

## الصحة النفسية Mental health

### تمهيد:

تتناول المادة العلمية التالية موضوع الصحة النفسية، في محاولة لإعطاء فهم شامل لأبعاده وجوانبه... والتناول المنهجي للموضوع تطلب ابتداء تحديد المفاهيم وتوضيح دلالة المصطلحات واستعمالاتها. ولأن أخذ المواضيع في سياقاتها التاريخية يضيف عليها مزيداً من الوضوح؛ فقد تمت مراعاة هذا الجانب. ومن الجوانب المهمة في تقريب ما هو نظري ومجرد هو التطرق إلى ما هو مظهري وملاحظ ومنه جاء مطلب التعرف على ما يشير إلى الصحة النفسية حتى تكون في متناول الرصد والتعرف من واقع مواقف الحياة. ولأن المفاهيم قد تتداخل وتتجاوز...، تم تمييز بعضها عن بعض قصد إزالة اللبس ورسم الحدود المفاهيمية بينها، بالإضافة إلى إبراز الصلات بين ما يتداخل منها. ولأن أغلب المفاهيم تقف خلفها جهود تنظيرية لباحثين ومتخصصين، فإن المادة العلمية المقدمة تتضمن جانباً من النماذج أو النظريات التي اهتمت بالموضوع. وقصد تمكين الطالب (ة) من ربط التخصص بما يتناول من مادة علمية، فقد تم الالتفات إلى الناحية العملية من خلال إبراز موضوع الصحة النفسية في البيئة المدرسية ودور المختص النفسي في تعزيز والوقاية والتدخل في مجال الصحة النفسية للمدرسين. ومع ذلك، فإن الإحاطة الدقيقة بالموضوع تتجاوز أهداف هذا السند البيداغوجي؛ فهناك نقاط تحتاج إلى مزيد من التوضيح والشرح والتفصيل. وهذا منوط بالمحاضرات التفاعلية والحضورية... زيادة على ذلك، فالطالب (ة) مدعو(ة) للرجوع إلى المراجع ذات الصلة لأجل التوسع وتعميق المعرفة والفهم.

### المحتويات:

- مفهوم الصحة النفسية.....
- أهمية موضوع الصحة النفسية.....
- مظاهر الصحة النفسية.....
- علاقة الصحة النفسية ببعض المفاهيم.....
- الصحة النفسية وفق بعض المنظورات النفسية.....
- الصحة النفسية والمدرسة.....
- الاخصائي النفسي في المدرسة وادواره بالنسبة للصحة النفسية.....

## 1- تمهيد:

بداية تجدر الإشارة الى ان الصحة النفسية كمصطلح يشير الى مفهوم محدد يعنى الحالة المتكاملة التي يمكن ان يتمتع بها الشخص، والتي يمكن رصد مؤشراتها وقياسها لديه، كما يشير الى مجال معرفي له مناهجه وادواته، بالإضافة الى انه يشكل محور ممارسة وخدمات يقدمها مختص في الموضوع. وهذا ما سيتبين في سياق هذه المادة.

ملاحظة: -الصحة العقلية والصحة النفسية يستخدمان بالتبادل كمفهومين متكافئين في هذا السياق.  
- النقاط التي عرضت مجملة او انها بحاجة الى التفصيل تمت الإشارة اليها في مواضعها.

## 2- مفهوم الصحة النفسية:

تجدر الإشارة الى ان التعاريف التي قدمت لمفهوم الصحة النفسية تبنت منظورين أساسيين: منظور سلبي بمعنى ان التعريف ركز على غياب خصائص / ظواهر معينة والمقصود هنا اعراض الاضطراب، ومنظور إيجابي يركز على توفر خصائص معينة لدى الفرد (قدرات وإمكانات وتفعيل لها). وفيما يلي توضيح لذلك:

يعرف أصحاب الاتجاه السلبي الصحة النفسية بأنها "الخلو أو البرء من أعراض المرض النفسي أو العقلي"، وحسب (عبد السلام عبد الغفار): "فإن هذا التعريف دقيق، ذلك أننا أحيانا كثيرة نميل إلى تعريف المفهوم في ضوء استبعاد ما نصفه". إن التعاريف السلبية تدرس السلوك في سوائه وانحرافه، وتحدد معالم السواء بغياب السلوك غير السوي، فهي تميز السلوكات غير السوية بأضدادها. إنها تعريفات تستبعد كل أشكال السلوك غير السوي الذي نجده في الجداول العيادية tableau clinique / clinical picture (اعراض وعلامات الاضطراب المرصودة في الموقف العيادي ) ... (مرجع 1)

وطبقا لهذا الصنف من التعريفات تأخذ الصحة النفسية معنى إجرائيا يساعد المتخصص في عملية التشخيص ليحدد مدى خلو الفرد من الأمراض أو الاضطرابات النفسية والعقلية. [الا ان] التعريفات التي تفسر السواء باللاسواء تعريفات جزئية ومحدودة تفسر الظاهر من الصحة النفسية، وتغفل الباطن منها، مع أن الباطن يمثل الجوهر في حقيقة الأمر. ذلك أن عدم ظهور الأعراض على الفرد لا يعني حتما أنه يتمتع بالتكيف والتوافق المطلوبين، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين وقادرا على مواجهة ضغوط ومطالب الحياة. في بعض الأحيان قد يبدي الشخص آراء وأفكار تبدو لنا بأنها شاذة [حسب] الجدول العيادي التصنيفي إلا أنها بعد فترة زمنية معينة تتبين بأنها عين الصواب، وتحمل تصورا فكريا عميقا لا يصدر إلا من شخصية تتمتع بمقدار عال من الصحة النفسية. (مرجع 2)

أي ان تقدير الصحة النفسية يتطلب تقييما متعدد الابعاد لدى الفرد (مظاهر السلوك والاداء وتوفر قدرات...). وعلى ذلك فالتعاريف السالفة تعد تعريفات ناقصة، [ولكن رغم ذلك] فهي ليست خاطئة.

