

## الصحة النفسية

مناهجها

معاييرها

نظرياتها

## تطور النظرة إلى المرض النفسي

تطورت النظرة إلى المرض النفسي أو العقلي عبر العصور، فكان ينظر إلى المريض على أنه به مسا من شيطان أو روحا شريرة وكان العلاج يتم عن طريق فتح ثقب في جمجمة المريض ليسمح للشيطان بالهروب، أو يقيد المريض بالسلاسل ويضرب يمنع عنه الطعام ، مما يعني أن المجتمعات عبر تلك العصور قد أهتمت بالصحة النفسية قبل ظهور علم النفس الحديث بفروعه المتعددة، بيد أن الاهتمام بها أخذ صورا متعددة تمثلت ببعض العادات القديمة، كاستخدام التمانم والتعاويد، واللجوء إلى من يدعون السحر، وكتابة الأحجية كل هذه كانت محاولات لمن اشتكى مرضا ولم تكن شكواه عضوية ، على هذا الأساس نبذ هيبوقراط -IPOCRAT(460

370ق.م) الخرافات القديمة والسحر واقترح عددا من صنوف العلاج للمرض العقلي ومنها الموسيقى ولكن أفكاره لم تستمر حيث عاد السحر وعادت الخرافات إلى الانتشار مرة أخرى في القرون الوسطى.

### المجتمع العربي الإسلامي

أما المجتمع العربي بعد الإسلام فقد قاموا في رعايتهم للمرضى العقلين بإنشاء دور للمرضى (المستشفيات) حيث تمثل ناحيتين: الناحية العلاجية والناحية التعليمية، وهي تقابل اصطلاح اليوم (كلية الطب) ومستشفاها، فقد شيد الأمويون أول دار للمرضى في عهدهم، بيد أن تلك الدور قد تطورت وازدادت في العصر العباسي زيادة كبيرة منها في بغداد والقاهرة وغيرها من العواصم الإسلامية،

### أواخر القرن الثامن عشر

وفي أواخر القرن الثامن عشر كان من بين قادة الاتجاه الحديث في العلاج النفسي روش (Rush) الذي اهتم بالدارسة العلمية لعلاج المرض العقلي وأدخل طريقة العلاج الاشرطي في علاج الكحوليين وأوصى بالعلاج المائي والرياضي ، ثم تشعبت الاتجاهات والآراء والمدارس في أواخر القرن التاسع عشر حيث قام كراپلين (Kraepelin (1825-1926) بتصنيف ووصف للمرض العقلي معتقدا أن الأمراض العقلية هي علامة الأمراض الدماغية

### نهاية القرن التاسع عشر

وفي نهاية القرن التاسع عشر والرابع الأول من القرن العشرين ظهرت مدرسة التحليل النفسي على يد فرويد (1856 – 1939) (Freud) الذي اعتقد بأن العصاب نتيجة للصراع بين ألهو والأنا الأعلى ، كما ركز أدلر (Adler) على الصدمات النفسية والمؤثرات الثقافية والاجتماعية، وأهتم يونك (Jung) بالمسائل النفسية واستخدم طريقة التداعي الحر وأدخل مفهوم اللاشعور الجمعي، كما اهتمت هورني (Horney) بالاتجاهات العصابية وأهمية تكوين علاقات إجتماعية إيجابية في العلاج واعتباره إعادة تربية وتعليم ، وفي منتصف القرن العشرين برزت الاتجاهات السلوكية من ضمن الاتجاهات المتعددة في علم النفس والتي أكدت على دور عمليات التعلم في نشوء وتطور الأمراض والاضطرابات النفسية والاتجاهات الدينامية والإنسانية والمعرفية وتنوعت المبادئ العلاجية.

