

الفصل الأول

مفاهيم أساسية

في الصحة النفسية

أولاً: مفهوم الصحة النفسية:

- ١ - تعريف علم الصحة النفسية.
 - ٢ - معنى الصحة النفسية (الحالة النفسية العامة للفرد).
 - ٣ - أهمية علم الصحة النفسية.
 - ٤ - مظاهر الصحة النفسية السليمة (الحالة النفسية السوية للفرد).
- ثانياً: نسبة الصحة النفسية السوية (السواء واللاسواء).
- ثالثاً: العوامل المؤثرة في الحالة النفسية العامة للفرد.
- ١ - العوامل الإيجابية.
 - ٢ - العوامل السلبية.

obeikandi.com

أولاً : مفهوم الصحة النفسية

الصحة النفسية مصطلح يحمل عدة معانى، وليس له تعريف واحد يمكن أن نعرفه به. فقد يُقصد به ذلك العلم علم الصحة النفسية الذى يهتم بدراسة المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، والبحث عن أسبابها وتشخيصها وعلاجها. وهو بذلك مثله (كعلم) مثل باقى العلوم الإنسانية. وقد يُقصد بمصطلح «الصحة النفسية» «الحالة النفسية العامة للفرد» والتي قد تكون سوية أو غير سوية فإن كانت سوية فلهذا السواء مظاهر وملامح. وإن كانت غير سوية فلذلك أعراض.

١- تعريف علم الصحة النفسية Mental Hiegene :

إن علم الصحة النفسية هو الدراسة العلمية للحالة النفسية للإنسان وعمليات التوافق النفسى، والبحث عن أسباب المشكلات النفسية ومشكلات التوافق، وما يعوق تحقيق السواء النفسى للإنسان من اضطرابات وأمراض نفسية ودراسة أسبابها وتشخيصها بدقة، وتحديد وسائل العلاج والوقاية منها.

ويعتمد «علم الصحة النفسية» على «علم النفس» بجميع فروعه وخاصة «علم النفس المرضى»، «علم النفس العلاجى»، «علم النفس التحليلى». كما يستند إلى نظريات علم النفس وتطبيقاتها فى مجال العلاج والتشخيص.

٢- معنى الصحة النفسية (الحالة النفسية العامة للفرد) Mental Health :

عندما نقصد بمصطلح «الصحة النفسية» «الحالة النفسية العامة للفرد»؛ فإن هذه الحالة إما أن تكون سوية أو غير سوية وبما أن علم الصحة النفسية وكذلك علم النفس بفروعه المتعددة يسعى إلى تحقيق السواء للإنسان، فسنتهم هنا بتوضيح معنى

السواء النفسى أو بمعنى آخر الحالة النفسية السوية للإنسان، أى متى يكون الإنسان سويًا أو صحيحًا نفسيًا.

أ - تعريف الصحة النفسية السليمة (الحالة النفسية السوية):

هى «حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدى على حسن استثمارها، ومما يؤدى إلى تحقيق وجود الفرد».

إن الإنسان مزود بطاقات متعددة أهمها:

- الطاقة العقلية المعرفية.
- الطاقة الانفعالية.
- الطاقة الدافعية.

وكلما نضجت قدرات الفرد بفعل النمو والتعلم تمايزت طاقاته أى ظهرت واتضحت فى أدائه لأدواره المختلفة، وعندما يعيد الفرد الناضج تنظيم طاقاته بعد تمايزها ويوظفها بشكل كلى تكاملى لتحقيق أهدافه، فإن هذا يعنى الصحة النفسية السوية لهذا الفرد وانه يتمتع بالسواء النفسى.

ب - تعريف الشخص السوى:

هو الشخص الذي يعرف قدراته وطاقاته وإمكانياته الحقيقية ويوظفها توظيفًا يحقق وجوده وإنسانيته، ويفيد مجتمعه. وهو أيضًا متفاعلًا مع الآخرين يتقبلهم ويتقبلونه، يحقق ذاته ويحافظ على حقوق غيره.

٣ - أهمية علم الصحة النفسية:

يهدف علم الصحة النفسية إلى تحقيق رقى الفرد وتقديم المجتمع.

وتظهر أهمية هذا العلم للفرد والمجتمع فيما يلى:

أ - بالنسبة للفرد:

- إن من أهم أهداف علم الصحة النفسية بناء الشخصية المتكاملة للإنسان، وإعداده ليقوم بدوره الاجتماعى والعملى، ومساعدته على تقبل هذا الدور أيا كان، وأن يتعرف على قدراته واستعداداته وإمكانياته ويستغلها أحسن استغلال، وأن يتحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية.