فيما يخص الاتجاه الايجابي في تعريف الصحة النفسية: فهذه التعاريف تتبنى. نظرة شاملة، فهي تفسر الصحة النفسية على أساس التوافق الشخصي والبيئي والاجتماعي، وفكرة غياب المرض أو مختلف الاضطرابات النفسية والعقلية أمرا متضمنا في التعريف الإيجابي للصحة النفسية. إنها تعريفات تقوم على فكرة التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة التي تحدد في النهاية السلامة النفسية على ضوء انتظام جميع جوانب الشخصية في كل متكامل يسير في الاتجاه الصحيح، وأن سعادة الفرد مشروطة بمدى التزامه بفلسفة معينة في الحياة تؤدي إلى سلوك متناغم ومتجانس يحول دون ظهور صراعات محطمة لكيانه النفسي. (مرجع 3)

ومن هذه التعاريف:

-تعريف منظمة الصحة العالمية بان الصحة العقلية هي " حالة الرفاه well-being التي يحقق فيها/ يدرك فيها الفرد قدراته الذاتية، ويمكنه أن يتعامل مع الضغوط الطبيعية للحياة، ويمكنه أن يعمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادرا على المساهمة في مجتمعه" (منظمة الصحة العالمية 2004). (مرجع 4)

- " [حالة تتضمن] قدرة الأفراد والمجموعات على التفاعل مع بعضهم البعض ومع البيئة؛ [أوهي] طريقة لتعزيز الرفاهية الذاتية والنمو والاستخدام الأمثل للإمكانات النفسية، سواء المعرفية أو العاطفية أو العلائقية. أيضا، تحقيق الأهداف الفردية والجماعية، وفقا للعدالة والرفاهية المشتركة." (مرجع 5)

- كما تُعرّف الصحة العقلية بأنها "حالة ديناميكية يتم التعبير عنها في الحياة اليومية من خلال السلوك والتفاعل بطريقة تسمح للأفراد ... بإظهار مواردهم العاطفية والمعرفية والعقلية ... من خلال الحياة اليومية والعمل وإثبات معنى العلاقات والمساهمة في المجتمع..." (مرجع 6)

- الصحة العقلية هي القدرة على التغلب على الشدائد وتجاوزها، وحل المشكلات في الحياة اليومية، وإدارتها عندما تكون الأمور صعبة والتعامل مع الضغوط اليومية. يتم تحقيق الصحة العقلية الجيدة بفضل البيئة الاجتماعية والأسرية والصدقة الداعمة، والتوازن بين العمل والحياة، والصحة البدنية، وفي كثير من الحالات، تقليل الاجهاد والصدمات النفسية. (مرجع 7)

- وقد عرفها حامد عبد السلام زهران بانها: حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد فيها متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على

تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته الى اقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة وسوية ويكزن سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة وسلام (مرجع 8).

تشير تعريف الصحة النفسية اعلاه الى المفهوم الإيجابي للصحة النفسية وهو: أن الصحة لا تعني انتفاء المرض وإنما هي نوع من التوازن الفعال الذي يجعل الإنسان متناسقا مع نفسه ومع من حوله بما يحقق التكيف والتوازن مع الذات ومع المجتمع، بدءاً بالأسرة وما يليها، ومع مجمل المجتمع الإنساني. (مرجع 9)

- بعض العلماء والباحثين والأطباء يرى الصحة النفسية بأنها القدرة على القيام بالعمل إذا كان الفرد لا يعاني من أي أمراض تعوق قدرته، والبعض الآخر ذكر أن الصحة النفسية ... هي اختيار الفرد للسلوك المناسب مع الموقف الموجود فيه اعتماداً على الأفكار المجتمعية المكتسبة. ويمكن أن تُعرف على أنها الشخصية السوية التي يمتلكها الفرد على عكس الشخصية غير السوية التي لا تستطيع التعامل بشكل صحيح مع الأحداث المحيطة بها. وتعتمد مفاهيم الصحة النفسية في علم النفس على دراسة جوانبها المتعددة التي تتضمن الشخصية وهي أحد المكونات الأساسية للفرد ومتصلة مع طبيعته لتلقي الأحداث من حوله وكيفية توجيه سلوكه الإنساني طالما أن الفرد لا يعاني من أي أمراض نفسية أو عصبية. (مرجع 10)

- تعرف جمعية الطب النفسي الأمريكية (APA، 2003) الصحة العقلية بأنها "حالة ... نسبية وليست مطلقة. الأداء الناجح للوظائف العقلية التي تظهرها الأنشطة الإنتاجية، والوفاء بالعلاقات مع الآخرين، والقدرة على ذلك التكيف مع التغيير والتعامل مع الشدائد".  
يعرف (Townsend 2006) الصحة العقلية بأنها "التكيف الناجح مع الضغوطات من البيئة الداخلية أو الخارجية، كما يتضح من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تتناسب مع العمر وتتوافق مع المعايير المحلية والثقافية." (مرجع 11).

ومن الباحثين من قدم تعريف للصحة النفسية متعلقة بمراحل عمرية معينة (الأطفال واليافعين/ الشباب) فحسب تقرير القسم الاستشاري للصحة (The Health Advisory Service Report (HAS Report) (1995) تعرف الصحة العقلية / النفسية لدى الأطفال والشباب على النحو التالي:

- القدرة على الدخول في العلاقات الشخصية مع الارتياح المتبادل.
- مواصلة التقدم في التطور/ النمو النفسي.
- القدرة على اللعب والتعلم بحيث تكون المكتسبات / المحصلات مناسبة للعمر والمستوى الفكري.
- تطور الشعور الأخلاقي بالصواب والخطأ.

• غير موجود بالضرورة عندما يكون الضيق النفسي أو السلوك غير القويم مناسباً بالنظر لعمر أو سياق الطفل.

