

الصحة النفسية للطالب المعلم

أ. خيرى علي القمودي الأحرش - قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية
الزاوية - جامعة الزاوية

The mental health of the student teacher

Summary:

This research aims to define mental health and understand the role of the student teacher, as well as to explore the importance of mental health in their success. This understanding may facilitate effective planning and implementation of the educational process in teacher education colleges and educational institutions in general. The descriptive analytical method was employed, leading to several findings. Among these, mental health is represented as a state of balance and integration among the various psychological functions of an individual, and it is a vital element in the lives of individuals and communities. The student teacher is defined as a learner studying in teacher education colleges in preparation for a future teaching career, and they are considered a key component of the educational process. Mental health contributes to their proper adjustment within society and helps them manage their psychological lives free from ongoing stress and conflicts. Furthermore, mental health is a critical factor in the academic and professional success of the student teacher.

ملخص:

يهدف هذا البحث إلى التعريف بالصحة النفسية وفهم دور الطالب المعلم، بالإضافة إلى استكشاف أهمية الصحة النفسية في نجاحه، الأمر الذي قد يحقق التخطيط والتنفيذ السليم لاتجاه العملية التربوية والتعليمية لكلية التربية خاصةً والمؤسسات التعليمية عامةً، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتوصل البحث إلى عدة نتائج، منها أن الصحة النفسية تمثل حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف

النفسية المختلفة للفرد، وهي عنصر حيوي في حياة الأفراد والمجتمعات، كما إن الطالب المعلم هو المتعلم الذي يدرس في كليات التربية استعداداً لممارسة مهنة التدريس مستقبلاً، ويعتبر عنصراً أساسياً في العملية التربوية، وتساهم الصحة النفسية في تحقيق توافقه الصحيح مع المجتمع، وتساعد في إدارة حياته النفسية بشكل خالٍ من التوتر والصراعات المستمرة، كما تُعد الصحة النفسية للطالب المعلم عاملاً حاسماً في نجاحه الأكاديمي والمهني.

مقدمة:

تعد الصحة النفسية للطالب المعلم عنصراً أساسياً فعالاً، فهي من الأسس المهمة التي يعتمد عليها الطالب لتحقيق النجاح في مجاله الأكاديمي والاجتماعي، وإن وجود حالة نفسية متزنة له يدعم تطوره الشخصي والمهني، ويعزز من قدرته على مواجهة التحديات اليومية في بيئة التعلم والتعليم، وذلك في ظل الضغوط التي يواجهها الطلبة عامةً والطالب المعلم خاصةً، بدءاً من متطلبات الدراسة والمناهج الدراسية، وصولاً إلى التحديات النفسية والاجتماعية والاقتصادية، ومن المهم فهم العوامل التي قد تؤثر على صحته النفسية وكيفية تعزيزها، الأمر الذي يتطلب اهتماماً خاصاً من المؤسسات التعليمية والمجتمع المحيط لضمان توفير الدعم اللازم لهؤلاء الطلبة، وتوفير بيئة تعليمية داعمة تعزز من الصحة النفسية وتساعد في تطوير مهارات المتعلمين والمعلمين.

حيث يقتصر هذا البحث على مفهوم الصحة النفسية وأهميتها وأهدافها ومظاهرها وعلاقتها بالإرشاد النفسي، والتطرق لبعض معوقاتها، وكذلك التعرف على الطالب المعلم، وأيضاً التعرف على أهمية الصحة النفسية في نجاح الطالب المعلم، الأمر الذي قد يحقق التخطيط والتنفيذ السليم لاتجاه العملية التربوية والتعليمية لكلية التربية خاصةً والمؤسسات التعليمية عامةً.

- مشكلة البحث:

إن الاهتمام بالصحة النفسية للطالب المعلم من القضايا الرئيسية التي تفرض نفسها في مجال اعداد المعلمين بكليات التربية، حيث تتجلى أهميتها في جعل الطالب يعيش بسلاام داخلي مع نفسه ومع الآخرين، وتوافق وتواءم نفسي واجتماعي، يجعله يستطيع مواجهة الضغوط الحياتية والتعليمية، وتدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق وأيسرها، "وإن اهمال هذا الجانب ينتج عنه أخطاء كثيرة تظر بمستقبل الكثير من المتعلمين، فيؤدي ذلك إلى الفشل، وقد يفشل في عمله ولو اجتاز مرحلة الدراسة."

¹ كما تعد الصحة النفسية عملية معقدة ومتشابكة فهي حالة مكتسبة قد تزداد أو تنقص أي أنها تتغير بحسب أحوال المتعلم الداخلية والخارجية، ومع تزايد متطلبات الحياة وما يتسم به العصر الذي نعيشه الآن من صرعات ومشكلات في شتى المجالات، فإنه يستلزم على التعليم الجامعي أن يولي اهتماماً وعنايةً كبيرةً بموضوع الصحة النفسية للطلبة عامةً والطالب المعلم خاصةً.

والباحث من منطلق تجربته إشرافاً وتدريساً في كلية التربية، وجد أن التعب واضح على بعض طلبة التربية العملية، ويواجهون العديد من الصعوبات والمشكلات منها: الشخصية والاجتماعية والدراسية والنفسية، بل صرّح بعض الطلبة بالشكوى من الضغوط النفسية، إضافة إلى مشاكل أخرى تواجههم داخل المدرسة وخارجها، مما قد يؤثر على الأداء التدريسي لهم.

