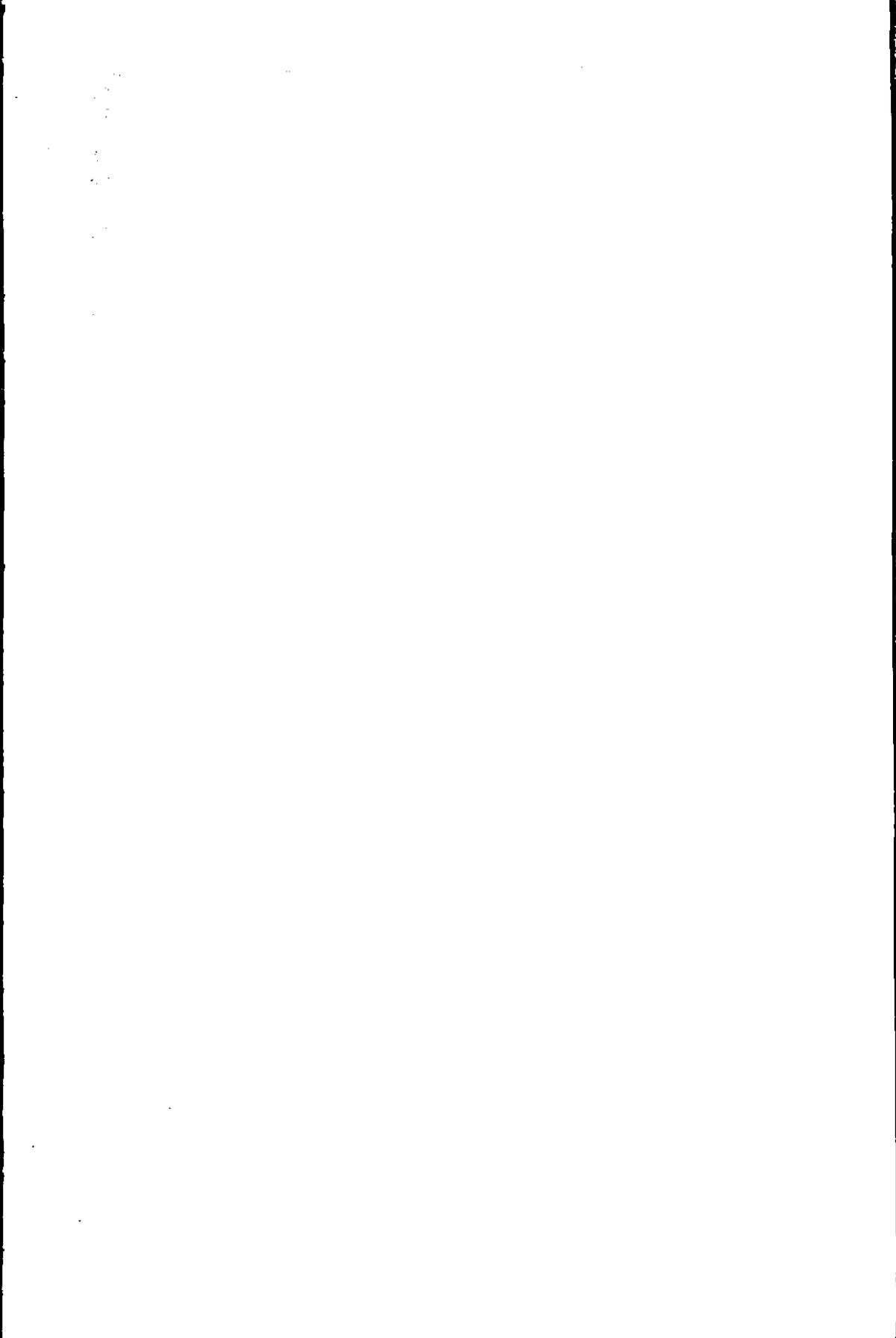


الفصل الأول

مفهوم الصحة النفسية

- مقدمة .
- علم الصحة النفسية .
- العلاقة بين الصحة النفسية والعلوم الأخرى .
- معنى الصحة النفسية .
- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية
- أهداف دراسة الصحة النفسية
- العوامل المرتبطة بالصحة النفسية .
- الصحة النفسية فى الأسرة .
- الصحة النفسية فى المدرسة .
- الصحة النفسية فى المجتمع .