(هذا التعريف ينطوي على أن هناك حالة مثالية للصحة العقلية/النفسية يتم السعي للوصول إليها). هناك تعريف مشترك مشابه (مؤسسة الصحة العقلية 1999): يقرر ان الأطفال الذين يتمتعون بصحة عاطفية/ نفسية لديهم القدرة على:

- التطور نفسياً، عاطفياً/ انفعالياً، ابداعياً، فكرياً وروحياً.
- ابتداء وتطوير وتنمية علاقات شخصية متبادلة دائمة ومرضية.
- استخدام والاستمتاع بالعزلة solitude (انشطة فردية)
- التعرف على/ الوعي بالآخرين والتعاطف معهم
- اللعب والتعلم
- تنمية شعور بالصواب والخطأ
- حل (مواجهة) المشكلات والنكسات والتعلم منها.

ورغم اهمية هذا المضمون فانه (يتم انتقاد هذا التعريف لتقدمه رؤية مثالية ومبسطة للصحة العقلية). وربما يفشل أيضاً في إدراك تنوع الاستجابات البشرية للتجارب المختلفة وتنوع الفردانية والقدرة البشرية. ومع ذلك، يركز كلا التعريفين على محاولة تحديد ما يجب أن يكون الشباب الأصحاء عقلياً قادرين على القيام به إذا رغبوا في ذلك، وفي هذا الاتجاه يقدمان بعض الوضوح بشأن حالة عندما لا يكون الشباب بصحة عقلية/ نفسية. ولا يشير التعريف الثاني أيضاً إلى تأثير القضايا النمائية التي تلعب دوراً رئيسياً عند النظر في الصحة العقلية للشباب. ولأن الصحة العقلية/ النفسية مفهوم ملتزم ثقافياً إلى حد ما (متأثر بالثقافة)، فهذه التعاريف محددة بوضوح بالمنظورات الغربية.

وعلى الرغم من ذلك، فإنها توفر نقطة بداية مشتركة يمكن اعتبار الصحة النفسية للشباب من خلالها. من المهم أن نتذكر أن الصحة العقلية الجيدة ليست حالة ثابتة، وأن الصحة العقلية الجيدة تعتمد على عدة عوامل وقد يؤدي التغيير في هذه العوامل إلى للتغيرات في حالة الصحة العقلية.

وتتص منظمة الصحة العالمية (2001) على أن الصحة العقلية هي جزء لا يتجزأ من الصحة التي من خلالها يدرك الشخص قدراته المعرفية والوجدانية والعلائقية. [ويكون] أكثر فاعلية في التعامل مع ضغوط الحياة، ويمكن أن يعمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادراً على تقديم مساهمة إيجابية لمجتمع الفرد.

وتؤثر الاضطرابات على الصحة العقلية وتعرقل أو تقلص إمكانية الوصول إلى جميع الأهداف المذكورة أعلاه أو جزء منها.

من المهم التأكيد على أن هناك متصل continuum بين الرفاه العقلي والاضطراب أو المرض العقلي/ النفسي. وفي أحد نهايات الطيف/ المتصل، تكون الصحة العقلية كاملة وفي الطرف الآخر يكون الاضطراب العقلي الشديد. إن الاتصال continuum بين مجموعة التجربة الإنسانية "السوية" normal والاضطراب العقلي (باستثناء الذهان) يعني أن الفصل cut-off بين ما هو سوي وغير سوي قد يكون من الصعب تحديده. ليس وجود الأعراض هي التي تحدد الاضطراب [فقط] ولكن أيضًا تأثيرها على أداء الفرد. على سبيل المثال، يُنظر إلى مشاعر القلق قبل الأحداث الكبيرة على أنها استجابة سوية وشيء يعاني منه معظم الناس. ومع ذلك، ففي بعض الأفراد، مستويات القلق قد تمنع الأداء وبالتالي يستدعي ذلك الاهتمام. في حالات أخرى، قد تكون الأعراض حادة ولكن يمكن السيطرة عليها، وبالتالي لا يُنظر إليها على أنها معيقة limiting. وبالمثل، قد يكون لرهاب العناكب تأثير ضئيل على الفرد، في حين أن رهاب الإبر قد يتم تجاهله بسهولة.

باستخدام مفهوم الاستمرارية continuum، هناك سلوكيات قد تشير في بعض السياقات إلى اضطراب / مرض عقلي (مثل السلوك الشارد erratic/ غريب الاطوار؛ اضطراب المزاج lability، الإثارة، السلوك الفاضح. جنون العظمة؛ الخطاب غير المتماسك... الأفعال المتكررة؛ سماع الأصوات والمعتقدات ثابتة غير عقلانية التي ليست متصلة بالسياق الثقافي. ومع ذلك، من المهم الإشارة إلى أن هذه السلوكيات قد تكون مؤشراً أيضاً على مشكلات أخرى غير مرتبطة بالصحة العقلية.

يمكن أن يكون هناك عجز أو عدم رغبة من قبل بعض الشباب والآباء والمهنيين في إدراك أن الضيق هو أحد مكونات التجربة الإنسانية وليس بالضرورة مشكلة في الصحة العقلية. إذا تم التعرف على ذلك، فيمكن معالجتها بشكل مناسب بدلاً من وصفها بأنها مشكلة من مشكلات الصحة العقلية وتوجيهها إلى متخصصين لأجل ادارتها. من المهم أيضاً تمكين الأفراد من تحمل مسؤولية صحتهم، بما في ذلك الصحة العقلية، بالطرق المناسبة. يتطلب ذلك انفتاحاً أكبر واستعداداً للحديث عن الصحة العقلية. وهذا يعني جعل الصحة النفسية من اهتمام الجميع.

يتحمل جميع المهنيين العاملين مع الشباب مسؤولية النظر في الصحة النفسية للشباب وكذلك الاهتمام بصحتهم البدنية. (مرجع 12)

### 3- الصحة النفسية كعلم وممارسة:

تمثل الصحة النفسية (قاعدة) أساساً علمياً يقوم عليه تماسك المجتمع وسلامته من الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية، وهي أحد العلوم الصحية والإنسانية التي تفيد في فهم السلوك وضبطه وتوجيهه، وتتجاوز ذلك لتجعل الإنسان أكثر قدرة على تنمية طاقاته ومهاراته وأكثر كفاءة للتكيف مع مجتمعه وممارسة حياته العلمية والعملية بما يتناسب مع ميوله واتجاهاته وإمكانياته الجسدية والعقلية وفق [إطاره الثقافي]. (مرجع 13) ويضطلع علم الصحة النفسية بثلاثة مناهج تتوزع فيها جهود المتخصصين فيها وتشمل: الوقاية - الانماء - التدخل العلاجي.

