

باب التربية وعلم النفس:

1. الصحة النفسية عند طلاب الجامعة

Mental health among university students



بقلم الدكتورة كفاح سليمان الإمام

أستاذ مساعد في الجامعة اللبنانية الدولية liu

Written by Dr. Kifah Suleiman Al-Imam

Assistant Professor at the Lebanese International University (LIU).

imam.kifah@gmail.com

ملخص:

لا تقل الصحة النفسية عن الصحة الجسدية أهمية. و تعتبر الصحة النفسية حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً و انفعالياً و اجتماعياً) مع نفسه و مع بيئته و يشعر فيها بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين و يكون قادراً على تحقيق ذاته و استغلال قدراته وإمكانياته، إلى أقصى حد ممكن، و بما أن المرحلة الجامعية هي مرحلة تغيرات و تحولات يمكن أن تؤثر على حسن سيرورة حالة الطالب النفسية خاصة مع التحديات المتنوعة التي تواجهه في حياته الجامعية، من هنا كان لا بد من تسليط الضوء على الصحة النفسية لدى هذه الفئة من المجتمع في هذه المرحلة العمرية الهامة، فطلاب اليوم هم رجال الغد الذين تعلق عليهم الآمال في تقدم و تطور المجتمع للأفضل.

Summary:

Mental health is no less important than physical health. It is considered a relatively permanent state in which the individual is psychologically compatible (personally, emotionally, and socially) with himself and his environment, and in which he feels happy with himself and with others, and is capable of self-fulfillment and can efficiently and maximally exploit his abilities and potentials. And since the university stage is a stage of changes and transformations that can affect the student's psychological state, especially with the various challenges he faces in his university life. Hence, it was necessary to shed light on the mental health of this group of society at this important age stage. as today's students are the men of future on whom hopes of progress and development of society for the better relies on them.

المقدمة:

لقد اهتمّ الانسان عبر العصور المختلفة بالصحة كما نهتمّ بها اليوم وأدرك أهميتها كقيمة عليا، وسعى نحو تحقيقها بشتى الوسائل. غير أن مستوى المعرفة لم يكن دائماً موازياً لمستوى طموحات الفرد الصحية. فالمعرفة تراكمية وهي في كل فترة أفضل من سابقتها، ومن الطبيعي في مثل هذه الحال، وفي مثل ظروف العلم الذي وصلت إليه حضارة الإنسان في هذا العصر المتطور القلق... والتي رافقها زيادة ظاهرة في المشكلات التي تعترض الأفراد والاضطرابات النفسية التي تصيبهم، مما اقتضى زيادة الاهتمام من قبل الباحثين المعنيين بالإنسان وحياته النفسية والاجتماعية.

والأسرة هي المدرسة الاجتماعية الأولى للفرد منذ طفولته وعبر شبابه وخلال رشده وحتى شيخوخته.

والصحة النفسية في الأسرة تتطلب مناخاً أسرياً يحقق الحاجات النفسية وتنمية القدرات وتعليم التفاعل الاجتماعي والتوافق النفسي، وتكوين الاتجاهات ومعايير السلوك والعادات السلوكية السليمة.

وتأتي أهمية الجامعة أو المرحلة الجامعية ليستكمل فيها الفرد نموه وهو يتفاعل مع معلميه وزملائه ويتأثر بالمنهج الدراسي وتنمو شخصيته من كافة جوانبها. ومن العوامل التربوية المؤثرة في الصحة النفسية للطلاب هذه العلاقات الاجتماعية كما سبق ذكرها بين الطالب والمعلم وبينه وبين زملائه والمنهج الدراسي المتبع. وتشترك التربية في كثير من أهدافها مع الصحة النفسية، ومنها نمو الشخصية المتكاملة للإنسان الصالح للحياة نفسياً واجتماعياً.

ومن واجب المعلم الجامعي رعاية الصحة النفسية للطلاب. وهذا يفترض بالتأكيد أن يكون المعلم هو نفسه متمتعاً بالصحة النفسية. ففقد الشيء لا يعطيه. (زهران: ص159-158. 2003)

أهمية الاعتناء بالصحة النفسية عند طلاب الجامعة:

