

المحاضرة الثانية: مؤشرات الصحة النفسية

وقد حدد صلاح مخيمر (1975) مظاهر الصحة النفسية في ضوء نظرية التحليل النفسيما يلي:

1. اتسام الشخصية بالوحدة الكلية برغم ما فيها من صراعات وتناقض.
2. شعور مضطرب بتحقيق الذات.
3. قدرة على مواجهة المواقف المختلفة.
4. إمكانية السيطرة على الاستجابات.
5. القدرة على المشاركة في الحياة الاجتماعية. (عبد الله، 2008، ص. 87)

أما مظاهر الصحة النفسية في ضوء النظرية السلوكية فتتلخص في:

- القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة.
- تقبل الذات وتأكيداها.
- القدرة على بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين وتتسم هذه العلاقات بالتعاون والحب والتسامح والايثار والثقة والاحترام والتقبل.
- تبني معنى وأهداف واقعية في الحياة.
- القدرة على مجابهة المشكلات وضغوط الحياة والمرونة في مواجهة متطلباتها، وبذل الجهد من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها.
- القدرة على تحمل المواقف الاحباطية حيث أن الحياة لا تخلو من احباطات وأزمات وصعوبات يتعين على الفرد مواجهتها والصمود في وجهها ومحاولة حلها والتغلب عليها فلا يضعف أمامها.
- النجاح في المجال التربوي والمهني والقدرة على التعلم من الخبرات السابقة في الحياة فنجاح الطالب في دراسته ورضاه عنها ورضا الفرد عن عمله وميله إليه وتناسبه مع قدراته وتوافر فرص الترقى فيه من المظاهر السلوكية التي تبرهن على تمتعه بالصحة النفسية.

- الاتزان الانفعالي والتحكم في الانفعالات السلبية وضبط النفس بحيث لا يكون الفرد مندفعاً ومتهوراً في التعبير عن انفعالاته ومشاعره ولا يكون أيضاً متبلداً انفعالياً ومتحكماً في انفعالاته وتحت سيطرته.

- التفاؤل والاقبال على الحياة والشعور بالسعادة، ويتمثل ذلك في الثقة وحب الآخرين، والشعور بالطمأنينة والأمن النفسي، والقدرة على التعاون، وتحمل المسؤولية الاجتماعية، والقدرة على خدمة الآخرين، والاستمتاع بالحياة وما بها من متع مع الإقبال عليها.

- القدرة على اشباع الحاجات الفطرية والمكتسبة. بطريقة ترضيه ويرضى.

- القدرة على تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية عن نتائج أفعاله وسلوكه.

- أن يكون مستويات الطموح لدى الفرد واقعية تتناسب مع امكاناته وقدراته. (طه، 2010، ص.31)

ومن أهم النظريات التي وصفت خصائص الصحة النفسية بشكلٍ يضيف إليها بعض التمييز هي نظرية أريكسون Erikson وهي تستمد أصولها من التحليل النفسي ولكنها ربطت ذلك باتجاهات أخرى كالأنثروبولوجيا والاجتماع والتطور. والسمة المميزة لخصائص النفسية عند أريكسون هو ربطها بمراحل النمو عند الفرد والتي عرضها في كتابه *Childhood and Society*.

وتتطلب فكرة أريكسون (1950) من الإنسان في كل مرحلة من مراحل نموه يواجه مشكلة أو مشكلات أساسية يجب أن يتم مواجهتها وحلها بنجاح حتى يتيسر له مواجهة وحل مشكلات المراحل التالية.

• وتقسيم أريكسون لا يعني وجود حد فاصل بين كل مرحلة وأخرى فيما يتعلق بالصفة التي يعرضها، بل إن هذه الصفات تتداخل وتتفاعل مهينة الفرصة لصفة جديدة، وتحمي الفرد مما تحمله المرحلة الجديدة من ألوان الإحباط.

وقد عرض أريكسون ثمان مظاهر للصحة النفسية على مدى ثمان مراحل للنمو على النحو الآتي:

1. الإحساس بالثقة: والمرحلة الملائمة لهذه الخاصية هي السنة الأولى من حياة الطفل. ويعني الإحساس بالثقة هنا أن تكون آل خبرات الطفل الأولى مشبعة بصورة مرضية. من هذه الخبرات

خبرات تناول الطعام، والقبض على الأشياء، ولعبة الظهور والاختفاء، والتلبية الفورية للحاجات البيولوجية كالتخلص من البلل، والدفء، وما يحيط بكل هذا من مشاعر الحب والابتسام والمناغاة...الخ.

