

مقياس: الصحة النفسية و العمل	المستوى: السنة الثالثة
أستاذة المقياس: بوثلجي أمال	التخصص: علم النفس العمل و التنظيم
السداسي: الثاني	جامعة : غليـزان

المحاضرة الأولى: ماهية الصحة النفسية و التوافق

1-تعريف الصحة النفسية:

تعرف منظمة الصحة العالمية التابعة للأمم المتحدة الصحة النفسية بأنها : " حالة من الراحة الجسمية ، النفسية و الاجتماعية، و ليست مجرد الخلو من المرض." مثال: يستطيع أن يخلوا العامل من المرض العضوي الا أنه يعاني من اضطرابات سلوكية أو انفعالية كالدوران في العمل، التغيب من دون سبب، كثرة الشجار، القلق، العزلة.....و غيرها.

و يعرفها حامد زهران، 2002 في كتابه (دراسات في الصحة النفسية و الإرشاد النفسي) : " على أنها حالة من دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا(التكيف) نفسيا و يشعر بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين و يكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكانياته لأقصى حد ممكن.

2-أهداف الصحة النفسية بالنسبة للعامل:

الصحة النفسية هدف أساسي من أهداف المجتمع، يحقق النمو و التكامل و التقدم و يزوده بالمناعة اللازمة ضد الاضطرابات النفسية و الاجتماعية، يمكن أن نقسم الأهداف إلى قسمين:

أ-: أهداف سلوكية متعلقة بتكيف الفرد مع ذاته:

*تمكين العامل من ضبط انفعالاته

*ممارسة العامل لمسؤولياته ذاتيا

*تمكين العامل من اتخاذ أهدافه و رسم طموحه وفق قدراته ، استعداداته و الظروف المحيطة به

*تنمية قدرة العامل على تجنب القلق و الصراعات النفسية بين حاجاته الداخلية

*تمكين العامل من تحقيقه احترامه لذاته و اعتزازه بها

*إدراك العامل لضرورة مرونة السلوك لمواجهة ظروف الواقع المتغير

ب-الأهداف السلوكية المتعلقة بتكيف الفرد مع مجتمعه و عالمه الخارجي:

*تمكين العامل من ممارسة النشاط التعاوني البناء مع الآخرين

*تنشأة العامل على حبه للآخرين و تبادل الثقة بينهم

*تنمية روح التضحية عند العامل من أجل صالح المؤسسة

3-أهمية الصحة النفسية بالنسبة للعامل:

إن الصحة النفسية مهمة جدا للعامل ، فهي تؤدي إلى التوافق و الانسجام و التكامل بين خصائص شخصيته و جوانبها العقلية و الانفعالية، و كذلك تساهم في استثمار طاقاته المختلفة على أفضل شكل ممكن بما يحقق أهدافه في الحياة و يجعله يشعر بكيانه ووجوده، فهي إذا أساس لممارسة الإنسان دوره في الحياة ، فالعامل لا يمكنه أداء دوره فوقا لما هو مطلوب منه ما لم يتمتع بالصحة النفسية .

كما تأتي أهمية الصحة النفسية من التأثير الذي تتركه على الصحة الجسدية للعامل، إذ أن التعرض للآزمات و الضغوط النفسية قد يترتب عنه الإصابة بالعديد من الأمراض ذات المنشأ النفسي كالقرحة المعدية ، الضغط الدموي، داء السكر، تصلب الشرايين، السكتة القلبية و غيرها و إلى الإصابة بأمراض مهنية.

فالصحة النفسية للعامل لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية ،فالحالة النفسية للعامل تؤثر على إنتاجية، و على مقدار تعرضه لحوادث العمل و للإصابة بأمراض مهنية ، لهذا لا بد من توفير الرعاية النفسية للعمال للتخلص من الشعور بالقلق، الضغط، الاكتئاب، العزلة و غيرها.

4-تعريف التوافق النفسي:

هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك و البيئة (الطبيعة و الاجتماعية) في التغير و التعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد و بيئته.

