

History of Psychological Health (Standards, Indicators And Methods of Measurement)

Salwa Alsafi Al-Tayeb,

Department of Educational Psychology, Al-Zaeem Al-Azhari University, Khartoum-Sudan
salwaalsafi@gmail.com

Abstract: *psychological health is one of the variables that have received attention since ancient times, although that is not the term known tim. Human has known psychological illness since it was found on the earth of the world. Psychological and mental illness This paper aimed to shed light on some of the variables associated with psychological health, as it was exposed to a brief history of psychological health, its standards and indicators, methods of measuring psychological health, its characteristics, approaches, and the characteristics that characterize the person enjoying psychological health. The paper was briefly exposed to the psychological health of young people. Between psychological health and compatibility.*

Key words: psychological health, psychological health aspects, methods of measuring mental health, psychological health approaches psychological health and compatibility .

تاريخ الصحة النفسية

(معاييرها ومؤشراتها وأساليب قياسها)

سلوى الصافي الطيب , قسم علم النفس التربوي , جامعة الزعيم الأزهرى , الخرطوم _ السودان
salwaalsafi@gmail.com

المستخلص :

إن الصحة النفسية من المتغيرات التي حظيت بالأهتمام منذ أقدم العصور، وإن كان ذلك ليس بالمصطلح المعروف اليوم ، فقد عرف الإنسان المرض النفسي منذ أن وجد على أرض المعمورة ، وقد ألقى الكهنة والفلاسفة والمفكرون والأطباء ورجال الدين على مر العصور بدلوهم في فهم وتشخيص وعلاج المرض النفسي والعقلي .
وقد هدفت هذه الورقة الى إلقاء الضوء على بعض المتغيرات المصاحبة للصحة النفسية فقد تعرضت لنبذة تاريخية مختصرة عن الصحة النفسية ومعاييرها ومؤشراتها وأساليب قياس الصحة النفسية وخصائصها ومناهجها والصفات التي يتصف بها الشخص المتمتع بالصحة النفسية , وقد تعرضت الورقة بطريقة مختصرة للصحة النفسية للشباب ووربطت أيضا مابين الصحة النفسية والتوافق .

الكلمات المفتاحية : الصحة النفسية , مظاهر الصحة النفسية , أساليب قياس الصحة النفسية , مناهج الصحة النفسية , الصحة النفسية والتوافق

نحو البحث في أسباب الإضطرابات النفسية والعقلية ، وكان الفيلسوف الأسباني جوان لويس فيف من رجال النهضة الأوائل الذين عنوا بدراسة دوافع السلوك الإنساني . وذهب (أيمن 1994 : 45) وهو طبيب معاصر لجوان فيف الى أن للإضطرابات النفسية والعقلية أسباباً نفسية ، وقال بوجود قوة مغناطيسية في الجسم ، وهذا فيما بعد، ولم يستطع الكثير من الأطباء أن يهتدي الى وجود علل عضوية يمكن أن تفسر الإضطرابات النفسية والعقلية ، ومن ثم أبتدأ عدد من الأطباء يرون أن أغلب الإضطرابات النفسية والعقلية إنما ترجع الى أسباب نفسية لا عضوية ، وقد مهّد هذا لظهور المدرسة النفسية التي يرجع تاريخها الى أنتون (1734-1815م) الطبيب النمساوي الذي نادى بوجود مادة مغناطيسية سماها (المغناطيسية الحيوانية) (أحمد أحوثن 1992 : 190).

وكان جيمس بريد أول من إكتشف أن التنويم المغناطيسي ظاهرة نفسية بحتة يمكن إحداثها من دون إستخدام المغناطيس أو أي مادة طبيعية أخرى ، وتمكن الطبيبان ليبولت (1825-1904) وبرنهام (1837-1919) من أن يكتشفا العلاقة بين الهستيريا والتنويم ، ويكونا نظرية تقول بأن الهستيريا والتنويم يحدثان نتيجة الأيحاء ، كما أرجع بيير جانيه (1859-1947) الهستيريا الى التجارب الخاصة التي يتعرض لها المريض في حياته السابقة وقد أهتمت المدرسة الفرنسية على وجه عام بالعوامل النفسية المسببة للهستيريا وأعطت الإستعدادات المزاجية دوراً أكبر مما تستحق، وأقصرت بحثها على الصدمات النفسية التي تحدث في مراحل الشباب .

إن البحث في الصحة النفسية ودراساتها لم يصبح بحثاً علمياً سليماً حتى أواخر القرن التاسع عشر إذ إنصرف الكثير من العلماء إلى إستخدام أساليب البحث العلمي من ملاحظة وتجريب في دراسة الظواهر النفسية (أحمد أحوثن 1992 : 180).

تعريف الصحة النفسية:

تعريف (ألفت 1993 : 98) : " الصحة النفسية تبدو في تكيف الفرد لمواقف الحياة العادية تكيفا معقولاً...إنها حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً(شخصياً وانفعالياً) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامة وسلام. والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسد وليست مجرد الخلو أو البرء من أعراض المرض النفسي" .

تعريف (أنيسة 1987 : 23) "الصحة النفسية حالة عقلية انفعالية- مركبة ودائمة نسبياً- من الشعور بأن كل شيء على ما يرام والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين، والشعور بالرضى والطمأنينة والأمن وسلامة العقل والإقبال على الحياة مع شعور بالنشاط والقوة العافية. ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي والاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية مرضية" .

