



# الصحة النفسية

مدخل

## إلى الشخصية الإيجابية والمجتمع السوي

الدكتور/ هشام إبراهيم عبد الله

كلية التربية - جامعة الزقازيق - مصر

تشهد الساحة الدولية عامة والعربية خاصة في الوقت  
الراهن تزايداً ملحوظاً في الجهود الموجهة للاهتمام  
بالصحة النفسية للفرد، وذلك في إطار الاهتمام بتنمية  
الشخصية المتكاملة للإنسان، حيث تأكدت العلاقة الوثيقة بين الصحة  
الجسمية والصحة النفسية للفرد، وأن الإحساس بقدر مناسب من الصحة  
النفسية يمنح الفرد شعوراً بالأمن والطمأنينة وإحساساً بالرضا، وقدرة  
عالية من الدافعية للبدل والعطاء والعمل والإنتاج في حياته الحاضرة  
والمستقبلية، فالشخصية الإيجابية للفرد تعد بمثابة المدخل الحقيقي  
للمجتمع السوي.

ومما يؤكد هذا الاهتمام أن تقرير منظمة الصحة العالمية (WHO) وهي إحدى منظمات الأمم المتحدة يشير عام (٢٠٠٣) إلى أن مرض الاكتئاب النفسي عام (٢٠٢٠) سيتربع على عرش الأمراض حيث أنه أخطر من مرض السرطان لأن مريض السرطان يجاهد من أجل البقاء على قيد الحياة، بينما مريض الاكتئاب النفسي يتمنى الموت، خاصة وأن الإنسان في الوقت الحاضر يعيش في عالم يتسم بالتغيرات السريعة المتلاحقة وخاصة في الجوانب المادية، مما يجعل الإنسان يعيش في دائرة من الضغوط النفسية والتي تفرضها الاحتياجات والرغبات المادية، ومن هنا تأتي ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية للفرد عبر مراحل الحياة Life-span المختلفة مع التركيز على مرحلة الطفولة، تلك المرحلة التي تمثل النواة لبناء شخصية الفرد في المستقبل، فمن المؤكد أن خبرات الطفولة ذات علاقة قوية بحياة الفرد في الحاضر والمستقبل.

### مفهوم الصحة النفسية:

من الصعوبة بمكان وضع تعريف للصحة النفسية Mental Health ذلك أن الصحة النفسية علم مترامي الأطراف واسع المجالات متداخل الأبعاد، فهي عملية معقدة، حيث أن السلوك الإنساني سلوك معقد تحده عوامل كثيرة متداخلة ومتشابكة، كما أن هذا التعريف يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحديد معنى السواء واللاسواء في علم النفس. والحكم بالسوية أو اللاسوية على نمط معين من أنماط السلوك تكتنفه بعض الصعوبات، فالمحكات المستخدمة في هذا السبيل تتعدد وتباين وليس بينها محك دقيق تماماً، وما يصلح منها في موقف لا يصلح في آخر، وما ينجح في حالة لا ينجح في غيرها، فمن المعروف أن السلوك الإنساني سلوك معقد تتداخل أبعاده تداخلاً كبيراً فيما بينها.

وتجدر الإشارة إلى أن عملية الكشف عن الحد الفاصل بين السوية واللاسوية بالنسبة للسلوك الفردي عملية صعبة، وأن تبين هذا الحد بالنسبة للصحة النفسية عموماً - أي الحد الفاصل بين الصحة والمرض بوجه عام - يُعد أمراً أكثر صعوبة، لأن الصحة النفسية تشير إلى الحالة النفسية العامة للفرد، أو هي صفة للشخصية باعتبارها التنظيم السيكولوجي للأسباب السلوكية جميعاً.

وفي خضم هذه التوجهات المتباينة والآراء المختلفة يمكننا القول بأن الإنسان «كائن حي يبحث عن الصحة النفسية» ذلك أن تحقيق الصحة النفسية، وسلامة العقل، وراحة البال، وإيجابية السلوك، وصولاً إلى الهدف الأسمى وهو «النفس المطمئنة» لهو غاية الغايات وهدف يرتجى لدى غالبية البشر، وكل المجتمعات الإنسانية.

من ناحية أخرى يشير علاء الدين كفاقي (١٩٩٠) إلى أن الصحة النفسية تكوين

فرضي، بمعنى أننا لا نراها، ولا نلاحظها ملاحظة مباشرة، وإنما نفترض وجودها بناء على أساليب سلوكية تصدر عن الفرد، نستطيع أن نلاحظها، وأن نقيسها بصورة من الصور، ويمكننا أن نستدل من هذه الأساليب السلوكية على وجود الصحة النفسية أو عدم وجودها.

