



**Cambridge**  
International

**Professional Research Thesis**

**Titled**

The science of personality analysis and its impact  
on psychological counseling

**Researcher**

**Omar Gharieb AboElyazeed Abdallah**

**Supervisor signature**

**2024**



## الشكر والاهداء

اهدي هذا البحث الي كل من له فضل علي شخصي الفقير الي الله في حياتي.

الي اساتذتي الذين صبروا علي عثراتي واخطاءي الكثيرة ، و لم يبخلوا علي بمعلومة او بطاقة او صبر او دعم ، و الي والدي ووالدتي و الي كل من وثق بي وشجعني ودعمني ، و الي كل من ءامن بامكانياتي و الي كل انسان يحتاج الي ان يفهم نفسه ، واخيرا اهدي هذا الجهد الي طيفي الأمين الذي لم يغادرني قط ، الذي لازمني ورافقني طول عمري ، والذي يسمع او يري هذا الكلام الآن ، ادامك الله ظلًا لروحي ودفنًا لقلبي وسكننا ءامنا مهما تقلبت الدنيا.

## المقدمة:

ان مفهوم الصحة النفسية اصبح مفهوما شائعا بين اوساط الناس سواء كانوا متعلمين او غير ذلك ، ولا تزال الانتقادات المتعلقة بالصحة النفسية حية وبصحة جيدة في عالم اليوم، الأمر الذي قد يفاجئ بعض الناس بسبب تقدم الجيل الجديد الذين لا يعترف اغلبهم الا بالأمر المادية ومن المثير للعجب أنه قد نري الاثر السلبي للتعامل الخاطئ مع هذا المفهوم بشكل واضح في الفئات العمرية المختلفة سواء كانوا كبار او صغار، بل وقد انتشرت عبارات عديدة بين الناس تفيد بأن شخصا ما قد يكون مريضا نفسيا او عنده بعض المشاكل التي من الممكن ان يكون اثرها سلبيا في صحته النفسية وبالتالي فان هذا يؤثر علي عطاءه في عمله او حياته او حتي المعاملة مع الناس .

و قد يفترض المرء أن انتشار مثل هذه القضية من شأنه أن يؤدي إلى مجتمع متسامح وهذا صحيح لانه عامل مؤثر بكل تأكيد، لكن وعلي الرغم من ذلك تستمر اغلب وسائل الإعلام في كل مكان في ربط الأفعال السلبية بأولئك الذين يعانون من مرض نفسي .

كما أصبح المرض النفسي موضوعاً مُستهاناً به في العديد من المجتمعات المختلفة خصوصا الذين يسود فيهم الجهل ونتيجة لذلك، فإن غالبية سكان العالم

ليس لديهم فكرة واضحة عن كيفية التعامل مع أولئك الذين يعانون من عدم الاستقرار النفسي.

وقد يكون من الممكن أن يعاني الأشخاص الذين يعانون من حالات الصحة النفسية من عده مشاكل اخري لكن حالة عدم الوعي عموما بهذا العلم تجعل من الصعب ان يتعرف الانسان مبدأيا علي مشكلته فضلا عن ان يقوم بحلها.

وإذا لاحظنا نجد ان الصحة العقلية هي حق أساسي من حقوق الإنسان، وهو أمر بالغ الأهمية  
للتنمية الشخصية والمجتمعية والاجتماعية والاقتصادية.

ولذلك وجب علينا جميعا ان نعمل جاهدين لنشر الوعي وتعديل المفاهيم الخاطئة حول هذا المفهوم  
والسعي المستمر للنهوض بالمجتمع والحصول علي حياة افضل للفرد والأسرة وبالتالي الحصول  
علي مجتمع مطمئن

## مشكلة الدراسة :

ان تطور الاحداث والتكنولوجيا بشكل متسارع ادي الي ظهور العديد من المشاكل الصحية و النفسية علي حد سواء.

