

الأدوار المهمة لتحقيق الصحة النفسية لدى الفرد

The important roles to achieve an individual's Psychological health

بوجيت حليمة طالبة سنة أولى دكتوراه علوم جامعة عبد الحميد مهري-قسنطينة 2 البريد الإلكتروني: profwilcom@gmail.com	د. بن يحيى عمار أستاذ محاضر-ب- جامعة عبد الحميد مهري-قسنطينة 2 البريد الإلكتروني: ammar_benyahia@yahoo
--	---

ملخص:

يتضمن مفهوم الصحة النفسية على مفهوم الصحة الإيجابية والذي يؤكد على نموذج الكفاءة في الصحة بدلا من النموذج المرضي وتدعيم وبناء قوى للسلوك التكيفي ومصادر توافقية لدى الأفراد كوسيلة للوقاية من الأمراض النفسية وزيادة الإمكانات من أجل تحقيق جودة حياة فعالة، فالصحة النفسية تتسم بالثبات النسبي من حيث التوافق النفسي والاجتماعي لتمييز تكامل شخصية الفرد من خلال إثبات ذاته ومواجهة الحياة.

فما هو مفهوم الصحة النفسية وأهم النظريات المفسرة لها وأهم الأدوار لتحقيقها لدى الفرد؟
الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، التكيف والتوافق النفسي.

Summary:

The concept of Psychological health includes the concept of positive health, which emphasizes the model of competence in health, rather than the pathological model, and strengthen and build forces of adaptive behavior and consensus sources in individuals as a means of prevention of mental illness and increase the possibilities for achieving an effective quality of life. It is characterized by relative stability in terms of psychosocial compatibility to distinguish an individual's personal integration by proving himself and facing life.

What is the concept of Psychological health and the most important theories explained, and the most important roles to achieve in the individual?

Key words: mental health, adaptation, and psychological compatibility

مقدمة:

تكمن أهمية الصحة النفسية على مستوى الفرد و المجتمع من خلال تحقيق حياة كريمة للفرد وازدهار مجتمعه ، فهي مهمة لكل الأفراد نظرا للانتشار الواسع والمتزايد للاضطرابات والأمراض النفسية، ونوه هنا أن الصحة النفسية في جوهرها حالة ثابتة نسبيا وليست مطلقة لدى الفرد، فالفرد السوي يفرح ويحزن وينفعل ويغضب ويخاف ويشك ويثور...، فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الفرد القادر على مواجهة مصاعب ومشكلات الحياة اليومية والمهنية، وكذا التكيف مع مختلف المواقف المعاشة تكيفا مقبولا وصحيا، وبما أن المتعلم يحتاج دوما لهذا النوع من التكيف داخل بيئاته المختلفة فهو يسعى دائما لتحقيق مستوى معين من الصحة النفسية يضمن له تحقيق الراحة النفسية من خلال تحقيق التكيف النفسي .

فما هو مفهوم الصحة النفسية وأهم النظريات المفسرة لها، وأهم الأدوار لتحقيقها لدى الفرد؟

1-تعريف الصحة النفسية:

1-1-لغة: إن أول من استعمل مصطلح الصحة النفسية هو "أودلف ماير a. Mayer" "استعمله للدلالة على نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو الكمال، وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية عامة " (عبد الرزاق:2001، ص7).

2-1-اصطلاحا:

عرفت منظمة الصحة العالمية *Organisation World Health* الصحة النفسية بأنها "توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم الخارجي عموما مع حد أقصى من النجاح والرضا والانشراح والسلوك الاجتماعي السليم والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها" (أشرف محمد عبد الغني:2000، ص23).

أما حامد عبد السلام زهران فيعرفها بأنها " حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك، وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي" (حامد عبد السلام زهران: 2005، ص09)

تعريف " فوزي جبل " "الصحة النفسية هي تلك الحالة التي تتسم بالثبات النسبي، والذي يكون فيه الفرد متمتعا بالتكيف مع نفسه ومع بيئته ومتسما بالانزان الانفعالي، وأن يشعر بالسعادة والرضا

