



الصحة النفسية مفهومها ومظاهرها ونظرياتها

م. د صلاح سلمان خلف
وزارة التربية / الكرخ الاولى
جوال: 07804725279

المستخلص:

تتناول الدراسة الحالية مفهوم الصحة النفسية وتطورها عبر العصور المختلفة، وتبحث في كيفية تطور المنظورات النظرية والعلمية جنباً إلى جنب مع تطور الاضطرابات النفسية والعقلية. وقد كان هذا التطور مدفوعاً بالتقدم المجتمعي وتوسع الخدمات النفسية في مختلف القطاعات، بما في ذلك التعليم والرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية والمجالات البيئية. كما تبحث الدراسة في أسباب ومعوقات الرفاهية النفسية، فضلاً عن أصول الاضطرابات العقلية والنفسية والجسدية. في البداية، تم تعريف الصحة النفسية على أنها مجرد غياب الاضطرابات النفسية. ومع ذلك، أصبح من الواضح بمرور الوقت أن الصحة النفسية مفهوم ديناميكي ونسبي ثقافياً يتأثر بالعوامل الاجتماعية والثقافية. وبالتالي، اختلف الخبراء في مجال الصحة النفسية في تفسيراتهم لتعريفها بسبب الاختلافات في توجهاتهم النظرية الأساسية. كما يحمل هؤلاء الخبراء وجهات نظر مختلفة حول الطبيعة البشرية وما يشكل الصحة النفسية المثلى. ونتيجة لذلك، ظهرت معايير ومؤشرات ومنهجيات ونظريات متعددة لتوفير فهم أكثر شمولاً للصحة النفسية. يساهم هذا التنوع في التقدم العملي والعلمي في تعزيز الصحة العقلية والوقاية من الاضطرابات النفسية والعقلية.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية- مفهومها - مظاهرها - نظراتها

Abstract

The present study explores the concept and evolution of mental health across different eras, examining how theoretical and scientific perspectives have developed alongside the progression of mental and psychological disorders. This evolution has been driven by societal advancements and the expansion of psychological services in various sectors, including education, healthcare, social services, and environmental fields. The study also investigates the causes and obstacles to psychological well-being, as well as the origins of mental, psychological, and physical disorders. Initially, mental health was defined merely as the absence of psychological disorders. However, over time, it became evident that mental health is a dynamic and culturally relative concept influenced by social and cultural factors. Consequently, experts in the field of mental health have varied in their interpretations of its definition due to differences in their fundamental theoretical orientations. These experts also hold diverse perspectives on human nature and what constitutes optimal mental health. As a result, multiple standards, indicators, methodologies, and theories have emerged to provide a more comprehensive understanding of mental health. This diversity contributes to both practical and scientific advancements in promoting mental well-being and preventing psychological and psychiatric disorders.



أهمية البحث والحاجة اليه:

لقد اهتم الانسان عبر العصور في تطوره بالصحة كما نهتم بها اليوم وادرك اهميتها كقيمه عليا وسعى نحو تحقيقها بشتى الوسائل غير ان مستوى المعرفة لم يكن دائما موازن لمستوى طموحات الفرد الصحية فالمعرفة تراكمية وهي في كل فتره افضل من سابقتها الا انها لم تكن في اي عصر من العصور موازيه للمستوى الوضع الحالي كما سعى الانسان حديثا عبر عصوره المختلفة لفهم طبيعة هذه الامراض واسبابها فعرف بعضها وغابت عنه معرفه اسباب الاكبر منها ذلك ان مستوى معرفته في العصور السابقة لم يكن يتيح له التعرف على اكثر مما استطاع معرفته في ذلك الوقت تماما كما تواجهنا اليوم كثيراً من القضايا التي نقف عاجزين عن فهم اسبابها على الرغم من امتلاكنا لمستوى من المعرفة يفوق عشرات الالاف من المرات مستوى المعرفة في العصور السابقة بدءاً من عصور ما قبل التاريخ حتى اللحظة الراهنة(أبو اسعد، 2015، ص21).

وتظهر الاضطرابات النفسية والعصبية والسلوكية في جميع انحاء العالم وتسبب الكثير من المعاناة كما يتعرض المصابون بهذه الاضطرابات عاده الى العزل عن المجتمع وازدواجية الى ذلك فهم عرضة لان تكون حياتهم سيئة وعاده ما تكون نسبة الوفاة بينهم مرتفعة حيث يعاني مئات الملايين من الاشخاص حول العالم من الاضطرابات النفسية والسلوكية والعصبية فعلى سبيل المثال تقدر منظمه الصحة العالمية انه في عام 2002 كان عدد المصابين بالاكتئاب في العالم يقدر بـ 154 مليون شخص وعدد المصابين بالفصام يقدر بـ 25 مليون شخص وعدد المصابين باضطرابات ناتجة عن تعاطي المخدرات يقدر بـ 91 مليون شخص وتؤثر الامراض النفسية وتتأثر بالحالات المرضية المزمنة مثل السرطان وامراض القلب والشرابين والسكري والايدز، وان لم يتم علاج الامراض النفسية فأنها قد تؤدي الى قيام المصاب بسلوكيات غير صحيه تؤثر بشكل سلبي على علاج الامراض الجسدية وتتضمن هذه السلوكيات عدم الانتظام في تناول العلاجات الطبية الموصوفة له من قبل الاطباء وتؤدي كذلك الى القصور في مناعة الجسم وعدم تحسن الوضع الصحي. كما اشارت الدراسات الى ان أكثر من 75% من الاشخاص الذين يعانون من الاضطرابات النفسية في الدول النامية لا يحصلون على العلاج او الرعاية ومن هنا كان لابد من اكتشافهم ورعايتهم (أبو اسعد، 2015، ص21-22).

