**نظريات الصحة النفسية Mental Health Theories*:***

تعددت النظريات التي تناولت مفهوم الصحة النفسية فكان من اهمها:

**نظرية التحليل النفسي:**

 مؤسس هذه النظرية سيجموند فرويد S.Freud (1856-1939م) الذي يبين إن الخلو من العصاب يعد مؤشراً على التمتع بالصحة النفسية، إذ إن العصاب ينشأ من خبرات الشخص السابقة في طفولته، فضلاً عن الصراع بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو ID ، الانا Ego ، والانا الأعلى Super Ego) والتي تضطرب عندما لا تتمكن الانا من الموازنة بين مطالب الهو الغريزية والانا الأعلى المثالية (فرويد، 1982، ص: 45).

 وقد نظر فرويد إلى الإنسان نظرة تشاؤمية فالفرد دائما في صراع بين دوافعه المختلفة، بين ما يريده، وبين الدوافع التي لا تقبلها الجماعة، وهو دائماً يشعر بالقلق من احتمال خروج ما كبت من خبرات ومشاعر مؤلمة من اللاشعور إلى الشعور.

**الشعور واللاشعور وما قبل الشعور :**

**الشعور (العقل الواعي) :**

 هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي، وهو الجزء الخارجي للشخصية.

**اللاشعور(العقل اللاواعي):**

يشغل اللاشعور حيز واسع من الشخصية، وهو يمثل جملة المكبوتات والممنوعات التي تثير عند الإنسان نوع من الرفض أو الخجل، ومن الصعب استدعاؤه لأن قوة الكبت تعارض ظهوره، وتعبر الرغبات اللاشعورية عن نفسها عن طريق الأحلام أو فلتات اللسان وزلات القلم..... الخ.

**ما قبل الشعور:**

يتضمن ما هو كامن وما ليس في الشعور ولكن من السهل استدعاؤه إلى الشعور، مثل الذكريات والمعارف.

أجهزة الشخصيـة:

 ميز فرويد بين ثلاثة أجهزة للشخصية (الهو، والانا، والانا الأعلى) حيث أن لكل واحد من هذه الأجهزة مكوناته وخصائصه ويعتبر سلوك الفرد محصلة للتفاعل والصراع فيما بين هذه الأجهزة .

وهذه الأجهزة تتكون من (الهو، الأنا، الأنا الأعلى)

**ويعرف الهو**: على انه ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يميل إلى إشباع الرغبات والنزوات والمكبوتات بدون اعتبار للقيم والمبادئ والعادات والتقاليد, فهو يعمل وفق مبدأ **اللذة**.

**أما الأنا الأعلى**: فهو ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يرفض أي إشباع للغرائز رفضا باتا لا بطرق مشروعة أو غير مشروعة، فهو على النقيض تماما من الهو، وهو يعمل وفق مبدأ المثال.

**أما الأنا**: فهو ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يقوم بدور الوسيط بين مطالب الهو ومطالب الأنا الأعلى ويحاول أن ينسق ويوفق بين الطرفين, ولذلك فهو يعمل وفق مبدأ الواقع.

ومن هنا يمكن القول بان الشخصية تكون سوية ويكون هناك تمتع بالصحة النفسية عندما تكون الأنا قوية وقادرة على تحقيق التوافق بين مطالب الهو والانا الأعلى، أما إذا كانت الأنا ضعيفة فهناك احتمال أن تسيطر الهو على جوانب الشخصية المختلفة وبالتالي تكون الشخصية منحرفة شهوانية غرائزية، أو أن تسيطر الأنا الأعلى فتكون الشخصية جامدة منغلقة مريضة ومعقدة.