5-الفرق بين التكيف و التوافق

التكيف و التوافق مصطلحان يستعملان في كثير من الأحيان و كأنهما شيء واحد، و غالبا ما يحصل الخلط بينهما فمصطلح التكيف يشير إلى حالة من التوافق و الانسجام ما بين الكائن الحي و بيئته، كتكيف حدقة العين للضوء الشديد، فالمصطلح مأخوذ من علم البيولوجيا و يمثل حجر الزاوية في نظرية دارون التطورية و الذي يعتبر فيها أن الكائنات الحية الأكثر قدرة على البقاء هي تلك التي تمتلك من الصفات ما يؤهلها للتواءم مع البيئة التي تلاؤمها ، و قد وظف علماء

النفس هذا المفهوم تحت اسم 'التوافق' و الذي يقصد به هو حالة تكيف الكائن البشري مع بيئته المادية و الطبيعية و الاجتماعية، أي أن الفرق الأساسي بين المصطلحين يتمثل في أن مصطلح 'التوافق' يستخدم عند الحديث عن تكيف الإنسان فقط أما التكيف بمعناه الأوسع فهو يشمل الكائنات الحية جميعا.

6-علاقة التوافق النفسي بالصحة النفسية:

تعد الصحة النفسية مؤشرا للتوافق النفسي ، فالتوافق الجيد يؤدي بالعامل الو زيادة إنتاجه و يساعده على إقامة علاقات اجتماعية داخل العمل، أما العمال سيؤو التوافق يعانون من التوتر النفسي و يعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة كاستجابات التردد، القلق، العنف، الأنانية، التمرکز حول الذات، فقدان الثقة بالنفس، كراهية العمل و اضطرابات سلوكية كالتلعثم، قضم الأضافر، الميول الانسحابية، الخجل، الشعور بالنقص و تنعكس كل تلك المشاكل في انخفاض الإنتاج ، من هنا يتضح أن التوافق النفسي و الصحة النفسية لديهما علاقة طردية .

7-عوامل التوافق المهني:

*إشباع الحاجات الأولية و الثانوية: كالطعام، الشراب، الجنس و غيرها و الثانوية و التي تتمثل في الحاجة إلى التقدير و الشعور بالأمن و الانتماء و المكانة الاجتماعية فلا بد من إشباع هاتين الحاجتين لتحقيق التوافق

*تقبل الذات و تقبل الآخرين له و هي مرتبطة بثقة الفرد بنفسه

*القدرة على ضبط الذات و تحمل المسؤوليات: و هو القدرة على التحكم في السلوك من خلال التخطيط لأهدافه و أسلوب إشباع حاجاته و رغباته

*القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة

8-أنواع التوافق النفسي:

أ-التوافق الشخصي: يتمثل في شعور الفرد بالارتياح و السعادة و الرضا عن النفس و هذا ما يتم عن طريق إشباع حاجاته الأولية أي الفطرية و الثانوية أي المكتسبة و الخلو من التوترات و الضغوط النفسية

ب-التوافق الاجتماعي: و لا يقاس بكم العلاقات الاجتماعية مع الآخرين فقط، و إنما بمدى نجاح الفرد في اختبار الجماعة المناسبة لميولاته و اتجاهاته و قدراته بحيث لا يكون مسائرا دائما و لا يكون متسلطا برأيه ضمن الجماعة التي ينتمي إليها، أي يشع بالسعادة و الأمن و الطمأنينة عن علاقته معهم

ج-التوافق المهني: يتضمن الاختبار المناسب للمهنة مع قدراته و اتجاهاته و ميوله مما يؤدي الى انجازه و زيادة في إنتاجه و بالتالي الشعور بالرضا و النجاح

9-العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية:

تتأثر الصحة النفسية بجملة من العوامل نذكر ها فيما يلي:

أ-الأسرة: يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته ، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي، و الأسرة هي التي تضع نواة و أسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته فقد يعاني العاملین من عدم القدرة على التوافق الحسن نتيجة ما اكتسبوه داخل الأسرة كعدم تحمل المسؤولية ، عدم احترام المواعيد، عدم المحافظة على النظام، الأنانية المفرطة ز مثل هذه الصفات كفيلة أن تحول بين العاملين و بين نجاحهم في عملهم، فالعامل الذي لا يتحمل المسؤولية أو لا يحترم مواعيد عمله أو لا يحافظ على نظام العمل الذي يحدد سير العمل ، لا يمكن أن يكون عاملاً ناجحاً مما يترتب عليه سوء تكيفه مع عمله و بالتالي يؤدي إلى سوء صحته النفسية.

