

# الصحة النفسية

### تمهيد:

الصحة النفسية علم يستطيع أن يقدم الكثير من أجل الوصول إلى شخصية متوافقة مع نفسها ومع مجتمعا وجعل الأفراد قادرين على التخلص من مشكلاتهم ومواجهتها ولهذا فإن الصحة النفسية تأخذ مجالين : مجال يتمثل في دراسة وفهم العوامل النفسية والاجتماعية والتي تمكن من النمو السليم ، ومجال آخر يتمثل في - اتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة لمساعدة الفرد على تنمية طاقته وإمكاناته واستثمارها إلى أقصى ما يمكنه بلوغه، ومساعدته على تحقيق توافقه في شتى المجالات التي يمارس الفرد فيها نشاطه.

**1. تعريف الصحة النفسية:** " هي حالة عقلية انفعالية مركبة دائما نسبيا من الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن السلامة العقلية والإقبال على الحياة مع الشعور بالنشأة والقوة، ويتحقق بذلك أعلى درجة من التكيف النفسي والاجتماعي ".  
(محمد قاسم عبد الله، 2004، 21).

يعرفها عبد المطلب القريطي، بأنها " حالة عقلية انفعالية ايجابية مستقرة نسبيا، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في المجتمع ووقت ما ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية ". (عبد المطلب القريطي، 1998، ص 28، 29).

ويعرفها عبد السلام عبد الغفار: أنها " حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثماره لها، ومما يؤدي إلى تحقيق إنسانيته ". (عبد السلام عبد الغفار، 2001، 213).

الصحة النفسية يمكن إعطاؤها تعريفاً من خلال التعاريف السابقة " هي حالة نسبية دائماً، وعقلية انفعالية تعبر عن تكامل طاقات الفرد المختلفة مع الشعور بالنشاط والقوة، وتمتعه بالسعادة والرضا مع الذات ومع الآخرين.

## 2. مناهج الصحة النفسية:

❖ **المنهج النمائي:** وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء العاديين خلال نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم (تقنياً تربوياً ومهنياً) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً بما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقاً للنضج والتوافق والصحة النفسية.

❖ **المنهج الوقائي:** ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية وإزالتها أولاً بأول، ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية، وللمنهج الوقائي مستويات ثلاث تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان ثم تقبل أثر إعاقته وأزمات المرض، وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة، الإجراءات النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة، ويطلق البعض على المنهج الوقائي اسم التحصين النفسي.

❖ **المنهج العلاجي:** ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة على حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعياد والمستشفيات النفسية.

(حامد زهران، 1997، ص 12).

وحتى يتمتع الفرد بصحة نفسية سليمة لا بد من اتباع منهج سليم ولهذا فإن الصحة النفسية تقوم على ثلاث مناهج أساسية هم المنهج النمائي والوقائي والعلاجي، تساعد الفرد على تحقيق التوافق مع النفس والتكيف مع البيئة.

### 3. أهمية الصحة النفسية:

إن للصحة النفسية أهمية بالغة بالنسبة للفرد والمجتمع بحيث أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية أقدر من غيره على مواجهة المواقف الحياتية المختلفة مما يجعله يحيا في المجتمع لما عليه ويشعر بالسعادة في الحياة.

– الفرد المتمتع بالصحة النفسية يستطيع ان يواجه مشكلات الحياة الناتجة عن الدوافع المتعددة.

– الصحة النفسية الجيدة تنتج للفرد النمو الاجتماعي السليم من خلال إقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتحقيق التفاعل الاجتماعي وتمل المسؤولين.

– الصحة النفسية الجيدة للفرد تدعم صحته البدنية.

– الصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد تساعد على نجاحه في عمله ومهنته.

– الصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد تؤدي إلى زيادة كفاءته الإنتاجية لأنه يسعى دائما إلى تحقيق الذات عن طريق الانجاز في العمل والنجاح فيه.