الفصل الأول

مفهوم الصحة النفسية

مقدمة:

أصبحت العناية بصحة الأفراد النفسية وبناء نفسياتهم بناء سليماً موضع اهتمام المجتمع والمشتغلين بعلم النفس، وذلك لأن تعقد الحياة فى المجتمع الحديث وفى ظل المتغيرات العالمية الجديدة، الأمر الذى يتطلب مزيداً من الرعاية فى مجال الخدمات النفسية التى تهيئ للفرد حياة مستقرة يسعد فيها بالسعادة والرضا والتحمس والاقبال على العمل والانتاج ويتميز العصر الذى تعيش فيه بكثير من عوامل الصراع والتنافس والحرب النفسية التى تسود كثير من المجتمعات. كل هذا وجه الباحثين فى العلوم الانسانية وعلم النفس أن يطلقوا على هذا العصر «عصر القلق، الأمر الذى أدى إلى ظهور كثير من المشكلات والاضطرابات النفسية بين الأفراد، وأصبح القلق والتوتر يسيطر على كثير من تصرفاتهم وسلوكهم فى المواقف الحياتية وهناك عامل آخر يساعد على شيوع الاضطرابات والمشكلات النفسية وهو التقدم التكنولوجى الهائل خاصة فى المجال الذى يقصد إلى اهلاك النوع الأدمى والذى يعد من أهم عوامل إثارة القلق وأنها طرائق للفناء والموت.

كما تعد العوامل الثقافية والحضارية والاجتماعية السائدة في مجتمع من المجتمعات من الأسباب التي تدعو إلى اضطراب أفراد هذا المجتمع وقلقهم وتعرضهم لألوان مختلفة من ألوان الصراع، حيث أنه توجد علاقة بين الثقافة والاضطراب النفسي فبقدر ما يكون هناك صحة ثقافية يكون هناك صحة نفسية لأفراد المجتمع ويوجد عامل آخر ومهم في إثارة مشاعر الاضطراب والقلق النفسي لدى الأفراد هذا العامل الذي يتصل بأساليب التربية الخاطئة التي يستخدمها الآباء مع الأبناء مثل اللجوء إلى العقاب من أجل إسكات الرغبة الجامحة التي تريد الاستمتاع بمباهج الحياة وإحباط سعى المراهق الذي يحاول الاستقلال عن أسرته ومعاملته معاملة الراشدين وضعف الامكانيات المادية وسوء استغلال وقت الفراغ لدى المراهقين.

إن مثل هذه العوامل السالفة الذكر، وغيرها من العوامل الأخرى (السائدة في المجتمع) جعلت كثير من الأفراد يعيشون في توتر وقلق ومن هنا تبدو أهمية العناية بصحة الأفراد النفسية والعمل على تجنب أفراد كل ما يعصف بحياتهم وطمأنينتهم وراحتهم النفسية.

علم الصحة النفسية:

علم الصحة النفسية هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية

التوافق النفسى، ما يؤدى إليها وما يحققها، وما يعوقها وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها.

ويعنى آخر علم الصحة النفسية علم تطبيقي له هدفان متكاملان هدف وقائى والآخر علاجى، فالهدف الوقائى يستهدف حماية الافراد من الظروف والعوامل النفسية والاجتماعية التى تؤدى إلى سوء التوافق بمختلف أبعاده، ويتخذ من الشرح والنصيحة والتوجيه طريقاً لمساعدتهم على حل مشكلاتهم حتى يقفوا على أبعادها وآثارها فيصبحوا قادرين على مواجهتها وحلها، أما الهدف العلاجى فيتخذ من طرق وأساليب العلاج النفسى المختلفة طريقة لحل مشكلات سوء التوافق بمختلف أبعاده.

