



سند تربوي في مقياس
علم النفس الصحة

لطلبة الماستر 2 علم النفس العيادي
أ. سجلماسي أمينة وفاء

الله جل جلاله هو ولِي التوفيق

السند التربوي لعلم النفس الصحة

1/ علم الصحة النفسية:
- الصحة النفسية والمرض النفسي

-مفهوم علم الصحة النفسية
-مجالات الصحة النفسية
-موضوع الصحة النفسية

2/ تطور مفهوم الصحة النفسية:

-المفهوم الحديث للصحة النفسية مقابل القديم في علم النفس العيادي
-مقصد التكامل في علم الصحة النفسية مقابل النظرة الخصوصية في علم النفس العيادي
-الغاية الصحية في علم الصحة النفسية مقابل الغاية الشفائية في علم النفس العيادي

3/ ماهية الصحة النفسية:

-مفهوم المفتاح للصحة النفسية
-مستويات الإقرار بالصحة الجسمية إلى المرض البدني
-مستويات الإقرار بالصحة النفسية إلى المرض النفسي
-سلم الصحة النفسية
-ارتباط مفهوم الصحة النفسية بمفهوم التوافق
-مفهوم مربع الصحة النفسية

1/ علم الصحة النفسية:

-الصحة النفسية والمرض النفسي:

يمكن اعتبار الحياة بأنها سلسلة من الصراعات، إذا نجح الفرد في التغلب عليها تحققت الصحة النفسية، وإذا فشل فسيحدث المرض النفسي. لذا يمكن الاعتبار بأن المرض النفسي في الجوهر هو اخفاق للفرد في إحدى العناصر التالية أو في مجموعها: اخفاق في استيعاب السلوك الصحي، اخفاق في توافر السلوك الصحي، إخفاق في بناء التمثيلات لخصائص السلوك الصحي النفسي.

-مفهوم علم الصحة النفسية:

هو علم يهتم بالوصول بسلوك الإنسان إلى أقصاه ومداه من حيث التلاوم والرضا والتفاعل والفعالية، وذلك مع الذات والمجتمع والبيئة. إن علم الصحة النفسية يسعى إلى هذا المبتغى عن طريق دراسة العوامل المؤدية إلى تحقيق مربع الصحة النفسية (علم النفس الصحة البنائي)، إلى دراسة العقبات التي تحول دون تحقيق مربع الصحة النفسية (علم النفس الصحة الوقائي)، إلى دراسة خصائص ومظاهر الأحوال النفسية **المرضية** ومواقف الإنسان منها (علم النفس العيادي)، إلى دراسة الأساليب العلمية والفنية الازمة لمساعدة الإنسان على تجاوز "حالاتهم النفسية المضطربة" صوب "التمتع بالصحة النفسية والاحتفاظ

بها" (علم النفس الصحة العلاجي). إن مختلف هذه الدراسات تمثل الأهداف الإجرائية لعلم الصحة النفسية الذي يصبوا إلى بناء معرفة علمية بالنفس البشرية تثير الطريق للإنسان ليتعلم كيف يحقق في حياته مربع الصحة النفسية المتمثل في التلاؤم والرضا والتفاعل والفعالية مع الذات والمجتمع والبيئة.

-مجالات علم الصحة النفسية:

1/ المجال البنائي:

يجب النظر بالأول إلى مجالات علم الصحة النفسية من منظور نظري لتحديد الرؤيا البنائية للحدث النفسي، عند القيام بالدراسة لهذا الأخير من ناحية البنية. إن مجال علم الصحة النفسية هو مجال نظري بالدرجة الأولى يتناول بالدراسة بنية الشخصية، وتطورها، ومكوناتها، وعوامل نشأتها، ومحركات السلوك البشري لبنائها عبر المراحل العمرية المتتالية. كما يقوم بدراسة كيفيات نشوء الصراع النفسي في الشخصية، وأساليب الدفاع النفسي المتخذة من طرف الإنسان الصحية منها والمرضية. إن الدراسة لبنيّة الشخصية في علم الصحة النفسية يهدف إلى فهم الأساس التي يبني عليها السلوك الصحي بيولوجياً، وفسيولوجياً، وذاتياً، واجتماعياً. كما تهدف هذه الدراسة إدراك الاتجاهات الانفعالية، وعادات التفكير السليمة اللازمة للنمو السليم للإنسان في طريق تحقيق الصحة النفسية في الحياة، والدوار عليها، وكذلك فهم العوامل التي تؤدي إلى عدم نمو السلوك السوي في اتجاه الحفاظ على السلامة النفسية.

