



جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

المرحلة الرابعة

مادة الصحة النفسية

الدكتورة عبير دهام كاظم

التكيف النفسي وعلاقته بالصحة النفسية

أولاً: المفاهيم الأساسية ✨

■ مفهوم التكيف النفسي

هو عملية نفسية مستمرة يستخدمها الفرد لإحداث توازن بينه وبين البيئة المحيطة من خلال تعديل سلوكه، مشاعره، وتفكيره، بهدف تخفيف حدة الضغوط وتحقيق الرضا النفسي.

تعريف علمي: التكيف هو "مجموعة من العمليات الديناميكية التي يقوم بها الفرد من أجل التعامل بفعالية مع المواقف البيئية والاجتماعية المتغيرة".

■ مفهوم الصحة النفسية

هي حالة من العافية يتمكن فيها الفرد من استخدام قدراته بكفاءة، والتكيف مع ضغوط الحياة، والعمل بإنتاجية، والمساهمة في مجتمعه.

ثانياً: العلاقة بين التكيف النفسي والصحة النفسية 🏠

- التكيف السليم مؤشر على صحة نفسية جيدة -
- الأفراد القادرون على التكيف يتمتعون بمرونة نفسية وقدرة على ضبط الانفعالات -
- ضعف مهارات التكيف يُعد عامل خطر لظهور اضطرابات مثل القلق والاكتئاب -

ثالثاً: أشكال التكيف النفسي 🌐

1. التكيف الإيجابي:

- يعتمد على المرونة، الواقعية، والسلوك الموجه نحو الحل -
- يشمل تقنيات مثل: حل المشكلات، طلب الدعم، إعادة التقييم المعرفي -

:التكيف السلبي 2.

يشمل الإنكار، الانسحاب، الإسقاط، القلق الزائد -

قد يؤدي إلى تراكم الضغوط وضعف الأداء الاجتماعي أو الأكاديمي -

أنواع التكيف النفسي لدى الطلبة وأهميته 🎓

♦ أولاً: أنواع التكيف النفسي لدى الطلبة

1. التكيف الأكاديمي

2. التكيف الاجتماعي

3. التكيف الانفعالي

4. التكيف الثقافي

♦ ثانياً: أهمية التكيف النفسي للطلبة

يُعزز من التحصيل الأكاديمي والانخراط الفعّال في العملية التعليمية -

يقي من المشكلات النفسية الشائعة مثل القلق والاكتئاب -

يطور الثقة بالنفس وتقدير الذات -

يساعد في اتخاذ قرارات سليمة -

يشجع على التواصل والانخراط الجامعي -

رابعاً: عوامل تؤثر في قدرة الفرد على التكيف 

السمات الشخصية -

الدعم الاجتماعي -

الخلفية الثقافية والقيم -

طبيعة الضغوط -

الخبرات السابقة -

خامساً: استراتيجيات تعزيز التكيف النفسي 

تدريب الفرد على مهارات حل المشكلات -

تعزيز الذكاء الانفعالي -

تقنيات الاسترخاء -

الدعم الاجتماعي والنفسي -

الإرشاد النفسي -

سادساً: نشاط تطبيقي داخل المحاضرة 

"عنوان النشاط": كيف كنت ستتكيف؟

سابعاً: أسئلة للمناقشة والتقويم

1. ما الفرق بين التكيف الإيجابي والسلبي؟
2. كيف يؤثر الدعم الاجتماعي في مهارات التكيف؟
3. ما العلاقة بين التكيف والصحة النفسية في بيئة العمل؟
4. ما العوامل التي تساعد على تطوير التكيف لدى الطالب الجامعي؟

لتعامل مع الضغوط النفسية

◆ مفهوم الضغوط النفسية:

هي استجابات نفسية وجسدية تنشأ عندما يواجه الفرد مواقف تتجاوز موارده وقدرته على التكيف.

◆ مصادر الضغوط:

- الضغوط الأكاديمية (الامتحانات، التحصيل، التنافس)
- العلاقات الاجتماعية المتوترة
- الضغوط المالية أو العائلية
- الصدمات النفسية أو الأحداث المفاجئة

◆ أساليب التعامل مع الضغوط:

1. الوعي بالمشكلة وتحديد مصدر الضغط
2. إدارة الوقت وتنظيم الأولويات

3. التنفيس الانفعالي والتحدث مع شخص موثوق

4. ممارسة تقنيات الاسترخاء (التنفس العميق، التأمل)

5. طلب المساعدة المهنية عند الحاجة (الإرشاد النفسي)

🎯 نصيحة للطلبة: لا تخجل من طلب الدعم، فالصحة النفسية مسؤولية ذاتية وجماعية.

📌 سابعاً: نشاط تطبيقي داخل المحاضرة

عنوان النشاط: "كيف كنت ستتكيف؟"

- وصف موقف ضاغط (مثل: فقدان وظيفة، ضغط امتحانات)
- يُطلب من الطلبة كتابة أو مناقشة كيف سيتعاملون مع الموقف بأسلوب إيجابي.
- الهدف: تعزيز التفكير المرن والسلوك التكيفي الواقعي.

ثامناً: مصادر إثرائية 📖

.عبد الستار إبراهيم (2005). (الصحة النفسية والعلاج النفسي -

- WHO (2022). Mental health and coping strategies.

.حامد زهران. الصحة النفسية -

.مقالات من دوريات علم النفس -