وعلى ذلك فنحن نصف شخصاً ما بأنه يتمتع بالصحة النفسية إذا صدر عنه سلوكاً له صفات معينة، ونصف شخصاً آخر بأنه لا يملك قدراً كبيراً من الصحة النفسية، أو أن لديه نقصاً في الصحة النفسية، إذا صدر عنه سلوك آخر، أما السلوك الأول الذي يشير إلى الصحة النفسية، فهو السلوك الذي نصفه بأنه سلوك سوي - Nor mal أو صحي Healthy أما الشخص الذي لديه نقص في الصحة النفسية، فهو الشخص الذي يصدر عنه النوع الثاني من السلوك، وهي أساليب سلوكية غير سوية، وهو يشعر أحياناً بمشاعر غير متوازنة وغير إيجابية وقد يعاني من توتر بالغ وضيق شديد.

إذن فالصحة النفسية تعتمد على ما نسميه بالسلوك السوي، كما يرتبط نقص الصحة النفسية بالسلوك غير السوي، فما هو هذا السلوك السوي؟.... وهذا ما سوف نتناوله لاحقاً.

لقد اتجهت بعض التعريفات في تحديدها لمعنى الصحة النفسية إلى ذكر بعض الأساليب السلوكية التي إذا ما استبعدت توجد الصحة النفسية، وهي التعريفات التي يمكن أن نسميها التعريفات السلبية أو تعريفات الاستبعاد، لأنها تعريفات تقوم على تحديد الظاهرة باستبعاد الظواهر التي تتنافى معها، وبناء على النقد الذي وجه إلى التعريفات السلبية في تحديد مفهوم الصحة النفسية أصبح تعريف الصحة بأنها غياب المرض تعريفاً ناقصاً ولذلك يرى بعض العلماء أن مجرد غياب المرض والأعراض النفسية ليس كافياً لكي ينجح الفرد في الوفاء بمتطلبات التوافق والصحة النفسية، ويذهبون إلى ضرورة توافر عناصر إيجابية بالإضافة إلى غياب العناصر السلبية. وهذا ما يطلق عليه التعريفات الإيجابية للصحة النفسية.

وتتعدد هذه التعريفات وتباين وفقاً للمعيار الذي يتبناه كل تعريف، وتبعاً للمدارس النظرية التي تنطلق فيها تلك التعريفات فنظرية التحليل النفسي والنظريات السيكودينامية تؤكد على أهمية اللاشعور وخبرات الطفولة الباكرة كمعيار أساسي في تحديد الشخصية السوية، بينما تؤكد المدارس السلوكية على أهمية اكتساب وتعلم نماذج سلوكية إيجابية من البيئة المحيطة بالفرد، بينما ترى المدارس الإنسانية في علم

النفس أن تقبل الفرد لذاته وللآخرين وشعوره بالقيمة والمعنى في الحياة من المؤشرات الأساسية للصحة النفسية، أما المدارس المعرفية فتؤكد على أهمية التفكير الإيجابي والواقعي والعقلاني في الحكم على الشخصية السوية.

والحقيقة أن التعريفات الإيجابية، وإن كانت لا تذكر الظواهر السلبية إلا أنها تعتبر غياب المظاهر المرضية أو السلبية أمراً متضمناً فيها، لأن الظواهر السلبية للصحة النفسية لا تجتمع عادة مع الظواهر الإيجابية، أي أن وجود الظواهر الإيجابية يعني تلقائياً غياب الظواهر السلبية، ومن هذا المنطلق يمكن أن نعرف الصحة النفسية بأنها «حالة عقلية انفعالية مركبة، دائمة نسبياً من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة والعلاقة الإيجابية مع الذات والآخرين، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل والإقبال على الحياة، مع الشعور بالنشاط والقوة والحيوية، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي والاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية مرضية» (هشام عبد الله وآخرون، ١٩٩٧).

### نسبية الصحة النفسية :

جاء في تعريف الصحة النفسية آنفاً أنها حالة دائمة نسبياً، ويعني ذلك أن الصحة النفسية ليست حالة استاتيكية ثابتة، إما أن تتحقق أو لا تتحقق، بل إنها حالة ديناميكية متحركة، نشطة ونسبية، تتغير من فرد إلى فرد كما تتباين فيها صفات عديدة كالطول والذكاء والاندفاع والسيطرة والقلق... وغير ذلك، فإنهم يختلفون أيضاً في الدرجة التي يحوزونها في الصحة النفسية، كما تختلف الصحة النفسية كذلك لدى الفرد الواحد من وقت إلى آخر تبعاً للمواقف التي يمر بها الإنسان، ويتصل ذلك بما يسمى بالمعايير العامة للنمو أو المعايير الشائعة له، فإذا فهمنا الصحة النفسية في ضوء مفهوم السلوك السوي (العادي) فإن إطلاقنا «سوي» Normal يحمل في طياته حكماً نسبياً، فقد يعد سلوك ما سوياً في مرحلة عمرية معينة على حين يعد نفس السلوك غير سوي في مرحلة عمرية لاحقة، ويعتمد تعيين السلوك الدال على الصحة النفسية على الزمان الذي حدث فيه هذا السلوك، ونقصد بالزمان هنا الحقبة التاريخية التي حدث فيها، فما يعد سلوكاً سوياً في زمن معين قد لا يعد كذلك في زمن آخر..... وهكذا، تتوقف نسبية الصحة النفسية تبعاً لتغير المجتمعات حيث تختلف العادات والتقاليد من مجتمع إلى آخر، واعتماداً على تغييرها فضلاً عن عوامل أخرى بطبيعة الحال تختلف معايير السلوك الدال على الصحة النفسية أو الشذوذ النفسي، ولذا يجب التروي ويتعين الحذر عند إصدار الأحكام على أنماط السلوك الدالة على

