

التخصص: ثانية ماستر علم النفس المدرسي المقياس: سيكولوجية الصحة .

تاريخ إجراء الامتحان: 2025 / 01/16 الوقت : 00:13_14:30

عرض حال لامتحان السداسي الأول للدورة العادية

الإجابة عن السؤال الأول: مظاهر لصحة النفسية : 4 ن

- يتفق الكثير من الباحثين في مجال الصحة النفسية على بعض المظاهر والعلامات التي تعد مؤشرا على الصحة النفسية السليمة و من هذه المظاهر:
- **التوافق:** ويشمل جميع إشكاله سواء أكان توافقا نفسيا والذي يتضمن الرضا عن النفس، أو توافقا اجتماعيا والذي يشمل التوافق الأسري والتوافق المدرسي أو المهني.
- **غياب الصراع النفسي الحاد:** الصراع الخارجي والداخلي.
- **الإقبال على الحياة:** ويعتبر من العلامات الهامة التي تعبر عن صحة الفرد النفسية ونظرته للحياة ومدى إقباله عليها .
- **التفاؤل:** يتصف الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية بالتفاؤل لكن دون مغالاة أو إفراض لأن الإسراف في التفاؤل قد يدفع الفرد إلى المغامرة وعدم أخذ الحيطة والحذر في مواقف حياته.
- **الشعور بالطمأنينة والرضا:** ويتمثل في استمتاع الفرد بالحياة وبعمله وأسرته والمجتمع الذي يعيشه .
- **التفوق العقلي:** حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر صحته النفسية.
- **الشعور بالسعادة:** والمتمثل في اعتدال المزاج، والتعبير بالرضا عن الحياة .
- **الدافعية الإيجابية للإنجاز:** والتي تدفع الفرد للقيام بأعمال تحقق له النجاح
- **الاتزان الانفعالي:** وهو حالة الاستقرار النفسي، حيث يكون للفرد القدرة على مواجهة المثيرات المختلفة .
- **تحقيق الذات:** وهو أن يتصف بالاتجاه الواقعي نحو نفسه مدركا لإمكاناته، وتقبله لذاته و يتعامل مع الآخرين أو مع المواقف على هذا الأساس.
- **الخلو النسبي من الأعراض:** ويقصد بذلك عدم ظهور كثير من الأعراض المحددة كالأعراض العقلية، إضافة إلى عدم وجود الاضطرابات النفسية، لكن الخلو من الاضطراب النفسي هو المعيار الأول الضروري لتوافر لصحة النفسية. وقد وضع علماء النفس عدد من القوائم و المؤشرات التي يتصورون أنها تعبر في مجموعها عن الصحة النفسية للفرد، والتي من خلالها يستطيع الفرد أن يحدد مدى ما يتمتع به من صحة نفسية، وفيما يلي عرضا لبعض هذه القوائم:
- **قائمة جودا:** تضمنت هذه القائمة المؤشرات التالية: تقبل الذات واحترامها، والشعور بالوجود والاستقلالية والتلقائية وتكامل الشخصية، ومرونة الأنا، والقدرة على تحمل الإحباط والقدرة على تحمل القلق: والاعتماد على النفس، والحساسية الاجتماعية، والكفاءة في العلاقات الشخصية ، والكفاءة في العمل، والقدرة على التكيف.
- **قائمة ماسلو:** وهي تؤكد على معرفة الفرد لذاته وإمكاناته، ووفقا لقيمه دون حاجة إلى تزييف أو تزوير، وقبول الفرد لذاته ورضاه عنها، مما يمنحه الراحة والثقة بالنفس والقناعة والطمأنينة.
- **قائمة صامويل مغاريوس:** وتحتوي على مؤشرات تقبل الفرد لحدود إمكاناته، واستمتاعه بالعلاقة الجماعية ونجاحه في عمله ورضاه عنه، والإقبال على الحياة بوجه عام، و كفاءته في مواجهة

أحباطات الحياة اليومية، واتساع أفق الحياة النفسية، وإشباع الفرد لدوافعه وحاجاته وثبات اتجاهاته، والتصدي لمسؤولية أفعاله وقراراته واتزانه انفعالياً.

- قائمة عودة ومرسي: وتهتم بالجوانب التالية :
- الجانب الروحي: وتعني الإيمان بالله وأداء العبادات، والقبول بقضاء الله وقدره والإحساس الدائم بالقرب من الله، وإشباع الحاجات بالحلال والمداومة على ذكر الله.
- الجانب النفسي: ويقصد به الصدق مع النفس، وسلامة الصدر من الحقد والحسد والكره وقبول الذات.

- الجانب البيولوجي: ويعني سلامة الجسم من الأمراض والعيوب الخلقية، وتكوين مفهوم موجب عن الجسم وصحته، وعدم تكفله إلا في حدود طاقته.

