**الصحة النفسية**

تمهيد

1. مفهوم الصحة النفسية
2. المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية
3. نظريات الصحة النفسية
4. أهمية الصحة النفسية
5. مظاهر الصحة النفسية
6. معايير الصحة النفسية
7. العوامل المؤثرة في الصحة النفسية
8. مناهج الصحة النفسية
9. نسبية الصحة النفسية
10. دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في تحقيق الصحة النفسية

خلاصة

**تمهيـــد:**

يعد موضوع الصحة النفسية من الموضوعات التي يحتاجها الأفراد على مختلف ثقافتهم وأعمارهم، فقد أصبحت الصحة النفسية من أكثر مواضيع العلوم الإنسانية إثارة للاهتمام والدراسة. لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق حياة كريمة للفرد وفي تنمية المجتمع وازدهاره، فهي تهم كل فرد من أفراد المجتمع وذالك بسبب الانتشار الواسع للاضطرابات والأمراض النفسية. فصحة الإنسان النفسية لا تقل أهمية عن صحته الجسمية، وتحقيقها يساعد الإنسان في مواجهة مشاق الحياة وصعوبتها، وتساهم في تحقيق أهداف الحياة وغايتها كما أنها توفر للفرد العيش بسعادة وأمان وراحة، و لكن لابد من الإشارة أن الصحة النفسية في جوهرها حالة نسبية وليست مطلقة لدى الفرد الواحد. فالفرد السوي يفرح، ويحزن، وينفعل، ويغضب، لذلك فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على مواجهة مصاعب الحياة، وكذا التكيف مع مختلف المواقف الحياتية، ونظرا لأن كل شخص وخاصة المريض يحتاج إلى هذا النوع من التكيف داخل بيئته وحتى داخل الأسرة الواحدة ونخص بالذكر هنا التلميذ فهو بحاجة إلى مستوى معين من الصحة النفسية يضمن له مسار تعليمي تعلمي إذا لم يكن جيد على الأقل متوسط وفيما يلي سنعرض أهم عناصر الصحة النفسية بداية بتاريخ ظهور أولى الاهتمامات بها وكذا تعريفات الباحثين لها بالإضافة إلى عرض أهم أهدافها، أهميتها، معاييرها، والنظريات المفسر لها لنصل إلى خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية .

1. **- مفهوم الصحة النفسية**
2. **– 1 مفهوم الصحة:**

* **لغة:** الصحة هي خلاف المرض، وفي الحديث الشريف، نعمتان مغبون فيها الكثير من الناس، الصحة والفراغ، والصحة في الشيء: سلامته مما يفسده ويبطله. (علي بن هادية وآخرون، 1991، ص 550)
* **اصطلاحا:** من أهم وأشمل التعاريف للصحة اصطلاحا نجد تعريف المنظمة العالمية للصحة على أنها: " هي حالة الرفاهة أو السعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة، وليس مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف. (عبد الخالق، 2003، ص 28)
* **تعريف لهوريلمان** (1995) للصحة: حيث يرى أن الصحة عبارة عن حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي عند شخص ما، وتكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو الجسدية والنفسية والاجتماعية للشخص متناسبة مع إمكانيته وقدراته وأهدافه التي يضعها لنفسه ومع الظروف الموضوعية للحياة. (علي، 2009، ص 24)

وهذا يعني أن الصحة حالة من التوازن الواجب تحقيقها في كل لحظة من لحظات الحياة، إنها النتيجة الراهنة لبناء كفايات التصرف والحفاظ عليها التي يمارسها الإنسان نفسه.

* وهناك تعريف **لأوردس وآخرين** (1992) مفاده أن الصحة ليست حالة ثابتة وإنما هي عبارة عن حالة توازن بين الموارد الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية وآليات الحماية والدفاع للعضوية من جهة، وبين التأثيرات الكامنة المسببة للمرض للمحيط الفيزيائي والبيولوجي والاجتماعي من جهة أخرى. (علي، 2009، ص 25)

وبالتالي يفترض أن يقوم الفرد دائما ببناء وتحقيق صحته، سواء أكان الأمر بمعنى الدفاع المناعي أم بمعنى التكيف مع المتغيرات الهادفة لظروف المحيط.

ومن بين تعريفات الصحة نجد: هي مؤشر دال على حياة وسير كل الوظائف الدالة على حياة الأعضاء المشكلة للجسم الإنساني بشقيه الفيزيقي والنفسي خلال مدة زمنية كافية تماشيا مع النمط أو النمو العادي الذي تحدده الأصول الطبية والعلمية المتخصصة في هذا المجال.

**1 – 2 مفهوم الصحة النفسية:**

يختلف الكثير من العاملين في مجال الصحة النفسية في تحديد تعريف دقيق للصحة النفسية، وذلك باختلاف مذاهبهم الفكرية واختلاف نظرتهم إلى طبيعة الإنسان وكيفية تكوين شخصيته، وأول من استخدم مصطلح الصحة النفسية هو " أودلف ماير " للدلالة على نمو السلوك الشخصي والاجتماعي، وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية العامة.

* فالصحة النفسية حسب " **ماير** ": " تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا، كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة ".(حسين، 2002، ص 60)
* تعريف " **حامد عبد السلام زهران** " الصحة النفسية : "هي حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا، انفعاليا واجتماعيا)، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرًا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة وسوية، وسلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة ". (زهران، 2005، ص 09)
* ويعرفها " **نجاتي** " بأنها: " النضج الانفعالي والاجتماعي، وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم من حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة وموجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد لواقع حياته، والشعور بالرضا والسعادة (جاتي، 2002، ص 27)
* ويعرف الدكتور " **منسي** " الصحة النفسية بأنها: " الحالة التي يتسم فيها الشخص بالخلق القويم والكفاءة والكفاية والاتزان والسلوك السري وتكامل الشخصية والقدرة على مواجهة الحياة وضغوطاتها والتغلب على أزماتها ". (الداهري، 2005، ص 315)
* عرفها " **شوبن** " " **Choben** " بأنها: "قدرة الفرد على أن يعيش مع الناس، ويختار حاجاته وأهدافه دون أن يثير سخطهم عليه، ويشبعها بسلوكات تتفق مع معايير وثقافة مجتمعه ".
* كما عرفها " **دانا فارتسورت** " " Danver Tsourt " بأنها: " قدرة الفرد على التكيف الذي يؤدي إلى أقصى حد من السعادة وقدرته على القيام بواجباته المنوط هبه في المجتمع ".

( قطيشات، التل، 2009، ص 15)

* يعرفه عبد العزيز القويصي الصحة النفسية بأنها: " التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية ".

ومعنى التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة هو خلو المرء من النزاع الداخلي أي أن يكون قادرًا على الحسم في مشكلاته بناءًا على فكرة معينة. (عبد الغني، 2001، ص 21)

وفي تعريف عبد المطلب القريطي للصحة النفسية يقول بأنها: " حالة عقلية انفعالية ايجابية مستقرة نسبيًا، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ووقت ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية. (عبد الغني،2001، ص 23)

ومن التعاريف الإيجابية للصحة النفسية ذلك التعريف الذي يُعرف الصحة النفسية بـ : " قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب مليئة بالتحمس، ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكا شاذا بل يسلك سلوكًا معقولا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات، وتحت تأثير جميع الظروف ".

ومن خلال التعاريف السابقة يتبين لنا أن الصحة النفسية لا تعني فقط خلو الفرد من أعراض الاضطراب النفسي، وإنما يمتد تعريفها ليشمل العديد من الجوانب المتعلقة بشخصية الفرد واتجاهاته، وبالمقابل هناك تعاريف موجبة وشاملة لجميع مظاهر الصحة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعا بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي، خاليا من الاضطرابات، وأن يكون إيجابيا خلاقا مبدعًا يشعر بالسعادة والرضا، قادرًا على تأكيد ذاته وتحقيق طموحاته واعيا بإمكاناته الحقيقة قادرًا على استخدامها في أمثل صورة ممكنة، هذا الشخص من وجهة نظر الصحة النفسية يتمتع بصحة نفسية سليمة وقادرًا على التغلب على كافة الإحباطات والعوائق التي تواجهه في حياته.

**2) المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية :**

**2-1 التوافق:** هو بناء متماسك موحد سليم لشخصية الفرد وتقبله لذاته وتقبل الأفراد والآخرين له، وشعوره بالرضا والارتياح النفسي والاجتماعي إذ يهدف الفرد إلى تعديل سلوكه نحو المثيرات الاجتماعية المتنوعة ( صبره، 2004 ،ص 25) .

**2-2 الإحباط:** يعتبر من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية، وهو مواجهة الفرد لما يعيقه في تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه، وهو أيضا انفعالية و دافعية يشعر بها الفرد عندما يحول دون إمكانية لتحقيق ذاته أو غاياته (الخالدي ، 2002 ص 134).

**2-3** حالة من التوتر الانفعالي يشير إلى وجود مظهر خارجي أو داخلي يهدد الذات، أو أنه حالة تأثر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر أو حادث (بوزيان، 2013، ص39) .

**2-4 الصراع النفسي:** هو تعرض الفرد لقوى مأساوية تدفعه باتجاهات متعددة، مما تجعله عاجزا عن اختيار اتجاه معين، ويترتب عليه الشعور بالضيق وعدم الارتياح كذالك القلق، وهذا ناتج عن صعوبة اختياره أو اتخاذ قرار القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه ( بن عمارة، 2006، ص30 ).