وان الصحة النفسية من الأمور المهمة في حياة الفرد والتي بوجودها يستطيع أن يوافق بينه وبين البيئة التي يعيش فيها فهي تساعده على مواجهة الضغوط والاحباطات التي تؤثر عليه وبمعنى آخر فإن الصحة النفسية حالة من التوازن بين الوظائف النفسية والتي يكون فيها الفرد قادراً على فهم ذاته والآخرين بحيث تنشأ له شخصية سوية ومتكاملة فان الظروف والاضطرابات النفسية التي يمر بها الفرد وكل ما ينتج عنها من قلق وتوتر وغيرها من الظواهر النفسية التي قد تعيق حياته وتخلق له مشكلات، فإما أن يكون لديه نظرة تفاؤلية التي تجعله قادراً على مواجهة هذه المتطلبات الزائدة والإحباطات محققة له توافقاً نفسياً واجتماعياً ومساعدة له على تنمية شخصيته وزيادة من إنتاجه وأدائه لعمله ومهاراته، أو أن يكون لديه نظرة تشاؤمية تخلق له حالة صعبة وغير متزنة تتميز بعدم الاستقرار النفسي نتيجة لتراكم هذه المشكلات مع تعقدها وتأثيراتها السلبية على حياته مما يؤدي به إلى عدم توافقه مع نفسه ومع المجتمع وبالتالي فإن الصحة النفسية السليمة تنعكس بشكل ايجابي على حياة الفرد وتجعله يشعر بالسعادة والطمأنينة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ومصاعبها المستقبلية (زناسبي وبشرى، 2023، ص 1).

يعتبر ميدان الصحة النفسية من أكثر ميادين علم النفس اثارة لاهتمام الناس ولعل من اهم اسباب هذا الاهتمام هو رغبة الناس عامه والمختص بصفه خاصه الى معرفه الصحة النفسية او بتعبير اخر ما هي المظاهر التي ينبغي ان يتمتع بها الانسان كي يكون ذو صحة نفسية سليمة وبالتالي ما هو مفهوم



الصحة النفسية غير السليمة وما هي المظاهر السلوكية التي ترتبط بها، في البداية كان الناس يظنون ان مفهوم الصحة النفسية لا بد ان يكون مفهوما واضحا ومحددا تماما ويكاد ان يتفق على معناه جميع المهتمين في هذا الميدان العلمي ولكن هذا الظن لم يستمر لدى المهتمين بالتعرف على معنى الصحة النفسية للإنسان وقد ادركوا ان هذا المفهوم هو مفهوم ثقافي نسبي فهو غير ثابت وانه يتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيشها الفرد ومن هنا تباينت وجهات نظر العلماء المختصين في الصحة النفسية في الاتفاق على تحديد معناه وذلك لاختلاف مناهم الفكري الرئيسي وهم ايضا يختلفون فيما بينهم باختلاف نظرتهم الى طبيعة الانسان وما ينبغي ان تكون عليه صحته النفسية(الخالدي، 2001، ص25).

يتفق الاطباء بشأن مفهوم الصحة الجسمية(البدنية) وقد يحدونه في ضوء عدم وجود اعراض مرضية ومدى قيام اجهزه الجسم المختلفة بوظائفها الا ان الامر يختلف عندما نسعى الى تحديد مفهوم الصحة النفسية ولو كان المحك الاساسي لتحديد معنى صحة النفسية هو الخلو من الاعراض المرضية العصبية فان هذا التعبير يتصف بالعمومية لان العرض المرضي هو نشاط يقوم به فرد معين ويعبر هذا النشاط عن صحه نفسيه غير سليمة كما ان هناك اوجه نشاط اخرى يقوم بها فرد اخر ونحن قد نختلف فيما بيننا على اعتبارها اعراض مرضية على سبيل المثال احساسات الفرد باشياء ليس لها وجود موضوعي يعتبر عرضا مرضيا بحيث نطلق عليه بالهلوسة وقد نرجعها الى الخلل الوظيفي في الجهاز الحسي كسمع اصوات دون ان يكون لها مصدر او الاحساس بحشرات تزحف على الجلد دون وجود حشرات او يشم الفرد روائح معينة دون ان يكون هناك مصدر موضوعي لهذه الروائح وغير ذلك من الاعراض التي تصيب الجهاز الحسي او حواس الفرد، وايضا نتفق بان الخوف الشديد من المواقف التي لا تستدعي مثل هذا الخوف مما تؤثر في مدى فاعليه الفرد هو عرض مرضي وهكذا تظهر أنواع من السلوك يقوم به بعض الافراد ونعدها اعراضا مرضية تعبر عن صحه نفسيه سيئة.

