

**Kingdom of Saudi Arabia
Majmaah University
Faculty of education in Zulfi**

The definition of the Mental Health

**Prepared by
Dr . Mona Abu warda**

المملكة العربية السعودية
جامعة المجمعة
كلية التربية بالزلفى

محاضرة بعنوان

«تعريف الصحة النفسية»

اعداد

د/ منى حامد ابوردة

تعريف الصحة النفسية

اختلفت تعريفات الصحة النفسية باختلاف المدرسة العلمية التي ينتمى لها صاحب التعريف وسوف نعرض بعض تعريفات الصحة النفسية:

- أولاً تعريف بلوم للصحة النفسية:

" الصحة النفسية مزيج جسدى ونفسى ومن أهم مقوماته (الرعاية الصحية، الوراثة، البيئة، السلوك، أسلوب الحياة)"

فالصحة النفسية : هي قدرة الانسان على الشعور بالسعادة وقدرته على تكوين علاقات صادقة مع الآخرين، وقدرته على العودة إلى طبيعته بعد التعرض لأى أزمة أو ضغط نفسى. الصحة النفسية لا تعنى خلو الفرد من الأمراض بل تعنى التوافق الاجتماعى والذاتى والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار .

- ويوجد تعريف آخر للصحة النفسية وهى التوافق مع المجتمع وعدم الشذوذ عنه وعدم مخالفته والمرض النفسى هو عدم التوافق مع المجتمع. وحسب هذا التعريف يكون الأنبياء والمصلحون فاقدى الصحة النفسية وهذا يخالف الواقع.

تعريف آخر وهو الصحة النفسية هى قدرة الفرد على التطور فحينما يتمسك البالغ بسلوكيات الطفولة فإنه يعد مريضا نفسيا - الصحة النفسية هى توافق أحوال النفس الثلاث (حالة الأبوة، حالة الطفولة، وحالة الرشد) بمعنى أن الشخص السليم نفسيا يعيش بهذه الحالات فى تناغم وانسجام دون طغيان جانب على آخر.

- الصحة النفسية هي القدرة على الحب والعمل (أى حب الفرد لنفسه، وللآخرين وأن يعمل عملاً بناءاً يستمد منه البقاء لنفسه وللآخرين).

- وبعض العلماء يعتبر المرض النفسى هو عدم التوافق الداخلى وأن الصحة النفسية هي التوافق الداخلى بين مكونات النفس جزء فطرى وهى الغرائز (الهو)، وجزء مكتسب من البيئة الخارجية وهو الأنا الأعلى. وهذا التعريف له أصول إسلامية. فالنفس الأمارة بالسوء = الغرائز.

والنفس اللوامة = الأنا الأعلى.

وحيث يتحقق التوازن والتوافق بين النفسين تتحقق الطمأنينة
للإنسان وتوصف بأنها النفس مطمئنة.

- علم الصحة النفسية: هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية
التوافق النفسى ، ودراسة المشكلات والاضطرابات والأمراض
النفسية ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها.

● وعلم الصحة النفسية له شقان:

شق نظري علمي يحتوى على موضوعات (الدوافع، والحاجات
الشخصية، وأسباب الأمراض، والحيل الدفاعية، والدراسات
والأبحاث العلمية فى موضوعات الصحة النفسية، وتدريب
الأخصائيين النفسيين، وتوعية العامة وتصحيح مفاهيمهم الخاطئة
حول الصحة النفسية

- شق تطبيقى عملى: يتم فيه تشخيص وعلاج الأمراض النفسية.

- بينما الصحة النفسية (المفهوم الايجابى): هى حالة دائمة نسبيا يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا أى مع نفسه وبيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته الى اقصى حد ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية.

ويرى هذا التعريف أن للشخصية أربعة جوانب أساسية (الجانب الجسمى، العقلى، الاجتماعى، والانفعالى). وحتى يكون الانسان سليما نفسيا لابد من تكامل جميع هذه الجوانب فى شخصيته.

