

ملخص محاضرات مادة الارشاد والصحة النفسية

موجهة لطلبة السنة الثالثة ليسانس إرشاد وتوجيه

الصحة النفسية

1 - مفهوم الصحة النفسية:

يرى (القوصي) أن مفهوم الصحة النفسية يعبر عن التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الانسان ومع الاحساس الايجابي بالسعادة ، كما يؤكد أن خلو المرء من النزاع النفسي وما يترتب عنه من توتر نفسي و تردد و قدرته على حسم النزاع حال وقوعه هو الشرط الاساسي للصحة النفسية . (القوصي ، 1962: 6-7)

ويعرفها حامد زهران (2005) بأنها حالة دائمة نسبيا و شخصيا و انفعاليا و اجتماعيا ، أي مع نفسه ومع البيئة ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين ويكن قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته إلى اقصى حد ممكن و يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصية متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا يعيش في سلام و أمان.

2 - الاتجاهات النظرية المفسرة للصحة النفسية:

أ - اتجاه التحليل النفسي:

يرى انصار التحليل النفسي أن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق بين عناصر شخصيته الثلاثة الهو والأنا والأنا الأعلى، كما يرى ايريك فروم أن المحبة والارتباط بالأهل والوطن يرتبطان بالصحة النفسية، و يربط " سوليفان" بين الصحة النفسية والعلاقات بينشخصية المتبادلة مع المحيط الخارجي.

ب- الاتجاه السلوكي:

يرى هذا الاتجاه ان الصحة النفسية اعتلال يمكن تعلمه واكتسابه، كما يمكن ازالته والتخلص منه. وتعتبر السلوكية ان البيئة المنزلية من اهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية .

ج- الاتجاه الانساني :

و من رواده " ابراهام ماسلو" و " كارل روجرز " حيث يريان ان الصحة النفسية هي تحقيق الذات حيث ان الانسان خير بطبعه ويمكنه احتضان مجموعة من القيم العليا ، و أنه يمتلك وحدته الفكرية والابداعية الخاصة التي تمكنه من ذلك اذا ما توفرت له الظروف المناسبة.

د- الاتجاه المعرفي:

خلاصة هذه النظرية انه يجب فهم ما يجري في العقل من عمليات عقلية مختلفة مثل التفكير و الانتباه والادراك واللغة كما يجب تنمية الشعور واستعمال الطرق الموضوعية لتأكيد مثل هذا الشعور ..

3- معايير الصحة النفسية:

يتفق علماء النفس على تحديد مجموعة من المعايير التي يمكن خلالها تحديد الصحة النفسية بشكل عام و تتمثل هذه المعايير عموما في : **المعيار الذاتي؛ المعيار الاجتماعي؛ المعيار الاحصائي.**

التوافق النفسي

1- تعريف التوافق :

التوافق عملية ديناميكية مستمرة، يحاول فيها الفرد تعديل سلوكه و ما يجب من بيئته الطبيعية والاجتماعية وكذلك تقبل الأمور المستعصية على التعديل بهدف الوصول الى حالة من التوازن والتوافق بينه و بين بيئته تتضمن اشباع معظم حاجاته الداخلية ، و مواجهة أغلب المتطلبات البيئية الخارجي.

(عبازة، 2014: 43)

2- انواع التوافق: يمكن تقسيم التوافق بشكل عام الى توافق ذاتي و توافق اجتماعي:

أ- التوافق الذاتي :

هو رضا الفرد عن ذاته وخلو حياته النفسية من التوترات ومن الصراعات النفسية، ويرتبط التوافق الذاتي بقدرة الفرد على اشباع حاجاته بحيث ترضي المجتمع وتوافق معاييرهم.

ب- التوافق الاجتماعي:

وهو قدرة الفرد على اقامات علاقات اجتماعية سوية مع من يعيش أو يتعامل أو يعمل معهم باستمرار والشخص المتوافق اجتماعيا يتميز بقدرة عالية على ضبط النفس و السيطرة عليها في المواقف المختلفة.

