

محاضرات في مقياس الصحة النفسية في الوسط المدرسي  
موجهة لطلبة ماستر 1 تخصص علم النفس التربوي  
أ.د/ بكيري نجبية  
جامعة جيجل

---

أولاً: الصحة النفسية

1- مفهوم الصحة النفسية

الصحة النفسية شأنها شأن الصحة الجسمية يجب النظر إليها على أنها منتهى ما يسعى إليه الفرد من خلال سلوكه وتفاعله مع الحياة من حوله، وعلى هذا فهي منتهى طريق طرفه الآخر هو المرض النفسي.

2- تعريف الصحة النفسية

لقد ظهر اختلاف بين العلماء تبعاً لمشاربهم الفكرية ومدارسهم النفسية، وهذا ما سيتم توضيحه من خلال التعاريف التالية:

-تعريف "أدولف ماير" ويعتبر أول من استخدم مصطلح الصحة النفسية، حيث استخدم هذا المصطلح ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السواء، والوقاية من الاضطرابات النفسية، والصحة النفسية في نظره تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به وأيضاً تجعل الفرد قادر على مواجهة المشكلات المختلفة. (الداهري صالح حسن، 2005، ص25)

-تعريف "هافيلد": الصحة النفسية هي حالة من التوافق التام، أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس بالسعادة الكافية. (السفاسفة محمد وعربيات أحمد، 2005، ص09)

-تعريف "ماسلو": الصحة النفسية هي قدرة الفرد على تحقيق ذاته وإشباع حاجاته الأساسية. (ماسلو، 1971، ص159)

-تعريف "عبد العزيز القوصي" الصحة النفسية هي التوافق التام والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان. (القوصي عبد العزيز، 1975، ص92)

-تعريف "جميل فوزي": الصحة النفسية تلك الحالة التي تتسم بالثبات النسبي، ويكون الفرد متمتع بالتكيف مع نفسه ومع البيئة والتوازن الانفعالي، وتكون لديه القدرة على تحقيق الذات، ولديه القدرة على معرفة إمكانياته واستثمارها في صورة ممكنة. (الداهري صالح حسن، 2005، ص29)

-تعريف منظمة الصحة العالمية: الصحة النفسية حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد، وليست الخلو من المرض النفسي أو العقلي. (السفاسفة محمد وعريبيات أحمد، 2005، ص09)

-تعريف "صبرة علي" و"أشرف عبد الغني شريت": الصحة النفسية هي سلامة الفرد من المرض النفسي والعقلي في صورة مختلفة، وعدم ظهور أعراض للاضطرابات السلوكية الحادة في أفعال وتصرفات. (صبرة علي وشريت أشرف عبد الغني، 2004، ص23)

-تعريف "عبد السلام عبد الغفار": الحالة النفسية لمفرد، وتتمثل الصحة النفسية السليمة في تكامل طاقات الفرد المختلفة مما يؤدي لحسن استثمارها وتحقيق جودة إنسانية. (صولي إيمان، 2014، ص32)

-تعريف "حامد عبد السلام زهران": الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافق (نفسيا، شخصا، وانفعاليا) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادر على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادر على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية وسلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش بسلامة وسلام. (زهران حامد عبد السلام، 2005، ص09)

### 3- أهداف الصحة النفسية

تهدف الصحة النفسية بصف عامة إلى مساعدة الأفراد على التعديل والتغيير في سلوكياتهم وفقا للخبرات التي مرو بها، أي الخبرات السابقة وتمكنهم من تحقيق النجاح في مختلف المجالات ومجابهة الأزمات والتحديات التي تعترضهم، ومساعدتهم على التكيف مع المواقف الجديدة ويمكن إجمال أهم أهداف الصحة النفسية حسب رأي "رحماوي" إلى:

-المحافظة على سلامة الفرد والجماعة من المرض.

-فيم العلاقة بين تجارب الحياة ونمو الشخصية.

-مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات الخلقية لما لها من آراء مدمرة تهدد الإنسانية.