2. **الإحساس بالمبادأة:** وهذه خاصية تميز الصحة النفسية لدى طفل الرابعة والخامسة. ويعني الإحساس بالمبادأة القدرة على عمل أشياء يكتشف في ضوءها الأشخاص الذين يلقاهم. وذلك نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من تقليد للآخرين والرغبة في المشاركة فيما يقومون به من أنشطة، وما تتميز به أيضاً من رغبة نشطة في التعلم وحب الاستطلاع ولفت الأنظار، والرغبة في تنفيذ خيالاتهم على أرض الواقع. ويجب أن يصحب الإحساس بالمبادأة عدم الإحساس بالذنب نتيجة الإحباط من الكبار. ويمكن تحقيق هذه الخاصية إذا أدرك الطفل الأهداف والأدوار التي يمكنه القيام بها وإتاحة الفرصة له لتجريب ما يريد القيام به من أنشطة أو مساهمات أو ألعاب.

3. **الإحساس بالإنجاز:** إن أهم ما يميز الصحة النفسية لطفل المرحلة السادسة وحتى الحادية عشرة أو الثانية عشرة هو الإحساس بالإنجاز. فهذه المرحلة العمرية تتميز بالاستقرار والانتظام، ويكتسب الطفل خلالها المعلومات والمهارات اللازمة للعمل والتعاون مع الآخرين. والمدرسة بالدرجة الأولى لها دورها عن طريق مناهجها وطرائق التدريس وطبيعة المواد في تنمية هذا الشعور بالإنجاز. مع مراعاة ما بين الأطفال من فروق فردية في القدرة على التحصيل والإنجاز. ويساعد البيت ورفاق اللعب وما يتيح المجتمع من أنشطة على استيعاب وتوجيه طاقات الأطفال مما يتيح الفرصة لنمو هذا الإحساس بالإنجاز لديهم. (عبد الله، 2008، ص. 88-89)

4. **الإحساس بالاستقلال:** وهذه المرحلة تبدأ من الشهر الثاني عشر والخامس عشر. ويعني الإحساس بالاستقلال إدراك الطفل أنه كائن له إرادة خاصة به نتيجة لما تتميز به هذه المرحلة العمرية من حب الاستطلاع ومن نضج الجهاز العضلي يدفعه إلى القيام بأنشطة كالمشي، والقبض على الأشياء وإسقاطها، والكلام. وسبيل تنمية هذا الإحساس تحرير الطفل وإتاحة الفرصة له للاختيار، ولاكتشاف ما يستطيعه وما لا يستطيعه، وما يمكنه الاعتماد فيه على نفسه وما هو صعب عليه. مع ضرورة تعليمه حدود قدراته وإرادته كما هو الحال مثلاً في عملية ضبط المائدة والإخراج التي تعتبر الخبرات المرتبطة بها وأساليب التدريب الواجب إتاحتها للطفل بشأنها عوامل فعالة في تحقيق أو تدمير إحساس الطفل بالاستقلال.

5. **الإحساس بالهوية** وتبدأ هذه الخاصية للصحة النفسية مع بداية المراهقة. ونتيجة للتغيرات الفسيولوجية التي تميز هذه المرحلة وللتحولات العقلية والانفعالية المصاحبة لها يبدأ الفرد في التساؤل والشك، ويحاول اتخاذ مواقف خاصة من كل من يحيطون، وكل ما يحيط به من علاقات وأفكار واتجاهات وهل هو كبير أم ما زال طفلاً؟ والنجاح في الإحساس بالهوية هو علامة على الصحة النفسية في هذه المرحلة. ويقدر هذا النجاح في ضوء آل ما تبذله المجتمعات ومؤسساتها

التربوية في بحث مشكلات هذه الفترة وضمان إجابات شافية وتوفير وسائل كافية لتحقيق هذا الإحساس بالهوية.

6. **الإحساس بالود والتآلف:** تبدأ هذه الصفة المميزة للصحة النفسية في سن السادسة عشرة أو السابعة عشرة) بداية المراهقة المتأخرة (وتتحقق هذه الصفة في ضوء مدى تحقيق الفرد لهويته حتى يكون قادراً على تكوين علاقات قوامها المشاركة والصداقة والحب. وتساعد الظروف الاجتماعية والعوامل الثقافية التي تسود المجتمع على تنمية هذه الإحساس أو تعويق نموه.

7. **الإحساس بالوالدية:** ومحك هذا الإحساس ليس مجرد الاهتمام بالإنجاب وإنما بالإدراك الواعي لفكرة الوالدية ذلك الإدراك الذي يظهر في علاقة الفرد بأطفاله أو أطفال الآخرين والشعور بالمسئولية إزاءهم. ويصل الفرد إلى الرشد 21 سنة قبل أن ينمو لديه هذا الشعور الوالدي نمواً كاملاً. وبقدر ما يتصف به الفرد من خصائص الصحة النفسية السابقة لهذه المرحلة بقدر ما ينمو لديه الإحساس بالوالدية.

8. **الإحساس بالتكامل:** وتعني هذه الخاصة التي تميز الصحة النفسية اعتباراً من الرشد المتأخر 45 - سنة، وتعني أن يحب الفرد والديه متحرراً من الرغبة في وجوب تخليصهم من العيوب. ويلتقي بأناس مختلفي الأجناس والأهداف ولكنه يتحدث معهم بلغة الإنسانية في موضوعات الكرامة والحب والكفاح. (عبد الله، 2008، ص.90)