3- النظريات المفسرة للتوافق:

تطُرقت العديد من النظريات الى تفسير عملية التوافق و يمكن ذكر اهمها فيما يلي:

3-1- النظرية البيولوجية الطبية: و يرى أصحابها أن حالة الفشل في تحقيق التوافق يعود سببها الى

أمراض أو اصابات في انسجة الجسم خاصة منها الجهاز العصبي سواء كان ذلك من خلال الامراض

الوراثية أو العاهات المكتسبة أثناء مراحل الحياة كالعدوى و الخلل الهرموني... الخ.. و من رواد هذه

النظرية " جالتون"، "مندل" و " كالمان" .

3-2- النظرية النفسية: و يندرج ضمنها مجموعة من النظريات أهمها:

أ- **نظرية التحليل النفسي:** يقرر " فرويد" أن السمات الاساسية للشخصية المتوافقة و المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في قوة الانا ، القدرة على العمل و القدرة على الحب ، و ان العصاب و الذهان يدلان على سوء التوافق .و يرى " هورني" أن التوافق يقود الى السواء ، و عدم التوافق الى العصاب ، و يركز هنا على دور التنشئة الاجتماعية و البيئة و تأثيرها في تطور شخصية الفرد .

ب- **النظرية السلوكية:** يرى رواد هذه النظرية ان التوافق عملية مكتسبة من خلال التعلم و الخبرة و يلعب الثواب و تعزيز الاستجابات دورا في ذلك .

ج- **النظرية المعرفية:** يرى المعرفيون أن التوافق النفسي يتأثر بشكل جوهري بالطريقة التي يدرك و يفسر بها الافراد الحوادث في البيئة.

د- **النظرية الانسانية:** يؤكد ماسلو في نظريته على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي ، و وضع عدة معايير للتوافق شملت الادراك الفعال للواقع، قبول الذات، التلقائية، التمرکز حول المشكلات لحلها، عدم الاعتماد على الآخرين، الاستقلال الذاتي، الاهتمام الاجتماعي، العلاقات الاجتماعية السوية ، الشعور بالحب تجاه الآخرين، و أخيرا التوازن بين مختلف أوجه الحياة.

3-3 - النظرية الاجتماعية: تركز هذه النظرية على تأثير الثقافة و الطبقات الاجتماعية على التوافق النفسي حيث تؤثر الثقافة السائدة بشكل كبير على كيفية استجابة الافراد و بالتالي مدى توافقهم .

4- سوء التوافق:

يتمثل سوء التوافق في فشل الفرد في اشباع حاجاته و تعرضه المستمر للصراع بينه و بين بيئته الاجتماعية مما يظهر على شكل اضطرابات في الشخصية تأخذ اشكالا متعددة منها العصاب و الذهان و الامراض السيكوسوماتية المختلفة و الانحرافات بكل انواعها.

الاستقرار (الاتزان) الانفعالي

1 - الانفعال:

أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة أن المنظومة الوجدانية في تركيبة الانسان معقدة و مركبة و شديدة المقاومة للتغيير و تحدد معالم شخصية الانسان في مراحل مبكرة من حياته. (ريان، 2006: 16)

يعرف الانفعال على أنه كل ما ينتاب الفرد من حالات وجدانية ، و يتصف بحدوث استجابة فسيولوجية على درجة من الشدة ،و ترتبط الانفعالات بمكونات نوعية فسيولوجية و ادراكية و معرفية و سلوكية و تتفاعل هذه العناصر مع بعضها.

و يرى (الهاشمي) أن الانفعال " حالة جسمية نفسية يصاحبها توتر شديد مع اضطرابات عضوية تغشى اجهزة الانسان الدموية و التنفسية و العضلية و الغدية و الهضمية مع كيانه العصبي عموما ، فالانفعال أزمة نفسية طارئة و مفاجئة لم يستطع صاحبها التكيف السريع معها. (ريان، 2006: 17-18)

2 - مفهوم الاتزان الانفعالي:

الاستقرار الانفعالي هو لب العملية التوافقية كلها و يتجلى الاتزان الانفعالي في السيطرة على الذات حيال الآخرين و المواقف المختلفة. (ريان، 2006 : 38)

و يرى ابو زيد (1967) أن الاتزان ليس مجرد سمة فرعية في الشخصية بل هو محور جوهري في هذه الشخصية و هو تنظيم سلوكي ينظم سلوك الفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة.

ويرى الخالدي (2002) أن الاتزان الانفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف للمواقف الانفعالية و انعدام الاتزان الانفعالي يعني استعداد الفرد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة و سريعة التغير.

