

Ministère De L'Enseignement Supérieur Et De La  
Recherche Scientifique  
Université De Tlemcen  
Faculté Des Sciences Sociales Et Humaines  
Laboratoire De Recherches Psychométriques Et  
Applications  
(« LRPA », Code agrément : W 0477800 ATRSHS)  
Département De Psychologie  
Université de Tlemcen



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية  
جامعة تلمسان  
"مخبر البحوث في القياس النفسي وتطبيقاته"  
(W 0477800 ATRSHS: رمز الاعتماد)  
قسم علم النفس  
جامعة تلمسان

## مركز

من سند تربوي

(دروس في التربية والصحة النفسية)

(في إطار تدريس مقياس التربية والصحة النفسية، ماستر 1 تربوي، 2023/2024)

## للأستاذ سجلماسي

### \*التربية وتعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية:

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة استواء صحي وعافية لدى الإنسان على المستوى البدني والنفسي والاجتماعي. ولا تقتصر الصحة النفسية لدى الإنسان سوى على الخلو من المرض أو العجز. كما يتماشى مستوى الصحة النفسية وحيوية الأفراد والعائلات والمجتمعات. إنها حالة من العافية البدنية والنفسية والاجتماعية للإنسان يحقق بواسطتها قدراته الخاصة، ويستطيع من خلالها التغلب على الاجتهادات العادية في الحياة، ويعمل بإيجابية مثمرة في حياته، ويساهم بها في مجتمعه بتوافق نفسي تام ومثمر. إن الصحة النفسية هي أيضا مع هذا إحساس نفسي إيجابي بالصحة، حيث يكون هذا الأخير القاعدة أو الأساس لعافية الإنسان، وكذلك الوظيفة الفعالة الخادمة للفرد والمجتمع.

إن هذا التعريف الشامل للصحة النفسية لمنظمة الصحة العالمية، إنما احتمل هذه العناصر كلها اجرائيا، لفتح إمكانية للأسرة التربوية في المجتمع، لبناء برامج تربية الإنسان الصاعد في الأرض، لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الصحة له، ولتوفير سبل تلبية حاجياته النمائية على اساس محددات الصحة البدنية والنفسية، والتي يستطيع من خلالها أن يصل الإنسان إلى عافيته البدنية والنفسية، وإلى تحقيق السعادة في الحياة.

### \*التربية وأهمية التعرف على مختلف الاعتبارات الوصفية لمفهوم الصحة النفسية لدى الإنسان في المجتمع:

1/ غالبا ما يستعمل مرادف "الصحة" بمعنى مناسب لغياب المرض على وجه الخصوص، وهذا ما يأتي على لسان عوام الناس، الذين يساؤون في الغالب بين الصحة والخلو من المرض، دون الذهاب إلى معنى أبعد وأشمل وأصح في الحقيقة، ينطبق على حالة صحية للنفس، تتمتع باللياقة البدنية والنفسية، والقدرة، وبذخيرة الموارد الشخصية للإنسان، والتي يمكن أن تستخدم من طرف هذا الأخير عند الحاجة.

2/ وهناك من عوام الناس من يساوي بين الصحة والاستقلال، أي الإنسان صحيح النفس هو الإنسان الذي وصل في حياته إلى إمكانية عدم الاعتماد على الآخرين.

3/ وآخرون من عوام الناس يساؤون بين الصحة والحيوية.

4/ المسنون من الناس يميلون إلى تعريف الصحة بأنها قوة داخلية وأيضا كقدرة يقاوم بها الإنسان في الحياة.

5/ الشباب من الناس يعتقدون أن الصحة تتماشى واللياقة، والطاقة، والإمكانية.

6/ ويميل الأشخاص الذين يتمتعون بظروف حياتية مريحة إلى الاعتقاد بأن الصحة هي القدرة على التمتع بالحياة.