ومما سبق تظهر حاجة العملية التربوية والتعليمية لمثل هذه البحوث والتي تبحث عن أهمية الصحة النفسية، وتتمحور مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل التالي: ما أهمية الصحة النفسية للطالب المعلم؟ ومنه تتفرع الأسئلة التالية:

- 1- ما مفهوم الصحة النفسية؟
 - 2- من هو الطالب المعلم؟
 - 3- ما أهمية الصحة النفسية في نجاح الطالب المعلم.
- أهداف البحث:

يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- التعريف بالصحة النفسية.
- 2- التعرف على الطالب المعلم.
- 3- التعرف على أهمية الصحة النفسية في نجاح الطالب المعلم.

- أهمية البحث:

تظهر أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على ضرورة الصحة النفسية في العملية التعليمية، حيث تُعتبر ضرورة للطالب المعلم لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية بشكل أفضل، ويسعى البحث إلى تعزيز الفهم حول هذه الحاجة من خلال عدة جوانب، كذلك يسهم في فتح المجال لمزيد من الدراسات والبحوث حول الصحة النفسية، مما يعزز المعرفة في هذا المجال، ويعمل على تنمية الوعي لدى الأساتذة والمسؤولين في كليات التربية بأهمية الصحة النفسية وتأثيرها على التعليم.

كما يركز البحث على مؤشرات الصحة النفسية الخاصة بالطالب المعلم، مما يساعد في تقييم حالته النفسية بشكل أفضل، وكذلك تتجلى أهميته في كونه يسلط الضوء على الحاجة إلى تعزيز الصحة النفسية لتحقيق الأهداف الموضوعية لتطوير النظام التربوي، مما ينعكس بشكل إيجابي على المناخ التعليمي.

- منهجية البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسة هذا البحث، فهو "المنهج الذي يمكن من خلاله أن يتم معرفة الظاهرة على النحو الدقيق، وكذلك عملية جمع البيانات وتحليلها تحلياً كافياً للاستخلاص والوصول إلى النتائج." ² وسيتم تقسيم البحث إلى ثلاث محاور رئيسية، وسيتم التحدث عنهم بنوع من التفصيل وهذه المحاور هي:

المحور الأول-الصحة النفسية:

الصحة النفسية جزءاً من الصحة العامة للفرد، حيث تؤثر على الطريقة التي يفكر ويشعر بها، والتي يتصرف من خلالها في حياته اليومية، والصحة النفسية تتعلق بالرفاهية النفسية والعاطفية، وهي تلعب دوراً حيوياً في كيفية تعامل الفرد مع التحديات والضغوط النفسية، إلا أنه لا يمكن الاستدلال عليها بهذه البساطة، حيث إن مدلولات النفس ومكوناتها ليست مادية ملموسة يمكن قياسها، إنما يستدل عليها من خلال السلوك الخارجي للفرد وتفاعلاته واستجاباته، ويختلف مفهوم الصحة النفسية باختلاف المجتمعات وثقافتها، حيث وردت العديد من المفاهيم التي تعرف الصحة النفسية نورد منها الآتي:

- عرّفت الصحة النفسية بأنها "حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك، وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي." ³

- كما عرفت الصحة النفسية بأنها "سعي الفرد المتواصل لحالة الوئام والانسجام والالتزان النفسي بينه وبين مجتمعه وبيئته في إبعاد شخصيته جميعها ومتطلباتها التي تشعره بالرضا والسعادة." ⁴

- وعرفت أيضاً بأنها "التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية." ⁵

مما سبق عرضه، فإنه بإمكان تعريف الصحة النفسية: بأنها حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة للفرد، ويتحقق هذا التوافق من خلال الثبات

النسبي الذي يمكّن الفرد من التوافق نفسياً واجتماعياً مع ذاته ومع المجتمع الذي ينتمي إليه.

- أهمية الصحة النفسية:

تُعد الصحة النفسية جزءاً أساسياً من حياة الفرد، حيث تساهم في تحقيق الاستقرار الذاتي وتمنح الشخص القدرة على العيش بعيداً عن التوترات والمخاوف، عندما يتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة، يشعر بالهدوء والسكينة، مما يعزز من إحساسه بالأمان الذاتي، كما تُسهم الصحة النفسية في بناء أفراد مستقرين وأصحاء، حيث أن الوالدين الذين يمتلكون قدراً مناسباً من الصحة النفسية يكونون أكثر قدرة على تربية أطفال أسوياء نفسياً، وعندما يتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة، يفتح أمامه آفاقاً جديدة، تساعد في فهم ذاته والآخرين من حوله، كما يصبح أكثر قدرة على ضبط عواطفه وانفعالاته، الشيء الذي يمكنه من التعامل بفاعلية مع المشكلات المختلفة والتوازن في مواجهة ضغوط الحياة.

علاوة على ذلك، فإن الصحة النفسية تعزز من توافق الفرد مع نفسه وتكيفه مع مجتمعه، مما يجعل سلوكياته أكثر قبولاً وإيجابية، وبفضل الصحة النفسية، يصبح الفرد قادراً على تحمل المسؤوليات واستغلال طاقاته ومهاراته بشكل أمثل، مما يعزز من إنتاجيته وفاعليته في الحياة.⁶

- أهداف الصحة النفسية:

توجد أهداف عامة للصحة النفسية، نذكر منها على سبيل المثال لا للحصر الآتي:

- 1- تعزيز الرفاهية النفسية: العمل على تحسين جودة الحياة وزيادة الشعور بالرضا.
- 2- الوقاية من الاضطرابات النفسية: تقليل خطر الإصابة بمشكلات نفسية من خلال التعليم والدعم المناسب.
- 3- تحسين الأداء الوظيفي والاجتماعي: تعزيز القدرة على التفاعل مع الآخرين وتحقيق النجاح في بيئات العمل.
- 4- مساعدة الأفراد على التعامل مع الضغوط والمشكلات الحياتية: توفير الأدوات اللازمة للتكيف مع التحديات اليومية.