2/ المجال الوقائي:

هو مجال تطبيقي في علم الصحة النفسية يهتم بدراسة وسائل حماية الفرد من الواقع في المشكلات التي تحول بينه وبين الصحة النفسية، وذلك باتخاذ الإجراءات وتهيئة الظروف التي تضمن ذلك. إن الوقاية في مجال الصحة النفسية من خلال دراسة الأحوال النفسية تعني أيضاً التعرف علمياً على الأسباب التي تؤدي إلى المشكلات، ووقوع الإنسان في نطاق الأحوال المرضية للنفس البشرية. إن الوقاية في مجال علم الصحة النفسية تعني بدراسة أساليب الحماية النفسية للأفراد، وذلك بالتعرف علمياً على أساليب التنشئة الاجتماعية السليمة، وكذا التنشئة النفسية، وفهم الأدوار الاجتماعية السليمة، والتعرف على القيم، ووسائل اكتساب القدرة على تحمل المسؤولية الوجودية، والاستعداد للتعامل الإيجابي مع التغيرات الاجتماعية الطارئة (وخاصة المواقف السلبية منها). إن الوقاية في علم الصحة النفسية تهدف اجتماعياً أيضاً إلى تجنب تعريض الأفراد للخبرات المؤلمة أو الشديدة، والتي تحول دون الوصول إلى التوازن النفسي الذي يحافظ على الحالات النفسية الصحية والسليمة. تهدف كذلك أسريراً واجتماعياً إلى تربية الطفل على تحمل الشدائيد في الحياة، والبحث بالدوامية على الحلول البديلة، والاستمرارية عن طريق الخبرة الحياتية في التعرف على أساليب التنمية الصحية السليمة للنفس والبدن، والتي تحمي الإنسان من الواقع في الأمراض الوراثية والعصبية والنفسية. إن مجال الوقاية في علم الصحة النفسية يحوي أيضاً إجراء الدراسات العلمية للتعرف على أساليب التوجيه التربوي والأسري والمهني التي تكفل الإنسان وسائل الوقاية من مشكلات عدم التوافق النفسي والاجتماعي مع الذات والمجتمع والبيئة.

3/ المجال العيادي:

إنه مجال تطبيقي في علم الصحة النفسية يتکفل بدراسة خصائص كل من الأحوال النفسية وجزئياتها المرضية، مع استخدام وسائل القياس للملاحظة والتحليل لتحديد مستوى الفرد من حيث السواء والمرض على سلم الصحة النفسية.

4/ المجال العلاجي:

إنه مجال تطبيقي عملي في علم الصحة النفسية يتکفل بدراسة أساليب العلاج النفسي استناداً إلى نظريات العلاج النفسي من جهة، إلى تقنياته وأدواته وفنانياته من جهة أخرى. يتطلب العلاج النفسي التدريب على مهارات العلاج وتقنياته الشفائية والاستشارية. كما يجب التدريب فيه أيضاً على استخدام أساليب القياس المناسبة والملاحظة القبلية والبعدية في العلاج للتقدير المرحلي والنهائي للعملية العلاجية.

موضوع علم الصحة النفسية:

إن موضوع علم الصحة النفسية هو الإنسان في أحواله النفسية المختلفة. في حالة تمنع الإنسان بالصحة النفسية يساعد علم الصحة النفسية على الاحتفاظ بها. وفي حالة مواجهة الإنسان لمشكلات تقربه أكثر فأكثر من المرض النفسي يمده علم النفس الصحة بوسائل الوقاية من الوقع في مهبة المرض. وفي حالة الوقع في المرض النفسي يمكن علم النفس الصحة من معالجة المشكلات النفسية بالإرشاد والتوجيه على بساطة درجة الإصابة بها، وإذا كانت قوية وتحللت الشخصية بسببها واضطربت الطاقات العقلية والانفعالية منها يتکفل عالم الصحة النفسية بالفحص العرضي للمرض وتشخيصه، وبرعاية المريض، والبحث عن طرائق التکلف به، لتحقيق الشفاء مما يعاني منه.