**2-5 المرض النفسي:** هو اضطراب وظيفي في الشخصية، نفسي المنشأ يبدو في صورة أعراض نفسية و جسمية مختلفة، ويؤثر في سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسي وكذالك ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه والشكل الموالي يوضح الفرق بين كل من الصحة النفسية والمرض النفسي

1. **نظريات الصحة النفسية:**

يختلف تفسير الصحة النفسية باختلاف المدارس النفسية ونظرة كل منها إليها، حيث ظهرت العديد من النظريات التي اهتمت بتفسيرها، ومن أهم النظريات التي سيتم تناولها كالتالي:

**3 – 1 التحليل النفسي والصحة النفسية:**

يرى فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته، هو الشخص القادر على منح لحب والعمل المنتج عموما وتتمثل الصحة النفسية من وجهة نظر فرويد في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي، كما تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى، ويرى فرويد أن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية ذلك لأنه في حالة صراع دائم بين محتويات الهو ومطالب الواقع. (الخواجة، 2011، ص 13)

أجاب فرويد عن السؤال حول معيار الصحة النفسية بقوله أنها: " القدرة على الحب والحياة "، فالإنسان السليم نفسيا هو الإنسان الذي تمتلك " الأنا " لديه قدرتها الكاملة على التنظيم والإنجاز، ويمتلك مدخلا لجميع أجزاء " الهو " ويستطيع ممارسة تأثيره عليه، ولا يوجد هناك عداء طبيعي بين الأنا والهو، إنهما ينتميان لبعضهما البعض ولا يمكن فصلهما عمليا عن بعضهما في حالة الصحة ". (فرويد، 1926)

ويشكل الأنا الأجزاء الواعية والعقلانية من الشخص، في حين تتجمع الدوافع والغرائز للاشعورية في الهو، حيث تتمرد وتنشق في حالة العصاب (الاضطراب النفسي)، وتكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة.

كما يضم هذا النموذج " الأنا الأعلى "، والذي يمكن تشبيهه بالضمير من حيث الجوهر وهنا يفترض فرويد أنه في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية ومبهجة، في حين تكون في حالة في حالة العصاب مثارة ومتهيجة من خلال تصورات أخلاقية جامدة ومرهقة.

وبناءًا على ذلك يظهر أن التحليل النفسي يأخذ القيم بعين الاعتبار فهو يحدد قيما معينة تعد من وجهة نظر التحليل النفسي من ضمن الكفاءات النفسية التي يفترض أن يسعى الإنسان لتحقيقها، فمن المعروف أن فرويد قد لاحظ وجود نقص في الإنجاز (أو الكفاءة) عند المضطربين، بحيث يكون هؤلاء منهكين أو مستنزفين في الكبت و الإسقاط والأحكام المسبقة إلى رجة تقل معها فرصتهم في الحياة المنتجة، وبهذا المعنى يكون العصاب وسيطا بين الصحة والمرض، يشكل تقييدًا جزئيا لمجالات متفرقة من الحياة، وبالتالي لا يشكل نمط الحياة العصابي أمرًا مرضيًا، غير أنه من خلال تشويهه أو تقييده الكمي لواحد من جوانب الحياة وممارستها لا يمكن اعتباره أمرًا سليما أو صحيًا.

وقد حاولت نظرية التحليل النفسي من خلال دراستها الموسعة على العصاب، اكتشاف وتحديد الجوانب السرية (Normality) إلا أنها ظلت أسيرة الباثولوجي.

ولا يقلص مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراعات أو عدم وجودها، وإنما تتجلى الصحة النفسية من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات ومواجهتها، وهذا ما يراه اتجاه أنتونوفسكي أيضا في نموذجه حول المنشأ الصحي، إن هدف النمو في طريقة التحليل النفسي هو سيطرة الطموحات التناسلية وليس كبت الدوافع قبل فرويد عن هذا أيضا من خلال إشارته إلى ضرورة الاعتراف " بمبدأ الواقع "، وعلى ما يبدو فقد فهم من " مبدأ الواقع " واقعية الغرائز.

فلو نظرنا للتحليل النفسي بوصفه طريقة من طرق العلاج النفسي فسنجد أنه يمكن تحديد هدف العلاج على الشكل التالي:

* ينبغي إرجاء إشباع الدوافع الجنسية، وتوجيه طاقتها المحدودة نحو أهداف ثقافية ذات قيمة.
* ينبغي عدم تفريغ الدوافع العدوانية المدمرة على البشر.
* تتضمن معايير الصحة النفسية القدرة على التسامي بصورة كافية والتنشئة الاجتماعية والاعتراف بالواقع الداخلي والخارجي، ويشتمل ذلك على الاندماج الاجتماعي وضبط الدافع والسمو بالانجازات والإسهامات الثقافية والاعتراف بقوانين العالم الخارجي. (رضوان: 2002، ص: 35، 36)

وقد عارض أدلر هذه النظرية التشاؤمية لفرويد، ورأى أن الإنسان يستطيع أن يتغلب على الشعور بالنقص ويحقق الصحة النفسية عن طريق:

* الميل الاجتماعي والعيش مع الآخرين.
* التنشئة الاجتماعية الصحية.
* وضع أهداف مجددة والعمل على تحقيقها بالشكل الذي يسهم في تكوين متماسكة قادرة على مواجهة الصعوبات.

وأكد فروم أيضا على أهمية دور العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية وأوضح أن الإنسان خير، وأن المجتمع غير التسلطي يعمل على بناء شخصية متجه قادرة على الحب وعلى توظيف إمكانياتها وتحقيق الحق والعدل.

أما أريكسون فقد أسس نظرية نفسية اجتماعية في النمو، ورأى أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد علة مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح، وأوضح أريكسون أن صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد في تحقيق التكيف النفسي في المراجل العمرية التالية.

أما كارين هورني فتتمثل الصحة النفسية حسب رأيها في إدراك الذات وتحققها والمقدرة على إضفاء التكامل بين معظم الحاجات النفسية. (الخواجة، 2011، ص 13)

**3 – 2 علم النفس الفردي والصحة النفسية:**

يطرح علم النفس الفردي الذي يمثله أدلر (Adler) السؤال عن الصحة النفسية بشكل مختلف عن التحليل النفسي التقليدي، فقد اعتبر أدلر العصاب على أنه " شكلا خاطئا من أسلوب الحياة " و " الشذوذ الاجتماعي ".

وانطلاقا من الاستنتاج الذي توصل إليه أدلر أن المجتمع أو المحيط يشكل بنية أساسية للمخلوق الإنساني لا يمكن إلغاؤها أو إبطالها فقد حدد علم النفس الفردي مصطلح " الشعور الجماعي " معيار للصحة النفسية والتفريق بين العصاب (الاضطراب) والسواء.

واستنادا إلى ذلك يعد السلوك النافع للمجتمع سلوكا صحيحا وعندما يهتم الإنسان بالآخرين على أساس التساوي بينهم والتعاون يمكن اعتباره من وجهة نظر علم النفس الفردي يتمتع بالصحة النفسية، وتوجد ثلاثة مجالات حياتية تعبر الصحة النفسية عن نفسها من خلالها وهذه المجالات هي:

* الحب/ الشراكة
* العمل/ المهنة
* المجتمع/ الصداقة

ويشير البعدان الأول والثاني إلى معيار فرويد في الصحة النفسية المتمثل في أن الإنسان السليم هو القادر على الحب والعمل، حيث أن القدرة على الإنجاز في كل من هذين البعدين تلعب دورًا هاما، ويذكرنا البعد الثالث بالمسلمة القائلة أن الإنسان عبارة عن مخلوق اجتماعي بالدرجة الأولى ومن خلال الإجابة عن المهمات الحياتية الثلاثة أعلاه يتجلى الشعور الجماعي.

ويتضمن تحقيق مهمات الحياة الثلاثة أكثر من مجرد الحصول على المال من خلال المهنة والزواج والانتساب إلى جمعية أو اتحاد، فحسب أدلر لا يمكن اعتبار الإنسان سليما نفسيا إلا عندما يتناسب طموحه مع سعادة المجتمع ويلتزم أخلاقيا بتحقيق عالم أكثر إنسانية، وقد حدد أدلر هدفا للتربية يعتبر كذلك هدفا للعلاج القائم على علم النفس الفردي يتمثل في نريد أن نكون مساهمين متساويين ومستقلين ومسؤولين في الحضارة، وفي هذا إقرار بالمساعدة المتبادلة والتضامن والمساواة وكل القيم الأخرى التي تقوم عليها الطبقة الوسطى الاشتراكية الليبرالية.

والعلاج النفسي كما يفهمه أدلر هو الأخلاق التطبيقية التي لا يمكن التعرض لها مباشرة في العلاج، وإنما يمكن إيصالها من خلال ربطها بالشخص المعالج.

غير أن أدلر مثل فرويد لم يقم بتحديد صورة الإنسان السليم نفسيا فكتبه كلها تقريبا تدور حول العصابي في ضروبه المتنوعة إلى درجة يبدو من خلالها كل الناس عصابين قياسيا بالمثل العالية جدا التي وصفها ولم يحسب أدلر حسابا لإمكانية الصراع بين الأهداف النهائية العليا وبالتالي لم يقدم دلائل على الكيفية التي ينبغي التصرف وفقا لها عند وجود صراعات أخلاقية أو اجتماعية إلا أن أدلر قدم بصورة غير مباشرة باقة من عوامل الصحة النفسية وذلك من خلال تركيزه على الأخطاء التي يمكن أن ترتكب من الناحية النفسية وتمتد هذه العوامل من الاهتمام حتى التفاؤل والمرح وتحدث عن وحدة الشخص وقصد بذلك وحدة الشخصية التي ينبغي تنميتها وتحسينها في جميع أجزائها دون استثناء. (الختاتنة، 2012، ص 28، 29)

**3 - 3 التحليل الوجودي والصحة النفسية:**

رأى فرويد سعادة الإنسان في قدرته على العمل بكفاءة وفي سعادته الجنسية، ووسع أدلر هذا التصور للصحة ليشمل التوجه الاجتماعي نحو مثل جماعية عليا، أما التحليل الوجودي فقد عرف الصحة النفسية بأنها السيطرة على المكامن النفسية الجسدية والعقلية.

وبطريقة مشابهة للتحليل النفسي المتمثلة في جعل المكبوتات مدركة ودمج الأجزاء المنقسمة من الشخصية، اهتم التحليل الوجودي بالأجزاء غير النامية من الشخصية وبهدف العلاج النفسي في التحليل الوجودي إلى ظهر الدوافع لتذوب في رؤية ثابتة ومحددة للعام والذات.