5- **تشجيع العلاج المبكر:** تحسين الوصول إلى الخدمات النفسية لتقليل الأعراض وزيادة فعالية العلاج.⁷

- **مظاهر الصحة النفسية:**

يوجد العديد من المظاهر التي تدل على الصحة النفسية للفرد وفقاً لاختلاف مفهوم الصحة النفسية وتعدد معاييرها واختلاف نظرياتها بين الباحثين، ومن هذه المظاهر ما يلي:

1- **الإيجابية:** وتتمثل ايجابية الفرد في قدراته على الجهد في أي مجال، وعدم خ وعه للعقبات التي قد تقف أمامه فهو لا يشعر بالعجز أمامها بل يسعى دائماً إلى استخدام كافة السبل والوسائل اللازمة لتخطيها.

2- **التفاؤل:** فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية لابد وأن يتصف بالنظرة المتفائلة للأمور ولكن هذا التفاؤل لابد له من حدود واقعية.

3- **اتخاذ أهداف واقعية:** لعل أحد مظاهر الصحة النفسية هي أن ينتقي الفرد من الأهداف التي يسعى للوصول إليها بحيث يمكن له تحقيقها عند بذل جهد إضافي وهذه الأهداف لابد لها من أن تحقق النفع العام له ولمجتمعه الذي يعيش فيه.

4- **اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته:** إن طريقة اشباع الفرد لحاجاته الفسيولوجية والنفسية هي التي تحدد مدى تمتعه بالصحة النفسية وأن الافراط أو التفريط في إشباع تلك الحاجات يؤدي الى أحداث خلل في نموه واتزانه النفسي.

5- **القدرة على ضبط الذات:** إن تقدير الفرد لعواقب الأمور وتنبؤه مسبقاً بالنتائج المترتبة على أفعاله وقدراته على ضبط نفسه والتحكم في سلوكياته من خلال ارضاء اشباع بعض حاجاته أو التنازل عن بعضها من أجل دوافع أهم، ويؤدي الى التمتع بالاتزان النفسي والخلو من الاضطرابات والانحراف.

6- **الإنتاجية:** يكون الافراد المتوافقون قادرين على توظيف، قدراتهم في نشاط منتج ومتحمسين بخصوص الحياة وليسوا بحاجة الى دفع أنفسهم لإشباع متطلباتهم.⁸

- **مكونات الصحة النفسية:**

للصحة النفسية العديد من المكونات الأساسية التي تسهم في تعزيز التوازن النفسي للفرد، ويعتبر التقدير الذاتي أهم هذه المكونات، حيث يعكس الشعور بالقيمة والاحترام للذات، مما يعزز الثقة بالنفس، كما تأتي القدرة على التكيف كعنصر حيوي، حيث تُمكن الفرد من مواجهة التحديات والضغوط الحياتية بفعالية، مما يسهم في تحسين نوعية حياته، بالإضافة إلى ذلك، تلعب العلاقات الاجتماعية دوراً مهماً في

الصحة النفسية، حيث تشير إلى جودة التفاعلات والعلاقات مع الآخرين، والتي تؤثر بشكل مباشر على الشعور بالانتماء والدعم الاجتماعي، وكذلك تُعتبر الصحة العقلية مكوناً أساسياً، حيث تعني الخلو من الاضطرابات النفسية والقدرة على التفكير بوضوح واتخاذ القرارات السليمة، كذلك يُعزز التوازن العاطفي القدرة على التحكم في المشاعر والتعبير عنها بشكل مناسب، مما يساهم في الاستقرار النفسي، وتجتمع هذه المكونات لتشكل صورة شاملة للصحة النفسية، مما يساهم في تحسين جودة حياة الأفراد.⁹

علاقة الصحة النفسية بالإرشاد النفسي:

يُعتبر الإرشاد النفسي الشق العملي لعلم الصحة النفسية، حيث يمكن من خلاله مساعدة المسترشد (المتعلم) على تجاوز الأزمات النفسية، والتي تقف عائقاً أمام تحقيق صحته النفسية، وخاصة المشاكل النفسية المتعلقة بالقلق والاكتئاب وغيرها، فعن طريق الإرشاد النفسي يمكن تبصير المسترشد بقدراته وإمكاناته الكامنة، والتي من خلالها يمكن مساعدة الفرد لتجنبه الوقوع كفريسة لبعض الأمراض النفسية، بالإضافة إلى ذلك فإن الإرشاد النفسي يعمل على معالجة الاضطرابات، وتحسين الجسم بعوامل الوقاية والمقاومة، وتحسين مستوى التفاعل الحالي عن طريق الاستفادة من القدرات والاستعدادات الحاضرة والتدريب على تلافي أسباب الاضطرابات.¹⁰

- معوقات الصحة النفسية:

الصحة النفسية للفرد تواجه العديد من المعوقات الأسرية والمدرسية التي تؤثر سلباً على تجربته الحياتية، ومن بين هذه المعوقات، يُعتبر سوء التواصل أحد أبرز العوامل، حيث يؤدي عدم وجود حوار مفتوح بين أفراد الأسرة إلى افتقار الفرد للدعم العاطفي والتوجيه، كما أن نقص الدعم العاطفي من أفراد الأسرة يزيد من مشاعر الوحدة والعزلة، مما يؤثر سلباً على الصحة النفسية، بالإضافة إلى ذلك، تلعب الاضطرابات الأسرية، مثل الطلاق أو العنف الأسري، دوراً كبيراً في خلق بيئة غير مستقرة تؤثر على نفسية الأفراد.