ويرى فرويد ان الفرد الذي يستطيع ان يحقق الصحة النفسية لذاته هو الشخص القادر على صنع الحب والعمل المنتج عموما واشباع الحاجات دون الشعور بالاثم او اللوم الاجتماعي (الشميري، 2003، ص50) وتتمثل الصحة النفسية من وجهة نظر (فرويد) في القدرة على مواجهة الدوافع البايولوجية الغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي (العناني، 2000، ص14-15) ويرى فرويد ايضا ان عودة الخبرات المكبوتة عن طريق التثبيت لاحدى مراحل النمو الجنسي تلعب دورا رئيسا في تكوين الامراض العصابية والانحرافات النفسية، حيث هناك علاقة بين الميول الفمية المكبوتة وبين هوس الاكتئاب وكذلك بين الميول الشرجية وعصاب المراحل التي تمر بها الطاقة الغريزية، فاذا ما صادف الفرد ما يعوق نموه الجنسي في مرحلة اخرى سبب له ذلك صراعا ادى به الى النكوص والتثبيت (Fixation) على مرحلة ما من مراحل النمو السابقة للنضج الجنسي، ومن ثم الى اضطراب صحته النفسية (الشرقاوي، 1983، ص87-91) ويعتقد فرويد ان الانسان لا يستطيع ان يصل الا الى تحقيق جزئي لصحته النفسية وذلك لأنه في صراع دائم بين محتويات الهو (ID) ومطالب الواقع (Protap, 1982, p.122).

 **أما ادلرAdler (1870-1937م)** فيرى إن النقص العضوي والإهمال والرفض والتدليل يؤدي إلى اضطراب في الصحة النفسية لذلك فأن الفرد يحاول أن يعوض مشاعر النقص لديه بوضع أهداف غير واقعية لإظهار تفوته الشخصي إذ انه في النهاية شخص غير دقيق لتقدير ذاته فضلاً عن انه دائم التوتر ويخشى القرارات والاحباطات (Rychman. 1978. p. 93) ، فالإنسان عند ادلر كائن اجتماعي تتشكل حياته ضمن سياق المعايير الاجتماعية والأخلاقية، وبما إن الإنسان محدد بالروابط والعلاقات الاجتماعية لابد لنا لفهم النشاط الداخلي له من فهم هذه العلاقات التي يتواجد فيها ويتقبلها (الجنابي، 1991، ص: 19). وينشأ الشعور بالنقص نتيجة وجود عيب او ضعف بدني او خوف لدى الطفل يجعله عاجزا عن مسايرة الاطفال الاخرين، فعندما يصعب على الانسان ان يتخذ اسلوبا في الحياة يعوض من خلاله عن ما يشعر به من نقص، يتملكه الخوف من الفشل في الحياة فيحاول مواجهة فشله ببعض الحيل الدفاعية التي تشكل الاعراض العصابية، كما يرى (آدلر) ان الكفاح من اجل التفوق لدى العصابي يكون من اجل اهداف انانية، بينما يكافح السوي ذو الصحة النفسية السليمة من اجل اهداف ذات طابع اجتماعي (الجنابي، 1991، ص19).

وقد عارض آدلر وجهة نظر فرويد في ان الانسان لا يمكن ان يصل الى تحقيق كامل لصحته النفسيه، وكان يرى ان الانسان يستطيع ان يتغلب على الشعور بالنقص ويحقق الصحة النفسية عن طريق (الميل الاجتماعي، والعيش مع الاخرين والتنشئة الاجتماعية الصحيحة، ووضع اهداف محددة، والعمل على تحقيقها بالشكل الذي يسهم في تعويض هذا الشعور (العناني، 2000، ص15) .

 **ويرى يونك Jung (1875-1961)** إن الصحة النفسية تكمن في استمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف أو تعطيل وأكد أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية والتي تتطلب الموازنة بين الميول والانطوائية والميول الانبساطية وتكامل أربع عمليات هي الإحساس والإدراك والمشاعر والتفكير (عناني،2000، ص: 16). كما يرى ان الشخص الانبساطي يتجه بفعالية الى الاخرين ويكون اكثر انتباها لما يحدث في العالم الخارجي، اما الشخص الانطوائي فيتجه بفعالية الى الذات، وهو اكثر ميلا للتأمل والاستيطان، ويهتم بالخبرات الشخصية وتأثيرها بالعالم الخارجي (صبحي، 2002 ص29) ومن ثم فأن الصحة النفسية تتطلب الموازنة بين الميول الانطوائية والميول الانبساطية، كما اكد (يونغ) على اهمية استمرار النمو الشخصي واكتشاف الذات الحقيقية للوصول الى الصحة النفسية (وادي، 1999، ص33).

