

جمهورية العراق  
وزارة التعليم و البحث العلمي  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية



المرحلة : الرابعة

المادة :الصحة النفسية

عنوان المحاضرة :مفهوم الصحة النفسية

اسم التدريسي:م.م.حنين جمال كريم

العام الدراسي :2025-2026

## المقدمة:

يزداد اهتمام الناس يوماً بعد يوم بموضوعات علم النفس وخاصة فيما يتعلق بحياتهم ومشاعرهم وما يعانونه من مشكلات الحياة المختلفة، التي أخذت تزداد جراء التطور الحضاري والتكنولوجي واختلاف مستوياتهم الثقافية، فظهرت مصطلحات شاع استخدامها: كالعقد النفسية، الانهيار العصبي، القلق، الصراع.... الخ ومن هذه المصطلحات التي ضمها هذا العلم مصطلح اساسي هو الصحة النفسية.

## للصحة النفسية معنيين:

**اولاً:** الذي يعتمد على الاعراض والمظاهر المتعلقة بالامراض العقلية والنفسية (سلامة الفرد من الاعراض المرضية) وعند مناقشة يتبين لنا ان سوء الصحة النفسية لا يعتمد على الاعراض الظاهرة التي يستدل عليها، انما قد يحصل على الرغم من اختفاء الاعراض المرضية.

**ثانياً:** قدرة الفرد توافقه مع نفسه ورضاه عنها وتوافقه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ان توافق الفرد مع نفسه يعني ان تكون وظائفه النفسية منسجمة ومتعاونة ومتكاملة دون ان يكون هنالك نزاع نفسي داخلي، اما توافق الفرد مع المجتمع الذي يعيش فيه فهي محلة التكيف السوي الذي يشمل فعاليات الحياة النفسية مع متغيرات البيئة المادية والاجتماعية.

## للصحة النفسية مجالين:

1\_ المجال العقلي: سوء الصحة النفسية بهذا المجال تتجلى في معاناته من بعض الامراض التي يطلق عليها الامراض العقلية او الذهانية.

2\_ المجال النفسي: سوء الصحة النفسية للفرد بهذا المجال يتجلى في الاضطرابات السلوكية كالهستيريا والوساوس القهرية.

## المضامين الاجتماعية والتربوية لمفهوم الصحة النفسية :

الصحة النفسية هدف اساسي من اهداف المجتمع من اجل ان يحقق النمو والتكامل والتقدم ، ومن اجل ان يتزود بالمناعة اللازمة ضد الاضطرابات الفكرية والاجتماعية والاقتصادية ، وان المجتمع يودع هذا الهدف الى مؤسساته كافة ، والاهداف الاساسية يصعب تقويمها ومعرفة مستوى تحقيقها تربويا ، واجتماعيا، بصيغها العامة لذلك تحتاج الى ان تتحول الى اهداف سلوكية فرعية.

### الاهداف السلوكية المتعلقة بتكيف الفرد مع ذاته وثقته بها ورضائه عنها كالآتي

- 1- تمكين الفرد من ضبط انفعالاته .
- 2- ممارسة الفرد لمسؤولياته ذاتيا.
- 3- تمكين الفرد من اتخاذ القرارات ورسم مستوى طموحه وفق قدراته واستعداداته .
- 4- تمكين الفرد من تحقيق احترامه لذاته واعتزازه بها .
- 5- تنمية قدرة الفرد على تجنب القلق والصراعات النفسية بين حاجاته الداخلية.
- 6- ادراك الطالب ضرورة المرونة في السلوك لمواجهة ظروف الواقع .

### الاهداف السلوكية المتعلقة بتكيف الفرد مع مجتمعه وعالمه الخارجي المرتبط به كالآتي:

- 1- تمكين الفرد من ممارسة النشاط التعاوني البناء مع الاخرين.
- 2- تنشئة الفرد على حبه للاخرين وتبادل الثقة معهم.
- 3- تنمية روح التضحية عند الفرد من اجل صالح المجتمع .
- 4- ادراك الطالب لضرورة مشاركته في دفع عجلة التطور الاجتماعي .
- 5- تنمية قدرة الفرد على اقامة علاقات بناءة مع ابناء مجتمعه الذي يعيش فيه.

التكيف في الاساس لم يكن من مفاهيم علم النفس وانما هو مصطلح بايولوجي ، واحتل ركننا بارزا في نظرية التطور التي جاء بها شارلس دارون ، والتي اكدت على التنافس على البقاء وبقاء الأصلح، وعند استخدام مصطلح التكيف في مجال علم النفس فانه يعني سلوك الفرد المتنوع للتوفيق بين حاجاته ومطالبه وبين الظروف البيئية ومطالبها ، ولان ظروف البيئة في تغيير مستمر ، فالتكيف عملية ديناميكية مستمرة

يسعى الفرد من خلالها الى تغيير نشاطه ليكون اكثر توافقا مع بيئته ، وان يكون الفرد قادرا على اقامة العلاقات المقبولة بينه وبين بيئته التي يعيش في اطارها .

### خصائص عملية التكيف :

- 1- التكيف البيولوجي يحدث بصورة اليه لا دخل لاراء الفرد و ارادته بينما يكون التكيف في المجالات الاخرى كالشخصية والاجتماعية خاضع لشعور الفرد و ارادته.
- 2- يحصل التكيف للتوافق الذاتي بين جوانب الفرد سواء على مستوى الحاجات البيولوجيه او الوجدانيه قد يؤخر او يرفض او يعدل كتغير نوع الدراسة او السكن.
- 3- تتأثر عملية التكيف لحد كبير بالمحددات الوراثية للفرد.
- 4- التكيف عملية ديناميكية مستمره تبدأ مع الحياة ولا تقف الا بنهايتها.
- 5- يتوقف وضوح العمليات على جدة وحدة المعوقات التي تعترض عملية التكيف .
- 6- يرتبط مستوى صحة الفرد النفسية بقدرته على التكيف السليم.
- 7- التكيف قد يكون ايجابيا او سلبيا.

### انواع التكيف :

- **التكيف البيولوجي** : ويقصد به مجموعة التغييرات التي تحصل في بنية الفرد الجسمية دون ان يكون له علم او اراده في توجيهها ، كالذين يعيشون بالقرب من خط الاستواء تجعلهم بحاجة الى نسبة اكبر من الاوكسجين في الهواء الذي يتنفسونه ولذلك تكيفت انوفهم واتسعت مناخرهم لاداء هذه الوظيفة.
- **التكيف الذاتي** : ويقصد به العمليات التي تحصل داخل الفرد وبشعوره و ارادته ليحصل على التوافق بيه رغباته وحاجاته من جهة وبين قيم المجتمع واعتباراته من جهة اخرى فحاجات الفرد ودوافعة كثيره وتتنافس على اسبقية الاشباع مثل الصراع بين دافع التقدير الاجتماعي والزواج.
- **التكيف للبيئة**: للبيئة جانبان مهمان لحياة الكائنات التي تعيش في اطارها الاول البيئة المادية كالمكونات الطبيعية من اراض وجبال وسهول وانهار وابنيه ومزارع هذه المكونات تعطي للفرد ما يحتاجه من هدوء وراحة .

البيئة الاجتماعية فيقصد بها حركة المجتمع وروابطه من قيم وعادات وتقاليد واعراف ومعتقدات دينية وسياسية و اعلامية ، وان لبيئة بجوانبها المختلفة تكون متفاعله وان العلاقات النسبية بين ابعادها متغيره وعلى الانسان ان يوفق بين ذاته وبين هذه المتغيرات من حوله .