ب-المدرسة:و العامل الذي عاش في طفولته عدداً من السنوات في مدرسة يسودها جزم النظام و الانضباط و الحرية و الجدية و حب العمل ستجعل منه إنساناً ناجحاً في عمله مما يدعم صحته النفسية، أما الذي نشأ في مدرسة يسودها الفوضى و الاضطراب و التسبب و عدم الانضباط فسيكون نصيبه الفشل في عمله و سوء تكيفه و ذلك لما اكتسبه في مدرسته كم صفات سيئة ، و هذا مما يؤثر على صحته النفسية

ج-طبيعة العمل: لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر للعمل مع المنحرفين أو أشخاص سيئو السلوك، فمثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين تأثيراً سيئاً، و هذا بدوره يؤدي إلى سوء تكيفهم و بالتالي سوء صحتهم النفسية، و هناك مهن أخرى يتصف بها العامل بالصفات الحميدة، الصبر، الدقة، و تعودهم على الأحكام الموضوعية، هذا ما يجعل سلوكهم سلوكاً حميداً يساعدهم على التكيف الحسن و يدعم سلوكهم

د-ظروف العمل: لكل عمل ظروفه الخاصة به، فمن الأعمال ما يؤدي في مكان نظيف مكيف الهواء و منها ما يؤدي في مكان شديد الحرارة، و من ما يؤدي في مكان مليء بالشوائب و الأتربة، فإذا كانت ظروف العمل صعبة و غير مناسبة للفرد و لحالته الصحية، فتن هذا ما يؤثر تأثيراً سيئاً على سلوك العامل و على صحته النفسية و العكس صحيح

هـ-حاجات العاملين و مدى إشباعها: مما لا شك فيه أن سلوك الأفراد و صحتهم النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجاتهم، فالعامل الذي لا يستطيع إشباع حاجاته الأساسية كانهخفاض أجره مثلاً تكون مشكلاته السلوكية كثيرة مثل عدم القدرة على التركيز في عمله، سخطه على عمله و يكون اهتمامه منصباً على البحث عن وسيلة مشروعة لإشباع هذه الحاجات التي يعجز عن إشباعها، بجانب

إحساسه بالإحباط و الفشل مما يؤدي إلى العدوان أو الانطواء أو عدم المبالاة في عمله، و هذه من سوء الصحة النفسية في العمل.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، التوافق و العامل

المحاضرة الثانية: استراتيجيات الصحة النفسية في العمل

1- استراتيجيات و إجراءات العمل

يمكن أن تستهدف استراتيجيات الدعم في مكان العمل عمال أو مجموعة من العمال

أبناء القدرات داخل المنشأة:

- تعيين مسؤولي اتصال و تنسيق على الأقل في كل مصنع لحضور تدريبات بشأن الصحة النفسية، مثل الإسعافات الأولية النفسية

- تعيين مستشار مختص في العلوم الاجتماعية، علم النفس أو أي مجال ذات اتصال، حيث يجب على المستشار أن يكون لديه اتصال مباشر مع العمال، و ان كانوا العمال أجانب فيعتمد على مترجم

- توفير مساحة خاصة قريبة أمنة و مريحة ذهنيا للعمال بغية الحديث عن مشكلاتهم أو قضاياهم

- توفير دورات تدريبية في الصحة النفسية لجميع العمال في المصانع بجميع الجنسيات و المستويات بدءا من الإدارة العليا إلى عمال الإدارة و العمال

- يمكن للمصانع ترشيح أشخاص رئيسيين لحضور تدريب المدربين بشأن قضايا الصحة النفسية بحيث تستطيع كافة الجنسيات الاستفادة منها .

- التأكد من إجراء تقييم المخاطر من قبل مسؤول الاتصال و التنسيق أو المستشار للموظفين من حيث كمية العمل و تصميم الوظائف و ما إلى ذلك لضمان أن يكون الضغط في مستوى صحي يحفز و يشجع الموظفين مقارنة بعبء العمل الزائد الذي يحبط معنويات الموظفين

-تدريب الموظفين على التعرف على مؤشرات الإجهاد المهني و تسهيل الوصول إلى خدمات دعم الموظفين

-تقديم الدعم للعمال المعرضة إلى المخاطر مع إدراك أن بعض العمال أكثر عرضة لمشكلات الصحة النفسية من الغير ، قد تكون هذه العرضة ناتجة عن عوامل فردية مثل (قرب سن التقاعد، إنهاء عقد العمل، مشكلات صحية جسدية أو استهلاك الكحول بإفراط) أو عوامل تنظيمية مثل الإرهاق في العمل

-ينبغي أن يوفر المصنع تدريباً في الإسعافات الأولية النفسية لموظفي الموارد البشرية، الطاقم الطبي و المدير المباشر

-يجب أن يحضر كادر من كوادر الموارد البشرية أو كادر الرعاية الاجتماعية التدريب على مهارات الاتصال الأساسية كالتواصل بين الثقافات و مهارات القيادة.