تعريف (إبراهيم فريد 1983 : 98) : " علم الصحة النفسية هو علم التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية

مدخل تاريخي عن الصحة النفسية :

إن الصحة النفسية من المتغيرات التي حظيت بالأهتمام منذ أقدم العصور، وإن كان ذلك ليس بالمصطلح المعروف اليوم ، فقد عرف الإنسان المرض النفسي منذ أن وجد على أرض المعمورة ، وقد ألقى الكهنة والفلاسفة والمفكرون والأطباء ورجال الدين على مر العصور بدلهم في فهم وتشخيص وعلاج المرض النفسي والعقلي (أنيس 1972 : ص 21).

وقد مرّ تطور الصحة النفسية بتاريخ طويل يرجع الى نحو خمسة آلاف عام ، وقديماً عدّ المرض النفسي عقوبة تسلطها الآلهة على البشر جرّاء أثمهم ، ونسبه القدماء أيضاً إلى سيطرة الأرواح الشريرة على النفس البشرية ، وتعود الجذور التاريخية لما يوجد الآن من فكر عن الصحة النفسية والأمراض النفسية والعلاج النفسي الى الحضارة المصرية والحضارة البابلية والحضارة الصينية والحضارة الهندية والحضارة السومرية ، وقد أحتوت أوراق البردي المصرية القديمة على بعض الاشارات للإضطرابات العقلية، ففي نحو سنة (1500 ق. م) ذكرت في تلك الأوراق ملاحظات عن تغيرات مرحلة الشيخوخة تتضمن الأكتئاب وضعف الذاكرة.

ويعد كيمون (500-550 ق. م) أول فيلسوف جعل المخ مركزاً للعقل وأن الإضطرابات التي تصيب المخ هي التي تسبب الإضطرابات العقلية ، وجاء هيبوقراط (460-357 ق. م) ليؤكد أن للإضطرابات النفسية أسبابها الطبيعية ، وتعدّ وجهة نظر هيبوقراط إمتداداً لوجهة نظر فيثاغورس التي عدّت الدماغ عضواً مركزياً للفعالية الذهنية وأرجعت المرض النفسي الى مرض الدماغ ، أما جالينوس (130-200) م ، فقد كان يعتقد بوجود أربعة (أخلاق) في الجسم ، فالكتابة ناتجة عن زيادة في سائل السوداء ، وعند إزداد حرارة هذا السائل تتحول الكتابة الى حالة الهوس المانيا ويرجع المرض النفسي الى أسباب عضوية، أو أسباب نفسية كالخوف والصدمات والأزمات الاقتصادية ، وبسقوط الحضارتين اليونانية والرومانية تعرضت كل مجالات العلم للفساد الكلي وعادت التفسيرات السحرية وتجددت الشعوذة، وضعف سلطان الأطباء في معالجة الأمراض النفسية والعقلية، وحل محلهم رجال الكنيسة (أحوثن. 1992 : 43).

ومن جهة أخرى، فقد شهد المشرق ظهور الإسلام الذي أنكر بعض العادات والتقاليد التي كانت معروفة في المحيط الإسلامي، وجاء بما هو أهم منها وأجل شأناً ذلك هو الأستشفاء بالقرآن الكريم ، وقد برع علماء العرب في الطب بما في ذلك الطب النفسي والعقلي ، فكان الرازي يرى بأن: " العلل قد تكون من أسقام نفسية مثل الحزن والغضب والعشق ، وأن جميع ما يعرض للإنسان على وجهين، أما عارض للجسد، وأما عارض للنفس " ، وبرز من خلال هذا الإشراق العلمي أيضاً، فلاسفة أطباء كان من أبرزهم ابن سينا (980-1037م) الذي وجه عنايته بالدرجة الرئيسية الى النفس وأشار في إحدى نظرياته الى تأثير الأنفعالات والعواطف فيها.

وفي أوائل عصر النهضة ظهر في الغرب رجال تحررت عقولهم من ظلمة الجهل التي كانت مخيمة عليهم، وبدأوا يولون عنايتهم

- إعادة تأهيل الأفراد المضطربين نفسياً وعقلياً ومساعدتهم على استرداد تقديرهم الاجتماعي.

- الوقاية من الإضطرابات النفسية والعقلية.

- خفض التوترات في هذا العالم المشحون بالإضطرابات.

- الارتقاء بالفرد إلى حالة من السعادة تمكنه من العمل في مستوى يتلاءم مع إمكانياته العقلية والجسمية.

- تعريف أحمد عبد الخالق: "الصحة النفسية حالة عقلية انفعالية- مركبة ودائمة نسبياً- من الشعور بأن كل شيء على ما يرام والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين، والشعور بالرضى والطمأنينة والأمن وسلامة العقل والإقبال على الحياة مع شعور بالنشاط والقوة والعافية وتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي والاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية ومرضية

ويلاحظ أن هذا التعريف يندرج أيضاً ضمن فئة التعاريف التي تحدد الصحة النفسية بالتوافق.