ولهذه الاسباب والصعوبات التي تواجه المختصين في الوصول الى تحديد دقيق يتفق عليه الجميع لمفهوم الصحة النفسية اتجه البحث الى الاعتماد على الاسلوب الايجابي او الطريقه الايجابية لتحديد مفهوم الصحة النفسية اذ يحدد في ضوء توافر عدد من المظاهر كتعريف اي شكل هندسي ومن الطبيعي ان تنتوع هذه التعريفات بتنوع مناحي او وجهات نظر المتحدثين او المختصين فيما يحدونه من مؤشرات التعبير عن الصحة النفسية

ومن هنا بدأت المحاولات والجهد الدائب الذي بذله المهتمون بدراسة مفهوم الصحة النفسية للإنسان للوصول الى مؤشرات عامه ثم تفصيلية في تحديده، فقد ينظر بعض المختصين الى الصحة النفسية على انها على انها الحالة التي يشعر بها الفرد بخلوه من الاعراض المعوقة كالتوتر والقلق والاكتئاب والخوف المرضي

وينظر الى الصحة النفسية لها ينظر لها المتطلبات تمتد من الفرد الى علاقاته مع المجال النفسي الذي يعيش فيه، ذلك المجال الذي يتحدد بالبيئة الاجتماعية سواء داخل البيت وعلاقته مع افراد اسرته وخلق مناخ نفسي مشبع بروح التعاون والتعاون والخير او فيما يتعلق بالمحيط الاجتماعي ومرافق الحياة التي ترتبط بهذه الأسرة(الخالدي، 2001، ص27-28).

يُعرف عصرنا الحالي بكثرة القلق والتوتر، مما يجعل الاهتمام بعلم الصحة النفسية يتزايد. لم يقتصر اهتمام العلماء على دراسة الاضطرابات النفسية فحسب، بل شمل أيضاً فهم مفهوم الصحة النفسية وأهميتها. وتعرّف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة من الرفاهية، يستطيع فيها الفرد تحقيق إمكانياته، والتعامل مع ضغوط الحياة اليومية بكفاءة، والعمل بشكل منتج، بالإضافة إلى قدرته على المساهمة في تحقيق أهداف (Levine, 2019, p. 1363).



ثانياً: أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى الاطلاع على الأدبيات لمتغير الصحة النفسية.

ثالثاً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي في عينة من الأدبيات والدراسات النفسية التي تتعلق بمتغير البحث التي تم تناولها

رابعاً: تحديد المصطلحات

- التعاريف النظرية للصحة النفسية **Mental Health**، عرفه كل من:

• **كفاي (1990)** " حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به الى ان يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته ويقبله المجتمع وبحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية (أبو اسعد، 2015، ص33).

• **منظمة الصحة العالمي (2003)** " هي حالة من التوازن والرفاهية في الجوانب العقلية والاجتماعية، وليست مجرد غياب المرض. وتشمل الشعور بالراحة النفسية، والثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرارات، والاستقلالية، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، بالإضافة إلى تحقيق الإمكانيات الفكرية والعاطفية للفرد" (World Health Organization, 2003, p. 7).

الاتجاهات النظرية للصحة النفسية

أولاً: مقدمة عن الصحة النفسية

أن مفهوم الصحة النفسية من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً والتي ارتبطت بالطب النفسي. فالطب النفسي كان في الأصل ينصرف استخدامه إلى الصحة العقلية كما كان الأصل في الطب النفسي انه الطب العقلي، وقد ورد مصطلح الصحة العقلية لأول مرة سنة 1908 في كتاب ((عقل وجد نفسه)) لمؤلفه كيلفورد بيرز. أما مفهوم الصحة النفسية فقد ورد لأول مرة صراحة بدل الصحة العقلية في كتاب (Psychisen Hygiene) لمؤلفه بريزنيا وسترانسكي، وذلك سنة 1931 وهذا يعني أن تاريخ الصحة النفسية هو تاريخ الصحة العقلية (الزبيدي، 2009، ص 7).

معايير الصحة النفسية

وقد ظهرت اتجاهات عديدة حاولت وضع معايير لتحديد السواء واللاسواء في مجال الصحة النفسية نتيجة تعدد النظريات النفسية والتي تناولت الصحة النفسية وكان من أهمها ما يأتي:

1- المعيار الذاتي: ويعتمد ذاته كأطار مرجعي يرجع اليه في الحكم على السلوك السوي او غير السوي (الزبيدي، 2009، ص 17).