العلاقة بين الصحة النفسية والعلوم الأخرى:

هناك علاقة بين الصحة النفسية وبعض العلوم الأخرى، فمثلاً هناك علاقة بين علم النفس والصحة النفسية، حيث أن علم النفس هو العلم الذى يدرس سلوك الفرد فى انحرافه وسوانه وعلم النفس يخدم الصحة النفسية من خلال دراساته العلمية عن طريق الوقاية والعلاج، ويمكن النظر إلى علم النفس على أنه علم اصحة، حيث أنه يقدم

خدماته في مجال الصحة وبخاصة الصحة النفسية والعلاج النفسي حيث تطبق مبادئ وطرق علم النفس في علاج المشكلات والاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية.

كما يستفيد علم الصحة النفسية من دراسات علماء الاجتماع والدراسات الطبية والأبحاث التي تجرى في مجال العلوم الطبية والفسولوجية في علاج بعض الأمراض والاضطرابات النفسية.

معنى الصحة النفسية:

نظراً لتعدد التعاريف والمعاني الخاصة بتحديد مفهوم الصحة النفسية فسوف نعرض عدداً من المحاولات التي ذهبت لتحديد معنى الصحة النفسية.

أولاً: الصحة النفسية والخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية:

يذهب أنصار هذا الاتجاه إلى تجديد معنى الصحة النفسية بأنها الخلو من الأعراض المرضية ويدخل هذا التعريف من وجهة نظر أنصار التحصيل النفسي ضمن التعريفات السالبة، فالصحة النفسية في رأي منتجر، مثل أعلى نقتررب فيه منها بدرجة أو بأخرى ولذا يمكن القول بأن، الصحة لا يمكن فهمها إلا بالرجوع إلى المرض، وأن السوية لا

معنى لها إلا على أرضية من اللاسوية إلا أن الصعوبة فى مثل هذا النوع من التعريفات تتمثل فى عدم الاتفاق على أنواع النشاط التى يقوم بها الفرد والتى تعتبر منافية للصحة النفسية.

ثانياً: الصحة النفسية والتعريفات العامة:

وهى مجموعة من التعريفات التى تتباين فى تحديدها للصحة النفسية وإن كانت تميل فى غالبيتها لاستخدام مفاهيم التكيف والتوافق، فوجد تعريف «كيلاندر» (١٩٦٨) يشير إلى أن «الصحة النفسية للفرد تقاس بمدى قدرته على التأثير فى بيئته، وقدرته على التكيف مع الحياة بما يؤدي بصاحبه إلى قدر معقول من الإشباع الشخصى والكفاءة والسعادة.

ويتفق تعريف «كيلاندر» مع التعريف الذى قدمه بوهيم (١٩٥٥) من أن «الصحة النفسية هى حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما يؤدي إليه من إشباع لحاجاته».

ويرى شوين (١٩٦٥) أن الفرد ذا الصحة النفسية السليمة هو الفرد الذى تعلم أن عليه فى كثير من المواقف أن يرجئ إشباع حاجاته مفضلاً نتائج بعيدة المدى عن ذلك الإشباع الفورى. وهذا قد يستلزم منه قدرة مناسبة على ضبط النفس وهو يدرك دوافع سلوكه المختلفة

سواء تلك التي تدفعه إلى المسايرة الاجتماعية أو تلك التي تدفعه إلى الخروج من الجماعة ويختار السلوك الذي يتفق مع ما لديه من قيم ومعايير وهو متحمل مسؤولية ما يقوم به من عمل دون اللجوء إلى الحيل الدفاعية التي لا تهدف إلا إلى تشوية الحقائق والهروب من المسؤولية وهو في هذا كله يدرك أن الحياة أخذ وعطاء وأن هناك آخرين لهم حاجات يودون إشباعها وهو يحترم هذه الحاجات لإدراكه أن إنسانيته تستمد من الجماعة التي يعايشها.