تعريف تحدد الصحة النفسية بتحقيق الذات:

تعريف (ماسلو 1971/ 1990): "الشخص المتمتع بصحة نفسية جيدة هو الشخص المحقق لذاته ومن أهم مواصفاته كونه قد أشبع حاجاته الأساسية وهذا ما يدفعه إلى أن يكون كفاً ومقتدراً، كما أن له قضية يعيـسش لأجلها، وموهبة يخلص لها. كل همه وعمله ينصب على أداء المهمة الموكلة له في الحياة إن المحقق لذاته يبلغ بمنجزاته إلى منتهاها، ويحرص على القيم التي يتبناها ويحبها وإذا ما انتهكت هذه القيم فهو يستنكر ذلك عملياً، وقد يضحى بنفسه من أجلها، إن هذه القيم بالنسبة له ليست مجردة بل هي تشكل جانباً من ذاته، إنه يتحرك بدافع من الحقائق الخالدة التي يؤمن بها وبدافع من الحق الخالص والجمال الذي يكمن في العمل، إنه يذهب إلى ما وراء الأطراف المتقابلة ويحاول رؤية الأمور في عمقها، ويحاول إدماج أي شيء ليجعله مفهوماً أكثر. (ماسلو) نقلاً عن (أحمد محمد 1987):

وقد أورد كمال إبراهيم مرسى في كتابه "المدخل إلى علم الصحة النفسية" تعاريف أخرى للصحة النفسية تندرج في إطار تحقيق الذات، منها تعريف كارل روجرز للشخص المتمتع بصحة نفسية بأنه الشخص الذي "يعمل بكل طاقته ويستفيد من كل إمكانياته: مقبلاً على الحياة، متفتح الذهن راضياً عما في حياته، يسعى إلى تطوير نفسه وتنميتها، يقول ما يعتقد أنه صواب" وتعريف كارن هورني للشخص السوي بأنه شخص "يفهم نفسه ويعرف قدراته وميوله، له إرادة فيما يعمل، ويتحمل". وتعريف بلاتز الشخص المتمتع بصحة نفسية جيدة بأنه شخص يعتمد على نفسه ويتخذ قراراته بنفسه، ويتحمل مسؤولية ما يترتب عليه.

وتتلخص أهم الملاحظات التي يمكن إبدائها حول هذه النماذج

من "تعريف الصحة النفسية" التي تم إيرادها في ما يلي:

1. كونها تندرج-على العموم- ضمن التعاريف الإيجابية التي تحدد الصحة النفسية من خلال الشروط والخصائص التي ينبغي توفرها في الشخصية السوية وما تنطوي عليه من وظائف نفسية.

2. اختلاف هذه التعاريف باختلاف المعايير التي ينطلق منها المختصون لتحديد الصحة النفسية أو الكيفيات التي يتصورونها

ووجدتها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعور بالسعادة والراحة النفسية".

تعريف منظمة الصحة العالمية (1967) (W.H.O): يفيد هذا التعريف أن الصحة النفسية حالة تشير إلى تكامل بين الجوانب الجسمية والاجتماعية ولا ينحصر مدلولها في غياب المرض، وتتحقق هذه الحالة من خلال توافق الأشخاص مع أنفسهم ومع العالم من حولهم، مع تحقيق حد أقصى من النجاح والرضى والإرتياح في الحياة والسلوك الاجتماعي المتوافق والقدرة على مواجهة أحداث الحياة وقبول حقائقها(منظمة الصحة العالمية 1967 W.H.O ص 141).

تعريف تحدد الصحة النفسية بتحقيق التوازن:

تعريف: "الصحة النفسية هي التوافق السام والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية".

تعريف (إبراهيم فريد 1983 : 98): "الصحة النفسية هي حالة من التوازن، والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به إلى أن يسلك بطريقة تجعله يقبل ذاته، ويقبل المجتمع.

ويمكن أن يضاف إلى هذه التعاريف التي تحدد الصحة النفسية بالتوازن تصور فرويد للحياة النفسية، حيث حدد مفهوم السواء بنجاح "الأنا"-الذي يمثل الجانب الشعوري المتحكم في الجهاز النفسي- في تحقيق التوازن بين دوافع "الهو" (مستودع الغرائز والطاقة النفسية) ومتطلبات "الأنا الأعلى" (مستودع القيم الاجتماعية ومبادئ الأخلاق وقواعد السلوك المستمدة في الجهاز النفسي) والواقع، وهذا لا يتحقق إلا إذا كان "الأنا" قوياً، أما في حالة ضعفه فإن التوازن يصبح مختلاً إذا سيطرت دوافع الهو عليه، فيحدث الاصطدام بالواقع، أو تسيطر متطلبات الأنا الأعلى فتكبت رغبات "الهو" بقوة، وبذلك تظهر أعراض الإضطرابات النفسية، ذهانية كانت أو عصابية، ويكون "الأنا" في كل الحالات شبيهاً بوضع العبد الذي يجب عليه إرضاء مطالب أسياد ثلاثة(الأنا الأعلى والهو والواقع) فإذا نجح في التوفيق بين مطالب هذه الأطراف الثلاثة تحققت الصحة النفسية، وإذا فشل في ذلك أصيبت هذه الأخيرة بالوهن (فرويد) 1946 ترجمة سامي محمود والقفاش 1962 ص 56-86.)

تعريف تحدد الصحة النفسية بتحقيق السعادة:

تعريف(أميرة 1992 : 87) "الصحة النفسية هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية".

ويلاحظ أن هذا التعريف يندرج في أن واحد ضمن فئة التعاريف التي تحدد الصحة النفسية بالتوافق وفئة التعاريف التي هابت تحقيق السعادة.

تعريف دائرة المعارف البريطانية: "الصحة النفسية هي حالة من السعادة الكاملة جسدياً وعقلياً واجتماعياً وهي ليست مجرد الخلو من المرض أو السلامة من العاهات، ومن ثم فإن مصطلح الصحة النفسية يمثل في الحقيقة جملة من الطموحات الإنسانية التي تشمل ما يلي:

1.المعيار الأول: يتعلق باتجاهات الفرد نحو ذاته بما يتضمنه من تصحيح للشعور بالذات وما يتضمنه من تقبل لها في إطار حدودها وصفاتها

2.المعيار الثاني: الإدراك السليم للواقع دون تشويه ناتج عن حاجات ورغبات ذاتية، مع القدرة على تفهم الآخرين والتعاطف معهم والنزاهة في إدراك الأشياء والناس في صورتهم الحقيقية.

