

أ.د. أحمد حسنة: كقياس الصحة النفسية في الوسط المدرسي



الصحة النفسية في الوسط المدرسي

Mental health in the school environment

تعريف الصحة

تعريف الصحة لغة

تعني السلامة والخلو من العلة والمرض.

النفس لغة

تطلق على الروح، والذات الإنسانية بما تحمله من مشاعر وانفعالات ودوافع.

الصحة النفسية لغة

سلامة النفس وخلوها من الاضطراب، وتمتعها بالتوازن والاعتدال.

تعريف منظمة الصحة العالمية

الصحة هي مجموع الموارد الاجتماعية والشخصية والجسدية التي تمكن الفرد من تحقيق طموحاته وتلبية حاجاته»
(منظمة الصحة العالمية، 1984).

تعريف الصحة النفسية اصطلاحا

التعريف النفسي العام

حالة من التوازن النفسي والانفعالي تمكّن الفرد من التوافق مع ذاته ومع بيئته، واستثمار قدراته بطريقة إيجابية

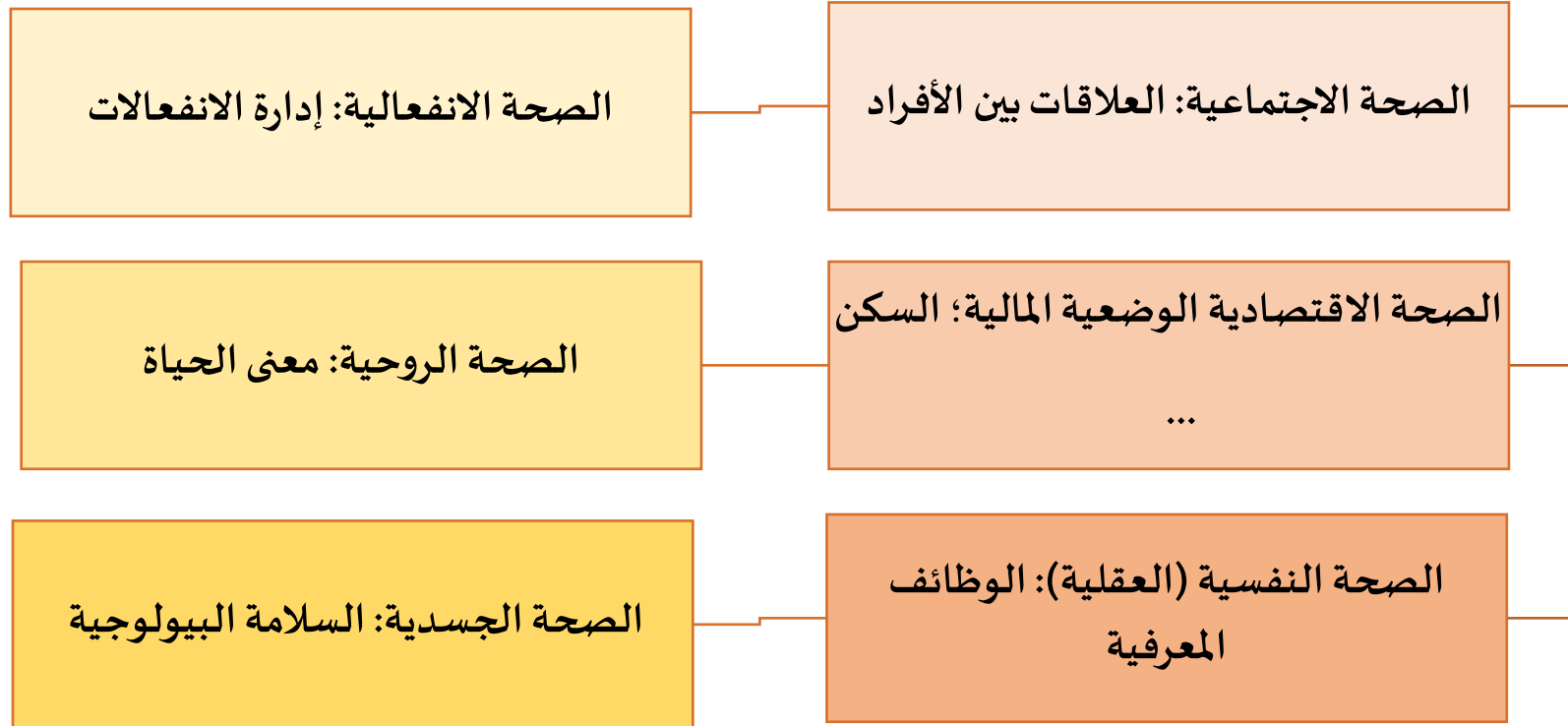
التعريف التربوي

هي حالة من الرفاه النفسي تساعد المتعلم على التكيف مع متطلبات الحياة المدرسية، وبناء علاقات إيجابية، وتحقيق نمو نفسي سوي.

تعريف منظمة الصحة العالمية (2004) للصحة النفسية

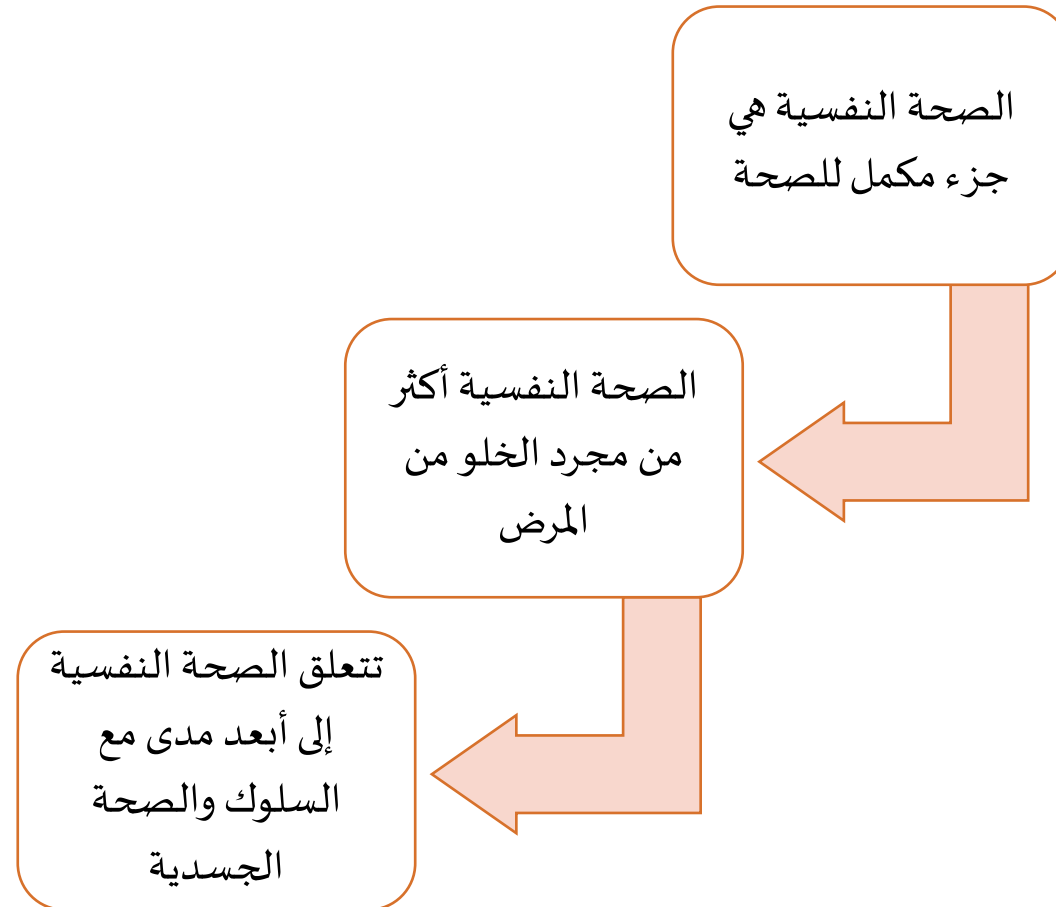
تعرف الصحة النفسية بأنها حالة من
الرفاه النفسي يكون فيها الفرد واعياً بقدراته الذاتية،
وقادراً على التكيف مع الضغوط العادية للحياة، والعمل بصورة منتجة وفعّالة، والمساهمة في مجتمعه.
ولا تقتصر الصحة النفسية على مجرد غياب الاضطرابات النفسية،
بل تشمل أيضاً الجوانب الإيجابية للصحة مثل التوازن الانفعالي،
وحسن الأداء النفسي،
والاندماج الاجتماعي السليم
(منظمة الصحة العالمية، 2004).