### 4- أهمية موضوع الصحة النفسية :

الصحة النفسية لها أهمية... وهي قضية ذات أولوية في مجال الصحة العامة ومكون أساسي في الرفاهية العامة وتحسين نوعية حياة. لقد اعترفت منظمة الصحة العالمية بالصحة العقلية باعتبارها جانب ضروري من رفاهية ونمو الأفراد والمجتمعات والبلدان (العالم منظمة الصحة، 2008).

وقد رفعت المنظمة شعار "لا توجد صحة دون الصحة العقلية" (المؤتمر الوزاري الأوروبي لمنظمة الصحة العالمية بشأن الصحة العقلية، 2005)، وشددت على الحاجة إلى دمج الصحة العقلية في جميع جوانب الصحة والسياسة الاجتماعية. (مرجع 14)

فهي على ذلك فهي مقوم اساسي لنشاط الفرد المثمر والمنتج وسعيه نحو الانجاز وتحقيق اهدافه، وهي ايضا مقوم ضروري للمجتمع فالأفراد الاصحاء نفسيا هم الذين يحافظون على توازن المجتمع وتكامله ويقودونه الى الرقي والازدهار ويجنبونه الازمات والشدائد ...

### 5- مقومات الصحة النفسية :

حسب يهودا: Jahoda 1958

هناك ستة مقومات : 1- الاتجاه نحو الذات ( دقة مفهوم الذات ، تقبل الذات ، تماسك الهوية ، الوعي الذاتي ) 2- تحقيق الذات ( تنمية إمكانات الفرد الى اقصى حد لها ) 3- الاستقلال الذاتي ( التحرر من المؤثرات الاجتماعية ووعي ضغوط هذه المؤثرات وقواها السلبية = القدرة على التكيف النشط المتجاوز للتبعية ) 4- التكامل ( نظرة موحدة للحياة التوازن بين القوى النفسية ) 5- ادراك الواقع ( التحرر الى الحاجة الى تشويه الواقع ، التعاطف والحساسية الاجتماعية ) 6- السيطرة على البيئة ( الكفاءة في العمل والترويح والعلاقات المتبادلة حل المشكلات مواجهة المتطلبات الحياتية ) (مرجع 15)

(العنصر يحتاج الى مزيد من التفصيل )

وحسب سوين 1970: swin

1- الفاعلية (تحقيق الأهداف ... 2-الكفاءة (حسن استغلال الطاقات) 3-المواءمة (التلاؤم مع الواقع وتقديره) 4 - المرونة 5-التكيف 6-الإفادة من الخبرة 7-فاعلية التفاعل الاجتماعي 8-الشعور بالاطمئنان النفسي. (مرجع 16)

(العنصر يحتاج الى مزيد من التفصيل)

### 6- مظاهر / مؤشرات الصحة النفسية :

هناك عدة مظاهر تعد من مؤشرات الصحة النفسية عند الفرد، نذكر من أهمها:  
-المرونة - الواقعية - القدرة على حل المشكلات ومواجهة الضغوط والقدرة على السيطرة والضبط - إشباع الحاجات النفسية - الشعور بالسعادة - التفاؤل والاستمتاع بالحياة - النظرة الواقعية للحياة : فالأشخاص الأسوياء يتقبلون أن الحياة في الغالب شاقة وأنهم قادرون على مواجهة مشاكلها والتغلب عليها - الإيجابية: والتي تظهر في القدرة على الكفاح في الحياة، وعدم العجز أمام الفشل الذي قد يواجهه - تحمل المسؤولية - الإرادة: وتظهر في القدرة على اتخاذ القرارات - مستوى الطموح: الذي يكون في مستوى قدرات الفرد أو أكثر بقليل - تحقيق الذات - النضج أو الثبات الانفعالي - اتساع الأفق: القدرة على تحليل الأمور وفرز الإيجابيات من السلبيات والمرونة واللامطية - فهم الذات وتقبلها - تقدير المسؤولية الاجتماعية - تقبل الآخرين ومحبتهم- القدرة على تحقيق مطالب الجماعة.

ويلاحظ في هذه المظاهر انعكاس للمقومات الصحة النفسية المشار إليها أنفا. (مرجع 17)

### 7- نسبة الصحة النفسية:

لا يوجد حد فاصل بين الصحة النفسية والمرض النفسي لكن درجة اختلال هذا التوافق هي التي تبرز حالة المرض عن حالة الصحة. فمن اركان الصحة النفسية الى جانب انعدام النزاع الداخلي (الصراع) نجاح التكيف مع البيئة ونجاح التكيف هذا امر نسبي. وكما أن الصحة النفسية حالة إيجابية دائمة نسبياً. فالصحة النفسية نسبية من فرد إلى آخر حسب الذكاء والقلق والشخصية وتختلف لدى الفرد الواحد من وقت إلى آخر حسب حاله الشخص النفسية والمواقف التي يمر بها فلا يوجد شخص يشعر بالسعادة طوال الوقت. فالتكيف مع البيئة نسبي وهي الناحية المتوقعة على النمو فقد يعد سلوكا سويا في مرحلة عمرية معينة كرضاعة الطفل حتى سن الثانية على حين يعد هذا السلوك غير سوى ان حدث في سن الخامسة. فالحكم على سلوك معين بأنه علامة على الصحة النفسية او مؤشر للشذوذ النفسي يرتبط ارتباطا وثيقا بمرحلة النمو التي يمر بها الفرد ولذا فان

الصحة النفسية من هذا المنطلق امر نسبي. كما ان سلوك الفرد يختلف اختلاف الزمان والمكان هذا دليل آخر على نسبية الصحة النفسية. فما نعتبره سلوكا توافقيا في مجتمعنا منذ زمن مضى أصبح سلوكاً غير مقبول وما يعتبر سلوكا توافقيا في مجتمع ما قد يعتبر سلوكا غير توافقي في مجتمع اخر. (مرجع 18)