7/ أما الفقراء من الناس والذين لا تكون ظروفهم المعيشية جيدة نوعا ما فإنهم يوفقون في تبنيهم لمفهوم الصحة بين الصحة وقدرة الإنسان على تدير أمور المعيشة الأساسية في الحياة.

إن مختلف المواصفات للصحة لدى الناس، كلها تحمل معنى وقيمة إضافية، لو أخذنا بها كلها في بناء تصور عن الصحة النفسية يحمل تجربة الإنسان الصحية في الحياة، لكي نرجع إليها في كل عملية إعداد وتجديد مؤسساتي للبرامج التربوية.

### \*مقامات التداخل بين مفهومي التربية والصحة النفسية:

#### 1/ التربية والعوامل البيئية والاجتماعية المحددة للصحة النفسية:

-المستويات المنخفضة للتربية والتعليم في البلدان النامية أو الفقيرة:

تحدد الصحة وكذا الاعتلالات النفسية من خلال عوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية متداخلة. اجتماعيا، نجد مؤشرات الفقر التي تعني بمستويات التربية والتعليم المنخفضة، وكذا الإسكان السيء والدخل الاقتصادي المنخفض. إن وجود خطر هذه العوامل السلبية في الحياة الاجتماعية للأفراد يفسر الكثير من ظهور الاعتلالات النفسية، كالمعاناة من فقدان الأمن، الإصابة بالأس، التعرض لأخطار التغيير الاجتماعي السريع، ومخاطر العنف الاجتماعي، واعتلالات الصحة الجسدية وعواقبها الاقتصادية.

-ضرورة الارتباط والتعاون بين مختلف القطاعات لتعزيز الصحة النفسية من خلال التربية:

إن تحقيق الصحة النفسية للفرد بداخل المجتمع بدأ ثقافيا بوجود تصور إيجابي لمفهوم الصحة النفسية، وذلك من خلال العمل الجماعي في المجتمع يتمثل في البرامج التربوية المتاحة للطفل في المدرسة. تتضمن برامج التربية والتعليم جميع المؤشرات الحيوية لتحقيق الصحة النفسية في مجمع قطاعات العمل الاجتماعي (قطاع العدل، قطاع النقل، البيئة، الإسكان، الحياة الاجتماعية الراهنة ذات الصلة بالمهنة، تقنيات معالجة الاعتلال الصحي والوقاية).

#### 2/ التربية على تحقيق الصحة النفسية الإيجابية:

إن التربية مجال يفتح فيه للطفل قنوات التعرف على الصحة النفسية الإيجابية، وكيفية تعزيزها على مستوى الفرد والمجتمع، وكذلك التعرف على وسائل التدبير لتحقيقها في حياة الإنسان. إن مصطلح الصحة النفسية الإيجابية الذي يجب أن نعمل على أساسه في إعداد البرامج التربوية، يحمل في طياته التربية على العاطفة الإيجابية (التعرف والتدريب على التدبير في الحياة للتماس الانفعالات الإيجابية في التعامل الاجتماعي) التي تؤثر على الفرد في حياته بالإيجاب، نحو

بناء فكري وإحساس عاطفي بمشاعر السعادة، واعتماد الصفات الحميدة للشخصية، والتمتع بموارد نفسية إيجابية، عالية الطاقة من "تقدير عال للذات"، "إحساس مرتفع بالتمكن في الحياة"، "القدرة على التفوق"، "امتلاك مرونة معرفية وانفعالية تنفيذية" تمكن من مقاومة المحن والتغلب على الضراء في الحياة.

### 3/ التربية والمشهد الثقافي لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية في المجتمع:

إن الصحة النفسية هي حالة من التوازن الحيوي البدني والنفسي وعافية اجتماعية، تسمح باستغلال الفرد تمام قدراته، ولكي تكون له القدرة على مجابهة المشاكل وحلها في الحياة. إن هذا سياق لمحيط الثقافة في المجتمع، والذي يجب أن يدركه الطفل من خلال معاشه الأسري والاجتماعي، ويجب أن ينعكس آثاره في البرامج التربوية المعتمدة لتكوين النشء الصاعد.