-انتشار مبادئ الصحة النفسية ونشر الوعي الصحي بصفة عامة، والوعي الصحي النفسي بصفة خاصة، حتى يساعد ذلك على الوقاية من الأمراض النفسية والانحرافات الخلقية.  
(رحماوي سعاد، 2008، ص55)

### ثانيا: التربية

التربية من الأمور الأساسية في الحياة البشرية، فما يتربى عليه الفرد يظهر بصورة فردية أو جماعية في المستقبل، وقد تم الاهتمام بهذا الموضوع بشكل كبير؛ فحاول المختصون وضع المناهج المختلفة للتربية التي تتناسب مع طبيعة البشر وتغير الظروف والأحوال من زمن لآخر.

### 1- مفهوم التربية

تتعدد الآراء حول مفهوم التربية ويختلف الناس حولها ومرجع ذلك يكمن في الاختلاف حول موضوع التربية وأيضا فهم الطبيعة الإنسانية والذي يعود في المقام الأول إلى الاختلاف في

الفلسفات والبيئات الثقافية التي تتميز وتتباين بتباين القوى والعوامل المؤثرة من فلسفية وثقافية واجتماعية ودينية وهكذا...

## 2-تعريف التربية

**لغة:** هي مأخوذة من الفعل "ربى" بمعنى النمو والزيادة حيث نقول ربى الوالد ولده بمعنى غداه وجعله ينمو ويزداد وعلمه كيف يتصرف مع الآخرين، حيث جاء في قوله تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ۝٢٤﴾، أي بمعنى كما اهتم بي وساعدني على النمو حتى أصبحت ما أنا عليه من بنية جسمية وقدرة عقلية وحالة نفسية. (القرآن الكريم، الآية 24، سورة الإسراء)

وهي أيضا علاقات اجتماعية كما جاء في قوله تعالى: ﴿قَالَ أَلَمْ نُرَبِّكَ فِينَا وَلِيدًا وَلَبِثْتَ فِينَا مِنْ عُمُرِكَ سِنِينَ ۝١٨﴾ ما يشير الى علاقات اجتماعية وذلك في مخاطبة فرعون للنبي موسى عليه السلام. (القرآن الكريم، الآية 18، سورة الشعراء)

وللتربية معنيان كما يؤكد الكثير من الكتاب والمهتمين، فهي في معناها الواسع تعني كل عملية تساعد على تشكيل عقل الفرد وجسمه وخلقه باستثناء ما يدخل فيه من عمليات تكوينية أو وراثية، وقد عرفت التربية عبر العصور العديد من التعريفات أهمها ما يلي:

-يقول أفلاطون " أن التربية هي إعطاء الجسم والروح كل ما يمكن من الجمال والكمال. (مصطفى غالب، 1998، ص18)

-ويرى أريستو "أن الغرض من التربية هو إعداد العقل لكسب العلم". (مصطفى غالب، 1998، ص46)

-أما ابن سينا فيرى التربية " هي الوسيلة لإعداد الناشئ للدين والدنيا في آن واحد، وتكوينه عقليا وخلقا وجعله قادرا على اكتساب صناعة تناسب ميوله وطبيعته وتمكنه من كسب عيشه". (عبد الحميد الصيد الزنتاتي، 1993، ص24)

-ويقول بستمالوتزي أن التربية "هي تنمية كل قوى الطفل تنمية متلائمة". (أحمد محمد الطيب، 2000، ص21)

-ويرى ديون أن التربية "هي عملية نمو وتعلم وعملية بناء وتجديد مستمرين للخبرة وعملية اجتماعية". (محمد لبيب النجيمي، 1974، ص28)

-وعرفها محمد عطية بأنها: "عملية اجتماعية تهدف الى مساعدة الأفراد على النمو الشامل لشخصياتهم، بحيث يستطيعون القيام بأدوارهم الاجتماعية والعيش في المجتمع والمشاركة". (محمد عطية، 1964، ص ص11، 12)

فالتربية إذن تعرف بأنها هي الرعاية والاهتمام والتوجيه الذي تقوم به الأسرة والمدرسة وبقية المؤسسات الاجتماعية للفرد الإنساني من أجل الوصول الى درجة الكمال جسميا ونفسيا وعقليا وأخلاقيا واجتماعيا، وهي لا تتوقف عند مرحلة عمرية معينة بل تستمر مع الفرد حتى آخر أيام حياته نستنتج مما سبق أن التربية هي عملية نمو مزدوجة لكل من الفرد والمجتمع، ترمي إلى التنمية الشاملة لكل منهما والى مساعدة الفرد على تحقيق التعلم والتغيير المرغوب في سلوكه.