وفي السياق المدرسي، يُعتبر العبء الدراسي الناتج عن الضغط المتواصل من الواجبات والمناهج أحد المعوقات الرئيسية، حيث يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالإرهاق وفقدان الدافعية، أيضاً، فإن عدم التوافق مع المعلمين يمكن أن يؤثر سلباً على دافعية الطلاب وتحصيلهم الدراسي، مما يزيد من الضغوط النفسية، كما أن

التعرض للتنمر من الزملاء يمثل تحدياً إضافياً، حيث يساهم في تعزيز مشاعر القلق وانعدام الثقة بالنفس.¹¹

ومما سبق يعاني العديد من الطلبة نقص في الدعم الأكاديمي، وهذا يعني عدم توفر المساعدة أو التوجيه اللازمين إليهم، مما يزيد من التحديات التي تواجههم في مسيرتهم التعليمية، وتتجمع هذه المعوقات لتشكل عقبات أمام تحقيق الصحة النفسية للطالب، مما يستدعي ضرورة التعامل معها بفاعلية.

ومن خلال ما تم عرضه تُعد الصحة النفسية عنصراً حيوياً في حياة الأفراد والمجتمعات، حيث تلعب دوراً أساسياً في تعزيز الرفاهية العامة وجودة الحياة. كما تتجلى أهميتها في قدرتها على تمكين الأفراد في التعامل مع ضغوط الحياة اليومية وتحقيق التوازن بين جوانبها المختلفة، فضلاً عن تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية، وتشمل أهداف الصحة النفسية تعزيز الرفاهية، والوقاية من الاضطرابات النفسية، وتطوير استراتيجيات التكيف النفسي الفعالة، كما تسعى لتحسين الأداء الوظيفي والاجتماعي من خلال تقديم الدعم للأفراد لمواجهة التحديات، وتتفاعل معايير الصحة النفسية، مثل التقدير الذاتي والدعم الاجتماعي والقدرة على التكيف، لتشكل أساساً قوياً للرفاهية النفسية.

وتعتمد الصحة النفسية على مكونات متعددة تشمل العوامل العاطفية والاجتماعية والنفسية والسلوكية، مما يؤكد على ضرورة النظر إلى الصحة النفسية ككل متكامل، وإن تعزيز الصحة النفسية يتطلب جهوداً مشتركة من الأفراد والمجتمعات والحكومات، من خلال توفير الدعم والتعليم والموارد اللازمة. لذا يجب أن نولي اهتماماً كبيراً للصحة النفسية ونعمل على تطوير استراتيجيات فعالة لتعزيزها، بهدف تحقيق مجتمع صحي متوازن.

المحور الثاني- الطالب المعلم:

- الطالب المعلم هو الذي يدرس في كليات العلوم التربوية في الجامعات والمسجل في برنامج التربية العملية خلال الفصل الأخير من دراسته الجامعية ويكون في إحدى المدارس المتعاونة لمدة معينه بهدف اكسابه الكفايات المهنية لنجاحه كمعلم في المستقبل.¹²

- كما يعرف الطالب المعلم بأنه "معلم تحت الاعداد في المؤسسات التربوية التي تقوم بإعداد المعلمين متوقع تخرجه حاصل على مؤهل تربوي يكتسب خبرات ومهارات تدريسية بإشراف وتوجيه مختصين."¹³

- وكذلك يعرف بأنه: هم معلمي المستقبل الذين يتم اعدادهم بكليات التربية لمزاولة مهنة التعليم مستقبلاً بالمراحل التعليمية المختلفة وقد يكون معلم صف أو معلم مادة.¹⁴ يمكن تعريف الطالب المعلم بأنه المتعلم الذي يدرس في إحدى كليات التربية استعداداً لممارسة مهنة التدريس في المستقبل، ويتم توجيه هذا الطالب إلى إحدى المدارس تحت إشراف الكلية والمدرسة، وذلك بهدف تحقيق أهداف برنامج التربية العملية.

- الصفات التي تميز الطالب المعلم:

يجب أن يتميز معلم المستقبل بعدد من الخصائص والصفات الأساسية التي تعزز من فعاليته في التعليم، كما ينبغي أن يكون ملماً بالمادة العلمية التي يدرسها، مما يمكنه من تقديم معلومات دقيقة وموثوقة للطلبة، كما يجب أن يتمتع بقدرة على توصيل المادة الدراسية وعرضها بأسلوب سهل يفهمه الجميع، مما يساعد الطلبة على استيعاب المفاهيم بشكل أفضل، علاوة على ذلك، يجب أن يكون المعلم قادراً على استخدام الوسائل التعليمية المناسبة، مما يسهم في إثراء العملية التعليمية وجذب انتباه الطلبة أثناء عرض الموضوعات، ومن المهم أيضاً أن يراعي المعلم الفروق الفردية بين الطلبة، حيث أن كل طالب يمتلك أسلوب تعلم خاص به، كما ينبغي أن يتحلى المعلم برغبة حقيقية في التعاون ومساعدة الآخرين، مما يعزز من روح الفريق داخل الفصل، وإقامة علاقة طيبة مع الطلبة وزملاء العمل تعد من الصفات الضرورية أيضاً، إذ تسهم في خلق بيئة تعليمية إيجابية، وأخيراً، يجب أن يكون المعلم قادراً على عرض الأفكار بطريقة مبسطة وسهلة، مما يمكن الطلبة من فهمها وتطبيقها بفعالية.¹⁵

- واجبات الطالب المعلم:

يجب على الطالب المعلم أن يتقبل آراء المعلم المشرف، والمعلم المتعاون برحابة صدر، خصوصاً تلك المتعلقة بقدرات الطلبة والأساليب التعليمية وأنواع الاختبارات المناسبة للاستخدام، كما ينبغي له العمل بروح من التعاون والمحبة مع زملائه الطلبة المعلمين في المدرسة، حيث إن تبادل الخبرات بينهم يعد مفيداً حتى ولو كانوا في تخصصات مختلفة. علاوة على ذلك، يتوجب على الطالب المعلم إعداد الدروس بشكل مناسب، مع مراعاة مبادئ التخطيط السليم، ومن المهم أن يطبق الآراء والمبادئ الصحيحة التي تعلمها في المقررات النظرية، وهذا من حق الكلية أو المعهد عليه. كما يجب أن يتعرف الطالب المعلم على البيئة المدرسية، سواء كانت مادية أو نفسية، وعليه زيارة مركز مصادر التعلم في المدرسة للاستفادة من الموارد المتاحة

في تدريسه. وأخيراً، من الضروري الاطلاع على الأنظمة والتعليمات التي تحكم العملية التعليمية في المدارس، بحيث يكون على دراية بحقوقه وواجباته أثناء فترة التربية العملية.¹⁶

- معوقات اعداد الطالب المعلم داخل كليات التربية:

رغم الدور الهام الذي تقوم به كليات التربية في إعداد الطالب المعلم، إلا أن هناك العديد من المشكلات والعقبات التي تشكل حجرة عثر أمام نجاح البحث العلمي في هذه الكليات، ومن أبرز هذه المعوقات هو البعد عن التفكير الواقعي في تطبيق الأطروحات التربوية، مما يجعلها صعبة المنال، إذ تصطدم بالواقع المعاش دون الأخذ بعين الاعتبار أن نجاح العملية التربوية يتطلب تكيف هذه الأطروحات مع الظروف الفعلية. كما أن إدخال الحاسب الآلي دون تأهيل مسبق للطلبة يعكس جهلاً بدوره الإيجابي والسلبى في العملية التعليمية، خصوصاً في التعليم العام، في ظل المعوقات الكبيرة التي تحد من تطبيقه في المدارس، بالإضافة إلى ذلك، هناك اعتماد كبير على الجانب المعرفي دون التركيز على الجانب التربوي (التطبيقي) في ظل دخول التقنية التكنولوجية، مما يؤدي إلى نقص في إشباع الحاجات النفسية والوجدانية والروحية للتلاميذ، هذا الاعتماد يستهلك الكثير من جهود الطلاب وأوقاتهم في النواحي الشكلية والتنظيمية على حساب جودة العمل، علاوة على ذلك، فإن عدم التوسع في تطبيق التقنيات التعليمية يعود إلى عدم القدرة على تحمل التكاليف المستمرة للحاسبات الآلية، مما ينتج عنه هدر للوقت والجهد دون تحقيق استفادة حقيقية. وأخيراً، فإن التمايز الاقتصادي بين الطلبة يؤدي إلى تفاوت في القدرة على الحصول على الأجهزة التكنولوجية، مما ينعكس سلباً على الروح النفسية والمعنوية للطلبة.¹⁷

ومما سبق تتجلى معوقات نجاح البحث العلمي في كليات التربية في بعد الأطروحات التربوية عن الواقع، وعدم تأهيل الطلبة لاستخدام التقنية، مما يؤدي إلى نقص في الإشباع النفسي والوجداني، بالإضافة إلى التفاوت الاقتصادي الذي يؤثر سلباً على تجربة التعلم.

من خلال ما تم عرضه، يتضح أن الطالب المعلم هو المتعلم الذي يدرس في كلية أو معهد تربوي بهدف إعداد المعلمين، حيث يخضع لبرنامج تدريبي يجمع بين الجانبين النظري والعملي (التطبيقي) لتأهيله لمهنة التدريس، ويتضمن هذا البرنامج حضور المحاضرات الأكاديمية والتطبيق العملي في المدارس تحت إشراف معلمين

متخصصين، مما يساعده على اكتساب المهارات التربوية والقيادية اللازمة للتفاعل مع البيئة المدرسية.

ويعتبر الطالب المعلم عنصراً أساسياً في العملية التربوية، إذ إن نجاح برنامج التربية العملية يعتمد بشكل كبير على تفاعله مع البيئة المدرسية وممارسته الفعلية للتدريس. لذا يجب على الطالب المعلم أن يكون على دراية بمناهج المقررات التي سيدرسها، وأن يستفيد من إمكانيات مدرسة التدريب، كما يتعين عليه الالتزام بقوانين المدرسة وأنظمتها، والمشاركة في الأنشطة المدرسية. وأخيراً، يجب أن يطبق الأفكار والاتجاهات التربوية التي درسها في كليات التربية لتحقيق أفضل النتائج في العملية التعليمية.

المحور الثالث- أهمية الصحة النفسية في نجاح الطالب المعلم.

الصحة النفسية من جوانب الحياة التي تؤثر بشكل مباشر على جودة حياة الأفراد، فهي ليست مجرد غياب الأمراض النفسية فحسب، بل تشمل أيضاً القدرة على التكيف مع الضغوطات، وتحقيق الذات، وبناء علاقات اجتماعية صحية، لتحقيق هذا المحور قام الباحث بالتطرق إلى معايير تحقيق الصحة النفسية للطالب المعلم بالعملية التعليمية، وخصائص الطالب المعلم المتمتع بالصحة النفسية، وكذلك معرفة مؤشرات الصحة النفسية للطالب المعلم لتحقيق أهمية هذه الصحة، وكذلك للوصول إلى نتائج يمكن من خلالها صياغة بعض التوصيات التي تساعد في نجاح العملية التربوية التعليمية.