إن الاعتناء بالصحة النفسية لطلاب الجامعة لا تقل أهمية عن الاعتناء بصحتهم الجسدية، كون الطلبة في مرحلة بناء شخصياتهم ومستقبلهم وهي مرحلة انتقالية ذات أثر فعال في تحقيق طموحاتهم لاحقاً فهم رجال الغد ، وهم الأمل في تحقيق وإنجاز ما لم ينجز بعد وعلى صحتهم الجسدية والنفسية يتوقف مدى التقدم والازدهار في المجتمع. ورغم أهمية الحياة الجامعية التي تعدّ من أهم مظاهر الحياة التي يعيشها الطلبة ورغم أهمية هذه البيئة نظراً لما تحتويه من خبرات غنية وتغيرات مختلفة، فإنها قد لا تكون كذلك بالنسبة لبعض الطلبة فقد نثير هذه البيئة لديهم مشاعر القلق والتوتر والخبرات الإنفعالية المصحوبة بآثار وجدانية ذات مشاعر قوية فيأخذ السلوك شكلاً معيناً من الاضطرابات

تعريف الصحة النفسية:

حين نسعى وراء تحديد مفهوم « الصحة النفسية» نجد أنفسنا أمام أكثر من تعريف واحد، وتجاه أكثر من تحفظ. ومن الممكن جعل هذه التعريفات المختلفة في فئتين، وذلك استناداً إلى الاتجاه الذي يغلب فيها.

أما الأولى: فتضمّ من التعريفات ما يميل إلى الاعتماد على الناحية السلبية في مفهوم الصحة النفسية من حيث البرء من الأمراض النفسية أو العقلية، ويعني هذا أن نعرّف الصحة النفسية بانتفاء حالة المرض.

وأما الثانية: فتذهب إلى ما يميل للاعتماد على الناحية الإيجابية، فثمة من يقول إن الشخص الذي يتمتع بصحةٍ نفسيةٍ جيدة هو الشخص الذي يحقق ذاته ويعي وجودها، ويعمل وفق ما توجّه إليه. ومنهم ومن يقول إن الصحة النفسية هي ما يبدو في موقف الانسان أمام الضغط أو الشعور بالشدة والاستجابة له. (الرفاعي: ص5. 1987)

كما أنه ليس من السهل وضع تعريف محدد للصحة النفسية وسنذكر بعض التعريفات للصحة النفسية:

عرف (ماسلو 1960) الصحة النفسية بأنها امتلاك الانسان شخصية سوية تساعد على التعامل مع الأحداث التي تحدث معه وتختلف عن الشخصية غير السوية والتي لا تتمكن من التعامل بشكل جيد مع الأحداث المحيطة به (ماسلو، 1960 ، ص 10)

وعرف (القوصي، 1975) الصحة النفسية بأنها حالة من التوافق التام والمتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان مع القدرة على الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (عبد العزيز القوصي 1975، ص 6 - 8)

وعرف (سيد محمد غنيم 1978) الصحة النفسية بأنها قدرة الأنا على ضبط الغرائز والدوافع البدائية وعندما لا يسمح للقيم المثالية بعزلة عن واقعة وحتى عندما يسمح باتباع دوافعه وتحقيق مستوى معين من التطلعات المثالية فأن لا يبالغ في هذا الإشباع انما يكون هذا الاشباع متزناً (سيد محمد غشيم ، 1978).

وعرف عبد المطلب أمين، (1998) الصحة النفسية السليمة : بأنها حالة عقلية انفعالية إيجابية مستقرة نسبياً تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة (عبد المطلب أمين، 1988، ص28)

النظريات المفسرة للصحة النفسية:

1- نظرية ماسلو في الصحة النفسية :

- الحاجات النفسية

الإنسان بحاجة إلى إشباع الحاجات المادية والمعنوية وما زال المربون في ميدان التربية يعتبرون نظرية العالم النفساني الأمريكي إبراهيم ماسلو (Abraham Harold Maslow) 1908-1970 من النظريات النفسية الهامة الجديرة بالدراسة لكل المعلمين والمعلمات. (298 . Stanford & Parkay ، 2001، p) للإنسان حاجاته النفسية مثل حاجة الشعور بالأمن كما يقول ماسلو في هرمه المشهور هرم الحاجات Hierarchy of Needs»، ولذلك فإن التربية يجب أن تراعي تلك الحاجات النفسية والاجتماعية والبيولوجية كي يشبعها الإنسان:

أشار ماسلو إلى الحاجات التالية:

1. الحاجات الفسيولوجية Physiological Needs مثل الحاجة للطعام والشراب والكساء والسكن والزواج وهي الحاجات الضرورية لاستمرار بقاء الإنسان على قيد الحياة. فإذا أمن الإنسان ضرورات حياته المعيشية فسيبدأ بالبحث عن تحقيق غاية أو حاجة أخرى أعلى في الهرم.
2. حاجات الأمن (Safety Needs security) في النفس والمسكن والوظيفة. إن تهديد الإنسان في معاشه هو تهديد لحاجة أساسية في حياته، وكلما ضمن الإنسان من خلال اللوائح والقوانين كفالة حقه في توفير حاجاته الضرورية ازداد شعوره بالارتياح النفسي. حتى في مرحلة البداوة فإن هذه الحاجات تشبعها القبيلة بنظامها المبني على التكافل لأبناء القبيلة.
3. حاجات الانتماء (Social Needs affiliation) للجماعة والمجتمع وتحقيق التوافق مع الآخرين من خلال الحب والمودة والبر. وفي هذه المرحلة يمكن استنباط قاعدة اجتماعية تعد من أهم الأصول التربوية وهي أن الإنسان اجتماعي بالطبع يميل إلى التجمع والتفاعل مع الآخرين.
4. حاجات التقدير (Esteem Need Recognition) من كلمات ثناء وألقاب التكريم والتشريف. هذه الحاجة، كغيرها من الحاجات يجب أن يتم إشباعها في محيط العائلة

والمدرسة والمؤسسات التي يتعامل معها الفرد وفي بعض الأحيان شهادة التقدير قد تكون لها قوة في التأثير كحافز أكبر وأكثر في النفس من استلام الجوائز المادية.

5. حاجات تحقيق الذات Self-actualization Needs الرضا عن النفس والشعور بقدر كبير من السعادة الذاتية بعد تحقيق الأهداف. وهكذا فإن ثناء الآخرين والحصول على المادة لا يمكن أن توفر السعادة في النفس ما لم يشعر الإنسان بأن تقديره لنفسه من مصادر سعادته.

برز ماسلو في الستينيات من القرن العشرين كرائد من رواد علم النفس الإنساني Humanistic Psychology ويعتبر علم النفس الإنساني مقدمة هامة تربوياً لفهم طبيعة الإنسان وفهم حاجاته. يؤكد ماسلو في نظريته على أن الإنسان كلما حقق حاجاته الأولية فإنه يتطلع لإشباع حاجة أعلى فينتقل من مرحلة إلى أخرى على التوالي إلى أن يشبع حاجاته من خلال تحقيق ذاته والكثير من

أهدافه.

تؤكد نظرية ماسلو على أن الحاجة إلى الأصحاب والحاجة إلى التقدير والاحترام في محيط الأسرة والمدرسة ومركز العمل من الحاجات الأساسية للإنسان، وأن الانتماء إلى الأندية والجمعيات والنقابات ليس بالأمر الكفافي في حياة الإنسان فهذه الحاجات تغذي نفسه من ناحية الانتماء إلى الآخرين، وجد ماسلو من خلال ملاحظته لبعض الشخصيات التاريخية البارزة أن قلة من الناس هم الذين يصلون إلى مرحلة تحقيق الذات-actualization. The level of self هذه المرحلة بحاجة إلى عمل دائم لأنها عملية مستمرة تتصف بالنمو والديمومة وتستدعي الحفاظ على مستوى الصحة النفسية والإنجازات التي سبق أن حققها الفرد. أكد ماسلو الحاجات الفسيولوجية، وحاجات الأمن، وحاجات الانتماء وحاجات التقدير وحاجات تحقيق الذات.

يحتاج المعلم إلى فهم هذا الهرم النفسي لأنه سيتعامل مع مجموعة من الطلاب ممن قد يكون منهم من يفتقد الأمن في البيت أو المدرسة أو يدفعه الفقر والحاجة إلى إهمال الدروس فلا ينتبه في الفصل. سيلاحظ المعلم أن بعض طلابه في مراحل متفاوتة في هرم ماسلو فقلة الموارد أو فقدان الأمن من الأسباب المؤدية إلى انخفاض التحصيل الدراسي للطالب وضعف مشاركته في الفصل (Stanford&Parkay. 298، 2001، p)، وهناك نظريات كثيرة تشبه نظرية ماسلو استخدمها علماء الإدارة. يؤكد بعض الباحثين (p.45)

Merrill،Merrill Cover&، 1994 وعلى رأسهم ستيفن كوفي أن الإنسان بحاجة إلى إشباع الحاجات التالية:

الحاجة المعيشية الخاصة باستمرار الحياة والبقاء. To Live

للحب. (To Love)

للتعلم. (To learn)

للإنتاج والعطاء. (To Leave a Legacy)

2 - نظرية بلوم في الصحة النفسية:-

الصحة النفسية: مزيج H.L،Blum، متشابهك جسدي ونفسي، ويرى أن من أهم

المقومات الأساسية للصحة النفسية هي:

1. الرعاية الصحية

1. علم الوراثة

2. البيئة

3. السلوك

4. أسلوب الحياة . (بلوم1981)

