مؤشرات الصحة النفسية:

اختلفت وجهات النظر في تحديد مؤشرات للصحة النفسية فمثلا حدد:

1. (مغاريوس) تسعة مؤشرات للصحة النفسية وهي:

1. تقبل الفرد الواقعي لحدود امكانياته: يعني التعرف على قدراته واستعداداته البدنية والعقلية وحدود امكانياته من دون ان يتوهم المبالغة (Exaggeration) فيها او التهوين من شأنها.

2. استمتاع الفرد بعلاقات الاجتماعية: يتمثل بانشاء علاقات اجتماعية ناجحة فيتقبل الاخرين ويقدرهم وينتمي اليهم في مجال اسرته او اصدقائه.

3. نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه.

4. الاقبال على الحياة والتفاؤل من دون توجس او خوف.

5. كفاية الفرد في مواجهة احباطات الحياة اليومية.

6. اشباع الدوافع والحاجات سواء كانت فسلجيه ام نفسية.

7. ثبات اتجاهات الفرد وتشير الى تكون خط فكري واضح وخلفية فلسفية رصينة، تصدر عنها احكام الفرد وتصرفاته المختلفة من دون ان يكون متقلباً او متذبذباً في ارائه.

8. تقبل الفرد مسؤولية افعاله وقراراته اذ يشير ذلك الى النضج الانفعالي والثقة بالنفس.

9. الاتزان الانفعالي للفرد ويشير الى التوافق بين دوافعه المختلفة بحيث لا تتعارض هذه الدوافع فيما بينها (مغاريوس، 1974).

2. من خلال دراسة وتحليل سلوك بعض الاشخاص الاصحاء الذين نجحوا في حياتهم الشخصية والاجتماعية والمهنية ممن يفترض انهم يتمتعون بصحة نفسية سليمة توصل ماسلو (Maslow) الى (اربعة عشر) محك وهي:

1. الاتجاه الواقعي.

2. تقبل الذات والاخر.

3. التلقائية.

4. التوحد بالبشرية.

5. الولع بالإبداع.

6. الحاجة الى الخصومية.

7. الذاتية.

8. عدم الخلط بين الغايات والوسائل.

9. التمركز حول المشاكل بدلا من التمركز حول الذات.

10. الاتجاهات والقيم والديمقراطية.

11. امتلاك خبرات روحية عميقة.

12. التقدير المتجدد.

13. روح المرح ذات طابع فلسفي وليس عدواني.

14. مقاومة الامتثال

 (Maslow, 1962).

3. وضع (راجح) خمسة مؤشرات للصحة النفسية وهي:

1. التوافق الذاتي: ويعني القدرة على حسم الصراعات النفسية، والتوافق بين الدوافع المتصارعة (Conflicted Motives) والقدرة على حل المشكلات حلا ايجابيا، وللتوافق الذاتي اثره في التوافق الاجتماعي حيث تنسحب الاثار السلبية من التوافق الذاتي الى التوافق الاجتماعي.

2. التوافق الاجتماعي: ويقصد به القدرة على عقد علاقات اجتماعية طيبة تتسم بالتسامح والتعاون والايثار، ويتأثر هذا النوع من التوافق باضطراب الاتزان الانفعالي للفرد Emotional Balance، فاضطراب الحياة الاجتماعية والعلاقات الانسانية مرهون باضطراب الحياة الانفعالية كالخوف والقلق وضعف الثقة بالنفس.

3. ارتفاع مستوى التحمل النفسي (Psychological Tolerance) ويعني القدرة على تأجيل الحاجات الاجلة والصمود امام الازمات Crisis من دون ان يضطرب انفعاله او تفكيره.

4. الانتاج الملائم: ويعني قدرة الفرد على انتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته.

5. الشعور بالرضا: ويعني استمتاع الفرد بالحياة وباسرته واصدقائه وعمله (راجح، 1965).

4. حدد وولمان (Wolman) اربعة مؤشرات او محكات للصحة النفسية هي:

1. العلاقة بين طاقات الفرد وانجازاته.

2. الاتزان العاطفي.

3. جودة الوظائف العقلية.

4. التكيف الاجتماعي (Wolman, 1976).

5. بينما اشار (عبد الغفار،1976) الى اربعة مظاهر للصحة النفسية السليمة وهي:

1. الرضا عن النفس.