وعلى عكس التحليل النفسي وعلم النفس الفردي ينطلق التحليل الوجودي من الإنسان السليم ويعتبر المرض شكلا قاصرًا من الصحة، ويتجنب التحليل الوجودي للحديث عن عصابات وتضررات الإنسان، ويؤكد على أنه حتى في العصابات يمكن إيجاد مساحات متدرجة من الحرية، ينبغي توسيعها، وتعد الانحرافات الجنسية بالنسبة " لهيدارد بوس " على سبيل المثال أمثلة مهمة للتحليل الوجودي، التي تمثل رغبة منكمشة يصعب إدراكها للحب والقرب، وعندما نقود المريض على أساس الأجزاء السليمة الباقية من نفسيته نحو الاعتراف بنفسه وبالعالم أو توكيد ذاته والعالم، بدلًا من البحث في أعماقه عن دوافع شاذة أو عن الصدمات التي لا يمكن إصلاحها أو عن مشاعر النقص، فإنه يشعر بأنه مفهوم بشكل أفضل، ويهتم التحليل الوجودي بشكل أشد من التحليل النفسي مفهوم بشكل أفضل، ويهتم التحليل الوجودي بشكل أشد من التحليل النفسي وبدرجة مشابهة لعلم النفس الفردي بالوجود الراهن للمريض، ولكن التحليل الوجودي لم يهتم كثيرًا بتحديد السمات الأساسية للصحة النفسية، عدا وجود بعض الإشارات حول ذلك في السمات الجوهرية للوجود الإنساني كما يتضح فيما يلي:

**–** يمتلك الإنسان في البداية بوصفه مخلوقًا وحيدًا تصورًا عن وجوده في المكان (المجال) والإنسان الخالي من الهموم ويمتلك وجدانًا حرًا وصافيا وواضحًا، ويعبر " بوس " عن الصفاء والوضوح من خلال مفهوم " النور " ويشبه ذلك مجازيا بالنور في الغابة الذي يشق الطريق للضوء، والإنسان موجود بالمعنى الحر في للكلمة بأنه موجود دائما في الخارج الذي يعتبر وحدة كلية والوجود الداخلي (الوجود داخل العالم) هو وجود مع الآخرين، وغالبًا ما يتبدل مدى المكان (المجال) من يوم إلى آخر، ويبدو أنه يكون متعلقًا بمقدار الشجاعة.

**–** وبما يشبه المكان يعيش كل إنسان في الزمن والإنسان السليم يخوض في كل أبعاد الزمن في الوقت نفسه، والحياة الملموسة تعبر عن نفسها من خلال الحاضر بالدرجة الأولى، وليس في الماضي أو المستقبل المؤجل، إلا أن الماضي كذكرى وخبرة يكونان غاليين ومحبين للإنسان السليم نفسيا، ويرى هايدغر- وهو فيلسوف وجودي – أن المستقبل هو البعد المسيطر من الزمن، ومن منظور النهاية تتحدد حياة الإنسان إذ أن كل النشاطات الراهنة تحدث في ضوء الماضي الممتد إلى المستقبل المتوهم، ويعد المستقبل مجال البناء الذي ينمو حجمه من خلال سعة الصدر ورحابته المكتسبة، إن ما ينتظرنا هو تلك المرحلة من الزمن الذي يبشرنا بالنمو والتحسن والسعادة التغيير.

**–** يحمل الإنسان في طيات نفسه كل ما يمكن تصوره من أمزجة، غير أن مدى بروزها أو ظهورها يتعلق بطبيعة العلاقة بالعالم فالحالة المزاجية تعكس نوع الانفتاح على العالم، فالحالة الجيدة تؤثر على المجالات الجسدية لأبعد مدى وينبغي اعتبارها (أي الحالة الجيدة) من العوامل المسببة للصحة من الدرجة الأولى، وبالتالي فإن العلاج النفسي يهتم بالدرجة الأولى بإعادة تغيير الحالة المتعلقة كالقلق والملل واللامبالاة باتجاه حالة واضحة ومنفتحة وصريحة وحرة، والانفعالات تمتع الإنسان من إمكانية إدراك العالم المحيط.

**–** أكد **"** بوس " على الهروب من الموت، الذي يتجلى في المحاولات اللامتناهية بالتضليل عن هذه الحقيقة، ومدح بدلا من ذلك السلوك الإنساني " غير الهارب " غير المموه الكريم بحق تجاه الموت، الذي يتمثل في التحمل الدائم لمعرفة النهاية المحترمة.

وأخيرا تعد السِمات الجوهرية المذكورة أعلاه على نفس الدرجة ولا توجد فوق الأخرى فكل الظواهر الإنسانية الأخرى تتضمن هذه السِمات الجوهرية، على الرفع من شدتها المختلفة.

وعلى أساس السمات الجوهرية للوجود الإنساني صاغ " بوس " تعريف من نوع جديد للمرض والصحة وبناءًا على ذلك يرى " بوس " أن: " الصحة هي التمكن غير المحدود من امتلاك السمات الجوهرية للوجود الإنساني، في حين أن المرض عبارة عن ذات أو كينونة ضعيفة، عبارة عن تضرر في مدى وتوازنية في مجال العالم.

أما الإنسان في حالته الصحة فهو الإنسان القادر على الاهتمام بالآخرين والمواضيع بحرية ووضوح، والحفاظ عليها باستقلالية ذاته في الوقت نفسه. (بطرس، 2008، ص 25، 26، 27)

**3– 4 المدرسة المعرفية والصحة النفسية:**

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات، وعليه فإن الشخص المتمتع بالصحة النفسية فرد قادر على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحيا على فسحة من الأمل، وإن لا يسمح لليأس والتسلسل إلى نفسه، وعن المفيد أو القول في هذا المجال أن بعض الوجوديين يرى أن الصحة النفسية للفرد تكون في حرية وفي اختبار قيم تحدد إطار في الحياة وتعطي معنى للحياة، كما تكون في اللجوء إلى الله وعبادته، أما البعض الآخر فقد رفض هنا الرأي ونادى بضرورة إدراك الإنسان بأنه يعيش حياته بلا معنى، حياة تتشكل من سلسلة من التناقضات وعليه أن يعيشها أو يعايشها كما تأتي الرياح، ونلاحظ تأثر الطرف الأول فقد ظهر من بين المشتغلين بعلم النفس عدد من المتحدثين بالوجودية نذكر منهم " لينج "، " فراتكل " وعلى الرغم من وجود بعض الاختلافات بينهم إلا أنهم يشرعون في إطار عام، حيث يؤكدون على فردية الإنسان قيمة وصراحة في سبيل الوصول إلى معنى لوجوده ورغبته إلى تنظيم معين من القيم يختاره لإرادة حرة إذ تدفع الإنسان في حياته رغبة قوية للوصول إلى مدن لوجوده وهو دائما وأبدا مرفوع، بإرادة إلى اكتشاف ذاته، ممارسة حياته كما يراها وكما يختارها، وبهذه الإرادة يحقق لإنسان لنفسه الصحة النفسية ويعود من اغترابه بالتمسك بالقيم الروحية لقد تعددت تعريفات ومفاهيم الصحة النفسية ولكن يمكننها حصرها في اتجاهين أساسيين هما:

**الاتجاه السلبي:** ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن الصحة النفسية في الخلو من الأعراض المرضية وتكمن الصعوبات في هذا التعريف في عدم اتفاق العلماء على أنواع النشاط التي يقوم بها الفرد والتي تعد منافية للصحة النفسية السليمة، لكن القائلين بهذا التعريف يدافعون عنه بقولهم أن الحالة النفسية لا تصبح شاذة إلا حين تبلغ درجة شديدة في الفكر الإنساني، فكثيرا ما عرف الخير أنه انتقاد الشر، والعدالة بأنها انتقاء الظلم، والحقيقة أن هنا التعريف يحتاج لمزيد من الدقة والاهتمام بمظاهر الصحة النفسية.

**الاتجاه الثاني:** ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن الصحة النفسية تتحدد في ضوء توافر عدد من المظاهر تعدد محددة لها، ويحاول من يقدم هذا التعريف أن يبحث عن أنواع النشاط التي تصف الصحة النفسية وتعبر عنها، وبناءًا عليه فإن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من أعراض المرض النفسي، ولكنها تتضمن التمتع بصحة النفس والجسم.

وتبدو في التناسق الكائن بين الوظائف النفسية المختلفة، والصحة النفسية كما يعرفها حامد زهران: " حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا مع نفسه وبيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه والآخرون ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة وسلام ". (الخواجة، 2011، ص 16، 17)

وبالتالي تعد المعرفة هي وسيلة الإنسان لكي يفهم ذاته والعالم من حوله والتوصل إلى حقائق الأشياء بل هي أساس نمو العقل الإنساني وسبيله للسيطرة على الأشياء.

فمن خلال التفكير يتعرف الفرد إلى ذاته ويطور لغته، ويعبر عن حاجته ويقوي قدراته، ويساهم في تنمية المشاركة الوجدانية والتضامن وضبط النفس واحترام الذات، ويقوم التفكير على التعبير الرمزي من خلال تحويل البيئة الطبيعية إلى رموز، وهذه الرموز هي الأساس الذي من خلاله يتم تحويل الأحداث إلى اضطرابات أو استقرار، ويعد التفكير من أرقى العمليات النفسية والعقلية التي من خلالها يستطيع الإنسان الوصول إلى مستويات رمزية أو مجردة لمعاني الأشياء والأحداث والعلاقات الموجودة بين هذه الأشياء والأحداث للتغلب على ما يواجهه من صعوبات.