كما أن التعرض لظروف اجتماعية واقتصادية وجيوسياسية وبيئية غير مواتية ، بما في ذلك الفقر والعنف وعدم المساواة والحرمان البيئي يزيد أيضاً من خطر تعرض الأشخاص لحالات الصحة النفسية.

يمكن أن تظهر المخاطر في جميع مراحل الحياة، ولكن تلك التي تحدث خلال الفترات الحساسة للنمو، وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة، تكون ضارة بشكل خاص.

ومن المعروف أن الأبوة والأمومة القاسية والعقاب الجسدي يقوضان صحة الطفل، ويعتبر التمر أحد عوامل الخطر الرئيسية لحالات الصحة النفسية

وإذا بحثنا بعناية سنجد ان للأخصائيين والمرشدين والأطباء النفسيين دورا فعالا عن طريق أساليب وعلوم مختلفة وإتباع نهج معين للقيام بعملية الإرشاد الصحيحة .

وإذا أردنا أن ننهض بالمجتمع علينا أن نهتم بالعديد من الجوانب وبالتالي فان مشكله هذا البحث تتناقش باهتمام واستفاضة اثر علم تحليل الشخصيات في الإرشاد النفسي .

## أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي نتناوله ، وتكون أهمية المعرفة عدة نقاط

وهي كالتالي :-

- ١ - تعريف العوام بالصحة النفسية كمصطلح طبي والتوعية بأهميته.
- ٢ - معرفة كيفية ادارة الموارد البشرية في المجتمع عن طريق الاهتمام بالصحة النفسية.
- ٣ - الاهتمام بالأسرة التي هي نواة المجتمع.
- ٤ - الرفع من جودة الحياة لكل طوائف المجتمع.
- ٥ - الحد من العادات السلبية وتقليل ازمات المجتمعات مثل الجرائم والسرقة .
- ٦ - معرفة دور علم تحليل الشخصيات واثرة العام في الارشاد النفسي.

## أهداف الدراسة :

تسعي هذه الدراسة لتحقيق عدة اهداف فمنها مثلا :-

- ١ - التوعية بمفاهيم الصحة النفسية.
- ٢ - ابراز الأهمية الكبرى للصحة النفسية للفرد والمجتمع.
- ٣ - خطط لنشر الوعي والنهوض بالمجتمع عبر تحقيق مفاهيم الصحة النفسية.
- ٤ - اثر الصحة النفسية علي الاقتصاد ومعدلات الانتاج.
- ٥ - تأثير الجهل علي ارتفاع المعدلات السلبية مثل الجرائم وغيرها .
- ٦ - دور الصحة النفسية في تحقيق معدلات اعلي للسعادة للفرد.
- ٧ - التوعيه بدور علم تحليل الشخصيات في الارشاد المجتمعي .

## فروض وتساؤلات الدراسة :

### فروض الدراسة :-

- ١ - تساهم الصحة النفسية في تقدم الأمم.
- ٢ - يحد ارتفاع الوعي النفسي من الجرائم.
- ٣ - تأثرت الأسرة بمختلف طبقاتها بالجهل بالصحة النفسية.
- ٤ - علم تحليل الشخصيات هام للارشاد النفسي والمجتمعي.

### تساؤلات الدراسة :-

- ١ - هل تساهم الصحة النفسية في تقدم الأمم ؟
- ٢ - هل يحد ارتفاع الوعي النفسي من الجرائم ؟
- ٣ - هل تأثرت الأسرة بمختلف طبقاتها بالجهل بالصحة النفسية؟
- ٤ - هل لعلم تحليل الشخصيات دور هام للارشاد النفسي والمجتمعي ؟

## منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية علي المنهج التحليلي ، والمنهج الوصفي في تحديد اثر علم تحليل الشخصيات علي الصحة النفسية للفئات العمرية المختلفة .

حدود الدراسة :

الحدود المكانية : جمهورية مصر العربية

الحدود الزمانية : ٢٠٠٠ م - ٢٠٢٤ م .