3 - الصحة النفسية و الاتزان الانفعالي:

يجمع علماء النفس أن مفهوم الصحة النفسية يتمثل بمدى النضج الانفعالي و مدى ما يظهره الفرد من التوافق بينه و مجتمعه. و يعتبر السلوك الانفعالي سلوك مركب كلما كان سويا دل على الصحة النفسية و ان كان لا سويا دل على الاضطراب الانفعالي و بالتالي الخلل في الصحة النفسية. يعتبر الاستقرار الانفعالي هو الميزان الذي يوفق بين مطالب القوى النفسية المختلفة في الفرد و يعتبر من أهم مزايا الصحة النفسية و هو الذي ينظم التوازن بين قوى النفس (الأنا، الهو و الأنا الأعلى) كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة يدل على الاستقرار الانفعالي و بالتالي يعتبر مؤشرا هاما على الصحة النفسية .

4- خصائص الفرد المتزن انفعاليا:

- التحرر من الميول و الاتجاهات الصبغانية.
- القدرة على التحكم في الانفعالات والبعد عن الاندفاع.
- التعبير عن الانفعالات بصورة متزنة.
- يكون لديه درجة أقل من العصابية و من الضغوط.
- توازن في المزاج و درجة الحساسية.
- يشعر بدرجة مناسبة من الأمن النفسي.

الاستقلالية الذاتية

1- تعريف الاستقلالية:

يعرفه قاموس التربية و علم النفس التربوي بأنه عدم الحاجة الى الاعتماد على الآخرين في المعونة أو العناية أو التوجيه من قبلهم.

و يعرفه ريان (Ryan) بأنه مدى قدرة الفرد على اتخاذ القرار و امتلاكه لعنصر المبادرة و قدرته على تنظيم الأنشطة التي يقوم بها. (أبو وردة، 2008: 45).

تتضمن الاستقلالية الذاتية عدة جوانب أهمها: الاعتماد على النفس و اتخاذ القرارات ، الثقة بالنفس و تحمل المسؤولية ، الايجابية و القدرة على التفاعل الكافي مع الآخرين.

2- أسس أو دعائم الاستقلالية الذاتية : يقوم الاستقلال الذاتي على عدة أسس أهمها ما يلي:

أ- وضوح الهوية:

يشير مصطلح الهوية الى البنية العقلية المركبة من خصائص معرفية و انفعالية ، و التي تعبر عن ادراك الشخص لفرديته الخاصة ممثلة لذاته منفصلة عن الآخرين.

و يشير ايريك اريكسون أن مرحلة المراهقة و بداية الشباب تعد أزمة طبيعية بسبب زيادة الصراع الذي يؤدي في النهاية الى الوعي بالهوية.

و عليه يمثل الاستقلال النفسي و تحقيق الهوية الشخصية واحدا من أهم مظاهر النمو في مرحلة المراهقة خاصة المتأخرة منها و بداية الرشد حيث يكتشف الفرد قدراته و استعداداته و يتفوق في توظيفها بشكل منطقي .

ب- النضج الانفعالي:

يعرف النضج الانفعالي بأنه قدرة الفرد على ضبط انفعالاته و التعبير عنها بصورة ناضجة متزنة بحيث تتوافق مع عمره الزمني و خبراته و طبيعة المواقف المختلفة التي يواجهها بحيث تكون الاستجابات الانفعالية متوافقة مع الظرف المثير للانفعال.

ج- النضج الاجتماعي:

الانسان كائن اجتماعي لذلك فانه يتعين عليه تعلم السلوكات التي يرتضيها المحيط و المجتمع بحيث يشعر الفرد بالارتياح في المواقف الاجتماعية و بالرغبة في المساهمة في النشاطات الاجتماعية و القيام بالأدوار الاجتماعية المختلفة .

د- تأثير الأسرة:

تلعب الأسرة دوراً جوهرياً في بناء شخصية الفرد حيث إن المناخ السوي الذي يسوده التفاهم و التعاطف و الثقة المتبادلة و المساندة الوالدية يعمل على تكوين شخصية سوية ، عكس الجو المتوتر و المليء بالصراعات و الذي يهدد الشخصية بالأسواء.