**الفرويديون الجدد**

**سوليفان (Sullivan):**

يعتقد (سوليفان) ان الاضطراب النفسي ينجم من ضعف قدرة الفرد على اشباع حاجاته البيولوجية وعدم الشعور بالامان الاجتماعي، حيث يرى ان الفرد يسعى الى اشباع حاجاته البيولوجية والى تحقيق علاقات اجتماعية ناجحة مع الاخرين واي تصدي لهذين الهدفين يسبب الاضطراب النفسي (شلتز، 1983، ص135).

**وتؤكد هورناي (Horney)** على العلاقات الاجتماعية المتبادلة كعوامل اساسية في تكوين الشخصية (شلتز، 1983، ص94) وترى هورناي ان هناك طريقة للتمييز بين الشخص السوي والشخص العصابي وهي في (مرونة السلوك والاتجاهات)، فالعصابي شخص جامد، متصلب، يواجه كل المواقف بالاسلوب نفسه او الاتجاه بغض النظر عن ملاءمتها، اما الشخص السوي أكثر مرونة، ينوع سلوكه للتكيف للظروف المختلفة (شلتز، 1983، ص107) وترى هورناي ان الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية يقتنع باشباع أي حاجة من حاجاته، فيما الفرد الذي لا يقتنع باشباع أي حاجة من حاجاته ويكون دائم النهم وكلما زاد ما ناله زادت رغبته في ذلك الشيء فمثل هذا الشخص يعاني من اضطراباً نفسياً (هول ولندزي، 1978، ص180).

 **النظريات السلوكية :**

 اهتمت بالاتجاه السلوكي مجموعة ضخمة من كبار علماء النفس لكل منهم رؤية خاصة ومفاهيم تباينت من عالم لآخر ولكن يجمعهم إطار عام متسع ومهم ، ويتسم تيار السلوكية بالعلمية والعملية ويبتعد عن كل ما هو غيبي ويتعامل مع المحسوس والقابل للقياس من سلوك الإنسان والحيوان (داؤد والعبيدي،

990، ص145).

وترى هذه النظرية ان اكتساب الفرد لعادات مناسبة وفعالة من شأنه ان يساعد الفرد على التعاون مع الاخرين على مواجهة المواقف التي تحتاج الى اتخاذ قرارات، فان اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعة فهو في صحة نفسية سليمة، واذا فشل في اكتساب عادات تتناسب مع ما هو متعارف عليه في المجتمع فهو في صحة نفسية سيئة، او انه مضطرب انفعاليا، فالمحك المستعمل هنا للحكم على صحة الفرد النفسية هو محك اجتماعي (الزوبعي، 1999، ص31).

فالسلوك عندهم متعلم من البيئة، وعملية التعلم تحدث نتيجة وجود دافع ومثير واستجابة ، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة (السلوك) ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لابد من التعزيز، أما إذا تحرك الاستجابة دون تعزيز فان ذلك يؤدي إلى إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة، أي إضعاف التعلم (مجيد، 2003، ص32).

إن الصحة النفسية تبعاً لهذه النظرية يمكن أن تخضع لقوانين التعلم فإذا اكتسب الفرد عادات تلاؤم ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة وإذا فشل في اكتساب عادات لا تتناسب مع ما هو متعارف عليه في المجتمع ساءت صحته النفسية (عبد السلام، 1976، ص: 40).

