

المحاضرة الثالثة

النظريات المفسرة للصحة النفسية

عديدة هي مدارس علم النفس الحديث، وكل منها تقدم منظورا لما تعتبر أنه يشكل الصحة النفسية استنادا الى توجهها العلاجي ومفهومها للشخصية الإنسانية وسلوكها ومن هذه النظريات نذكر ما يلي: (حجازي، 2004، 41-42)

1. النظرية التحليلية: مؤسس هذه النظرية هو العالم النمساوي سيغموند فرويد (1856-1939) الذي يعتبر أن الصحة النفسية الكاملة مجرد خرافة بعيدة المنال في الحياة الواقعية. ويعتبر أن التوازن بين مكونات الشخصية والتفاعل الدينامي بينها (الهو، الأنا والأنا الأعلى) بما يحقق الإرضاء لمختلف النزعات، ويؤدي الى حالة الوفاق الداخلي الذي يمثل حالة الشخصية المعافاة. إلا أن فرويد لخص الصحة النفسية من منظور وظيفي في ثلاثية: الإنجاز أو الابتكار (Creation) والانجاب (Procreation) والترويح (Recreation). حيث يأتي الإنجاز وصولا الى الابتكار في المقدمة كتعبير عن توظيف الطاقات والإمكانات في ممارسة حياتية بناءة، يليها الانجاب الذي يستند الى القدرة على الحب والارتباط الزوجي والعاطفي، والوصول الى النضج النفسي الضروري للقيام بأدوار الزوجية والوالدية. ويكملها القدرة على الترويح والاستمتاع بمباهج الحياة وتجديد الطاقات الحيوية.

أما العالم فيلهلم ريش (Wilhelm Reich) (1897-1957) وهو طبيب ومحلل نفسي نمساوي منشق عن الفرويدية فيرى أن الصحة النفسية هي التحرر من القيود النفسية العضلية الذاتية وإطلاق الطاقات الحية كي تتجسد في الحب والحياة وتنمو في حالة من الحرية النفسية ذات الطابع الإيجابي البناء: السعادة والانجاز.

في حين يرى العالم أدلر مؤسس علم النفس الفردي، أن السلوك الإنساني له هدف معين وليس مدفوعا بقوى لا شعورية قوية كما يرى فرويد. ولذلك فهو يرى أن مركب النقص الذي يشعر به الانسان هو المحرك الأساسي للنشاط وليست الطاقة الجنسية، حيث يرى أن كل فرد يولد ولديه إحساس بالضعف لأنه يولد في حالة عجز تام، ويعاني من هذا الشعور طوال فترة الطفولة. لذلك هو يحاول التعويض عن طريق الجد والمثابرة والاجتهاد بشكل مبالغ فيه لسد ذلك النقص. (المطيري، 2005، 62)

2. النظرية الجشطالتيّة: رواد هذه النظرية يرون أن الصحة النفسية تكمن في القدرة على العيش هنا والآن بشكل حقيقي، بينما يتجلى المرض في تزوير الواقع الذاتي والوجودي، والهروب في الماضي أو المستقبل، أي الهروب من متعة وقلق

العيش الكثيف للتجربة الوجودية في الحاضر. ومن المعلوم أن المريض النفسي يعاني من انعدام القدرة على مواجهة الذات، لذلك فهو يكتفي باجتراح الماضي بشكل دفاعي.

ويرى بيرلز أن الصحة النفسية تتحقق حينما يتمكن الفرد من الوقوف على قدميه، وتحمل مسؤولية مصيره، ويتمكن كذلك من عيش رغباته ومشاعره في حالة من اللقاء مع الذات، وانطلاق حيويته في اتجاه نمائي. (حجازي، 2004، 42)

3. النظرية السلوكية: تعتبر المدرسة السلوكية من أهم مداري علم النفس الحديث، وقد ظهرت كرد فعل على آراء مدرسة التحليل النفسي، من روادها: ثورنديك، واطسون، بافلوف وسنكر، وتعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية بان يأتي الفرد بالسلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش في كنفها، فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محك اجتماعي، فالسلوكية تعتبر البيئة المنزلة الأولى كما اعتبرها من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية. (مهمل ومخوف، 2022، 126)

4. النظرية الإنسانية: برز الاتجاه الإنساني في علم النفس ليحتل القوة الثالثة بجانب اتجاهي التحليل النفسي والاتجاه السلوكي إبان فترة الخمسينيات واستمرت في الستينيات ولا تزال تنمو وتتبلور، ومن أشهر رواده ماسلو وروجرز. ويقوم الاتجاه الإنساني على أساس عدد من المسلمات أهمها: (المطيري، 2005، 66-67)

- **الإنسان خير:** حيث يذهب الاتجاه الإنساني في نظره الإيجابية عن الإنسان الى اعتبار ما يبدو على الإنسان من عدوانية وأنانية بمثابة أعراض مرضية، هي نتيجة لما يلقاه الفرد من احباطات مختلفة، أو انكار لحقه في أن يحقق إنسانيته.

- **الإنسان حر في حدود معينة:** لقد نادى كل من مدرسة التحليل النفسي والمدرسة السلوكية بالحمية النفسية في المسائل الطبيعية. ولكن آراء الاتجاه الإنساني تختلف مع المدرستين اختلافاً كلياً، حيث تعتبر حرية الإنسان من أهم مسلماته. فالإنسان حر في اتخاذ ما يراه مناسباً من قرارات، واختيار ما يناسبه من أوجه النشاطات.

- **الإنسان كائن حي في نشاط مستمر:** إن الإنسان في نمو مستمر وهو يسعى دائماً الى الأفضل، والأفضل هو أن يحقق إنسانيته لذلك يرى رواد هذا الاتجاه أن الإنسان في نشاط مستمر وهادف، أي أن ما يدفعه الى النشاط رغبته في تحقيق أهداف معينة.

- **الخبرة:** يعتمد مؤسسو الاتجاه الإنساني الأصول الفينونولوجية، ذلك المذهب الذي يؤكد على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها من يمر بها وليس كما يدركها الآخرون.

- **فهم السلوك الإنساني:** إن فهم السلوك الإنساني والطبيعة الإنسانية لا يتحقق الا من خلال دراسة الأصحاء من الأفراد، وهم في ذلك يختلفون عن الفرويديين الذين استقوا بياناتهم من دراسة الحالات المرضية.

من خلال ما سبق يتضح أن رواد الاتجاه الإنساني قد فهموا أن صحة الإنسان النفسية، لا يتحقق بصورة كاملة، ما لم يتوافر للفرد شروط تسمح لطبيعة الإنسان أن تأخذ مداها، وعندما يكون الفرد قد حقق إنسانيته.