2/ تطور مفهوم الصحة النفسية:

-المفهوم الحديث للصحة النفسية مقابل القديم في علم النفس العيادي:

إن الدراسات التي برزت في مجال علم النفس الصحة بينت بأن الإصابة بالاضطرابات النفسية تختلف عن غيرها مما يصيب الإنسان من أمراض ذات أعراض جسمية عضوية خالصة، سواء من حيث المنشأ أو التطور أو المال. إن الإصابة بالاضطراب النفسي لا تتعلق بالعوامل الوراثية والرضيجية والجسمية فحسب، بل ترتبط أكثر على وجه الخاص بخبرات مرحلة الصبي والطفولة والتعليم والعمل والهواية والصحة والثقافة والأسرة والدين، والقائمة تبقى مفتوحة. إن الحرص كل الحرص في مواجهة المرض النفسي في علم النفس العيادي كان يرتكز بالبحث على أسباب المرض النفسي ووصف أعراضه بحثاً عن طرق علاجية لتحقيق الشفاء. إن علم الصحة النفسية بين لنا من خلال دراساته لموضوع الصحة النفسية بأن الحديث عن أسباب المرض للبحث عن الشفاء منه يجب أن يكون سوى البداية، ولا بد من تجاوز مرحلة البحث عن أسباب المرض النفسي في التعامل مع الصحة النفسية لتشمل البحث عن فهم الدور الإيجابي الذي تلعبه مختلف عوامل الحياة الداخلية للإنسان (الوراثية، النضيجية، الجسمية، الطفولية، التعليمية، الدينية....) وعوامل حياته الخارجية (الحياة الأسرية، المدرسية، المهنية، المؤسساتية، الاجتماعية...). فيصبح الهدف من تقديم المساعدة للإنسان في إطار علم الصحة النفسية لا يقتصر على الوصول إلى الشفاء من المرض النفسي بل تقديم الشرح والتوضيح الكافيين لطلاب المساعدة النفسية عن الدور الإيجابي الذي تلعبه عوامل الحياة الداخلية والحياة الخارجية للإنسان في تحقيق متنه إمكاناته، وأقصى سعاداته، ورضاه. فيوضح له عالم النفس للصحة أنه بالدور الإيجابي لمختلف هذه العوامل في حياة الإنسان، مع تفهم الجوانب السلبية ذات الصلة (كيف يتتجنب الإنسان الوقع في مهبة المرض النفسي؟)، تتحقق الصحة النفسية.

-مقصد التكامل في علم الصحة النفسية مقابل النظرة الخصوصية في علم النفس العيادي:

إن علم الصحة النفسية يؤكد على ضرورة الاكتشاف عن طريق البحث والدراسة للأدوار الإيجابية لعوامل حياة الإنسان الداخلية (الوراثية، الطفولية، الخبرية...) والخارجية (الأسرية، المدرسية، الاجتماعية...) في سبيل الاحتفاظ بالصحة النفسية من جهة، وفي سبيل تجنب مسببات المرض النفسي من جهة أخرى. إن لعلم الصحة النفسية نظرة شاملة متكاملة للصحة (الجسمية والنفسية والاجتماعية) تعتمد بالدراسة على بناء معرفة بالنفس البشرية تثير الطريق للإنسان حول اكتساب علم الاحتفاظ بالصحة النفسية (علم النفس الصحة البنائي)، حول اكتساب علم النفس الوقائي، للوقاية من الوقع في مهبة المرض النفسي، وتجنب التوجه نحو مسارات في الحياة تعرّض لمخاطر الوقع في المرض النفسي (علم النفس الصحة الوقائي)، حول اكتساب علم الأمراض النفسية، للتعرف على ماهيات المرض النفسي، وأسبابه، وكيفية فحص أعراضه وتشخيصه (علم النفس الصحة العيادي)، و حول اكتساب علم العلاجات النفسية، الشافية منها (العلاج النفسي الشفائي) والواقية (العلاج النفسي الارشادي)، للتعرف على أساليب العلاج النفسي ووسائل تجنب خطر الاننكاسة الموقعة للإنسان مجدداً في مهبة المرض النفسي.