### 4/ التربية وكيفية ترسيخ الفكرة في ذهنية الطفل بأن قيم الصحة النفسية هي داخلية المنشأ:

من خلال التربية المؤسساتية (المدرسة، الثانوية، الجامعة، مؤسسات التكوين...) وكذا البرامج التربوية ذات الصلة، تسهم الصحة النفسية في كل وجوه حياة الإنسان إذا تم تبنيها لدى الفرد منذ الصغر بأنها تنطوي على قيم داخلية المنشأ، وقد انتقلت إليه من الوسط الأسري والاجتماعي الخارجي. إذا استقام الأمر على هذا النحو لدى الطفل، من خلال الممارسة التربوية للجيل السالف نحو الجيل الخالف، وكذلك احتكاك الطفل الخارجي مع المجتمع ذوي الصحة النفسية الإيجابية، فإن ذلك سيعود بالنفع الصحي المتنامي لا محال على الفرد والمجتمع والثقافة، نحو صحة نفسية أساسية لتحقيق عافية الأفراد ووظائفهم في المجتمع، نحو صحة نفسية جيدة تكون بمثابة مورد طاقة هام للفرد والعائلة والمجتمع والوطن، ويكون لهذه الأخيرة تأثير كبير على الإنتاجية الجمالية للفرد والأسرة والمجتمع، والتي هي الرأسمال الاقتصادي والبشري والاجتماعي الذي يتعرف عليه الطفل من خلال احتكاكه بالبرامج التربوية المؤسساتية في المجتمع.

### 5/ التربية وتطوير مؤشرات الصحة النفسية:

يحتاج المجتمع إلى خطة عمل تربوية لتطوير النماذج التصورية للصحة النفسية الإيجابية. والمؤسسات التي تعنى بهذا أكثر اجتماعيا هي مؤسسات الصحة والتربية والعدل. إن المدرسة الابتدائية من طاقمها الإنساني المهني إلى برامج التربية والتعليم، وحتى الهيئة العامة للمؤسسة التربوية في حد ذاتها، ينعكس عليها مستوى الأداء الحضاري للإنسان والدرجة لجودة مؤشرات الصحة النفسية التي يتمتع بها أفراد المجتمع. إن الوسط المدرسي هو المجال المؤسساتي الاجتماعي الأول الذي يتعلم فيه الطفل السلوك الحضاري المميز للمجتمع الذي ينتمي إليه، وبنفس الوقت يستوعب الطفل مع ذلك كيف يتصرف اجتماعيا حفاظا على ضروريات وكماليات توفير الصحة النفسية الإيجابية للفرد والمجتمع والمؤسسة.

### 6/ التربية والتدخلات الدقيقة لتعزيز الصحة النفسية:

يبدأ العمل التربوي لتعزيز الصحة النفسية في المراحل المبكرة من الحياة. والأسرة والمدرسة هما المؤسسات التربوية الأولى في المجتمع التي تعنى به. إن غايات تعزيز الصحة النفسية الإيجابية من خلال التربية تمكن في تحقيق العافية والصحة النفسية والبدنية للطفل، ويتضمن العمل التربوي في التدريب على الصحة النفسية الإيجابية، أن يتعلم الطفل كيف يتغلب على الفقر المادي والمعنوي في الحاضر والمستقبل، نبذ العنف والعدوانية، وتقادي سلوك الانسحاب والخجل وفرط الحركة ونقص الانتباه، والمشاكل المدرسية ذات الصلة كالأضطرابات الكلام واللغة ونقص المهارات الاجتماعية، وكذلك تجنب سلوك الإهمال وضعيب الوقت، والتعرف على عواقب سوء التغذية، وخطر نقص فرص التواصل في الأسرة ومع المجتمع، والتعرف على المشاكل السلوكية التي يمكن أن يعرفها الشباب مستقبلا، في حالة عدم توفير شروط الصحة النفسية الإيجابية التي تحقق العافية منها. إن للدولة مسؤولية كبيرة في هذا، وضمان ذلك هو الممارسة لسياسة صحة نفسية إيجابية تكون ضامنة للعافية العائلية للجميع.