– إن المجتمع الذي يتمتع أفراد بالصحة النفسية يكون أكثر تماسكا.

– الصحة النفسية الجيدة تؤدي إلى زيادة التعاون بين أفراد المجتمع.

– الصحة النفسية الجيدة لأفراد المجتمع تؤدي إلى المحافظة على نموذج الثقافي وتطويره.

(فوزي محمد جبل: 2000، ص ص 50، 52).

– للصحة النفسية أهمية كبيرة بالنسبة للفرد والمجتمع وهذا ما نراه من خلال النمو الاجتماعي السليم الذي يظهر في المساهمات الايجابية في بناء المجتمع المتمثل في زيادة التعاون والإنتاج والنجاح للأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية وهذا يؤدي إلى ازدهار وتطور المجتمع.

#### 4. مستويات الصحة النفسية:

- **المستوى الراقى (العادي):** هم أصحاب الأنا القوية والسلوك السوي والتكيف الجيد غنهم الذين يفهمون ذواتهم ويحققونها، وتبلغ نسبتهم 2.5% تقريبا (يقعون على أقصى الطريق الايجابي في البعد والمنحنى الاعتدالي).
- **المستوى فوق المتوسط:** هم أقل من المستوى السابق وسلوكهم جيد وطبيعي ونسبتهم 13.5%.
- **المستوى العادي (الطبيعي والمتوسط):** وهم في موقع المتوسط بين الصحة المرتفعة والمنخفضة لديهم جوانب ضعف، أحدهم أحيانا ويترك مكانه للأخر أحيانا، وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 68%.
- **المستوى أقل من المتوسط:** هنا المستوى أدنى من السابقين من مستوى صحتهم النفسية وأكثر ميلا للاضطرابات وسوء التكيف فاشلون في فهم ذواتهم وتحقيقها، يقع في هذا المستوى الأشكال الإنحرافية النفسية والاضطرابات السلوكية غير الحادة نسبة هؤلاء 13.5%.
- **المستوى المنخفض:** درجتهم في الصحة النفسية قليل جدا، وعندهم أعلى درجة من الاضطراب والشذوذ النفسي، فهم يمثلون خطر على أنفسهم وعلى الآخرين ويتطلبون العزلة في مؤسسات خاصة تبلغ نسبتهم 2.5%. (عبد الله: 2001، ص 28).
- إن المستوى الراقى والمستوى فوق المتوسط هي من المستويات التي يكون فيها الفرد متمتع بصحة نفسية جيدة وسليمة مما تسمح للفرد بتحقيق الانسجام والتوافق مع نفسه والبيئة المحيطة به، أما فيما يخص المستوى العادي تكون حالة الفرد تتوقع بين الصحة والاضطراب في حين المستوى الأقل من المتوسط يكون فيه الأفراد أقل فهم لذواتهم وأكثر ميلا للاضطراب، إما المستوى المنخفض يكون فيه الفرد يفتقر لصحة النفسية.

## 5. النظريات المفسرة للصحة النفسية:

### 1.5 نظرية التحليل النفسي:

الإنسان السليم في نظر " فرويد " هو الإنسان الذي يملك "الأنا" لديه قدرة كاملة على التنظيم والإنجاز، ويملك مدخلا لجميع أجزاء " الهو " ويستطيع التأثير عليه حيث في حالة الصحة لا يمكن فصلهما عن بعضهما، ويشكل " الأنا " الأجزاء الواعية والعقلانية من الشخص، في حين تتجمع الغرائز اللاشعورية في " الهو " حيث تتمر وتشق في حالة العصاب (الاضطراب النفسي)، وتكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة، كما يضم هذا النموذج "الأنا" على الذي يمكن تشبيهه بالضمير من حيث الجوهر، وهنا يفترض " فرويد " أنه في حالة الصحة النفسية تكون القيم الاخلاقية العليا للفرد إنسانية مبهجة في حين حالة العصاب مثارة ومنهجية من خلال تصورات جامدة مرهقة، ولا تقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراع أو عدم وجودها، وإنما تتجلى الصحة النفسية من خلال قدرة الفرد على حل الصراع ومواجهتها. (رضوان، 2007، ص 49).