2- المعيار الاجتماعي: هذا المعيار هو جميع ماتتفق عليه الجماعة وتقبله من أساليب سلوكية الى اتجاهات اجتماعية الى قيم الى غير ذلك من أوجه نشاط الفرد، ويعد هذا المعيار كمحك للسلوك السوي واللاسوي، والتي تظهر في التزام الفرد بهذه المعايير (التميمي، 2016، ص37).

3- المعيار المثالي: وفي هذا الاتجاه فان المعيار في الحكم على السواء واللاسواء هو مدى اقتراب الفرد او بعده عن المثالية او الكمال فالشخصية السوية هي المثالية او الكمال او ما يقتررب من ذلك واللاسواء هي الانحراف عن المثل العليا والكمال.

4- المعيار الاحصائي: وفقاً لهذا المعيار فان السوي بوجه عام هو من لم ينحرف كثيراً او اطلاقاً عن المتوسط فهو الذي يمثل الشطر الأكبر من المجموعة وفق منحني التوزيع الطبيعي (الزبيدي، 2009، ص 7).

وتتعدد المحكات بتعدد المحدثين في شأنها وبقدر ما هناك من تعريفات للصحة النفسية يكون عدد المحكات التي يمكن استخدامها لتحديد السلوك السوي وتميزه عن غير السوي (التميمي، 2016، ص37).



مظاهر الصحة النفسية

من اهم علامات ومظاهر الصحة النفسية ما يأتي:

- 1- التوافق الاجتماعي: وهو قدره الفرد على عقد صلات اجتماعيه راضيه مرضيه تتسم بالتعاون والتسامح والاهتمام بالآخرين.
 - 2- التوافق الذاتي: ويقصد به قدره الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا ارضاء متزنا وهذا يعني القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصوره مرضيه والقدرة على حل المشكلات والازمات النفسية حل الايجابي بدلا من الهروب منه.
 - 3- الصمود امام الشدائد: ويقصد به قدره الفرد على الصمود امام الشدائد والصعاب دون اسراف في الاستجابات من خلال العدوان او التهور او النكوص او استدرار العطف او الرثاء الذات.
 - 4- الشعور بالرضا والسعادة: اي استمتاع الفرد بالحياة في العمل والأسرة ومع الأصدقاء.
 - 5- الانتاج الملائم: ويقصد بذلك قدره الفرد على الانتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداده اذ كثيرا ما يكون الكسل والقعود دلائل على شخصيات هدتها الصراعات واستنفد الكبت حيويتها.
 - 6- الجهود البناءة ويقصد بذلك قدره الفرد على احداث تغييرات اصلاحيه بناء في بيئته اي عدم رضوخه وامثاله المطلق لما يراه في جماعته من معايير وتقاليد قد تكون فاسده وغاليه على ان لا يكون هذا صادرا عن رغبه في مخالفه العرف او توكيد الذات او عند رفع مكوته
- ولا بد من القول ان الصحة النفسية هي حاله نسبيه تتفاوت درجاتها باختلاف، الافراد وشرطها الاساس تكامل الشخصية والنضج الانفعالي (الزبيدي، 2009، ص19-20).
- مناهج الصحة النفسية :** هناك ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية:

1. المنهج الانمائي

وهو منهج انشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الاسويبه والعاديين خلال رحله نموهم حتى يتحقق الوصول الى اعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ويتحقق ذلك عن طريق دراسة امكانيات وقدرات الافراد والجماعات وتوجيهها التوجيه السليم نفسيا وتربويين مهنيا ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يضمن اتاحه الفرص امام المواطنين للنمو تحقيقا للنضج والتوافق بالصحة النفسية.

2-المنهج الوقائي:

يتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية ويهتم بالأسوياء والاصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من اسباب الامراض النفسية بتعريفهم بها وازالتها اولا باول ويراعي نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية والمنهج الوقائي مستويات ثلاثة تبدا بمحاولة منع حدوث المرض ثم تشخيصه في مراحل الاولي ثم محاولة تقليل اثر اعاقته.

3-المنهج العلاجي

يتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية حتى العودة الى حاله توافق وصحة النفسية يهتم بأسباب المرض النفسي واعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجات والعيادات والمستشفيات النفسية(أبو اسعد، 2015، ص46-51).