ويمكن تعريف الصحة النفسية السليمة بأنها : قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة وإيمانه بقيمة الحياة وتكوين علاقات صادقة مع الآخرين وكذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي. إن عالم اليوم مليء بالضغوط النفسية والاجتماعية والانفعالات المستمرة والتي قد تؤثر على صحة الإنسان سواء الجسدية أو النفسية، كما أصبح التحول الحضاري وتغير أنماط الحياة والتعرض لوسائل الإعلام الخارجية من العوامل التي تساعد على إحداث تغييرات كبرى في السلوك الاجتماعي والنفسي للشخص ، ونتيجة لهذا فقد بدأت أعداد المرضى النفسيين والمدمنين تتزايد يوماً بعد يوم على مستوى العالم بالرغم من الجهود المضنية لمكافحة هذه المشكلة.

الصحة النفسية لا تعني خلو الإنسان من الأمراض، بل تعني التوافق الاجتماعي والتوافق الذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار بالإضافة إلى الإنتاج

الملائم في حدود إمكانية الإنسان وطاقاته، وليس مجرد الخلو من الأمراض فالصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي أي انتفاء حالة المرض. وهذا المفهوم ضيق ومحدود ؛ لأنه يعتمد على حالة السلب أو النفي، كما انه يقتصر معنى الصحة النفسية على خلو الفرد من أعراض المرض العقلي أو النفسي، أي خلوه من التوترات والقلق والانحراف وقد اختلف العلماء في تعريف الصحة النفسية والمرض النفسي وهذه بعض التعريفات :

1. الصحة النفسية هي التوافق مع المجتمع وعدم الشذوذ عنه وعدم مخالفته، والمرض النفسي هو عدم التوافق مع المجتمع وحسب هذا التعريف يكون الأنبياء والمصلحون فاقدي الصحة النفسية وهذا يخالف الواقع.

2. الصحة النفسية هي قدرة الإنسان على التطور. والمرض النفسي هو عدم التطور بما يتناسب مع مرحلة النمو. (مثال حين يتمسك البالغ بسلوكيات الطفولة فإنه يعد مريضاً نفسياً).

3. الصحة النفسية هي توافق أحوال النفس الثلاث وهي:

حالة الطفولة (child ego state)، حالة الأبوة (Parent ego state) وحالة الرشد. (Adult ego state)

هذه الحالات في تناغم وانسجام، ويحدث المرض النفسي عند اختلال هذه الأحوال وطغيان إحداها على الأخرى.

4. الصحة النفسية هي القدرة على الحب والعمل (أي حب الفرد لنفسه وللآخرين على أن يعمل عملاً بناء يستمد منه البقاء لنفسه وللآخرين)، والمرض النفسي هو كراهية النفس والآخرين والعجز عن الانجاز والركود ورغبة في الوصول إلى الموت.

5. ومن العلماء من اعتبر أن المرض النفسي هو عدم التوافق الداخلي، ورأى أن الصحة النفسية هي التوافق الداخلي بين مكونات النفس من جزء فطري هو الغرائز (الهو)، وجزء مكتسب من البيئة الخارجية وهو الأنا الأعلى .

وهذا التعريف له أصول إسلامية.

فالنفس الأمانة بالسوء = تقابل الغرائز

والنفس اللوامة - تقابل الأنا الأعلى

وحين يتحقق التوازن والتوافق بين النفس الأمارة بالسوء والنفس اللوامة تتحقق الطمأنينة للإنسان ويوصف بأنه نفس مطمئنة .

وينبغي أن نفرق بين مصطلحين بينهما تداخل وهما : علم الصحة النفسية والصحة النفسية.

المفهوم السلبي للصحة النفسية

وتعني السلامة من أعراض المرض النفسي أو العقلي، وإن المفهوم يلقي قبولاً في ميادين الطب النفسي ، ويعد هذا المفهوم ضيق ويقتصر على جانب واحد في الصحة النفسية وقد اعتمد تحديد معنى الصحة النفسية على اتجاهين رئيسيين مختلفين ، وهما :

الاتجاه الأول : يعتمد المنظور السلبي للصحة النفسية ، بحيث يكون معيار الخلو من أعراض الاضطرابات الجسمية أو النفسية أو العقلية ، أو انتفاء حالة المرض هو المؤشر الأكثر اعتماداً وفقاً لهذا الاتجاه في تعريف الصحة النفسية. ويُعد الأطباء ، وأغلب المنتمين للمدرسة الفرويدية والسلوكية مثلاً ، من أنصار هذا الاتجاه ، إذ يحكمون على الفرد بأنه ينعم بصحة جسمية ، أو نفسية مناسبة ، إذا كان خالياً من الاضطرابات الجسمية أو النفسية أو العقلية.