التوافق أو سوء التوافق، أي التي تشير إلى الصحة النفسية أو الشذوذ النفسي، إذ يتعين أن تراعي مثل هذه الأحكام مختلف المتغيرات التي تؤثر في الصحة النفسية والتي تعد إلى حد كبير نسبية (أحمد عبد الخالق، ١٩٩١).

### مظاهر الشخصية السوية (المتمتعة بالصحة النفسية):

بعد هذا العرض السريع لمفهوم الصحة النفسية والتأكيد على نسبية هذا المفهوم، وعلى الرغم من التباين والاختلاف في وجهات النظر في شرحها لهذا المفهوم، نستطيع الإشارة فيما يلي إلى بعض العناصر المشتركة ونقاط الاتفاق على أبعاد السلوك السوي ومظاهر الشخصية السوية حيث أن التوافق النفسي - وهو المؤشر الأساسي للصحة النفسية والشخصية السوية - حالة يخبرها الفرد وتتعاكس مظاهرها في سلوكه الخارجي، ولكن هناك مظاهر أخرى أكثر دقة وتمييزاً لتحديد مستوى التوافق النفسي كالاختبارات السيكولوجية المقننة، والاختبارات الإسقاطية المبهمة والمقابلات الاكلينيكية والاختبارات الموقفية، وينبغي أن نراعي أن تطبيق هذه الأساليب يختلف عادة باختلاف ما نريد الكشف عنه من سمات، وأيضاً نتيجة عمر الفرد الزمني ومستواه الانفعالي والعقلي.

وفيما يلي أمثلة للمظاهر العامة التي يمكن أن تتبدى في سلوك الفرد الخارجي وعلينا أن نراعي أنه ليس بالضرورة توافرها كلها في سلوك الفرد حتى نصدر حكماً بأنه سوي، كما أنها لا تتبدى في سلوك الفرد منفصلة ولكنها تتفاعل في كل متفاعل نسميه الشخصية المتوافقة Adjusted Personality ويمكن تحديد أهم هذه المظاهر فيما يلي وفقاً لرؤية عبد الرحمن سليمان (١٩٩٠):

### (١) الراحة النفسية والطمأنينة:

تجمع آراء المشتغلين بالصحة النفسية على أن إحساس الفرد بالراحة النفسية وتمتعه بمشاعر الأمن النفسي وخلوه النسبي من مشاعر القلق الحاد ومن المخاوف المرضية يعتبر من علامات الصحة النفسية للفرد، والمقصود بالراحة النفسية هنا «حالة التوافق والتوازن النفسي التي تتحقق من خلال ممارسة الفرد ووضع حلول للمشكلات التي تواجهه بطريقة ترضاهم ذاته ويقرها مجتمعه» فهي ليست راحة متخيلة في أحلام اليقظة أو نتيجة خداع للنفس ولكنها تنبع من خلال الواقع والقدرة على مواجهته إيجابياً، ولهذا تعتبر القدرة على تحمل الضغوط والإحباطات واحدة من أبرز مقاييس الصحة النفسية التي تؤكد عليها الدراسات الحديثة في الشخصية.

## (٢) الكفاءة في العمل والتحمس له:

والمقصود بذلك هو قدرة الفرد على توجيه سلوكه توجيهاً ذاتياً وقدرته على اتخاذ القرار المناسب في شأن ما يهمه، وتركيز جهده في اتجاه ما يقرره بحيث لا تعوق قدراته وإمكاناته إحباطات أو يحد منها صراعات داخلية، حيث أن القيمة النفسية للعمل أنه جزء جوهري في تحقيق إحساس الفرد بالتوافق، فالنجاح في العمل يدعم ثقة الفرد في نفسه ويحفزه للمزيد من النجاح وإلى المزيد من الثقة بالنفس، ومع ذلك يجب أن نتنبه إلى أن المغالاة في بذل الجهد والاستغراق كلياً في أداء العمل قد يفقد المرء إحساسه بذاته حتى ولو حدث بعد أن يغالي الفرد في بذل الجهد، فإن نجح في عمله نجاحاً مذهلاً لا ينبغي قبول هذا النجاح على أنه علامة على صحة الفرد النفسية أو دليلاً على حسن توافقه بقدر ما يمكن اعتبار ذلك دليلاً على سيطرة مشاعر نفسية غير سوية تجد المنتفس لها في ذلك العمل.