نظريات الصحة النفسية :

- 1- نظريه التحليل النفسي Psycho Analysis Theory(فرويد Freud) يشير فرويد الى الشخصية الإنسانية تتكون من ثلاثة انظمه رئيسيه هي الهو Id والانا Ego والانا الاعلى SuperEgo فيحتوي الهو على كل موروث ابتداء من ميلاد الفرد حتى لحظه حاضره ويحكمه مبدا اللذة الذي يهدف لإشباع الغرائز وهو لا يخضع للقوانين او القيم السائدة في المجتمع. اما الانا وهو ذلك الجانب من الشخصية المنظم مهمته الرئيسية التوسط بين العالم الخارجي وبين الهو ويعمل وفق مبدا هو الواقع وتقوم الانا بكب مطالب الهو اذا لم تكن مشروعه فضلا عن دورها في الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراع بين الكائن الحي والواقع المحيط به اما الانا العليا فهو النظام الاكثر صلته بمتغير الخبرة بما يشكله هذا من منظومه اجتماعيه باعتباره الممثل الداخلي للقيم التقليدية للمجتمع ومثله



وفقاً لفرويد، فإن الأمراض العصابية اضطرابات تنشأ نتيجة خلل في الأنا. لذا، ليس من المستغرب أن يفشل الأنا في معالجة المشكلات عندما يكون ضعيفاً، غير ناضج، وغير قادر على المقاومة. (فرويد، 1982، ص 103)

كما وصف العصابي بأنه شخص مفرط في النزعة الاجتماعية، ويتوقع الكثير من نفسه ومن الآخرين. فضلاً عن، ان الفرد يطور العديد من الآليات الدفاعية لحماية نفسه من نقاط ضعفه وإحباطاته (Dicaprio, 1976, p.124)..

وفقاً لفرويد، فإن الشخصية السوية هي التي تتمكن من تنظيم دفاعاتها الغريزية بما يتناسب مع متطلبات الواقع والضمير، دون اللجوء المفرط إلى آليات الدفاع اللاشعورية أو استخدامها كوسيلة للهروب. كما أن الإنسان السوي لا يفرط في استخدام هذه الآليات، بل يكون قادراً على التكيف مع الظروف دون التراجع إلى مراحل نموه السابقة. وتمتاز هذه الشخصية بقدرتها على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها ضمن إطار متطلبات الواقع الاجتماعي (العناني، 2000، ص 14).

وإن الصحة النفسية هي الانسجام بين جوانب الشخصية الثلاثة، فالشخصية في توافقها ما هي إلا محصلة نهائية من أجل تحقيق التوازن، وتجنب الألم من خلال الواقع الاجتماعي الذي يخطط له من الخصائص للشخصية في سوائها، وانحرافها (الزبيدي، 1997، ص 178).

يعتقد أدلر أن الشعور بالنقص والغريزة الجنسية المكبوتة هما ما يشكل سوء التكيف؛ ولهذا السبب، نشأت الوسائل للتعويض عن النقص، وابتكرت صيغاً من خلال التكيف المبكر، ومع مرور الوقت أصبحت هذه النماذج أسلوب حياة الفرد أو سماته المميزة. (Kimble, 1980, p: 393).

إن الصراع من أجل التفوق يعبر عن نفسه بطرق مختلفة، فالعصابي (غير الطبيعي) يكافح من أجل أهداف أنانية، بينما الطبيعي (ذو الصحة العقلية السليمة) يكافح من أجل أهداف ذات طبيعة اجتماعية، (هول، 1978، ص 165).

لا يختلف يونج (Jung) كثيراً عن فرويد في تحديد المنظومات الثلاث للشخصية، لكنه يختلف معه في المصطلحات المستخدمة. فقد أشار إلى "اللاشعور الشخصي" أو الفردي، و"اللاشعور الجمعي" الذي يتكون من الخبرات البشرية المتراكمة والمستمرة عبر العصور، بالإضافة إلى "الأنا" التي تضم الجوانب الشعورية واللاشعورية. وتعد الأنا المركز الأساسي للشخصية، حيث تمنحها الوحدة، والتوازن، والثبات، فضلاً عن دورها في توجيه السلوك وتنظيمه (إبراهيم، 1987، ص 88).

وتتكون الشخصية السوية عند (يونيغ) خلال عملية يسميها (التشخيص)، ويعني إن يكون للفرد شخصيته المميزة له عن غيره، وتكتسب الشخصية المميزة من خلال التفاعل بين الذات اللاشعور الجمعي واللاشعور الفردي إذ يتم التوفيق بينهما من خلال عملية أخرى يسميها (التسامي) وتبدأ هذه العملية بعد سيطرة (القوة الروحية) على السلوك والتي زود بها الفرد ويسعى لتحقيقها، إذ أنها الغرض الذي وجد من أجله الإنسان وبالتدريج تصبح ذات أعمق، توجه الفرد للتوحد مع الإنسانية بدون صراع أو اضطراب (الغامدي، 2004، ص 11). وتقع على عاتق الشخصية السليمة عند (يونيغ) كفاحاً لانهاية له لكي يتخطى الفرد تنشئته الاجتماعية، أي تدريبه لكي يغدو مواطناً، ولكي يكتشف قدراته الأدائية المكبوتة ويعبر عنها، وينشأ تكامل قدرات التفكير والشعور والحدس والجسد عن طريق الالتزام بأهداف جديدة للحياة (جورارد، 1988، ص 49 - 50).