**3 – 5 الإنسانية والصحة النفسية:**

يرى أصحاب هذا المذهب أن الإنسان في نشاط مستمر وهادف أي أن ما يدفعه إلى النشاط رغبته في تحقيق أهداف معينة، وقد ظهرت عدة مصطلحات جديدة تعبر عن هذه الأهداف مثل: تحقيق الذات، الوجود، التلقائية، النمو، لابتكار....وغيرها وكلها تحمل معنى التطور وتحقيق الإمكانات التي زود بها الإنسان وعليه يقوم هذا المنحى على أسس تختلف عن تلك التي تقوم عليها النظريات التقليدية، ويقدم نظرة متفائلة عن الإنسان وحياته ومستقبله، ويرى أن الإنسان كائن حي خيّر بطبيعته، فالفرد في نظرهم حر يختار من الحياة الأسلوب الذي يتناسب معه والذي ينفرد به من غيره، وهو في سعي دائم المعرفة معنى الصحة لنفسية حياته ومعنى وجوده، وقد يكون هذا المعنى في صورة هدف يسعى إليه أو قيم يلتزم بها، حيث لها دور كبير وتحتل مرتبة أساسية في التنظيم الدافعي له والفرد لن يشعر بمعنى الحياة إذا لم يكن قادرا على تحقيق أهدافه أو حرا في اختيار القيم التي تناسب معه والتي يلتزم بها فيها بعد لذلك الصحة النفسية لدى أصحاب هذا المنحى تعين الحالة النفسية لمن استطاع أن يصل في حياته إلى مستوى متكامل من الإنسانية، حيث هناك عدد من المؤشرات والدلائل التي تحدد معنى الإنسانية الكاملة منها: حرية الفرد، القدرة على التعاطف مع الآخرين، حبه لهم، الالتزام بالقيم العليا كالحق، الخير، الجمال، وكل هذا يعد تعبيرا عن الصحة النفسية السليمة.

وبالتالي إن حياة الإنسان يجب أن تفهم في إطار سعيه للنمو المتواصل وتحقيق الذات، وأن هذه النزعة الكامنة في الإنسان نحو التميز والعلو والسوية تعد نزعة عامة لدى بني البشر.

من خلال النظريات المفسرة للصحة النفسية يتضح بأن كلها تتمحور حول الفرد وإمكاناته وقدراته في تحقيقها، فمدرسة التحليل النفسي ركزت على قدرة الشخص على منح الحب والعمل المنتج الفعال والسلوكيين أجمعوا على قدرة الإنسان على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة، في حين رأى الوجوديين تحقيق الصحة النفسية يكمن في اختيار الفرد لقيم تحدد إطاره في لحياة وتعطي معنى لها، أما أصحاب الاتجاه الإنساني فأسسوا الصحة النفسية في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا. (زهران، 2003، ص 46، 47، 48)

**4 - أهمية الصحة النفسية:**

إن السعي في البحث والدراسة في مجال الصحة النفسية يحمل في طياته العديد من الفوائد بالنسبة للفرد وتطور المجتمع فدون تحقيق الصحة النفسية للأفراد والجماعات تختلط الأدوار وتعاق الأداءات وبذلك تظهر أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع والتي تتمثل فيما يلي:

1. **– 1 أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد:**

* **الصحة النفسية تمكن الفرد من التعليم الجيد:**

إن من شروط التعليم الجيد التركيز والاتزان الانفعالي والخلو من الاضطرابات النفسية والشخصية، مثل هذه الخصائص لا تتوفر إلا لدى الأشخاص الأسوياء المتمتعين بصحة نفسية جيدة، فهم أقدر على اكتساب الخبرات والتعلم، أما المضطرب نفسيا حتى ولو كان على درجة عالية من الذكاء فإن قدرته على التحصيل تقل بسبب الاضطرابات. (الشاذلي، 1999، ص 28)

* **الصحة النفسية تمكن الفرد من النمو الاجتماعي السليم:**

إن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية السليمة والهدوء في تصرفاته مع الآخرين مما يؤدي إلى تقبلهم له، كما يكون قادرا على تكوين العلاقات الاجتماعية والتفاعل الجاد مع الآخرين سواء الأسرة أو العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه. (الشاذلي، 1999، ص 27)

* **الصحة النفسية تمكن الفرد من مواجهة المشكلات:**

فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة تجعله يسعى إلى البحث وراء الحلول لإشباع دوافعه حتى لا يكون عرضة للانهيار، كما يسعى أيضا للتقليل من صراعاته الداخلية أو الخارجية والقلق الذي ينشأ عن عدم تحقيق دوافعه. (الشاذلي، 1999، ص 27)

* **الصحة النفسية تدعم الصحة البدنية:**

إن الصحة النفسية والاستقرار النفسي يساعدان الفرد على تدعيم صحته البدنية والصحية، فهناك علاقة وثيقة بين الصحة البدنية، فالكثير من الاضطرابات النفسية تظهر على هيئة أعراض مرضية جسدية كما أن الاضطراب النفسي والانفعالي قد تؤدي إلى ظهور أشكال مختلفة من الأمراض الجسدية، كضغط الدم، مرض السكر، قرحة المعدة، وغيرها من الاضطرابات التي تؤثر على حالة الفرد الصحية والبدنية. (الشاذلي، 1999، ص 28)

* **الصحة النفسية تساعد الفرد على النجاح المهني**:

كثيرا ما يعمل الفرد المتمتع بالصحة النفسية على تحقيق ذاته والرقي بها، وهذا لا يكون إلا بإتقانه لعمله حتى يحقق فيها أعلى مستوى من النجاح في حياته المهنية كما أن الصحة النفسية بالنسبة للعامل تعد من أهم صفات العمال الذين يطمحون لتولي الأعمال القيادية. (الشاذي، 1999، ص 28)

* **الصحة النفسية تساعد الفرد على تحقيق إنتاجيته وزيادة كفايته:**

لاشك أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية يرى في نجاحه وزيادة إنتاجيته تحقيق لذلك فيشعر بكينونته في المجتمع، في حين تؤثر الاضطرابات النفسية والانفعالية على إنتاجية الفرد وتقلل من مستوى أدائه، وتخفض روحه المعنوية.

إن أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد كونها تساعده على التوافق الصحيح في المجتمع وكذلك تساعد الفرد على جعل حياته النفسية خالية من التوترات والصراعات المستمرة مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة وأن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع نفسه والذي لم تستنفذ الصراعات بين قواه الداخلية وطاقته النفسية، كما إن الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومحاولة التغلب عليها دون الهروب منها، لأن الصحة النفسية تساعد الفرد على سرعة الاختيار واتخاذ القرار دون جهد زائد أو حيلة شديدة وكما تساعد الفرد على فهم نفسه والآخرين وجعل الفرد قادرا على التحكم في عواطفه وانفعالاته ورغباته مما يجعله يتجنب السلوك الخاطئ، وكما تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي ما يجعله يمتلك السلوك الذي ينال رضاه ويرضي الذين يتعاملون معه وتجعل الفرد متمتعا بالاتزان والنضج الانفعالي وبعيدا عن التهور والاندفاع.

وهذا عامل هام من العوامل التي تجعل الفرد لا يجري وراء الشائعات المدمرة للمجتمع، كما أن الذي يتمتع بصحة نفسية يكون قادرا على معاملة واقعية لا تتأثر بما تصوره له أفكاره وأوهامه عنهم، كما يحدث عند المريض النفسي، لذلك تلعب الصحة النفسية دورا هاما في كل مجال من مجالات المجتمع مثل التعليم والصحة والحروب والاقتصاد والسياسة، فكل ما كان العاملين في هذه المجالات متمتعين بالصحة النفسية نهضوا بها والعكس صحيح فهي تسهم في بناء الأسرة الصالحة التي هي لبنة المجتمع فكل ما كان للآباء والأمهات على درجة عالية من الصحة النفسية استطاعوا تنشئة أبنائهم نشأة صالحة بعيدين عن الخوف والقلق والتوتر هذا بجانب أن الأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية هي التي يسود التماسك بين أفرادها مما يؤدي إلى تمساك المجتمع وقوته. (العبيدي، 2009، ص 11، 12)

**4 – 2 أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:**

* الصحة النفسية تقلل من المنحرفين والخارجين على نظام المجتمع: إن الأفراد المتمتعون بالصحة النفسية في المجتمع يسلكون السلوك الذي يتوافق مع قيم وعادات وتقاليد المجتمع ولا يخرجون عن نظام المجتمع ومعاييره مما يقلل من نسبة الانحراف والسلوكات العدوانية التي تهدد المجتمع وتسبب له الانهيار والتدهور.( الشاذلي، 1999، ص 30)
* الصحة النفسية تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية من المجتمع: كلما تمتع أفراد المجتمع بالصحة النفسية كلما قلت واختفت الظواهر السلوكية المرضية المتفشية في المجتمع كالإدمان على المخدرات، الانحرافات الجنسية، السرقة، القتل، ولقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن من أسباب انتشار العادات والظواهر المرضية والسلوكية في المجتمع هو إصابة بعض أفراده بالاضطرابات النفسية والانفعالية لذلك يلجؤون لمثل هذه السلوكات هربا من واقعهم المضطرب ومن المشكلات التي تحيط بهم وعدم توافقهم وتقبلهم للواقع المعاش. (الشاذلي، 1999، ص 30)

الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة التعاون بين أفراد المجتمع: إن المجتمع الذي يسود أفراده الصحة النفسية يكونون أقدر على التعاون والتماسك والتفاعل والتكافل والتآلف لتحقيق أهداف هذا المجتمع ورقيه، كما أنه يقل فيه الصراع الطبقي وتبذل أقصى الجهود وتستخدم القدرات إلى أقصى حد ممكن لتحقيق رفاهيته وازدهاره. (الشاذلي، 1999، ص 31)

**5) مظاهر الصحة النفسية:**

يتفق الكثير من الباحثين في مجال الصحة النفسية على بعض المظاهر والعلامات التي تعد مؤشرا على الصحة النفسية السليمة و من هذه المظاهر:

* **التوافق:** ويشمل جميع إشكاله سواء أكان توافقا نفسيا والذي يتضمن الرضا عن النفس، أو توافقا اجتماعيا والذي يشمل التوافق الأسري والتوافق المدرسي أو المهني.
* **غياب الصراع النفسي الحاد:** الصراع الخارجي والداخلي.
* **الإقبال على الحياة:** ويعتبر من العلامات الهامة التي تعبر عن صحة الفرد النفسية ونظرته للحياة ومدى إقباله عليها (سمكري، 2009، ص48)
* **التفاؤل:** يتصف الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية بالتفاؤل لكن دون مغالاة أو إفراض لأن الإسراف في التفاؤل قد يدفع الفرد إلى المغامرة وعدم أخذ الحيطة والحذر في مواقف حياته.
* **الشعور بالطمأنينة والرضا:** ويتمثل في استمتاع الفرد بالحياة وبعمله وأسرته والمجتمع الذي يعيشه (عبد الغني والشربيني، 2003، ص 59 )
* **التفوق العقلي:** حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر صحته النفسية.
* **الشعور بالسعادة:** والمتمثل في اعتدال المزاج، والتعبير بالرضا عن الحياة (الجعافرة، 2003، ص 10)
* **الدافعية الايجابية للانجاز:** والتي تدفع الفرد للقيام بأعمال تحقق له النجاح
* **الاتزان الانفعالي:** وهو حالة الاستقرار النفسي، حيث يكون للفرد القدرة على مواجهة المثيرات المختلفة (سايب، 2017، ص 12)
* **تحقيق الذات:** وهو أن يتصف بالاتجاه الواقعي نحو نفسه مدركا لإمكاناته، وتقبله لذاته و يتعامل مع الآخرين أو مع المواقف على هذا الأساس.
* **الخلو النسبي من الأعراض:** ويقصد بذالك عدم ظهور كثير من الأعراض المحددة كالأمراض العقلية، إضافة إلى عدم وجود الاضطرابات النفسية، لكن الخلو من الاضطراب النفسي هو المعيار الأول الضروري لتوافرا لصحة النفسية. (بطرس، 2007، ص41)

وقد وضع علماء النفس عدد من القوائم و المؤشرات التي يتصورون أنها تعبر في مجموعها عن الصحة النفسية للفرد، والتي من خلالها يستطيع الفرد أن يحدد مدى ما يتمتع به من صحة نفسية، وفيما يلي عرضا لبعض هذه القوائم:

* **قائمة جودا**: تضمنت هذه القائمة المؤشرات التالية: تقبل الذات واحترامها، والشعور بالوجود والاستقلالية والتلقائية وتكامل الشخصية، ومرونة الأنا، والقدرة على تحمل الإحباط والقدرة على تحمل القلق: والاعتماد على النفس، والحساسية الاجتماعية، والكفاءة في العلاقات الشخصية ، والكفاءة في العمل، والقدرة على التكيف.
* **قائمة ماسلو:** وهي تؤكد على معرفة الفرد لذاته وإمكانياته، ووفقا لقيمه دون حاجة إلى تزييف أو تزوير، وقبول الفرد لذاته ورضاه عنها، مما يمنحه الراحة والثقة بالنفس والقناعة والطمأنينة.
* **قائمة صاموئيل مغاريوس:** وتحتوي على مؤشرات تقبل الفرد لحدود إمكانياته، واستمتاعه بالعلاقة الجماعية ونجاحه في عمله ورضاه عنه، والإقبال على الحياة بوجه عام، و كفاءته في مواجهة احباطات الحياة اليومية، واتساع أفق الحياة النفسية، وإشباع الفرد لدوافعه وحاجاته وثبات اتجاهاته، والتصدي لمسؤولية أفعاله وقراراته واتزانه انفعاليا.
* **قائمة عودة ومرسي: وتهتم بالجوانب التالية :**
* **الجانب الروحي:** وتعني الإيمان بالله وأداء العبادات، والقبول بقضاء الله وقدره والإحساس الدائم بالقرب من الله، وإشباع الحاجات بالحلال والمداومة على ذكر الله.
* **الجانب النفسي:** ويقصد به الصدق مع النفس، وسلامة الصدر من الحقد والحسد والكره وقبول الذات.

**- الجانب البيولوجي:** ويعني سلامة الجسم من الأمراض والعيوب الخلقية، وتكوين مفهوم موجب عن الجسم وصحته، وعدم تكفله إلا في حدود طاقته. (العمري، 2012، ص 46)

**6) معايير الصحة النفسية:**

إن الفصل بين الشخصية السوية واللاسوية عملية معقدة وليست سهلة، لذا استند المختصون في الصحة النفسية في الصحة النفسية على مجموعة من المعايير لتميز بين الأفراد الأسوياء وغير الأسوياء، وتتمثل هذه المعايير في:

**6-1 المعيار الإحصائي:** يعتبر أن السواء هو الحالة المتوسطة بناء للتوزيع الاعتدالي، حيث يفترض المفهوم الإحصائي بأن الناس في أي مجموعة بشرية يتوزعون إحصائيا تبعا للشكل الجرسي في مختلف الصفات والخصائص منها السواء حيث يقع (68%) من الناس في الوسط، ويتوزع (32%) الباقون إلى قسمين متساويين، الأول هو الأدنى الذي يشمل الحالات المرضية الصريحة وحالات التخلف، والقسم الثاني يشمل العناصر التي تفوق المتوسط و تدخل في فئة التميز في الخصائص و تزداد حدة المرض أو التميز ويقل العدد كلما اقتربنا من طرفي المنحنى وتكون هنا الفئة الوسطى الشائعة وهي المعبرة عن السواء (حجازي، 2004، ص 63)

ويعتمد هذا المعيار على فكرة تكرار السلوك وشيوعه بين الناس

**6-2 المعيار المثالي:** ينظر إلى الصحة من خلال هذا المعيار على أنها هدفا مثاليا يسعى الجميع إلى تحقيقه، ولكنه صعب المنال، فكل فرد يعمل على تحقيقه بشكل نسبي، فقد يقترب البعض منه إلى حد كبير، وقد يعجز البعض الِآخر إلى الوصول إليه.

فالسواء في هذا المعيار، يعني الكمال أو ما يقترب منه، وما يمكن قوله أن هذا المعيار بعيد جدا عن الواقع فالصحة المثالية مفهوم مجرد نسعى إلى تحقيقه والوصول إليه لكن لن نبلغه أبدا لان الحياة مليئة بالمشاكل والصراعات، التي تحول دون تحقيق هذا الهدف. (رضوان، 2002، ص97)

**6-3 المعيار الذاتي:** من المعايير الحديثة لتحديد طبيعة السلوك السوي وغير السوي، يقوم هذا المعيار على التقرير الذاتي للقرد فإذا كان الشخص راضيا عن حياته إلى حد ما ولا توجد لديه خبرات تعكر صفو حياته، فانه إذا سوي ومنه فان السواء وفقا لهذا المعيار هو إحساس شخصي داخلي (الداهري، 2005)

**6-4 المعيار الثقافي الاجتماعي:** يركز هذا المعيار على أهمية المعايير الاجتماعية والأخلاقية للمجتمع، ويرى أصحاب هذا المعيار أنه من الصعب تحديد مفهوم السواء بمعزل عن نظام القيم ،ويستخدمون مفهوم السواء لوصف مدى اتفاق سلوك الفرد مع المعايير الأخلاقية السائدة في المجتمع ويرى هذا المعيار انه على الأفراد أن لا يتكيف مع البيئة التي يعيشون فيها فحسب بل عليهم أن يعملوا في سبيل بناء وتدعيم القيم والأهداف والأنشطة الخاصة بالجماعة (العمرين، 2008، ص 20)

**6-5 المعيار الطبيعي**: ويطلق عليه البعض "معيار السلوك النفسي، وهذا لتطابقه واتفاقه مع مضمون هذا المعيار، وفي هذا المعيار يعتبر الشخص سويا لقيامه بالدور المناسب لجنسه، أن يكون ولد مبادرا والبنت خاضعة، والسواء من وجه نظر المعتمدين على هذا المعيار يكون فالعمل وفق ما تقتضيه الطبيعة، أما الشذوذ فيكون عند الإنسان في العمل المنقض للطبيعة، أو انحراف بالغ في سلوك ما عن طريق طبيعته الأصلية . (أبو النيل، 2014، ص 37)

**6-6 المعيار الطبي:** يشير هذا المعاير إلى أن الصحة النفسية تعني الخلو من المرض النفسي أو العقلي فظهور الأعراض العضوية أو الخلو منها علامة من علامات الصحة النفسية للفرد. ويعتمد هذا المعيار على الإكلينيكي بالاستعانة بالأدوات والوسائل الطبية منها المقابلة النفسية بين الأخصائي والمريض، وأسلوب الملاحظة المتخصصة وغيرها حيث ينظر إلى هذا المعيار للاضطرابات النفسية بنفس النظرة التي إليها للمرض العضوي، في حين أن معظم الاضطرابات النفسية المتعلقة بظروف حياتية لا علاقة لها بالجانب العضوي. (العرعير، 2010، ص 24)

**6- 7 المعيار الباطني:** معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة ويعمل على تجاوز مثاليتها فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعايير الاجتماعية أو الإحصائية كما هو ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي، وإنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فعالة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى شخصية الإنسان الكامنة في خباراته الشعورية واللاشعورية. (ملوكة، 2014، ص 90)

**6-8 المعيار الديني أو الخلقي:** هذا المعيار يتم اكتسابه من القران و السنة، والآراء الدينية المفسرة لهما، ومن خلال التنشئة الأسرية، ومدى التزامها بالمبادئ والمعايير الدينية في حياة الأسرة وأفرادها في مرحلة الطفولة، وهو أول الأطر العامة للحكم على السلوك أو رفضه، أو القيام به، وعند قيام الفرد بأي سلوك فانه يتساءل هل هو حلال أم حرام مقبول أم مرفوض.

ويعتبر المعيار الديني من أقوى معايير الحكم على سواء السلوك و الصحة النفسية وفقا لهذا المنظور، هي غاية وهدف للمنهج الإسلامي، وهو يشمل السعادة في الدنيا والآخرة وقد أجمع الباحثون على أن هذا المعيار لا يتعارض مع المعايير الأخرى، وأنة هو الأساس الذي تقاس به بقية المعايير، والتي تعتبر قاصرة عن تحديد معنى السواء والشذوذ بدون الرجوع إليه. (دايلي، 2018، ص 184)

**7) العوامل المؤثرة في الصحة النفسية:**

يشير " زهران " أن هناك عاملين أساسين يؤثران في الصحة النفسية للفرد، ويتمثل هذين العاملين في كل من الأسرة والمدرسة، لما لهما من أهمية وتأثير بالغ على حياة الفرد.

