

مظاهر الصحة النفسية

يميل معظم المهتمين بالصحة النفسية إلى الأخذ بالاتجاه الإيجابي القائل: إن معظم الحالات الإيجابية تبدي التناسق بين الوظائف النفسية المختلفة، وتوجد أشكال عدة من مظاهر الصحة النفسية، وهي:

1. تظهر من خلال التناسق العام بين الوظائف النفسية، ويقول في هذا الشأن الباحث (هادفيلد): إن الصحة النفسية هي التعبير الكامل والحر عن كل طاقاتنا الموروثة والمكتسبة، وهي تعمل بتناسق فيما بينها في اتجاهها نحو هدف أو غاية للشخصية، ومن خلال هذا الرأي يعني أن الصحة النفسية تكون في المظاهر الحرة المعبرة عن طاقاتنا الموروثة أو المكتسبة، وتكون في تناسق هذه الطاقات، فهي تعمل حرة في وحدة الشخصية، والواضح من هذا الرأي مقارنة الصحة النفسية مع صحة الجسد.

2. الصحة النفسية تظهر من خلال عدد من المعايير، وحدد هذه المعايير كل من (أولمان) و(عبد السلام عبد الغفار)، وقد ذكر أولمان أربعة محكات

أساسية في تحديد مستوى الصحة النفسية للفرد، وهي: الإنجاز في حدود طاقات الفرد وقدرته، والالتزان العاطفي، وصلاحية الوظائف العقلية، والتكيف الاجتماعي.

أما عبد السلام عبد الغفار فقدم دراسة توصل من خلالها إلى عدد من محكات الصحة النفسية المتمثلة في: الرضا عن النفس، والسمو، والالتزام، والوسطية والعطاء.

3. تظهر من خلال نقاط الاتفاق بين عدد من الدراسات التحليلية. ظهرت كثير من الدراسات لاختلاف بينات الدراسة على الرغم من ذلك ظهرت بعض المظاهر التي تم الاتفاق عليها، وظهرت هذه المظاهر فيما يأتي:

أ. المحافظة على شخصية متكاملة، ونعني بها التوازن بين القوى النفسية والنظرة للحياة.

ب. التوافق مع المتطلبات الاجتماعية، ونعني بها التناسق بين معايير الفرد ومعايير المجتمع.

ج. التكيف مع شروط الواقع، ويشمل جانب قدرة الفرد على فهم الواقع وقبوله كما هو.

د. المحافظة على الثبات، وتشمل عدم التردد المتكرر والإثبات المناسب فيما يتصل بالاتجاهات التي تبناها الفرد، ثباتاً يسمح بالتنبؤ بما يحتمل أن يفعله.

هـ. النمو مع العمر، ونعني به أن زيادة السنوات عند الفرد يجب أن يرافقتها نمو المعارف والخبرات والانفعالات وعلاقاته الاجتماعية.

- و. الاتزان الانفعالي بمعنى أن تكون حساسية الفرد متناسبة مع ما تستدعيه الظروف التي تحيط به.
- ز. تظهر في التفاعل بين الفرد ومحيطه، ويظهر نوعان من العلاقة التفاعلية في مجال تفاعل الفرد في محيطه وعلاقة الإنسان مع نفسه أولاً وعلاقته مع العالم حوله.
- ح. علاقة الفرد مع نفسه تظهر من خلال فهم الفرد لنفسه ونموه وتطوره ونظرته للمستقبل، وأيضاً وحدة الشخصية وتماسكها.
- ط. علاقة الفرد مع محيطه تظهر من خلال تحكم الشخص في ذاته في مواجهة الشروط المحيطة به وفي إدراك الفرد للعالم كما هو ومواجهته بما يقتضيه، وأيضاً سيطرة الفرد على شروط محيطه، وتحكمه بها والشعور بالأمن والطمأنينة الذي يتحقق نتيجة لنجاح الفرد في علاقته مع نفسه ومع ما يحيط به.