3.المعيار الثالث: يتمثل في السيطرة على البيئة أو أن يكون المرء متكيفا في عاطفته وعلاقاته المتبادلة مع الآخرين، وفي العمل والترويح عن النفس، إضافة إلى تكيفه مع المتطلبات التي تتضمنها المواقف المختلفة، وفي كلمة واحدة أن يكون متوافقا.

4.المعيار الرابع: يبني على التكامل والتوازن بين القوى النفسية للفرد والنظرة الموحدة للحياة.

5.المعيار الخامس: يتحدد بالاستقلال الذاتي، والقدرة على التحرر من المؤثرات الاجتماعية واتخاذ قرارات شخصية.

6.المعيار السادس: يتمثل في عوامل النمو، وتحقيق الذات بتنمية وتطوير إمكانيات الفرد (إلى أقصى درجة) مع حياة غنية ومتنوعة (ماري جاهودا Marie jahoda 1958 ص 60-68) نقلًا عن (أحمد محمد 1994: 32).

خصائص الشخصية المتمتعة بصحة نفسية جيدة حسب (بياجر 1986):

1.الراحة النفسية: وتعني الخلو النسبي من الاضطرابات النفسية مع القدرة على تحمل الإحباط والصمود أمام الشدائد.

2.الكفاية في العمل، وتتمثل في القدرة على الإنتاج وفق ما تسمح به قدرات **3. الخلو من الأغراض الجسمية المرضية،** خاصة منها ما يتعلق بالأمراض السيكوسوماتية.

4. المفهوم الإيجابي والواقعي للذات

5.تقبل الذات وتقبل الآخرين

6. اتخاذ أهداف واقعية، لا تقل بكثير عن قدراته او فكرته عن نفسه، ولا تبتعد كل البعد عن الواقع أو عن مناله بكثير

7. القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية

8. القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة

9.القدرة على التضحية وخدمة الآخرين

10. الشعور بالسعادة

مؤشرات أو مظاهر الصحة النفسية

يربط ماسلو الصحة النفسية بتحقيق الذات، ومن أهم مواصفات الشخص المحقق لذاته ما يلي:

الاستغراق الكامل في عمل أو نشاط ما مع التركيز التام عليه والتفاني في أدائه.

2.توفق الفرد في اختيار الأوقات الملائمة للتقدم أو التأخر في تحديد البدائل المطروحة أمامه في الحياة، وذلك على اعتبار أن هذه الأخيرة ليست سوى سيرورة من الاختبارات المتتالية.

3.أن يحدد الفرد ما يريد وما يرى أنه خير له وما يحبه.

4.النزاهة والصدق خاصة مع النفس وذلك من خلال مسألتها باستمرار، وهذا ما يستتبع تحمل المسؤولية التي تعتبر شرطا أساسيا لتحقيق الذات.

5. ان يحدد الفرد من يكون، وما هو مصيره، وما هي مهمته في الحياة وأن يكون شجاعا.

بها(حسن التوافق- الشعور بالسعادة-التكامل-تحقيق الذات- تحقيق التوازن).

لكن هذا لا يمنع من وجود تعاريف اعتمدت أكثر من معيار وأكثر من تصور واحد للصحة النفسية مثل الذي يجمع بين التوافق والسعادة وتحقيق الذات في آن واحد، وتعريف ف(أميرة 1992) الذي يجمع بين الشعور بالسعادة وتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، وتعريف (أنيسة) الذي تستند في آن واحد- على معيار الشعور بالسعادة، وتحقيق التوازن، والتكامل بين الوظائف النفسية.

3.إن اختلاف هذه التعاريف لا يعني أن بعضها يقصي بعضا أو أن تصوراتها تتعارض أو تتنافر، بل أن كل ما يعنيه هذا الاختلاف هو تعدد زوايا الرؤية التي ينظر من خلالها كل عالم نفس إلى الصحة النفسية حسب تصوره لها وتبعاً للأهمية التي يوليها للمعيار الذي ينطلق منه لتحديدها. وإذا كان هذا الاختلاف يعبر عن شيء- في حقيقة الأمر- فهو يعبر عن التعقيد الكبير الذي يكتنف موضوع الصحة النفسية، من حيث تشعب جوانبه وتداخلها مع بعضها البعض، ومن تم يظل التعامل السليم مع هذه التصورات المختلفة هو تناولها من جهة تكاملها، ومن جهة ما تسمح به من تنوع المقاربات لهذا الموضوع المتعدد الأبعاد والمترامي الأطراف، عبر زوايا مختلفة، الأمر الذي يجعل الرؤية أكثر وضوحاً وأقل التباساً في هذا المجال.

4.إن ما تعكسه هذه التعاريف أيضا في تنوعها هو اختلاف المظاهر الخارجية للصحة النفسية، ومن هنا نفهم أننا أمام مجال يحجب فيه تنوع المظاهر الوحدة الأساسية للشخصية

ومن ناحية أخرى فإن تعدد التعاريف والرؤى في هذا المجال، قد يكون من إيجابياته-على المستوى العلاجي-تحديد طرق متنوعة تتناسب مع تعدد حالات وأصناف البنيات النفسية المعروضة للعلاج.