وتكون لديه القدرة على تحقيق ذاته، ويضع لنفسه مستوى من الطموح يتفق مع إمكانياته وقدراته، كما لديه القدرة على معرفة إمكانياته واستثمارها في أمثل صورة ممكنة" (الداهري: 2005، ص 29). يتضح أن الصحة النفسية تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي لمفرد، إذ يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي وتوافقه الشخصي والاجتماعي وتحقيق ذاته. إن الربط بين الجانب العقلي وما يتضمنه ومن عوامل كالدكاء والقدرة على التفكير الابتكاري والتحصيل المعرفي من جهة، والجانب الانفعالي للفرد نفسه وما يتضمنه هذا الجانب من عوامل اجتماعية وانفعالية، ميوله واتجاهاته أو وما يتمتع به من قيم شخصية واجتماعية من جهة أخرى، يستدعي ظهور استجابات تدل على سعى الفرد لأن يحقق ذاته ويرفع من درجة توافقه والشخصي والاجتماعي. فالفرد الذي يتمتع بهذه الخصائص والذي يتصف بالصحة النفسية السامية، وذلك من خلال ما يستدل عليه من سلوكه (الخالدي: 2000، ص 33).

كما أنها حالة من التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. وهناك ثلاثة مصادر أساسية تحدد السلوك السوي تتمثل في: التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة والمقدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية، والإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية، وأن الصحة النفسية تأخذ بالحسبان المبادئ الإنسانية والاجتماعية، وأن السعادة والكفاية تتحقق عند مراعاة صالح المجتمع والآخرين، وأن الأهداف الفردية تستوجب تحقيق الأهداف الاجتماعية والعكس صحيح. (القوصي: 1975، ص 6).

الصحة النفسية: حالة التكيف والتوافق والانتصار على الظروف والمواقف يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه وبيئته والعالم من حوله (بطرس: 2008، ص 16).

إذا يتفق العلماء والباحثين في تعريفهم للصحة النفسية يكمن أن تهدف إلى النقاط التالية:

- حالة ثابتة نسبياً.
- تهدف إلى النمو السوي.
- تنعكس في القدرة على التكيف.
- تتحقق من خلال التوافق النفسي والاجتماعي.
- تهدف إلى تحقيق الذات.
- تتمثل في الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين.

- تكامل طاقات الفرد مما يؤدي إلى قدرة استثمارها في عمل منتج ومثمر.
- القدرة على مجابهة مختلف المشكلات الحياتية.

2- النظريات المفسرة للصحة النفسية:

1-2--نظرية التحليل النفسي:

تعتبر مدرسة التحليل النفسي رائدة في تناول الاتجاهات والآراء حول تفسير السلوك الإنساني ، ويقسم مؤسسها "سيجموند فرويد *s.freude*" الجهاز النفسي للإنسان إلى ثلاثة أقسام، وهي: الهو والأنا و الأنا الأعلى، ويعتبر الهو منبع الطاقة الحيوية النفسية التي يولد الفرد مزودا بها، وهو مستودع القوى والطاقت الغريزية والجنسية، لذلك فهو لا شعوري وبعيد عن المعايير والقيم الاجتماعية ولا يعرف شيئا عن المنطق، أما الأنا فهو مركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي، وهو الذي يعمل على التوفيق بين مطالب الهو والظروف الخارجية، أما الأنا الأعلى فهو مستودع المثاليات والأخلاقيات والضمير والمعايير الاجتماعية والتقاليد و القيم (عليوي:2011.ص84).

وتقوم هذه النظرية على عدد من الأسس التي تعد بمثابة مسلمات في تفسير السلوك من أهمها: الحتمية النفسية، الطاقة النفسية، الثبات والاتزان، ومبدأ اللذة. (عبد الغفار: 2007.ص26-27). أما "سوليفان فقد ربط بين مفهوم الصحة النفسية والعلاقات الشخصية) المتبادلة (غير المتتالة. وكذلك ربطت "كارن هورني بين مفهوم الصحة النفسية وإدراك الذات وتحقيقها، والمقدرة على إضفاء التكامل بين معظم الحاجات العصابية. (زبدي ولمين: 2012.ص112)

2-2-النظرية السلوكية:

فالصحة النفسية السليمة بالنسبة للنظرية السلوكية تتمثل في اكتساب الفرد عادات مناسبة وفعالة تساعد على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى قرارات، فإذا اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه النفسية هو محك اجتماعي، ومن رواد هذه النظرية "سكينر *skinner*" الذي يقول أن سوء الصحة النفسية يعود إلى أخطاء في التعلم الشرطي. (الزبيدي: 2007.ص13)