وركزت عالمة النفس هورني على العوامل الاجتماعية والثقافية، مشيرة إلى أن الظروف السلبية في المحيط الأسري، مثل الإهمال والعزلة، قد تؤدي إلى فقدان الأمن والطمأنينة، مما يسبب القلق (Horney, 1945, p. 41). وترى أن اضطراب علاقة الطفل بوالديه منذ الطفولة يجعله يشعر بأن العالم مكان خطير، مما يؤدي إلى ما سمته بـ"القلق الأساسي"، الذي يرتبط بالشعور باليأس والوحدة عند مواجهة



المشكلات) كمال، 1983، ص 425؛ (Dicaprio, 1976, p. 85) ونتيجة لهذا القلق، قد يلجأ الفرد إلى سلوكيات دفاعية تتحول إلى حاجات نفسية مرضية.

حددت هورني ثلاثة اتجاهات عصابية للتعامل مع القلق: الاتجاه الأول "الموائمة (Complaint)" يتمثل في التحرك نحو الناس والاعتماد عليهم مع الشعور بالعجز، أما الاتجاه الثاني "العدواني" (Aggressive) فيقوم على التحرك ضد الآخرين، بينما يتمثل الاتجاه الثالث "الانعزالي (Detached)" في الابتعاد عن الناس والتمركز حول الذات (زهران، 1977، ص 232). وتوضح هورني أن العصابي يتسم بالجمود في سلوكه، مما يجعله يرى العالم مكاناً أكثر عدوانية، مما يعزز مشاعر العجز والانعزال. وعلى النقيض، فإن الشخص السوي يتمتع بمرونة في التنقل بين هذه الاتجاهات وفقاً للظروف، مما يتيح له التكيف مع المواقف المختلفة دون أن يصبح أسيراً لسلوك معين (صالح، 1988، ص 52).

يعد إريك فروم أحد أبرز منظري المدرسة الفرويدية الجديدة، حيث ركز على حاجة الإنسان لإيجاد معنى في وحدته وفرديته، وسعى لفهم التفاعل بين القوى النفسية الفردية والمجتمع (كمال، 1983، ص 426). ويرى فروم أن أسباب الأمراض النفسية ذات طبيعة اجتماعية حضارية، حيث تؤثر العلاقات الأسرية على المستوى الفردي، بينما تلعب القوى الاقتصادية والاجتماعية دوراً في إعاقة النمو الشخصي، مما يؤدي إلى الشعور بالاغتراب وعدم القدرة على تحقيق التوجه المنتج (صالح، 1988، ص 189).

يشير فروم إلى أن ضعف الإحساس بالأمن أمر لا مفر منه، حيث تؤدي التغيرات الاجتماعية والتقدم الحضاري إلى فقدان العلاقات الآمنة مع المجتمع والطبيعة، مما يعزز الشعور بالوحدة والعزلة (ربيع، 1986، ص 327). ويرى أن العصاب يعكس فشلاً أخلاقياً وصراعاً داخلياً، حيث يشعر الإنسان الحديث رغم قوته المادية بالعجز والارتباك (زهران، 1977، ص 233).

ولتحقيق النمو الإيجابي، يجب على الفرد فهم العوامل الأسرية والاجتماعية التي تعيق تطوره، والعمل على تغيير القيم والمعايير التي تحد من تقدمه. ويؤكد فروم أن تحقيق الصحة النفسية لا يعتمد فقط على التغيرات الفردية، بل يتطلب تغييرات مجتمعية واسعة، فالمجتمع العاقل ينتج أفراداً أصحاء، بينما يقلل المجتمع القائم على الأخلاق الإنسانية من الجشع والنجسية والاستغلال، مما يعزز التعاون والانسجام بين أفراد (صالح، 1988، ص 189).

ثانياً: النظرية السلوكية:

ترى المدرسة السلوكية أن السلوك مكتسب من البيئة، حيث يحدث التعلم بوجود دافع ومثير يؤديان إلى استجابة (السلوك). ولتعزيز العلاقة بين المثير والاستجابة، يجب دعمها بالتعزيز، بينما يؤدي تكرار الاستجابة دون تعزيز إلى إضعاف التعلم. وفقاً لهذا الاتجاه، يتصرف الأفراد بأسلوب معين لأنهم تعلموه نتيجة التعزيز. (العناني، 2000، ص 16).

يعتقد رواد المدرسة السلوكية أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على اكتساب عادات فعالة تسهل تعامله مع الآخرين وتمكنه من مواجهة المواقف التي تتطلب اتخاذ قرارات حاسمة. ويُعد نجاح الفرد في التكيف مع ذاته ومجتمعه مؤشراً على تمتعه بصحة نفسية جيدة (التميمي والدفاعي، 2010، ص 77).

وتتكون الشخصية، سواء كانت سوية أو منحرفة، من عادات مكتسبة من خبرات الفرد السابقة. فالعادات هي أنماط سلوكية أسهمت في تقليل توتر الفرد أو إشباع دوافعه وحاجاته، مما أدى إلى تعزيزها واستدعائها تلقائياً عند تكرار الموقف ذاته (سليمان، 2010، ص 77).