ويوجد عدد من المآخذ على تعريف الصحة النفسية وفقاً لآراء هذا الاتجاه ، لعل من أبرزها:

أ . عجز التعريف عن إعطاء إجابة تبين خصائص إيجابية معينة للصحة النفسية . يمكن من خلالها التحقق من توافرها، كالقدرة على التكيف ، والشعور بالرضا، والكفاية العقلية ، فيمكن مثلاً أن يكون هناك شخص خالٍ من الأعراض الدالة على الاضطرابات الجسمية أو النفسية أو العقلية ، ولكنه يكون غير ناجح في عمله، أو تتسم علاقاته بأفراد أسرته أو زملائه في العمل بالاضطراب والتعقيد (عبد الله، 2001) .

ب . عدم الاتفاق على تحديد أنواع النشاطات المناهضة للصحة النفسية السليمة للفرد، أو تعبر عن صحة نفسية غير سليمة ، وذلك بسبب وجود اختلاف بشأن المعايير المتعلقة بالسلوك الجنسي ، والعادات ، و الأعراض المتعلقة بالعلاقة بين الجنسين في كل من الثقافات العربية ، والغربية (جبريل ، 2002) .

المفهوم الإيجابي للصحة النفسية :

يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً مع نفسه وبيئته ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً ، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام ويعتمد هذا التعريف أن للشخصية أربعة جوانب أساسية هي :

أ - الجانب الجسمي

ب - الجانب الاجتماعي

ج - الجانب العقلي

د - الجانب الانفعالي

وحتى يكون الإنسان صحيحاً نفسياً فلا بد من تكامل جميع هذه الجوانب في شخصيته. فهذا المنظور الإيجابي في تعريف الصحة النفسية يُركز على السلوك الإنساني السوي، ومدى فاعلية الفرد ، ومفهومه لذاته ، وسر وجوده في الحياة . ويمثل هذا الاتجاه أنصار الاتجاه الإنساني ، والوجودي . وينظر هذا الاتجاه إلى الصحة النفسية على أنها تبدو في مجموعها شروطاً تحيط بالوظائف النفسية التي تنطوي عليها الشخصية ، وأن الصحة النفسية الكاملة « مثل أعلى نسعى كلنا نحوه ، وقلما نصل إليه في كل ساعات حياتنا، وذلك لأن لدى كل منا مشكلات عاطفية متعددة (أحمد عبد الخالق ، 1993).

3- نظرية فرويد (مفهوم الصحة النفسية من منظور التحليل النفسي): فوقاً لرأي فرويد فإن الشخص القادر على الحب والعمل المنتج هو الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية، وهنا ركز فرويد في نظريته على الصراعات التي تعيق تحقيق الصحة النفسية ، ولكنه لم يكشف بدرجة كافية عن الطريقة التي يتبعها الفرد في تنمية صحته . وتبعاً لرأي فرويد، تتمثل الصحة النفسية الجيدة في قدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية المختلفة ومطالب الواقع ، وأن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية ، وذلك لأنه في صراع دائم بين محتويات (Chatham، 1984) الهو ومطالب الواقع.

وفق نظرية التحليل النفسي يرى أدلر الإنسان باعتباره كائناً اجتماعياً ولديه ميل اجتماعي يساعده في التغلب على مشاعر النقص ، حيث تلعب أساليب التنشئة الاجتماعية دوراً في تنمية شخصيته ، وتجاوز مشاعر النقص ، وتحقيق صحته النفسية، فضلاً عن ذلك فقد اعتبر وجود هدف معين ومدرك لسلوك الفرد يحاول توظيفه لتجاوز شعوره بالضعف يؤدي إلى مساعدته لكي تكون شخصيته قوية وقادرة على مواجهة متطلبات الحياة (Schwab 1990).

فقد تناول مفهوم الصحة النفسية بصورة مغايرة تماماً لرأي Fromm . أما فروم، أكد على دور العوامل الاجتماعية في تكوين الشخصية ، واعتبر أن المجتمع التسلطي يؤدي إلى نمو شخصية سلبية اعتمادية ، بينما المجتمع المثالي يؤدي إلى نمو شخصية منتجة قادرة على الحب وتحقيق إمكاناتها، وتتمتع بالصحة النفسية (الداهري، 2005) .