الغاية الصحية في علم الصحة النفسية مقابل الغاية الشفائية في علم النفس العيادي:

إن علم الصحة النفسية يؤكد على نقاط هامة، زيادة على حق تمتع الإنسان بنعمة الشفاء من المرض النفسي. النقطة الأولى هي ألا يجب أن نكتفي في البحث عن تحقيق الصحة النفسية للإنسان إلا بانتظار وقوعه في المرض النفسي، ثم نقوم بالفحص والتشخيص للمرض والبحث عن العلاج، بل يجب أن نتعدى ذلك بالعمل على الوصول بالإنسان العادي (السالم من المرض، أو المتمتع بصحة نفسية جيدة) أن يكون لديه اتجاه محمود نحو ذاته لتنميتها وتحقيق كنهها الإنساني، ليكون لديه معرفة بالذات و حاجياتها النمائية السليمة الآتية منها والمآلية (البيولوجية، الفسيولوجية، الجسمية، النفسية، الأسرية، الاجتماعية، المؤسساتية...)، وليدرك بذلك كيف يستجيب لهذه الحاجيات لبناء الذات، وبناء الرضا عنها (تحقيق مربع الصحة النفسية: التلاؤم، الرضا عن النفس، التفاعل، والفاعلية). وهذا ما يمثل النقطة الثانية بالنسبة للأهداف البحثية المعرفية في علم الصحة النفسية. إن الاعتماد على النفس والوصول إلى الاستقلالية في تحقيق حاجيات الصحة النفسية يمثل النقطة الهدفية الثالثة في علم الصحة النفسية. كما أن الادراك الوعي للحقائق (الخطوة الرابعة لتحقيق الصحة النفسية)، باكتساب القدرة على بناء أفكار صحيحة حول الأشياء في الحياة، وباكتساب قدرة عقلية تسمح بتخلي الإنسان عن التغليط الذاتي للعقل، بالبحث عن تحقيق اللذة الإيديونية (البحث عن التلذذ بالشيء آنياً فقط دون التفكير في شيء آخر غير تحقيق اللذة الآتية)، على حساب اللذة الأوديمونية (البحث عن التلذذ النفسي الدائم الذي يحرض صاحبه على بناء المعرفة بالواقع كما هو ويعود نفسه على ذلك) يقوي النفس البشرية، و يجعلها أكثر استقراراً وصحة في الحياة. كما أن علم الصحة النفسية يؤكد على نقطة هدفية خامسة في بناء المعرفة بالنفس البشرية الصحية تخص حاجة الإنسان صحيح النفس إلى طلب العلم والتعلم واكتساب المعرفة، من مهد الاستجابة لغريرة حب الاطلاع، مروراً باكتساب قدرة ممارسة التعلم الإرادي، إلى التمتع بممارسة التعلم الخبر، الذي يبعث على الرقي التكنولوجي والفنى والحضاري المتواصل للإنسان. كما أن الامتثال للبيئة المحيطة، وذلك لتحقيق التفاعل الضروري معها، ولترك أثر فاعلية الفرد فيها، هو أمر مطلوب (الخطوة السادسة)، كهدف أساسى آخر في علم الصحة النفسية، للبحث وإيجاد طرق التمتع بصحة نفسية، من خلال حسن المعاملة الإنسانية (شمولية النظرة للصحة النفسية في علم الصحة النفسية)، زيادة على التمتع بالشفاء من المرض النفسي (خصوصية النظرة للصحة النفسية في علم النفس العيادي).