2. الاعتدال (الوسطية).

3. السمو والالتزام.

4. العطاء (عبد الغفار، 1976).

6. كما عرض شوبين (E.J.Shoben) تصورا للشخصية السوية والسليمة للفرد وهي:

1. يكون واعيا بدوافعه سواء في انصياعه الى معايير الجماعة ام في خروجه عن المعايير.

2. حين يرفض الانصياع يتقبل عواقب سلوكه .

3. يعتمد على الاخرين ويعترف بحاجته اليهم .

4. يستطيع اكتساب وتعلم القدرة على تكوين علاقات شخصية وثيقة .

5. يسهم في خدمة الانسانية عامة وجماعته في حدود امكانياته.

6. يتخذ لنفسه معايير يحاول ان يحققها في سلوكه (طه، 1980) .

7. كما ذكر (عبد الخالق) (1991) تسع محكات او مؤشرات تمثل مظاهر سلوكية محددة للصحة النفسية وهي:

1. معرفة قدرة النفس وحدودها.

2. النجاح في العمل.

3. مواجهة الاحباط.

4. الاقبال على الحياة.

5. الاتزان.

6. الثبات.

7. الخلق القويم.

8. الخلو النسبي من الاعراض المرضية النفسية.

9. الخلو النسبي من الاعراض المرضية العقلية (عبد الخالق، 1991) .

8. وقدم (كفافي) (1995) ستة محكات للسلوك العادي مثلت الاتجاه الاسلامي في تفسير السلوك السوي او الصحة النفسية وهي:

1. الواقعية.

2. المرونة.

3. الشعور بالامن والطمأنينة .

4. فهم الذات وتقبلها وتطويرها .

5. التعادلية في العلاقات مع الاخرين .

6. الادراك الصحيح للواقع (كفافي، 1995) .

9. وذكر (العبيدي) بعض المؤشرات التي تشير الى الصحة النفسية:

1. النظرة الواقعية للحياة.

2. مستوى طموح الفرد.

3. الاحساس باشباع الحاجات النفسية للفرد (الاحساس بالامن Security) (الاحساس بالتواد (Affection)، القدرة على الانجاز Achievement والحاجة الى الحرية Freedom) .

4. توافر مجموعة من سمات الشخصية (الثبات الانفعالي – اتساع الافق – التفكير العلمي – مفهوم الذات – المسؤولية الاجتماعية، المرونة) .

5. توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية (احترام العمل، احترام الزمن، اداء الواجب، تقدير المسؤولية، الولاء للقيم والاعراف والتقاليد السائدة في الثقافة الاتجاه نحو تقدير التراث وحمايته .

6. توافر مجموعة من القيم (نسق قيمي):

‌أ. قيم انسانية (حب الناس، التعاطف، الايثار، الرحمة، الشجاعة في مواجهة الحق، الامانة ... الخ).

‌ب. نسق من القيم الجمالية (تثقيف الحواس) .

‌ج. نسق من القيم الفلسفية (النظرة الشاملة للكون والالتزام بفلسفة معينة يسير الشخص وفق نهجها) (العبيدي، 2004) .

ويبدو مما تقدم من مؤشرات او مظاهر الصحة النفسية سالفة الذكر انها اشتملت على مظاهر عديدة منها ما يتصل بالجانب الجسمي، ومنها ما يتصل بالجانب الخلقي او الروحي، ومنها ما يتصل بالجانب النفسي، ومنها ما يتصل بالجانب الاجتماعي، وكما قد نلاحظ ان بعضها قد اكد على جانب او عدة جوانب واغفل ما عداها، وان بعضها قد تتضمن مفاهيم فضفاضة تفتقد الى الاجرائية او ابعاد صعبة المنال والتحقيق (القريطي، 1998) .