3- مظاهر الاستقلال النفسي:

تعتبر عملية الانتقال من مرحلة الطفولة و بداية المراهقة الى مرحلة النضج انتقالاً من الاعتماد على الآخر الى الاعتماد على الذات و المسؤولية الشخصية و الاجتماعية و من المظاهر الدالة على ذلك ما يلي:

أ- الاستقلال الوجداني (الانفعالي، العاطفي):

حيث ينفصل الطفل علائقياً عن أسرته مما يعكس نضجه الانفعالي و استغناؤه عن دور الحماية الأسرية له، حيث يتسم الاستقلال الانفعالي بظهور علاقة جديدة بين الأبناء و الآباء و ليست قطيعة نهائية بينهما.

ب- الاستقلال الفكري و القيمي :

حيث يبدي الفرد المستقل ذاتياً القدرة على التفكير الحر و اتخاذ القرارات دون تدخل من الآخرين أو التأثير بهم ، كما يصبح الفرد قادراً على اعتناق قيم و مبادئ معينة و التمسك بها و عدم الخضوع التام لقيود البيئة و تعاليمها و هذا لا يعني المعارضة من أجل المعارضة و إنما اتخاذ القرارات من مبدأ التفكير الفردي و فحص الأمور بحرية.

ج- الاستقلال الاقتصادي (الوظيفي):

يعتبر الاستقلال المادي أحد أبعاد الاستقلال الذاتي و أحد مظاهره في نفس الوقت فكلما اعتمد الفرد على نفسه في تأمين حاجاته و مطالبه و تسيير مصروفه الشخصي كلما ساعد ذلك في تكريس استقلاله الذاتي.

المسئولية

1- تعريفها:

يعرفها (زهران، 1984) بأنه مسؤولية الفرد الذاتية عن الجماعة أمام نفسه و أمام الله ، و هي شعور بالواجب الاجتماعي و القدرة على تحمله و القيام به . (راجع، 1998 : 36)
و تعتبر المسؤولية أحد القيم الايجابية في الشخصية كالصدق و الكفاية . كذلك يعتبر الشعور بالمسؤولية أحد حالات الدافعية التي توجه استجابة الفرد نحو الافضل مما يزيد من شعور القيمة لديه .
(راجع، 1998 : 37-38)

و تعتبر المسؤولية الاجتماعية تلك الاستجابات النابعة من ذات الفرد و الدالة على حرصه على جماعته و على تماسكها و استمرارها و تحقيق اهدافها .

2- المظاهر السلوكية للمسئولية الاجتماعية:

يذكر حامد زهران (1984) مجموعة من مظاهر المسؤولية الاجتماعية نحددها فيما يلي:

- المسؤولية عن الوالدين و الابناء و اليتامى ... الخ.
- المسؤولية المهنية و الاخلاص في أداء الواجب المهني و اتقانه.
- المسؤولية القانونية و احترام القانون و قواعد الانضباط و النظام .
- المسؤولية الأخلاقية من مثل الأمر بالعروف و النهي عن المنكر و التعاون ... الخ.
- الاهتمام بمشكلات المجتمع و المساهمة في حلها.

- مسئولية الحفاظ على الجماعة و الدفاع عنها.

- تحمل الفرد مسئولية آرائه و سلوكه. (قاسم، 2008: 21-22)

الشعور بالانتماء و الاندماج الاجتماعي

1- تعريف الاندماج الاجتماعي و الشعور بالانتماء:

الشعور بالانتماء بشكل عام هو شعور الفرد بأنه جزء أساسي من شيء ما أو جماعة معينة أو مجتمع كبير.

أما بالمعنى النفسي الأكثر دقة تشير " سومرز " Somers الى انه الارتباط بالآخرين مع ادراك هذا الارتباط و شعوره بتقبلهم له و انساجمهم معه و من ناحية اخرى يشعر بالتقدير من قبل الآخرين كما يظهر في اهتمامهم به و احترامهم له و تقييمهم لما يفعله ، كما يتضمن من ناحية ثالثة تقبله هو نفسه للآخرين و اهتمامه بهم و تقييمه لهم.(أبو النيل، 2010: 127-128).

و لا يتعلق الشعور بالانتماء والاندماج الاجتماعي بكم العلاقات و التفاعلات الاجتماعية و تكرارها بين بل ان التوافق النفسي و الاجتماعي للفرد كعضو في الجماعة يرتبط بشعور الفرد بالرضا عن هذه التفاعلات و ادراكه للدعم النفسي و الاجتماعي داخل الجماعة ، حيث يعتبر التفاعل و الدعم الاجتماعي اللذين يتلقاهما الفرد في الجماعات المختلفة من أهم عوامل الصحة النفسية و الجسمية له .(أبو النيل، 2010: 128).

