

تكمّل الشخصية :

يقصد بتكامل الشخصية انتظام مكوناتها وظيفيا وديناميا في بناء متكامل منسجم متوازن سليم الاجزاء متسق العلاقات بين هذه الاجزاء .

وتكامل الشخصية شرط ضرورى للصحة النفسية والتوافق النفسى وأى خلل فى تكامل الشخصية أى حدوث أى تفكك أو عدم انتظام لمكوناتها —————
يؤدى الى المرض النفسى وسوء التوافق النفسى . وتتوقف درجة الصحة النفسية والتوافق النفسى من ناحية أو المرض النفسى أو سوء التوافق النفسى من ناحية أخرى على درجة التكامل الوظيفى والدينامى أو درجة عدم التكامل .

العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية :

عرفنا أن الشخصية تتكون من مكونات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية ، وتتحدد هذه المكونات وتتأثر بعوامل مختلفة .

الصحة النفسية

MENTAL HEALTH

علم الصحة النفسية Mental Hygiene

علم الصحة النفسية هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسى ، ما يؤدي إليها وما يحققها ، وما يعوقها ، وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية ، ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها .

إن علم النفس بصفة عامة يدرس السلوك فى سوائه وانحرافه . وعلم النفس يخدم علم الصحة النفسية من خلال دراساته العلمية عن طريق الوقاية والعلاج . ويمكن النظر إلى علم النفس على أنه «علم صحة» حيث أنه يقدم خدماته فى مجال الصحة، وخاصة الصحة النفسية والعلاج النفسى حيث تطبق كل مبادئ وطرق علم النفس فى علاج المشكلات والاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية. وإن فروع علم النفس المرضى وعلم النفس العلاجى وعلم النفس التحليلى والعلاج النفسى وما تناوله من موضوعات ومجالات لخير دليل على العلاقة بين علم النفس والصحة.

الصحة النفسية (١) : Mental Health

يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبياً ، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً أى مع نفسه ومع بيئته) ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عادياً ، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش فى سلامة وسلام .

والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك ، وليست مجرد غياب أوالخلو أو البرء من أعراض المرض النفسى . وانظر إلى تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة WHO بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض .

وللصحة النفسية شقان : أولهما شق نظرى علمى يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسى والتوافق ، وتعليم الناس وتصحيح المفاهيم الخاطئة، وإعداد وتدريب الأخصائيين والقيام بالبحوث العلمية . والشق الثانى تطبيقى عملى يتناول الوقاية من المرض النفسى وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية .

المرض النفسى : Mental Illness

يمكن تعريف المرض النفسى بأنه اضطراب وظيفى فى الشخصية ، نفسى المنشأ ، يبدو فى صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة ويؤثر فى سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسى ويعوقه عن ممارسة حياته السوية فى المجتمع الذى يعيش فيه .

(١) فيلم تعليمى «الصحة النفسية».

والمرض النفسى أنواع ودرجات . فقد يكون خفيفاً يضاف بعض الغرابة على شخصية المريض وسلوكه . وقد يكون شديداً حتى لقد يدفع بالمريض إلى القتل أو الانتحار . وتتباين أعراض المرض النفسى تبايناً كبيراً من المبالغة فى الأناقة إلى الانفصال عن الواقع والعيش فى عالم من الخيال . ويتوقف علاج المرض النفسى على نوعه ومداه وحدته . وتعالج بعض الحالات بزيارات منظمة لأحد المعالجين النفسين بينما تحتاج بعض الحالات إلى العلاج فى المستشفى . والأمراض النفسية كثيرة ومتشعبة ويزيد عددها عن عدد حالات شلل الأطفال ومرض القلب والسرطان مجتمعة . ولم يعد المرض النفسى الآن وصمة عار كما كان سابقاً بعد أن أخذ كل مرض طريقه نحو العلاج والشفاء .

وهناك فرق بين المرض النفسى والسلوك المرضى . فالسلوك المرضى سلوك عابر يلوونه الاضطراب الذى يشاهد كأحد أعراض المرض النفسى . فقد نشاهد السلوك الهستيرى لدى شخص سوى ، وقد نشاهد السلوك الهوسى لدى شخص عادى . وهذا يختلف عن الشخص المريض بالهستيريا أو الفرد المريض بالهوس .



الصحة النفسية

العلاج النفسى

المرض النفسى

(شكل ٢)

ملاحظات على الصحة النفسية والمرض النفسى :

الصحة النفسية والمرض النفسى مفهومان لا يفهم أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر . والاختلاف بين الصحة النفسية والمرض النفسى مجرد اختلاف فى الدرجة وليس فى النوع . ومن المعلوم أنه لا يوجد « نموذج مثالى » يساعدنا فى التفريق الحاد بين الصحة النفسية والمرض النفسى (جيمس كولمان Coleman ، ١٩٧٢) .