مفهوم الصحة النفسية من منظور سلوكي :

ويتحدد مفهوم الصحة النفسية من منظور سلوكي باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة وذلك لأن استجابة الأفراد إلى هذه المثيرات بسلوك مناسب ، متحررين من القلق، يعبر عن الصحة النفسية . (موسى، 2001)

مفهوم الصحة النفسية من منظور معرفي :

أما مفهوم الصحة النفسية من منظور معرفي ، فإنه يعتمد على الطريقة التي يعتمدها الفرد في تفسير وتقييم المواقف والأحداث البيئية المحيطة ، وإن زيادة الشعور بالفاعلية الذاتية يساهم في تعزيز الصحة النفسية والجسمية عند الفرد . وبحسب رأي المعرفيين، فإن الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية مناسبة ، هو الذي يُفسر الخبرات المهددة له بطريقة تمكنه من المحافظة على الأمل ، ومن استعمال مهارات مناسبة في حل المشكلات، واستعمال أساليب معرفية مناسبة في مواجهة الضغوطات النفسية ، بينما الشخص الذي لا يتمتع بصحة نفسية مناسبة هو الذي يفقد الأمل ، والشعور بالعجز ، ولا يتمكن من الاستجابة بثقة واقتدار لمتطلبات البيئة ، كما يعجز عن استعمال الأساليب المعرفية المناسبة في مواجهة الضغوط النفسية .

مفهوم الصحة النفسية من المنظور الإنساني (Calhoun 1990) :

إن الصحة النفسية للفرد ووفقاً لرأي الاتجاه الإنساني، يرى ماسلو تتحقق بصورة كاملة، ما لم تتوافر للفرد شروط تسمح للطبيعة الإنسانية أن تأخذ مداها ، وإن الصحة النفسية تتحقق لدى الفرد إذا حقق الحاجات الواردة في هرمه (Belkin، 1984) المعروف . فإنه يرى بأن للإنسان قدرة على إدراك ذاته ، وإن الطرق التي يتكيف فيها الفرد مع البيئة المنسجمة مع أفعاله وذاته فإنها تعكس إدراكه لذاته ، فإذا كان مفهوم الذات إيجابياً كانت الصحة النفسية لديه إيجابية.

وفي ضوء ما سبق ، يمكن القول إن الصحة النفسية بمثابة تكيف مستمر ومتصل وليست حالة ثابتة ، وهو هدف دائم وضروري في نمو الشخصية السوية ، كما أنها حالة إيجابية تشمل كافة المكونات المعرفية ، والسلوكية ، والانفعالية ، والاجتماعية ، المتكاملة والنامية في عملية التكيف الهادفة إلى إيصال الفرد على أعلى المراتب في تحقيق ذاته (Schwab،1990)،(Calhoun) (1990).

وتبدو الصحة النفسية في عدة مظاهر، يمكن إجمالها في شكلين هما :

1 . الصحة النفسية كما تبدو في المعايير الآتية :

أ . المرونة العقلية ، والقدرة على التكيف مع تغيرات البيئة.

ب . التكيف الاجتماعي ، والمشاركة المناسبة في الفعاليات الاجتماعية.

ج . الاتزان الانفعالي ، ويتطلب القدرة على الضبط الذاتي ، وخلو الفرد من التوتر النفسي.

د . فهم الذات ، وتقييم السلوك الشخصي .

هـ . المسؤولية والعقلانية في السلوك.

و . الحساسية الأنفعالية المناسبة .

ز . وجود فلسفة للحياة ، ووجود أهداف مستقبلية تتعلق بذاته وبعلاقاته مع محيطه المادي

والاجتماعي.

2 . الصحة النفسية كما تظهر في علاقات الفرد مع نفسه ، من خلال فهمه لمفاتيحه

الداخلية (كالرغبات ، والحاجات ... إلخ) وتحقيقه لذاته ، ووحدة شخصيته ، وعلاقة

الفرد بمحيطه المادي والاجتماعي ، من خلال ضبطه لذاته في مواجهة الظروف المحيطة به ، وإدراكه الصحيح لوجوده الاجتماعي وشعوره بالأمان والطمأنينة. وعليه ، تتمثل مظاهر الصحة النفسية في التكيف الهادف إلى الموازنة بين المفاتيح الداخلية للذات من جهة والمفاتيح الخارجية أو البواعث من جهة أخرى.

مؤشرات الصحة النفسية :

وهناك ثمة مؤشرات عامة دالة على الصحة النفسية ، تتمثل في :

1. الراحة النفسية .
2. والقدرة على العمل.
3. ومفهوم الذات.
4. وشمول نشاط الفرد وتنوعه
5. ومدى كفاية الفرد في مواجهة إحباطات الحياة اليومية.
6. وقدرته على تحمل المسؤولية (Belkin،1984).