وهكذا بدأت العديد من الدراسات العلمية تبحث في مجال الصحة النفسية والطب النفسي للأفراد ثم دراسة الصحة النفسية العامة للمجتمع. الدول العربية

وقد خطت الدول العربية خطوات متشابهة تتمثل في زيادة الاهتمام بقضايا الصحة النفسية والوقاية وإعادة التأهيل، كما زادت في تلك الدول عدد البحوث والدراسات العلمية والرسائل الجامعية وإقامة عدد من المؤسسات المتخصصة وإنشاء عدد من الجمعيات والمؤتمرات ذات العلاقة كان أولهما مؤتمر الاهتمام بالصحة النفسية الذي عقد في القاهرة سنة ١٩٧٠.

أولاً: مناهج الصحة النفسية:

يصنف منهاج الصحة النفسية إلى :-

١- المنهج النمائي (Development):

ويتمثل في زيادة سعادة وكفاية الأفراد الأسوياء وتوافقهم خلال مرحلة نموهم للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ، وهذا يعني توظيف منهج المعرفة النفسية في تحسين ظروف الحياة اليومية في البيت المدرسة والعمل والمجتمع ، حيث يتحقق ذلك من خلال دراسة إمكانية وقدراتهم وتوجيهها توجيهها

سليماً، من النواحي النفسية والاجتماعية والتربوية ، وذلك للاستفادة منها في العمل والإبداع بما يعود عليهم وعلى مجتمعهم بالخير والسعادة.

وإذا كان العمل على تجنب الأفراد أسباب الأمراض والانحراف والاضطرابات السلوكية من أجل الوصول بصحتهم النفسية إلى أقصى حدودها، فإن تحقيق ذلك عن طريق هذا المنهج يتم عن طريق إطلاق الطاقات الخلاقة لهم كأفراد وللمجتمع ككل، وإتاحة الفرصة كاملة لكل فرد حتى يحقق ذاته ويمارس حياة اجتماعية منتجة تتسم بالشعب النفسي، والثقة والإنجاز والمشاركة الايجابية في المجتمع.

## ٢- المنهج الوقائي (Perventive):

يهتم هذا المنهج بالأسوياء ليقبهم من مسببات الاضطراب ، قبل اهتمامه بالمرضى، عن طريق تعرفهم بالمشكلات والاضطرابات وأسبابها والعمل عن إزالتها، وذلك بتهيئة الظروف المناسبة لتحقيق الصحة النفسية لهم ، وهذا يعني توظيف المعرفة النفسية في إكتشاف الأشخاص الذين يعيشون في ضغوط وأزمات وإحباطات وصراعات ولم ينحرفوا، وتقديم المساعدة لهم وإرشادهم ومتابعتهم حتى تنتهي هذه الظروف وتزول عنهم مخاطر الانحرافات.

وإذا كان الجهد في هذا يقع على عاتق الأسرة والأساليب الصحيحة لتنشئة الأبناء، فإن من الضروري أن يوجه أيضاً إلى المدرسة والمؤسسات الاجتماعية مثل (وسائل الإعلام، وسائل ثقافة الطفل، مؤسسات رعاية الطفولة والأحداث ، النوادي، النقابات العالمية، المنشآت الصناعية ، المدن الجامعية، .... الخ)، التي تؤثر على حياة الأفراد في المجتمع، ذلك بهدف دعم هذه الأجهزة بحيث تصبح أجهزة ذات قدرة على نشر الصحة النفسية وإرساء قواعدها.

## ٣- المنهج العلاجي (Remedial):

يهتم هذا المنهج بعلاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية ، حتى يتمكنوا من استعادة توافقهم وصحتهم النفسية ، وذلك لأن هذا من جوانب الاهتمام بالصحة النفسية حيث يقتضي توفير الرعاية والخدمات المناسبة للمرضى والمعوقين والجانحين، بما في ذلك توفير المستشفيات والمؤسسات العلاجية والتأهيلية المستكملة المعدات، ومراكز الخدمة والعيادات الخارجية مع توفير المستويات اللائقة للخدمة العلاجية والإرشادية والتأهيلية، وذلك باستخدام أفضل الوسائل وأحداثها في العلاج والتأهيل والإرشاد النفسي.

