

أهمية الصحة النفسية للإنسان

1- تأتي أهمية الصحة النفسية من خلال مساعدة الأفراد على العيش بحياة خالية من التوترات والصراعات

2- تؤدي إلى الشعور بالطمأنينة والراحة

3- تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الصعاب والأزمات وحلها بشكل سليم

4- زيادة نشاط الفرد العلمي والمهني الذي ينعكس على نشاط الفرد وتعزيز ذاته بنفسه وتمكينه من اتخاذ القرارات بسهولة

أهمية الصحة النفسية المجتمع

1- تعد الصحة النفسية عنصرا مهما في تحقيق التوافق الاجتماعي وقبول الآخرين والتوافق معهم

2- تساهم الصحة النفسية بشكل إيجابي في الحياة الاجتماعية كالتعلم والصحة والسياسة فكلما كان الأشخاص العاملين في هذه المجالات متمتعين بصحة نفسية كان الأداء إيجابيا

3- تساهم في بناء اسري مستقر الذي يعد الأساس البناء الاجتماعي فكلما كان البناء النفسي سليما للأسرة كان أفرادها في أسوياء بعيدين عن الأمراض النفسية

مظاهر الصحة النفسية

1- شعور الفرد بالرضا

2- تقدير الفرد لذاته

3- الأهداف الواقعية

4- الإرادة

5- الشعور بالسعادة

6- تحمل المسؤولية

7- تقبل الذات

8- تقبل الآخرين

9- التفاعل

مفهوم التوافق النفسي
يقصد بالتوافق الانسجام والتضامن والمشاركة وتتضمن مفهوم التوافق شقين اساسيين هما:

أ- انزان الفرد مع نفسه وتناغمه مع الذات (اي مقدرته على مواجهة وحسم ما ينشئ داخله من صراعات وما يتعرض له من احباطات ومدى قابليته على التحرر من التوتر الناجم عنها)

ب- نجاحه في التوفيق بين دوافعه ونزاعاته المختلفة ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية
الاجتماعية والادوية

تعريف التوافق

يقصد بالتوافق : عملية دينامية مستمرة يهدف من خلالها الشخص الى تغيير سلوكه ليحدث علاقة اكثر توافقا بينه وبين البيئة المحيطة به

ويعرف ايضا : بأنه عملية التغيير المستمر التي تتناول السلوك والبيئة .

ويعرف ايضا : سعي الفرد لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته وما يتعرض له من احباطات من اجل الوصول الى تحقيق الصحة النفسية وتحقيق الانسجام والتناغم مع الذات ومع الاخرين في الاسرة والعمل والمجتمع والمدرسة .

ويعرف سوء التوافق : هو فشل الانسان في تحقيق انجازاته ورغباته واشباع حاجات ومواجهة صراعاته تؤدي بالفرد الى عدم الانسجام

انواع التوافق (الابعاد)

1- التوافق مع الذات ويشمل الفهم الواقعي للذات ويتضمن السعادة مع النفس واشباع الحاجات

2- التوافق مع الاخرين ويتضمن السعادة مع الاخرين والالتزام باخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وامثال لقواعد الضبط الاجتماعي

مجالات التوافق

- 1- التوافق الذاتي (الشخصي) توافق الفرد مع ذاته
- 2- التوافق الاجتماعي يشير الى حسن التوافق مع المجتمع بقوانينه واعرافه وتقاليدته وعقد صلات اجتماعية متكافئة تتسم بالتعاون والتسامح
- 3- التوافق الاسري يشير الى انسجام الفرد مع اعضاء أسرته والدور الذي يلعبه داخل أسرته
- 4- التوافق الدراسي مدى انسجام الفرد مع بيئته الدراسية كعلاقته بالمعلمين والزملاء والمناخ الدراسي
- 5- التوافق المهني يتضمن مدى انسجام الفرد مع مهنته ومدى رضاه عن عمله وقدرة الفرد على اقامة علاقات مهنية وانسانية مع زملاؤه في العمل

ملاحظة : يتوقف التوافق في جميع مجالاته على عوامل متعددة منها قدرته على مسايرة الاخرين والتأقلم مع بيئة العمل ومستوى النضج الانفعالي

