



جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

المرحلة الرابعة

مادة الصحة النفسية

الدكتورة عبير دهام كاظم

مدخل الى الصحة النفسية

أولاً: الأهداف التعليمية

بنهاية هذه المحاضرة، يُتوقع من الطلبة أن يكونوا قادرين على:

- تعريف الصحة النفسية وفقاً لعدة مدارس واتجاهات نفسية.
- التمييز بين مفهومي الصحة النفسية والمرض النفسي.
- تحليل أبعاد ومكونات الصحة النفسية.
- توضيح أهداف الصحة النفسية على المستوى الفردي والمجتمعي.
- مناقشة الاتجاهات الحديثة في تناول الصحة النفسية (العالمية، الرقمية، المجتمعية).

ثانياً: المحتوى العلمي

1. مفهوم الصحة النفسية

- تعريف منظمة الصحة العالمية: (WHO)
"حالة من العافية يستطيع فيها الفرد إدراك إمكانياته، والتكيف مع ضغوط الحياة، والعمل بشكل مثمر، والإسهام في مجتمعه".
- تعريفات أخرى:
 - المنظور السيكودينامي: التوازن بين الدوافع والضوابط.
 - السلوكي: القدرة على التكيف والقيام بأدوار الحياة.
 - الإنساني: تحقيق الذات والنمو الإيجابي.

1. ✓ تعريف الصحة النفسية وفقاً لعدة مدارس واتجاهات نفسية

■ أ) التعريف الكلاسيكي (منظمة الصحة العالمية):

"الصحة النفسية هي حالة من العافية التي يُدرك فيها الفرد قدراته، ويستطيع التكيف مع ضغوط الحياة، والعمل بكفاءة، والإسهام في مجتمعه".

■ ب) التعريفات حسب المدارس النفسية:

- التحليل النفسي (فرويد):
الصحة النفسية تعني وجود توازن بين الهو، الأنا، والأنا الأعلى.
■ التوافق النفسي يظهر في القدرة على إشباع الدوافع دون شعور بالذنب.
- السلوكية (سكينر، واطسون):
السلوك السوي هو نتيجة للتعلم الإيجابي. الصحة النفسية هي القدرة على التكيف السلوكي.
■ مثال: الطفل الذي يتعلم تهدئة نفسه عند الغضب باستخدام استراتيجيات سلوكية.
- الإنسانية (ماسلو، روجرز):
تحقيق الذات والانفتاح على التجربة والصدق مع النفس هي مؤشرات للصحة النفسية.
- المعرفية (بيك، إيليس):
تعتمد على وجود أفكار عقلانية مرنة. الصحة النفسية تعني غياب الأفكار السلبية التلقائية واللاواقعية.

2. ✓ التمييز بين مفهومي الصحة النفسية والمرض النفسي

■ الفروق الجوهرية:

المرض النفسي	الصحة النفسية البند
اضطراب في التفكير أو الشعور أو السلوك التوازن والرضا الحالة الذهنية	
يتأثر ويصبح معطلاً	منتج وفعل الأداء اليومي
قد تكون مشوهة أو منقطعة	سوية وداعمة العلاقات
منخفض أو مشوه	مرتفع ومُتزن تقدير الذات
ضعيفة أو غائبة	موجودة السيطرة على الانفعالات

■ ملاحظات مهمة:

- ليس كل حزن مرض نفسي، فهناك حزن طبيعي نتيجة الفقد أو التغيير.
- الصحة النفسية ليست فقط غياب المرض، بل وجود الإيجابية النفسية.

3. ✓ تحليل أبعاد ومكونات الصحة النفسية

■ أبعاد الصحة النفسية:

1. البعد العقلي:
 - التفكير المنطقي، التركيز، الاستبصار، اتخاذ القرار.
 - مثال: الطالب الذي يقيم أخطاءه ويطور خطته الدراسية.
2. البعد الانفعالي:
 - إدارة المشاعر مثل الغضب، القلق، الفرح.
 - مثال: الموظف الذي يستخدم تمارين التنفس لتهدئة نفسه أثناء الضغط.
3. البعد الاجتماعي:
 - العلاقات الصحية، مهارات التواصل، المشاركة المجتمعية.
 - مثال: فرد يحترم الاختلاف ويتعاون مع زملائه.
4. البعد الروحي والقيمي:
 - الإحساس بالمعنى والهدف في الحياة، القيم الأخلاقية.
 - مثال: فرد يتطوع لأن ذلك يعزز قيمه الداخلية.

4. ✓ أهداف الصحة النفسية على المستوى الفردي والمجتمعي

■ أهداف على المستوى الفردي:

- تعزيز التوافق الذاتي وتحقيق الرضا النفسي.
- الوقاية من الاضطرابات النفسية والضغط المزمنة.
- تطوير الذكاء العاطفي والتعبير الصحي عن المشاعر.
- تنمية المرونة النفسية في مواجهة الصدمات.