إن هذا المنهج وإن كان يقصد به توظيف المعرفة النفسية في تشخيص وعلاج ورعاية المضرين نفسياً وعقلياً ، فإن المجتمعات في الوقت الحاضر قد بدأت تسعى إلى تقديم الأنشطة والإجراءات الخاصة التعزيزية للصحة النفسية (أي رفع القيمة الممنوحة للحياة النفسية والصحة النفسية لدى الأفراد والمجتمعات المحلية والعامّة).

ثانياً: معايير الصحة النفسية:

إن اختلاف النظريات في تفسير الصحة النفسية قد أدى إلى اختلاف واضح في وضع معايير لتحديد السواء (Normality) واللاسواء (Abnormality) في شخصية الفرد، ومن بين هذه المعايير:

١- المعيار الذاتي: ويتمثل اعتماد هذا المعيار في تحديد الفرد السوي واللاسوي على الفرد نفسه حين يتخذ من ذاته إطاراً مرجعياً في الحكم على سلوك الآخرين بالاسواء واللاسواء.

٢- المعيار الإحصائي: ويقصد به تحديد السوي واللاسوي من خلال الانحراف عن المتوسط، فالفرد السوي يقع في وسط منحنى التوزيع الاعتدالي، في حين يبتعد عن اللاسوي عن الوسط وتزداد حالة اللاسوية كلما كان الانحراف كبيراً عن المتوسط.

٣- المعيار الاجتماعي: ويشير هذا المعيار إلى تحديد الشخصية السوية واللاسوية على أساس الالتزام بمعايير المجتمع وأعرافه، إذ يتخذ من مسايرة المعايير الاجتماعية أساساً للحكم على السلوك، فالشخص المضطرب هو غير المتوافق اجتماعياً والعكس نظير.

٤- المعيار الطبي النفسي: يعتمد هذا المعيار في إيجاد الفرق بين السواء واللاسواء من باب أن السلوك السوي يعني أن الفرد خال من الاضطرابات والأعراض المرضية، أما السلوك اللاسوي فتعود مرجعيته إلى صراعات نفسية لا شعورية أو تلف بالجهاز العصبي، وبالتالي فهي حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع.

٥- المعيار المثالي: يعتبر هذا المعيار أن السواء يعني الاقتراب من القيم والمثل العليا والعمل بموجبها وأن الابتعاد عنها هو اللاسواء في الشخصية.

ثالثاً: النظريات التي تناولت الصحة النفسية:

تناولت الصحة النفسية العديد من النظريات منها:-

## ١- نظرية فرويد (Freud):

إن فرويد (Freud) وان كان من أكثر علماء النفس الذين اهتموا بتفسير الصحة النفسية وحالات وأسباب اضطرابها ، فان نظريته تعد من النظريات التي تستند إلى الحتمية التكوينية أو البايولوجية ، التي لا تهتم بالبعد الاجتماعي والثقافي وأثره في تكوين شخصية متكاملة تتصف بالصحة النفسية.

وإذا كان فرويد يرى أن الصحة النفسية هي حصيلة الانسجام بين جوانب الشخصية الثلاثة (أهو والأنا والأنا العليا)، فان الشخصية في توافقها ما هي إلا محصلة نهائية لإمكانية تحقيق التوازن وتجنب الألم ، وبعبارة أخرى فان هذه النظرية التي يسميها البعض بالنظرية السايكوديناميكية ( Intra Psycho Theory)، (أي ما يحمل داخل النفس)، التي أكدت على أن التوازن والاستقرار النفسي يتحققان للفرد عندما تكون الأنا قوية، وقد نمت نموا سليما حتى تستطيع التوفيق بين الأجهزة النفسية الثلاث، غير أنه عندما تكون الأنا ضعيفة وتخضع لسيطرة أهو، فان مبدأ اللذة هو الذي يسود ويهمل مبدأ الواقع، فعند ذلك يلجأ الفرد إلى تحطيم العوائق ويصبح السلوك منحرفا وقد يأخذ أشكالا عدوانية ، فالعصاب يحدث بسبب الحرمان والتثبيت والصراع الناتج عن الأنا في مراحل النمو النفسي ، وهو نتيجة شدة نفسية جنسية في أثناء مراحل عمر الإنسان ، فضلا عن ان عدم حصول الأفراد على الحب الكافي يؤدي إلى فقدان التجاوب المناسب لتفاعل الأنا مع الأنا الأعلى ويفقدون وخز الضمير إزاء عدوانهم على الآخرين، كما وأن تردي الصحة النفسية قد يحدث بسبب أساليب تربية والدية غير متسقة تقوم على التذبذب أو تردد بين اللين والقسوة.