والصحة النفسية لاتعني خلو الانسان من الامراض الجسمية والنفسية. اذا ماهي الصحة النفسية اذا لم تكن الخلو من الامراض والاضطرابات بنوعيها؟ يستطيع الاطباء ان يحددوا بالاختبارات والاشعة اذا كان الانسان مصاب باي مرض جسمي او لا لكن الامر في غاية الصعوبة اذا اردنا تحديد خلو الفرد من الاعراض والاضطرابات النفسية واذا كان المحك هو الخلو من الاعراض لتحديد معنى الصحة النفسية فان هذا التعبير غير دقيق لان هناك انشطة يقوم بها الفرد ويعدها بعض الاشخاص سلبية واخرين يعدوها سليمة وذلك لانه كما اسلفنا ان هذا المفهوم هو مفهوم نسبي اي ان هذه الانشطة يمكن ان تعد اعراض نفسية من قبل بعض الاشخاص في مجتمعات وفي مجتمعات اخرى لاتعد اعراض نفسية اعتماداً على القيم والعادات وثقافة كل مجتمع ومن هنا بدأت المحاولات الى الاعتماد على الاسوب الايجابي للصحة النفسية او الطريقة الايجابية اذ يحدد في ضوء توافر عدد من المظاهر لتعريف اي شكل هندسي.

وقد عرفت منظمة الصحة العالمية (World Health Organization) الصحة النفسية (Health Psychology) حالة من العافية يدرك الفرد من خلالها قدراته ويستطيع ان يتكيف مع الضغوطات الطبيعية في الحياة وان يعمل بشكل منتج ومثمر، كما ويكون قادرا من خلالها على المساهمة في مجتمعه . وبهذا التعريف قد تم الى الاشارة بشكل واضح الى ان الفرد الصحيح نفسيا هو ذلك الفرد الذي يستطيع التكييف مع البيئة وضغوطاتها وان يكون ذا عمل مثمر.

وهناك تعريفات عديدة للصحة النفسية نوردها هنا لنبين للقارئ اهم الجوانب المهمة التي ركز عليها الباحثون في دراستهم للصحة النفسية ومنهم (بوهم) الذي عرفها بانها حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدي اليه من اتساع لحاجاته.

اما (كيلانور) فيعرف الصحة النفسية للفرد بانها مدى قدرته على التاثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة بما يؤدي الى قدر معقول من الاشباع الشخصي والكفاءة والسعادة .

اما شربن فأكد ان الصحة النفسية ترتبط بالتكيف المتكامل , وحدده في صفات معينة مثل القدرة على ضبط النفس , والشعور بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية والاهتمام بالقيم المختلفة .

اما ماسلو(Maslow) فعرف الصحة النفسية السليمة :هي ان يكون الفرد انسانا كاملا بما يتضمنه ذلك من ارتباطه بمجموعة من القيم منها: صدق الفرد مع نفسه ومع الاخرين وان تكون لديه الشجاعة عما يراه صوابا, وان يتفاءل في اداء العمل الذي يجب ان يؤديه وان يكتشف من هو ؟ ومايريد؟ ومالذي يحبه؟ وان يعرف ماهو الخير له؟ وان يتقبل ذلك جميعاً دون اللجوء الى اساليب دفاعية الغرض منها هو تشويه الحقيقة.

ومن استعراض هذه التعاريف المختلفة للصحة النفسية السليمة تبين ان هناك جوانب مشتركة:

1- التوافق المناسب من جانب الفرد كاساس للصحة النفسية ومظهراً لها ويتمثل في قدرته على مواجهة، الظروف غير العادية والازمات الطارئة والتعايش معها وايجاد الحلول المناسبة لها.

2- التأكيد على الشعور بالسعادة والرضا والكفاءة الايجابية كمظاهر تبدو على سلوك الفرد.

3- قدرة الفرد على تقبل ذاته وتقبل الاخرين له.

4- تكامل شخصية الفرد وسوءها كاساس للصحة النفسية.

5- الربط بين الجانب العقلي ومايتضمنه من عوامل رئيسية كالذكاء والقدرة على التفكير الابتكاري والتحصيل المعرفي من جهة والجانب الانفعالي للفرد ومايتضمنه هذا الجانب من عوامل اجتماعية وانفعالية ودافعية وكذلك ميوله واتجاهاته ومايتمتع به قيم شخصية واجتماعية من جهة اخرى.

6- التوافق مع البيئة ويتضمن القدرة على تلبية متطلبات البيئة والقدرة على التوافق مع الاشخاص الاخرين.

7- الفاعلية وهي ان يحقق الانسان ذاته ويستغل قدراته لاقصى حد ممكن وان يكون مايريد بالفعل ان يكون.