ويرى كل من نيل ميللر *nill miller* وجون دولار *jone dollard* "كلارك هل" *clarck hull* " أن السلوك المرضي والذي يدل على اعتلال الصحة النفسية كما يمكن تعلمه واكتسابه، يمكن إزالته أو التخلص منه، شأنه شأن السلوك العادي. ويرون أن الاضطراب الانفعالي الاجتماعي ينتج عن عامل

من العوامل التالية: الفشل في تعلم أو اكتساب سلوك مناسب، تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو مرضية، مواجهة الفرد مواقف صراعية تستدعي منه أن يقوم بعملية تمييز واتخاذ قرارات يعجز عن القيام بها (زبدي ولمين: مرجع سابق، ص. 112).

3-2- النظريات الإنسانية:

تؤكد هذه النظريات على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها أو يمر بها وليس كما يدركها الآخرون وإذا كان المرض يحصل على وفق ما يدركه الفرد، فإن الصحة النفسية عند أصحاب هذا المنظور تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً سواءً لتحقيق حاجاته النفسية كما عند (Maslow، 1908-1970) أو المحافظة على الذات كما عند "روجرز" *Rogers* كذلك فإن الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعاً لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم. (الزبيدي: 1997، 181) فضلاً عن ذلك يؤكد الإنسانيون على إن السلامة أو الصحة النفسية في الدراسات النفسية يجب أن تتوجه إلى الفرد السليم وليس للفرد العصبي أو الذهاني. حيث يرى "روجرز" إن مظاهر الصحة النفسية عند الفرد تكون في حريته على استبصار حل لمشكلاته وفي اختيار قيم تحدد إطاره في الحياة وتعطي معنى لحياته، أما "ماسلو" فلم يجعل الصحة النفسية في إشباع الحاجات الفسيولوجية والبيولوجية، بل جعلها في إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلى رأسها الحاجة إلى تحقيق الذات بوصفها اسمي هذه الحاجات وقد جعل تحقيق الذات دافعاً يدفع الإنسان لأن يكون في مستوى فهمه لنفسه من خلال إدراكه لمعاملة الأفراد المهمين في حياته ومن الأحكام التي يصدرونها عليه (كمال إبراهيم: 1988، ص. 100).

أما فروم *Fromm* فيرى إن عدم التمتع بالصحة النفسية هو أحد مظاهر الفشل الأخلاقي. (العوادي، 1992، 44) الذي ينشأ من شعور الفرد بالعزلة وعدم اهتمام الآخرين به، وشعوره بضغوط الظروف الاجتماعية عليه، حيث إن الفرد ليس كائن منعزل فهو يحتاج إلى الآخرين لإشباع حاجاته المتعددة والحصول على الطمأنينة والأمن النفسي، ليؤكد استمراره في الحياة (مضر طه عباس: 1988، ص. 178).

4-2- النظريات الوجودية:

ويرى أصحاب هذا المذهب إن الصحة النفسية هي أن يعيش الإنسان وجوده، ومعنى أن يعيش الإنسان وجوده هو أن يدرك معنى هذا الوجود، وأن يدرك إمكاناته وأن يكون حراً في تحقيق ما يريد

وبالأسلوب الذي يختاره، وان يدرك نواحي ضعفه وان يتقبلها، وان يكون مدركاً لطبيعة هذه الحياة بما فيها من متناقضات وان ينجح في الوصول إلى تنظيم معين من القيم ليجعله إطاراً مرجعياً في حياته (عبد الغفار: 1976، ص 40).

3- أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع:

3-1- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد:

إن للصحة النفسية أهمية بالغة بالنسبة للفرد والمجتمع بحيث أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية أقدر من غيره في مواجهة المواقف الحياتية المختلفة مما يجعله يحيا في المجتمع بفاعلية ويشعر بالسعادة في الحياة، ولا شك أن المجتمع الذي يتمتع أفراداه بالصحة وبالتالي فإن أهمية الصحة: النفسية مجتمع يتسم بالازدهار والرخاء (جيل 2000)، وبالتالي فان الصحة النفسية للفرد والمجتمع يمكن إبرازها من خلال ما يلي:

وتظهر هذه الأهمية من خلال العناصر التالية:

أ- الصحة النفسية تساعد الفرد على التوافق في المجتمع، والتوافق الذاتي ليحيا حياة خالية من التوترات والصراعات المستمرة مما يؤهله للعيش في طمأنينة وسعادة.