### 3-أهداف التربية:

لما كان التطور والتغير من سنن الحياة، فمن الطبيعي أن تتطور أهداف التربية بتطور الزمان والمكان والأفاد والمجتمعات الإنسانية، كما أن طبيعة الفرد واهتماماته، وطبيعة المجتمع ومطالبه تلعب دورا في تحديد الأهداف، والمتابع لهذا الموضوع يرى أن أهداف التربية كثيرة ومتنوعة ومنها ما يلي:

\***كسب الرزق:** بمعنى أن التربية تسعى لتربية الفرد على أن يعمل، ويحترف حرفة أو يتمهن مهنة يكسب منها عيشه فنتحقق من خلال ذلك إنسانيته، وتنمو شخصيته المتكاملة، وقد حثت الشريعة الإسلامية على العمل واحترمت المهن والصناعات، وأجازت العمل بها حتى يكتفي كل فرد بعمله عن سؤال الناس. (محمد الهادي عفيفي، 1985، ص48)

**\*نقل الأنماط السلوكية من جيل إلى آخر دون تغيير:** ويعكس هذا الهدف الاتجاه المحافظ، فأهداف التربية في الحضارات القديمة مثل الصين، والهند، ومصر، واسبارطة كانت أهداف محافظة.

**\*إعداد المواطن الصالح:** يركز هذا الهدف على فكرة إعداد الفرد لذاته ولمجتمعه ليصل إلى درجة الكمال الإنساني في استعداداته وقدراته وشخصيته، ومن خلال الاهتمام بتربية جوانب شخصيته العقلية، والخلقية والجسمية، يمكن ملاحظة فكرة إعداد المواطن الصالح في أفكار الأقدمين كأرسطو، وأفلاطون وغيرهم.

**\*إعداد الفرد دينيا ودنيويا:** لقد ركزت الديانات السماوية على توجيه التربية توجيهها دينيا خالصاً، مع الأخذ بعين الاعتبار الحاجات الدنيوية للفرد، فالتربية من هذا المنطلق تتركز أهدافها على إعداد الناشئة إعداداً يتناسب ويتطابق مع النمط الذي وصفته الديانة، بناءً على منظور الديانة للطبيعة الإنسانية وحاجات الإنسان.

**\*التربية تركز على العلم:** من خلال التركيز على نقل العلوم والمعارف إلى المتعلم واعداده للحياة وممارسة المعلومات المتعلمة. (محمد الهادي عفيفي، 1985، ص49)

**\*تكوين المجتمع الديمقراطي:** أي تكوين الفرد العارف لحقوقه فيمارسها والمدرّك لواجباته فيقوم بها، المشجع لمبدأ الرأي والرأي الآخر، المنفتح في عقله وفكره على آراء الآخرين، فيأخذ منها ويضيف إليها، مما يؤدي في الأخير إلى تكوين المجتمع الديمقراطي.

**\*التربية من أجل المستقبل الأفضل:** لم يعد هدف التربية يقتصر على نقل التراث الثقافي والمحافظة عليه كما كان في الماضي، ولكن بعد الثورة المعرفة الهائلة خلال القرن الأخير، أصبح تطلع الإنسان إلى تجاوز الأحداث، وإلى اكتساب طرق المعرفة، وإلى القدرة على التجديد هو أحد المطالب الأكثر أهمية، وذلك لأن الأجيال التي تعد اليوم في إطار الأنظمة التربوية لا تعدّ للعيش في الماضي أو لتغطي مطالب الحاضر وحسب وإنما يكون إعدادها قائماً على التوقعات المتصلة بالمطالب المنتظرة بعد عقد أو اثنين من الزمان، حين يصبح

أطفال اليوم هم صانعي الغد، ومتخذي القرارات في مجالات الحياة والعمل والتربية ذاتها. (محمد الهادي عفيفي، 1985، ص49)