■ أهداف على المستوى المجتمعي:

- خفض معدلات الانتحار وتعاطي المخدرات والعنف.
- بناء بيئة داعمة نفسيًا في المدارس والجامعات.
- دمج الصحة النفسية في النظم الصحية والتعليمية.
- مكافحة وصمة المرض النفسي في المجتمع.

5. ✓ الاتجاهات الحديثة في تناول الصحة النفسية

1. ■ الصحة النفسية الرقمية:

- ظهور تطبيقات للدعم النفسي (مثل Wysa ، Calm ، Youper).
- الاستشارات النفسية عبر الإنترنت.
- مزاياها: الخصوصية، الوصول السريع، التوافر 24/7.
- التحديات: غياب التفاعل الإنساني، ضعف التشخيص الدقيق.

2. ■ الوقاية النفسية المبكرة:

- برامج مثل "مدارس صديقة للصحة النفسية" و"الإرشاد المبكر".
- تدريب المعلمين على اكتشاف علامات الخطر النفسي.
- أهمية التدخل قبل تفاقم الأعراض.

3. ■ الصحة النفسية المجتمعية:

- نقل الدعم النفسي من العيادة إلى الحيّ، المدرسة، والعمل.
- إشراك العائلة والبيئة في دعم الفرد.
- مثال: مجموعات الدعم النفسي المجتمعي للنساء أو اللاجئين.

4. الحقوق النفسية والعدالة النفسية:

- الاعتراف بحق الأفراد في الصحة النفسية كحق أساسي.
- منع التمييز ضد المصابين باضطرابات نفسية.

2. التمييز بين الصحة النفسية والمرض النفسي

الصحة النفسية	المرض النفسي
اضطراب في التفكير أو المزاج أو السلوك توافق داخلي وسلوكي	اضطراب في التفكير أو المزاج أو السلوك توافق داخلي وسلوكي
ضعف في الوظائف التنفيذية والمعرفية	ضعف في الوظائف التنفيذية والمعرفية
القدرة على اتخاذ القرارات	القدرة على اتخاذ القرارات
بناء علاقات صحية	عزلة أو علاقات مضطربة

3. أبعاد الصحة النفسية

- العقلية: التفكير المنطقي، التركيز، اتخاذ القرار.
- الانفعالية: إدارة المشاعر والتعبير عنها.
- الاجتماعية: القدرة على بناء علاقات صحية.
- الروحية/القيمية: الشعور بالهدف والمعنى.

4. أهداف الصحة النفسية

- الوقاية من الاضطرابات النفسية.
- تنمية القدرات على التكيف الإيجابي.
- تعزيز الوعي الذاتي والانفعالي.
- دعم الصحة النفسية المجتمعية.
- توفير مناخ نفسي صحي في المؤسسات التعليمية والمهنية.

5. الاتجاهات الحديثة في الصحة النفسية

- الصحة النفسية الرقمية:
استخدام التطبيقات والذكاء الاصطناعي في التقييم والدعم النفسي.
 - الوقاية النفسية المبكرة:
الاهتمام بالصحة النفسية منذ الطفولة، عبر المدارس والأسرة.
 - الصحة النفسية المجتمعية:
نشر الخدمات النفسية في المجتمع المحلي، وتعزيز الدور التوعوي.
 - مراعاة حقوق الإنسان:
الابتعاد عن وصمة المرض النفسي، والتركيز على تعزيز الرفاه الشامل.
-

ثالثاً: نشاط تطبيقي في المحاضرة

- العنوان:** صحة نفسية... أم سلوك طبيعي؟
الطريقة: مناقشة ثلاث حالات واقعية قصيرة وتمييز هل تعكس صحة نفسية أم مجرد سلوك اجتماعي مقبول.
الهدف: توضيح الفرق بين الصحة النفسية والسلوك الظاهري السوي.
-

رابعاً: أسئلة للنقاش والتقييم

- ما الفرق بين الصحة النفسية والسعادة؟
 - هل يمكن أن يعاني الفرد من اضطراب نفسي رغم مظهره الطبيعي؟
 - كيف تؤثر البيئة المجتمعية على الصحة النفسية للفرد؟
 - ما هو دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل الصحة النفسية الحديثة؟
-

خامساً: مصادر مقترحة للإثراء

- تقارير منظمة الصحة العالمية حول الصحة النفسية.
- كتاب "الصحة النفسية – تأليف: د. حامد زهران.
- الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية. DSM-5
- تطبيقات داعمة مثل Wysa ، Headspace.