الإجابة عن السؤال الثاني: دور الذي تلعبه الأسرة في تحقيق الصحة النفسية :6ن

- إشباع حاجات الطفل النفسية مثل الحاجة للانتماء والحب والأمن والأهمية والقبول والاستقرار.
- تنمية قدرات الطفل العقلية عن طريق إفراح المجال له في اكتساب الخبرات البناءة عن طريق الممارسة الموجهة من الوالدين والمحيطين.
- أن تنمي في الطفل النمو الاجتماعي السليم عن طريق السماح للطفل بالاحتكاك المباشر مع أقرانه في اللعب والأنشطة المختلفة حتى يتعلم التفاعل الاجتماعي والتعاون مع الآخرين.
- تعليم الطفل و تنشئته بالأساليب السليمة التي تعلمه كيفية التوافق مع المواقف المختلفة الشخصية والاجتماعية حتى يتحقق له التوافق النفسي الشخصي والاجتماعي.
- أن تعمل الأسرة على تكوين اتجاهات إيجابية وسليمة نحو الوالدين والإخوة والآخرين.
- تدريب الطفل على العادات السليمة في التغذية والإخراج وضبطه، والنوم والكلام.
- تعليم الطفل على تكوين الأفكار والمعتقدات السليمة التي تتفق مع معايير المجتمع.
- أن تبتعد الأسرة تماماً عن إتباع الأساليب الخاطئة في التنشئة كالتدليل، القسوة، الحرمان، الرعاية المفرطة، والطموح الزائد من الآباء، لأن مثل هذه الأساليب تؤدي إلى عدم التوافق النفسي الشخصي والاجتماعي.

الإجابة عن السؤال الثالث: علاقة الصحة النفسية بالصحة الجسمية :4 ن

إن الصحة النفسية والاستقرار النفسي يساعدان الفرد على تدعيم صحته البدنية والصحية، فهناك علاقة وثيقة بين الصحة البدنية، فالكثير من الاضطرابات النفسية تظهر على هيئة أعراض مرضية جسدية كما أن الاضطراب النفسي والانفعالي قد تؤدي إلى ظهور أشكال مختلفة من الأمراض الجسدية، كضغط الدم، مرض السكر، قرحة المعدة، وغيرها من الاضطرابات التي تؤثر على حالة الفرد الصحية

الإجابة عن السؤال الرابع: علاقة الصحة النفسية للمعلم بالصحة النفسية للتلميذ : 6ن

- يجب أن يتمتع القائمون على العملية التعليمية بصحة نفسية جيدة، حتى يتحقق الأمن والاستقرار النفسي للتلاميذ، وأن يستخدم المعلمون الأسلوب الديمقراطي مع تلاميذهم، كما يجب إلا يكون دور المدرس نقل للمعلومات بل أن يكون دور المعلم أيضا هو توجيه سلوك التلاميذ وتعليمهم مهارات التوافق المختلفة، وأن يلاحظ على تلاميذه أي اضطرابات سلوكية ويحاول معالجتها ضمانا لتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ.

- خلق الجو المدرسي الأسري بأن يكون هناك تفاعل اجتماعي عن طريق تكوين العلاقات السوية بين المربين والتلاميذ بعضهم البعض عن طريق جماعات الأنشطة التربوية المختلفة بالمدرسة والأسرة.

- يجب ألا يقتصر دور المدرسة على اكتساب التلاميذ الحقائق والمفاهيم والمعارف والمعلومات وهذه من شأنها أن تؤدي إلى تقوية الجانب العقلي على حساب إهمال جانبيين هامين لدى الطفل وهما المهاري أو الحركي، والجانب الوجداني الذي يؤدي الاهتمام به إلى تقوية أو اصر انتماء التلميذ لمدرسته و تكوين عادات سلوكية سليمة لديه مما يجعله متوافقا مع نفسه و مجتمعه.

- الأخصائي الاجتماعي المدرسي يشارك المعلم في العملية التعليمية عن طريق ملاحظة تلاميذ الثالثة ثانوي واضطراباتهم النفسية وعدم توافق بعضهم مع المدرسة مما يؤدي إلى فاقد في العملية التعليمية، فدوره هو القيام بعلاج هذه الاضطرابات بقدر إمكانياته واستطاعته وفي الحالات التي يصعب عليه علاجها أن يوجهها للعيادات النفسية.

- للبناء المدرسي دور وأثر على صحة التلميذ النفسية لذا يجب أن يتوافر في تصميم المدرسة اختيار الموقع الملائم والتكوين الجميل والملاعب المناسبة، وحجرات الدراسة الصحية من حيث التهوية والإضاءة، ووضع المقاعد المناضد.

- وتعد النظم والقوانين في المدرسة عاملا مؤثرا في الصحة المدرسية، ولكي يطبق التلميذ النظام لابد أن يشعر بأهميته في الحياة و لابد أن يألفه، ويساعد في ذلك عمل جدول أو تكرار نظام يومي مستمر وثابت. ومن أجل أن يتحقق النظام ينبغي أن تكون التعليمات واضحة، بسيطة بسيطة، منطقية، عادلة، وتشير إلى السبب والنتيجة إن أمكن ذلك.

- وللعلاقات الاجتماعية في المدرسة و ما يسودها من سماحة أو تسلط تساهم في بناء أو تحديد معالم الصحة النفسية للطالب ، فعندما يتصف مدير المدرسة بالأتوقراطية والتسلط ويقدم الحواجز بينه وبين مدرسيه، فان المدرسين بدورهم يقيمون المسافات الاجتماعية البعيدة بينهم وبين تلاميذهم، وينزعون إلى التسلط في معاملاتهم مع عمال المدرسة وخادميها.

- كما أن هناك علاقة وثيقة بين الصحة النفسية والمنهج، وهناك عدة مبادئ يجب مراعاتها عند وضع المناهج حتى يتحقق جو من الصحة النفسية للتلميذ في المدرسة