

## بحث عن الصحة النفسية ومقوماتها

إن البحث عن الصحة النفسية ومقوماتها يُتيح للقارئ التعرف على كيفية التمتع بها، و التعرف على ما يبينها.. مما ينعكس بالإيجاب على الفرد والمجتمع تاليًا، وهو ما نتعرف على سبله أكثر عبر موقع فكرة.

### عناصر بحث عن الصحة النفسية

- مقدمة بحث عن الصحة النفسية ومقوماتها.
- مقومات الصحة النفسية.
- الأمراض النفسية الشائعة.
- المواد الدراسية بتخصص الإرشاد النفسي.
- كيفية الحفاظ على صحة الطفل النفسية.
- خاتمة بحث عن الصحة النفسية.

### مقدمة بحث عن الصحة النفسية ومقوماتها

تعرف الصحة النفسية بأنها الأساليب و الطرق التي يحاول الإنسان من خلالها الحفاظ على استقراره النفسي، و تعزيز شعوره بالسعادة و الرضا.

### مقومات الصحة النفسية

- الاندماج في المجتمع.
- التوافق الداخلي، مما يعني تمتع الإنسان بقدر عالي من الثقة بالنفس و التمتع بتوازن داخلي.
- التخلص من الماضي السيء و آثاره و نسيان الذكريات المؤلمة التي تسبب الأذى النفسي للشخص.
- تجعل الإنسان غير مهتم بالكلام الذي لا قيمة له من حولة ولا يفرغ مجهوده في الجدل الذي لا طائل منه.
- أن يسعى إلى الشعور بالسعادة والراحة.
- تقبل الأخطاء و السعي لتحسين الذات.
- تعدد طموحات الشخص و السعي إلى تحقيقها بشكل كبير.
- الاتزان و النضج.

### الأمراض النفسية الشائعة

- اضطراب القلق.
- قصور الانتباه وفرط النشاط.
- ازدواجية الشخصية.
- الاكتئاب والحزن بدرجاته.
- اضطرابات متعلقة بالتغذية، سواء بقلتها أو الإفراط في الأكل.

• اضطراب الهلع والخوف والفرع.

• انطواء الشخصية والخوف من المجتمع والناس.

### المواد الدراسية بتخصص الإرشاد النفسي

• مشكلات الطلاب وأساليب معالجتها Students Problems and Teaching

#### .Methods

• مبادئ القياس النفسي والتربوي Principle of Psychological

#### .Measuremen

• مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي.

• مبادئ الإرشاد الجماعي Principles of Group Counseling.

• صعوبات التعلُّم Learning Disabilities.

• الصحة النفسية Mental Health.

• الشخصية والتكيف Personality and Adjustment.

• التقييم والتشخيص في الإرشاد Evaluation and Diagnosing in

#### .Counselin

• تعديل السلوك Classroom Behavior.

• الاضطرابات النفسية Psychological Disorders.

• الإرشاد الوقائي Preventive Counseling.

• الإرشاد المدرسي School Guidance.

• الإرشاد التربوي والمهني Educational and Vocational Counseling.

• الاتصال في الإرشاد Communication in Counseling.

• اتجاهات نظرية في الإرشاد Theories and Oral Trends in Counseling.

## كيفية الحفاظ على صحة الطفل النفسية

يعتقد بعض الأشخاص أن الأطفال لا يُصابون بالأمراض النفسية لاعتقادهم أن الطفل لا يتعرض للمواقف التي تسبب الأذى النفسي، إلا أن هذا غير صحيح، وهناك طرقاً عديدة تحميهم من الآثار النفسية الوخيمة.

- الحفاظ على جو عائلي يتسم بالاستقرار.
- اختيار المدرسة التي تتعامل مع طلابها بشكل سليم يضمن لهم صحة نفسية جيدة.
- تنمية مهارات الطفل العقلية والاجتماعية.
- الحرص على عدم تعرض الطفل للعنف النفسي أو الجسدي.

## خاتمة بحث عن الصحة النفسية و مقوماتها

يُعد ضمان الصحة النفسية للفرد بمثابة ضمان الحياة السعيدة للفرد فكلما كان الإنسان على درجة عالية من المعرفة بمجال الصحة النفسية كان أقل عُرضة للإصابة.