وقد رفضت هذه النظرية تفسير نظرية التحليل النفسي للصحة النفسية، ورأت أن السلوك الإنساني في مجملة متعلم، وبما انه متعلم إذن يمكن تغييره وتعديله، وعلى ذلك فإن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية واجتماعية صحيحة من محيطة الخارجي، فالصحة النفسية مكتسبه، ويكون العكس عندما يتعلم الفرد عادات سيئة وطرق تفكير خاطئة تسبب له التعاسة والحزن والألم.

**النظريات الإنسانية :**

 تؤمن هذه النظرية بالمسلمات الاتية: ان الانسان هو بطبيعته خير وما يظهر لديه من عدائية وانانية تعد بمثابة اعراض مرضية تحصل نتيجة لصده من ان يحقق انسانيته.

1. ان الانسان حر ولكن في حدود معينة.
2. الصحة النفسية تتمثل بتحقيق الفرد لانسانيته تحقيقا كاملا.

وقد وضع هذا الاتجاه مؤشرات للصحة النفسية عند الفرد من اهمها ما يأتي:

1. ادرك الفرد لحريته وحدوده.
2. ان يتمكن الفرد من الوصول الى معنى لحياته من خلال هدف يختاره بارادته ويعيش ساعيا من اجل تحقيقه.
3. ان يكون الفرد قادرا على التعاطف مع الاخرين .
4. ان يكون ملتزما بقيم عليا، مثل الخير، والحق، والجمال.

وهذه المؤشرات من شأنها ان تخلق الاحساس بالطمأنينة عند الفرد والانتماء وتقبل الذات وتحقيق الامكانيات ونجاحه فيما يسعى اليه من اهداف ومن ثم تحقيق الصحة النفسية له (عبد الغفار، 1976، ص53) (مرسي، 1988، ص155).

تؤكد هذه النظريات على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها أو يمر بها وليس كما يدركها الآخرون وإذا كان المرض يحصل على وفق ما يدركه الفرد، فان الصحة النفسية عند أصحاب هذا المنظور تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً سواءً لتحقيق حاجاته النفسية كما عند "ماسلو" (Maslow. 1908-1970) أو المحافظة على الذات كما عند "روجرز" (Rogers (1902-1995 كذلك فان الاختلاف بين الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعاً لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم (الزبيدي، 1997 ، 181)، فضلاً عن ذلك يؤكد الإنسانيون على إن السلامة أو الصحة النفسية في الدراسات النفسية يجب أن تتوجه إلى الفرد السليم وليس للفرد العصابي أو الذهاني. حيث يرى "روجرز" إن مظاهر الصحة النفسية عند الفرد تكون في حريته على استبصار حل لمشكلاته وفي اختيار قيم تحدد إطاره في الحياة وتعطي معنى لحياته ، أما "ماسلو" فلم يجعل الصحة النفسية في إشباع الحاجات الفسيولوجية والبيولوجية ، بل جعلها في إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلى رأسها الحاجة إلى تحقيق الذات بوصفها اسمي هذه الحاجات وقد جعل تحقيق الذات دافعاً يدفع الإنسان لان يكون في مستوى فهمة لنفسه من خلال إدراكه لمعاملة الأفراد المهمين في حياته ومن الأحكام التي يصدرونها عليه (مرسي، 1988،ص: 100).

 يرى (فروم) ان الانسان يتأثر بالظروف الاجتماعية منذ ولادته ويقول ان ميول الفرد ليست غريزية فقط بل انها ميول نحو الحب والقوة والشهرة والمبادئ الاساسية والدينية (الدباغ، 1974، ص30) ويعتقد ان الفرد المتمتع بالصحة النفسية يكون مستقلا عن الاخرين ومنفتحا عليهم ولديه تنظيم موجه في الحياة وقدرة على التحمل والثقة، كما يرى ان الفرد حينما يشبع حاجاته الخاصة المتمثلة في الحاجة الى الانتماء، والحاجة الى الامن، والحاجة الى الهوية، والحاجة الى تحقيق الذات يشعر بصحة نفسية ويتمكن من التوافق السوي (وادي، 1999، ص43-44).