ويرى مصطفى فهمي (٩٦٧) أن الصحة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطراب مليئة بالتحمس وهذا يعني أن يرضى الفرد عن نفسه وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي كما أنه لا يسلوك سلوكا اجتماعيا شاذاً بل يسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات وتحت كل الظروف.

ويعرفها عبد العزيز القوص (١٩٧٠) بأنها «التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الانسان والاحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية». ويقصد

بالتكامل انتظام جميع جوانب الشخصية في كل واحد يسير في وجهة معينة.

وتشير التعريفات السابقة أنها تميل إلى التأكيد على بعض الجوانب أو المظاهر التي تعبر عن صحة نفسية سليمة مثل التوافق الاجتماعي والفاعلية الاجتماعية والإحساس بالسعادة، وقد تكون الصحة النفسية في هذه المظاهر جميعاً وقد تكون هناك مظاهر أخرى لم ترد عند أصحاب هذه التعريفات.

ثالثاً: الصحة والمظاهر السلوكية السوية:

إن الاتجاه السابق تميز بعمومية التعريفات فيه، بالإضافة إلى اتساع نطاق المعاني المشتملة في هذه التعريفات إلى حد قد يصعب معه الوقوف على وسيلة القياس المناسبة، وهذا ما دفع بفريق آخر من الباحثين إلى تحديد معنى الصحة النفسية السليمة في ضوء مظاهر معينة ومحددة من السلوك، وقد أطلق على هذا النوع من التعريفات والتعريفات الموجبة، حيث تكون الصحة النفسية ممثلة في عدد من الشروط ينبغي أن تتوفر في الوظائف النفسية بحيث تعمل متناسقة ضمن الوحدة المتكاملة للشخصية ومما لا شك فيه أننا سنجد أن هذه المظاهر أو الشروط سوف تختلف باختلاف العلماء والباحثين.

فعند ماسلو (١٩٧٢) ترد جوانب الصحة النفسية تتمثل في «أن يكون الفرد إنساناً كاملاً بما يتضمنه ذلك من ارتباط الفرد بمجموعة من القيم منها صدق الفرد مع نفسه ومع الآخرين، وأن تكون لديه الشجاعة في التعبير عما يراه صواباً، وأن يتفانى في أداء العمل الذي يجب أن يؤديه وأن يكتشف من هو؟ وما الذي يريده؟ وما الذي يحبه؟ وأن يعرف ما هو الخير له...؟ وأن يتقبل ذلك جميعاً دون اللجوء إلى حيل دفاعية يقصد بها تشوية الحقيقة».

ويمثل ماسلو الاتجاه الإنساني في علم النفس متناقضاً مع الاتجاهيين الآخرين وهما التحليل النفسي والسلوكية، بل ويقوم على مسلمات تبدو مغايرة كما نجد أيضاً من استخلص لنا سمات محددة للصحة النفسية في البيئة المصرية كما فعل صمويل مغاريوس (١٩٧٤) ممثلة في عدد من مظاهر النشاط النفسي مثل «تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته، استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية، نجاح الفرد ورضاه عنه، الإقبال على الحياة بوجه عام، كفاءة الفرد في مواجهة إحباطات الحياة اليومية اتساع أفق الحياة النفسية، إشباع الفرد لحاجاته ودوافعه، ثبات اتجاهات الفرد، تصدى الفرد لمسئولية أفعاله وقراراته، الاتزان الانفعالي».