● ومن محاسن هذا المنظور الايجابى فى تعريف الصحة النفسية:

- يحدد الشواذ وصفاتهم.
- يوضح كيفية تطوير وتحقيق الصحة النفسية.
- المفهوم السلبي للصحة النفسية: تعنى حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك. والسلامة من أعراض المرض النفسى وهذا المفهوم يلقى اقبالا فى ميادين الطب النفسى، ويعد هذا المفهوم قاصر على جانب واحد فى الصحة النفسية

وتتضمن مواصفات ,وخصائص الصحة الجيدة كالاتى:

- **السلامة:** الخلو من الأمراض والعاهات فالانسان هنا يخلو من الأمراض لكنه عرضة لها اذا توافرت الأسباب.
- **الكفاية البدنية:** سلامة أجهزة الجسم وتكيفها مع البيئة.
- **الكفايات العقلية والنفسية:** سلامة النفس وانخفاض الاضطرابات العقلية والانفعالات والاحاسيس.
- **الكفايات الاجتماعية:** قدرة الفرد على التفاعل الايجابى مع الآخرين من خلال إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية وفق معايير السلوك الخاصة بكل مجتمع.

- الكفايات الروحية: السعى وراء تكوين النفس المطمئنة من خلال استيعاب خصائص طريق الفلاح وصولاً لتحقيق رضا الرحمن.

● ويوجد بعض المآخذ على تعريف الصحة النفسية وفقاً لآراء هذا الاتجاه :

- هناك أشخاصاً خليين من الاضطرابات الجسمية أو النفسية أو العقلية، ولكنهم غير ناجحين في عملهم وعلاقاتهم مع زملائهم تتميز بالاضطراب.

- عدم الاتفاق على تحديد المعايير على وجود صحة نفسية غير سليمة.

درجات الصحة النفسية:

- السلامة من المرض.
- التوافق مع النفس: (الرضا عن الأمور التي لا يستطيع الفرد تغييرها، والتوافق بين قدرات الفرد ومستوى طموحه).
- التوافق مع البيئة: (القدرة على تلبية مطالب البيئة، القدرة على التوافق مع الأشخاص).
- الفاعلية: وهى القدرة على أن يستغل قدراته لاقصى حد ممكن، وأن يحقق ذاته.

● مفهوم الصحة النفسية باختلاف المدارس النفسية:

- مفهوم الصحة النفسية من منظور مدرسة (التحليل النفسى):

فيرى فرويد أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على الحب والعمل والانتاج، وركز فى نظريته على الصراعات التى تعيق الصحة النفسية ولكنه لم يركز على كيفية تنمية الانسان لصحته النفسية.

وتتمثل الصحة النفسية الجيدة عند فرويد فى قدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية المختلفة ومطالب الواقع لأنه يوجد دائما صراع بين مطالب الهو ومطالب الواقع.

أما أدلر فيرى أن أساليب التنشئة الاجتماعية لها دورا فى تنمية الشخصية وتجاوز مشاعر النقص وتحقيق صحته النفسية، وان وجود هدف أمام الفرد يسعى لتحقيقه يعمل على تكوين شخصية قوية قادرة على مواجهة متطلبات الحياة.

أما فروم كان رأيهِ مغايراً تماماً لرأى فرويد، حيث أكد على دور العوامل الاجتماعية فى تكوين الشخصية واعتبر أن المجتمع التسلى يؤدى إلى نمو شخصية سلبية اعتمادية، بينما المجتمع المثالى يؤدى الى نمو شخصية منتجة قادرة على الحب وتتمتع بالصحة النفسية.

- مفهوم الصحة النفسية من منظور (سلوكى): تتمثل الصحة النفسية فى كيفية استجابة الفرد للمثيرات المختلفة، وإذا سلك الفرد سلوك مناسب متحرر من القلق فإنه بذلك يتمتع بالصحة النفسية.

● مفهوم الصحة النفسية من منظور (معرفى): يساهم فى الانسان الذى يتمتع بصحة نفسية جيدة بيستعمل مهارات حل المشكلة، كذلك ويستعمل أساليب معرفية مناسبة فى مواجهة الضغوطات النفسية.

● مفهوم الصحة النفسية من منظور (انسانى):

. يرى ماسلو أن الصحة النفسية لا تتحقق الا اذا تحققت الحاجات الواردة فى هرمه المعروف: * الاحتياجات الفسيولوجية : حاجة إلى التنفس، الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الماء، الحاجة إلى ضبط التوازن، الحاجة إلى الإخراج، الحاجة إلى النوم.

. احتياجات الأمان: السلامة الجسدية من العنف والاعتداء،
الأمن الوظيفي

- أمن الإيرادات والموارد، الأمن المعنوي والنفسي، الأمن الأسري، الأمن الصحي، أمن الممتلكات الشخصية ضد الجريمة

. الاحتياجات الاجتماعية:

- العلاقات العاطفية، العلاقات الأسرية، اكتساب الأصدقاء

. الحاجة للتقدير:

هنا يتم التركيز على حاجات الفرد في تحقيق المكانة الاجتماعية المرموقة والشعور باحترام الآخرين له والإحساس بالثقة والقوة.