## خطة الدراسة :

سوف تنتظم خطة الدراسة على النحو التالي عدة فصول وعدة مباحث ومطالب وخاتمة كما يلي

### الفصل التمهيدي : الاطار النظرى والمفاهيم العلمية

#### المبحث الاول : مدخل لمعرفة علم النفس ومصطلحاته :-

أولاً : تعريفات حول الصحة والامراض النفسية وعوامل تحقيق السلامة النفسية في المجتمع :-

في منتصف القرن التاسع عشر الميلادي، ويليام سويتزر أول من عرّف مصطلح الصحة العقلية بشكل واضح والذي يمكن أن يعتبر باكورة المناهج المعاصرة لتعزيز الصحة العقلية، وعرف آيزاك راي، وهو أحد المؤسسين الثلاثة عشر للجمعية الأمريكية للطب النفسي بأنها فن يحفظ العقل من الوقائع والتأثيرات التي تثبط من طاقة العقل وجودته وتطوره وتتلفها.

دوروثيا ديكس (١٨٨٧-١٨٠٢) كانت شخصية مهمة في تطوير حركة «الصحة النفسية» فكانت معلمة في إحدى المدارس وحاولت طيلة حياتها مساعدة هؤلاء الذين يعانون من أمراض عقلية واكتشاف الظروف السيئة التي أوصلتهم لهذه المرحلة وكان هذا يعرف بـ «حركة الصحة النفسية».

في القرن التاسع عشر، قبل قيام هذه الحركة كان من الشائع تجاهل الأشخاص المصابون بأمراض عقلية بشكل كبير، فهم غالباً ما يُتركون وحيدين في ظروف بائسة وسيئة حيث أنهم بالكاد يمتلكون ملابس كافية وكانت جهود ديكس عظيمة حيث كان هناك ازدياد في عدد المرضى في مراكز الصحة العقلية مما أدى للأسف إلى تقديم اهتمام ورعاية أقل لهؤلاء المرضى حيث أن اليد العاملة كانت تنقص تلك المنشآت.

في بداية القرن العشرين أسس كلايفورد بيرز اللجنة الوطنية للصحة النفسية وافتتح أول عيادة للصحة النفسية للمرضى الخارجيين في الولايات المتحدة الأمريكية.

نشاط الصحة النفسية يتعلق بنشاط الصحة الاجتماعية وكان يرتبط في بعض بالدعوة إلى تحسين النسل والمداواة بالتعقيم لأولئك الذين يعتبرون من ذوي النقص العقلي لمساعدتهم في الإنتاجية في العمل والحصول على حياة عائلية مرضية. ، بعد العام ١٩٤٥م استبدلت الإشارة إلى الصحة النفسية تدريجياً بمصطلح «الصحة العقلية».

المقصود بالصحة النفسية ليس أن يكون الإنسان مجرداً من المرض النفسي فحسب، فكثير من الأفراد غير المرضى بأمراض نفسية لا يمكنهم مواجهة الأزمات العادية، ولا يشعرون شعوراً إيجابياً بالسعادة، وذلك لأن شخصياتهم ضامرة غير نامية نمواً اجتماعياً يحقق لهم الأخذ والعطاء بطريقة ترضيهم وترضي الغير.

ومن هنا برزت أهمية برامج تنمية شخصية العمال اجتماعياً وثقافياً وعناية المجتمع الصناعي بالعامل داخل وخارج عمله.

لقد عرف حامد عبد السلام زهران الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً (نفسياً - اجتماعياً - انفعالياً)، أي مع نفسه و مع بيئته و يشعر فيها الفرد بالسعادة مع نفسه و مع الأخرى و يكون قادراً على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكانياته إلى أقصى حد ممكن.

بتعبير آخر فالصحة النفسية هي نوع من التوافق الكلي و التعامل بين الوظائف النفسية المختلفة و يكون الشخص لديه القدرة على مواجهة الأزمات و الضغوط و الإحباطات النفسية التي تواجهه مع إحساسه و شعوره الايجابي بالسعادة و الكفاية.