ومن المظاهر الأكثر شيوعاً أيضاً المظاهر الخاصة بتقبل الذات

واحترام الذات، الاستقلالية، التلقائية، مرونة الأنا، القدرة على تحمل الاحباط، القدرة على تحمل القلق، الاعتماد على النفس، الحساسية الاجتماعية، الكفاءة في العلاقات الشخصية، الكفاءة في العمل، القدرة على التوافق، تكامل الشخصية وغيرها من المظاهر التي وردت في تراث علم النفس مثل شعور الفرد بالسعادة، الإيجابية، الإرادة، التفاؤل القدرة على التركيز، قدرة الفرد على أن يحب وأن يحب، الاستمتاع بالحياة، قدرة الفرد على تحقيق مطالب الجماعة التي يتعامل معها وغيرها من المظاهر التي قد يصعب حصرها والتي تأتي جميعاً تحت ما يسمى بمظاهر الصحة النفسية.

رابعاً: الصحة النفسية والاتجاهات العامة في علم النفس:

أ- الصحة النفسية عند أصحاب التحليل النفسي:

يرى أصحاب التحليل النفسي أن الصحة الجيدة تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية المختلفة ومطالب الواقع أو في الوصول إلى حل للصراع الذي ينشأ بين هذه الأجهزة ومطالب الواقع، غير أنهم يرون أن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلا إلى تحقيق جزئى لصحته النفسية.

ب- الصحة النفسية عند السلوكيين :

تتمثل الصحة النفسية عند لسلوكيين في اكتساب الفرد لعادات مناسبة وفعالة تساعده في التعامل مع الآخرين كما تعينه على مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ القرارات، إذا ما اكتسب الفرد عادات تتناسب وثقافة المجتمع، كما تساعده على أن يحيا حياة فعالة ناجحة مع الآخرين فهو ذو صحة نفسية سليمة، وإن فشل في اكتساب هذه العادات أو اكتسب عادات لا تتناسب مع ما اصطلح عليه المجتمع من عادات فهو في صحة نفسية سيئة أو هو مضطرب انفعالياً.

ج- الصحة النفسية عند اصحاب المذهب الانساني :

تتضح الصحة النفسية عندهم في مدى تحقيق الفرد لانسانيته تحقيقاً كاملاً أو بمعنى آخر هي الحالة النفسية العامة بمن استطاع أن يصل في حياته إلى مستوى متكامل من الانسانية، ويختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة وهكذا يختلفون في مستويات صحتهم النفسية ومن المؤشرات الدالة على الصحة النفسية عند أصحاب هذا المذهب الحرية، والمسئولية، والقدرة على التعاطف مع الآخرين وحبهم والالتزام بالقيم الغائية من الحق والخير والجمال.

د- الصحة النفسية عند أصحاب المنهج الطبى :

ينظر أصحاب هذا المتحى (التقليديون منهم) للمرض النفسى بقوانين المرض الجسمى، حيث انتقل المفهوم الطبى والجسمى انتقالاً آلياً إلى تفسير الاضطرابات النفسية، فأصبحت الاعراض النفسية من اكتئاب وقلق وهلاوس وعدوان ومخاوف... ينظر إليها نظرة عضوية على أنها أعراض سطحية وتخفى وراءها اضطرابات جسمية تتمثل فى وجود اختلالات كيميائية فى المخ أو تلف فى الانسجة نتيجة لعيوب وراثية أو اختلالات فى وظائف الجهاز العصبى أو الغدد أو غيرها من عوامل عضوية، ولذا فهم يلجأون إلى العلاج باستخدام العقاقير أو جراحات المخ أو الصدمات الكهربائية فى بعض حالات الاكتئاب.