**7-1 الأسرة:** تعتبر أهم عوامل التنشئة الاجتماعية، وهي التي تسهم بالقدر الأكبر في الإشراف على النمو الاجتماعي للطفل وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه. وقد أجريت عدة بحوث حول دور الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل، وأثر ذالك في سلوكه، ويمكن تلخيص الظروف غير المناسبة في الأسرة وآثارها على الصحة النفسية للطفل في الجدول الآتي: (زهران، 2005، ص 14)**الجدول رقم (1): يوضح الظروف غير المناسبة في الأسرة وآثارها على الصحة النفسية للطفل:**

|  |  |
| --- | --- |
| **الظروف غير المناسبة** | **آثارها على الصحة النفسية** |
| **-** الرفض  **-** الحماية الزائدة  - التدليل  - التسلط والسيطرة  - انفصال الوالدين أو الطلاق  \_ اضطراب العلاقات بين الإخوة | **-** الشعور بـ: عدم الأمن - الوحدة – التمرد و العدوانية العصابية - سوء التوافق  - عدم القدرة على مواجهة الواقع وضغوطاته، القلق- كثرة المطالب- عدم الاتزان الانفعالي - قصور النضج - الخضوع  - الأنانية - رفض السلطة - عدم الشعور بالمسؤولية .  - الاعتماد السلبي على الآخرين - كبت استجابات النمو - عدم الشعور بالكفاءة - سوء التوافق مع متطلبات النضج.  - العزلة - عدم الاستقرار - الخوف من المستقبل - عدم وجود من يتمثل قيمهم وأساليبهم السلوكية.  - العداء والكراهية - الشعور بعدم الأمن - عدم الثقة بالنفس و كذا النكوص . |

(غريب وآخرون، 2008، ص 16)

**7-2 المدرسة:** تعتبر المدرسة المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية، ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو السليم جسميا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا.

وعندما يبدأ الطفل تعليمه في المدرسة يكون قد قطع شوطا لا بأس به في التنشئة الاجتماعية في الأسرة، فهو يدخل المدرسة مزودا بالكثير من المعلومات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات. (مسعود، 2007، ص 14)

ويرى" الداهري " أن الصحة النفسية للفرد تتأثر بعدة عوامل يمكن إجمالها في ما يلي:

* **عوامل ذاتية (داخلية):** وتنقسم إلى:
* **العوامل الجسمية:** لقد أثبتت الدراسات القديمة والحديثة بأنه توجد علاقة وثيقة بين صحة الفرد الجسمية وصحته النفسية، وأن أي خلل في مدى هذه الجوانب سوف يؤدي إلى خلل في الجانب الآخر، فاعتلال الصحة الجسمية وضعف البدن يؤدي بالفرد إلى القلق والتشاؤم. ومن هنا نستخلص أن الفرد الذي يتمتع بالبناء الجسمي السليم من حيث الحجم والقوة والحيوية والصحة، سيجعل منه هذا فردا قادرا على تحدي مشاكل الحياة المختلفة والصمود أمامها ومحاولة التغلب عليها، ولعل أهم ما يؤثر في هذه الناحية هو موضح في الجدول التالي:

**الجدول رقم (2): يوضح آثار العوامل الجسمية على الصحة النفسية للفرد:**

|  |  |
| --- | --- |
| العوامل الجسمية | آثارها على الصحة النفسية |
| - ضعف الجسم وسوء حالة الفرد.  \_ الشكل الجميل للفرد .  - الشكل القبيح للفرد  - العاهات والتشوهات الجسمية .  - الخلل الذي يصيب الغدد | - إحداث حالة من سوء التكيف والتوافق النفسي.  - المغالاة في تقدير ذاته، مما يؤدي إلى تضخيم الذات والتعامل بفوقية مع الناس.  - شعور الفرد بالنقص، مما يدفعه إلى الانطواء والوحدة والعدوان على الآخرين.  - تؤثر على فكرة الفرد عن نفسه، مما يؤدي إلى سوء توافقه وتكيفه.  - إحداث حالة من عدم الاستقرار في الحالة النفسية للفرد، ويعاني من خلفية انفعالية مضطربة. |

(الداهري، 2005 ،ص 62)

* **العوامل العقلية:** يتمثل هذا الجانب في القدرات العقلية كالذكاء العام والميولات) والقدرات الخاصة، وكذالك العمليات العقلية الأخرى، مثل الإدراك والتفكير والتذكر والانتباه.

وترتبط عملية التكيف والصحة النفسية بصورة كبيرة بسيكولوجية الفروق الفردية بصفة عامة والقدرات العقلية بصفة خاصة، ويتزايد الاهتمام به في الوقت الحاضر بهدف وضع الفرد في نوع الدراسة أو العمل الذي يتناسب مع قدراته ، حتى يتوافر له قدر كافي من التوافق الشخصي والاجتماعي، ويؤدي به إلى زيادة الرضا عن العمل من ناحية والى رفع مستوى كفاءته من ناحية أخرى . (الداهري، 2005، ص 64)

* **العوامل النفسية:** هناك مجموعة من العوامل النفسية التي ترتبط بشكل كبير بخلق نوع من التكيف والتواؤم والتالف في الناحية السيكولوجية من البناء النفسي للفرد، وأن وجود اضطراب في أحد الجوانب النفسية لدى الفرد يعمل على خلق نوع من الاضطراب لديه، كما يعمل على زعزعة نمط شخصيته، ويخلق لديه مجموعة من الأمراض التي تترك لشخصية بصورة ضعيفة قابلة للتأثر بكل أنواع المؤثرات الخارجية وتفكيك كل نواحي الشخصية وجعله إنسانا مهزوما.

ويعد هذا العامل من أهم العوامل التي يبذل في سبيلها العاملون في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي الجهد الكبير من أجل خلق بيئة مناسبة، يستطيع الفرد من خلالها التعامل مع مختلف جوانب الحياة بصورة أكثر سلاسة وعدم الاصطدام المباشر بالأحداث التي تترك أثرا بالغا في الصحة النفسية للفرد، وإكسابه طريقة ايجابية في التعامل مع هذه المشاكل. (الداهري، 2005، ص 65)

* **عوامل خارجية:**

**- المستوى الاجتماعي والثقافي للمجتمع:**

يغلب في المجتمعات الديمقراطية وجود فئات اجتماعية ثقافية ، و ذالك بتأثير من شروط الماضي، وثقافة الحاضر: والدخل اليومي، ونوع المهنة، والهجرات بين البلدان المختلفة، فإذا أخذنا المجموعات الاجتماعية الموجودة في هذه البلدان و قمنا بدراستها نجد أنها تعمل على أن تعرض مجموعة من المعايير على أفرادها، وهذا من شأنه أن يخلق نوعا من عدم التوافق، كما أن هذا الاختلاف بين الجماعات الإنسانبة يخلق نوعا من الاضطراب.

* **السينما والراديو والتلفيزيون والكتب المثيرة:**

بعد التطور السريع الذي شهده العالم وخاصة في وسائل الإعلام وزيادة الطلب على هذه الوسائل والتعامل معها بشكل مستمر في حياة الإنسان اليومية، ازداد تبعا لذالك تنافس القائمين عليها فيما يقدمون من برامج أو قصص وليس كل ما يقدم مساعدا على حسن التكيف، بل الأصح القول أن في كثير من الأحيان مما يقدم مصدرا للقلق والشذوذ، وفي دراسة قام بها " تشارتزر " عن السينما والمتفرجين أكد فيها أن الأفراد الذين يشاهدون أفلاما مثيرة فان هذا يؤثر على نومهم، و يؤدي إلى حدوث اضطرابات في النوم لديهم. (الداهري، 2005، ص 58)

وعلى العموم يمكن إجمال العوامل المؤثرة في الصحة النفسية في شكل يوضح ذالك كالتالي:

**8**) **مناهج الصحة النفسية:**

يوجد ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية:

**8 – 1 المنهج الإنمائي: (Pevelopmental):** وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسيا، تربويا، مهنيا) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يتضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية. (زهران، 2001، ص 12)

ومن أهداف المنهج النمائي تجنيد المعارف النفسية في تحسين ظروف الحياة بشكل عام أو في مساعدة الأفراد على تنمية مواهبهم وقدراتهم وميولهم أو الاستفادة منها في العمل والإنتاج والإبداع فيما يعود عليهم بالنفع وعلى المجتمع بالخير، فيشعرون بالكفاءة ويسعون إلى تنمية علاقات المودة والمحبة وتنمية حسن الخلق، فتنمو صحتهم النفسية ويعيشون سعداء.

لقد بات كثير من علماء الصحة النفسية مقتنعين بأهمية الجهود النمائية (Promotive Actions) في الصحة النفسية، (Primary Prevention)، لأن التنمية توفر عوامل الصحة، وتقضي على عوامل الوهن، وتقلل احتمالات ظهور انحرافات جديدة، وهي خدمات يحصل عليها جميع الناس في اليسر والعسر، وتقدم للأصحاء والمرضى، والمنحرفين وغير المنحرفين، وهذا ما يجعلها أفضل بكثير من الجهود التي تبذل في حل المشكلات، وعلاج الانحرافات بعد وقوعها.

والجهود النمائية تجعل من الخطأ أن نعتبر الصحة النفسية مهمة المعالج النفسي، أو مستشفيات الطب النفسي، أو العيادات النفسية، بقدر ما هي مسؤولية كل من يعمل في رعاية الإنسان، في البيت والمدرسة والمجتمع، ومراكز الشباب، والمساجد والمصانع، ويدعونا هذا الهدف إلى ضرورة إعادة النظر في مهمة اختصاصي الصحة النفسية، وتدريبه على كيفية التعامل مع الناس مباشرة من دافع الخبرة الحياتية. (الصفدي، 2009، ص 17)

**8 – 2 المنهج الوقائي: (Preventive):** ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقيهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها أولا بأول، ويرى نموهم تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان ثم محاولة تقليل أثر إعاقته وإزمان المرض، وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية، ويطلق البعض على المنهج الوقائي اسم (التحصين النفسي).