إن الشخص الذي يريد أن يتمتع بالصحة النفسية من الضروري أن يكون قادراً على إشباع حاجاته الأساسية وإرضائها ، نظراً لأن ذلك من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي، والذي بدوره يسبب الصحة النفسية التي تجعل الفرد مرتاحاً بعيداً عن مظاهر الاضطراب ، كما تجعله فرداً مقبولاً اجتماعياً، وراضياً عن نفسه وعن الآخرين (غريب عبد الفتاح، 1999).

معايير الصحة النفسية:

إن اختلاف وجهات النظر بالنسبة للباحثين في الصحة النفسية فرض عليهم وضع معايير محددة متفق عليها نسبياً من أجل توحيد وتقريب وجهات نظرهم عن الصحة النفسية ومن بين هذه المعايير ما يلي:

1 - المعيار الاجتماعي :

إن العيش مع جماعة أو في مجتمع معين يتضمن وضع قواعد للسلوكيات و التصرفات التي تهدف إلى السماح بالتعايش بأقل صراع ممكن بين الأشخاص الأكثر

اختلافاً. (مسعودي مروة، 2018، ص82).

2 - المعيار الذاتي:

حيث يتخذ الفرد من ذاته ونفسه إطاراً مرجعياً يرجع إليه كلما احتاجه في الحكم على السلوك الذي يمارسه بأنه سلوك سوي أو لا سوي .

3 - المعيار الإحصائي:

حيث يتخذ المتوسط أو المنوال معياراً يمثل السوية، وتكون اللاسوية هي الانحراف عن هذا المتوسط إيجاباً أو سلباً .

4 - المعيار المثالي :

حيث تعد السوية حالة مثالية أو ما يتقرب من الكمال واللاسوية هي الانحراف عن المثل العليا والأخلاق والكمال .

5 - معيار الطبي النفسي :

حيث تعد السوية بأنها تعود إلى صراعات نفسية أو تلف الجهاز العصبي ، لذا فإن اللاسوية هي حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه ، وعلى المجتمع، وإن السوية هي الخلو من الاضطرابات والأعراض المرضية . (بعروري جعفر، 2012، ص104)

6 - المعيار الديني :

من أهم المعايير وأقواها أثراً لتمييز السلوك السوي من السلوك المنحرف عن الفطرة لدى الإنسان المكلف، حيث الفطرة هي المحك -وقد خلق الله الإنسان على الفطرة السوية -ومدى بعد الإنسان أو قربه من خالقه هو الذي يحدد سلامته النفسية والروحية .

7 - المعيار الوظيفي :

عندما تتم معرفة الهدف الكامن من خلف هذا السلوك نستطيع تقييمه على أنه شخص سوي أو شخص غير سوي .

8 - المعيار الباطني :

وفقاً للمعيار الباطني لا يمكن أن نحدد ما إذا كان الفرد أقرب إلى السوية أو اللاسوية إلا إذا تجاوزنا مستوى السلوك الظاهري إلى ما يكمن وراءه من أسباب ودوافع كامنة

وصراعات أساسية ، وكيف تعامل الإنسان مع هذه المحتويات الكامنة لديه ومدى قدرته على التعبير عنها والكيفية التي يشبع بها رغباته ودوافعه.

9 - المعيار التلاؤمي :

وفي هذا المعيار يتحدد السلوك السوي وغير السوي من خلال مساعدة الفرد على تحقيق النضج المطلوب وتحقيق الفرد لذاته ، فالدافع لإدراك الجهد الكامل الذي يبذله الفرد يعتبر بمثابة عامل هام لتحديد السلوك السوي وغير السوي (بو ساحة، نوال، 2018، ص18) .

مظاهر الصحة النفسية:

تعددت مظاهر الصحة النفسية التي ذكرها المختصون واختلفت حسب اختلاف نظرتهم إلى الإنسان وطبيعته وحسب ثقافة كل منهم، ومن أبرز تلك المظاهر ما يلي :

1 - السوية : وهي التمتع بالسلوك العادي المعياري أي المقبول والمألوف والغالب على حياة غالبية الناس .

2 - التوافق : ودلائل ذلك التوافق الشخصي ، والرضا عن النفس والالتزان الانفعالي، والتوافق الاجتماعي والأسري والمدرسي .

3 - السعادة : وتتضمن الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين والتكامل الاجتماعي والصدقات الاجتماعية.

4 - التكامل : ويقصد به التكامل النفسي الذي يكفله تكامل الشخصية وظيفيا وديناميا، وتكامل الدوافع النفسية .(بو ساحة نوال، 2018، ص19).

5 - معرفة قدرات النفس وحدودها : أي إدراك الفرد لجوانب قدرته وجوانب ضعفه فيستثمر جوانب القوة ويتقبل نواحي الضعف.