## (٣) واقعية الفرد فيما يتعلق بقدراته ومستوى طموحه:

ولهذا البعد سمات عديدة مثل مفهوم الذات أو فكرة الفرد عن نفسه، ولهذه الفكرة عن النفس مظاهر أساسية ثلاثة هي: فكرة الفرد عن قدراته، وإمكانات نجاحه أو فشله، وفكرته عن نفسه وهو في علاقة مع الآخرين، كشخص مرغوب فيه أو غير مرغوب فيه من الآخرين، ثم فكرته المثالية عن ذاته أي تصوره لنفسه كما ينبغي أن يكون وليس كما هو في الواقع.

إن الشخص المتوافق يتصف بتقديره لذاته وإدراكه لقيمتها ويكون ذلك مرتكزاً على تقدير واقعي لنواحي ضعفه بالإضافة إلى جوانب القوة عنده، وعلى منزلته كما هو الآن، كذلك على المنزلة التي يستطيع بلوغها وعلى ما هو متوقع وعلى تصميمه وعزمه، مثل هذا الشخص يعلم حقيقة نفسه ويتقبلها، ولو أنه أدرك ضرورة التغيير، وجد في عملية التغيير هذه أمراً له دوافع داخلية أو أمراً موجهاً من ذاته، أما الشخص العصابي المضطرب فإنه يشعر بالمرارة كثيراً بسبب حظه في الحياة ويرى نفسه عاجزاً عن السيطرة على القوى التي تجعله على ما هو عليه، أو يرى التغيير أمراً يفرضه عليه الآخرون.

## (٤) القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

والمقصود بالقدرة على ضبط الذات Self-Control القدرة على إرجاء إشباع بعض الحاجات أو التنازل عنها من أجل أهداف أبعد على أن يكون الفرد مقتنعاً بقيمة هذا

التأجيل وفائدته، حتى لا يترتب على ذلك إحساس بالحرمان أو العقاب الذي يوقع عليه.

كما أن تحمل المسؤولية يرتبط بقدرة الفرد على تحمل نتائج أفعاله وما يتخذه من قرارات وذلك من أوضاع علامات نضج الشخصية، كما أن الهروب من المسؤولية علامة على نقص النضج الانفعالي والاجتماعي، مع ضرورة مراعاة أن هناك مستويات عمرية لتحمل المسؤولية.

### (٥) الثبات الانفعالي:

والمقصود بالثبات الانفعالي قدرة الفرد على الاستجابة المتزنة خاصة في المواقف الانفعالية، وذلك بصورة لا تكشف عن أن الفرد مجبر على أن يفعل ذلك، والثبات الانفعالي يمكن ملاحظته كسمة من سمات الصحة النفسية حين تتسم استجابة الفرد بدرجة من الاستقرار أو الاستمرار النسبي نحو الأشخاص والأحداث وموضوعات البيئة الخارجية، وليس المقصود بالثبات الجمود أو عدم القابلية للتعديل، ولكن المقصود بالثبات ألا تتصف تصرفات الفرد بالتذبذب والتناقض على المدى القصير.

### (٦) الملاءمة :

الشخص السوي نجد لديه الأفكار والمشاعر والتصرفات التي تكون ملائمة، فإدراكاته تعكس الواقع الذي يعيش فيه، وأحكامه هي استنتاجات مستخلصة من معلومات مناسبة، لكن الشخص العصابي أو الذهاني يسيئان تفسير البيئة من حولهما، أو يستخلصان النتائج من قبل أن يواجها الحقائق، كما أن عدداً كبيراً منهم يسلك على صورة توحى بأنه لا يستجيب لواقع الظروف وحقيقتها، وإنما هو يستجيب لما يدور بداخله من توقعات الرفض أو الفشل.

والشخص السوي - كإنسان عادي - يمر بخبرات الخوف أو القلق أو الغضب أو الحزن ولكن هذه المشاعر تكون مرتبطة ارتباطاً ملائماً بالظروف التي يواجها، ثم أن هذه المشاعر تتناقص أو تزول حين تتغير الظروف، وهو يسيطر على التعبير الخارجي عنها ويمنع نفسه من أن تستبد به هذه المشاعر إن كانت السيطرة مطلوبة من أجل الأداء الفعال، ولكنه يتقبل مشاعره ولهذا السبب نجده يتميز بالتلقائية.

وسلوك الشخص السوي لا يكون ملائماً للظروف فحسب وإنما يكون ملائماً كذلك لعمره ومستواه من النضج، فالطفل السوي قد تكون درجة تحمله للإحباط منخفضة فيكون سريع الانخراط في البكاء، على حين أن الراشد السوي عليه أن يتحمل أكثر

من ذلك بكثير وأن يستجيب بصورة أكثر تماسكاً ونضجاً، لكن الشخص العصابي يسلك غالباً بطريقة أقل نضجاً، وييدي من التصرفات والاتجاهات ما هو غير ملائم لمرحلته من العمر، وأما بعض الذهانين فيتميزون بعدم ملاءمة تصرفاتهم لأعمارهم لدرجة أن هناك من يفترض أنهم يرتدون إلى مراحل سابقة من مراحل العمر.

