

**محاضرة رقم (7)****النظريات المفسرة للصحة النفسية:****1- المنظور النفسي :**

يؤكد اصحاب هذا المنظور على أهمية العمليات النفسية في حصول الاضطرابات العقلية ، فهم يؤكدون أهمية الحوادث الداخلية اللاشعورية ، ويعتقدون أن معظم السلوك يتأثر بالاندفاعات اللاشعورية التي تؤدي الى القلق ، وينشأ الاضطراب عندما يفشل " الأنا " في إيجاد حلول مناسبة للصراع القائم بين اندفاعات " ألهو " ومتطلبات الواقع ويكون السلوك غير السوي مجرد عرض لمرض يكمن وراءه ، وإن هذا المرض ليس من طبيعة جسدية ولكنه صراع في الشخصية يرجع في أصوله إلى الطفولة المبكرة .

وتتمثل الصحة النفسية من وجهة نظر " فرويد " في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي .

اما " اريكسون " فيرى ان الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح ، وان صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد في تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية التالية .

في ما ترى " هورني " ان المبدأ الذي يقوم سلوك الإنسان هو حاجة الإنسان إلى الأمن والطمأنينة ، فمنذ الطفولة اذا ما اضطرت علاقة الطفل بوالديه فان الطفل ينمو و يشعر بان العالم مكان خطر وايداء له وتسمى هورني هذا الشعور "بالقلق الاساسي" ووصفته بالشعور باليأس تماما والوحدة عند مواجهة مشكلة خطيرة ويلجأ الفرد لتخفيف وطأة هذا القلق بالعصابية وتعد في حد ذاتها حاجات نفسية مرضية واهتمت هورني بالعصابية على نحو كبير واعتقدت إن لكل شخص قوى بنائية وتدميرية ولكن التدميرية سائدة .

ويرى "يونك" 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 ، وان الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان الموازنة بين الميول الانطوائية والميول الانبساطية ، وتتطلب الصحة النفسية

تكامل اربع عمليات هي الإحساس والإدراك والمشاعر والتفكير . ويرى إن الأمراض العصابية عبارة عن محاولات غير ناجحة للتكيف مع الواقع .

## 2- المنظور السلوكي:

يرى اصحاب هذا المنظور أن السلوك غير السوي ليس مرضاً أو عرضاً لمرض ، وإنما هو نمط من السلوك يتعلمه الفرد مثلما يتعلم أنماط السلوك السوية ، وعلى هذا فهم يرفضون فكرة المرض العقلي وينظرون إليه على أساس أنه أساليب تكيفيه غير ناجحة مع مشكلات الحياة ، ويقوم العلاج برأيهم على أساس تعديل أو تغيير الطرائق التي يتفاعل بها الفرد مع البيئة . المحور الرئيس لهذا المنظور هو عملية التعلم Learning process وتسمى أيضاً (المثير والاستجابة) Stimulus (S-R Response & )، إذ ان المثير الذي يتعرض له الكائن الحي ينجم عنه حدوث استجابة .

## 3- النظرية الإنسانية :

أما القائلون بالنظرة الإنسانية في الشخصية أو تحقيق الذات فعندهم ان الاضطراب النفسي يظهر عندما تغلق السبل أمام مساعي الفرد لتحقيق ذاته بسبب الفشل في الوعي على حقيقة الذات أو التعبير عنها ، وما ينتجه ذلك من تشويه يلحق بإدراك الفرد للواقع ، ومع شدة هذا التشوه تشتد الاضطرابات النفسية ، وعلى هذا فالسلوك غير السوي هو رد فعل على العالم كما يدركه الشخص (زهرا ن ، 1977، 166):

ويُعد كارل روجرز (Carl Rogers) أحد الرواد الأساسيين في النظرية الإنسانية ، وترى هذه النظرية أن الإنسان مدفوع فطرياً لتحقيق ذاته ، وأن هذا الدافع يُعد من أهم الدوافع التي تساعد على النجاح في الوصول إلى الصحة النفسية والعقلية ، وأن الإنسان عندما يفشل في أن يعيش الحياة التي تمكنه من تحقيق ذاته فإنه يفتقر إلى السعادة وتسيطر عليه الاضطرابات النفسية ، بينما الإنسان الذي يتمكن من تحقيق ذاته فإنه يسعى بنشاط نحو حياة أكثر إشباعاً وتزداد قدرته على الإبداع ومقاومة الاضطرابات النفسية، وبالتالي يمتاز بقدر مرتفع من الصحة النفسية . ( إبراهيم ، 2002 : 89 )

#### 4- النظرية الوجودية :

اهتمت هذه النظرية بدراسة جوهر الفرد ، وركزت بشكل مباشر على الخبرات الشخصية ، وطرح نمطا أساسيا للأشخاص هو نمط الشخص الأصيل (Authentic) الذي يدرك في سلوكه تماما الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الإنسان (Cartwright, 1974, p 58) .

ومثل هذا الشخص قادر على تغيير العلاقات السببية ونتائجها عن طريق حرية الإرادة واختبار المعنى وخلق المعنى والهدف ويرى الاتجاه الوجودي أن الصحة النفسية تتمثل في النقاط الآتية :-

1- أن يدرك الإنسان معنى وجوده .

2- أن يدرك إمكاناته وقدراته .

3- أن يكون حراً في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره .

4- أن يدرك جوانب ضعفه ويتقبلها.

5- أن يدرك طبيعة الحياة وتناقضاتها.

فإذا فشل الفرد في إدراك ما سبق فذلك يعني الاضطراب النفسي والصحة النفسية السيئة .

ويعتقد الوجوديون أن الإنسان قادر على اختيار سلوكه في أي وقت وأن الراشدين يتحملون مسؤولية أفعالهم وقراراتهم ويحاولون تجاوز المعوقات والضغوط الاجتماعية ، ويعون الضغوط الخارجية المفروضة على أفعالهم ، ويختارون الاستسلام لها ومعارضتها، والنتيجة هم الذين يصنعون أنفسهم .