وعلى ضوء ما سبق وانطلاقاً من المنظور التكاملي للصحة النفسية، يمكننا اقتراح التعريف التالي: "الصحة النفسية هي حالة إيجابية تجمع بين التحرر النسبي من أعراض الاضطرابات النفسية، الذهانية منها والعصابية، والقدرة على تحقيق درجة مرتفعة من التوافق النفسي والاجتماعي، وبذلك يكون الفرد المتمتع بالصحة النفسية قوي الأنا، متماسك الشخصية محققاً لذاته، مما يترتب عنه شعوره بالسعادة والطمأنينة والأمن والنشاط والحيوية، مع القدرة على تحمل الإحباط، والتعامل مع الآخرين، في إطار احترامهم والتعاون معهم ومشاركتهم وجدانيا وربط علاقات ودية معهم".

نماذج من مؤشرات أو معايير الصحة النفسية:

-اختلف علماء النفس حول تحديد مؤشرات الصحة النفسية ومظاهرها وفي ما يلي نماذج منها:

-معايير الصحة النفسية حسب ماري جاهودا:

-حاولت ماري جاهودا نقلًا عن (أحمد محمد 1994 : 72) إحصاء التعاريف الإيجابية المختلفة للصحة النفسية والتي وجدت في أدبيات الطب النفسي والعلوم الاجتماعية وانتهت إلى أنها ترجع جميعها إلى ستة معايير أو مؤشرات :

هناك عدة أساليب لقياس الصحة النفسية بكيفية فردية أو جماعية، وفي ما يلي عرض موجز لأهمها مع عينة من المقاييس التي تدرج ضمن كل أسلوب على حدة:

1. أسلوب المقابلة:

ويقوم بإجرائها أخصائي مدرب يهدف إلى الحصول على معلومات بشأن السلوك الماضي أو الحاضر لمفحوصه وبشأن شخصيته وما يتخللها من اضطرابات، وتشمل هذه المقابلة أحيانا طريقة المفحوص في مواجهته لأخصائي واتصاله به إلى جانب مضامين الاستجابات الأسئلة المقابلة، وعندما تتم هذه المقابلة في مستشفى للصحة النفسية، فإن الهدف الرئيسي منها يكون منصبا على الكشف عن شكاوي المريض والدافع الذي حدا به للجوء إلى المستشفى أو العيادة وتاريخ الحالة وتاريخها السري والكيفية التي واجه بها مشكلته النفسية.

وتقسم المقابلة إلى ثلاثة أصناف رئيسية:

1. مقابلة تشخيصية: توظف قصد التشخيص الإكلينيكي وتنقسم بدورها إلى خمسة أنماط:

أ- مقابلة الألاحق بالمؤسسة العلاجية

ب- مقابلة الفرز والتشخيص

ج- المقابلة التمهيدية لاختبار النفسي واللاحقة لها

د- مقابلة جمع البيانات المتعلقة بالتاريخ الشخصي والاجتماعي.

هـ مقابلة المحيط الأسري للمريض وأصدقائه.

2. مقابلة علاجية: تستخدم بهدف العلاج النفسي خلال جلسات منتظمة تجمع بين المعالج وعميله.

3. مقابلة بحثية: تهدف إلى جمع المعطيات الميدانية التي تخص عينة بحث من البحوث العلمية.

وقد تكون المقابلة في هذه الحالات مقننة أو مقيدة بهدف محدد أو غير موجهة (بيجار 1986 : 76) وتتلخص أهم مزايا المقابلة في تعدد وظائفها التشخيصية والعلاجية والبحثية في كونها أداة مرنة في يد الأخصائي الإكلينيكي لدراسته الحالة وفهم المريض وملاحظته وتشخيص نوع الاضطراب الذي يعاني منه، لكن مع ذلك فأسلوب المقابلة لا يخلو من عيوب ومن ذلك مثلا انخفاض مستوى صدقها ودرجة ثباتها وسهولة تأثر القائم بها بما يبديه المريض من اتطباعات.

وهو ما يعرف بأثر الهالة وهذا ما يتطلب تقنيها شكلا وموضوعا وإخضاع القائم بها لتدريب جيد (المرجع السابق ص 112)

2. الطرق الإسقاطية:

تستخدم الطرق الإسقاطية لقياس الجوانب السوية وغير السوية في الشخصية ومن تم يمكن اعتبارها أدوات صالحة لقياس الصحة النفسية، ويذهب العديد من علماء النفس وعلى رأسهم

6. تنمية القدرات والكفاءات الشخصية والسعي إلى إخراجها إلى الواقع العملي، مع حيلزة المراتب الأولى في إنجاز ما يروم الفرد إنجازها.

أن يعيش الفرد لحظات ينخرط فيها ضمن تجارب "الذروة" وهي لحظات من النشوة والوجد التي لا يمكن ضمانها ولا شراؤها بمقابل، وكل الناس يملكون هذه اللحظات أحيانا، لكن معظمهم لا يلقي لذلك بالا، ومساعدة الأفراد على الوعي بهذه اللحظات، تلك هي وظيفة المرشدين والمعالجين النفسيين.

7. أن يعرف الفرد من يكون، وما يحب وماذا يكره، وما هو خير وما هو شر له، وأن يتقبل ذلك دون اللجوء إلى حيل دفاعية يشوه بها الحقيقة التي لا تعجبه.