السوية (العادية) : Normality

السوية هى القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسمى لتحقيقها .

والسلوك السوى هو السلوك العادى أى المألوف والغالب على حياة غالبية الناس .
والشخص السوى هو الشخص الذى يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادى فى تفكيره
ومشاعره ونشاطه ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً .

اللاسوية (الشذوذ) : Abnormality

اللاسوية هى الانحراف عما هو عادى والشذوذ عما هو سوى .
واللاسوية حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه أو على المجتمع تتطلب التدخل لحماية الفرد
وحماية المجتمع منه .

والشخص اللاسوى هو الشخص الذى ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادى فى تفكيره
ومشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصياً وانفعالياً واجتماعياً .

معايير السوية واللاسوية :

يعتبر السلوك سويًا أو غير سوى حسب المعايير التالية :

المعيار الذاتى : حيث يتخذ الفرد من ذاته إطاراً مرجعياً يرجع إليه فى الحكم على السلوك
بالسوية واللاسوية .

المعيار الاجتماعى : حيث يتخذ من مسايرة المعايير الاجتماعية أساساً للحكم على السلوك
بالسوية أو اللاسوية . فالسوى هو المتوافق اجتماعياً واللاسوى هو غير المتوافق اجتماعياً .

المعيار الإحصائى : حيث يتخذ المتوسط أو المنوال أو الشائع معياراً يمثل السوية وتكون
اللاسوية هى الانحراف عن هذا المتوسط بالزائد أو الناقص ^(١) .

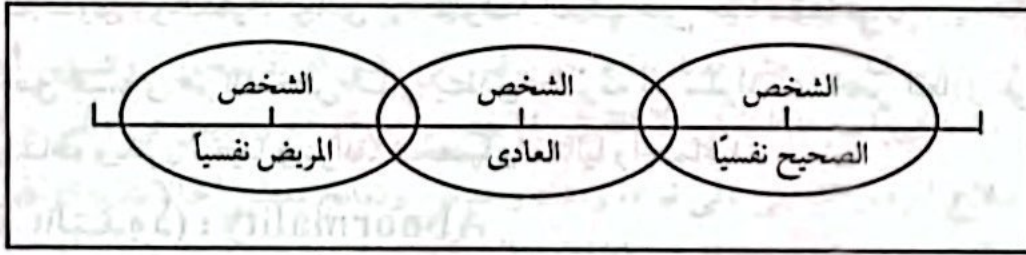
المعيار المثالى : حيث يعتبر السوية هى المثالية أو الكمال أو ما يقرب منه ، واللاسوية هى
الانحراف عن المثل الأعلى أو الكمال .

ملاحظات على السوية واللاسوية :

السوية واللاسوية مفهومان لا يفهم أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر ، والفرق فرق فى الدرجة
(وليس فى النوع) بين السوى واللاسوى أو بين العادى والشاذ أو بين الصحة النفسية والمرض النفسى .
أى أن الأفراد يمكن ترتيبهم على متصل مستمر بين السوية واللاسوية وبين العادية والشذوذ وبين
الصحة النفسية والمرض النفسى (شكل ٣) .

ويلاحظ أن السوية واللاسوية مفهومان نسبيان فى مراحل العمر المختلفة وفى الأزمنة المختلفة وفى
الثقافات المختلفة .

(١) مازاد عن الحد انقلب إلى الضد، والزائد أخو الناقص.



(شكل ٣) متصل الصحة النفسية والمرض النفسى

مناهج الصحة النفسية :

يوجد ثلاثة مناهج أساسية فى الصحة النفسية :

المنهج الإنمائى Developmental : وهو منهج إنشائى يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية . ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسياً وتربوياً ومهنياً) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً بما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوى تحقيقاً للنضج والتوافق والصحة النفسية.

المنهج الوقائى Preventive : ويتضمن الوقاية من الوقوع فى المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية . ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها أولاً بأول ، ويرعى نموهم النفسى السوى ويهيئ الظروف التى تحقق الصحة النفسية . وللمنهج الوقائى مستويات ثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه فى مرحلته الأولى بقدر الإمكان ثم محاولة تقليل أثر إعاقته وإزمان المرض . وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائى فى الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة والنواحي التناسلية ، والإجراءات الوقائية النفسية الخاصة بالنمو النفسى السوى ونمو المهارات الأساسية والتوافق المهنى والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة ، والإجراءات الوقائية الاجتماعية الخاصة بالدراسات والبحوث العلمية ، والتقييم والمتابعة ، والتخطيط العلمى للإجراءات الوقائية . ويطلق البعض على المنهج الوقائى اسم « التحصين النفسى » .