### 7/ التربية والتعليم ما قبل المدرسي وتدخلات الصحة النفسية الإيجابية:

إن تعلم المهارات اللغوية والكلامية المبكرة للطفل ابتداء من السنة الثانية في المؤسسات التربوية ما قبل المدرسة تعزز مهارات القراءة الأساسية، وتجعل الطفل يتعود في عملياته التواصلية على المحادثة المرنة مع الغير بواسطة الكتب التي توجد فيها الصور المساعدة للفهم. وكل ذلك كان له تأثير على الصحة النفسية للطفل. كما ترتب عن ذلك إنقاص واضح للعنف لدى الطفل مع تعزيز العافية الانفعالية في الوسط المدرسي. (تنمية الكفاءات والانفعالات الاجتماعية). إن البرامج الصحية النفسية في المؤسسة التربوية ما قبل المدرسية لها تأثير على النتائج الإيجابية للصحة النفسية (إنجازات تحسين القدرة والأداء التنفيذي، ارتفاع احترام الذات، تخفيض المشاكل الانفعالية والسلوكية للطفل).

### 8/ التربية لتحسين البيئة المدرسية النفسية للطفل:

إن البيئة المدرسية النفسية الإيجابية تؤثر لا محال على العافية والصحة النفسية للأطفال. ويجب أن يترتب على مكونات البيئة النفسية الاجتماعية الإيجابية في المدرسة، كأن يجد الثواب والمكافئة والجو الداعم والتعاون الودي والتعليم الفعال في الوسط المدرسي، مع نبذ العقاب البدني والعنف.

### \*علاقة الصحة النفسية بالتربية:

#### 1/الملاحظة الأولى:

إن الملاحظة الأساسية التي جعلت طرح قضية العلاقة بين علم الصحة النفسية والتربية شيء ملح، هي أن الانحراف النفسي، وكذلك سوء التكيف لدى التلاميذ في المدارس أصبح شائعا ودون حل منظور.

#### 2/ الملاحظة الثانية:

إن علم الصحة النفسية بين من خلال الأعمال البحثية الثاقبة في مجال علم النفس النمو للطفل، بين بأن النمو النفسي للطفل لا يقتصر على الجانب العقلي المعرفي، وإنما النمو الانفعالي التعاملي مع الوسط الإيكولوجي والاجتماعي هو بالغ الأهمية أيضا في المسار النفسي النمائي لشخصية الطفل. وعلى هذا فإن جوهر ما ظهر من تأثير علم الصحة النفسية على تربية الطفل، هو أن عالم التربية أصبح يفكر في وجوب نقل الاهتمام في عالم التربية من ما هو عقلي إلى ما هو انفعالي.

#### 3/ الملاحظة الثالثة:

قديما، كانت التربية تهتم خاصة بجوانب التنمية العقلية للطفل، والتدريب العقلي المعرفي لملاكات الطفل. إلا أن التربية الحديثة، أصبحت تهتم أكثر (أو على الأقل بالتساوي) بالنمو الانفعالي والاجتماعي للطفل، بجانب نموه العقلي. لهذا، فإن اهتمام التربية بالطفل، أصبح يشمل المشكلات الانفعالية والعلائقية للأطفال، وأساليب توافقهم النفسي، بجانب ظواهر النمو ذات الصلة بالتعليم والتعلم.