هـ- الصحة النفسية عند أصحاب التيار الإسلامى :

ينطلق أصحاب هذا التصور من عدد من المسلمات تتمثل فى أن غاية خلق الإنسان عبادة الله متمثلة فى كونه خليفة فهو فى علاقته مع غيره من المخلوقات سيد، وهو فى علاقته بخالقه عبد مطيع كما أنه يتمتع بطبيعة فريدة تجعله مختلفاً عن غيره من المخلوقات فهو ليس حيواناً وليس ملاكاً بل له من القابليات والاستعدادات ما يميزه عن غيره من المخلوقات، أنه مخلوق ذو إرادة، حر فى اختياراته وحرية هذه من

أهم ملامح إنسانيته، إلا أنها حرية ليست مطلقة بل حرية مقيدة بحدود إدراكاته وعندما يصبح غير قادر على الاختيار فعليه أن يقتنع بل ويؤمن بأن اختيار الله له هو الأفضل ويصبح مؤمنا بقضاء الله وقدره وعليه فيأتي تعريف الصحة النفسية - في أن الإنسان يعيش على فطرته في قرب من الله وسلامه مع الناس ووثام مع النفس وسلامة في الجسد ونجاح في الحياة .

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة، وفيما يلي أهم هذه الخصائص:

١- القدرة على التوافق:

ومؤشرات ذلك التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني والتوافق الاجتماعي بمعناه الواسع .

٢- الشعور بالسعادة مع النفس:

ودلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية والاستفادة من مثيرات الحياة اليومية وإشباع الحاجات والدوافع النفسية الأساسية والشعور بالأمن

والطمأنينة والثقة ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها ونمو مفهوم موجب للذات وتقدير الذات حق قدرها.

٣- الشعور بالسعادة مع الآخرين:

ومؤشرات ذلك حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والسعادة الأسرية وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

٤- تحقيق الذات واستغلال القدرات:

ومؤشرات ذلك: فهم النفس والتقدير الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات وتقبل نواحي القصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعياً، وتقبل الفروق الفردية واحترام الفروق بين الافراد.

٥- القدرة على مواجهة مشكلات الحياة:

ويشير ذلك إلى النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية وحلها

وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها.

٦- التكامل النفسى:

ودلائل ذلك الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادى.

٧- السلوك العادى:

ومؤشرات ذلك السلوك السوى العادى المعقول المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسى والقدرة على التحكم فى الذات وضبط النفس.

أهداف دراسة الصحة النفسية:

١- التعرف على اضطرابات الشخصية وأسباب الامراض النفسية وأعراضها.

٢- معرفة طرق تشخيص الأمراض النفسية.

٣- اكتساب فنيات علاج الأمراض النفسية.

٤- نشر الوعى الصحى بعامة والوعى الصحى النفسى بخاصة للأفراد حتى يمكنهم تجنب أسباب الإصابة بالأمراض النفسية.

٥- اكتساب المهارات الأساسية اللازمة لمواجهة ضغوط الحياة ومخاطرها.

٦- الفهم الصحيح للشخصية والعوامل المؤثرة في نموها.

٧- القدرة على تحديد المشكلات السلوكية الناتجة عن اضطرابات الشخصية.

٨- التعرف على الفروق الفردية القائمة بين الأفراد بعضهم وبين الفرد وذاته في المراحل الحياتية المختلفة.

٩- التعرف على بعض المتغيرات الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية مثل التوافق، مفهوم وتقدير الذات، أبعاد الشخصية والعوامل المرتبطة بها.

العوامل المرتبطة بالصحة النفسية:

تتوقف درجة الصحة النفسية للفرد على حالته الانفعالية والمزاجية فالشخص المنبسط يميل إلى الإحساس بالسعادة ويقاوم الاضطرابات النفسية، أما الشخص المنطوى فهو أكثر حساسية للمشكلات وتزداد لديه الاضطرابات النفسية التي يقع فريسة لها، كما تؤثر قدرات الفرد العقلية بامة وذكائه الاجتماعى بخاصة على صحته النفسية.

ومن العوامل الشخصية التي تؤثر في الصحة النفسية للفرد صحته الجسمية والبدنية فالشخص الصحيح جسماً غالباً ما يستطيع مقاومة الأمراض أفضل من الشخص الذي يعاني من الأمراض والاضطرابات الجسمية .