وأكدت تجارب علماء المدرسة السلوكية صحة هذا المفهوم، حيث أوضحت تجارب بافلوف حول الاستجابة الشرطية أن القلق ينشأ من الخوف الغريزي، والذي يتطور مع مرور الوقت نتيجة فقدان الحب أو الرعاية، ويتفاقم مع تنوع مصادره حتى يتحول إلى اضطراب القلق. من جانبه، كان واطسون أول من قدم تفسيراً علمياً وتجريبياً للقلق والاضطرابات استناداً إلى مبدأ الاشتراط (القبانجي، 2002، ص 65). يرى سكر أن اضطرابات الصحة النفسية، بما في ذلك الأعراض العصابية والذهانية، تنشأ نتيجة أخطاء في تاريخ التعلم الشرطي للفرد، حيث يؤدي التعزيز غير الملائم إلى تطور استجابات غير سليمة وضعف في النمو السلوكي. ويؤكد أن المهارات الاجتماعية والأنماط السلوكية تتشكل من خلال التعزيز الإيجابي



أثناء التنشئة الاجتماعية، وعند غياب التعزيز المناسب، يستجيب الفرد للمواقف الاجتماعية بطريقة غير سليمة (الجبوري والجبوري، 2014، ص 51). يرى السلوكيون أن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية هو من يكتسب عادات تتوافق مع بيئته ومتطلباتها. فامتلاك عادات مناسبة وفعالة يساعده على التعاون مع الآخرين واتخاذ قرارات سليمة في المواقف المختلفة. وإذا كانت هذه العادات منسجمة مع ثقافة المجتمع، دل ذلك على صحة نفسية جيدة، أما إذا كانت غير متوافقة مع القيم الاجتماعية، فإن صحته النفسية تتأثر سلباً. وبالتالي، يعتمد الحكم على الصحة النفسية للفرد على المعيار الاجتماعي (عبد الغفار، 1976، ص 40).

النظرية الإنسانية

في علم النفس تُعدّ من المذاهب الحديثة نسبياً، وترتكز على عدة مسلمات أساسية، من أبرزها أن الإنسان كائن نشط دائم النمو، وأن خبراته الحاضرة ذات أهمية جوهرية ينبغي دراستها كما يدركها هو، وليس كما يراها الآخرون. وترى هذه النظرية أن الفهم العميق لسلوك الإنسان لا يتحقق إلا من خلال دراسة الأفراد الأصحاء، وليس المرضى. ويُحدد المفكرون الإنسانيون مستوى الصحة النفسية بمدى تحقيق الفرد لإنسانيته بشكل كامل، حيث يختلف الأفراد في مستويات تحقيقهم لهذه الإنسانية، وبالتالي يختلفون في مدى تمتعهم بالصحة النفسية (الجبوري والجبوري، 2014 ص 51). ركز النظريات الإنسانية على النظرة الشمولية للإنسان، معتبرة إياه محور الدراسة، بدلاً من التركيز على عناصر منفصلة في السلوك. وتعتمد هذه النظريات على إدراك الفرد لخبراته الذاتية في عالمه الخاص، ولذلك تُعرف بأنها نظريات تقوم على الحتمية الذاتية. ومن أبرز أسس النماذج الإنسانية الاعتقاد بأن الفرد يمتلك دافعاً ذاتياً لتحقيق ذاته، وهو ما اعتبره "ماسلو Maslow" قمة هرم الدافعية، حيث يُعدّ تحقيق الذات حاجة أساسية تدفع الفرد ليكون منفتحاً على الخبرات بدلاً من أن يكون دفاعياً في سلوكه (الأزرق، 2000 ص 74-75). أما "كارل روجرز"، فيرى أن حصول الفرد على تقدير إيجابي مستمر وغير مشروط من شخصيات سليمة في حياته يعزز صحته النفسية. فإذا شعر الفرد بأنه محبوب من الآخرين بشكل دائم، حتى وإن لم يكن سلوكه مقبولاً، فإنه سيطور تقديراً غير مشروط لذاته، مما يسهم في نمو شخصيته بطريقة سليمة. فغياب شروط التقدير يؤدي إلى انسجام التقييم الذاتي للفرد مع حاجته إلى الاعتراف والاحترام والتقدير الإيجابي من الآخرين. ويعتقد روجرز أن السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية للفرد لا يجلب الإشباع الشخصي فحسب، بل يحظى أيضاً بالتقدير الإيجابي من المجتمع (التميمي، 2013، ص 90-91). كما يرى أن الشخصية السليمة هي تلك التي تسعى لتحقيق كيانها الوجودي بأقصى درجات الامتلاء والنمو، ويتوقف تحقيق ذلك على تلقي الفرد للتقدير الإيجابي غير المشروط من الشخصيات المرجعية في حياته (حجازي، 2006، ص 46-47).