كلاماً

بعض المؤشرات التي تشير الى التوافق

- 1- النظرة الواقعية للحياة - هناك بعض الاشخاص يقبلون الحياة بفرح وسعادة في حين نرى البعض الاخر يعانون من عدم قدرتهم على تقبل الواقع منهم متشائمين وهذا يشير الى سوء التوافق
- 2- مستوى طموح الفرد : الفرد المتوافق تكون طموحاته عادة في مستوى امكانياته والتي يسعى الى تحقيقها من خلال واقعيته للانجاز
- 3- الاحساس باشباع الحاجات النفسية : لكي يتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين عليه ان يحس بأن حاجاته النفسية الاولية والمكتسبة مشبعة بصورة صحيحة
- 4- توفر مجموعة من سمات الشخصية : تنمو مع الانسان الكثير من الخصائص الشخصية ذات الثبات النسبي ومن هذه السمات :
 - أ- الثبات الانفعالي مواجهة الامور بصبر وعدم انفعال

ب- سعة الأفق تساعد الفرد مع التفكير بشكل سليم وتجاوز العقبات

ج- المرونة تعطي للفرد امكانية التحصين ضد الضغوط والازمات

د- المسؤولية الاجتماعية الشعور بالمسؤولية تجاه الاخرين

التوافق وعلاقاته بالصحة النفسية : ان حسن توافق الفرد دليل على صحته النفسية وسوء التوافق يعد مؤشرا على اختلالها فالصحة النفسية تقود الى التوافق ومستوى توافق الفرد مع ذاته ومع الاخرين تؤدي الى الصحة النفسية السليمة ومفهوم التوافق محكوم بالبيئة وبالتقافة فقد يعاني الفرد من سوء التوافق في بيئة معينة وعندما ينتقل الى بيئة اخرى يتغير بالانسجام والتوافق

العوامل المتعلقة بالبيئة والتي تؤدي الى التوافق

1 - الاسرة : تعتبر الاسرة المكان الاول الذي يتحول الفرد فيه من كائن بيولوجي الى كائن اجتماعي "لديه دوافع اجتماعية نفسية" وتتأثر شخصيته بانماط شخصيات المحيطين به فالاسرة التي تعاني من الكبت والاحباط والصراعات تولد لدى الطفل الاستعداد للاصابة بالمتاعب النفسية وسوء النفسي والاجتماعي

2 - المدرسة : للمدرسة دور كبير وهام في التأثير على الافراد فهي تزودهم بالعديد من الخبرات والمهارات والاتجاهات التي تمكنهم من مواجهة الحياة وصعوباتها والضغوط اليومية

3 - العمل والمهنة : من خلال العمل يشعر الفرد بقيمته ودوره الاجتماعي وعليه فنجاح الفرد في عمله سبب مهم لصحته النفسية وتوافقه النفسي كما ان عدم شعور الفرد بالراحة والانسجام اثناء عمله تؤثر في توافقه النفسي والمهني

السلوك السوي والسلوك الشاذ

يبدى الفرد في سياق تفاعله مع البيئة المادية والاجتماعية اساليب توافق وانماك سلوكية مختلفة منها ما يعد اجتماعيا يحضى بقبول افراد الجماعة التي ينتمي اليها الفرد ويتسق مع اطارها التقافي فيوصف سلوكه بكونه عادي او مألوف او سلوك سوي ومنها ما يكون خارجا عن هذا الاطار متعارضا معه ومن ثم لا يحضى بقبول الجماعة بحيث لم يالفه الاخرين فيوصف بالشاذ او بالسلوك غير العادي ولذلك فان الفصل بين الشخصية السوية والسلوك السوي وبين الشخصية الشاذة ليس بالامر اليسير ذلك لاختلاف وجهات النظر الى السواء والشذوذ .

معايير الصحة النفسية (المحكات)

الشخصية السوية والشاذة يمكن تحديدها من خلال المحكات الاتية

1- المعايير الذاتي : يقوم الفرد بتحديد مجموعه من الاحكام والمعايير من قيم ومبادئ واتجاهات تكون بمثابة اطار مرعي يحكم من خلاله الفرد على سلوكه وما يتفق مع هذا الاطار يعد سلوكا سويا وما لا يتفق يعد سلوكا شاذا وغير سوي . وهذا العيار يكون غالبا غير موضوعي لانه يتعدد بتعدد الاشخاص ويختلف من شخص لآخر . فالسارق مثلا يرى نفسه متوافقا لان سلوكه يتفق مع ما حدده لنفسه من معايير بغض النظر عن الاعتبارات الاخرى التي تظر بمصالح الاخرين