المنهج العلاجى remedial : ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسى وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية .

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية :

تميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة . وفيما يلى

أهم هذه الخصائص :

التوافق : ودلائل ذلك : التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزوجي والتوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني .

الشعور بالسعادة مع النفس (١): ودلائل ذلك : الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق واستغلال والاستفادة من مسرات الحياة اليومية ، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية ، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات ، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها ، ونمو مفهوم موجب للذات ، وتقدير الذات حق قدرها .

الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين «التكامل الاجتماعي»، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة «الصدقات الاجتماعية»، والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين، والاستقلال الاجتماعي، والسعادة الأسرية، والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية .

تحقيق الذات واستغلال القدرات: ودلائل ذلك: فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات، وتقبل نواحي القصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا، وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الأفراد، وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والطاقات والإمكانات إلى أقصى حد ممكن، ووضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها، وإمكان التفكير والتقرير الذاتي، وتنوع النشاط وشموله، وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه، والكفاية والإنتاج .

القدرة على مواجهة مطالب الحياة: ودلائل ذلك: النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والإيجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية، وبذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها، والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها، وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها، والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة.

التكامل النفسي: ودلائل ذلك: الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسدياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً)، والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

(١) ليس هناك مستحضرات للصحة النفسية مثل السعادة.

وبما ننصح به في هذا المقام «اجعل السعادة عادة. وابحث عن فرصة للضحك كل يوم، فساعة الحظ لا تعوض».

السلوك العادى: ودلائل ذلك: السلوك السوى العادى المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسى، والقدرة على التحكم فى الذات وضبط النفس .

حسن الخلق: ودلائل ذلك: الأدب والالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى وإرضاء الناس فى السراء والضراء ولين القول وحب الخير للناس والكرم وحسن الجوار وقول الحق وبر الوالدين، والحياء والصلاح والصدق والبر والوقار والصبر والشكر والرضا والحلم والعفة والشفقة .

العيش فى سلامة وسلام: ودلائل ذلك: التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية، والأمن النفسى والسلم الداخلى والخارجى، والإقبال على الحياة بسوجه عام والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل .

الصحة النفسية فى الأسرة:

الأسرة تعتبر أهم عوامل التنشئة الاجتماعية . وهى الممثلة الأولى للثقافة وأقوى الجماعات تأثيراً فى سلوك الفرد، وهى التى تسهم بالقدر الأكبر فى الإشراف على النمو الاجتماعى للطفل وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه .

وللأسرة وظيفة اجتماعية ونفسية هامة . فهى المدرسة الاجتماعية الأولى للطفل وهى العامل الأول فى صبح سلوك الطفل بصيغة اجتماعية .

ونحن نعلم أن السنوات الأولى من حياة الطفل تؤثر فى التوافق النفسى أو سوء التوافق حيث يكون الأطفال شديدي التأثير بالتجارب المؤلمة والخبرات الصادمة .

وللأسرة خصائص هامة منها أنها الوحدة الاجتماعية الأولى التى ينشأ فيها الطفل، وهى المسئولة عن تنشئة الطفل اجتماعياً وهى التى تعتبر النموذج الأمثل للجماعة الأولية التى يشفاعل الطفل مع أعضائها وجهاً لوجه ويتوحد مع أعضائها ويعتبر سلوكهم سلوكاً نموذجياً يحتذى به .

وتستخدم الأسرة أساليب نفسية عديدة أثناء التنشئة الاجتماعية للطفل مثل الثواب « المادى والمعنوى » والعقاب « المادى والمعنوى » والمشاركة فى المواقف والخبرات بقصد تعليم السلوك والاستجابات والتوجيه المباشر والتعليم .

وقد أجريت عدة بحوث حول دور الأسرة فى عملية التنشئة الاجتماعية للطفل وأثر ذلك فى سلوكه وأوضحت هذه البحوث ما يلى:

* المجتمع الواحد يوجد فيه فروق فى التنشئة الاجتماعية بين طبقة وطبقة وبين أسرة وأسرة، والطبقة الاجتماعية الدنيا أكثر تسامحاً فى عملية التنشئة الاجتماعية .

* نظام التغذية الذى تتبعه الأم مع الطفل فى مرحلة الرضاعة يؤثر فى حركة ونشاط الطفل . ويجب إتاحة الفرصة الكافية للامتصاص فى فترة الرضاعة وتنظيم مواعيد الرضاعة وعدم القسوة فى الفطام، والفطام المتدرج، والفطام فى الوقت المناسب.