**\*التربية والتفاهم الدولي:** إن المجتمع الدولي في هذه الأيام لم يعد مترامي الأطراف كما كان سابقاً، فقد جعلت ثورة المواصلات والاتصالات من العالم قرية صغيرة، بمعنى أن التفاعل بين المجتمعات أخذ بالازدياد على صورة علاقات اقتصادية وتبادل تجاري دولي (تجارة مفتوحة) وتبادل ثقافي وإعلامي وتعليمي وصحي وبيئي ورياضي وفني، وحوارات ومؤتمرات في كل مجال. ومثل هذه التغيرات لابد أن تفتح الأنظمة التربوية على بعضها، وتسمح بإقامة مقاصد تربوية مشتركة بين الدول. (محمد الهادي عفيفي، 1985، ص50)

#### 4-خصائص التربية

تمتاز التربية بمجموعة من الخصائص يمكن تلخيصها فيما يلي:

**\*التربية عملية مستمرة:** نعني أنها لا تقتصر على مرحلة عمرية معينة من عمر الانسان، بل هي عملية مستمرة معه من الولادة الى الوفاة، وهي عملية إضافة وتجدد الخبرات، حيث أصبحت التربية بمفهومها المستمر هو ما تتنادى به المنظمات الدولية والمربون المحدثون تحت شعار "التربية المستديمة"، "التربية المستمرة طوال الحياة". (لؤي زغلول، 2017، ص04)

**\*التربية عملية تكاملية:** التربية لا تقتصر على جانب واحد من جوانب الشخصية بل هي تتناول جميع الجوانب الشخصية، الجسمية، العقلية، الوجدانية والاجتماعية والنفسية والخلقية، وأيضاً فهي تربية لضميره، وتحكيم لهذا الضمير فيما يجب عمله من الخير، وفيما لا يجب عمله والابتعاد عنه من أعمال الشر والانحراف.

**\*التربية عملية فردية واجتماعية:** التربية لا تقتصر على الفرد بل تتعداه الى المجتمع، فهي من جانب الفرد تعمل على تفتح شخصيته، وتنمية استعداداته وميوله وقدراته ومفاهيمه ومعارفه وأفكاره ومهاراته وإحداث الغير المرغوب في سلوكه، وهي من جانب المجتمع تحاول أن تنمي أفراده وتجعل منهم مواطنين صالحين، فهي بذلك عملية فردية واجتماعية في آن واحد.

**\*التربية عملية إنسانية:** إنها عملية مختصة بالإنسان وحده دون سائر الكائنات الحية، حيث أنه أمر أخص به الله سبحانه وتعالى الإنسان.

**\*التربية تختلف باختلاف الزمان والمكان:** حيث لكل زمان طرقه واساليبه في التربية وما يتطلبه من أفراد، يختلف عن الزمان الذي سبقه، وهي تختلف من مكان إلى آخر، في المجتمع العربي تختلف عما عليه في المجتمع الأوروبي أو الأمريكي، لأن ما يتطلبه المجتمع العربي من أفراد من مفاهيم وعادات وأخلاق، يختلف عما هو عليه في المجتمعات الأخرى، فما هو منافي للأخلاق مثالا في المجتمع العربي قد لا يكون كذلك في المجتمع الغربي. (لؤي زغلول، 2017، ص05)

### ثالثا: التربية والصحة النفسية

تبدو تربية الأطفال في ظاهرها سهلةً يسيرةً، إلا أنه في هذا العصر التكنولوجي لا بُدَّ أن يكتسب المربي وسائل جديدةً تمتاز بالانفتاح ومواكبة كلِّ جديد، مع المحافظة على مضمون الرسالة التربوية ومحتواها. وتتعدَّد الأساليب التي يطرحها أصحاب الاختصاص، ويبقى القرارُ للآباء في اختيار المناسب منها تبعاً لشخصيات أبنائهم وسلوكاتهم على مختلف مراحل حياته، ولكن هناك أهمية خاصة في مرحلة الطفولة؛ لذا سنلقي الضوء على العلاقة بين الصحة النفسية وأساليب التربية. (محمد لطفي، 2020، ص2)

### 1-عوامل التربية المؤثرة في الصحة النفسية للطفل

تُعرف تربية الطفل بأنها عملية تنشئة الطفل منذ لحظة ولادته إلى سن البلوغ، وتعتمد على عدّة عوامل منها:

- كيفية نشأة الوالدين في طفولتهم.
- التأثيرات الثقافية والاجتماعية المحيطة بالأسرة.
- استعداد الوالدين لتقبل طفلهم ونشر روح الألفة والمحبة في جميع الأوقات.