ب - الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات، والتغلب عليها دون الهرب منها.

ج - الصحة النفسية تساعد الفرد على سرعة الاختيار واتخاذ القرار، دون جهد زائد أو حيلة شديدة، وتساعد على فهم نفسه والآخرين، وتجعله قادراً على التحكم في عواطفه وانفعالاته ورغباته، مما يساعده على تجنب السلوك الخاطئ. (سفاسفة وعريبات 2005).

د - الصحة النفسية تمكن الفرد من النمو الاجتماعي السليم فالانفعال والهدوء في تصرفات الفرد مع الآخرين يؤدي إلى قبوله لديهم، كما أنه يكون أقدر من غيره في تكوين العلاقات الاجتماعية والتفاعل الجاد مع الآخرين.

(عتيقة بابش: 2016، ص 82).

هـ - الصحة النفسية تمكن الفرد من التعلم الجيد، فالتعلم يحتاج إلى قدر من التركيز والانتزان الانفعالي والهدوء النفسي والخلو من الاضطرابات النفسية والشخصية.

و - الصحة النفسية تساعد الفرد على الإنتاج المهي، فالمتمتع بالصحة النفسية يعمل دائما على تحقيق ذاته ولذلك فهو يتقن الأداء في مهنته حتى يحقق فيها أعلى مستوى من النجاح لكي يحقق هذه الذات، فالانغماس في الاضطراب النفسي يؤثر على إنتاجية الفرد والروح المعنوية ومستوى الأداء.

ز - الصحة النفسية تدعم الصحة البدنية لأن كثير من الأم ارض النفسية تظهر على الفرد في هيئة أعراض مرضية جسدية مثل ضغط الدم، القرحة المعديّة وبالتالي الاستقرار النفسي والصحة النفسية ضروريان لتدعيم الصحة البدنية (صولي، 2014)

2-3- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:

الصحة النفسية مهمة للمجتمع بمختلف مؤسساته مثل: الأسرة والمدرسة ومكان العمل، لأنها تهتم بعلاج مختلف المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد. وبالتالي فإن الصحة النفسية مهمة لجميع أفراد المجتمع، ويمكن ذكر هذه الأهمية فيما يلي: (زبيدي ولمين 2012)

3-2-1- الأسرة: إن الصحة النفسية للأبوين تؤدي إلى تماسك الأسرة مما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل المتماسكة، كما أن العلاقات السوية بين مختلف أفراد الأسرة تؤدي إلى نمو الأطفال نموا نفسيا سليما.

3-2-2- المدرسة: تعد الصحة النفسية ضرورية في المدرسة، وذلك لأن العلاقات السوية بين الإدارة والمدرسين وبين المدرسين ذاتهم تؤدي إلى سلامة نفسياتهم. كذلك فإن العلاقات الاجتماعية في المدرسة بشكل عام تؤثر على التلميذ وصحته النفسية. والعلاقات الجيدة بين المدرس والتلميذ تؤدي إلى النمو التربوي والنفسي السليم للتلميذ. وكذلك العلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على النمو النفسي للطفل.

3-2-3 - بالنسبة للمجتمع ككل: الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، وعلى المجتمع الذي يعيش فيه. فالصحة النفسية للمجتمع في غاية الأهمية، لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض. (عتيقة بابش، مرجع سابق 83-84).

4-العوامل المؤثرة الصحة النفسية:

ومن أهم العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية للفرد ما يلي:

4-1-عوامل الحدث:

تتسم الأحداث والمواقف الحرجة المسببة للإرهاق بعدم قابليتها للضبط، وعدم قابليتها للتنبؤ، وعدم اليقين بالكيفية التي ستنتهي بها هذه الأحداث.

-عدم القابلية للضبط: يسهم الشعور بفقدان الضبط والسيطرة في جعل الأفراد يعيشون المواقف على أنها مرهقة.

-عدم القابلية للتنبؤ.

-عدم اليقين: إن معرفة وقوع حدث مرهق، وعدم معرفة ما الذي سيحدث في هذا الموقف مصدر من مصادر الإرهاق، وذلك أن الإنسان المهياً لحدث ما يملك الفرصة لتحسين نفسه داخليا، الشيء الذي يمكن أن يسهل الأمر عليه، أما إذا كان الاستباق الداخلي لمثير الإرهاق نفسه مرهقا، فمن المحتمل أن يتم استنزاف ميزة التمكن من التهيؤ للحدث (رضوان: 2007، ص79).