6 - الإقبال على الحياة : ويعني ذلك التحمس للحياة والرغبة الحقيقية في أن يعيشها الإنسان ويستمتع بما أحل له الله من الطيبات ويكون مستبشرا متقائلا ويتوقع الخير .(بطرس حافظ بطرس، 2008، ص39_40).

7 - تحقيق الذات : ويتضمن فهم الذات ومعرفة القدرات وتقدير الذات وتقبلها ووضع أهداف ومستويات تطلع وفلسفة حياة يمكن تحقيقها في ثقة. (الخالدي أديب

محمد، 2009، ص 84).

8 - الاتزان الانفعالي : فالاتزان والتحكم في النفس وفي الانفعالات تعد من المظاهر التي تدل على صحة الإنسان النفسية.

9 - الدافعية: وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين، وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

10 - غياب الصراع النفسي الحاد : الصراع الداخلي والخارجي.

11 - التفوق العقلي : حيث إن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية. (مسعودي مروة، 2018، ص 81)

12 - تحمل الفرد مسؤولية أعماله ومشاعره وأفكاره : الفرد الصحيح نفسيا قد يتفوق أو يختلف مع المعايير القائمة أو الأوضاع المتعارف عليها ما دام الاتفاق أو الاختلاف مبنيا على أساس من الرغبة في تحقيق سعادة أشمل ، وإشباع أعم وأكثر دواما وما دام الشخص أميناً مع نفسه مقتنعا بما يراه فإن سواه يتجلى في تحمله مسؤولية ما يقوم به من أعمال وعدم الهروب من انفعالاته ومشاعره بإسقاطها على الآخرين ، وكذلك في تحمله نتائج تفكيره وعدم اللجوء إلى الآخرين ليفكروا له بهدف أن يكون العذر في أن يرجع فشله إليهم إذا ما فشل. (زيدني ناصر الدين ، لمين نصيرة، 2012، ص 108).

الخلاصة :

إن موضوع الصحة النفسية من اهم وأكبر مواضيع علم النفس غزارة بالمعلومات والمحتويات ولهذا كان الاهتمام بهذا الموضوع منذ القدم وتطور مع تطور العصور والحضارات، فالصحة النفسية لا تتحقق إلا باشتراك عدة عناصر مهمة ولا تقوم الصحة العامة إلا بتعزيز الصحة النفسية، فليس هناك صحة بدون صحة نفسية ، والجدير ذكره أيضا أنه ليس من السهل الإحاطة بموضوع الصحة النفسية لأن ذلك يتطلب تأليف كتب وموسوعات ولكننا أثرنا هنا الإيجاز للضرورة .

المراجع:

- 1- القوصي عبد العزيز ، 1975 ، أسس الصحة النفسية ، دار النهضة العربية القاهرة.
- 2- أحمد عبد الخالق (1993): أصول الصحة النفسية الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية. صالح حسن الدايري (2005) : مبادئ الصحة النفسية . (ط 1) عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 3- غريب ، عبدالفتاح (1999) علم الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. سيد محمد غنيم . سيكولوجية الشخصية . محدداتها وقياسها ونظرياتها ، القاهرة : دار النهضة العربية ، 1987م .
- 4- الرفاعي نعيم، (1987) الصحة النفسية ،دراسة في سيكولوجيا التكيف، ط7، دمشق، جامعة دمشق.
- 5- زهران حامد عبد السلام(2003):دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، القاهرة ، عالم الكتب.
- 6- بطرس حفيظ بطرس (2008):التكيف والصحة النفسية للطفل ،ط1،الأردن ، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 7-الخالدي اديب محمد(2009): المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، ط3، الأردن ، دار وائل للنشر.
- 8-زبيدي ناصر الدين،لمين نصيرة(2012):مبادئ الصحة النفسية والإرشاد، ط1، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 9-بعروري جعفر (2011):أثر سمات استاذ التربية البدنية والرياضة وكفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس ، أطروحة مقدمة لنيل درجة دكتوراه العلوم في نظرية التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي إبراهيم،الجزائر .
- 10-بوساحةنوال،(2017) :الصحة النفسية لدى مربي الأطفال المعاقين ذهنيا بالمراكز النفسية البيداغوجية، جامعة حمة لخضر، الوادي، الجزائر .
- 11-مسعودي مروة(2018): علاقة الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، تخصص إرشاد وتوجيه، جامعة حمة لخضر، الوادي، الجزائر .

1-Belkin ,G. & Ness ,S. (1984): Psychology of Adjustment. Masschusetts: Allan and Bacon ,Inc.

2- Caihoun ,J. & Acocela ,J. (1990). Psychology Adjustment and Human Relationships. McGraw Hill ,Inc.