- ارتباط الصحة النفسية وأساليب التربية التي يطبقها الوالدان.

- إدراك الطرق الصحيحة لدعم الطفل وإسعاده والمساعدة على نموه وتطوره.

طريقة الأهل في اتخاذ القرارات المتعلقة بتربية الطفل. (محمد لطفي، 2020، ص2)

## 2-أساليب التربية وعلاقتها بالصحة النفسية

هناك ارتباط وثيق بين الصحة النفسية وأساليب التربية. وإليك أربعة أنواع من أنماط تربية الأطفال:

**\*التربية التسلطية (Authoritarian Parenting) :** وهنا يكون الآباء متسلطين وصارمين، يستخدمون أسلوب التأديب الصارم ويركّزون على استخدام العقوبات بشكل كبير، مع التقليل من التفاوض والحوار. ويعتمدون أسلوب التواصل ذا المسار الواحد مع أطفالهم، إذ تُقدّم القواعد عادةً للطفل دون شرح أهمية اتباعها. والآباء في هذا النمط أقلّ رعايةً لأطفالهم، ويتوقعون من أبنائهم الكثير، مع قليل من المرونة في التعامل معهم. (محمد لطفي، 2020، ص03)

**\*التربية المتساهلة (Permissive Parenting) :** يسمح الآباء المتساهلون لأطفالهم بفعل ما يريدون مع القليل من التوجيه والإرشاد، ويمكن وصفهم بأنهم أصدقاء لأطفالهم أكثر من كونهم آباء لهم. فهم يبتعدون عن الأسلوب الصارم في التعامل مع أطفالهم، ويتيحون لأطفالهم فرصاً للتعرف إلى مشاكلهم الخاصة بأنفسهم. وأيضاً يتيحون لأطفالهم الفرصة لأن يقرّروا ويختاروا ما يفضلونه بأنفسهم بدلاً من تقديم التوجيهات لهم. والآباء ضمن هذا النمط أكثر رعايةً لأطفالهم واهتماماً بهم، ويتوقعون من أطفالهم القليل أو القليل جداً. (محمد لطفي، 2020، ص03)

**\*التربية المهملة (Uninvolved Parenting):** يمنح الآباء في هذا النمط أطفالهم الحرية الكاملة؛ لذلك فهم غالباً لا يتدخلون في قرارات أطفالهم واختياراتهم. تواصل الآباء مع

أطفالهم في هذا النمط يكون محدودًا، ويقدمون القليل من الرعاية لأطفالهم. والآباء في هذا النمط لديهم توقّعات قليلة من أطفالهم، وأحيانًا قد تكون معدومة.

**\*التربية الرسمية أو الموثوقة (Authoritative Parenting):** يتميز الآباء في هذا النمط بمنطقية التفكير وتقديم رعاية جيدة للأطفال؛ لذلك يمتاز أطفالهم بالانضباط الذاتي والقدرة على التفكير والاعتماد على أنفسهم. ويضعون قواعد تأديبية واضحة للأطفال مع بيان سبب وضعها والهدف منها. ويعد هذا النمط هو الأفضل والأكثر فائدة للأطفال، ويُنشئ طفلًا صحيًا نفسيًا. وآباء هذا النمط لديهم توقّعات مرتفعة لأطفالهم، ولكنها موضوعة بشكل واضح؛ ممّا يجعل الأطفال يضعونها في قائمة الأهداف المراد تحقيقها. (محمد لطفي، 2020، ص04)

#### رابعا- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية في الوسط المدرسي

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بمجموعة من الخصائص تميزها على الشخصية المريضة وفيما يلي عرض لأهم هذه الخصائص:

**\*تقدير الذات:** يشعر التلاميذ المتمتعون بالصحة النفسية بشعور قوي بالتقبل بذواتهم وبتقديرهم لأنفسهم على نحو طيب وهذا التقبل وتقدير الذات يتضمن حب الفرد لنفسه، ولكنه يختلف على الأنانية، كما يختلف كذلك على عشق الذات. (عليوي نوال، 2011، ص68)