-توفير تدريب في مجالات ذات صلة مثل النظافة الشخصية و الوقاية من فيروس كورونا المستجد (covid-19) و الوقاية من التحرش الجنسي و غيرها بهدف تعزيز تكيف الموظف في مواجهة المشكلات الاجتماعية التي قد تسبب في مشكلات نفسية

ب- زيادة التوعية بالصحة النفسية في المنشأة:

-زيادة توضيح مفهوم الصحة النفسية في المصنع لتعزيز الصحة النفسية

-عرض المزيد من الملصقات و المنشورات في المصنع

-تزويد العمال بروابط لمقاطع فيديو أو مقالات تتعلق بالصحة النفسية

-تنظيم مزيد من الفعالية و الأنشطة بين العمال لزيادة التواصل بين أفرادها و فهم الثقافات المختلفة إذ يعزز هذا الحياة بين الجنسيات المختلفة

-تقديم دعم للعمال الجدد، لمساعدتهم على التكيف مع البيئة الجديدة و زيادة فهم السياسات و الإجراءات التنظيمية

-تحسين التعرف على اضطرابات الاكتئاب، القلق بين العمال التي تعاني من مشكلات صحية جسدية

-تقديم الدعم للعمال الذي اقترب تقاعدهم و إنهاء عقودهم

-تقديم خدمات استشارة و ارشاد العمال الذين تعرضوا لحادث عمل مجهدة نفسيا

-دعم العمال التي تتعاطى الكحول بطريقة خطيرة من خلال تدخلات معينة

-تعزيز شبكة الدعم الاجتماعي للعمال المنعزلة

-يمكن أن يشمل الدعم استخدام أدوات فحص الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب بهذه الطريقة يمكن تحديد العمال التي تعاني من اضطرابات نفسية مبكرة و إحالتها على العلاج، و ينبغي أن يكون الانضمام إلى العلاج طوعيا مع الأخذ بعين الاعتبار خصوصية الموظف

-ينبغي إجراء برامج الفحص تحت إشراف كوادر متخصصة في الصحة النفسية

ج-دعم الموظفين للوصول إلى الصحة النفسية (خدمات الصحة النفسية) :

-ضمان معاملة الأفراد الذين يعانون من مشكلات في الصحة النفسية بعدل و بطريقة متناسقة مع عدم الشعور بالذنب مشكلاتهم

-منح إجازة عرضية للأشخاص الذين يعانون من ذائقات نفسية باستشارة الطاقم الطبي و الطبيب النفسي

-التعامل مع جميع الأمور المتصلة بالأفراد و مشكلات الصحة النفسية بأقصى قدر من الخصوصية، السرية و عدم مشاركتها مع أحد إلا بموافقة الشخص المعني و في أضيق الحدود

الكلمات المفتاحية: استراتيجية الصحة النفسية-الدعم النفسي-المؤسسات الاقتصادية

المحاضرة الثالثة: نظريات التوافق النفسي

من بين النظريات المفسرة للتوافق النفسي نجد:

1-نظرية التحليل النفسي:

و سنتناول وجهة نظر سيجموند فرويد Sigmund Freud و كارين هورني Karen Horney و سوليفان Sullivan

*وجهة نظر سيجموند فرويد:

تقول نظرية التحليل النفسي التي جاء بها فرويد أن الجهاز النفسي للإنسان مكون من ثلاثة أقسام:

أ-الشعور: و يمثل الجزء الواعي من العقل و يشمل الجزء الأكبر من الأنا، أي العمليات العقلية الواعية

ب-ما قبل الشعور: و تحتوي تلك الخبرات التي تكون في مركز الوعي إلا انه يمكن استرجاعها بشيء من الجهد

ج-اللاشعور: و هو الجزء المهم من وجهة نظر فرويد ، حيث يمثل الجزء الأعمق من العقل و البعيد عن الوعي ، حيث تكون محتوياته لا شعورية و عادة ترتبط برغبات الأحداث الماضية .