فالصحة النفسية في الواقع مسألة نسبية مثلها مثل الصحة الجسمية، فكما أن التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة يكاد لا يكون له وجود، ولكن درجة اختلال هذا التوافق هي التي تبرز حالة المرض عن حالة الصحة، فإن الصحة النفسية لا تعني أن هنالك حداً فاصلاً بين السواء و اللاسواء، بمعنى أن نجاح الفرد في التكيف مع البيئة أمر نسبي، كما أن انعدام النزاع الداخلي للفرد مسألة نسبية، وعلى هذا الأساس فإن الفرد يتمتع بصحة نفسية على قدر توافقه الداخلي وحسن تكيفه مع البيئة.

والصحة النفسية لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية ، فهي جزء من سلسلة متصلة معقدة، تختلف من شخص إلى آخر، وتتسم بدرجات متفاوتة من الصعوبة والضييق، وبخصائص اجتماعية وسريية يُحتمل أن تكون مختلفة للغاية.

وتشمل اعتلالات الصحة النفسية الاضطرابات النفسية وحالات الإعاقة النفسية الاجتماعية، فضلاً عن الحالات النفسية الأخرى المرتبطة بالضييق الشديد أو ضعف الأداء أو خطر إيذاء النفس.

ومن المرجح أن يعاني الأشخاص المصابون باعتلالات الصحة النفسية من تدني مستويات الراحة النفسية، ولكن لا يحدث هذا دائماً أو بالضرورة. "وهي الحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد". من وجهة نظر علم النفس الإيجابي أو النظرة الكلية للصحة العقلية من الممكن أن تتضمن قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية."

فالسواء ليس مجرد الخلو من الاضطرابات النفسية و الأعراض المرضية و السمات الشاذة و لكن هناك عدد من المعايير التي تنتقل بمفهوم السواء من المعنى السلبي و هو مجرد الخلو من الاضطراب النفسي إلى المعنى الايجابي الذي يشترط عددا من المعايير و هي:

#### ١- الكفاءة:

يشير مفهوم الكفاءة إلى استخدام الطاقة النفسية و البدنية استخداما موجها نحو الهدف و مرشدا دون هدر لهذه الطاقة ، و يكون موضوعيا و واقعيا في وضع خطته المستقبلية و تحديد أهدافه و طموحاته في ضوء قدراته الشخصية و الظروف المتاحة .

#### ٢- الشعور بقيمة الذات و تقديرها:

يعد تقدير الفرد لذاته و إدراكه لقيمتها عاملا مهما في عملية التوافق النفسي و الاجتماعي و يجب أن تكون درجة تقدير الذات في حدود معقولة و متسقة مع الواقع الشخصي. و ذلك دون مبالغة و إفراط في هذا الشعور حيث يكون ذلك علامة على سوء التوافق كما في الشخصية البارانونيا و بدون تفريط و تقليل لهذا الشعور و تقليل قيمتها و الحط من شأنها كما يحدث في الاكتئاب فالسوي يستطيع إدراك جوانب القوة و الكفاءة في نفسه كما يدرك جوانب القصور و الضعف و يحاول تنميتها.

### ٣- الملائمة:

يستخدم هذا المعيار للإشارة إلى ملائمة أفكار و مشاعر الشخص السوي و اتساقها مع الواقع ( خبرة مؤلمة تؤدي الي حزن ، خبرة سارة تؤدي الي فرح)، كما أن الأحكام و التصرفات التي يصدرها تكون ملائمة للمواقف من حيث اتساقها معه و مناسبتها له من حيث العمر و مستوى النضج لديه.