2- المعيار الاحصائي : يرى ان الشخص السوي هو لا ينحرف كثيرا عن المتوسط الذي يمثل الشطر الاكبر من الناس وفقا للمنحنى الاعتدالي فالشخص غير السوي وفقا لهذا المعيار هو من ينحرف عن المتوسط بدرجتين او اكثر (سلبا او ايجابيا) فالمتفوقون عقليا والمتخلفين يعتبرون غير اسوياء وغير العاديين من حيث الذكاء وكذلك الاقزام وطوال القامة يعتبرون غير اسوياء من حيث الطول

3- المعيار الحضاري : ان الشخص السوي هو المتوافق مع المجتمع اي من استطاع ان يجاري قيم المجتمع وقوانينه ومعاييرها واهدافه ويختلف هذا المعيار من شخص الى اخر ومن حضارة لاخرى لان كل مجتمع له عاداته وتقاليده تختلف عن بقية المجتمعات وان هذا المعيار يرى السواء في الامتثال التام لقوانين المجتمع وقيمة حتى وان كانت فاسدة ومن سلبياته ايضا ان المجتمع قد تظهر فيه عادات مرضية مثل الكذب والغش والنفاق وغيرها والتي يعتبرها البعض وسائل عادية للنجاح في العلاقات والتفاعل الاجتماعي

4- المعيار المثالي : ان الشخص السوي هو الشخص المثالي المتكامل او يكون قريبا من ذلك ويعتبر الشخص العادي هو المثالي الكامل وغير العادي هو من ينحرف عن العثل الاعلى والكمال طبعا لذلك فان الافراد المثاليين سيكونوا اقلية نادرة في حين ان كافة الناس سيكونوا اسوياء وحالة شاذة بحكم انحرافهم عن المعيار المثالي

5- المعيار الباثولوجي (السايكولوجي) : يعتمد هذا المحك لتصنيف الافراد الى عاديين وشواذ على الاعراض المرضية للاضطرابات النفسية والعقلية ويرى ان الاسواء والشخصيات الشاذة تقيم باعراض اكلينيكية معينة يغلب عليها اعراض مرضية من الهلوسات والاضطرابات اللغوية والانفعالية) وغيرها.

وهناك مأخذ على هذا المعيار انه لا يحدد الدرجة التي يجب ان يصل اليها الاضطراب الانفعالي او الاعتدال في الصحة النفسية حتى يمكن عده شاذين

الشخصية السوية لدى بعض العلماء

1- فرويد يرى ان السواء يتحقق من خلال التوازن الحاصل بين الذات

2- نظرية التعلم ترى ان السواء هو الموازنة بين حل المشكلات والتكيف السليم

3- سوليفان يرى ان السواء هو اقامة علاقات سوية مع الاخرين

4- ادلر يرى ان الشخص السوي هو الذي يقبل ذاته كما هو من دون الاحساس بالدونية والنقص

5- ماسلو يرى ان الشخصية السوية هي تلك التي اشبعت حاجاتها الاساسية البيولوجية (الاولية) وحاجاتها للامن والحب والتقدير والانتماء

خصائص الفرد السوي

1- الفعالية: الشخص السوي يصدر عنه سلوك فعال اي موجه نحو المشكلة بطريقة مباشرة

2- الكفاية : استخدام الطاقة والامكانيات من غير تبذير للجهود دون المرور بالمحاولات غير الفعالة في حل المشكلات والعوائق

3- الملائمة : الشخص السوي افكاره وتصرفاته تكون ملائمة لمواجهة الضغوط وحل المشكلات وتكون مستنتجة من الخبرة

4- المرونة : لديه القدرة على التكيف وتعديل سلوكه وتغييره بحسب الموقف حينما يواجه موقفا صعبا او حلا للمشكلة ولا يبقى على اسلوب واحد او رسائله القديمة في مواجهة

5- القدرة على الافادة من الخبرة : الشخص السوي يستطيع الاستفادة من خبراته السابقة في مواجهة المشكلات بنفس الاسلوب السابق الذي واجه به المشكلة اما الشخص العصابي يكون عاجزا عن الاستفادة من الخبرات السابقة في مواجهة المشكلات بسبب كثرة الاحباطات التي مر بها والقلق وسوء الادراك وسوء تقدير الذات

6- الفعالية الاجتماعية : الشخص السوي تكون لديه فاعلية عالية في علاقاته التفاعلية مع الاخرين وتكون تفاعلية ليس لاجل مصلحة معينة انما لاجل اشباع حاجات نفسية مثل الانتماء وتحقيق الذات

7- القدرة على تقدير الذات : يتصف الشخص السوي بقدرته على تقدير ذاته تقديرا واقعيا ويكون من حيث قوة وضعف الجوانب الشخصية التي يمتلكها