و الفرد يولد مزودا بغرائز و دوافع معينة و الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات تعقبها إشباعات و إحباطات، و عليه فان الرفض في صراع بين دوافعه الشخصية التي لا يقبلها المجتمع من جهة و المطالب الاجتماعية من جهة أخرى، و يذكر فرويد دان الفرد في صراع بين شكلين أساسيين من أشكال الدوافع

-الأول: تمثل دوافع الحياة و البقاء و يتبلور حول الدوافع الجنسية

-الثاني: تمثل دوافع الموت و يتبلور حول الدوافع العدوانية

و قد قام فرويد بنظريته على أساس الصراع الغريزي فنتيجة لخشية الأنا أن تقهر من النزاعات الغريزية للهو فان الشخصية تعيش قلق دائم و ذلك من أسباب عدم الوصول إلى التوافق النفسي و لكي يتحقق التوافق النفسي فان على الأنا أن يوفق بين الهو و الأنا الأعلى ، كذلك عدم الوصول إلى الصحة النفسية هي نتيجة أحداث في الطفولة و بسبب تثبيت الفرد على ادوار معينة أثناء عملية النضج.(فاطمة يوسف ابراهيم عودة، 2002: 45)

*وجهة نظر كارين هورني Karen Horney للتوافق النفسي

تشير كارين هورني إلى أن شعور الفرد يعود في جذوره إلى أسباب اجتماعية أهمها علاقة الطفل بوالديه منذ البداية و من مرحلة الطفولة وأصول السلوك العصابي يكمن في إهمال الطفل و عدم مبالاة الوالدين به، فينشأ في جو أسري لا ينعم بالدفء و الحب مما يسبب انعدام الأمن و الشعور بالقلق فيلجأ إلى أساليب دفاعية ليستعيد أمنه المفقود أو يحاول أن يكون لنفسه صورة مثالية و يقوم الشخص بالسلوك العصابي بغرض الحصول على الأمن ، و هو أمن مزيف سرعان ما ينهار أمام موقف يثير القلق المستمر الذي يتخذ مظاهر سلوكية مثل : الحذر و الخوف.....الخ

*وجهة نظر سوليفان Sullivan

يعتبر سوليفان أن الإنسان يسعى في حياته إلى تحقيق الشعور بالأمن النفسي إلى تحقيق هدفين

-التوصل إلى الإشباع(إشباع الحاجات)

-التوصل إلى تحقيق الشعور بالأمن النفسي

و يؤكد في نظريته على أهمية العلاقات الشخصية داخل الأسرة فهي المسؤولة إلى حد كبير عن صياغة شخصية الفرد و شعوره بالصحة النفسية، فإذا كانت علاقة الطفل بأفراد أسرته و المحيطين به علاقة قائمة على الحب و المودة أدى ذلك إلى إحساسه بالأمن و الطمأنينة، فالطفل يحتاج إلى الشعور بالأمن النفسي كأحد المطالب الضرورية للنمو الانفعالي و ذلك بالانتماء إلى الأسرة و الأقارب و الأصدقاء.(دنيا الشيؤون، 2006: 51)

2-النظرية السلوكية:

يعتقد السلوكيون أن استمرارية أية استجابة يجب أن تقترب بمعزل، و يكرر الفرد تلك الاستجابة للحصول على التعزيز ، في حين يؤكد وادسون إلى أن القلق و الخوف اللذين يعدان من مهددات الصحة النفسية، يرتبطان بالمعززات و الاشتراطات التي واجهها الفرد خلال تاريخه التعليمي.

و وفقا لبافلوف فإن الفعاليات المعقدة في مجموعة من الاستجابات المشروطة و كذا الحال بعدم الشعور بالأمن النفسي ، فهو حصيلة أنواع خاطئة من روابط بين المنبهات و الاستجابات ، أو أنواع خاطئة من التعزيزات و طبقا لمبدأ الاقتراح الشرطي يتعلم الفرد الخبرات السارة و المؤلمة

و يشير دولارد ميللر Dollard et Miller إلى أن عدم الشعور بالصحة النفسية هو استجابة لا توافقية متعلقة بصراعات تنمو في مراحل مبكرة و تعمم لمواقف متشابهة مستقبلا(حسن الحارث، 2006: 150)

و يرى رواد هذه النظرية أن السلوك متعلم من البيئة، و أن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع و المثير و الاستجابة، و بالتالي فإن مفهوم الصحة النفسية لديهم يتمثل في الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة، أي استجابات بعيدة عن القلق و التوتر، فالصحة النفسية السليمة بالنسبة للنظرية السلوكية تتمثل في اكتساب الفرد عادات مناسبة و فعالة تساعد على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ القرار، و يرى سكينر Skinner أن سوء التوافق النفسي يعود إلى أخطاء في التعلم الشرطي.