### 8- علاقة الصحة النفسية ببعض المفاهيم :

#### 8-1-التوافق:

ان ... التوافق الاجتماعي والنفسي يتطلب مهارات في مجال تكوين علاقات شخصية واجتماعية فعالة وإيجابية مقبولة من الفرد ومن الاخرين كما يعني توافقا في المهنة أي فاعلية في أداء الدور الذي يحقق رضا عن الذات وتقدير لها. (مرجع 19)

كما يعني توافقا مع الذات بمعنى استبصار الفرد بذاته وقدراته وتوظيفها في إطار إيجابي يحقق له أهدافه ويحقق اشباعاته المادية والمجردة ... (مرجع 20)

#### 8-2-السواء:

هناك من المتخصصين من يرى بان الصحة النفسية مصطلح مرادف لمفهوم السواء. وهو يشير الى ... قدرة الفرد على التوافق مع نفسه وبيئته والشعور بالسعادة وتحديد أهدافه وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها. وتكون الشخصية سوية إذا كانت متمتعة بالصحة النفسية (استعمال مترادف للمصطلحين) ، خالية من الأمراض والعقد متوافقة مع المجتمع، كما تتميز الشخصية السوية بتآلف مكوناتها وانسجام عواملها الحيوية والنفسية والاجتماعية (مرجع 21).

ويلاحظ التداخل بين هذا التعريف والتعاريف المقدمة سلفا للصحة النفسية.

#### 8-2-1-أهم معايير تحديد السواء:

أ- المعيار الإحصائي: يعتبر هذا المعيار السواء كمفهوم إحصائي، وبالنسبة إليه فالفرد الذي يسلك سلوكا نادرا يعد غير سوي.

ب- المعيار المهني: بالنسبة لهذا المعيار فإن الأخصائي النفسي أو الطبيب العقلي هو الذي يحدد إذا كان الشخص سويا أم غير سوي.

ج- المعيار الاجتماعي: حسب هذا المعيار يعد الشخص غير سويا، إذا كان يسلك سلوكا يناقض ثقافة المجتمع الذي ينتمي إليه.

- **المعيار النفسي** : حسب هذا المعيار، فإنه يوجد ثلاث علامات -في حالة توفرها- تدل على أن الشخص غير سوي/ مريض وهي : عدم الإحساس بالراحة. - الشذوذ -عدم الفعالية. وهناك من يضيف: المعيار المثالي. وهو الرجوع الى صورة مثالية مبنية على قيم معينة تكون مرجع للحكم على السلوك. ويلاحظ تركيز المعايير أعلاه الى الإشارة الى اللاسواء بدل السواء وهذا نظرا لاعتبار اللاسواء والسواء وجهان لعملة واحدة. وبالتالي فمعرفة خصائص وجه يكشف عن خصائص الوجه الاخر.

### 8-3- مفهوم الاضطراب النفسي:

- الاضطراب النفسي (يعرف بمفاهيم مختلفة، مثل : معاناة، سوء التحكم بالذات، جمود، إعاقة، ضرر، لا منطقية، مجموعة من الأعراض، انحراف إحصائي... (كل واحد من هذه المصطلحات يدل على الاضطراب، لكنه ليس معادلا له، وكل وضعية تتطلب تعريفا مختلفا).

- الاضطرابات النفسية هي نمط سلوكي، ونفسي. ينتج لدى الفرد نتيجة شعوره بالضيق أو العجز، حيث تعتبر هذه الاضطرابات نمواً غير طبيعياً في المهارات العقلية، ويُعتقد بأنها تحدث نتيجة ظهور بعض المشاكل في عصبونات الدماغ، وذلك بسبب التفاعل المعقد الذي يحدث بين العوامل الوراثية والتجارب الحياتية التي يمر بها الفرد.

- وقد عرف الدليل التشخيصي الاحصائي ( DSM- IV ) الاضطراب النفسي/ العقلي بأنه : "مجموعة أعراض سلوكية أو نفسية، تكون عياديا ذات معنى، وتطرأ على شخص ما ويصاحبها عادة ضيق ملازم. ومهما يكون أصل هذه الاضطرابات، فإنها تعتبر كمظاهر لاختلال وظيفة سلوكية، نفسية أو بيولوجية للشخص. -ويتفق معظم علماء علم النفس الحديث على أن الاضطرابات النفسية تشير إلى : "حالات سوء التوافق مع النفس، أو مع الجسد، أو مع البيئة، طبيعية كانت أم اجتماعية، ويعبر عنها بدرجة عالية من القلق والتوتر، والإحساس باليأس والتعاسة والقهر، وغالبا ما تمس البعد الانفعالي للشخصية، ويظل معها الفرد المضطرب متصلا بالحياة الواقعية، قادرا على استبصار حالته المضطربة"

الا انه يجب ملاحظة الفروق بين الاضطرابات العقلية والنفسية من حيث شمول الخلل في الشخصية وعناصر أخرى من حيث الأسباب والخصائص. (مرجع 22)

(العنصر يحتاج الى مزيد من التفصيل)

الاضطراب العقلي/ النفسي هو حالة قابلة للتشخيص سريريًا. وهذه الحالة تتداخل بشكل كبير مع قدرات الفرد المعرفية أو العاطفية/الانفعالية أو الاجتماعية. ويتم تشخيص الاضطراب العقلي/ النفسي عمومًا وفقًا لأنظمة تصنيف الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM، الجمعية الأمريكية للطب النفسي) أو التصنيف الدولي للأمراض (ICD؛ منظمة الصحة العالمية WHO). ويؤثر الاضطراب العقلي/ النفسي على الرجال والنساء والأطفال من جميع الأعمار والقوميات والخلفيات الاجتماعية والاقتصادية، ويؤثر على حياة الكثير من الناس في مجتمعنا وعائلاتهم وأصدقائهم... (مرجع 23)