- ويهتم علم الصحة النفسية بتحقيق التوافق النفسى للفرد ومساعدته ليكون إنساناً سوياً وصحيحاً نفسياً فى أى قطاع من قطاعات المجتمع.
- ويهتم علم الصحة النفسية بدراسة وعلاج المشكلات المتعلقة بنمو وتكوين الفرد والعوامل المسببة لهذه المشكلات مثل: مشكلات الضعف العقلى، والتأخر الدراسى، وانحرافات السلوك وغيرها من المشكلات التى تعوق النمو السوى للإنسان فى جميع المراحل العمرية له، كما يساعد فى ضبط سلوك الأفراد وتوجيهه وتقويمه.

ب - بالنسبة للمجتمع:

- يهتم علم الصحة النفسية بعلاج الأمراض والاضطرابات النفسية التى تعوق الأفراد عن العمل والإنتاج، وبذلك يزداد عدد الأفراد المنتجين والفاعلين فى المجتمع فيتقدم.
- ويقدم علم الصحة النفسية البرامج الإرشادية والعلاجية للجانحين والمنحرفين، وبذلك يتناقص عدد الفئات الضالة فى المجتمع، ويزداد أمنه واستقراره وتقدمه.
- ويساهم علم الصحة النفسية مع العلوم الأخرى فى إعداد البرامج التدريبية والمهنية والتربوية والتعليمية أيضاً لفئات كثيرة من قطاعات المجتمع وذلك بمراعاة البعد النفسى لكل فئة مما يساعد على نجاح تلك البرامج فى تحقيق أهدافها للرقى بالمجتمع وتطوره.

٤- مظاهر الصحة النفسية السليمة (الحالة النفسية السوية للفرد):

- معرفة القدرات واستثمارها وتحقيق الذات:
- يعرف الفرد إمكانياته وقدراته وطاقاته ويقدرها تقديرًا موضوعيًا دون غُلُو أو نقصان، ويرضى بها كما هى فى الواقع ويضع لنفسه أهدافًا ويحدد مستويات لطموحاته تتناسب مع ما لديه من قدرات وطاقات، وما تتيحه البيئة والمجتمع الذى يعيش فيه من إمكانيات وتسهيلات لتحقيق أهدافه وطموحاته. بحيث يمكنه تحقيقها فعلاً وفى الواقع. ويستغل قدراته وإمكانياته وطاقاته إلى أقصى حد ممكن، وبذل الجهد من أجل تحقيق النجاح.
- الشعور بالرضا:
- ويتضمن الرضا عن النفس وعن الآخرين.

أما الرضا عن النفس فيكون باحترام الذات وتقديرها حق قدرها.
وأما الرضا عن الآخرين فيكون باحترام الغير وتقديرهم والتسامح معهم.

• التفاعل الإيجابي مع الآخرين:

وهذا يبدو في القدرة على إقامة علاقات طيبة سليمة مع الآخرين، والمحافظة على الصداقات الاجتماعية، والقيام بالأدوار الاجتماعية المناسبة، والتفاعل والتعاون والمشاركة وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

• التقبل:

أن يتقبل الفرد نواحي القصور أو العجز الذي يجده في نفسه ويؤمن بمبدأ الفروق الفردية بين الناس.

كما يتقبل نواحي القصور عند الآخرين لكي يتقبلونه.

• الموضوعية وعدم التعصب:

الشخص الذي يتمتع بشخصية سوية لا ينحاز لآراء أو أفكار تعصباً لنفسه أو لآخرين بدون تفكير أو بصيرة. لكنه يتعامل مع نفسه ومع الآخرين بموضوعية وفهم متبادل وحوار صريح، ويكون مرناً في تعاملاته مع الآخرين وفي مواجهته لمشكلات الحياة، وي بذل الجهد للتغلب عليها، وعدم الاستسلام لمواقف الإحباط في حياته اليومية. وتتطلب الموضوعية القدرة على استيعاب الأفكار والخبرات الجديدة والترحيب بها وعدم رفضها قبل دراستها وبإعمال العقل فيها.

• البصيرة:

من مميزات الشخص السوي أنه يُحسن التبصر في عواقب الأمور قبل أن يسلك ويفعل ما لا تحمد عقباه. وهذا يتطلب عدم الاندفاع، والتروى قبل الإقدام على قول أو فعل بدون إعمال العقل.