**\*التكيف:** إي قدرة التلاميذ على التكيف مع الوسط المدرسي والتأكيد على أن التكيف الملائم لا يتمثل في خضوعه السلبي للوسط الذي يعيش فيه، إذ قد يكون هذا من أحد الأعراض العصائية وبل يكون ذا صبغة دينامية يتأثر فيها الفرد ببيئته المدرسية ويؤثر فيها، بالتالي فان التكيف النشيط الملازم لكل مجريات الحياة. (CLOOTIEN, 1981, B: 1001)

**\*الشعور بالسعادة مع النفس:** يتمثل الشعور بالسعادة مع النفس في الراحة النفسية لما للفرد من ماضي نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق والاستفادة من الخبرات اليومية، وإشباع

الحاجات والدوافع النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات واحترام النفس وتقبلها الثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات، وتقدير الذات حق قدرها. (مشر أحمد، 2002، ص 16)

**\*الشعور بالسعادة مع الآخرين:** ويتمثل في حب الآخرين في الوسط المدرسي والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين "التكامل الاجتماعي" والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين الاستقلال الاجتماعي، والسعادة الأسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية. (مهران حامد، 2005، ص 13)

**\*تحقيق الذات واستغلال القدرات:** إن فهم النفس والتقييم الواقعي، وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا وتقبل مبدأ الفروق الفردية في الوسط المدرسي، واحترام الفروق بين الأفراد، وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والإمكانيات يحقق للإنسان صحة وتوافق نفسي جيد داخل المدرسة. (الزبيدي كامل، 2007، ص 06)

**\*القدرة على مواجهة مطالب الحياة ومشاكلها:** وتتمثل في النظرة السليمة الموضوعية لمتطلبات الحياة اليومية ومشاكلها والإيجابية في مواجهة هذه المتطلبات والقدرة على حل المشكلات، والقدرة على مواجهة المواقف الحياتية وصراعاتها داخل المدرسة، وبذل الجهد لتغلب على هذه الصراعات وعدم الاستكانة لها، والسيطرة على الظروف الاجتماعية الصعبة والتوافق معها، والسعي إلى التعرف على كل ما هو جديد في مطالب الحياة وعدم الارتكاز على الأفكار القديمة وتخطيها. (علي صبرة وشريت أشرف، 2004، ص 50)

**\*التكامل النفسي:** ويتمثل في الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسميا، عقليا، انفعاليا، اجتماعيا) و التمتع بالصحة النفسية ومظاهر النمو العادي. (مهران حامد، 2005، ص 50)

**\*السلوك العادي:** ويتمثل في السلوك السوي العادي، المعتدل، المؤلف الغالب على حياة أغلبية التلاميذ العاديين والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي. (مشر أحمد، 2002، ص17)

**\*حسن الخلق:** يتمثل في الأدب والالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى ولين القول وحب الخير للناس وقول الحق والحياء والصلاح والصدق والبر والوقار والصبر والشكر والرضا والحلم والعفة.

**\*العيش في سلامة وسلام:** ويتمثل ذلك في التمتع بالصحة النفسية والجسمية والصحة الاجتماعية، والأمن النفسي والسلم الداخلي والخارجي، والإقبال على الحياة المدرسية بوجه عام والتمتع بها والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل. (زهران حامد، 2005، ص14)

**\*الاستقلال وثبات الاتجاهات:** إن التلميذ يعتمد على نفسه في إبداء آرائه ولا يتصف بالتبعية ويدافع على آرائه واتجاهاته أمام الآخرين ويتمتع بالصحة النفسية، ولكن لاتصل إلى حد التصلب في آرائه بل يكون ثابتاً في اتجاهاته ولا يتذبذب بين القبول والرفض.

**\*الواقعية في الطموح والأهداف:** ينبغي على التلميذ التمتع بالصحة النفسية التعامل مع الحقائق بموضعية وبشكل واقعي عن طريق وضع أهداف واضحة ومقبولة ومناسبة يمكن تحقيقها.