### 8-3-1- معايير تحديد الشذوذ (الاضطراب):

هناك من يساوي بين الشذوذ والاضطراب، وعليه يلاحظ التداخل بين المحكات المنسوبة الى الجمعية الامريكية للطب العقلي المذكورة أعلاه فيما يخص الشذوذ والمعايير التي يتضمنها التعريف السابق للاضطراب. وقد حددت الجمعية الامريكية للطب العقلي أربعة معايير في تحديد الشذوذ/ اللاسواء وهي :

الانحراف، الاختلال الوظيفي، الضيق النفسي، الخطورة (خطورة السلوك على الذات او الاخرين) ويلاحظ التكامل بين المجموعتين من المعايير. (مرجع 24)

(العنصر يحتاج الى مزيد من التفصيل )

### 8-4- مفاهيم أخرى ذات صلة :

#### 8-4-1- آليات الدفاع والمواجهة:

بداية تجدر الإشارة الى كون كل من المواجهة واليات الدفاع يمثلان نمطين من أنماط التكيف الا ان هناك اختلافات أساسية بينهما...

فيمكن تمييز المواجهة عن اليات الدفاع من حيث مجموعة من الاعتبارات...

وقبل التطرق الى ذلك نبدأ الحديث عن آليات الدفاع من حيث المفهوم والوظيفة وعلاقتها بالتكيف والشخصية ثم نأتي على المواجهة بنفس الاعتبارات وصولا الى المقارنة... (مرجع 25)

(العنصر يحتاج الى مزيد من التفصيل )

### 9- الصحة النفسية من منظور النظريات / الاتجاهات النفسية:

#### 9-1- التحليل النفسي:

كان المحللون النفسيون أكثر اهتمامًا إما بوصف الأعمال الداخلية لعقل الشخص، أو "علاج المحادثة"، أكثر من تحديد مفهوم "الصحة العقلية". بالطبع، هناك تصريح سيجموند فرويد الشهير بأن تكون بصحة جيدة هو

القدرة على العمل والحب... على الرغم من ذلك، فإن معظم الخصائص التحليلية النفسية للصحة النفسية كانت نظرية... تم وصف الصحة العقلية، على سبيل المثال، على أنها التوازن الداخلي بين الهو، والأنا، والأنا العليا، وباعتبار الأنا قائماً بالسيطرة على الهو ("أين يكون الهو، يجب أن يكون هناك الأنا")، ويكون الشخص أكثر وعياً بما كان به في وقت سابق غير واع، وبأن يصبح من الناحية الهيكلية (البنوية) ذاتاً كاملة، أو يكون ذا نمو نفسي - جنسي سليم...

ومع ذلك، فإن تعريف المصطلحات النظرية البحتة هو إشكالية ونحن بحاجة إلى معايير ليست نظرية من أجل تحديد الصحة.

يركز المحللون النفسيون بشكل عام فيما يتعلق بالصحة العقلية... (يوجد تقليدياً مجالان للاهتمام بالنسبة للمحللين النفسيين)؛ معرفة الذات والاستقلال الذاتي. ترتبط المعرفة الذاتية، في تفسير واحد، بالادعاء المذكور سابقاً والذي يفيد بأن الوعي يجب أن يحل محل اللاوعي قدر الإمكان. [ومع ذلك] فهذا جزئياً ادعاء نظري لأن اللاوعي لا يمكن ملاحظته.

لكن ال. اس. كوبي (L.S Kubie) يضيف لمسة تجريبية إلى هذا الادعاء. والسبب في أهمية معرفة الذات هو أنه يسمح للفرد بمزيد من المرونة. وهذا على عكس الأنماط الجامدة لأنماط السلوك التي يحكمها اللاوعي. أن تكون صفة مميزة للصحة العقلية. يمكن اعتبار مرونة الشخص شرطاً للاستقلال الذاتي، ويبدو أن هذا يشير أيضاً إلى أن المعرفة الذاتية هي شرط أساسي للاستقلال الذاتي الذي كان المفهوم المهم الآخر في التحليل النفسي الكلاسيكي. وتضمن لنا المرونة "سجل مستقل من الأفعال، وبالتالي مزيد من الاستقلالية.

( مرجع 26 )

هناك معايير أخرى للصحة العقلية في الأدب التحليلي النفسي. أ. ديوالد (A.Dewald)، على سبيل المثال، يتحدث عن "التوافق الناضج"، وأيضاً عن تحمل الإجهاد. - يعتبر تحمل الإجهاد، وفقاً لديوالد، أساس القدرة على التكيف. وهذا يتماشى مع تفكير ه. هارتمان (H.Hartmann). الذي يتحدث عن التكيف مع الواقع: "يرتبط ما نصفه بالصحة أو المرض ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد مع الواقع". يميز هارتمان أيضاً بين الأشكال التراجعية/ النكوصية والتقدمية للتكيف. يُنظر إليها على أنها استراتيجيات مختلفة يمكن أن تستخدمها الأنا في التكيف مع الواقع. التكيف التقدمي يعني "التكيف في اتجاه النمو".<sup>14</sup> ما يعنيه النمو هنا هو للأسف غير واضح. يمكن أيضاً تحقيق التكيف الناجح عن طريق النكوص. يتم إعطاء الخيال والنشاط الفني كأمثلة على هذه الاستراتيجية. يتحدث ديوالد أيضاً عن القدرة على الشعور بالحب ودرجة الإشباع الجنسي.

( مرجع 27 )

### 9-2- المدرسة السلوكية:

ترى المدرسة السلوكية بشكل عام، أن الصحة النفسية هي القدرة على تعلم وإتقان مختلف الطرق التي من شأنها مساعدة الفرد على التعامل اليومي مع مختلف الضغوط، والتقليل من آثارها السلبية بقدر الامكان، وعلى هذا الأساس تعد الصحة النفسية نتاجا لعملية التعلم والتنشئة بمختلف مستوياتها. وينتج الاضطراب الانفعالي والاجتماعي عن الفشل في تعلم أو اكتساب السلوك المناسب، أو عن تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة، أو مواجهة الفرد لمواقف صراعية نفسية تمنعه من اتخاذ قرارات صائبة. (مرجع 28)

### 9-3- المدرسة الإنسانية:

في النظرية الإنسانية بشكل عام، وفي روجرز على وجه الخصوص، الأمور مختلفة بعض الشيء عن سابقتها في التحليل النفسي. فهناك الكثير من المعايير الملحوظة المطروحة. ولكن مع ذلك هناك أيضاً بعض التعبيرات النظرية المستخدمة.