كما تؤثر درجة القلق عند بعض الأفراد تأثيراً سالباً على صحتهم النفسية فالمخاوف الناتجة عن القلق الشديد تجعل الفرد مضطرباً وقد تؤدي إلى إصابته ببعض الأمراض النفسية .

الصحة النفسية في الأسرة :

تعد الأسرة أهم عوامل التنشئة الاجتماعية وهي الممثلة الأولى للثقافة وأقوى الجماعات تأثيراً في سلوك الفرد، وهي التي تسهم بالقدر الأكبر في الإشراف على النمو الاجتماعي للطفل وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه .

وللأسرة وظيفة اجتماعية ونفسية فهي المدرسة الاجتماعية الأولى للطفل وهي العامل الأول في صبغ سلوك الطفل بصبغة اجتماعية وتؤثر السنوات الأولى من حياة الطفل في التوافق النفسي أو سوء التوافق حيث يكون الأطفال شديدي التأثير بالتجارب المؤلمة والخبرات الصادقة .

وتؤثر التنشئة الاجتماعية التي تقوم بها الأسرة على الصحة النفسية

لأفرادها فكلما كانت عملية التنشئة الاجتماعية للطفل سليمة وكلما قل نبذ الوالدين له كلما كانت اتجاهاتهم متعاطفة وكلما قل الإحباط في المنزل قل الدافع إلى العدوان عند الطفل وللتنشئة الاجتماعية أثر في الميل إلى العدوان وضبطه عند الأفراد. كما أن الحماية الزائدة من جانب الوالدين لأطفالهم والتزمت والتشدد في نظام الرضاعة والفظام تؤدي إلى الاعتماد على الغير والاشكالية، وتربية الاطفال في المؤسسات تجعلهم أكثر ميلاً إلى البلادة وأكثر عزوفاً عن التفاعل الاجتماعي وأكثر اشكالية وأكثر حاجة إلى انتباه الآخرين.

وتؤثر العلاقات بين الوالدين على صحة الطفل النفسية فالاتجاهات الانفعالية السوية واتجاهات الوالدين الموجبة نحو الحياة الزوجية ونحو الوالدية تؤدي إلى استقرار الأسرة والصحة النفسية لكافة أفرادها.

كما تؤثر العلاقات بين الوالدين والطفل على صحته النفسية فالعلاقات والاتجاهات المشبعة بالحب والقبول والثقة تساعد الطفل في أن ينمو إلى شخص يحب غيره ويتقبل الآخرين ويثق فيهم.

كما تؤثر العلاقات بين الأخوة على الصحة النفسية، فالعلاقات المنسجمة بين الأخوة الخالية من تفضيل طفل على طفل أو جنس على جنس المشبعة بالتعاون الخالية من التنافس تؤدي إلى النمو النفسي السليم للطفل.

الصحة النفسية فى المدرسة :

المدرسة هى المؤسسة الرسمية التى تقوم بعملية التربية ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً. ويقع على عاتق المدرسة بعض المسئوليات بالنسبة للنمو النفسي والصحة النفسية للتلميذ مثل:

- تقديم الرعاية النفسية إلى كل طفل ومساعدته فى حل مشكلاته والانتقال به من طفل يعتمد على غيره إلى راشد مستقل معتمد على نفسه متوافقاً نفسياً.

- الاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي والتربوي والمهني للتلميذ.

- مراعاة قدرات التلميذ والعناية بالفروق الفردية بين التلاميذ.

- الاهتمام بعملية التنشئة الاجتماعية فى تعاون مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى وبخاصة الأسرة.

- كما تؤثر العلاقات الاجتماعية فى المدرسة على الصحة النفسية للتلميذ فالعلاقات بين المدرس والتلاميذ التى تقوم على أساس من الديمقراطية والتوجيه والإرشاد السليم تؤدي إلى حسن العلاقة بين المدرس والتلاميذ وإلى النمو التربوي والنفسي لسليم.

- العلاقات بين التلاميذ بعضهم بعض التي تقوم على أساس من التآون والفهم المتبادل تؤدي إلى الصحة النفسية .