### ٤- الفاعلية:

يقصد بها أن يصدر عن الشخص سلوك أدائي يتسم بالفاعلية في حل المشكلات و مواجهة الضغوط التي يتعرض لها ، حيث يحاول خفض هذه الضغوط من خلال استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة و التعايش معها و ليس الاستسلام او الهروب من مواجهتها ، مما يؤدي إلى إكسابه حصانة نفسية تحول دون إصابته باضطراب نفسي ، و يعزز ذلك أيضا مهاراته في البحث عن مصادر المساندة و الدعم النفسي من شبكة العلاقات الاجتماعية المتمثلة في الأسرة و الأصدقاء و الزملاء و غيرهم بما يساعده على تجاوز الأزمات و حلها و تحقيق أهدافه.

### ٥- المرونة:

يقصد بالمرونة قدرة الشخص على التوافق مع مختلف ظروف الحياة و مع التغيرات الحياتية سواء الطارئة او المستمرة سواء من خلال تعديل سلوكياته بما يتلاءم مع الموقف و التغيرات التي طرأت على البيئة حيث يغير أسلوب حياته و نظامه الروتيني او من خلال إجراء تعديلات على البيئة نفسها..

## ٦- الاستفادة من الخبرة:

يستطيع الشخص السوي أن يتعلم من خبرته السابقة ، و يستفيد منها فيكرّر السلوك الفاعل و المحقق للهدف و يتجنب السلوك السلبي المرتبط بخبرات الفشل.

## ٧- القابلية الاجتماعية:

و هذا المعيار يشير إلى درجة التوافق الاجتماعي مع الآخرين و يظهر ذلك في كفاءة الشخص و مهاراته الاجتماعية من حيث قدرته على التواصل و التفاعل الايجابي مع الآخرين و التعبير عن المشاعر في بدء العلاقة و الحفاظ عليها و استمرارها إذا كانت ذات عائد نفسي ايجابي و إنهاؤها إذا ترتب عليها تكاليف نفسية ، كما يجب ان تتسم العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص و الآخرين بالتوازن من حيث الاحترام و التقدير المتبادل و كذلك درجة الاعتمادية المتبادلة دون إفراط فيها بحيث يسيطر على هذه العلاقة التعاون و التعاطف و التفاهم.

وفي هذا الصدد نلاحظ كذلك أن ماسلو قد وضع قائمة بالصفات التي يتصف بها الشخص السوي وهذه الصفات هي:

١- الشعور بدرجة معقولة من الأمن والطمأنينة.

٢- درجة معقولة من فهم الذات.

٣- أهداف واقعية في الحياة.

٤- اتصال فعال بالواقع.

٥- تكامل وثبات في الشخصية.

٦- القدرة على التعلم من الخبرة.

٧- تلقائية مناسبة.

٨- انفعالية معقولة.

٩- القدرة على إشباع حاجات الجماعة مع درجة معقولة من المحافظة على الفردية.

وهذا لا يعني أن يكون الشخص السوي نموذجاً كاملاً من كل هذه الصفات، فقد يكون متخلفاً إلى حد ما في أحدها أو أكثر، ولكنه يكون في أغلبها على درجة معقولة من الكفاية.

ان الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف مع بيئته. وعندما يكون هناك ضعف في هذه القدرة ، سواء على المستوى الفردي أو مع الآخرين ، يظهر المرض النفسي.

### فما هو المرض النفسي؟

المرض النفسي أو السلوك المرضي فيعرف بأنه "يتميز بتغير التفكير أو المزاج أو العواطف ، أو السلوك ، وعلى أن يكون هذا التغير شديداً ، وأدى إلى عدم الارتياح والمعاناة لدى الشخص أو أثر على أدائه" .

أما جمعية الطب النفسي الأمريكية فتُعرف المرض النفسي بأنه "اضطراب وظيفي في الشخصية أو تغير في السلوك ، ويصاحب بتوتر وألم وعدم القدرة والعجز ، وهذا الخلل أو التغير يرفض ثقافياً ، ويعوق الفرد عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي فيه يعيش .