وهكذا فقد اعتقد فرويد أن أهو والانا تدلان على وظائف السيطرة والإدراك والتعلم، وأما الأنا العليا فتدل على المثل الخلقية والمحرمات التي يكتسبها الإنسان أثناء نموه ، وعلى هذا الأساس فان حيل الدفاع النفسي ، التي تستعين بها الأنا الدفاعية لتخفي رغبات حقيقية غير مقبولة ومثارة من أهو ، والتي تؤثر بدورها على الصحة النفسية للإنسان.

## ٢- نظرية أدلر (Adler):

خالف أدلر (Adler) فرويد في الدور الهام الذي تقوم به الغريزة الجنسية في اضطرابات الصحة النفسية، عندما أشار إلى أن النقص العضوي والإهمال والتدليل يؤدي إلى الاضطراب النفسي، فالفرد إذا وضعت له أهداف غير واقعية لإظهار تفوقه الشخصي فان ذلك يسبب له توتر، كما أن الخوف هو السبب الرئيسي لنمو

الشعور بالنقص، لذلك فإن كل فرد يشعر بالخوف خلال تجربة قاسية ومؤلمة سيكون شاذاً ويتسم بالسلبية لكون حياته تتشكل ضمن المعايير الاجتماعية والأخلاقية ، وبعبارة أخرى فإن العصاب كما يراه أدلر والذي يؤثر في الصحة النفسية ينشأ حينما يصعب على الإنسان أن يتخذ أسلوباً في الحياة يستطيع فيه أن يعوض ما يشعر به من نقص فيمتلكه الخوف من الفشل في الحياة ولذلك يحاول أن يتقي هذا الفشل ببعض الحيل الدفاعية التي تكون الأمراض العصابية.

### ٣- نظرية هورني(Hornay):

أوضحت هورني (Hornay) أن القلق الأساس ناجم عن شعور الفرد بالعجز تجاه دنيا مشحونة بالعداء والشعور بفقدان الضمان، مما يتولد لديه حاجات عصابية فيلجأ الفرد إلى التوافق العصابي بأحد الأساليب الثلاثة (الخنوع، العدوان ، الابتعاد)، وتلقي اللوم على المحيط والثقافة التي تحدد السلوك البشري، وقد أشارت هورني في هذا الصدد إلى أن الاضطراب حسب معتقداتها ، أي أن كل بيئة نوعان يتمثل النوع الأول: السلوك السوي وتعني به استطاعة الفرد أن يقنع بإشباع أي حاجة من حاجاته، أما النوع الثاني: فهو السلوك غير السوي وهو عدم استطاعة الفرد إشباع أي حاجة من حاجاته فهو دائم التهم، فكلما زاد ما ناله زادت رغبته.

ولقد بينت هورني (Hornay,1937) أيضاً أن الصراع عند الفرد السوي يتعلق بالاختيار الواقعي لواحد من احتمالين يجد الشخص أن كلا منهما مرغوب فيه لذلك فإن باستطاعته أن يصل إلى قرار عملي حتماً، وإن كان عسيراً ويتطلب أفكاراً من نوع ما، أما الشخص المضطرب المنهك فهو ليس حراً في الاختيار، فهو مرفوع من قوى قاهرة نحو اتجاهات متضاربة لا يرغب أن يتبع إيا منهما ، فإذا كانت العوامل الداخلية تقوم بخلق الخطر أو بتعظيمه، فإن شعور الفرد بالفشل يكون متوقفاً على اتجاه الفرد لنفسه