3/ ماهية الصحة النفسية:

-مفهوم المفتاح للصحة النفسية:

إن الصحة النفسية هي منتهى ما يسعى إليه الإنسان من خلال تفعيل سلوكه وتفاعله مع الحياة من حوله. فهي إذا هدف يتطلب قدرة وإرادة للوصول إلى إنجاز سلوكي توافقى مع الذات والبيئة والمجتمع.

-مستويات الإقرار بالصحة الجسمية إلى المرض البدني:

-مقررات الصحة الجسمية:

تتقرر الصحة الجسمية عند الإنسان حينما يقوم هذا الأخير بالأداء الإيجابي للجسم وأعضائه. تتقرر الصحة الجسمية أيضًا بالقدرة على توظيف جسم الإنسان لخدمة هذا الأخير، وتحقيق أهدافه، مع إحساس الإنسان بالمتاعة من سيطرته على مقدرات وإمكانيات جسمه، ومع الاستخدام الإيجابي لمقدرات الجسم في الحياة اليومية.

-مقررات السلامة الجسمية:

تتقرر السلامة الجسمية مع استطاعة الجسم أن يواجه الظروف الطبيعية التي تتطلب استعداداً جسمياً، ويتهيأ صاحبه ويستعد بحسب ما تمليه عليه الظروف.

-مقررات حالة الخلو من المرض الجسمي:

يكون الجسم في مستوى الخلو من المرض الجسمي حينما لا تبدو عليه الإمارات والدلائل التي تعبر عن وجود مرض ما، لكنه قد يكون الجسم في حالة مائلة إلى السلبية من السلامة النفسية، دون بروز الأعراض المرضية على الجسم.

-مقررات الإصابة بالمرض الجسمي:

تتقرر الإصابة بالمرض الجسمي بظهور الأعراض المرضية على الجسم، لضعف كفائهته وأجهزته بسبب وجود المرض، بحيث لا يستطيع الجسم في هذه الحالة القيام بوظائفه الحيوية.

مستويات الإقرار بالصحة النفسية إلى المرض النفسي:

-مقررات الصحة النفسية:

يكون الإنسان صحيح النفس إذا كان واعياً بدوافع سلوكه، مؤثراً في البيئة من حوله، بفاعلية وإنسانية، يكون مولداً للمثيرات نحو الآخرين، ومتاهياً لتلقي الاستجابات التكيفية منهم. يكون مستشعراً بالسعادة والرضا في هذه المواقف التفاعلية مع الآخرين والبيئة. كما أن الصحة النفسية هي أيضاً أن تصبح هذه المواقف الأسلوب المفضل للإنسان في الحياة.

-مقررات السلامة النفسية:

يكون الإنسان في سلامة نفسية إذا تمكن من الاستجابة بطريقة تكيفية حينما تواجهه مواقف حياة تستدعي ذلك.

-مقررات حالة الخلو من المرض النفسي:

نقول على الإنسان بأنه في حالة خلو من المرض النفسي حينما لم تصدر عنه استجابات عصبية أو ذهانية ظاهرة، نتيجة اتخاذه موقف الهاشمية والحياد وهو معرض عن قصد أو غير قصد لمواقف التفاعل مع العالم الخارجي.

-مقررات الإصابة بالمرض النفسي:

أما المريض نفسياً فهو الشخص الذي لا يستطيع أن يواجه المواقف التفاعلية بأي صورة من الصور السابقة لأسباب مختلفة، تجعله يستجيب في هذه المواقف باستجابات توافق مرضية عصبية أو ذهانية.

سلم الصحة النفسية (مربع الصحة النفسية):

-مستوى الصحة النفسية:

يمكن أن نتصور مستويات الصحة النفسية على سلم تتفاوت درجات الصحة النفسية فيه وفقاً للحالة النفسية التي يكون فيها الإنسان. بينما يتمتع الإنسان في حياته بدرجة عالية من الإيجابية والمبادرة للأعمال، ينمّي بذلك إحساسه بالسعادة، ويمثل ذلك المستوى الأعلى من الصحة النفسية. إن الإنسان صحيح النفس يقبل بسهولة على العقل الإيجابي، يقر باليسير على الفعل الإيجابي، يقلع بالسرعة على الفعل السلبي، ويبادي بالدynamie على الفعل الإيجابي النافع. إن صحة نفس البشر هي استعداد رفيع لاستقامة الفكر، وأداء صحي لنفس الإنسان، وتوجه خالص لحسن سلوك، تدبر، تدبر، وتصرف، في الحياة.