**4 / الملاحظة الرابعة:**

لم يقتصر تأثير علم الصحة النفسية على التربية فحسب، بل وصل هذا التأثير إلى المربين. حيث دعوا إلى الاهتمام بالطفولة المبكرة على وجه الخصوص، ولكن أيضا بالطفولة في جميع مراحلها النمائية، سواء قبل المدرسة، أو بعد الالتحاق بها. إن الملاحظة التي جعلت من هذا التأثير، لكي يكون نقطة انطلاق هامة في علم الصحة النفسية تجاه المربين، هي أن معظم الاضطرابات النفسية والعقلية التي تمكن أن تحدث لدي التلميذ، إنما هي في الغالب نتيجة العوامل المعاشية والناتية التي تعرضوا لها في الطفولة الأولى. وعلى هذا، فكانت النتيجة أنه بدأ يظهر للوجود في المؤسسات التربوية للطفل خدمات سيكولوجية للتوجيه والإرشاد النفسي والأسري والاجتماعي والتربوي والمهني مستقبلا.

**5 / الملاحظة الخامسة:**

بين علم الصحة النفسية في علاقته بالتربية أهمية العوامل الانفعالية في التأثير على التحصيل الدراسي. بين علم الصحة النفسية بأن اكتساب الطفل للقدرات والمهارات والملكات والمواهب الجسمية والعقلية يتأثر بما يعرفه في مشواره النمائي بحالاته النفسية الانفعالية. لا بل يجب إعطاء الفرصة للطفل في مشواره النمائي، بأن يتم في حياته الوجودية، إتاحة الفرصة له، لإطلاق القوى الانفعالية الفاعلة إيجابيا في ذاته، ونفسه، وأسرته، ومجتمعه. وذلك لكي لا تكون عائقا أمام نجاحه الدراسي.

**6 / الملاحظة السادسة:**

بين علم الصحة النفسية أيضا بأن للصحة النفسية علاقة وطيدة مع العمل التربوي والممارسة له في كل مراحل نمو الطفل. إن هذه العلاقة لا تقتصر على المدرسية كمؤسسة ثانية يكتشفها الطفل في السنة السادسة من عمره، حينما يدخل المدرسة لأول مرة، وإنما تتسع هذه العلاقة إلى جوانب الحياة المدرسية للطفل، سواء من جانب المدرسة في حد ذاتها، أو التلميذ، أو المدرس، أو مقررات التعليم، أو الحياة العلائقية للتلميذ مع المدرسة والأسرة والمجتمع.

**\* الصحة النفسية والمدرسة:****\*توطئة:**

- 1/ إن علاقة الصحة النفسية بالتربية تعرف علائقيا من مجموعة من العناصر لها تأثير مباشر على الصحة النفسية من جهة، والمدرسة من جهة أخرى.
- 2/ تتمثل هذه العناصر فيما يلي، وسيأتي الحديث عن علاقة هذه العناصر بالصحة النفسية والمدرسة بعديا:

- التكوين المادي للمدرسة
- النظم اللوائح
- التفاعل الاجتماعي في الأسرة و ثم في المدرسة
- استقلال الجماعة للتأثير على الطفل (بالإيجاب أو بالسلب) لضبط وتوجيه السلوك لديه.

**1 / الملاحظة الأولى:**

إن المدرسة هي المؤسسة الثانية في المجتمع، بعد المؤسسة الوجودية الأولى، بالنسبة للإنسان، ألا وهي الأسرة.

**2 / الملاحظة الثانية:**

إنها المؤسسة التربوية الثانية في المجتمع، لها مسؤولية عالية المعالم، كما هو الحال بالنسبة للأولى (الأسرة)، فيما يتعلق برعاية وتنمية سلوك التلميذ صوب الصحة النفسية. إن هذه المسؤولية هي المسؤولية المادية والمعنوية والوجودية، التي يجب أن تظهر بهاته الصفات للطفل في الأسرة (للتلميذ في المدرسة).