وهكذا نجد أن التوافق الذي يمثل الهدف الأساس للصحة النفسية يقود إلى السواء، واللاتوافق الذي يقود إلى العصاب إنما يرجعان إلى عملية التنشئة الاجتماعية والثقافية ، فضلاً عن أن علاقة الشخص بذاته الحقيقية تعد أساساً للصحة النفسية، فالفرد الذي يعرف ذاته ويحس بمشاعره وإرادته ويقر بمسؤوليته تجاه تصرفاته يعبر عن شخصية سوية، بينما الفرد المنفصل عن ذاته لا يتصف بشخصية سوية ولا يشعر بالتوافق أو الصحة النفسية السليمة.



#### ٤- نظرية بافلوف (Pavlov):

يعد بافلوف (Pavlov) واحدا من العلماء السلوكيين الذي أكدوا على أن السلوك متعلم من البيئة وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والاستجابة، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لا بد من تعزيز المثير ، فالأمراض العصبية والذهانية كما أشار بافلوف ما هي إلا عادات خاطئة تكونت تدريجيا من سلاسل معينة من الأفعال المنعكسة الشرطية، وان معالجة هذه العادات لا يتم إلا بإطفاء هذه الأفعال الشرطية المرضية وتكون أفعال شرطية تحل محل العادات الخاطئة ، بمعنى أن السلوك المضطرب تعبير عن خطأ مزمن في عمليات التدريب مما يعطي للدفاع حالة مزمنة من الاضطراب الوظيفي بالعمل.

ولما كان سوء التوافق مسألة متعلمة أو مكتسبة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد فان السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي سوف تعزز أو تدعم النمط المتعلم لاحقا حيث ان مظاهر الصحة النفسية للفرد تعني قدرته على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي تعيش فيها وتساعد على التوافق معها. ..

#### ٥- نظرية روجرز (Rogers, 1902):

يعد روجرز (Rogers) من المشاهير الذين برزوا في المنظور الإنساني حيث أكد على أن الخبرة للفرد هي كما يدركها أو يمر بها الفرد نفسه وليس كما يدركها الآخرون ، فضلا عن أن الصحة النفسية تتحقق متى ما حقق الإنسان ذاته، وان الجهاد في سبيل الذات هو الدافع الإنساني الرئيس الذي يدفعه لتحقيق الذات، فالأفراد يختلفون في مستوياتهم الصحية النفسية تبعا لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم، كما أنهم يختلفون أيضا في مستوى تحقيق ذواتهم.

وإذا كانت الصحة النفسية على وفق منظور روجرز ترتبط ارتباطا جوهريا بمفهوم الذات، فان السلوك غير السوي أيضا يرتبط بذلك المفهوم، وذلك لان أي خلل في الذات يمكن أن يؤخذ على أنه من علامات سوء الصحة النفسية ، فسوء الصحة النفسية ينشأ حينما يمنع الكائن الحي من تمثيل خبراته الحسية، ومن بلوغها إلى مرتبة الوعي والحيلولة دن تحول المثيرات إلى صور رمزية، والى عدم انتظامها في بناء الذات، الأمر الذي يؤدي إلى توتر نفسي، أما إذا أصبح مفهوم الذات في

وضع يسمح لكل الخبرات الحسية للكائن الحي أن تصبح ممثلة في مستوى رمزي، وفي علاقة ثابتة ومتسقة معها، فان ذلك يمثل حقيقة الصحة النفسية للفرد.