الصحة متعددة الأبعاد



الحالة الصحية = واقع دينامي

استنتاج



جدول مقارنة لتطور مفهوم الصحة النفسية وربطه بالوسط المدرسي

المرحلة / الاتجاه	مفهوم الصحة النفسية	لسمات الأساسية	مثال من الوسط المدرسي,,,,,
المفهوم التقليدي (المرضي)	الصحة النفسية تعني غياب المرض أو الاضطراب النفسي	التركيز على التشخيص والعلاج – إهمال الجوانب الإيجابية	لا يُلتفت للتلميذ إلا عند ظهور سلوكيات حادة (عدوانية، انسحاب شديد)، ويُحال مباشرة على المختص
المفهوم التوافقي	قدرة الفرد على التوافق مع ذاته ومع الآخرين	التكيف النفسي والاجتماعي – حل المشكلات	يُعدّ التلميذ سليمًا نفسيًا إذا تكيف مع القسم، التزم بالقواعد، وأقام علاقات مقبولة
المفهوم الإنساني	تحقيق الذات والنمو النفسي السوي	احترام الفرد – إشباع الحاجات النفسية – تقدير الذات	تشجيع التلميذ على التعبير عن رأيه، احترام مشاعره، دعم ثقته بنفسه داخل القسم
المفهوم الإيجابي	التركيز على الرفاه النفسي ونقاط القوة	التفاؤل – المرونة النفسية – الرضا عن الحياة	تعزيز نقاط قوة المتعلم، مكافأة الجهد، تنمية الدافعية والروح الإيجابي
المفهوم الحديث الشامل	حالة ديناميكية من الرفاه والتوازن النفسي	التكيف مع الضغوط – الإنتاجية – المساهمة الاجتماعية	توفير مناخ مدرسي داعم، برامج إرشاد نفسي، الوقاية من القلق والعنف المدرسي

أبعاد الصحة النفسية

الأمراض العقلية، العلاجات
النفسية/الطبية.

مواقف ضاغطة، صعوبات
وجودية.