- الحاجة إلى المشورة النفسية للطالب المعلم:

يقصد بالحاجة إلى المشورة النفسية بأنها رغبة الطالب المعلم في التعبير عن مشكلاته لشخص آخر يطمئن إليه، ويثق به، ويسترشد برأيه للتغلب على المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي تواجهه، فالحاجات التي يراها الطالبة أنها ضرورية لحل مشكلاتهم الأكاديمية والمهنية والشخصية، وتنقسم الحاجة إلى المشورة النفسية إلى ما يلي:

1- الحاجة للمشورة الأكاديمية: تتضمن كل ما يتعلق بالتوجيه والإرشاد الأكاديمي

لحل المشكلات والمساعدة في تحسين الأداء الأكاديمي والإنجاز الدراسي، وتمثل المشورة الأكاديمية أو الإرشاد الأكاديمي أهمية بالغة لمساعد الطالب الجامعي على حل مشكلاته وتفهم متطلبات النجاح والتفوق الجامعي.

2- الحاجة إلى المشورة المهنية: تتضمن كل ما يتعلق بالتوجيه والإرشاد المهني لاختيار المهنة المناسبة (التخصص المستقبلي لمهنة التدريس) وتفهم متطلبات التوافق والنجاح المهني.

3- الحاجة إلى المشورة النفسية والاجتماعية: وهي الحاجات التي يرى فيها الطلبة أنها ضرورية ولا بد من تلبيتها؛ وذلك من أجل مساعدتهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وما يثمنه من اتزان انفعالي وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين.¹⁸

- معايير تحقيق الصحة النفسية للطالب المعلم:

تتضمن معايير الصحة النفسية للطالب المعلم مجموعة من العناصر الأساسية التي تعزز من قدرته على النجاح والازدهار، نورد منها الآتي:

1- درجة تقبل الطالب المعلم للحقائق المتعلقة بقدراته واستعداداته وحالته الجسمية والعقلية أي مدى رضاه أو عدم رضاه عن نفسه.

2- درجة ونوع علاقات الطالب المعلم بالمجتمع المحيط به سواء كان هذا المجتمع أسرته أو محيط عمله أو دراسته.

3- درجة اقبال الطالب المعلم على الحياة.

4- درجة طموح الطالب المعلم وشجاعته وثبات اتجاهاته الفردية.

5- درجة قدرة الطالب المعلم على الموازنة بين حاجاته الجسمية والنفسية وبين متطلبات المجتمع حوله والحدود التي يعيشها في هذا المجتمع كقواعد للضبط.¹⁹

تساعد هذه المعايير في تعزيز الصحة النفسية للطالب المعلم، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية، من خلال الالتزام بهذه المعايير، يمكن للطالب أن يحقق التوازن النفسي والاجتماعي الذي يدعمه في مسيرته التعليمية والمهنية، ويساعد في تطوير استراتيجيات فعالة للتعلم والتكيف مع الظروف المحيطة، كما تساعد الروابط الجيدة في تعزيز التواصل وتبادل الخبرات، مما يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي ويشجع في البحث عن الفرص الجديدة، ويسهم في تحسين جودة حياته الأكاديمية.

- خصائص الطالب المعلم المتمتع بالصحة النفسية:

هناك مؤشرات وعلامات تعطي انطباعاً بأن الطالب المعلم يتمتع بصحة النفسية سليمة، وهي تتنوع في شدتها وأثرها من طالب إلى آخر وفقاً لبعض المعطيات

الخاصة لكن لا يختلف المختصون في مجال الصحة النفسية بأن وجودها يعطي دلالات على تمتع صاحبها بصحة نفسية ومن هذه الخصائص:

1-**الإيجابية:** تتمثل إيجابية الطالب المعلم في قدرته على بذل الجهد في أي مجال وعدم خضوعه للعقبات التي تقف أمامه فهو لا يشعر بالعجز أمامه بل يسعى دائماً إلى استخدام كافة السبل والوسائل اللازمة لتخطيها.

2-**التفاؤل:** إن الطالب المعلم الذي يتمتع بالصحة النفسية لا بد وأن يتضمن بالنظرة المتفائلة للأمور، ولكن هذا التفاؤل لا بد له من حدود واقعية.

3-**القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة:** تعتبر العلاقات الاجتماعية إحدى الركائز للصحة النفسية؛ فالطالب المعلم الذي لديه القدرة على إقامة علاقات اجتماعية متباينة مع الآخرين يتمتع بصحة نفسية سليمة.

4-**الشخصية المتكاملة:** يتسع أفق الحياة النفسية للطالب المعلم عند تكامل الجوانب البدنية والمعرفية والوجدانية والاجتماعية في شخصيته والواجب على الطالب المعلم ألا يهتم بتنمية جانب واحد من تلك الجوانب، بل لا بد له أن يضع لنفسه من الأهداف ما يشمل جميع أنواع المعارف والمهارات لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية في المؤسسات التعليمية.

5-**الراحة النفسية:** من أهم العوامل التي تؤثر على حياة الفرد شعوره بالتعب وعدم الراحة والتأزم النفسي، يتضمن ذلك حالات مثل الاكتئاب والقلق والوسواس وتوهم المرض.

6-**التكامل النفسي:** ودلائل ذلك الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً) التمتع بالصحة النفسية ومظاهر النمو العادي.

7-**السلوك العادي:** ودلائل ذلك السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية المتعلمين والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي والقدرة على التحكم في الذات.