## (٧) القدرة على مواجهة الضغوط والإحباط:

والمقصود بالقدرة على مواجهة الإحباط قدرة الفرد على أن يستجيب استجابة فعالة وإيجابية حين يواجه موقفاً إحباطياً، أي موقفاً مليئاً بعقبات معينة تحول دون وصوله إلى إشباع حاجة حيوية بالنسبة له، والفرد الذي يستطيع أن يمتلك زمام نفسه ويسلك سلوكاً واقعياً يساعده على حل الموقف الذي تسبب في حدوث إحباط له نقول عنه أن مستوى تحمل الإحباط لديه مرتفع، وهو علامة على نضجه الانفعالي، ودليل على قوة «الأنا» والمقصود بقوة الأنا القدرة على مواجهة مشكلات الحياة دون يأس أو فقدان للاتزان الانفعالي، أو اختلاف في الثقة بالنفس أو استغراق في المشكلة دون العمل على حلها. ويختلف الأفراد في مدى قدراتهم على تحمل المواقف الإحباطية، ولذلك نجد أن لكل فرد حداً معيناً لتحمل الإحباط، لا يمكنه التماسك بعد وصوله إلى هذا الحد المعين، وعندئذ نقول عن هذا الفرد أنه وصل إلى «نقطة الانهيار».

ويقدم كيابل Keable (١٩٩٧) مجموعة من التدريبات القائمة على المنحى المعرفي السلوكي وكذلك التدريب الاسترخائي فيما يعرف بإدارة الضغوط The Management of Stress، مما يجعل الفرد يتغلب على مصادر الضغوط والإحباط وخفض الآثار السلبية للضغوط على الصحة النفسية والجسمية.

## (٨) انخفاض مستوى القلق:

يعرف القلق بأنه حالة من التوتر الشامل ينشأ خلال صراعات الدوافع وخلال محاولات الفرد المستمرة للتوافق، والقلق يشبه في كثير من أعراضه مظاهر الخوف، ولكنه يتميز عنه بأنه خوف من مجهول ولا أساس له في الواقع، والقلق يرتبط عادة برغبات سبق أن عوقب عليها الفرد وارتبطت في نفسه بالألم الذي يأتي في مرحلة وسطى بين اكتساب القلق وتعلمه، والقلق المعتدل في درجته يعد من أنواع السلوك الإيجابي ويطلق عليه البعض القلق الدافعي أما إذا كان القلق متطرفاً فإنه يكون مرضياً، ويكون من علامات سوء التوافق النفسي والاجتماعي وعدم الاستقرار الانفعالي.

وإذا كان القلق قسمة بين الأحياء من البشر إلا أن نصيب الأفراد منه يتفاوت، والقلق كثيره معوق ومدمر للشخصية، وانعدام القلق تلبد في المشاعر وفتور الانفعالات، وتوافق الفرد السوي يقاس بقدرته على اختزال قلقه.

والخلاصة أنه يمكن في نهاية المطاف تلخيص أهم خصائص ومظاهر الشخصية السوية المتمتع بالصحة النفسية كما اتفقت عليها الأبحاث والدراسات في الخصائص التالية:

- ١ - أن يشعر الفرد بالراحة النفسية والأمن والطمأنينة.
- ٢ - أن يضع الفرد أهدافا واقعية يحاول الوصول إليها.
- ٣ - أن يوجه سلوكه توجيها ذاتياً ويتغلب على صراعاته الداخلية.
- ٤ - أن يكون على اتصال فعال بالواقع الذي يعيشه.
- ٥ - أن يتمتع بثبات نسبي من الناحية الانفعالية.
- ٦ - أن يكون متعدد الاهتمامات وقادراً على تحمل المسؤولية.
- ٧ - أن يكون قادراً على التعلم من المواقف والخبرات السابقة، قادراً على الاستفادة منها.
- ٨ - أن يكون قادراً على اختزال قلقه.

### الصحة النفسية والتوافق:

يعتبر مفهوم التوافق Adjustment من المفاهيم المحورية في علم النفس عامة والصحة النفسية على وجه الخصوص، مما جعل الكثيرين من علماء النفس والصحة النفسية يتخذونه موضوعاً أساسياً لهم، بل ويذهب البعض في تعريفه لعلم النفس بأنه علم دراسة مدى قدرة الفرد على التوافق مع متطلبات مواقف حياته، ومن ناحية أخرى فإن مفهوم التوافق يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الصحة النفسية، وقد يصل في بعض الأحيان إلى المطابقة والترادف بين المفهومين وبخاصة التوافق الاجتماعي، ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن الفرد الذي تتسم شخصيته بالإيجابية والسوية لديه القدرة على أن يتوافق إيجابياً مع المواقف البيئية المختلفة، ويعد ذلك مؤشراً لتمتعه بمستوى جيد من الصحة النفسية، مما ينعكس أثره على المجتمع، فكلما زاد نصيب الفرد من الصحة النفسية زادت مقدرته على أن يتوافق اجتماعياً، وتسعى كل المؤسسات والهيئات المعنية بالخدمات النفسية والاجتماعية إلى تحقيق قدر جيد

ومقبول من التوافق النفسي والاجتماعي للفرد في الأسرة والمدرسة والمجتمع، مما يؤدي إلى شعوره بالصحة النفسية والأمن والطمأنينة، وذلك يعد بمثابة المدخل الحقيقي للمجتمع السوي.