إن اهتمام روجرز الرئيسي بمناقشة خصائص الصحة العقلية أمر عملي، وليس نظرياً. مثل المحللين النفسيين ... فهو مهتم بشكل أساسي بمناقشة ما نريد تحقيقه في العلاج النفسي ...

هناك العديد من الموضوعات في تفكير روجرز حول الصحة العقلية. أولاً، هناك بعض المصطلحات المعقدة إلى حد ما والتي تعتبر بارزة بشكل خاص: النضج، التكيف، والنمو. حسب روجرز فانه: "يجب أن تكون نتيجة العلاج النفسي هي جعل الشخص أكثر نضجاً من الناحية النفسية. هذا هو نفس الشيء الذي يساعد الشخص على النمو". وعند مناقشة "الشخص الذي يعمل بكامل طاقته" "يدعي أيضاً أن" ... ستكون السلوكيات متكيفة بشكل مناسب مع كل موقف جديد ". ثانياً، إلى جانب هذه المصطلحات الأكثر شمولاً، يؤكد روجرز على المصطلحات التي تتعلق بالقلق الذاتي للفرد، مصطلحات مثل "القيمة"، "احترام الذات"، وما إلى ذلك. عند مناقشة التغييرات التي يجدها في العلاج، يلاحظ أن العميل عادة "يتحرك نحو تصور لنفسه كشخص يستحق"، ويطور "اتجاهات أكثر إيجابية تجاه نفسه". وأخيراً، كما سنرى، روجرز أيضاً يذكر العديد من القدرات الاجتماعية كمعايير للصحة العقلية.

يُعرّف "النضج" بأنه "القدرة على الإدراك الواقعي، وقبول الفرد المسؤولية على سلوكه، وتقييم الخبرة من حيث الأدلة التي تأتي من الشخص، لتغيير تقييم الخبرة فقط على أساس أدلة جديدة، إلى تقبل الآخرين كأفراد فريدين مختلفين عن أنفسهم، لتكريمهم ومنح الجوائز للآخرين ". هنا نرى الكثير من الموضوعات المختلفة: التصور الصحيح للواقع، تحمل المسؤولية، مما يعني الاستقلال الذاتي، والعقلاني بمعنى تقييم نقدي لخبرة المرء، والتسامح مع الآخرين، واتخاذ موقف إيجابي تجاه الذات والآخرين. وهذا يعني أيضاً القدرة على الشعور بالقرب empathy والتعاطف sympathy.

عندما يتعلق الأمر بـ "التكيف adaptation"، أقترح أن نميز بين هذا المصطلح و "التوافق adjustment". يدعي ماسلو (maslow) أن "التوافق يعني تشكيل الفرد سلبياً لذاته حسب الثقافة، وللبيئة الخارجية". وبالتالي، فإن "التوافق هو عملية سلبية وليس active نشطة". ومنه فعندما يتحدث روجرز عن التكيف فإنه يتحدث عن عملية نشطة. وعندما يصف شخصاً يمر بنجاح بالعلاج، يكتب أن هذا الشخص "لن يكون بالضرورة" متوافقاً حسب ثقافته، ومن المؤكد أنه لن يكون متطابقاً / ممتثلاً conformist ، ولكن في أي وقت وفي أي ثقافة سيعيش بشكل بناءً، في تناسق مع ثقافته بقدر ما يرضي الاحتياجات المتوازنة ". وعلاوة على ذلك، فإن مثل هذا الشخص هو "النوع الأكثر احتمالاً للتكيف والعيش في ظل الظروف البيئية المتغيرة. وسيكون قادراً بشكل خلاق على إجراء تعديلات سليمة على الظروف الجديدة والقديمة ". هنا نرى بوضوح التركيز على التشكيل الفعال للبيئة والتوافق معها. من المثير للاهتمام بشكل خاص أن نلاحظ التأكيد على أن الشخص ليس متطابقاً، لأن المعالجين يُتَهمون أحياناً بالرغبة في عمل توفيق adjust الناس مع المجتمع. وهناك أماكن أخرى يركز فيها روجرز على التكيف، وأيضاً على الإبداع، كوسيلة لتحقيق هذا التكيف؛ "الشخص الذي يعمل بكامل طاقته" fully functioning هو الشخص الذي "سيقابل كل موقف بسلوك والذي هو تكيف فريد ومبدع مع حداثة تلك اللحظة".

مفهوم "الشخص الذي يعمل بكامل طاقته" هو مصطلح يستخدمه روجرز لوصف شخص يتمتع بصحة جيدة. في وصف هذا الشخص، يستخدم روجرز المصطلح المذكور سابقاً، "النمو". "الشخص الذي يعمل بكامل طاقته سيكون شخصاً في فعل person-in-process ، شخص يتغير باستمرار". ما نوع السلوك الذي يؤدي إليه هذا التغيير لا يمكن وصفه مسبقاً. وما يمكن قوله هو أن "... ستكون السلوكيات متكيفة بشكل مناسب مع كل موقف جديد، و ... سيكون الشخص في عملية مستمرة لمزيد من تحقيق الذات". "الحياة الجيدة هي عملية وليست حالة كينونة". good life is a process , not a state of being

يتم التعبير عن النمو هنا من حيث القدرة على التغيير، ويجري في عملية تحقيق الذات. ويلاحظ أيضاً التقارب الوثيق مع رائد آخر في علم النفس الإنساني، أبراهام ماسلو. الذي يؤكد على تحقيق الذات ... الأشخاص الأصحاء "لا يكافحون بالمعنى العادي، بل يحققون النمو. يحاولون أن ينموا ...". ويؤكد على الإبداع، الذي "يمثل خاصية عالمية لجميع الأشخاص الذين تمت دراستهم أو ملاحظتهم". يركز روجرز على الاتجاهات الإيجابية نحو الذات. فبعد العلاج الناجح، يتمتع الشخص "بدرجة أكبر من الراحة الداخلية، وفهم الذات والقبول الذاتي، والمسؤولية الذاتية". الشخص أيضاً "يصبح أكثر واقعية ويمتلك تمايزاً في تصوراتهِ". وتصبح أهدافه ومُثله العليا "أكثر قابلية للتحقيق"، و "تنتقل جميع أنواع التوترات". ومن ثم، فإن هناك تقليصاً للتوترات، مع زيادة الرفاه كآثر، والتركيز على الصورة الذاتية الواقعية.