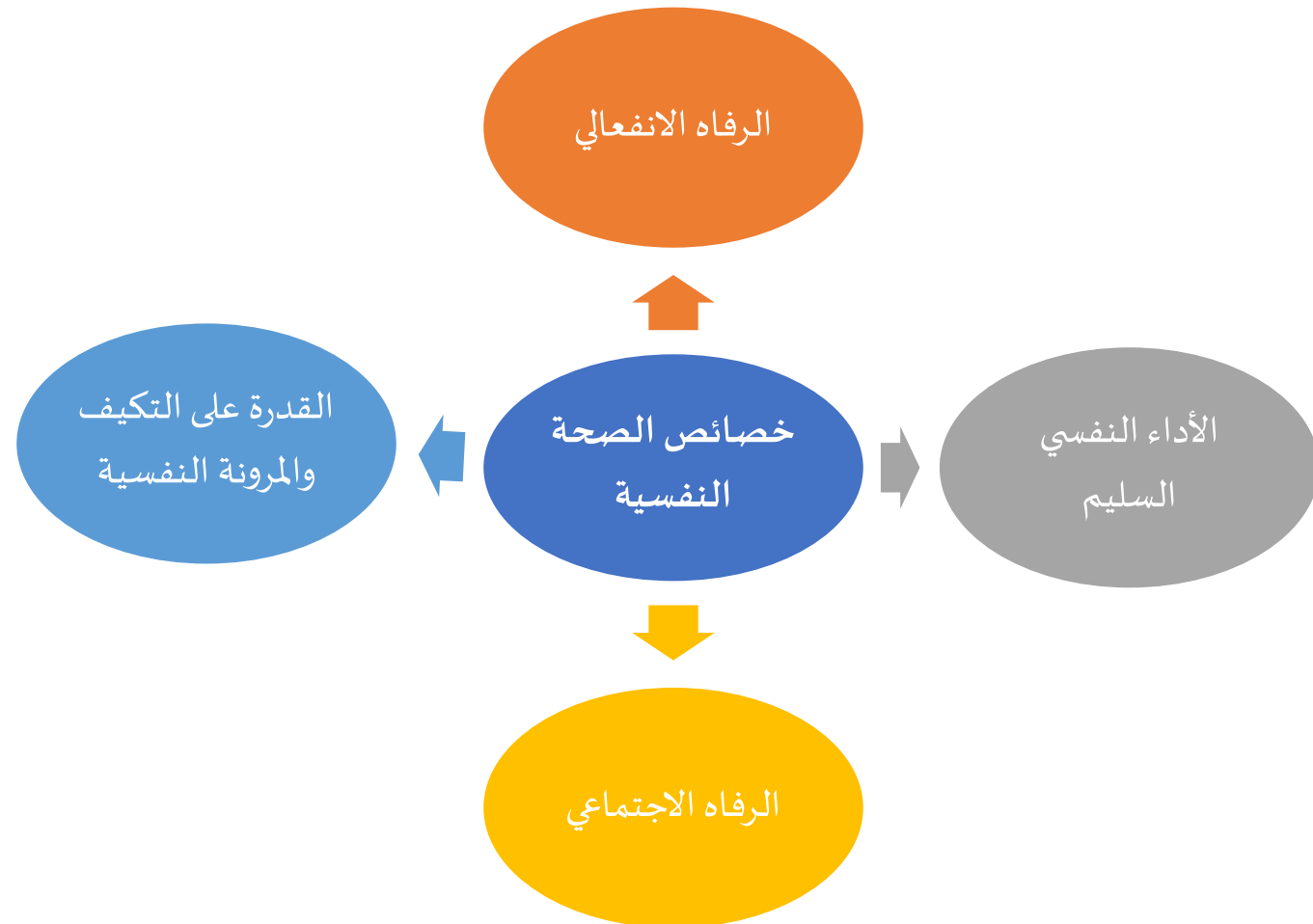
النمو والازدهار الشخصي،
جودة الحياة.

الاضطرابات
النفسية (الطبية)

