

Ministère De L'Enseignement Supérieur Et De La
Recherche Scientifique
Université De Tlemcen
Faculté Des Sciences Sociales Et Humaines
Laboratoire De Recherches Psychométriques Et
Applications
(« LRPA », Code agrément : W 0477800 ATRSHS)
Département De Psychologie
Ecole De Formation Doctorale Psychologie
Tlemcen



سند تربوي للنشر الذاتي
في مخبر "مبقت"
بعنوان السنة المخبرية
2021/2020

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية العلوم الاجتماعية جامعة تلمسان
والإنسانية
"مخبر البحوث في القياس النفسي وتطبيقاته"
("مبقت" رمز الاعتماد: W 0477800 ATRSHS)
قسم علم النفس
مدرسة التكوين في الدكتوراه علم النفس
تلمسان

علم الصحة النفسية

سند تربوي

لطلبة الماستر 2 عيادي سداسي 3

مقياس

علم الصحة النفسية

مقتبس من كتاب

"ماهية الصحة النفسية"

للأستاذ

سجلماسي محمد الأمين

قسم علم النفس بجامعة تلمسان

الله جل جلاله هو ولي التوفيق

تصميم فهرس للسند التربوي في علم الصحة النفسية

1/ علم الصحة النفسية:

- الصحة النفسية والمرض النفسي
- مفهوم 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:

- مفتاح الصحة النفسية
- مستويات الإقرار بالصحة الجسمية إلى المرض
- مستويات الإقرار بالصحة النفسية إلى المرض
- ارتباط مفهوم الصحة النفسية بمفهوم التوافق
- سلم الصحة النفسية
- مربع الصحة النفسية

4/ مظاهر الصحة النفسية:

- حمل خصائص الصحة النفسية على مستوى عام لدى الإنسان
- حمل خصائص الصحة النفسية على قوائم محددة لمفهوم الصحة النفسية
- التصور الشمولي لمفهوم الصحة النفسية

5/ الأسس النظرية لمفهوم الصحة النفسية:

- مفهوم الصحة على ضوء النظريات النفسية
- المنظور التصنيفي للأحوال النفسية
- علم الصحة النفسية الأوسع
- موضوع الشخصية في علم الصحة النفسية

6/ عوامل تحقيق الصحة النفسية:

- العوامل البيئية لتحقيق الصحة النفسية
- العوامل البيولوجية والفسولوجية والطبية لتحقيق الصحة النفسية
- العوامل النفسية لتحقيق الصحة النفسية
- العوامل الأسرية والاجتماعية والثقافية والحضارية لتحقيق الصحة النفسية

7/ العوامل المسببة لاختلال 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 اعتبار بأن المرض النفسي في الجوهر هو إخفاق للفرد في إحدى العناصر التالية أو في مجموعها: إخفاق في استيعاب السلوك الصحي، إخفاق 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 التلاؤم 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 اللازمة لمساعدة الإنسان على تجاوز "حالاتهم النفسية المضطربة" صوب "المتعصم بالصحة النفسية والاحتفاظ بها" (علم النفس الصحة العلاجي). إن مختلف هذه الدراسات تمثل الأهداف الإجرائية لعلم الصحة النفسية الذي يصبو 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 كيفية نشوء الصراع النفسي في الشخصية، وأساليب الدفاع النفسي المتخذة من طرف الإنسان الصحية منها والمرضية. إن الدراسة لبنية الشخصية في علم الصحة النفسية يهدف إلى فهم الأسس التي يبنى عليها السلوك الصحي ببيولوجيا، وفسولوجيا، وذاتيا، واجتماعيا. كما تهدف هذه الدراسة إدراك الاتجاهات الانفعالية، وعادات التفكير السليمة اللازمة للنمو السليم للإنسان في طريق تحقيق الصحة النفسية في الحياة، والدوام 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 الوقوع 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 أيضا التعرف علميا 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 علميا على أساليب التنشئة الاجتماعية السليمة، وكذا التنشئة النفسية، وتفهم 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 اجتماعيا أيضا إلى تجنب تعريض الأفراد للخبرات المؤلمة أو الشديدة، والتي تحول دون الوصول إلى التوازن النفسي الذي يحافظ على الحالات النفسية الصحية والسليمة. تهدف كذلك أسريا واجتماعيا إلى تربية الطفل على تحمل الشدائد في الحياة، والبحث بالدوامية على الحلول البديلة، والاستمرارية عن طريق الخبرة الحياتية في التعرف على أساليب التنمية الصحية السليمة للبدن، والتي تحمي الإنسان من الوقوع في الأمراض الوراثية والعصبية والنفسية. إن مجال الوقاية في علم الصحة النفسية يحوي أيضا 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 يتكفل 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 يتكفل بدراسة أساليب العلاج النفسي استنادا إلى نظريات العلاج النفسي من جهة، إلى تقنياته وأدواته وفنياته من جهة أخرى. يتطلب العلاج النفسي التدريب على مهارات العلاج وتقنياته الشفائية والاستشارية. كما يجب التدريب فيه أيضا على استخدام أساليب القياس المناسبة والملاحظة القبليّة والبعدية في العلاج للتقييم المرحلي والنهائي للعملية العلاجية.