**3 / الملاحظة الثالثة:**

يتعرض الطفل لقوانين ونظم انضباطية ووجودية وتعاملية وتفاعلية في المجتمع. ويجب أن تظهر للطفل في الأسرة (الذي أصبح التلميذ في المدرسة)، بأنها قيم، هي قيم مكملة لما عرفه الطفل في الأسرة الأصلية. ويجب لهذه القوانين والنظم الانضباطية هذه، أن لا تتعارض مع النظم وقانون الأسرة التي عرفها الطفل من قبل.

**4 / الملاحظة الرابعة:**

وكذلك، فإن على المؤسسة المدرسية أن تعمل على تكوين اتجاه إيجابي للطفل نحو النظم واللوائح وقوانين التربية. وذلك من خلال ما سيعرف التلميذ من علاقات ووجودية وفكرية وأكاديمية وتعاملية في المدرسة. فإن كل هذه العلاقات، إنما تنمي حب التلميذ للفكر المؤسساتي، المولد للقصاص والحياة الكريمة لأولي الألباب.

**5 / الملاحظة الخامسة:**

يتأثر التلميذ طبيعيا بشبكة العلاقات الشخصية المتداخلة التي يبنها في الوسط الاجتماعي، خارج الأسرة وداخلها رجعا. إن ذلك هو الذي يجب أن يكون القاعدة، في تعامل المدرسة مع الطفل، والعكس بالعكس. ولهذا، فقد تجعل شبكة هذه العلاقات الشخصية للطفل في المجتمع، أن يصبح الطفل نمرا، أو كبش فداء، زعيما، أو منغزلا. وتعرفون ما هو السبب؟ إنما يتمثل في البناء الرجعي لمفهوم التربية لدى الطفل، مما سيعرفه من نظم وقوانين ولوائح في المدرسة.

**6 / الملاحظة السادسة:**

باحثون كثيرون (أوروبيون وأمريكيون) بينوا بأن مجموعات الأطفال، في ما بين العاشرة، يتأثرون بشدة من جو الجماعة. بينت نتائج البحث الميداني بأن ردود الفعل لدى الأطفال حيال أجواء الوسط الاجتماعي، إما أن تتجه نحو السيطرة والعدوانية بعضهم البعض، وهذا إذا كان الجو التربوي استبدادي. زيادة على الخضوع السلبي واللامبالاة وعدم المسؤولية والاهتمام بالعمل. كما أن مستوى عدوانيتهم، وصلت إلى أضعاف مقدار العدوانية التي أظهرها الأطفال الذين عرفوا جو تربويا ديموقراطيا، في التعامل معهم، من وسطهم التربوي. أما فيما يتعلق بالجو التربوي الديموقراطي، فإنه يمكن أن نرى فيه أيضا، درجة من العدوانية في السلوك، لكنها لا تخرج عن المعقول، ولا عن السيطرة. كذلك أظهرنا آراء بناء بعضهم البعض، علاقاتهم الاجتماعية اتسمت بالودية. أظهرنا اهتمام عالي بعملهم المدرسي. يتحملون المسؤولية الفردية في حياتهم. يظهرون القدرة على العمل، حتى في غيبة الزعيم أو المراقب. لكنه في الجو التربوي الحر، أو ما يسمى أيضا بالطلاق، الذي يعطي الحرية الكاملة للطفل، فإن الأطفال فيه يصبحون كالمتموحشين، إنجازهم المدرسي جد قليل، تزداد عدوانيتهم باستمرار في الزمن، يميلون بإفراط إلى اللعب، والهزج، والفوضى. يحسون أكثر من غيرهم بعدم الأمان، ويغيب عليهم، وباستمرارية متزايدة، وقطعية مخيفة، الفكر المؤسساتي، الذي ينمي الإنسان والأسرة والمجتمع، نحو الثبات والسكينة والتقدم والحضارة، والتطور العلمي والتكنولوجي.