8-**حسن الخلق:** ودلائل ذلك الأدب والالتزام وطلب العلم واجتناب الحرام وبذل المعروف وكف الأذى وحسن الجوار وقول الحق والصدق.²⁰

تساهم هذه الخصائص في دعم الطالب المعلم لتحقيق النجاح الأكاديمي والمهني، وتعزز قدرته على مواجهة التحديات، وتتمثل الإيجابية في قدرة الفرد على بذل الجهد وعدم الاستسلام للعقبات، مما يعزز دافعيته لتحقيق أهدافه، كما تمنحه

القدرة على بناء علاقات متينة مع الآخرين، مما يساهم في توفير الدعم الاجتماعي، ويساعد هذا الدعم الطالب المعلم على تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية، ويعزز نجاحه في مختلف المجالات، وبالتالي، تساهم هذه العوامل في خلق بيئة تعليمية صحية وإيجابية، مما يعزز جودة التعلم والتعليم.

- مؤشرات الصحة النفسية للطالب المعلم:

توجد العديد من المؤشرات والدلائل التي تعكس سلامة الحالة النفسية للطالب المعلم، وهو أن يشعر الطالب المعلم بالأمن ويتصل بشكل فعال بالواقع، مما يعزز من استقراره النفسي، كما يمتلك أهدافاً معقولة لتقويم ذاته، تتميز بالواقعية، مما يساعده في توجيه جهوده نحو تحقيقها، علاوة على ذلك، يتمتع الطالب المعلم بتكامل وثبات في شخصيته، مع القدرة على التعلم من الخبرات التي يمر بها، وتتسم انفعالاته بالتلقائية المناسبة، مما يمكنه من مواجهة المواقف بشكل فعال، كما يبرز لديه القدرة على إشباع حاجات الجماعة، مع الحفاظ على درجة من الاستقلالية عن الآخرين، وكذلك أيضاً تظهر لديه رغبات جسدية غير مبالغ فيها، مع القدرة على إشباع هذه الرغبات بشكل معقول، وتعكس هذه المؤشرات الصحة النفسية الجيدة، مما يساهم في نجاح الطالب المعلم في مسيرته التعليمية.²¹

فالصحة النفسية تساعد الطالب المعلم على التوافق الصحيح في المجتمع، وعلى انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة؛ مما يجعله يعيش في طمأنينة، كما تساعده على سرعة الاختيار، واتخاذ القرارات دون جهد شديد، والتحكم بانفعالاته ورغباته مما يجعله يتجنب السلوك الخاطي، هذه أساسيات تمثل لفهم الحالة النفسية للطالب المعلم وتساعد في تعزيز صحته النفسية وتطوره الشخصي.

ومن خلال ما عرضه تعد الصحة النفسية من الجوانب الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على نجاح الطالب المعلم، فهي لا تقتصر على غياب الأمراض النفسية، بل تشمل القدرة على التكيف مع الضغوطات، وتحقيق الذات، وبناء علاقات اجتماعية صحية، وتظهر الحاجة إلى المشورة النفسية في أبعاد عدة تشمل المشورة الأكاديمية، والمهنية، والاجتماعية، مما يساهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وتتسم خصائص الطالب المعلم المتمتع بالصحة النفسية بالإيجابية، والتفاؤل، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، والشخصية المتكاملة، وهذه الخصائص تعزز من قدرة الطالب على مواجهة التحديات وتحقيق النجاح الأكاديمي والمهني.

كما تساهم الصحة النفسية الجيدة في تحسين الأداء الأكاديمي للطالب المعلم، تساعد في بناء علاقات إيجابية تدعم تجربته التعليمية، مما يعزز التوازن النفسي والاجتماعي من قدرة الطالب على التكيف مع الظروف المحيطة، وكذلك تساهم الصحة النفسية في توفير بيئة تعليمية صحية، مما ينعكس إيجابياً على جودة التعلم. ومن خلال ما ذكر نجد أن الصحة النفسية للطالب المعلم تعد عاملاً حاسماً في نجاحه الأكاديمي والمهني، من خلال تعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية وتطبيق المعايير اللازمة، يمكن بها تحسين جودة التعليم والتعلم. لذا، ينبغي على المؤسسات التعليمية توفير الدعم النفسي والإرشادي للطلبة، مما يساهم في تطوير قدراتهم وتحقيق أهدافهم التربوية.

نتائج البحث:

- 1- إن الصحة النفسية هي حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة للفرد، ويتحقق هذا التوافق من خلال الثبات النسبي الذي يُمكن الفرد من التوافق نفسياً واجتماعياً مع ذاته ومع المجتمع الذي ينتمي إليه.
- 2- تُعد الصحة النفسية عنصراً حيوياً في حياة الأفراد والمجتمعات، حيث تلعب دوراً أساسياً في تعزيز الرفاهية العامة للحياة.
- 3- إن الطالب المعلم هو المتعلم الذي يدرس في إحدى كليات التربية استعداداً لممارسة مهنة التدريس في المستقبل، ويتم توجيه هذا الطالب إلى إحدى المدارس تحت إشراف الكلية والمدرسة، وذلك بهدف تحقيق أهداف برنامج التربية العملية.
- 4- يعد الطالب المعلم عنصراً أساسياً في العملية التربوية، إذ إن نجاح برنامج التربية العملية يعتمد بشكل كبير على تفاعله مع البيئة المدرسية وممارسته الفعلية للتدريس.
- 5- الصحة النفسية تساعد الطالب المعلم على التوافق الصحيح في المجتمع، وعلى انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة.
- 6- تتسم خصائص الطالب المعلم المتمتع بالصحة النفسية، بالإيجابية، والتفاؤل، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، والشخصية المتكاملة.
- 7- إن الصحة النفسية للطالب المعلم تعد عاملاً حاسماً في نجاحه الأكاديمي والمهني، مما يساهم في تطوير قدراته وتحقيق أهدافه التربوية.

- توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

- 1- ضرورة الحث على الاستمرار في بذل الجهود وتطوير الأداء للوصول إلى أفضل مستوى من أجل تطوير برامج اعداد الطالب المعلم.
- 2- يجب على كليات التربية توفير خدمات المشورة النفسية للطلبة، مع تسهيل الوصول إليها لتعزيز صحتهم النفسية.
- 3- ضروري تنظيم ورش عمل وندوات حول أهمية الصحة النفسية وكيفية التعامل مع الضغوطات الأكاديمية والمهنية.
- 4- ينبغي إدراج برامج تدريبية في المناهج الدراسية لتعزيز مهارات التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة المعلمين.
- 5- يجب إجراء تقييمات دورية للصحة النفسية للطلبة لمساعدتهم في التعرف على مشكلاتهم والعمل على حلها بشكل فعال.
- 6- ضروري توعية الأسر بأهمية الصحة النفسية لأبنائهم ودورهم في دعمهم نفسياً وأكاديمياً.

- مقترحات البحث:

- نظراً لأهمية الصحة النفسية ولما لها من فوائد جمة، وبناء على ما أسفر عنه هذا البحث من نتائج يقترح الباحث إجراء بعض الدراسات من أجل توضيح وتحسين وتطوير دور الطالب المعلم، وهذه المقترحات هي:
- 1- إجراء دراسة يمكن من خلالها التعرف على تأثير الصحة النفسية على الأداء الأكاديمي.
 - 2- إجراء دراسة على حاجة المؤسسات التعليمية إلى أهمية الصحة النفسية للطالب المعلم، من وجهة نظر المرشدين والمعلمين.
 - 3- استغلال وسائل الإعلام كالإذاعة المرئية وشبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) لتوضيح أهمية الصحة النفسية للمتعلمين داخل المؤسسات التعليمية.
- الهوامش:**

¹ سعود بن مبارك البادري، واقع التوجيه المهني في سلطنة عمان من وجهة نظر أخصائيه، مجلة عجمان للدراسات والبحوث، المجلد 13، العدد الثاني، 2014، ص2.

² بشير صالح الرشيد، مناهج البحث التربوي، دار الكتاب، القاهرة، 2000، ص59.

³ محمد بوفاتح، وعائشة بن عون، جودة البيئة المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الاغواط، مجلة دراسات نفسية تربوية، العدد8، جوان 2018، ص118.

- 4 أحمد حميد الحربي، الممارسات التربوية المطلوب إتباعها من الهيئة التعليمية في المدارس الابتدائية لدعم الصحة النفسية من وجهة نظر التلاميذ، رسالة ماجستير، جامعة ديالي، 2011، ص24.
- 5 ريم عطية حيدر، مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة الأسمرية، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأسمرية، العدد3، ديسمبر 2017، ص101.
- 6 ياسمينه تشعيب، الصحة النفسية والعمل، جامعة غرداية، الجزائر، 2019، ص4-5.
- 7 محمود أحمد، الصحة النفسية: المفهوم والاهداف، دار الفكر العربي، بيروت، 2021، ص45.
- 8 نورهان غزلاني، وآخرون الصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتخصص، جامعة 8 ماي 1945 قالم، الجزائر، 2023، ص18-19.
- 9 سامي حسن، الصحة النفسية، دار المعرفة، القاهرة، 2023، ص89.
- 10 جابر أحمد برزان، الإرشاد والتوجيه النفسي، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، 2016، ص18.
- 11 محمد كمال، معوقات الصحة النفسية في البيئات الأسرية والدراسية، دار الفكر، دمشق، 2023، ص102.
- 12 سعود الخريشا، وآخرون، الصعوبات التي تواجه طلبة التربية العملية في الجامعة الهاشمية وجامعة الإسراء الخاصة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد24، العدد7، 2010، ص1982.
- 13 عُدَي عبدة الزبيدي، تقييم برنامج التربية العملية في كلية التربية الأساسية جامعة بابل من وجهة نظر الطلبة المعلمين، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد26، نيسان 2016، ص754.
- 14 فكري السعداني، ومصطفى أحمد، تطوير الاعداد للطلاب المعلم بكليات التربية بمصر في ضوء معايير التنمية البشرية، مجلة كلية التربية بنها، المجلد3، 2019، ص253.
- 15 منسقي التربية العملية بالأقسام، دليل التربية العملية، كلية التربية، جامعة 6 أكتوبر، مصر، 2020، ص5-6.
- 16 محمد المري اسماعيل، تقييم نظام التربية العملية بكليات التربية من وجهة نظر الطلاب المعلمين ومعلمي الصف بمصر، المجلة العلمية لكلية التربية التوعوية، جامعة الزقازيق، العدد6، الجزء الثاني، ابريل 2016، ص482-483.
- 17 زينب أبوبكر، ويوسف صالح، دور كليات التربية في إعداد المعلم الباحث، مجلة أبحاث، كلية الآداب، جامعة سرت، العدد17، مارس 2021، ص278.
- 18 سلوى محمد عبد الباقي، وآخرون، الحاجة إلى المشورة النفسية لدى الطالب المعلم في ضوء الثورة الصناعية الرابعة والخامسة، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، المجلد28، الجزء الثاني، نوفمبر 2022، ص264-265.
- 19 شهيناز هاد، وسعاد سعداوي، واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، الجامعة الأسمرية الإسلامية، المجلد5، العدد الأول، 2024، ص649.
- 20 هنية عبد السلام البالوص، بعض المشكلات الضغط النفسي وعلاقته بالصحة النفسية، مجلة التربوي، كلية التربية، جامعة المرقب، العدد23، يوليو 2023، ص846.
- 21 وجدة عواد المشهداني، الصحة النفسية والجسمية للمعلم، مجلة المنتدى الأكاديمي، جامعة الأسمرية الإسلامية، المجلد4، العدد الأول، يناير 2020، ص207.