. الحاجة لتحقيق الذات:

وفيها يحاول الفرد تحقيق ذاته من خلال تعظيم استخدام قدراته ومهاراته الحالية والمحتملة لتحقيق أكبر قدر ممكن من الإنجازات.

. مظاهر الصحة النفسية يمكن اجمالها في شكلين هما:

- الصحة النفسية كما تبدو في المعايير الآتية:

- المرونة العقلية، والقدرة على التكيف مع متغيرات البيئة.
 - التكيف الاجتماعى والمشاركة المناسبة فى الفعاليات الاجتماعية.
 - الاتزان الانفعالى ويتطلب القدرة على الضبط الذاتى وخلق الفرد من التوتر النفسى.
 - فهم الذات وتقييم السلوك النفسى.
 - الحساسية الانفعالية المناسبة.
 - وجود فلسفة للحياة ووجود أهداف مستقبلية.
- * الصحة النفسية كما تظهر فى علاقات الفرد مع نفسه من خلال فهمه لمفاتيحه الداخلية (كالرغبات، والحاجات،) وعلاقته بمحيطه المادى والاجتماعى وشعوره بالأمان والطمأنينة.**

- دور المدرسة فى تحقيق الصحة النفسية للطالبات:
- تقديم الرعاية النفسية للطالبات ومساعدتهم على حل مشكلاتهم.
- الاهتمام بالتوجيه والارشاد.
- الاهتمام بعملية التنشئة الاجتماعية.
- الاهتمام بنمو الطالبة النفسى حتى تنمو نموا سليما.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
- تعليم الطالبات كيفية تحقيق الأهداف التى تتلائم مع المعايير الاجتماعية.
- أثر العلاقات الاجتماعية فى المدرسة على تحقيق الصحة النفسية للطالبات:
- العلاقة الطيبة بين المعلمة والتلميذة تؤدى الى النمو التربوى والنمو النفسى السليم.

- العلاقات مابين المدرسة والأسرة تلعب دورا هاما فى احداث التكامل بين الأسرة والمدرسة فى عملية رعاية النمو النفسى للطالبات.

• دور المعلمات فى تحقيق الصحة النفسية:

- ان المعلمة ليست ناقلة للمعلومات فقط ولكنها مشخصة لاي اضطراب سلوكى ومصحة ومعالجة لهذا الاضطراب.
- يجب على المعلمة أن تتمتع بصحة نفسية سليمة ففاقد الشئ لا يعطيه. فيجب أن تكون نظرتها للحياة نظرة ايجابية متزنة.
- ولذلك يجب العمل على حل مشكلات المعلمات ومن هذه المشكلات ما يتعلق بالناحية الاقتصادية، والمكانة الاجتماعية والتعب والارهاق ونقص الامكانيات.

وجه المقارنة	الصحة الجسمية	الصحة النفسية
من حيث المناهج: المنهج العلاجي:	للشفاء من مرض جسمي والعودة الى الحالة الطبيعية.	للشفاء من مرض نفسي والعودة الى السواء.
المنهج الوقائي:	ما يتبعه الفرد للوقاية من مرض بدني.	ما يتبعه الفرد للوقاية من اضطراب نفسي.
المنهج الانشائي:	ما يفعله الفرد ليزيد نشاطه وحيويته.	ما يفعله الفرد ليزيد شعوره بالسعادة ويزيد كفايته إلى أقصى حد ممكن.
من حيث التعريف:	تقتضى التوافق بين الوظائف الجسمية .	تقتضى التوافق بين الوظائف النفسية.
	تتضمن القدرة على مواجهة الصعوبات المحيطة بالانسان.	تتضمن القدرة على مواجهة الأزمات النفسية.
	تتضمن الاحساس الايجابي بالنشاط والقوة والحيوية.	تتضمن الاحساس الايجابي بالسعادة والكفاية.

مفهوم المرض النفسى:

هو اضطراب فى الشخصية يبدو فى صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة، يؤثر فى سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسى ويعوقه من ممارسة حياته السوية فى المجتمع.

• العوامل التى تسبب الأمراض النفسية والعقلية:

- تغيرات كيميائية فى المخ.
- العوامل الوراثية.
- الأحداث السيئة فى الطفولة.
- الجو الأسرى المضطرب أو المفكك.
- عوامل اجتماعية كالفقر والبطالة وعدم توفر السكن اللائق.