**الوقاية من الدرجة الأولى: Primary Prevention)**): تركز الوقاية من الدرجة الأولى على الإجراءات والتدابير التي يمكن اتخاذها لمنع حدوث المشكلة، وترتكز على الإرشاد الوراثي، والإرشاد قبل الولادة والوقاية المستمرة للجنين قبل ولادته، والجهود التي تبذل في إطار تحسين برامج التخطيط الأسري، وتقديم خدمات الرعاية للأم الحامل من حيث الاهتمام الطبي والتعليم الأسري الوالدي يكون من شأنه أن يقي الأسرة من ولادة الطفل معوق فهو يتبع لهم تحديد مضاعفات الحمل، وأسباب نقص الوزن عند ولادة الطفل والمخاطر وصعوبات التنفس.

**الوقاية من الدرجة الثانية: (الوقاية الثانوية): (Scandarey Prevention)**: تركز الوقاية من الدرجة الثانية على التدابير التي تكفل التقليل من استمرارية حدوث الاضطراب، وتزويد الأطفال ببرامج تعليمية قبل دخولهم المدرسة، وتقديم العلاج المؤثر وذلك من خلال رعاية الطفل حديث الولادة والتثقيف الوالدي، وتقديم الخدمات الاجتماعية طويلة الأمد، والرعاية الطبية ونظام التغذية.

وتتجلى تضمينات الاكتشاف المبكر والتدخل العلاجي المبكر بالنسبة للعمل الوقائي، فيما يمكن أن نسميه التشخيص المبكر للاضطرابات النفسية وهي مسألة حيوية وضرورية لذلك كان من الضروري تطوير أساليب التعرف على المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية منذ ميلاد الطفل، وتتضح هذه الضرورة لأن التشخيص المبكر والعلاج المبكر يساعد على عملية التقدم النمائي للطفل، بمعنى آخر يكون الطفل أكثر قدرة على تحقيق التوافق مع ظروف البيئة بشكل أسرع عندما يتم التعرف على مشكلاته منذ وقت مبكر مع ظروف بما يتيح فرصة البدء في برنامج الاستشارة والعمليات المعرفية والواجبات النمائية الأخرى.

**الوقاية من الدرجة الثالثة**: (**Tertiary Prevention):** تركز الوقاية من الدرجة الثالثة على التقليل من المشكلات المترتبة على الاضطرابات النفسية والعقلية والإعاقات، وتعمل على تحسين أداء الفرد وتركز على تنظيم البيئة التعليمية والاجتماعية بهدف رئيس هو علاج الاضطرابات مع الإدارة الناجحة وتمثل هدف أولي ورئيس لمساعدة الفرد على الإفادة بما لديه من قدرات وإمكانيات وتوظيفها بصورة ملائمة ومع التقدم في معارفنا العلمية عن كيف يدرك الأطفال العالم من حولهم يتم إعادة توجيه مصادر الخدمة الاجتماعية والتعليمية لمقابلة احتياجاتهم، وهي تعمل كذلك على تجنب تحول الاضطراب إلى الحالة المزمنة وذلك من خلال التدخلات العلاجية المتأخرة نسبيا، بهدف منع حدوث مضاعفات أكثر من خلال التأهيل النشط، والاستيعاب الاجتماعي. (جمعة، 2001، ص 35)

**8 – 3 المنهج العلاجي: (Remedial):** ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجية وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية. (زهران، 2001، ص 12)

يختص هذا المنهج بتقديم الخدمات العلاجية للمرضى أو أولئك الذين يعانون من سوء التوافق بشتى أشكاله، أو من الاضطرابات النفسية والعقلية وذلك عن طريق كفالة الوسائل واتخاذ الأساليب اللازمة لمساعدة هؤلاء الأفراد على تجاوز تلك الاضطرابات وبلوغ حالة التوافق الجيد والصحة النفسية السليمة. (القريطي، 1998، ص 32)

**9) نسبية الصحة النفسية:**

الصحة النفسية حالة إيجابية دائمة نسبيا فهي ليست مطلقة أي (تتحقق أو لا تتحقق بل أنها نشطة متحركة ونسبية تتغير من فرد لآخر ومن وقت إلى آخر عند الفرد نفسه كما أنها تتغير بتغير المجتمعات وهذا المقصود بنسبيتها، وفيما يلي نعرض بعض المتغيرات التي ترتبط بنسبية الصحة النفسية.

**9 – 1 نسبية الصحة النفسية من فرد لآخر:**

حيث يختلف الأفراد في درجة صحتهم النفسية كما يختلفون من حيث الطول والوزن والذكاء والقلق، فالصحة النفسية نسبية غير مطلقة ولا تخضع لقانون (الكل أول الشيء) وانتقائها الكلي أيضا غير متوقع فلا يوجد شخص غير كامل في صحته، كما هو الحال في الصحة الجسدية وأيضا لا يكاد يكون هناك شخص تنتقي بلديه علامات الصحة النفسية ومظاهرها فمن الممكن أن نجد بعض الجوانب السوية الإيجابية لدى أشد الناس اضطرابا.

**9 – 2 نسبية الصحة النفسية لدى الفرد الواحد من وقت إلى آخر:**

لا يوجد شخص يشعر في كل لحظة من لحظات حياته بسعادة وسرور، كما أن الفرد الذي يشعر بالتعاسة والحزن طوال حياته غير موجود أيضا، فالشخص يمر بمواقف سارة وأخرى غير سارة وتستخدم المقاييس النفسية لتحديد درجة الفرد ومركزه على بعد متدرج في سلم تقدير ذي بعدين، الصحة النفسية مقابل الشذوذ ولكن يجب أن نذكر الشخص الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية يتميز بأن لديه درجة مرتفعة من الثبات النسبي أيضا حيث أن الدرجة المنخفضة من الصحة النفسية تتميز بالتغيير والتذبذب من وقت إلى آخر. (أحمد، 2012، ص 35، 36)

**9 – 3 نسبية الصحة النفسية تبعا لمراحل النمو:**

يتأثر تحديد الصحة النفسية بمراحل النمو التي يمر بها الإنسان ويتصل ذلك بما يسمى بالمعايير العامة للنمو أو المعايير الشائعة له، فإذا فهمنا الصحة النفسية على ضوء مفهوم السلوك السوي، فإن إطلاقنا لوصف سوي يحمل في طياته حكما نسبيا، فقد يعد سلوكا ما سويا في مرحلة عمرية معينة، كرضاعة الطفل لثدي أمه حتى سن الثانية، على حين يعد هذا السلوك غير سوي أن حدث في سن الخامسة، ومص الأصابع سلوك سوي في الشهور الأولى من عمر الطفل ولكنه يعد مشكلة سلوكية أن حدث مثلا في عمر السابعة، كما يعد التبول الإرادي الليلي أمر سويا طبيعيا في العام الأول من عمر الطفل ولكنه يعد مشكلة سلوكية إن حدث في عمر السادسة مجمل القول أن الحكم على سلوك معين بأنه علامة على الصحة النفسية أو مؤشر للشذوذ النفسي يرتبط ارتباطا وثيقا بمرحلة النمو لتي يمر بها الفرد ولذا فإن الصحة النفسية من هذا المنظور أمر نسبي. (عبد الله، 2008، ص 25)

**9 – 4 نسبية الصحة النفسية تبعا لتغير الزمان:**

يعتمد تعيين السلوك الدال على الصحة النفسية على الزمان الذي حدث فيه هذا السلوك، ونقصد بالزمان هنا الحقبة التاريخية، والأمثلة على ذلك كثيرة فقد كان اللص مثلا في اسبرطة لا يعاقب إذا كان ينظر إلى سلوكه هذا على أنه دليل ذكاء وفطنة، فقد نجح أن يكون أذكى من شخص لآخر لم يتخذ الحيطة الكافية، فاستغله وتفوق عليه، وقد كان لذلك الاعتقاد ظروف معينة وملابسات خاصة في هذا المجتمع في هذا الزمن ولكن فطرة التي فطر الله الناس عليها تحرم على الإنسان أن يسرق، ومن ثم تعد جميع الشرائح السماوية والوضعية السرقة جريمة يتعين عقاب مقترفها. (عبد الله، 2008، ص 26)

**9 – 5 نسبية الصحة النفسية تبعا لتغير المجتمعات:**

تختلف العادات والتقاليد من مجتمع إلى آخر اعتمادا على تغييرهما، فضلا عن عوامل أخرى بطبيعة الحال تختلف معايير السلوك الدال على الصحة النفسية أو الشذوذ النفسي، أي أن الحكم على الصحة النفسية يختلف تبعا لعوامل شتى، أهمها الزمان والمكان ومراحل النمو، ولذا تجنب الرؤية ويتعين الحذر عند إصدار الأحكام على أنماط السلوك الدالة على التوافق أو سوء التوافق، أي التي تشير إلى الصحة النفسية أو إلى الشذوذ النفسي، إذ يتعين أن تراعي مثل هذه الأحكام مختلف المتغيرات التي تؤثر في الصحة النفسية، والتي تعد إلى حد كبير نسبية، يظهر أن تصور الصحة النفسية يتحدد حسب عوامل مختلفة ومتداخلة، مما يجعل الحكم عليها مؤقت متغير، لأنها غي ثابتة وفي تغير مستمر. (عبد الله، 2008، ص 27)

**10- دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في تحقيق الصحة النفسية:**

**10-1 دور الأسرة في تحقيق الصحة النفسية:**

كما أن الأسرة من أولى وأهم الوسائط في التنشئة الاجتماعية التطبيع الاجتماعي لدورها وإسهامها الأكبر في تكوين شخصية الطفل و المحافظة على مظاهر نموه المختلفة. وهي العامل الأول في صبغ سلوك الطفل بصبغة اجتماعية لأن سنوات الطفل الأولى تتولاها الأسرة بالرعاية والعناية وتؤثر تأثيرا بالغا في توافق أو عدم التوافق النفسي... وكل ما يكتسبه الطفل من خبرات مؤلمة والناجمة عن أساليب خاطئة في التنشئة تبقى معه هذه الخبرات حتى يكلر وتؤدي به إلى اضطرابات في شخصيته، مما يكون معه عرضة للأمراض النفسية التي تبعده من حالة الأسوياء. (سامي محسن،2012، ص 92)

لذالك ولكي تحقق الأسرة صحة نفسية جيدة كان لزاما عليها القيام بالواجبات التالية:

* إشباع حاجات الطفل النفسية مثل الحاجة للانتماء والحب والأمن والأهمية والقبول والاستقرار.