• الثبات الانفعالي:

من أهم ما يميز الشخص السوي عدم التذبذب الانفعالي، فهو متوازن في اتجاهاته نحو القيم والأفكار والمعتقدات، والأشخاص أيضاً.
وأن لديه القدرة على ضبط انفعالاته والتحكم فيها.

- التكامل النفسى: ويظهر ذلك فى الأداء الوظيفى لقدرات الفرد العقلية والانفعالية والاجتماعية والجسمية بحيث يكون أداءً كلياً متكاملًا يكشف عن تناسق شخصية الفرد وتكاملها وقدرته على التحكم فى الذات وضبط النفس.
- اعتدال السلوك: ودليل ذلك؛ أن سلوك الفرد يكون فى الغالب الأعم معتدلاً عادياً ومألوفاً ليس به شذوذ عن المألوف فى حياة وسلوكيات الناس العاديين.
- السلام النفسى الداخلى: ويبدو ذلك فى الإقبال على الحياة بوجه عام، والتخطيط للمستقبل، والثقة بالنفس، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصى، والرضا بالواقع الحالى له والترحيب بالأفكار الجديدة والعمل على اكتساب خبرات جديدة وصقل المواهب وتطويرها وتنمية القدرات وتنوع النشاط وشموله.

ثانيًا: نسبة الصحة النفسية السوية (السواء واللا سواء)

١- تعريف السوية (السواء النفسي) Normality:

- السوية هي القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته والشعور بالرضا، والقدرة على تحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة التي يعيشها.
- والسلوك السوي هو السلوك العادي المألوف والغالب تقبله من معظم الناس.
- والشخص السوي هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه، ويكون في أغلب أوقاته متوافقًا انفعاليا واجتماعيًا.

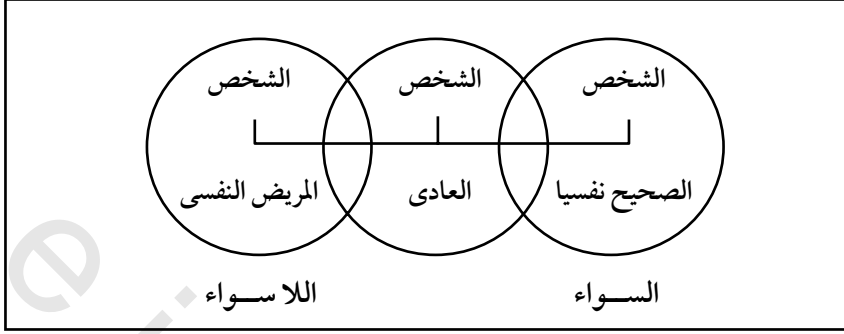
٢- تعريف اللاسوية (اللا سواء النفسي) Abnormality:

- اللاسوية هي الانحراف عما هو عادي والخروج كثيرًا عن المألوف.
- واللا سواء حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه أو على غيره وتتطلب التدخل لحماية الشخص أو لحماية الآخرين والمجتمع منه.
- والشخص اللاسوي؛ هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه، ويكون غير راضٍ دائمًا وساخطًا على كل شيء وهو غير متوافق انفعاليًا واجتماعيًا.

إن السوية واللا سوية مفهومان لا يُفهم أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر. وأن الفرق بينهما يكون في الدرجة فقط وليس في النوع. وهذا يعني أن الشخص العادي لا يختلف عن غير العادي إلا في درجة السواء وفي مدى القرب أو البعد من حالة السواء. كما أن الفرق بين الصحة النفسية السليمة والمرض النفسي يكون في الدرجة أيضًا وليس في النوع.

وبهذا يمكننا ترتيب الأفراد من حيث السواء واللا سواء على متصل مستمر بين العادية وغير العادية وبين السوية واللا سوية.

والشكل التالى لتقريب وتوضيح هذا المعنى:



- ولتوضيح نسبية السواء واللا سواء نقول:
- أن السوية واللا سوية مفهومان نسبيان.
 - أن الشخص العادى تتداخل عنده حالات السواء واللا سواء بدرجات متفاوتة وفقا لمرحلة العمرية المختلفة، وظروفه اليومية والأدوار التى يقوم بها والأماكن التى يكون بها من وقت لآخر.
 - تتداخل السوية واللا سوية بين الأشخاص بعضهم البعض تبعاً لمجتمعاتهم وبيئاتهم وثقافتهم المختلفة.
 - أن الأشخاص الأسوياء يتفاوتون فيما بينهم فى درجة السواء. فقد يكون بعضهم إيجابى لكنه لا يجاوز إيجاد الحلول للمشكلات البسيطة فى حياته اليومية. فى حين يكون آخر إيجابى لدرجة إيجاد مشكلات جديدة وحلها فضلا عن ابتكار حلول جديدة للمشكلات الحالية.
 - أن الأشخاص غير العاديين (غير الأسوياء) لا يكونوا بدرجة واحدة من الاضطراب أو المرض لكنهم يتفاوتون فيما بينهم ف نجد بعضهم يعانى من بعض المشكلات الاجتماعية أو الانفعالية البسيطة لكنها أخرجته من حالة السواء النفسى لبعض الوقت.

وبعضهم يعانى من مشكلات أو اضطرابات شديدة تُخرجهم من حالة السواء لأوقات طويلة.

وآخرون مصابون بأمراض نفسية تعوقهم عن الحياة العادية معظم الوقت فهم فى حالة اللاسواء وقتاً أطول من غيرهم.

وفى جميع الحالات فإنهم لا يُحرمون من السواء لكن لبعض الوقت.

- فالمرضى النفسى يُلاحظ عليه السواء أحياناً.
- والشخص الصحيح نفسياً يُلاحظ عليه اللاسواء أحياناً.
- فلا يوجد سواء كامل أو ما يُطلق عليه «النموذج المثالى»(*) للسواء إلا الأنبياء والرسل عليهم السلام فهم من خيرة البشر، اصطفاهم الله عز وجل ومنحهم خصائص وقدرات وطاقات نورانية لا تتوفر فى غيرهم من الناس.
- ولا يوجد انعدام للسوية بالكامل.

(*) النبى محمد عليه الصلاة والسلام هو النموذج الكامل والمثالى الوحيد للإنسان السوى. وقد أمرنا الله سبحانه وتعالى أن نقتدى به.

ثالثاً: العوامل المؤثرة فى الحالة النفسية العامة للفرد

يتعرض الفرد خلال عملية التنشئة الاجتماعية للعديد من العوامل التى تؤثر فى حالته النفسية تأثيراً بالغاً، وتشكل صحته النفسية منذ طفولته، ومروراً بمراحل المراهقة والشباب. وقد تكون هذه العوامل إيجابية أو سلبية.

ومن ثم تتحدد الحالة النفسية للفرد.

فإن كانت العوامل الإيجابية أكثر من السلبية؛ نتوقع أن يكون الفرد فى حالة نفسية سليمة وأنه قريب من السواء النفسى. وإن كانت العوامل السلبية أكثر من الإيجابية كان التوقع غير ذلك. أى أن الفرد الذى يتعرض للكثير من عوامل التنشئة السلبية يكون فى حالة نفسية غير سليمة.

وأن الفرد الذى يحظى فى تنشئته بعوامل إيجابية كثيرة يكون فى حالة نفسية سليمة وتقل فرص تعرضه للمشكلات والاضطرابات النفسية.

١- العوامل الإيجابية:

- الاتجاهات الوالدية الموجبة نحو الطفل منذ ولادته.
- التماسك الأسرى والانتران الانفعالى داخل الأسرة.
- اتجاهات الوالدين نحو الحياة الآخرين والتى تدعو إلى الاستقرار والتفائل والأمل فى المستقبل.
- إشباع حاجات الطفل إلى الأمن والطمأنينة.
- العلاقات والاتجاهات المشبعة بالحب والقبول والثقة بين الوالدين والطفل تساعد الطفل فى أن يشب على الحب والثقة والتسامح مع الآخرين فيتقبله الناس ويتقبلهم والقبول والتقبل من أهم ملامح السواء النفسى.
- العلاقات الإيجابية بين أفراد الأسرة وخاصة بين الإخوة والمشيعة بالتعاون والحب تؤدى إلى النمو النفسى السليم.