-مستوى السلامة النفسية:

إن مجرد القناعة بالاستعداد والقدرة على مواجهة الظروف الحياتية تعطينا مستوى السلامة النفسية. إن الإنسان الذي لا يتعدى مستوى الاعتقاد والتفكير في التعامل مع الحياة (الذات والآخرين والبيئة)، ويتوقف عند الإحساس بالخجل أمام فرس مواجهة ظروف الحياة (الإيجابية أو السلبية)، ويتمتع بالقدرة على الفعل، دون امتلاك الإرادة الكافية والشجاعة على القيام بالمبادرة في العمل، للتطبيق والتتنفيذ، يكون مستوى سلامة نفسية ينقصها درجة صحة.

-مستوى الخلو من المرض النفسي:

يمكن للإنسان في الحياة أن يختار الهاشمية والانعزال، وكذلك ضعف التفاعل والتعامل (مع الذات والآخرين والبيئة)، يشكوا ويعاني داخلياً (الحياة الداخلية) من مشكلات نفسية، لا تكون أعراضها ظاهرة في السلوك، ويكون رضاه عن نفسه منحطاً. نقول على هذا الإنسان، من حيث مستوى الصحة النفسية، بأن حالته النفسية تظهر وكأنها خالية من المشكلات النفسية، لكنها موجودة، ولا زالت خفية

بطريقة شعورية (باستخدام ميكانيزمات الدفاع النفسي الإيجابية) أو لاشعورية (باستخدام ميكانيزمات الدفاع النفسي السلبية).

-مستوى المرض النفسي:

يصبح الإنسان مريض النفس إذا ظهرت في سلوكه أعراض الأمراض النفسية (الحديّة، أو العصبية، أو الذهانية). ويعني المرض النفسي عند الإنسان فقدان الإرادة الكافية لتحقيق السعادة، للإحساس بها، فيصير حبيس مشكلاته النفسية والانفعالية، وتضعف عنده العزيمة المقاومة للشدائد في الحياة، فيقع بنفسه لا محالة في مهبة المرض النفسي.

ارتباط مفهوم الصحة النفسية بمفهوم التوافق:

-تعريف التوافق النفسي:

يرتبط مفهوم الصحة النفسية بمفهوم التكيف أو التوافق النفسي. إن التوافق النفسي للإنسان هو نجاح هذا الأخير في بناء علاقة مرضية له مع الذات والمحيط والبيئة. يتحقق التوافق النفسي للإنسان مع المحيط عن طريق توفير سبل الملاعبة والتلاؤم والتكيف من جهة، وكذلك تحقيق الرضا عن النفس على ذلك من جهة أخرى. إن مفهوم التلاؤم في عموم اللفظ يرتبط بالبيئة المادية، وكذلك بمتطلبات الواقع الطبيعية (الفيزيقية والكيميائية)، والبيولوجية، والفيزيولوجية، والذاتية (البدنية والنفسية)، والأسرية، والاجتماعية، والثقافية. كما أن هذا التوافق لا يمكن أن يتحقق، أو لا يكون كاملاً، إلا إذا صاحب هذا التلاؤم رضى الإنسان، وإحساسه بالسعادة بذلك، مع أن تقبل نفسه كيف ما كان الحال، الذات الواقعية والبيئة المحيطة بها.