ويعتقد (فروم) ان الاسرة ومن ورائها المجتمع مسؤولة عن التنشئة السليمة للفرد، والصحة النفسية للفرد رهن بتهيئة معاملة متوازنة مشبعة بالحب والاحترام والحنان في الاسرة، اما اذا تعرض الطفل لأساليب خاطئة او مغالية في التربية، فان الطفل يشعر بالوحدة والعجز والاغتراب، ولكي يواجه الطفل هذه المشاعر فانه يتجه الى المسايرة الالية للمجتمع متنازلا عن فرديته، وقد ينزع الى التدمير والهدم، وقد يتشبث بالسلوك التسلطي بجانبيه السادي والماسوشي (كفافي، 1990، ص405).

ويرى فروم إن عدم التمتع بالصحة النفسية هو احد مظاهر الفشل الأخلاقي (العوادي، 1992 ، 44) الذي ينشأ من شعور الفرد بالعزلة وعدم اهتمام الآخرين به، وشعوره بضغط الظروف الاجتماعية عليه، حيث إن الفرد ليس كائن منعزل فهو يحتاج إلى الآخرين لإشباع حاجاته المتعددة والحصول على الطمأنينة والأمن النفسي ، ليؤكد استمراره في الحياة (عباس، 1988، ص: 178).

 وقد اشار ماسلو أن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية عندما يكون قادرا على إشباع حاجاته المختلفة والوصول إلى ما يسمى بتحقيق الذات، وعلى ذلك فإن ماسلو يرى بان الإنسان قد يحتاج أشياء معينة، وفي حالة عدم إشباعها فانه يشعر بالكدر والضيق وهذا يترتب عليه صحة نفسية متدنية.



و تتدرج الحاجات حسب أهميتها في شكل هرمي ويتكون هذا الهرم من :
**الحاجات الفسيولوجية**

عبارة عن الحاجات الأساسية اللازمة لبقاء حياة الإنسان وتمتاز بأنها فطرية كما تعتبر نقطة البداية في الوصول إلى إشباع حاجات أخرى وهي عامة لجميع البشر إلا أن الاختلاف يعود إلى درجة الإشباع المطلوبة لكل فرد حسب حاجته ، وبعض هذه الحاجات يحافظ على بقاء الفرد وبعضها يحافظ على بقاء النوع ومن أمثلة هذه الحاجات:
\* الحاجة إلى التنفس
\* الحاجة إلى الطعام
\* الحاجة إلى الماء
\* الحاجة إلى ضبط التوازن
\* الحاجة إلى الجنس

 **الحاجة إلى الأمن**

 يعتمد تحقيقها على مقدار الإشباع المتحقق من الحاجات الفسيولوجية فهي مهمة للفرد فهو يسعى إلى تحقيق الأمن والطمأنينة له ولأولاده كذلك يسعى إلى تحقيق الأمن في العمل سواء من ناحية تأمين الدخل أو حمايته من الأخطار الناتجة عن العمل وان شعور الفرد بعدم تحقيقه لهذه الحاجة سيؤدي إلى انشغاله فكريا ونفسيا مما يؤثر على أدائه ومن أمثلة هذه الحاجة:

 \*الأمن الوظيفي
\* أمن الإيرادات والموارد
\* الأمن المعنوي والنفسي
\* الأمن الأسري
\* الأمن الصحي
 وهذا يفسر لنا عدم تمتع عدد كبير من الاشخاص الذين يعيشون في بلاد ينعدم فيها الامن وتكثر لديهم الاضطرابات النفسية نتيجة لعدم شعورهم بالصحة النفسية.
 **الحاجات الاجتماعية (الحب و الانتماء)**

 يشعر البشر عموما بالحاجة إلى الانتماء والقبول، سواء إلى مجموعة اجتماعية كبيرة (كالنوادي والجماعات الدينية، والمنظمات المهنية، والفرق الرياضية ) أو الصلات الاجتماعية الصغيرة (كالأسرة والشركاء الحميمين ، والمعلمين ، والزملاء المقربين), ومن أمثلة هذه الحاجة:
 \* العلاقات العاطفية
\* العلاقات الأسرية