- علاقات التعاون المتبادل بين الأسرة والمدرسة لتبادل المعلومات والتوجيهات فيما يتعلق بالنمو النفسي للطفل.
- معرفة القدرات والإمكانيات والعمل على تنميتها واستثمارها.
- وهذا الأمر يقع على عاتق الأسرة أولاً أو من يقوم بتربية الطفل ورعايته، ثم تساهم المدرسة في ذلك وتدعمه، فينشأ الطفل واثقاً بنفسه ويحترم ذاته. لأن من أهم أسباب الثقة بالنفس واحترام الذات «أن يعرف المرء قدراته وإمكاناته».
- تكوين العادات السليمة الخاصة بالتعامل مع الآخرين، بحيث يتعلم الطفل التفاعل الإيجابي مع الآخرين واحترام حقوقهم، والتعاون معهم.
- تكوين المعتقدات والاتجاهات السليمة نحو الدين والمجتمع واحترام الأديان والبعد عن التعصب.
- وهذه المسؤولية تقع على كل من؛ الأسرة، والمدرسة، ودور العبادة، ووسائل الإعلام.
- تعليم الطفل وتدريبه على الاعتماد على النفس.
- عدم تكليف الأطفال بأعمال تفوق عن قدراتهم العقلية أو الجسمية سواء كان ذلك في مجال التعليم أو التدريب في المدرسة أو في المنزل.
- يجب أن يشعر الطفل بأنه محبوب ومرغوب من والديه، وأن له أهمية في حياتها.
- ينبغي أن يتعلم الطفل تحمل المسؤولية في حدود قدراته.
- احترام قدرات الفرد مهما كانت محدودة، واستغلالها والثقة فيها، ويتحقق ذلك بتكليفه بأعمال بسيطة ينجح في أدائها ثم الثناء عليه.
- عدم مقارنة الطفل بغيره من الأطفال، وإن كان لا بد من المقارنة؛ فلتكن بين أدائه هو نفسه من وقت لآخر.
- الاهتمام بأسئلة الطفل والإجابة عليها على قدر ما تسمح به قدراته العقلية والمعرفية.
- الامتناع تماماً عن السخرية والتهكم على الطفل.
- الابتعاد عن العقاب البدني للطفل.
- عدم نقد الطفل أو توبيخه أمام الآخرين.
- توجيه الطفل للسلوك الصحيح وعدم مؤاخذته على خطأ لا يعرفه.
- منح الطفل فرصاً للتعبير عن نفسه مع الإنصات له.

٢- العوامل السلبية:

- التفكك الأسرى والشجار الدائم بين الزوجين يؤدي إلى نمو نفسى غير سوى للأبناء.
- انعدام الضبط الإنفعالى داخل الأسرة، وشيوع الغيرة والأنانية بين الأبناء. ويحدث ذلك عند ما تسود الخلافات بين الوالدين، ويهدد كل منهما الآخر بالانفصال أمام الأطفال. فينشأ الأبناء ولديهم مشاعر خوف وغضب وقلق يؤثر تأثيراً سيئاً على نموهم النفسى وصحتهم النفسية بوجه عام.
- التفرقة بين الأبناء فى المعاملة تؤدى إلى نمو نفسى سىء لهم جميعاً.
- تعرض الطفل للرفض أو للإهمال ونقص الرعاية يؤدى إلى شعوره بعدم الأمن، والسلبية أو التمرد والعدوان.
- التدليل والحماية الزائدة؛ تؤدى إلى قصور ونقص فى النمو النفسى، وعدم القدرة على مواجهة الواقع، والانعزال، وعدم تحمل المسؤولية، وعدم الثقة بالنفس.
- التسلط والقسوة فى التعامل مع الأطفال تؤدى إلى نقص شديد فى النمو النفسى لديهم وانعدام الثقة بالنفس.
- المغالاة فى الطموح بما لا يتناسب مع الإمكانيات والقدرات يؤدى إلى الإحباط بسبب الفشل المستمر فى تحقيق الطموح وعدم الوصول إلى الأهداف مما يؤدى إلى عدم الثقة بالنفس، وشعور بقلّة الشأن.
- المناهج الدراسية غير الملائمة لقدرات التلاميذ أو غير المرتبطة بالبيئة يؤدى إلى التأخر الدراسى ومن ثم يسوء النمو النفسى بسبب الشعور بالفشل وعدم الثقة بالقدرات والإحساس بنقص الكفاءة.
- المعاملات الخاطئة للتلاميذ من بعض المعلمين غير التربويين تؤدى إلى اكتساب التلاميذ لنماذج سلوكية خاطئة، وقصور فى تكوين القيم ونمو نفسى غير سوى.
- تضارب الأنظمة بين بيئة الأسرة والمدرسة والمنشآت الأخرى التى يتعامل معها المراهقين والشباب مثل النوادى ودور العبادة وغيرها يؤدى - مع عدم التوجيه والإرشاد - إلى الاضطراب النفسى لهم وقد يلجأ بعضهم إلى عادات سلوكية خاطئة مثل التدخين أو المخدرات وانحرافهم عن السواء.