إعادة الاعتبار لما هو "مقدس"، ومعنى ذلك هو رؤية الشخص من منظور مظهره الخالد -على حد تعبير سبينوزا أو إدراكه كوحدة مع ربط الجزئي فيه بوحده الكلية وفي إطار قيمته الرمزية 1، وفي هذا السياق يرى ماسلو أنه من واجب المعالجين والمرشدين النفسيين، عندما يثير مرضاهم- خاصة المسنون منهم- أسئلة ذات صبغة فلسفية مرتبطة بالدين أو معنى الحياة، أن يعينهم على التحرك في اتجاه تحقيق ذواتهم عبر هذا الطريق المهم، وذلك من خلال إجاباتهم عن هذه التساؤلات. (ماسلو)

مظاهر الصحة النفسية حسب (حسن 1988) :

11. فهم الذات: ويقضي هذا الفهم عدم مبالغة الفرد في تقدير صفاته والتقليل من قيمتها.

ب- تقبل الذات بإيجابياتها وسلبياتها، مع تجنب كراهيتها ورفضها.

ج- تطوير الذات: وذلك بمحاولة تحسينها والكشف عن جوانب الضعف فيها باستمرار، بهدف تطويرها.

2. المرونة: وتعني تكيف الحلول والمحاولات مع المشاكل التي تتطلب حولا، ويستدعي ذلك إيجاد بدائل للسلوك الذي لا يوصل إلى الهدف. هذا مقابل الجمود الذي يعبر عن عجز الفرد على إيجاد الأساليب السلوكية الكفيلة ببلوغ الهدف.

3. الواقعية: وتعني التعامل مع حقائق الواقع، وتحديد الأهداف والتطلعات المستقبلية على أساس ما يتوفر عليه الفرد من إمكانيات فعلية، وفي حالات عدم السواء يدرك الفرد الواقع تبعاً لهواه وليس كما هو بالفعل.

4. الشعور بالأمن: ذلك أن هذا الشعور هو قاعدة الحياة السوية وأساس التوازن الانفعالي، مقابل الاضطراب والقلق والخوف ومشاعر النقص التي تعتبر أساس كل اضطراب عصابي.

5. التوجه الصحيح: ويقصد به التوجه المباشر نحو حل مشكلة ما دون إضاعة الوقت أو الجهد في مسالك جانبية لا تؤدي إلى نتيجة.

6. الاستفادة من الخبرة: ومعناها تعديل الفرد لسلوكه باستمرار بناء على الخبرات التي يمر بها تبعاً لما تعلمه من المواقف السابقة (علاء الدين كفاقي 1990 ص: 27-31).

أساليب قياس الصحة النفسية:

الفرد مع نفسه ومع غيره حتى يقي نفسه وغيره الوقوع في حالات الاضطراب النفسي. وهناك المنهج الإنشائي، وما يحتديه المرء ليزيد شعوره بالسعادة ويزيد كفاءته إلى أقصى حد مستطاع.

درجات الصحة النفسية (ألفت 1993 : 69) :

أ. الصحيح نفسياً : يتمتع بالوعي لدوافع سلوكه وباستجابات تكيفية للمواقف المختلفة ، ويمتلك طاقة نفسية ايجابية تمكنه من التأثير في الآخرين ، وحل مشكلاته من دون اضطراب .

ب. السليم نفسياً : يتمتع باستجابات تكيفية للمواقف الحياتية لكنه يفتقر الى الطاقة النفسية الطاقة النفسية الايجابية المؤثرة .

ج. الخالي من المرض النفسي : لا تصدر عنه استجابات عصابية او ذهانية في الظروف العادية نتيجة لعدم تعرضه لمواقف ضاغطة وشديدة ، لكنه قد يستجيب بصورة مرضية ومضطربة اذا ماتعرض للضغوط ومواقف التفاعل المؤثرة .

د. المريض نفسياً : وهو الذي لا يستطيع ان يواجه المواقف التفاعلية بأي صورة من صور التكيف ، بل يستجيب لها استجابات عصابية او ذهانية . وتظهر عليه اعراض المرض بصورة واضحة .

الصحة النفسية للشباب :

تعتبر الصحة النفسية عنصراً هاماً في حياة الناس عامة، فتحقيقها يساعد الإنسان في مواجهة مشاق الحياة وصعوباتها، وفي الوصول لعيش حياة سعيدة، ويساهم في تحقيق أهداف الحياة وغاياتها، وفي هذا الفصل سنعرض تعريف الصحة النفسية وأهميتها بالنسبة للفرد والمجتمع ونسبيتها ومستوياتها بالإضافة إلى مظاهرها ومؤثراتها، وكذلك النظريات المفسرة للصحة النفسية، كما سنتطرق أيضاً إلى خصائص الشخص المتمتع بالصحة النفسية والصحة النفسية للطالب وكذا رعاية الصحة النفسية للشباب (أيمن 1994 : 53) .

(خلف 1989 : 66) بأنها ويعرفها عبد المطلب القريطي نقلاً عن ،

حالة عقلية انفعالية إيجابية، مستقرة نسبياً، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ووقت ومرحلة معينة وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية.

الصحة النفسية والتوافق :

تعريف التوافق كما يراه (روش) بأن الشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقاً للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه . بينما يرى كل من وود وورث ودونالد أن الفرد يتوافق في علاقته مع البيئة بأن يحدث تغييراً للأحسن.