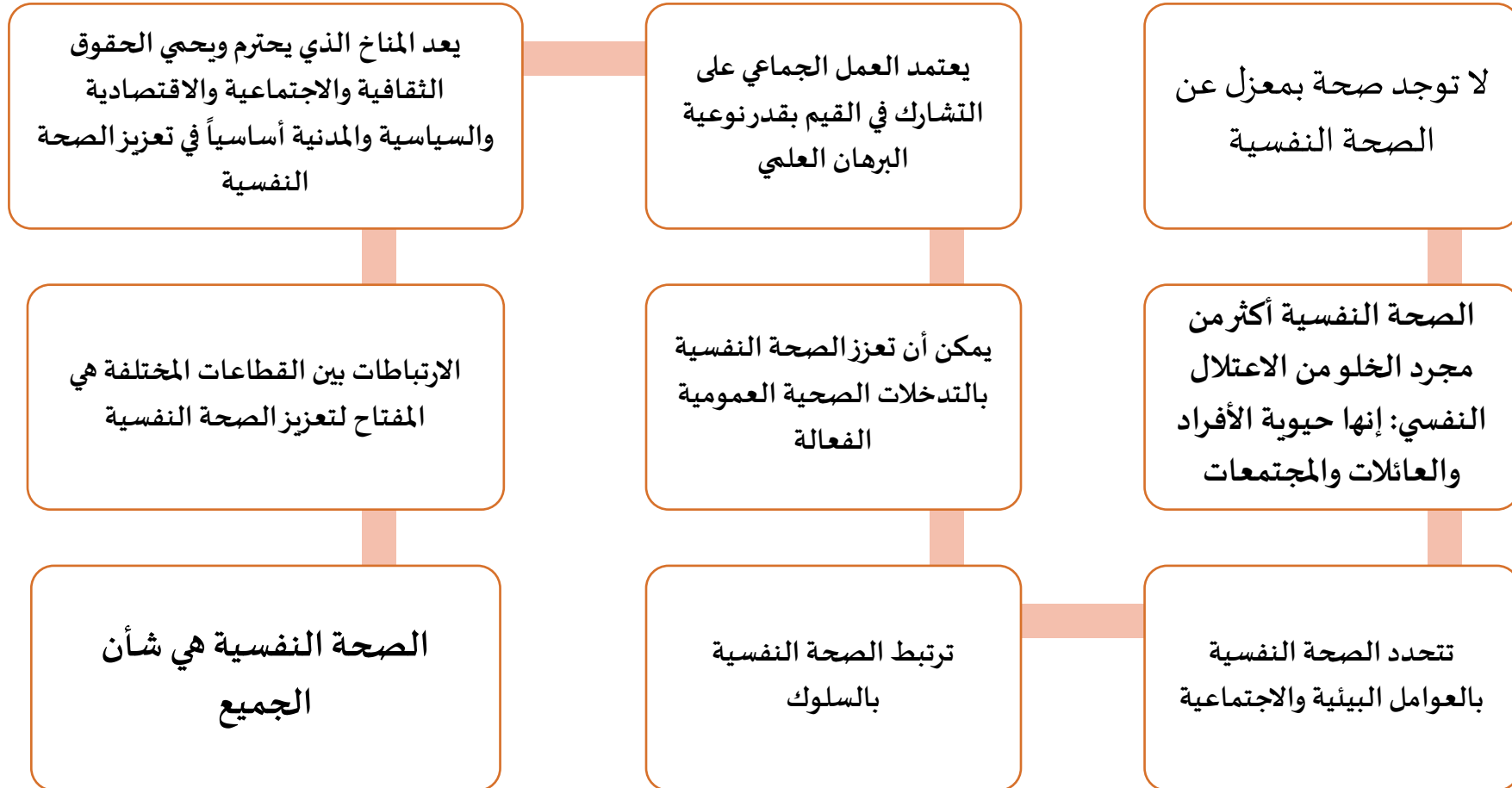
الضيق النفسي
التفاعلي

الصحة النفسية
الإيجابية

خصائص الصحة النفسية



رسائل أساسية بشأن الصحة النفسية حسب المنظمة العالمية للصحة



أهمية التركيز على الصحة النفسية للمتعلمين في المدرسة

تعتبر الصحة النفسية الجيدة أساسية لقدرة الطالب على التعلم والنجاح وتحقيق كامل إمكاناته

(Durlak et al., 2011).

تلعب المدارس دورًا محوريًا ضمن نظام الصحة النفسية ومكافحة الإدمان؛

تمثل المكان الأمثل لتعزيز الصحة النفسية،

والوقاية من المشكلات النفسية،

والكشف المبكر عن الاضطرابات النفسية

تساعد المدارس الطلاب على تنمية وتعزيز معارفهم ومهاراتهم الحالية للعناية بصحتهم النفسية،

مع تقديم خدمات نفسية عالية الجودة للطلاب الذين يعانون من مشكلات نفسية خفيفة إلى معتدلة