### 2.5 النظرية المعرفية:

تتضمن الصحة النفسية من وجهه نظرا أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحيا على فسحه من الأمل ولا يسمح لليأس بالتسلل إلى النفس، فالإنسان يقع صريع المعانات والاضطرابات نحلل في نظام المعتقدات، أما الشخص المعافى فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعية في النظرة إلى الذات والآخرين والدنيا، وينتج عن هذا النظام الواقعي العقلاني لسيادة التفكير الايجابي في المواقف الحياتية. (حجازي، 2000، ص ص 43، 44).

### 3.5 النظرية السلوكية:

يرى أصحاب المدرسة السلوكية أن الصحة النفسية السليمة تتمثل في اكتساب الفرد لأدوات مناسبة أو ملائمة، تساعد على مواجهة المواقف الصعبة وحسم الصاع واتخاذ القرار المناسب الذي يمكنه من حسن التعامل مع الآخرين، بما يحقق له حياة مطمئنة في

المجتمع الذي يعيش فيه وينتمي إليه، وهم ينظرون للإنسان باعتباره تنظيم عين من العادات المكتسبة أو المتعلمة، وهذا فهم يؤكدون على أهمية العوامل البيئية التي يتعرض لها خلال مراحل نموه، ويعتبرون هذه العوامل أساسية في عملية تشكيل سلوكه يرى السلوكيون أن ما يصيب الإنسان من اضطراب انفعالي أو توتر أو عدم القدرة على اتخاذ القرار، وحسب ما ينشأ في حياته من صراع إنما هو نتيجة لعدم قدرة الفرد على ( اتخاذ القرار، وحسب ما ينشأ في حياته) استيعاب المواقف الجديدة التي يواجهها، ويرجع ذلك إلى حدوث خطأ أو قصور في عملية التعلم. (إسماعيل، 1980، ص 21).

#### 4.5 النظرية الإنسانية:

تبدو الصحة النفسية عند الإنسانين في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً ويختلف الأفراد فيما يصلون إلى من مستويات من حيث الإنسان الكامل، وهكذا يخالفون في مستويات صحتهم ومن رواد هذه المدرسة نجد: (إبراهيم ماسلوا، وكارل روجرز) وجهة نظر كل منهما في هذا المجال: يرى أن للإنسان حاجات متنوعة، وأن هذه الحاجات تنتوع بصورة عصامية منها ذات المستوى الأدنى والأخرى ذات المستوى الأعلى، يضم المستوى الأول الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والسلامة، فإشباع الحاجات الجسمية تشعر الفرد بالأمان، وعندها سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات الاجتماعية منها الحاجة إلى الصداقة والعطف والحنان والتحصيل وتحقيق الذات التي تعد الغاية العظمى " هرم ماسلوا" وتحقيق الصحة النفسية عندما يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية، ويحقق إنسانيته كاملة كما قدم (ماسلوا) قائمة طويلة من خصائص الإنسان الذي يحقق أقصى حالات الذات وهي: الإدراك الفعلي للواقع والتعامل بإيجابية معه، ومجابهة صعوباته بدلا من الانسحاب في الأوهام والأحلام:

– درجة عالية من تقبل الذات والآخرين.

– القدرة على إقامة علاقة حميمة.

– القدرة على المدح والدعاية والاستمتاع بمناهج الحياة.

– القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية.

– الأصالة والابتكار في العمل والمواقف.

– بينما يرى (روجرز) وهو واضع نظرية الذات في علم النفس، أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم وفكرة عنها، وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنب إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات، ولكي يحقق الإنسان ذاته لا بد أن يكون مفهومه عنها ايجابيا وحقيقيا، فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهوم عن ذاته. (حجازي، 2000، ص 41).