ويعرف سميث التوافق السوي بأنه اعتدال في الإشباع ، إشباع عام للشخص عامة لا إشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى ، والشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع بل الشخص المحبط الذي يميل إلى التضحية باهتمامات الآخرين كما يميل إلى التضحية باهتماماته ، أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته ولا تضطره إلى اللجوء لأساليب غير حضارية مثل العنف بكل أنواعه ، فتوافق

علماء التحليل النفسي إلى اعتبارها أنجع الوسائل في هذا المجال، وذلك بالنظر إلى كونها أساليب غير مباشرة في قياس متغيرات الشخصية مما يساهم في إلغاء الآليات الدفاعية والمقاومة التي تقف عائقاً أمام سير أغوار الشخصية وخاصة منها الجوانب اللاشعورية.

وتعد الأساليب الإسقاطية على استخدام منبهات غامضة قابلة للتأويل في مجالات شتى تقدم للمفحوص ويطلب منه تفسيرها، ويفترض أن استجابة الفرد لهذه المنبهات تعكس تفسيراته الذاتية ومشاعره الباطنية ودوافعه الشعورية واللاشعورية وصراعاته وميوله ورغباته وسمات شخصية في سوانها أو انحرافها واستعداداتها واضطراباتها المرضية. وتأخذ هذه المنبهات التي تقدم للفرد أشكالاً مختلفة حسب طبيعة الاختبارات، ومن مثلاً جملاً غير كاملة أو أشكالاً هندسية غير مألوفة، أو بقع حبر أو صوراً مختلفة أو أشكالاً أخرى غير محددة.

مناهج الصحة النفسية :

هناك ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية :

المنهج الإنمائي Development: 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 إمكانيات وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسياً وتربوياً ومهنياً) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً بما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقاً للتضج والتوافق والصحة النفسية.

2- المنهج الوقائي ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية . ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها ، ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية .

ولهذا المنهج ثلاثة مستويات أولها محاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه قدر الإمكان في مرحلته الأولى وأخيراً محاولة تقليل أثر أعاقته ، إن الهدف الوقائي هو توظيف معرفتنا النفسية في الكشف عن الأشخاص الذين يعيشون في ضغوط وأزمات ومشكلات وصراعات وإحباطات ولكنهم لم ينحرفوا بعد وتقديم المساعدة والإرشاد إليهم ، ويشير كل من (أوكلي) و (رو تر) إلى أن الوقاية من المرض النفسي تتمثل بتحديد المشكلات النفسية – الاجتماعية أو الاضطرابات النفسية التي يكون الفرد قابلاً للتأثر بها ومن ثم اتخاذ الإجراءات اللازمة للتقليل من قابليته على التحسس والتأثر بها(1987 : 45) أنيسة .

3. المنهج العلاجي: ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجات والعيادات والمستشفيات النفسية فالصحة النفسية ثلاث مناهج فهناك المنهج العلاجي، وهو ما يتبع لعلاج الفرد من الانحراف في الصحة العقلية حتى يعود إلى حالة الاعتدال. ولدينا المنهج الوقائي، وهو الطريق الذي يسلكه

توفرها حتى يتم التوافق بين المرء ونفسه وكذلك بينه وبين العالم الخارجي , تكيف يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة .

وقيل أن الصحة النفسية هي القدرة على التعامل مع مطالب الحياة اليومية دون أن يرهق الشخص نفسه أو أن يبذل من طاقته أكثر مما يستطيع أو يتطلب الموقف , ومن ثم يستشعر أنه كفاء للمواقف المختلفة , ويستطيع التعامل معها بإيجابية وبانتظام وأن يفكر بوضوح و يسيطر على انفعالاته وفي بالتزاماته ويستمتع بالحياة وتكون له بأغلب الناس في محيطه علاقات سوية ومن ثم يحس سلاما داخليا ويرضى عن نفسه ويعيش في وفاق معها , أما التعريف الآخر للصحة النفسية:

فهي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة , مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان , ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة و الكفاية , ومعنى التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة خلو المرء من النزاع الداخلي مثل ما يحدث حين يقع بين اتجاهين مختلفين , كما يحدث في موقف يتنازع الفرد في داخله بين أمرين : إما التضحية بنفسه وأولاده دفاعا عن الوطن أو التضحية بالوطن دفاعا عن نفسه وأولاده, وهناك من يذهب إلى القول بأن الصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي. ويلقى هذا المفهوم قبولا في ميادين الطب النفسي. ولا شك أن هذا المفهوم إذا تمعنا بتحليله نجد أنه مفهوم ضيق محدود لأنه يعتمد على حالة السلب أو النفي. إلا أن هناك من يخالفه فيذهب إلى تعريف آخر للصحة النفسية؛ فيأخذ طريقاً إيجابياً، واسعاً، شاملاً، غير محدد، أنه يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس.

الخلاصة:

يخلص هذا البحث الي تضمين مفهوم الصحة النفسية وبعض المتغيرات النفسية أي أنها حالة تشير إلى تكامل بين الجوانب الجسمية والإجتماعية ولا ينحصر مدلولها في غياب المرض، وتحقق هذه الحالة من خلال توافق الأشخاص مع أنفسهم ومع العالم من حولهم، مع تحقيق حد أقصى من النجاح والرضى والإرتياح في الحياة والسلوك الإجتماعي المتوافق والقدرة على مواجهة أحداث الحياة وقبول حقائقها.