**\*المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة:** من خصائص الصحة النفسية أيضاً القدرة على التعديل والتغيير مما يتناسب مع ما يكون عليه الموقف من أجل تحقيق التكيف، وقد يحدث التعديل نتيجة لتغيير طراً على حاجات التلميذ أو أهدافه وبيئته، كما أنه يعدل من سلوكه بناءاً على الخبرات السابقة ولا يقوم بتكرير سلوك فاشل لا معنى له. (صولي إيمان، 2014، ص37)

**\*الاتزان الانفعالي:** إن الصحة النفسية للتلميذ تقاس بما هو عليه من ثبات واتزان انفعالي "أي نضج الأنا" ونجاحها في مهمتها التوفيقية بين مطالب الواقع ومطالب كل من "الهوا" "الأنا الأسمى" وبقدرة الفرد على التوفيق والانسجام بين دوافعه المختلفة بحيث لا يتعارض بعض هذه الدوافع تعارضاً ظاهرياً مع بعضها الآخر. (العمرية صلاح الدين، 2000، ص14)

\***القدرة على مواجهة الإحباط:** التلميذ السوي لديه قدرة على الصمود للشدائد دون إسراف في استخدام الحيل الدفاعية كالإزاحة، الكبت، النكوص، الإسقاط، أحلام اليقظة، العدوان وهذا يتطلب كفاءة من جانب الأنا لمواجهة المواقف المحبطة بطريقة تتفق والعمليات الواقعية للموقف، إن درجة تحمل الفرد للإحباط من أهم السمات التي تطبع شخصيته، وتميزه على غيره من الناس. (زبيدي ناصر ولمين نصيرة، 2012، ص 114)

## المصادر والمراجع التي يمكن للطالب الإعتماد عليها

### أولاً: المصادر

(1) - الآية 24 ، سورة الاسراء، القرآن الكريم.

(2) - الآية 18، سورة الشعراء، القرآن الكريم.

### ثانياً: المراجع

#### I - مراجع باللغة العربية

(3) - أحمد محمد الطيب، (2000)، أصول التربية، ط1، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحدي.

(4) - أحمد مدثر، (2002)، الصحة النفسية، مصر، المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر.

(5) - إيمان صولي، (2014)، المناخ المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ المتوسط، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة.

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

(7) - سعاد رحماوي، (2002)، الصحة النفسية وأثرها في دافعية الانجاز لدى طلبة السنة الثانية علم النفس وعلوم التربية، رسالة ماجستير، تخصص علم النفس المدرسي.

(8) - صلاح الدين العمري، (2000)، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط، الأردن، مكتبة المجتمع العربي.

(9) - صلاح حسن الداهري، (2005)، مبادئ الصحة النفسية، ط1، عمان دار وائل لمنشر والتوزيع.

(10) - عبد الحميد الصيد الزنتاتي، (1993)، أسس التربية الإسلامية في السنة النبوية، ط2، ليبيا، تونس، الدار العربية للكتاب.

(11) - عبد العزيز القوسي، (1975)، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، مصر.

(12) - علي صبرة محمد وشريت أشرف، (2004)، الصحة النفسية والتوافق، دار المعرفة الجامعية، مصر.

(13) - كامل الزبيدي، (2002)، دراسة في الصحة النفسية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق.

(14) - لؤي زغلول، (2017)، مدخل للتربية، على الموقع:

<http://lzaool.blogspot.com/2017/06/1-6.html>

(15) - محمد السفاسفة وعربيات أحمد، (2005)، الصحة النفسية والسيكولوجية، ط2، أسوان، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية.

(16) - محمد الهادي عفيفي، (1985)، في أصول التربية، الأصول الثقافية للتربية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

(17) - محمد عطية، (1964)، التربية والإرشاد، القاهرة، مطبعة لجنة البيان العربي.

(18) - محمد لبيب النجيمي، (1974)، التربية أصولها ونظرياتها العلمية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

19- محمد لطفي، (2020)، الصحة النفسية وأساليب التربية، على الموقع:

[https://tiryaqy.com/الصحة النفسية وأساليب التربية](https://tiryaqy.com/الصحة_النفسية_وأساليب_التربية)

20- مصطفى غالب، (1998)، في سبيل موسوعة فلسفية، بيروت، دار ومكتبة الهلال.

21- ناصر الدين زيدي وليم نصيرة، (2012)، مبادئ الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ديوان المطبوعات الجامعية، جامعة الجزائر.

22- نوال عليوي، (2011)، مواجهة التأخر الدراسي وصعوبات التعلم، مكتبة الساعي، القاهرة.

مراجع باللغة الفرنسية

23)- Maslow, (1971), the fatner reach of humane retne prengume, new Yourk.

24)- François clootien, (1981), are in trovels more religions, paris journal social psychologie.