- ويلعب المدرس دوراً هاماً في الصحة النفسية للتلاميذ فهو دائم التأثير في التلميذ منذ دخوله المدرسة وهو نموذج سلوكي حي يحتذى به التلميذ ويتقمص شخصيته ويقلد سلوكه، ولا يقتصر دور المدرس في نقل المعلومات والمعارف ولكنه بالإضافة إلى ذلك معلم مهارات التوافق، ويجدر الإشارة بأنه يجب أن يكون المدرسون يتمتعون هم أنفسهم بالصحة النفسية ففأقد الشيء لا يعطيه ويتطلب ذلك تحقيق الأمن النفسي والاستقرار والتوافق مع التلاميذ.

- كما يؤثر المنهج الدراسي على الصحة النفسية للتلاميذ، فيجب أن تكون المناهج مناسبة لحاجات وميول وقدرات التلاميذ ويجب أن يكون المنهج مرتبط بمواقف الحياة الطبيعية. والعمل على إحداث التوافق مع مواقف الحياة.

اصحة النفسية فى المجتمع :

إن العناية بالصحة النفسية للمجتمع تعد في غاية الأهمية، لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين أجهزته ونظمه ومؤسساته مجتمع مريض، والمجتمع الذي تسود فيه ثقافة مريضة

ملئمة بعوامل العدم والإحباط والصراع مجتمع مريض، والمجتمع الذي تسود فيه المشكلات الأسرية والمشكلات التربوية مجتمع مريض... أن مثل هذا المجتمع يحتاج إلى جهود جبارة للقضاء على كل هذه الأمراض الاجتماعية ويتطلب التخطيط للصحة النفسية السليمة للأفراد في المجتمع قيام المجتمع بالأدوار التالية:

أولاً: إصدار مجموعة من التشريعات والقوانين الخاصة لحماية المجتمع من الإصابة بالأمراض النفسية وتشمل هذه التشريعات والقوانين ما يلي:

أ- تشريعات الفحص الطبي والنفسي قبل الزواج للتأكد من خلو الزوجين من الأمراض والعيوب التي قد تؤثر على صحة النسل مثل الزهري الوراثي والضعف العقلي والإيدز وبعض الأمراض العقلية.

ب- تشريعات خاصة بالحد من انتشار المخدرات والمسكرات والتي تؤدي إلى سوء توافق أفراد المجتمع فضلاً عن الاضطرابات السلوكية والاقتصادية التي تؤثر في علاقة الفرد بأسرته وبأفراد مجتمعه.

ج- تشريعات خاصة بحماية المراهقين والمراهقات من التأثيرات الفكرية والاجتماعية الضارة.

د- تشريعات خاصة بحماية الأسرة وذلك عن طريق الحد من الطلاق وكثرة النسل.

هـ- تشريعات خاصة بحماية المسنين وتنظيم مؤسسات خاصة لهم تعنى بحل مشكلاتهم وفي الوقت نفسه نقل من احتمال تعرضهم للأمراض العقلية التي من أهمها «ذهان الشيخوخة».

ثانياً: تقديم التوجيه والإرشاد للكبار وبخاصة الآباء والمدرسين لتحقيق الصحة النفسية السليمة للأطفال.

ثالثاً: رفع مستوى الوعي النفسي بين من تتصل أعمالها بالجمهور مثل المدرسين، الأطباء، الاختصاصيين الاجتماعيين.

رابعاً: العناية بمشكلات الأطفال مثل مشكلات الضعف العقلي والتأخر الدراسي وصعوبات الكلام.

خامساً: اعداد كدر من الاختصاصيين النفسيين القادرين على نشر الوعي النفسي بين افراد المجتمع.

سادساً: العناية بمشكلات الشباب مثل البطالة والتي يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على الصحة النفسية لهؤلاء الشباب الامر الذي يؤدي إلى مشكلات خطيرة في المجتمع