وتجدر الإشارة إلى أن تنمية وتحسين وتعزيز قدرة الفرد على التوافق الشخصي والاجتماعي هي الغاية من السلوك والهدف الأعلى الذي يسعى إلى تحقيقه جميع العاملين في مجالات الصحة النفسية، وبخاصة المجالات التطبيقية منها، وهذا ما جعل بعض الباحثين يلجأ إلى استخدام مقاييس التوافق الشخصي والاجتماعي كمؤشر دال على الصحة النفسية، أو استخدام مقاييس الصحة النفسية للدلالة على مدى قدرة الفرد على التوافق.

ويكاد يتفق الباحثون فيما بينهم مع اختلاف توجهاتهم النظرية وانتماءاتهم السيكولوجية على تحديد مفهوم للتوافق حيث يؤكدون أنه حالة من العلاقة المنسجمة المتناغمة مع البيئة، تنطوي على قدرة الفرد على إشباع معظم حاجاته ومتطلباته الجسمية منها والاجتماعية، وعلى ذلك فالتوافق ينتج عن تلك العلاقة المتبادلة بين الفرد وبيئته (المادية - الاجتماعية) على أن تكون هذه العلاقة مشبعة لدرجة كبيرة (هشام عبد الله ١٩٩٧).

ويعرض دونالد كوهين. D. Cohen (١٩٩٤) في كتابه الذي يحمل عنوان علم النفس والتوافق Psychology & Adjustment الكثير من المضامين النفسية والاجتماعية لمفهوم التوافق، حيث يرى أن التوافق «هو تغير أو تكيف يقوم به الفرد للاستجابة للمواقف الجديدة أو أن يدرك الموقف إدراكاً جديداً» ويرى أن سيكولوجية التوافق تعني «التغيرات التي يقوم بها الفرد في الأفكار، المشاعر، والسلوك التي تساهم في فعالية التكيف» كما أنه يحدد العملية التوافقية للفرد في ضوء بعض العوامل التي منها: القيم، الثقافة والتغير، وفيما يتعلق بعامل التغير والتوافق يؤكد كوهين أن هذا العامل هو أقرب للتغيير من التغير ويتضمن: التغيير في الأوقات Changing Times، والتغيير في الأدوار Changing Roles التي يمارسها الفرد، وتغيير الأساليب الإدراكية أو المنظورات، والمستقرئ لهذه المفاهيم المتعلقة بالتوافق التي أوردها كوهين (١٩٩٤) يجد أنها تركز على عملية التغيير كمطلب أساسي للفرد لإتمام التوافق، كما أن تحديده لمفهوم التوافق يقترب إلى حد ما من مفهوم التكيف حيث يؤكد فيما سبق على أن التوافق «تغير يساهم في التكيف الفعال مع البيئة».

وتجدر الإشارة إلى أنه قد يشيع خلط بين مفهوم التوافق، ومفهوم آخر شديد الشبه به، ألا وهو مفهوم التكيف، وقد يصل هذا الخلط بين المفهومين إلى درجة

المطابقة والمرادفة فيما بينهما واستخدام أحدهما للدلالة على الآخر، ولتوضيح الفرق بينهما نشير إلى أن التكيف غالباً ما يستخدم بمعنى طبيعي أو بيولوجي وبذلك يشمل تكيف الإنسان والحيوان والنبات إزاء بعض التغيرات الطبيعية، في حين أن مفهوم التوافق أكثر خصوصية بالإنسان ويتطلب التعديل في السلوك لمواجهة مواقف جديدة بما يؤدي إلى إشباع حاجاته ورغباته وطموحاته، ومواجهة متطلباته المادية والاجتماعية، وعلى ذلك فالتكيف عملية تغير تتضمن الامتثال والمسايرة وهي أكثر سلبية، بينما التوافق عملية تغيير في الأفكار والاتجاهات والانفعالات والسلوك وهي أكثر إيجابية، وعلى ذلك يمكن أن تأخذ العملية التوافقية شكل متصل يعبر طرفه الايجابي عن التوافق الجيد، بينما يعبر طرفه السلبي عن سوء التوافق.

ويشير بعض الباحثين إلى أن هناك أربعة مستويات للتوافق يستخدمها الأفراد لمواجهة الصعوبات أو الإحباطات التي تقف في سبيل تحقيق أهدافهم وهي:

(أ) المواجهة المباشرة للضغوط والإحباطات والمشكلات، فالشخصية السوية تتمركز حول المشكلة في حين أن الشخصية المريضة تتمركز حول ذاتها.