• الأساليب الوقائية من المرض النفسى:

- الأساليب الوقائية الحيوية:

أ- الصحة العامة:

- رعاية الأم طبييا ونفسيا.

- وقاية الأطفال من الأمراض وتطعيمهم.

- تكوين عادات العناية بالجسم.

- التخلص من العوامل الخطرة فى البيئة.

- اعداد الوالدين لدور الوالدية.

- الفحص الطبى الدورى لضمان الاكتشاف المبكر لأى مرض عضوى.

- العلاج النفسى والاجتماعى المبكر لإزالة العوامل المسببة للاضطرابات ومساعدة الفرد على التوافق النفسى.

ب- النواحي التناسلية وتشمل:

- منع ولادة أطفال لوالدين لديهما أمراض وراثية.

- رسم خريطة كروموزية للعروسين.

- دراسة التركيب الفعلى للجينات.

٢- الأساليب الوقائية النفسية:

وتتضمن الأساليب الوقائية النفسية مايلى:

أ - النمو النفسى السوى ويتحقق فى (سيادة جو مشبع بالحب يشعر فيه الطفل بأنه مرغوب، تأكيد أهمية العلاقات السليمة بين الوالدين والطفل، امداد الوالدين بالمعلومات الكافية عن النمو النفسى).

ب- نمو المهارات الأساسية وتشمل (تحقيق التوافق الانفعالى، وتحقيق التوافق الاجتماعى، ورعاية النمو العقلى).

ج- التوافق الزوجى ويشمل: (التوجيه والارشاد قبل الزواج تحقيق العوامل الأساسية للزواج السعيد مثل النضج الانفعالى للزوجين).

د- التوافق المهنى ويشمل (الذى يضمن الاختيار الموفق والنجاح والرضا والتقدم فى العمل).

هـ- التنشئة الاجتماعية وتشمل (مساعدة الأطفال والمراهقين خلال عملية التنشئة الاجتماعية فى تعلم الأدوار الاجتماعية والقيم والمعايير وفلسفة الحياة).

ثالثا الاجراءات الوقائية الاجتماعية:

- أ- الاجراءات الاجتماعية العامة وتشمل (رفع مستوى المعيشة والاهتمام بالسكان والتخطيط السكاني ووسائل المواصلات، والاهتمام ببرامج التوعية بوسائل الاعلام).
- ب- الدراسات والبحوث العلمية وتشمل (البحوث حول الآثار النفسية لمشكلات التقدم العلمى والتكنولوجيا والصناعى).
- ج- التقييم والمتابعة وتشمل (تقييم برامج الصحة النفسية التى تقوم بها المؤسسات العامة والخاصة).

• الصحة النفسية من منظور إسلامى:

الصحة النفسية: هى حالة دائمة نسبيا يشعر فيها الفرد بالسعادة مع نفسه والآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته الى اقصى حد.

ومن أهم أهداف التربية والصحة النفسية فى مجتمعنا العربى
والاسلامى:

- تنمية المواطن العربى المسلم الصالح صاحب الارادة والعقيدة
والايمان والذى يعيش فى أمن واطمئنان.
- الصحة النفسية هى التوافق بين الوظائف النفسية إلى حد
الكفاءة.
- الصحة النفسية هى التفاعل المتزن والمتكامل بين مكونات
الانسان.
- * فالمفهوم الاسلامى للصحة النفسية هو عبارة عن التفاعل
المتزن بين مكونات الانسان فالاسلام يهتم :

١- بالصحة الجسمية: «المؤمن القوى خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف»، « علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل»

٢- بالصحة الروحية: تحقيق التوافق بين النفس الأمانة بالسوء والنفس اللوامة.

٣- بالمجتمع وسلامته: فالاسلام يهتم بالتركيبات الاجتماعية المختلفة كالأسرة والجماعة.

وبالتالى فالتفاعل بين هذه المكونات هو المفهوم الإسلامى الذى يؤدى فى النهاية إلى صحة نفسية للفرد المسلم.

* وعزا بعض الباحثين كثرة الاضطرابات والأمراض النفسية التى تصيب الناس فى هذا الزمان إلى عدة أسباب:

١- الحربين العالميتين التي ترتب عليهما مشكلات اقتصادية وسياسية واجتماعية ونفسية .

٢- عدم الاستقرار السياسى فى كثير من الدول مما أخل بالتوازن فى المجتمع بين الأصالة والتجديد.

٣- إهمال وإغفال القيم والمعتقدات والأخلاق والتمسك بالعلم المادى مما أدى الى هجر القيم .