المراجع :

1. أنيس ابراهيم وآخرون (1972) - المعجم الوسيط - القاهرة
2. ألفت محمد حقي (1993): الاضطراب النفسي، علم النفس الإكلينيكي، الإسكندرية، دار الفكر الجامعي ط: 1.
3. أميرة- عبد العزيز الديب (1992): ردود الفعل المتأخر لصدمة الحرب الإكلينيكية، دراسات، أبريل.
4. إبراهيم فريد الدار (1983): الأسس البيولوجية لسلوك الإنسان، بيروت، دار الآفاق الجديدة.
رسائل الماجستير والدكتوراه:

الفرد يعني كما يرى سميث توفر قدر من الرضا القائم على أساس واقعي كما يؤدي على المدى الطويل إلى التقليل من الإحباط والقلق والتوتر الذي قد يتعرض له بسبب اختلاف وجهات نظره مع الآخرين أو المقربين ، فلا يتم اللجوء إلى أساليب غير متحضرة نقلا عن (أحمد أوزي 1989 : 54- 65).

ويطرح "شوبين" فكرة مفهوم التوافق من خلال السلوك المتكامل ، ذلك

السلوك الذي يحقق للفرد أقصى حد من الاستغلال للإمكانيات الرمزية والاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان ويصف "شوبين" يتميز الإنسان وينفرد أيضاً عن الحيوانات في قدرته الهائلة على استخدام الرموز في التفاهم وإقامة العلاقات فضلا عن اعتماده في مرحلة الطفولة على غيره وهذا يؤدي إلى بقائه وإشباع حاجاته ، وفي مرحلة الرشد يتقبل المسؤولية ويشبع حاجات الآخرين ، وهذا التوافق يتميز بالضبط الذاتي والتقدير للمسؤولية الشخصية والاجتماعية (زين العابدين 1992 : 65) .

أن العنف الذي يصدر من الإنسان تجاه الإنسان هو "اختلال في موازين الصحة النفسية وبنفس الوقت هو سوء توافق داخل الفرد أولاً ومع المجتمع ثانياً لا سيما أن العنف هو سلوك اجتماعي تحكمه دوافع نفسية وهو أيضاً ظاهرة اجتماعية تمثل الخلل الاجتماعي بالشخصية وهو خلل اجتماعي معروف في علم الأمراض الاجتماعية (أحمد محمد 1988 : 68) .

فالفردي المتوافق هو "الفرد الصحيح نفسياً وهو الذي يعي دوافع سلوكه مؤثراً في البيئة من حوله بفاعلية ، موجهاً للمثيرات المختلفة الواقعة على الآخرين ومهيئاً لهم الفرصة للاستجابة التكيفية ، مستشعراً السعادة والرضا من جراء ذلك ويصبح أسلوبه هذا طريقة في الحياة وهو الذي يمكنه الاستجابة بطريقة تكيفيه حينما تواجهه مواقف حياتية تستدعي ذلك".

أن الشخص المتوافق ،شخص يشعر بالسعادة ويشعر بالرضا ويرى (أراجيل) أن هناك شعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة ، وعن العمل ، وعن نشاط وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى ، وكذلك فقد رأينا أن معظم الناس يقرون بالرضا سواء عن الحياة بصفة عامة أو عن الزواج ، ويقول (اراجيل) فهل الناس حقاً يشعرون بالرضا كما يدعون؟ هذه المشكلة التقليدية للصدق Validity في الدراسات السيكولوجية ، فالتوافق هو حصيلة مجموع التوافق مضافاً إليه الشعور بالرضا عن الحياة ، مضافاً له التلاؤم والتفاعل ثم فاعلية الفرد في العلاقات الزوجية والأسرية ثم الاجتماعية وبذلك تتحقق في الفرد الصحة النفسية في أحد جوانبها المتمثلة في السواء (المرجع السابق 70) .

واختلف العلماء كثيراً في تعريف الصحة النفسية كل بحسب ما توصلت إليه استنتاجاته ، لذلك نجد الكثير من التعاريف التي تحوي كل منها على نسبة من الصحة بالنسبة إلى الواقع تزداد وتتناقص بحسب الرؤية الشمولية لصاحبها و أبرز هذه التعاريف هي أن: الصحة النفسية هي التوافق مع المجتمع وعدم الشذوذ عنه وعدم مخالفته والمرض النفسي هو عدم التوافق مع المجتمع، وهناك من يعرفها على إنها هي الشرط أو مجموع الشروط اللازم

1. أحمد محمد عبد الخالق (1987): قلق الموت، عالم المعرفة، العدد 111- الكويت.
 2. أحمد إحدوثن (1992): تمثلات الطفل في الفكر التربوي التراثي المغربي، رسالة غير منشورة لنيل دبلوم الدراسات العليا في علوم التربية، تخصص علم النفس التربوي، الرباط، كلية علوم التربية، جامعة محمد الخامس.
 3. خلف نصار الهيتي، عامر وعباس حسين (1989): الصحة النفسية لعينة من طلبة الجامعات العراقية وفقا لمقياس كولبيرغ، مجلة العلوم الاجتماعية، ص 141-151.
- الأوراق العلمية والدوريات :
1. زين العابدين درويش (1992): أثر العدوان العراقي في الحالة النفسية للشباب الكويتي، دراسة ميدانية على عينات من الطلبة المقيمين في مصر، المجلة العربية للعلوم الإنسانية: العدد 39. النسبة العاشرة-الكويت.
 2. أنيسة الأمين (1987): سيكولوجية الشابة المسلمة العربية المعاصرة، الفكر العربي، آب 1987- عدد 47- السنة 8.
 3. أيمن غريب (1994): حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك، علم النفس، عدد 31، السنة الثامنة، ص 94-107- الهيئة المصرية العامة للكتاب.

المراجع الأجنبية المترجمة :

- 1- Adler, Ronald B. and Lawrence B. Rosenfeld and Neil Towne.