و يرى كل من كلارك هل Clarck Hul و جون دولارد Jone Dollard و نيل ميلر Nil Miller أن السلوك المرضي و الذي يدل على اعتلال الصحة النفسية ، يمكن تعلمه و اكتسابه، كما يمكن إزالته و التخلص منه شأنه شأن السلوك العادي و يرون ان الاضطراب الانفعالي الاجتماعي ينتج على عامل من العوامل التالية : تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو مرضية ، مواجهة الفرد مواقف صراعية .

3-النظرية المعرفية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الصحة النفسية للفرد ترتبط بقدرته على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة الأمل، باستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات ، و حل المشكلات، و عليه فإن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو فرد قادر على استخدام الاستراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية و لا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه و صاحب هذه النظرية هو ويليام هيرسين و تؤمن هذه النظرية بما يلي:

-يجب على علماء السلوك دراسة العمليات العقلية مثل : التفكير ، الإدراك، الذاكرة ، الانتباه و غيرها

-تطبيق العمليات العقلية مع الحياة اليومية

4-نظرية الحاجات الإنسانية لماسلو:

الإنسان بحاجة إلى إشباع الحاجة المادية و المعنوية ، للإنسان حاجات نفسية مثل حاجة الشعور بالأمن كما يقول ماسلو في هرمه المشهور 'هرم الحاجات' و لذلك يجب أن تراعى تلك الحاجات النفسية و الاجتماعية و البيولوجيا كي يشبعها الإنسان.

أشار ماسلو إلى الحاجات التالية: الحاجات الفيزيولوجية ،حاجات الأمن، حاجات الانتماء و التقدير و حاجة تقدير الذات.

يؤكد ماسلو في نظريته على أن الإنسان كلما حقق حاجاته الأولية فانه يتطلع إلى إشباع حاجة أعلى فينتقل من مرحلة إلى مرحلة أخرى على التوالي إلى أن يشبع حاجاته من خلال تحقيق ذاته.

و تؤكد نظرية ماسلو على أن الحاجة إلى الأصحاب و الحاجة إلى التقدير و الاحترام في محيط الأسرة و المدرسة و مركز العمل من الحاجات الأساسية للإنسان.

5-النظرية الوجودية:

من أهم روادها كير كجارد، فيكتور فرانكل و غيرهم ، حيث يرى فرانكل لان ما يحتاج إليه الإنسان حقيقة ليس هو استعادة الاتزان، بل ما يسميه بالديناميات الراقية في ذلك النوع من التوتر الملائم الذي يحتفظ متجها بثبات نحو تحقيق قيم محددة نحو إقرار مهني لوجوده الشخصي و هذا ما يحفظ و يضمن التوافق النفسي، أي أن الهروب من أي موقف ضاغط سوف يؤدي إلى وقوعه في القرار الوجودي.

إن فهم وجهة نظر الوجودية عن الصحة النفسية يتطلب معرفة موقفها من القلق، فالقلق بالنسبة للمنظور الوجودي ليس شعور غير مسر أو غير مرغوب فيه، فهو العلامة الأولى لليقظة الفكرية و هو بالتالي بمثابة مثير أو حافز للنمو الشخصي، و الصحة النفسية لا تعرف من خلال غياب القلق و إنما باعتماد هذه المعاني للتفاعل معه.

ويضع الفلاسفة الوجوديون خمس معايير للصحة النفسية:

-على الفرد التمتع بالصحة النفسية و هو قادر على خلق حالة من الاتزان بين الأشكال الثلاث للوجود: الوجود المحيط بالفرد، الوجود المحيط بالشخص، الوجود المحيط بالعالم.

-تتطلب الصحة النفسية الالتزام بالنسبة للحياة، و السعي وراء الأهداف التي يختارها الفرد.

-قدرة الفرد على تحمل مسؤولية حياته

-تتحقق الصحة النفسية من خلال الشعور الذاتي أو إدراك الذات من خلال الإرادة، فان لم يستطع أن يدرك معنى الوجود و لم يشعر بالحرية و لا يتحمل مسؤولية أعماله و اختياراته، و لا يتقبل نواحي ضعفه، إدراكه للتناقضات، فذلك يعني الاضطراب النفسي و الصحة النفسية السيئة.