- تنمية قدرات الطفل العقلية عن طريق إفساح المجال له في اكتساب الخبرات البناءة عن طريق الممارسة الموجهة من الوالدين والمحيطين.

- أن تنمي في الطفل النمو الاجتماعي السليم عن طريق السماح للطفل بالاحتكاك المباشر مع أقرانه في اللعب و الأنشطة المختلفة حتى يتعلم التفاعل الاجتماعي والتعاون مع الآخرين.

.تعليم الطفل و تنشئته بالأساليب السليمة التي تعلمه كيفية التوافق مع المواقف المختلفة الشخصية والاجتماعية حتى يتحقق له التوافق النفسي الشخصي والاجتماعي.

* أن تعمل الأسرة على تكوين اتجاهات ايجابية وسليمة نحو الوالدين والإخوة والآخرين.
* تدريب الطفل على العادات السليمة في التغذية والإخراج وضبطه، والنوم والكلام.
* تعليم الطفل على تكوين الأفكار والمعتقدات السليمة التي تتفق مع معايير المجتمع.
* أن تبتعد الأسرة تماما عن إتباع الأساليب الخاطئة في التنشئة كالتدليل، القسوة، الحرمان، الرعاية المفرطة، والطموح الزائد من الآباء، لأن مثل هذه الأساليب تؤدي إلى عدم التوافق النفسي الشخصي والاجتماعي. (سامي محسن، 2012، ص 93)

**10 - 2 دور المدرسة في تحقيق الصحة النفسية:**

المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية الثانية المهمة بعد الأسرة من حيث تأثيرها على الفرد ورعايتها له، فهي مجال منظم لاكتساب المعرفة والعادات الاجتماعية والمعايير الأخلاقية.

إن عملية انفصال الطفل عن الأسرة وبخاصة الأم من أشد العوامل تأثيرا على نموه الانفعالي والاجتماعي، لذا فمن المهم جدا أن يشعر بالأمان والاطمئنان في المدرسة فالأطفال الذين يأتون من بيوت تسودها المحبة والثقة يكونون أكثر استعدادا لتقبل الأوضاع الجديدة في المدرسة، هذا من ناحية أما من ناحية أخرى فتؤثر العوامل الأسرية على التحصيل الدراسي، فالطفل الذي يعاني من القلق ينشغل بمشكلاته فتستنزف طاقته ولا يستطيع أن يركز تركيزا جيدا في دروسه فيتعثر فيها و يزداد توتره وقلقه، و بذالك نلاحظ أن العلاقة بين المدرسة والصحة النفسية وثيقة جدا.

فهي التي تقوم بعملية الصقل والتربية، وتعديل السلوك غير السوي الذي اكتسبه الطفل في تنشئته الاجتماعية الأولى في الأسرة. وفي المدرسة يتفاعل تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مع مدرسته وزملائه و يتأثر بالمنهج الدراسي في معناه الواسع علما و ثقافة، وتنمو شخصيته في كافة جوانبها، كما تستخدم المدرسة أساليب نفسية عديدة أثناء تربية تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من هذه الأساليب دعم القيم الاجتماعية السائدة في المجتمع، والعمل أيضا على فطام الطفل انفعاليا في التخلص من السلوكيات التي اكتسبها الطفل في الأسرة واستبدالها بنماذج صالحة من السلوك السوي. (سامي ومحسن، 2012، ص 94)

ولكي تؤدي المدرسة دورها بنجاح في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يجب أن تعمل على:

- يجب أن يكون محتوى المناهج الدراسية مناسبة لقدراتهم وإمكاناتهم، وأن تراعي حاجاتهم ومتطلباتهم على أن يتوافق هذا المحتوى وأنشطته مع مرحلة النمو التي يمر بها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كما يجب أن تكون هذه المناهج مرتبطة بمواقف الحياة الطبيعية.

- يجب أن يتمتع القائمون على العملية التعليمية بصحة نفسية جيدة، حتى يتحقق الأمن والاستقرار النفسي للتلاميذ، وأن يستخدم المعلمون الأسلوب الديمقراطي مع تلاميذهم، كما يجب إلا يكون دور المدرس نقل للمعلومات بل أن يكون دور المعلم أيضا هو توجيه سلوك التلاميذ وتعليمهم مهارات التوافق المختلفة، وأن يلاحظ على تلاميذه أي اضطرابات سلوكية ويحاول معالجتها ضمانا لتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ.

- خلق الجو المدرسي الأسري بأن يكون هناك تفاعل اجتماعي عن طريق تكوين العلاقات السوية بين المربيين والتلاميذ بعضهم البعض عن طريق جماعات الأنشطة التربوية المختلفة بالمدرسة والأسرة.

- يجب ألا يقتصر دور المدرسة على اكتساب التلاميذ الحقائق والمفاهيم والمعارف والمعلومات وهذه من شأنها أن تؤدي إلى تقوية الجانب العقلي على حساب إهمال جانبين هامين لدى الطفل وهما المهاري أو الحركي، والجانب الوجداني الذي يؤدي الاهتمام به إلى تقوية أواصر انتماء التلميذ لمدرسته و تكوين عادات سلوكية سليمة لديه مما يجعله متوافقا مع نفسه و مجتمعه.

- الأخصائي الاجتماعي المدرسي يشارك المعلم في العملية التعليمية عن طريق ملاحظة تلاميذ الثالثة ثانوي واضطراباتهم النفسية وعدم توافق بعضهم مع المدرسة مما يؤدي إلى فاقد في العملية التعليمية، فدوره هو القيام بعلاج هذه الاضطرابات بقدر إمكانياته واستطاعته وفي الحالات التي يصعب عليه علاجها أن يوجهها للعيادات النفسية.

- للبناء المدرسي دور وأثر على صحة التلميذ النفسية لذا يجب أن يتوافر في تصميم المدرسة اختيار الموقع الملائم والتكوين الجميل والملاعب المناسبة، وحجرات الدراسة الصحية من حيث التهوية والإضاءة، ووضع المقاعد المناضد.

- وتعد النظم والقوانين في المدرسة عاملا مؤثرا في الصحة المدرسية، ولكي يطبق التلميذ النظام لابد أن يشعر بأهميته في الحياة و لابد أن يألفه، ويساعد في ذالك عمل جدول أو تكرار نظام يومي مستمر وثابت. ومن أجل أن يتحقق النظام ينبغي أن تكون التعليمات واضحة، بسيطة بسيطة، منطقية، عادلة، وتشير إلى السبب والنتيجة إن أمكن ذالك.

- وللعلاقات الاجتماعية في المدرسة و ما يسودها من سماحة أو تسلط تساهم في بناء أو تحديد معالم الصحة النفسية للطالب ، فعندما يتصف مدير المدرسة بالأتوقراطية والتسلط ويقدم الحواجز بينه وبين مدرسيه، فان المدرسين بدورهم يقيمون المسافات الاجتماعية البعيدة بينهم وبين تلاميذهم، وينزعون إلى التسلط في معاملاتهم مع عمال المدرسة وخادميها.

- كما أن هناك علاقة وثيقة بين الصحة النفسية والمنهج، وهناك عدة مبادئ يجب مراعاتها عند وضع المناهج حتى يتحقق جو من الصحة النفسية للتلميذ في المدرسة. (سامي محسن، 2012، ص 96)

**10- 3 دور المجتمع في تحقيق الصحة النفسية:**

هنا لابد من الإشارة إلى رأي عبد " عبد الغفار" بأنه إضافة إلى دور الأسرة والمدرسة فان لطبيعة عمل الفرد دورا كبيرا في تحقيق الصحة النفسية، فهناك من يضطر العامل إلى التعامل مع أشخاص سيئ السلوك، كمن يتعامل مع المجرمين والمنحرفين ن مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيرا سيئا، مما يجعل قدرا غير قليل من سلوكهم غير سوي، وهذا بدوره يؤدي إلى سوء تكيفهم، بالتالي إلى سوء صحتهم النفسية، وهناك مهن أخرى تدرب العاملين فيها على الصبر والدقة والنظام وتعودهم على الأحكام الموضوعية في حياتهم، مثل هذه الصفات الحميدة كفيلة بأن تجعل سلوكهم سلوكا حميدا يساعدهم على التكيف الحسن ويدعم سلوكهم السوي. ( عبد الغفار، 2001، ص 59)

وعندما نشير إلى المجتمع لابد من الحديث عن العلاقات الاجتماعية خاصة داخل أسوار المدرسة فهو جانب مهم يدور حوله مضمون بحثنا إلا وهو تحقيق تكيف التلميذ بصفة خاصة داخل مؤسسته وذالك بتحقيق الصحة النفسية له.

وتؤثر العلاقات الاجتماعية في المدرسة على الصحة النفسية للتلميذ والتوافق المدرسي على النحو التالي :**جدول رقم (3): يوضح العلاقات الاجتماعية في المدرسة وآثارها على الصحة النفسية للتلميذ.**

|  |  |
| --- | --- |
| العلاقات الاجتماعية في المدرسة | آثارها على الصحة النفسية للتلميذ |
| العلاقات بين المعلم والتلاميذ التي تقوم على أساس الديمقراطية و التوجيه السليم  - علاقات التلاميذ بعضهم التي تقوم على أساس التعاون والفهم المتبادل.  - العلاقات بين المدرسة والأسرة التي تكون دائمة الاتصال. | - حسن العلاقة بين المعلم و كذا النمو التربوي والنمو النفسي السليم  - تمتع التلميذ بالتكيف والتوافق النفسي السليم و كذا الصحة النفسية .  - تلعب دورا هاما في إحداث التكامل بين الأسرة والمدرسة، وفي عملية الرعاية النفسية للتلاميذ ونموهم النفسي. |

(زهران، 2005، ص 19)

**خلاصة:**

للصحة النفسية أهمية كبيرة في حياة الإنسان، فهي تساعده على التوافق السليم والناجح في شتى مجالات الحياة، وبالتالي إذا توافق الفرد بصفة عامة والتلميذ بصفة خاصة مع ذاته ومجتمعه سيعود بالإيجاب على نتائجه المدرسية مما يساعده على الرقي والتطور.