2- أبعاد الشعور بالانتماء:

حسب " هاجرتي " Hagerty فإن الشعور بالانتماء يتكون من بعدين اثنين هما:

أ- الاندماج: و يقصد بذلك الانخراط في خبرة أو موقف يشعر خلالها الفرد بأن له قيمته و أهميته في

نظر الآخرين ، و أنه يتلقى خلالهم الاحترام اللازم و الاهتمام الكافي.

ب- **التوافق أو الانسجام:** أي انه يكون على وفاق و تكامل مع الجماعة التي ينتمي اليها.

أما " بوميسدير و لايري " Baumeister & Leary فيشيران الى ان الشعور بالانتماء ينقسم الى اربعة ابعاد هي:

أ- **العضوية في الجماعة:** و المقصود بذلك وجود علاقات وطيدة تربط الفرد بالجماعة.

ب- **اشباع الحاجات:** و يعني ذلك ان الفرد يجب ان يشعر بأن حاجاته يتم اشباعها من خلال الجماعة لكي يشعر بالانتماء اليها.

ج- **التأثير و التكامل:** حيث يشعر الفرد بالأهمية المتبادلة فهو عنصر هام بالنسبة للجماعة و الجماعة عنصر هام بالنسبة له.

د- **الروابط الوجدانية المشتركة:** و يعني التعلق الروحي و الانفعالي الوطيد و مدى التلاؤم معها و التضامن معها. (أبو النيل، 2010: 129).

3- النظريات التي تناولت مفهوم الانتماء:

توجد العديد من النظريات التي تناولت مفهوم الانتماء بالتحليل أهمها:

أ- **نظرية التحليل النفسي:**

باعتبار ان الشخصية تتكون من القوى النفسية الرئيسية الثلاث (الهو، الأنا و الأنا الأعلى) فأن تفسير فرويد للانتماء يقوم على الافتراضات التالية:

- سلوك الانتماء يرتبط بشدة على نمط العلاقات المبكرة بالوالدين خاصة الأم.

- ان خبرات اساليب التغذية المبكرة تؤثر في تكوين الشخصية .

و ينطلق تفسير فرويد من اعتقاده بأن اساس ارتباط الطفل بأمه مصدره ارضاء حاجاته الفمية (الرضاعة) و هذا يكون أساس الدافع الثانوي للميل للآخرين ، فالطفل الذي شبع بشكل مفرط يكتسب

شخصية متفائلة و معتمدة على الآخرين بينما الطفل الذي لقي احباطا في اشباع حاجاته الفمية يكون شخصية عدائية و سادية يميزها التشاؤم و الخلاف و التناقض الوجداني تجاه الآخرين .

ب- نظرية ماسلو:

يؤكد " ماسلو " وجود نوعين من الحاجات لدى الانسان هي الحاجات الاساسية و حاجات النمو و تشمل الحاجات الاساسية الحاجات الفسيولوجية و حاجات الأمن و الاستقرار و حاجات الحب و الانتماء و حاجات التقدير .

يمر الفرد بمرحلة الحاجة الى تكوين علاقات اجتماعية و تكوين اسرة و الى الاحساس بالانتماء لمؤسسة مهنية أو اجتماعية ، و يحصل الانتماء من خلال التوافق مع الآخرين و الولاء للجماعة و قبول المعايير و القيم و الاتجاهات السائدة في المجتمع .

و يعد اشباع الحاجة الى الانتماء و القبول من الآخرين و محبتهم ضروريا لحصول الفرد على الاطمئنان و بخلاف ذلك سيؤدي الى شعور الفرد بالقلق و التوتر و ربما القيام بسلوكيات غير اجتماعية

4- أهداف الشعور بالانتماء :

- كسب احترام و محبة الآخرين.
 - تأكيد الفرد لذاته.
 - تحقيق الاستقرار الانفعالي.
 - تحقيق الاهداف في ضوء المعايير السائدة
 - الحصول على الرضا و التقدير الاجتماعي.
 - تحقيق الاندماج الاجتماعي و الروحي .
 - تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي.
- (أبو النيل، 2010 : 130-131)