أن الإنسان وان كانت لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها، فان روجرز قد عزى أنواع السلوك الإنساني إلى دافع واحد وهو تحقيق الذات، وان الشخصية ماهي إلى نتاج للتفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والاجتماعية فهي بشكل كلي موحد إيجابي نحو تحقيق ذلك الدافع ، وهكذا نجد أن روجرز قد أكد على أن هناك اتصالا وثيقا بين مفهوم تقبل الذات وتحقيقها وبين الصحة النفسية، كما حدد سمات الشخصية التي تتصف بانخفاض في مستوى الصحة النفسية أيضا بالاتي:

١. الغربة.
٢. عدم اتساق السلوك.
٣. القلق.
٤. ميكانزمات الدفاع.
٥. التصلب والجمود.
٦. إدراكه للخبرات بشكل جيد

وعلى أية حال فقد ذهب روجرز إلى أن الذات تبحث دائما عن اتساق لها، حيث يتصرف الشخص بطريقة متسقة مع مفهوم ذاته، إلا إذا تمثل خبرات غير متسقة معها فحينئذ تشكل تهديدا له وقد تؤدي به إلى الاضطراب الانفعالي والصراعات وانخفاض مستوى الصحة النفسية.

٦- نظرية مازلو (Maslow):

لم يقتصر مازلو (Maslow) على أن الصحة النفسية تتحقق من خلال إشباع الحاجات البيولوجية فحسب، وإنما جعلها في إشباع الحاجات النفسية وعلى رأسها الحاجة إلى تحقيق الذات بوصفها أسمى هذه الحاجات ، فضلا عن أنه جعلها دافعا للإنسان لان يكون في مستوى التي يصدرونها خلال إدراكه لمعاملة الراشدين المهمين في حياته ومن في إشباع الحاجات النفسية وعلى رأسها الحاجة إلى تحقيق الذات بوصفها أسمى هذه الحاجات ، فضلا عن أنه جعلها دافعا للإنسان لان يكون في مستوى فهمه لنفسه من خلال إدراكه لمعاملة الراشدين المهمين في حياته ومن

الأحكام التي يصدرونها عليه، وعلى سلوكياته في مرحلة الطفولة.

وإذا كان مازلو يرى أن الصحة النفسية لدى الفرد تتمثل في حرته في القدرة على استبصار حل لمشكلاته، فإن اختياره للقيم هي التي تحدد إطاره في الحياة بحيث تعطي معنى لحياته، وبالتالي فإن هذه النظرية قد ركزت على تصنيف الذات إلى صنفين، الذات الايجابية: وهي المتوقعة مع العالم الخارجي، أما الذات السلبية: فهي المتمركزة حول نفسها ، بمعنى أن الصحة النفسية يمكن أن تحدد بحسب مؤشرات متعددة من أهمها إدراك الفرد لحرته وحدوده وتمكنه من الوصول إلى معنى لحياته من خلال هدف يختاره بإرادته ويسعى إلى تحقيقه، وقدرته على التعاطف مع الآخرين والتزامه بقيم عليا كالخير والحق والجمال ، كما أن الإخفاق في إشباع حاجة الحب هو احد الأسباب الرئيسية لسوء توافق الشخص ، وهكذا نجد أن مازلو عد واحدا من قادة الاتجاه الإنساني الذي آمن بالمسلمات الآتية:

١. أن الإنسان خيرٌ بطبيعته.

٢. أن الإنسان حر ولكن في حدود معينة.

٣. ان الصحة النفسية تتمثل بتحقيق الفرد لانسانيته تحقيقا كاملا.

وفي ضوء ما تقدم نجد ان هذا الاتجاه الذي يمثل مازلو وزملاؤه يتمثل بالنظرة إلى الإنسان كلا متكاملًا، وإذا لم تكن الطبيعة البشرية خيرة بالطبع فهي في الأقل محايدة، وان الظاهرة السلوكية السيئة بمثابة أعراض مرضية، ويؤكدون الصحة النفسية، وان الدراسات النفسية يجب ان تتوجه إلى الكائن الإنساني السليم وليس الأفراد العصائيين ، وبالتالي فإن من شأن تلك المؤشرات ان تخلق الاحساس بالطمأنينة عند الفرد، والانتماء، وتقبل الذات، وتحقيق الإمكانيات وبخاصة فيما يسعى اليه من أهداف ومن ثم تحقيق الصحة النفسية له.