-موضوع علم الصحة النفسية:

إن موضوع علم الصحة النفسية هو الإنسان في أحواله النفسية المختلفة. في حالة تمتع الإنسان بالصحة النفسية يساعده علم الصحة النفسية على الاحتفاظ بها. وفي حالة مواجهة الإنسان لمشكلات تقره أكثر فأكثر من المرض النفسي يمدد علم النفس الصحة بوسائل الوقاية من الوقوع في مهية المرض. وفي حالة الوقوع 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 يتكفل عالم الصحة النفسية بالفحص العرضي للمرض وتشخيصه، وبرعاية المريض، والبحث عن طرائق التكفل به، لتحقيق الشفاء مما يعانى 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 جسمانية عضوية خالصة، سواء من حيث المنشأ أو التطور أو المآل. إن الإصابة بالاضطراب النفسي لا تتعلق بالعوامل الوراثية والنضيجة والجسمية فحسب، بل ترتبط أكثر على وجه الخاصة بخبرات مرحلة الصبي والطفولة والتعليم والعمل والهواية والصحة والثقافة والدين والسرور والمجتمع، والقائمة تبقى مفتوحة. إن الحرص كل الحرص في مواجهة المرض النفسي في علم النفس العيادي كان يرتكز بالبحث على أسباب المرض النفسي ووصف أعراضه بحثا 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، النضيجة، 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 الكافين لطالب المساعدة النفسية الدور الإيجابي الذي تلعبه عوامل الحياة الداخلية والحياة الخارجية للإنسان في تحقيق منتهى إمكانياته، وأقصى سعاداته، ورضاه. فيوضح له عالم النفس للصحة أنه بالدور الإيجابي لمختلف هذه العوامل في حياة الإنسان، مع تفهم الجوانب السلبية ذات الصلة (كيف يتجنب الإنسان الوقوع في مهية 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، الخبرة...) 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 الوقوع في مهية المرض النفسي، وتجنب التوجه نحو مسارات في الحياة تعرض لمخاطر الوقوع 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)، وحول اكتساب علم العلاجات النفسية، الشافية منها (العلاج النفسي الشفائي) والوقائية (العلاج النفسي الارشادي)، للتعرف على أساليب العلاج النفسي ووسائل تجنب خطر الانتكاسة الموقعة للإنسان مجددا في مهية 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 وحاجياتها المنائية السليمة الآتية منها والمالية (البيولوجية، الفسيولوجية، الجسمية، النفسية، الأسرية، الاجتماعية، المؤسساتية...)، وليردك 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 الهدافية الثالثة في علم الصحة النفسية. كما أن الإدراك الواعي للحقائق (الخطوة الرابعة لتحقيق الصحة النفسية)، باكتساب القدرة على بناء أفكار صحيحة حول الأشياء في الحياة، وباكتساب قدرة عقلية تسمح بتخلي الإنسان عن التغليب الذاتي للعقل، بالبحث عن تحقيق اللذة الإيدونية (البحث عن التلذذ بالشيء أنيا فقط دون التفكير في شيء آخر غير تحقيق اللذة الآتية)، على حساب اللذة الأوديمونية

(البحث عن التلذذ النفسي الدائم الذي يحرص صاحبه على بناء المعرفة بالواقع كما هو ويعود نفسه على ذلك) يقوي النفس البشرية، ويجعلها 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 لغريزة حب الاطلاع، مروراً باكتساب قدرة ممارسة التعلم الإرادي، إلى التمتع بممارسة التعلم الخبير، الذي يعث على الرقي التكنولوجي والفني والحضاري المتواصل للإنسان. كما أن الامتثال للبيئة المحيطة، وذلك لتحقيق التفاعل الضروري معها، ولترك أثر فاعلية الفرد فيها، هو أمر مطلوب (الخطوة السادسة)، كهدف أساسي 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 توافقي 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 أيضاً بالقدرة على توظيف جسم الإنسان لخدمة هذا الأخير، وتحقيق أهدافه، مع إحساس الإنسان بالمتعة من سيطرته على مقدرات وإمكانات 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 جسيماً، وينتهي صاحبه ويستعد بحسب ما تملبه عليه الظروف.

