جامعة أبو بكر بلقايد – تلمسان
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
قسم علم النفس

المستوى: سنة ثالثة ليسانس

التخصص: علم النفس العمل والتنظيم

مقياس: الصحة النفسية والعمل

أستاذ المقياس: د. أحمد فواتيح محمد الأمين

محاضرة رقم (02):

1- تعريف الصحة النفسية: (تابع...)

أطلق "**ماير وكليفورد بيرز**" إسم **الصحة النفسية** على المجهودات الثابتة **المخططة** التي تُبذل للمحافظة على **الصحة النفسية** والوقاية من **المرض العقلي**، باعتبارها جهوداً تؤدي إلى نتائج تؤثر على **الحياة الشخصية والاجتماعية والاقتصادية** لبني البشر.

وتدعيماً لذلك أنشئت في عام **1909م** بأمريكا **اللجنة القومية للصحة النفسية**، كما أُقيمت كذلك معاهد منفصلة خاصة **بالصحة النفسية**، وأخيراً عرّفت **الجمعية الأمريكية للصحة النفسية** هذا المفهوم **(الصحة النفسية)** بأنه يشمل: **الإجراءات** التي تتخذ لخفض انتشار **الأمراض العقلية** ب**الوقاية** و**العلاج المبكر**.

ويرى أصحاب **نظرية التحليل النفسي** أن **الصحة النفسية** تتمثل في قدرة "الأنا" على التوفيق بين **أجهزة الشخصية** المختلفة ومطالب الواقع أو التوصل للصراع الذي ينشأ بين هذه

الأجهزة؛ وهذه الأجهزة هي: **الأنا – الهو – الأنا الأعلى** حيث يمثل **الأنا الواقع** وتمثل **الهو الغرائز**، ويمثل **الأنا الأعلى القيم الإجتماعية.**

ومن ناحية أخرى فلقد حاول البعض الاقتصار في تعريفهم لمفهوم **الصحة النفسية** على: خلو الفرد من الأعراض المرضية: **كالقلق والتوتر، والصراع والوساوس.**

إلا أن مثل هذا التعريف لا ينطوي على شيء من الواقعية، لأنه لا يوجد إنسان عادي خالي من قدر من **القلق والتوتر والصراع**، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن هذا **التعريف** لا يتناول إلا **الجانب النفسي** من حيث علاقته **بالصحة النفسية** مهملاً **الجانب الاجتماعي والاختلافات مع الآخرين ودورها في الصحة النفسية.**

إلاّ أنه في مقابل ذلك **يرى البعض** أن **ارتفاع القلق** لا يمكن أن يكون **علامة على سوء التوافق**، فكثيراً ما يكون ارتفاع **القلق** علامة **على بُغض الحياة وتحدياً لصعابها وعدم تقبل للاستسلام**. فالأمم تعاني من القلق بقدر ما يكون حظها من التقدم بينما تبتعد الأمم عن القلق بقدر ما يكون نصيبها من التخلف.

ولقد انبثق عن **النقد** الذي وجه لهذا التعريف **تعريف أعم وأشمل لمفهوم الصحة النفسية**، ويركز هذا التعريف على ان **الصحة النفسية** تعني:

"توافق الفرد **ذاتياً** وتوافقاً **اجتماعياً**؛ ويتمثل **التوافق الذاتي:** في قدرة الفرد على حل صراعاته وتوتراته الداخلية باستمرار حلاً ملائماً، ويقصد **بالتوافق الإجتماعي:** قدرة الفرد على إقامة علاقات

مناسبة ومسايرة لأعضاء الجماعة التي ينتمي إليها ويحظى في نفس الوقت بتقدير وتكريم واحترام الجماعة لآرائه واتجاهاته".