وعليه فالصحة النفسية معاني متعددة وهذا حسب كل نظرية بحيث نجد أن نظرية التحليل النفسي ترى أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص الذي يحقق التوافق بين مكونات الشخصية " الأنا" و "الهو" ويكون هذا الفرد قادر على حل الصراعات ومجابتها، في حين نجد أن النظرية المعرفية تتحقق الصحة النفسية للفرد من خلال القدرة على استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتخلص من الضغوط النفسية وسيادة التفكير الايجابي، أما النظرية السلوكية ترى أن الصحة النفسية للفرد تتمثل في القدرة على التكيف مع البيئة والتوافق مع الذات وكذلك اكتساب عادات سلوكية مناسبة تساعد الفرد على مواجهة المواقف الصعبة، أما النظرية الإنسانية ترى أن الصحة النفسية السليمة للفرد تتمثل في إشباع الحاجات وتحقيق الذات عندما يتم هذا بطريقة سوية ومنطقية.

## 6. نسبة الصحة النفسية:

الصحة النفسية " حالة ايجابية دائما نسبية "، فهي نسبية إذن وليست مطلقة أي (إما أن تتحقق أولا تتحقق) وتتغير من فرد إلى آخر ومن وقت إلى آخر عند الفرد نفسه، كما تتغير المجتمعات، وهذا هو المقصود بنسبتها.

– نسبة الصحة النفسية من فرد إلى آخر: يختلف الأفراد في درجة صحتهم النفسية كما يختلفون من حيث الوزن والطول والذكاء والقلق، فالصحة النفسية نسبية غير مطلقة، فلا

يوجد شخص كامل في الصحة النفسية، كما هو الحال في الصحة الجسمية، وأيضاً لا يكاد يكون هناك شخص تنتقي لديه الصحة النفسية ومظاهرها، فمن الممكن أن نجد بعض الجوانب السوية (الإيجابية) لدى أشد الناس اضطراباً.

– **نسبية الصحة النفسية لدى الفرد الواحد من وقت إلى آخر:** لا يوجد شخص يشعر في كل لحظة من لحظات حياته بالسعادة والسرور، كما أن الفرد الذي يشعر بالتعاسة والحزن طوال حياته غير موجود أيضاً، فالشخص يمر بمواقف سارة وأخرى غير سارة. (بطرس: 2008، ص 36).

– **نسبية الصحة النفسية تبعاً لمراحل النمو:** فقد يعد سلوك ما سوية في مرحلة عمرية معينة (مثل رضاعة ثدي الأم حتى الثانية) ولكنه غير سوي إذا حدث في سن الخامسة كما أن مص الأصبع سلوك سوي طبيعي في الأشهر الأولى من عمر الطفل ولكنه مشكلة سلوكية إذ حدث بعد السادسة ومثله أيضاً التبول اللاإرادي سلوك سوي في العام الأول ولكنه مشكلة بعد الخامسة وهكذا.

– **نسبية الصحة النفسية تبعاً لتغير الزمان:** فالسلوك السوي الذي هو دليل الصحة النفسية، يعتمد على الزمان أو الحقبة التاريخية التي حدث فيها هذا السلوك.

– **نسبية الصحة النفسية تبعاً لتغير المجتمعات:** لأن السلوك الذي يدل على الصحة النفسية يختلف باختلاف عادات وتقاليد وثقافات المجتمعات.

– **عموماً يمكن الحكم على الصحة النفسية تبعاً لعوامل الزمان والمكان والمجتمعات ومراحل النمو عند الإنسان يجب أخذ هذه المتغيرات بعني الاعتبار عند إطلاقنا الحكم على الصحة النفسية.** (عبد الله، 2001، ص 25).

– **تختلف الصحة النفسية باختلاف الأفراد أي أنها تختلف من فرد إلى آخر وكذلك تختلف باختلاف الزمان وتبعاً لمراحل النمو، وأيضاً تبعاً لتغير المجتمعات.**