النظرية الوجودية

تعرف الوجودية الصحة النفسية بأنها القدرة على التحكم في الجوانب النفسية والجسدية للعقل والبدن. كما تؤكد على أن الشخص السليم نفسياً هو من يستطيع الاهتمام بالآخرين والمواضيع بوضوح وحرية (بترس، 2008 ص 25). وتؤكد الوجودية أن الشخص السليم نفسياً هو من يستطيع التعامل مع الآخرين والمواضيع بوضوح وحرية، مع الحفاظ على استقلاليتة الشخصية. وتشمل الصراحة السليمة القدرة على إقامة مسافة مع الآخرين أو رفضهم بشكل مبرر وواعي (بترس، 2008، ص 28). بالطبع! إليك النص بعد التعديل:

يرى الاتجاه الوجودي أن الصحة النفسية تتجسد في النقاط التالية:

1. إدراك الإنسان لمعنى وجوده.
2. فهم إمكاناته وقدراته.
3. تمتع الفرد بالحرية لتحقيق أهدافه بالطريقة التي يختارها.



4. الوعي بنقاط ضعفه وقبولها.

5. فهم طبيعة الحياة وتناقضاتها. وفي حال فشل الشخص في إدراك هذه الجوانب، فإن ذلك قد يشير إلى اضطراب نفسي ويؤدي إلى تدهور الصحة النفسية (الكعبي، 2011، ص 45).

يعتبر اكتشاف المعنى من المعايير الأساسية للصحة النفسية في نظر "فرانكل". فحين يعجز الأفراد عن اكتشاف هذا المعنى، فإنهم يعيشون تجربة "الإحباط الوجودي (Existential Frustrations)"، التي تُعد السبب الرئيس للسلوك الشاذ. وفقاً لـ "فرانكل"، تنشأ الاضطرابات النفسية، خاصة الكبت، نتيجة لعدم وجود غرض أو هدف محدد في حياة الفرد (الزبيدي، 2009، ص 141).

يرى الوجوديون أن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية هو من يستطيع تحقيق التوازن بين الأشكال الثلاثة للوجود: الوجود المحيط به، ووجوده الخاص، ووجوده التفاعلي مع العالم. وفقاً لـ (May)، فإن الشخص العصابي يكون مفرط الانشغال بوجوده المحيط بينما يهمل وجوده الخاص بشكل كبير (النمر، 2009، ص 31).

تعكس هذه الفكرة جوهر الفلسفة الوجودية، حيث إن العيش يتطلب المعاناة، والاستمرار يستلزم إيجاد معنى لها. فإذا كان للحياة هدف، فإن للمعاناة والموت أيضاً هدفاً، غير أن تحديد هذا الهدف يظل مسؤولية فردية، إذ لا يمكن لأحد أن يحدده للآخر. وتكمن الخاصية الفريدة للإنسان في قدرته على العيش من خلال تطلعه إلى المستقبل (الزبيدي، 2009، ص 141).

المصادر:

- 1- الأزرق، عبد الرحمن صالح (2000): علم النفس التربوي للمعلمين، ط1، دار الكتب الوطنية، بنغازي، ليبيا.
- 2- زناسي، ابتسام، بن مصطفى بشرى. (2023) الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية. دراسة ميدانية لدى موظفي المركز الوسيط لعلاج المدمنين- بعين تموشنت.
- 3- الجبوري، علي محمود كاظم، والجبوري، كريم فخري هلال (2014): الصحة النفسية علماً تطبيقياً، ط1، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 4- حجازي، مصطفى (2006): الصحة النفسية: منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، ط3، المركز الثقافي العربي، الدار البيضاء، المغرب.
- 5- الخالدي، اديب. (2001) الصحة النفسية. الدار العربية للنشر والتوزيع. ط1
- 6- التميمي، محمود كاظم محمود والدفاعي، كاظم علي هادي (2010): الصحة النفسية، مكتب زاكي للطباعة، بغداد، العراق.
- 7- سليمان، فضيلة عرفات محمد (2010): تحقيق الذات وإرادة العطاء، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 8- الزبيدي، كامل علوان. (2009). الصحة النفسية من وجهة نظر علماء النفس، الطبعة الأولى. عمان: دمشق: دار علاء الدين للنشر والتوزيع والترجمة.
- 9- القبانجي، أحمد (2002): الإسلام والصحة النفسية، ط2، دار الكتاب الإسلامي، قم، إيران.
- الكعبي، علياء نصير عبيس (2011): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة كربلاء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة كربلاء، العراق.
- 10- النمر، سهام كاظم (2009): مقياس الصحة النفسية وعلاقته بسمات الشخصية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية بنات، جامعة بغداد، العراق.
- 11- عبد الغفار، عبد السلام (1976): مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
- 12- العناني، حنان عبد الحميد. (2000). *الصحة النفسية*. عمان، الأردن: دار الفكر.

13- Levine GN. The mind-heart-body connection. *Circulation*. 2019; 140:1363–1365. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.119.041914