(ب) المواجهة غير المباشرة للضغوط والإحباطات والمشكلات باستخدام وسائل بديلة ذات قيمة إيجابية، والنتيجة لذلك شخصية سوية.

(ج) المواجهة غير المباشرة للضغوط والإحباطات والمشكلات باستخدام وسائل بديلة ذات قيمة سلبية، والنتيجة لذلك شخصية غير سوية تعاني من الاضطرابات النفسية والسلوكية.

(د) استخدام وسائل وأساليب معينة توصف بأنها مراحل متقدمة من الأساليب غير التوافقية والشاذة، والنتيجة لذلك شخصية غير سوية ومرضية.

### مجالات الصحة النفسية :

تطورت مجالات الصحة النفسية كأحد مجالات علم النفس تطوراً كبيراً لإمكانية مواجهة كل ما يتعرض له الفرد من ضغوط وإحباطات أفرزتها الحياة العصرية بكل ما تضمنته من تحديات اقتصادية واجتماعية وثقافية... وغيرها، ومهما تعددت هذه المجالات وفقاً للخدمات النفسية التي تقدمها للفرد فيمكن تحديدها في المجالات الثلاثة التالية:

## أولاً : المجال الوقائي:

وتهتم الخدمات النفسية في هذا المجال بتنمية وعي الفرد وقدراته على مواجهة الضغوط والاحباطات لكي لا يقع في دائرة الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية. ويطلق العلماء على ذلك «التحصين النفسي» أو «المناعة النفسية» وذلك من خلال ما يقدمه علم النفس الارشادي كأحد فروع علم النفس التطبيقي من برامج للتوجيه والإرشاد تختلف باختلاف الميدان، والهدف من تلك البرامج تحقيق قدر معقول من الوقاية بمستوياتها الثلاثة وهي :

( أ ) الوقاية الأولية: وتتضمن محاولة إبعاد العوامل التي قد تؤدي إلى نشأة الأمراض النفسية من خلال التوجه نحو المجتمع لتحديد المجموعات الهشة وهي المجموعات التي قد تتزايد فيها نسبة الأمراض النفسية.

(ب) الوقاية الثانوية (الثانوية): وتتضمن التشخيص السريع والتدخل المبكر لتقديم العلاج الحاسم الفعال الذي يحد من تدهور الحالة واستمرار المرض.

(ج) الوقاية الثلاثية: وتشمل التأهيل وإعادة التأهيل بمعنى تقليل نسبة العجز التي حدثت بسبب المرض مع إعادة المريض مرة ثانية إلى المجتمع، وهذا يستدعي وضع البرامج التأهيلية التي تتناسب مع طبيعة المجتمع وثقافته.

## ثانياً : المجال العلاجي:

إذا لم تحقق الوقاية الأولية هدفها في منع حدوث المرض، حينئذ يتم اتخاذ الاجراءات العلاجية للحالة والتي يقوم بها فريق العلاج النفسي والذي يشمل الطبيب النفسي والاحصائي النفسي والاحصائي الاجتماعي... وغيرهم وفقاً لكل حالة على حدة، كما تتنوع البرامج العلاجية المقدمة تبعاً للمدارس العلاجية المختلفة.

## ثالثاً: المجال الإنشائي (البنائي):

ويهتم هذا المجال بتنمية شخصية الفرد تنمية شاملة ومتكاملة على أساس أن الخدمة النفسية ما هي إلا إدارة للتنمية البشرية والتي تشمل تنمية مهارات وقدرات الفرد في كافة مجالات الحياة مثل : الذكاء الوجداني، الثقة بالنفس، التفاؤل والاقبال على الحياة، والدافعية للإنجاز والابتكار.. وغيرها من الإمكانيات البشرية، وذلك من خلال برامج تدريبية يقوم بها خبراء علم النفس والصحة النفسية.

## أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع :

تعد الصحة النفسية للأفراد من المؤشرات المهمة الدالة على صحة المجتمع وسويته، وأن انتشار الاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية في العصر الحديث؛ ذلك العصر الذي يطلق عليه بعض علماء النفس بأنه «عصر القلق»، وظهور الحركات الإنسانية والاجتماعية التي تؤكد على حقوق الأفراد في الحماية والأمان، كما يتضح ذلك من الاتفاقات والمواثيق الدولية لحقوق الإنسان الصادرة عن الجمعية العامة للأمم المتحدة، والتي كانت من الأسباب القوية التي أدت إلى الاهتمام بالصحة النفسية والتأكيد عليها لأهميتها القصوى في تحقيق حياة آمنة للأفراد وبخاصة الأطفال، وفي تنمية المجتمع وازدهاره.

### أولاً : أهمية الصحة النفسية للفرد :

تعد الصحة النفسية مهمة جداً للأفراد بما فيهم الأطفال، لأنها إذا ما توافرت لديهم فإنها تميزهم بالخصائص التالية :

(١) فهم الذات : ونعني بها القدرة على معرفة الذات وتقبلها، وفهم حاجاتها وأهدافها.