-مقررات حالة الخلو من المرض الجسيمي:

يكون الجسم في مستوى الخلو من المرض الجسيمي 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 الجسيمي:

تتقرر الإصابة بالمرض الجسيمي بظهور الأعراض المرضية على الجسم، لضعف كفاءته 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 وإشائية، يكون مولداً للمثيرات نحو الآخرين، ومتيحاً لتلقي الاستجابات التكيفية منهم. يكون مستمعاً 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 الهامشية 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 ننصو مستويات الصحة النفسية على سلم تتفاوت درجات الصحة النفسية فيه وفقاً للحالة النفسية التي يكون فيها الإنسان. حينما يتمتع الإنسان في حياته بدرجة عالية من الإيجابية والمبادأة للأعمال، ينمي بذلك إحساسه بالسعادة، ويمثل ذلك المستوى الأعلى من الصحة النفسية. إن الإنسان صحيح النفس يقبل بسهولة على العقل الإيجابي، يقر باليسر على الفعل الإيجابي، يقلع بالسرعة على الفعل السلبي، ويبادئ بالدوامية على الفعل الإيجابي النافع. إن صحة نفس البشر هي استعداد رفيع لاستقامة الفكر، وأداء صحي لنفس الإنسان، وتوجه خالص لحسن سلوك، وتدريب، وتصرف، في الحياة.

-مستوى السلامة النفسية:

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

-مستوى الخلو من المرض النفسي:

يمكن للإنسان في الحياة أن يختار الهامشية والانعزال، وكذلك ضعف التفاعل والتعامل (مع الذات والآخرين والبيئة)، يشكو ويعاني داخلياً (الحياة الداخلية) من مشكلات نفسية، لا تكون أعراضها ظاهرة في السلوك، ويكون رضاه عن نفسه منقطعاً. 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 (الحدية، أو العصبية، أو الذهانية). ويعني المرض النفسي عند الإنسان فقدان الإرادة الكافية لتحقيق السعادة، للإحساس بها، فيصير حبس مشكلاته النفسية والانفعالية، وتضعف عنده العزيمة المقاومة للشدائد في الحياة، فيوقع بنفسه لا محال 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 الملاءمة والتلاؤم والتكيف من جهة، وكذلك تحقيق الرضا عن النفس على ذلك من جهة أخرى. إن مفهوم التلاؤم في عموم اللفظ يرتبط بالبيئة المادية، وكذلك بمطالب الواقع الطبيعية (الفيزيائية 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 يصيبه توتر لأنه ينظر بأنه لم يستذكر دروسه، ويخشى الرسوب في الامتحان. يحاول البحث عن وسيلة تخفيف لهذا التوتر، فوجد من التفكير، بأنه عليه أن يجد طريقاً لتنظيم وقته، وأن يتعرف على أحسن الأساليب للاستيعاب المدرسي المؤكد، وأن يهيئ الجو من حوله، ونفسه، وتهيئاً له. إنه، وهو على هذا الحال، يحاول ويعمل على إيجاد طرق التواءم مع الظروف المتاحة، فيحقق له ذلك ولو بعض الأشباع، فيبدأ يخف عنه التوتر، ويتقوى عنده الشعور بقناعة الجهد المبذول، بغض النظر عن وزن النتيجة الموصول إليها، وترتفع درجة مقاومة الإحباط، فيشعر برضى النفس عما يفعل، ويكون توافقه، وتكيفه مع الظروف والذات والبيئة، مولداً للإحساس بالاتزان 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)، فيرغب في أن يستحضر الشعور في الموقف بلذة إيدونية (البحث عن إشباع الحاجة في الحين دون مراعات شيء آخر مع الأشباع الحيني للغريزة)، من التفكير في توجيه القول إلى أستاذه، وهو يحاوره، بأنه، ويوعد 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 للتوافق، ولا تكيف، يبقى اتزانته 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 كلياً في موقف تفاعلي مع الذات والمحيط الاجتماعي والبيئة.

مفهوم مربع الصحة النفسية:

-حالة الصحة النفسية:

إن حالة الصحة النفسية هي أحسن حالة للإنسان، ويتوافر فيها العناصر الصحية الأربعة للنفس البشرية: التلاؤم 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، وارتدتين لكن الإنسان وهو في حالة السلامة النفسية يفتقر إلى المبادرة 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 والتفاعل، وعدم القدرة على التلاؤم أحياناً، أو عدم تحقيق الرضا أحياناً. لكن بالنسبة لحالات مرضية أخرى، تتناسب حالة المرض النفسي مع الافتقار إلى الجوانب الأربعة للصحة النفسية: التلاؤم - الرضا عن النفس - الفاعلية - التفاعل، مما يفسح مجالاً لتضاح مظاهر المرض النفسي في السلوك في شكل اضطرابات انفعالية، أو عصابية، أو ذهانية.

الباقى آت إن شاء الله؟

بالتوفيق