\*كسب الأصدقاء

 **الحاجة لتقدير الذات**

 هنا يتم التركيز على حاجات الفرد إلي المكانة الاجتماعية المرموقة والشعور باحترام الآخرين له والإحساس بالثقة والقوة.
 **الحاجة لتحقيق الذات**وفيها يحاول الفرد تحقيق ذاته من خلال فهم قدراته ومهاراته الحالية والمحتملة ومحاولة استغلالها لتحقيق أكبر قدر ممكن من الإنجازات

 **النظريات الوجودية :**

ظهرت الوجودية اتجاه فكري في فلسفات قديمة لكنها تبلورت على يد الفيلسوف الدنماركي (سورن كيركيجارد 1813-1855) وتضمنت فلسفات متباينة منها ذات طابع ديني ومنها ذات طابع الحادي، الا انها تلتقي عند نقطة رئيسة وهي (ان الوجود يسبق الماهية) (الطارق، 1996، ص52) اهتمت هذه النظرية بدراسة جوهر الفرد، وركزت بشكل مباشر على الخبرات الشخصية، وطرح نمطاً اساسياً للاشخاص وهو نمط (الشخص الاصيل) (Authentic) الذي يدرك في سلوكه تماما الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الانسان (Cartwright, 1974, P.58) ويعتقد الوجوديون ان الانسان قادر على اختبار سلوكه في أي وقت وان الراشدين يتحملون مسؤولية افعالهم وقراراتهم ويحاولون تجاوز الاستسلام لها ومعارضتها، وبالنتيجة هم الذين يصنعون انفسهم (الزوبعي، 1999، ص25)، فمثل هذا الشخص قادر على تغيير العلاقات السببية ونتائجها عن طريق هوية الارادة واختبار المعنى وخلق المعنى والهدف (صالح، 2000، ص28)، والعلاج النفسي الوجودي غير مرتبط بقوانين واسس معينة، وانما مرن ومتطور ويتمثل في السير مع المريض الى النقطة التي يدرك فيها حقيقة معنى وجوده (الدباغ، 1974، ص35)، ويرى الاتجاه الوجودي ان الصحة النفسية تتمثل في النقاط الاتية:

1. ان يدرك الانسان معنى وجوده.
2. ان يدرك امكاناته وقدراته.
3. ان يكون حرا في تحقيق ما يريد وبالاسلوب الذي يختاره.
4. ان يدرك جوانب ضعفه وتقبلها.
5. ان يدرك طبيعة الحياة وتناقضاتها، فاذا فشل الفرد في ادراك ما سبق فذلك يعني الاضطراب النفسي والصحة النفسية السيئة (Hagana, 1967, P.158).

 ويرى أصحاب هذا المذهب إن الصحة النفسية هي أن يعيش الإنسان وجوده ، ومعنى أن يعيش الإنسان وجوده هو أن يدرك معنى هذا الوجود ، وان يدرك إمكاناته وان يكون حراً في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره، وان يدرك نواحي ضعفه وان يتقبلها، وان يكون مدركاً لطبيعة هذه الحياة بما فيها من متناقضات وان ينجح في الوصول إلى تنظيم معين من القيم ليجعله إطارا مرجعياً في حياته (عبد الغفار، 1976، ص: 40).

**وهناك عدد من المنظرين فسرو الصحة النفسية ومنهم:**

**اريكسون (Erickson):**

يرى ان الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مراحل النمو التي يمر بها بنجاح، واوضح (اريكسون) ان صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد في تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية الاخرى ويعتقد (اريكسون) ان الشخص المتمتع بالصحة النفسية ينبغي ان يتمتع بالثقة والاستقلالية والتوجه نحو الهدف والتنافس والاحساس الواضح بالهوية والقدرة على الالفة والحب والقدرة على مواءمة الذات والظروف المتغيرة ( العناني، 2000، ص، 16) .