4-2-سمات شخصية:

تعد سمات أسلوب العزو والثقة في النفس والضبط الداخلي والانسجام الاجتماعي... من سمات الشخصية التي تقلل أو تزيد من التأثيرات السلبية الضارة للأحداث الحرجة على صحة الفرد. كما أن بعض الأشخاص يمتلكون مقاومة عالية للمواقف السيئة للأحداث الحرجة، في حين أن الآخرين يمتلكون مقاومة منخفضة، وتعزى هذه المقاومة إلى مجموعة من السمات مثل: الثقة بالنفس، الضبط الداخلي، الانسجام الاجتماعي، قدرة الشخص على استخلاص المغزى من الحدث وتعد هذه السمات شكل من أشكال المواجهة التي تساعد في تحديد مصادر الصحة النفسية (مذكورة ماجستير، ص95-96).

4-3-المحيط الاجتماعي:

لقد تناول علماء الاجتماع التعريف الاجتماعي للمرض في ضوء مفهوم المريض، حيث حاول علماء الاجتماع الوقوف على الخصائص الاجتماعية المتصلة لتحديد المرض والظروف التي يستطيع الأشخاص في ظلها أن يزعموا أنهم يعانون المرض، يصورونه بصورة مشروعة، ثم مسئوليتهم في مواجهة المرض، أو الاستجابة له، والواقع أن التحليل الاجتماعي للعوامل المؤدية إلى اختلاف معالجة الأشخاص المصابين بالمرض ومشكلات سلوكية أخرى لا يساعد على فهم السياق للمرض فحسب، بل يفسر أيضا العمليات الاجتماعية ووجهات النظر الاجتماعية على العموم، ذلك أن تحليل الظروف الاجتماعية لهذه الحالات يلقي المزيد من الضوء على أنواع مختلفة من أنماط السلوك التي تكون غير مألوفة وقد تتسبب في كثير من المشكلات. كما أن هناك علاقة بين الصحة النفسية والنظم الاجتماعية، فهذا المنظور يعنى بتحليل الأساليب والكيفية التي تستخدم فيها الصحة لمعالجة المشكلات الموجودة في الحالات الأخرى للنشاط الاجتماعي (ساعو: بدون سنة، ص67-68).

5- خصائص الشخصية ذات الصحة النفسية الجيدة:

ومن بينها ما يلي:

1-5- تقدير الذات: يشعر الأفراد المتمتعون بالصحة النفسية بشعور قوي بالتقبل من ذواتهم وبتقديرهم لأنفسهم على نحو طيب، وهذا التقبل والتقدير للذات يتضمن حب الفرد لنفسه، ولكنه حب يختلف عن الأنانية، كما يختلف كذلك عن عشق الذات والافتتان بها (عليوي: 2011، ص 68).

2-5- التكيف:

فالتكيف والتوافق وجهان لعملة واحدة، بحيث يستخدم مصطلح التكيف لوصف عملية الاستبعاد التي يقوم بها الفرد، أي التغيير في نمط السلوك في محاولة لتحقيق التوافق، حيث يعتمد التكيف على طريقة ودرجة إشباع الدوافع. (شريت، صبحي: 2006، 123)

3-5- تحقيق الذات واستغلال القدرات:

أي فهم النفس والتقييم الواقعي، وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا، وتقبل مبدأ الفروق الفردية، واحترام الفروق بين الأفراد، وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والإمكانات (الزبيدي: 2007، ص 6).

4-5- التكامل النفسي:

ويتمثل في الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي. (زهرا: 2005، ص 13).

5-5- السلوك العادي:

ويتمثل في السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة أغلبية الناس العاديين، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي (مدثر: 2002، ص 17)

6-5- التوازن الانفعالي:

إن الصحة النفسية للفرد تقاس بما هو عليه من ثبات وات ازن انفعالي – أي نضج "الأنا" ونجاحها في مهماتها التوفيقية بين مطالب الواقع ومطالب كل من "الهو" و"الأنا العليا"، وبقدرة الفرد على التوفيق والانسجام بين دوافعه المختلفة بحيث لا يتعارض بعض هذه الدوافع تعارضا ظاهرا مع بعضها الآخر. (العمرية: 2005، ص 14).

6- دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في تحقيق الصحة النفسية:

1-6- الأسرة:

وللأسرة وظيفة اجتماعية ونفسية هامة، فهي المدرسة الأولى وهي العامل الأول في صبغ سلوك الفرد بصبغة اجتماعية. وللأسرة خصائص هامة منها أنها الوحدة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل وهي المسؤولة عن تنشئة الطفل اجتماعيا، وهي التي تعتبر النموذج الأمثل للجماعة الأولية التي يتفاعل الفرد مع أعضائها وجها لوجه ويتوحد معهم ويعتبر سلوكهم سلوكا نموذجيا يحتذى به (زهران: 2005، ص14).

ولكي تحقق الأسرة صحة نفسية جيدة كان لزاما عليها القيام بمجموعة من الواجبات حددها (جبل، 2000) فيما يلي:

- إشباع حاجات الطفل النفسية مثل الحاجة للانتماء والحب و.....
- تنمية قدرات الطفل العقلية عن طريق إفساح المجال له في اكتساب الخبرات البناءة عن طريق الممارسة الموجهة من الوالدين والمحيطين.
- تحقيق النمو الاجتماعي السليم للطفل عن طريق السماح له بالاحتكاك المباشر مع أقرانه في اللعب والأنشطة المختلفة
- تعليم الطفل وتنشئته بالأساليب السليمة التي تعلمه كيفية التوافق مع المواقف المختلفة.
- العمل على تكوين اتجاهات إيجابية وسليمة نحو الوالدين والأخوة والآخرين.
- تدريب الطفل على العادات السليمة في التغذية و الإخراج وضبطه، النوم والكلام.
- تعليم الطفل على تكوين الأفكار والمعتقدات السليمة التي تتفق مع معايير المجتمع.
- الابتعاد تماما عن الأساليب الخاطئة في التنشئة (جبل: 2000، ص53-54).

2-6- دور المدرسة في تحقيق الصحة النفسية:

المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية، ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا (زهران: 2005، ص18) ولكي تؤدي المدرسة دورها بالنجاح في تحقيق الصحة النفسية للتلاميذ يجب أن تعمل على الأمور التالية (جبل: 2000، ص54-56)

- يجب أن يكون محتوى المناهج الدراسية مناسب لقدراتهم وإمكاناتهم، وأن تراعي حاجاتهم ومتطلباتهم على أن يتوافق هذا المحتوى المنهجي وأنشطته مع مرحلة النمو التي يمر بها التلميذ. كما يجب أن تكون هذه المناهج مرتبطة بمواقف الحياة الطبيعية.

-يجب أن يتمتع القائمون على العملية التعليمية بصحة نفسية جيدة، حتى يتحقق أمن والاستقرار النفسي للتلاميذ، كما يجب أن يقوم المعلم بتوجيه سلوك التلاميذ وتعليمهم مهارات التكيف المختلفة.

-خلق الجو المدرسي الأسري بأن يكون هناك تفاعل اجتماعي عن طريق تكوين العلاقات السوية بين الأساتذة والتلاميذ، وبين المدرسة والأسرة...

-الاهتمام بالجانب المهاري أو الحركي، والجانب الوجداني للتلميذ والذي يؤدي إلى تكوين عادات سلوكية سليمة لديه مما يجعله متمتعاً بدرجة كبيرة من الصحة النفسية.

-يجب على الأخصائي الاجتماعي المدرسي أن يشارك في العملية التعليمية من خلال ملاحظة التلاميذ واضطراباتهم النفسية وعدم توافق بعضهم مع المدرسة مما يؤدي إلى فاقد في العملية التعليمية، فدوره هو القيام بعلاج هذه الاضطرابات بقدر إمكاناته واستطاعته والحالات التي يصعب عليه علاجها يقوم بتوجيهها لعيادات نفسية.

3-6- دور المجتمع في تحقيق الصحة النفسية:

للصحة النفسية أهمية بالغة في المجتمع بمؤسساته المختلفة الطبية والاجتماعية والاقتصادية والدينية... إلخ، ولذلك يجب العمل على تحقيق التناسق بين هذه المؤسسات وبصفة خاصة بينها وبين الأسرة والمدرسة. وهذا يحتم تطبيق اتجاهات الصحة النفسية في المجتمع لتجنب أفارده وجماعاته كل ما يؤدي إلى الاضطرابات النفسية حتى يتحقق الإنتاج والتقدم والتطور في المجتمع (زهران: 2005، ص 21) ويتم تجنب هذه الاضطرابات وتحقيق الصحة النفسية عن طريق:

-المحافظة والرعاية للقيم والمعايير الاجتماعية والعادات والتقاليد التي يتمسك بها المجتمع والمستوحاة من الشرائع السماوية والتراث الحضاري.