يشدد روجرز أيضاً على قدرة الفرد السليم على إقامة علاقات شخصية بناءة. وبالتالي، يدعي أن الشخص الذي أتم العلاج النفسي بنجاح "يجد مزيداً من الارتياح والراحة في العلاقات مع الآخرين." هذا الشخص أيضاً "يتصور الأفراد الآخرين بمزيد من الواقعية والمزيد من القبول." وأن هذا الشخص "سيعيش مع الآخرين بأقصى تناسق ممكن ... " (مرجع 29)

### 10-الصحة النفسية في سياق المدرسة :

تمثل المدرسة المؤسسة الاجتماعية التي تلي الأسرة مباشرة في أهميتها وتأثيرها على الصحة النفسية ودرجة توافق الأبناء نفسياً واجتماعياً، خاصة أن الأسرة في العصر الحديث لا تُتيح لها إمكانياتها وظروف الآباء فيها أن تضطلع بجميع المهام التي كانت تضطلع بها قديماً عندما كانت الحياة بسيطة ومُتطلباتها محدودة، فهي الوسط الذي ينمو فيه التلاميذ خارج الأسرة ويُمضون فيه أغلب يومهم.

فالمدرسة ليست مجرد مكان يتم فيه تعلم المهارات الأكاديمية والعلمية، وإنما هي مجتمع مُصغَّر يتفاعل فيه الأعضاء ويؤثر بعضهم في البعض الآخر، وإذا كانت أسس الصحة النفسية للفرد تبدأ في البيت خلال السنوات التكوينية الأولى لحياة الطفل مع أسرته، إلا أن المدرسة تظل رغم ذلك ذات أثر تكويني هام في حياة الطفل وشخصيته لا يكاد يقلُّ عن أثر البيت؛ ذلك أن المفهوم الحديث للمدرسة لا يقتصر على مجرد كونها مكاناً يتزود الطفل فيه بالمعرفة وحسب، بل مجال تتفَنَّح فيه شخصيته وترقى في جوه إمكانياته وتتمو فاعليته في المجتمع، ... و... تكون الشخصية المتكاملة للتلميذ ... ورعاية نموه البدني والذهني والوجداني والاجتماعي في آنٍ واحد معاً. (مرجع 30).

### 11-اهداف الصحة النفسية في المدرسة :

- تطوير الأساليب الناجحة في التعامل مع الطلاب داخل المدرسة، وطلب الاستشارة المتخصصة عند الحاجة.
- المساعدة في الاكتشاف المبكر للاضطرابات النفسية ومن ثم التعامل معها.
- تطوير مهارة العاملين في هذا المجال، ومساعدتهم على التعامل مع هذه الحالات.
- زيادة الوعي بحجم المشاكل النفسية والآليات المقترحة للتعامل معها.
- تعزيز التنسيق والتكامل بين مختلف القطاعات لخدمة هذه الفئة، وضمان تواصل الخدمة المقدمة لهم.
- التعرف على عوامل الخطورة والوقاية والتدخلات المناسبة في مجال الصحة النفسية للطلاب.

(العنصر يحتاج الى مزيد من التفصيل )

## 12- عائد الصحة النفسية على المجتمع المدرسي:

1. **العائد على التعليم :** • يقلل من التسرب الدراسي. • يقلل من الغياب عن المدرسة. • انخفاض السلوكيات غير المرغوبة في المجتمع المدرسي.
2. **العائد على الطلاب :** • يساعدهم في بناء علاقات متينة مع أقرانهم ومع المجتمع. • يزيد من قدرتهم على الثبات في الأزمات والشدائد. • المحافظة على الشخصية المتكاملة. • التوافق والتكيف مع الواقع والمعايير الاجتماعية. • الاتزان الانفعالي. • تحقيق النجاح في الحياة (مرجع 31)

## 13- دور الاخصائي النفسي في المدرسة:

(ان وجد للأخصائي النفسي دور في المدرسة حسب التشريعات والبلدان) فيما يخص الصحة النفسية، فان مهامه يمكن ان تتضمنها الابعاد الثلاث المذكورة انفا بدء بالوقاية والانماء وأخيرا التدخل. الا ان ذلك يمكن ان يتحقق فقط في إطار منظم وخطه مرسومة وبرنامج مدروسة وتكامل عمل أطراف متعددة. ويمكن تلخيص بعض الأدوار التي يمكن ان يسهم فيها المختص النفسي ذو الصلة برعاية الصحة النفسية في المدرسة (المطبقة في بعض البلدان) في :

- متابعة مشاكل وقضايا الطلاب النفسية، وتقديم الخدمات الإرشادية المناسبة...
- اتخاذ تدابير وتطبيق برامج لاكتشاف الحالات النفسية، والإجراءات المتخذة حيالها، والتوصيات المشار إليها، والحالات المحالة للجهات ذات الاختصاص...
- توفر الرعاية النفسية الخاصة للطلاب المضطربين نفسياً وسلوكياً وذوي الاحتياجات الخاصة، والتنسيق مع الجهات ذات الاختصاص للمتابعة والتقييم.
- تطبيق البرامج التوعوية والإرشادية للوقاية من الاضطرابات النفسية والسلوكية... (مرجع 32)

(العنصر يحتاج الى مزيد من التفصيل )