(٢) وحدة الشخصية : ودلائل ذلك الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، والتمتع بالنمو والصحة.

(٣) القدرة على التوافق : ونعني به التوافق الشخصي - الرضا عن النفس - والتوافق الاجتماعي والذي يكمن في إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين.

(٤) الشعور بالسعادة مع النفس : ودلائل ذلك الإحساس بالراحة والأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح مع الذات واحترامها وتقبلها، ونمو مفهوم إيجابي نحوها وتقديرها حق قدرها.

(٥) الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سوية، والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب، والقدرة على التضحية والسعادة الأسرية، والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

(٦) القدرة على مواجهة مطالب الحياة: ودلائل ذلك النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع، والمرونة والإيجابية وتحمل الصعوبات والمسئوليات الاجتماعية، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها.

(٧) العيش في سلامة وسلام: ودلائل ذلك التمتع بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية، والأمن الداخلي والخارجي والإقبال على الحياة والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وأمان.

من الواضح أن أهمية الصحة النفسية للفرد تتبع من قدرتها على إظهار الفرد إنساناً متماسكاً، واعياً، نامياً، بعيداً عن التناقضات الغريبة والصراعات والإحباطات، وبلا شك فإن الفرد المتمتع بالصحة النفسية ينظر للحياة بثقة وأمان وإيمان، ويعيش في الحاضر فلا يقضي الأيام يندب الماضي وينتظر المستقبل، لأن من لا يعيش حاضره تذهب حياته هباءً، وبالتالي لا يمكن أن يشعر بالسعادة في مستقبله.

### ثانياً : أهمية الصحة النفسية للمجتمع :

كما أن الصحة النفسية مهمة للمجتمع بمؤسساته المختلفة (الأسرة، المدرسة.. الخ) فهي مطلب ضروري لجميع أفراد الأسرة، حيث تؤدي صحة الوالدين النفسية إلى تماسك الأسرة بما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل المتماسكة المترنة، كما أن العلاقات السوية بين مختلف أفراد الأسرة تؤدي إلى نموهم النفسي السليم.

ومن ناحية أخرى تعد الصحة النفسية ضرورية للمدرسة، ذلك أن العلاقات السوية بين الإدارة والمدرسين، وبين المدرسين أنفسهم تؤدي إلى نموهم النفسي السليم، كذلك فإن العلاقات الاجتماعية في المدرسة بشكل عام تؤثر على الصحة النفسية للتلميذ، فالعلاقات الجيدة بين المدرس والتلميذ تؤدي إلى النمو التربوي والنفسي السليم له، أيضاً فإن العلاقات الاجتماعية في المدرسة بشكل عام تؤثر على الصحة النفسية للتلميذ، فالعلاقات الجيدة بين المدرس والتلميذ تؤدي إلى النمو التربوي والنفسي السليم له، كما أن العلاقة الإيجابية بين المدرسة والأسرة تساعد على رعاية النمو النفسي للتلميذ.

والصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، وعلى المجتمع الذي يعيش فيه بما يحقق قدراً مناسباً من جودة الحياة، ومن هذه المشكلات الضعف العقلي والتأخر الدراسي وضعف الدافعية للإنجاز، كذلك فإن الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تساعد على ضبط سلوك الفرد وتقويمه لكي يحقق التوافق النفسي فيكون مواطناً صالحاً في المجتمع،

كما أن المجتمع التي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض، لذلك يجب أن يواجه هذا المجتمع مشكلاته النفسية والصعوبات الاجتماعية والاقتصادية المسببة لها بجهود جادة وعزائم قوية للقضاء على كل الصعوبات التي تسبب اضطرابه وتأخره (حنان العناني، ١٩٩٠).



## المراجع

- ١ - أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩١): أصول الصحة النفسية، الإسكندرية، دار الفكر الجامعي.
- ٢ - حنان عبد الحميد العناني (١٩٩٠): الصحة النفسية للطفل، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- ٣ - عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٠): الصحة النفسية للطفل، مذكرات غير منشورة، القاهرة، كلية التربية جامعة عين شمس.
- ٤ - علاء الدين كفاقي (١٩٩٠): الصحة النفسية، الطبعة الثالثة، القاهرة، هجر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٥ - هشام إبراهيم عبد الله (١٩٩٧): الاتجاهات الحديثة في بحوث التوافق الاجتماعي، رؤية تحليلية، سلطنة عمان، مؤتمر اتجاهات التربية العربية وتحديات المستقبل، كلية التربية والعلوم الإسلامية، جامعة السلطان قابوس، مسقط ٨ - ١١ يونيو ١٩٩٧.
- 7 - Cohen, R.J. (1994): Psychology & Adjustment, Boston, Allyn and Bacon.
- 8 - Keable, D. (1997): The Management of Anxiety, New York, Churchill Livingston.