-إصدار التشريعات الخاصة بحماية الشباب من التيارات الفكرية التي تتناقض مع قيم و معايير المجتمع.

-رعاية الأمومة والطفولة، ويجب أن تشملها تشريعات المجتمع وحماية الطلاب والعاملين والمسنين. -يجب على المجتمع أن يهيأ بيئة اجتماعية آمنة تسودها العلاقات الاجتماعية السليمة، والتي يشعر فيها الفرد بالأمان النفسي مما يحقق له الصحة النفسية (جيل: 2000، ص 57) ومتى تحققت الصحة النفسية لأفراد المجتمع كان هذا المجتمع أكثر رخاءاً وتماسكاً ومبنيًا على أسس محكمة وبالتالي يتحقق تطوره وازدهاره.

خاتمة:

لقد أصبح موضوع الصحة النفسية محل اهتمام الكثير من الباحثين وهذا الاهتمام راجع إلى الإيجابيات والآثار الناجمة عنها على المستوى الفردي أو الجماعي أو التنظيمي. إن الهدف من وراء معالجة موضوع الصحة النفسية وإبراز توضيح الآثار الإيجابية على شخصية الفرد من الناحية النفسية والجسمية والسلوكية له من أجل تحقيق التكيف والتوافق على جميع نواحي الحياة، وهذا ما كشفت عنه معظم الدراسات التي تناولت موضوع الصحة النفسية وتأثيراتها الإيجابية المختلفة على شخصية الأفراد في جميع النواحي التي هي حياتية.

قائمة المراجع:

-أشرف محمد عبد الغني(2001) : المدخل إلى الصحة النفسية، ط1 ، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.

-أبو غلام بطرس(2008): التكيف والصحة النفسية.عمان :المسيرة لمنشر والتوزيع.

بابش عتيقة(20015): بعض مؤشرات الصحة النفسية (تقدير الذات، التكيف النفسي) وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، مذكرة ماجستير علوم التربية (تخصص الارشاد والتوجيه النفسي والتربوي، جامعة محمد بوضياف، مسيلة.

-جبل فوزي محمد(2000) : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. الطبعة الأولى، دار الدراسات، عمان.

-الداهري صالح حسن(2005) : الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.

-زبيدي ناصر الدين ولمين نصيرة(2012) : مبادئ الصحة النفسية والإرشاد، ديوان المطبوعات الجامعية، جامعة الجزائر.

-الزبيدي كامل علوان(2007) : دراسات في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، مؤسسة الوراق، عمان.

-حامد عبد السلام زهران:(2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4 ، القاهرة، عالم الكتب.

- كمال إبراهيم مرسي(1988): المدخل إلى علم الصحة النفسية والعلوم الإنسانية، دار القلم، الكويت، ص100.

- مضر طه عباس(1988): النمو الخلقي للأحداث الأسوياء والعدوانيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

-مدثر أحمد سليم(2002): الصحة النفسية، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر، مصر.

-ساعو مراد (بدون سنة): تأثير السند الاجتماعي بأبعاده المختلفة في الصحة النفسية لدى مرضى الغدة الدرقية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

-عبد الرزاق قيقر محمد الهادي:(2001) مكونات العلاقة بين الصحة النفسية والاتجاه نحو الخصخصة لدى عينة من عمال الصناعة، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة عين شمس.

-عليوي نوال:(2011) الصحة النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى التلاميذ غير المتوافقين دراسيا، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة الجزائر 2.

-عبد الغفار عبد السلام(2007): مقدمة في الصحة النفسية، دار الفكر، عمان.

-العمرية صلاح الدين(2000): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي، الأردن.

-القوصي، عبد العزيز(1975): أسس الصحة النفسية، القاهرة: دار النهضة العربية.

-رضوان سامر جميل(2007): الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دار المسيرة، عمان.

-شريت أشرف محمد عبد الغني، صبح محمد سيد (2006): الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الاحرائية، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية.

-الخالدي، أديب محمد (2000): المرجع في الصحة النفسية، الدار العربية لمنشر والتوزيع