-مثال عن سلوك الإنسان التوافقي:

طالب يصيّبه توتر لأنه لم يستذكر دروسه، ويخشى الرسوب في الامتحان. يحاول البحث عن وسيلة تخفيض لهذا التوتر، فوجد من التفكير، بأنه عليه أن يجد طريراً لتنظيم وقته، وأن يتعرف على أحسن الأساليب للاستيعاب المدرسي المؤكّد، وأن يهيئ الجو من حوله، ونفسه، ويتهيأ له. إنه، وهو على هذا الحال، يحاول ويعمل على إيجاد طرق التوافق مع الظروف المتاحة، فيتحقق له ذلك ولو بعض الإشباع، فيبدأ يخف عنه التوتر، ويتوّقى عنده الشعور بقناعة الجهد المبذول، بغض النظر عن وزن النتيجة الموصول إليها، وترتفع درجة مقاومة الإحباط، فيشعر برضى النفس بما يفعل، ويكون توافقه، وتكيفه مع الظروف والذات والبيئة، مولداً للإحساس بالازان النفسي.

-مثال عن سلوك لا توافقي لدى الإنسان:

إلا أن هذا الطالب نفسه المذكور أعلاه، قد يختار طريقة أخرى في تعامله مع ظرف الحياة (الملاحظة بأنه لم يستذكر الدروس ويخشى الرسوب في الامتحان)، فيرغُب في أن يستحضر الشعور في الموقف بلذة إيدونية (البحث عن إشباع الحاجة في الحين دون مراعات شيء آخر مع الإشباع الحيني للغريزة)، من التفكير في توجيه القول إلى أستاذه، وهو يحاوره، بأنه، وبوعده منه نحو أستاذه، أنه سينجح في الامتحان على أي حال، لكن الطالب لم يفكر لحظة حينها، لا في أسباب عدم المراجعة لدروسه، ولا في الوسيلة لحل المشكل، ويسعده ذلك ويرضيه. إن هذا الطالب يفتقر إلى التلاؤم مع الذات والمحيط الاجتماعي والبيئة، وسيظل في حالة لا تهيأ نفسياً للتوفيق، ولا تكيف، يبقى اتزانه النفسي في حالة نقصان دائم، يجعل منه إنساناً غير متوافقاً في الحياة.

-تعريف الرضا عن النفس:

هو حالة نسبية من الهدوء النفسي والاسترخاء الذهني، ويكون مصحوباً بشعور سار نتيجة إشباع (أو توقع إشباع)، أو تحقيق (أو توقع تحقيق) هدف معين تحقيقاً كلّياً في موقف تفاعلي مع الذات والمحيط الاجتماعي والبيئة.

مفهوم مربع الصحة النفسية:

إن حالة الصحة النفسية هي أحسن حالة للإنسان، ويتوافق فيها العناصر الصحية الأربع للنفس البشرية: التلاويم مع الذات والمحيط والبيئة، الرضا عن النفس الراضية المرضية، التفاعل الإيجابي مع المحيط، والفعالية التاركة لل بصمات الوجودية للإنسان الفاعل في المحيط والعالم.

-حالة السلامة النفسية:

في حالة السلامة النفسية، تكون إمكانية التوافق، وكذلك القدرة على التفاعل، وارتباتن لكن الإنسان وهو في حالة السلامة النفسية يفتقر إلى المبادأة أو إلى الفاعلية في الحياة.

-حالة الخلو من المرض النفسي:

إن حالة الخلو من المرض النفسي في مربع الصحة النفسية هي حالة تستر على المشكلات النفسية رغم وجودها في حياة الفرد. وبحكم غياب تفاعل الإنسان في هذه الحالة مع المحيط، وكذلك فقدان الفاعلية لسلوكياته فيه، يعاني الفرد من مشكلات نفسية، لكن لا تظهر أعراضها في سلوكه.

-حالة المرض النفسي:

تتميز حالة المرض النفسي في مربع الصحة النفسية بالافتقار التام إلى الفاعلية والتتفاعل، وعدم القدرة على التلاويم أحياناً، أو عدم تحقيق الرضا أحياناً. لكن بالنسبة لحالات مرضية أخرى، تتناسب حالة المرض النفسي مع الافتقار إلى الجوانب الأربع للصحة النفسية: التلاويم – الرضا عن النفس – الفاعلية – التفاعل، مما يفسح مجال اتضاح مظاهر المرض النفسي في السلوك في شكل اضطرابات انفعالية، أو عصبية، أو ذهانية.

بالتوفيق