

مقدمة تعتبر الصحة النفسية من الموضوعات الرئيسية التي حظيت باهتمام واسع في مجالات علم النفس والعلوم الإنسانية، نظراً لدورها الجوهرية في حياة الفرد والمجتمع. فهي تعبر عن حالة من التوازن النفسي والعاطفي تمكن الإنسان من التكيف مع ذاته والبيئة الاجتماعية المحيطة به، مما يعزز من قدرته على مواجهة التحديات والضغوط التي تصادفه في حياته اليومية. لا تقتصر الصحة النفسية على مجرد غياب الاضطرابات أو الأمراض النفسية، بل تتجاوز ذلك لتتعلق بشعور الفرد بالرضا عن نفسه وقدرته على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، إلى جانب تمتعه بالاستقرار العاطفي وإقامة علاقات صحية وإيجابية مع من حوله. في ظل التحولات السريعة التي يشهدها العالم اليوم وما يرافقها من ضغوط نفسية واجتماعية، ازدادت الحاجة الملحة للاهتمام بالصحة النفسية. بيان أهميتها وأهدافها، بناءً على ذلك، يوضح معناها وأهميتها وخصائصها، ويناقش العوامل التي تؤثر عليها، مما يساعد على فهم أعمق لهذا المفهوم ويبرز دوره الفاعل في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للإنسان. ---## خاتمة يتجلى من خلال هذا البحث أن الصحة النفسية تمثل ركيزة أساسية في حياة الفرد، حيث تسهم في تعزيز التوازن النفسي والاجتماعي وتمكنه من التأقلم مع مختلف الظروف ومواجهة التحديات اليومية بشكل إيجابي. فضلاً عن نجاحه في بناء علاقات اجتماعية متينة وإيجابية، مما يجعله شريكاً أكثر إنتاجية وتأثيراً في مجتمعه. فإن فوائد الصحة النفسية تتجاوز الأفراد لتشمل المجتمع بأسره؛ لذا، فإن السعي لتعزيز الصحة النفسية يعد مطلباً ضرورياً يتطلب تعاوناً مشتركاً بين مختلف المؤسسات التربوية والاجتماعية والصحية لتعزيز الوعي وتوفير الدعم اللازم للأفراد. في الختام،