فالمريض النفسي يكون غير متوافق مع نفسه ويستنفذ قدراً كبيراً من طاقته وحيويته في الصراع مع نفسه أو مع المجتمع، ولذلك فإنه يبدو مجهداً نفسياً وجسماً، عاجزاً عن المثابرة والإنتاج وبذل

الجهد، كما أن توازنه يختل في الأزمات والشدائد ، وصلاته الاجتماعية تتصف إما بالعنف الشديد والنزوع إلى السيطرة على الغير، أو بالانزواء الشديد، أو الرغبة في جلب العطف عليه، أو المبالغة في طلب معونة الغير والاعتماد عليهم.

أن الأمراض النفسية هي عبارة عن مجموعة من الانحرافات التي لا تتجم عن اختلال بدني أو عضوي أو تلف في المخ (حتى ولو كانت أعراضها بدنية عضوية)، وتأخذ هذه الانحرافات مظاهر متنوعة من أهمها: التوتر النفسي، والكآبة، والقلق والوساوس، والأفعال القسرية اللاإرادية، والتحول الهستيرى، والشعور بوهن العزيمة والعجز عن تحقيق الأهداف، والمخاوف والأفكار السوداء التي تحاصر الفرد في يقظته فتدعه مشتت البال، وفي النوم تجعله أرقاً لا يعرف النوم إلى جفنه سبيلاً. كما توجد بعض الامراض الظاهره في اوساط المجتمع بشكل عام والاوساط المهنيه بشكل خاص

**وهي :-**

الأمراض الوهمية. : هي عبارة عن قلق نفسي شديد على الصحة العامة، يعتقد فيها الفرد بأنه مريض بمرض لا أساس له فسيولوجياً، كاعتقاد شخص بأنه مصاب بالسرطان، أو ضعف الأعصاب، أو غير ذلك من الأمراض ودون أن تكون لديه أعراض المرض الذي يعتقد أنه مريض به، أو اعتقاد الفرد بأنه سيصاب حتماً بالجنون، أو أنه سيموت حتماً صغير السن، إلى غير ذلك من الاعتقادات الخاطئة التي ليس لها مبرر واقعي.

- الأمراض السيكوسوماتية أو السيكوفسيولوجية : وهي فئة من الاضطرابات النفسية التي تؤثر على الجسم وعلى هذا الأساس فالمقصود بالمرض السيكوسوماتي هو ظهور أعراض مرضية عضوية تكون الأسباب الحقيقية لها عوامل نفسية .

ومن الأمراض السيكوسوماتية الشائعة:

- الشعور بالإعياء والإجهاد بصفة شبه دائمة رغم التغذية .

- اضطراب ضربات القلب رغم أنه سليم عضوياً، وارتفاع ضغط الدم الاولي أي الذي لا يرجع أيضاً إلى الأسباب العضوية المعروفة، وقرحة المعدة والاثني عشر، وبعض حالات الإسهال والإمساك المزمن، وبعض حالات الربو، وبعض حالات الصداع النصفي، وبعض الأمراض الجلدية، وبعض آلام المفاصل.

ويتميز المرضى بهذه الأمراض بقلق شديد على الصحة والشكوى الدائمة عن أمراضهم، وكثرة التردد على الأطباء.

والواقع إن المصاب بهذا المرض يتخذ وسيلة لجلب العطف من العائلة، أو من أقرانه في العمل وأصدقائه ومعارفه بأسلوب مقنع ومقبول اجتماعياً، أو يتبعه للحماية من مواقف العمل أو الحياة التي لا يثق في قدرته على مواجهتها، أو على العكس قد يوجهه لوضع نفسه موضع اهتمام الغير الذي قد يكون حرم منه في طفولته .

فمثلاً أن عاملاً لم يكن محبوباً في وسطه العائلي ولم يكن محبوباً من أقرانه في مقر عمله، حدث أن تشاجر مع رئيسه في العمل إثر توجيه ألفاظ غير سارة إليه ونقده نقداً شديداً لتقصيره في أداء عمل ما، فقام ونزل متوجهاً لدورة المياه، فزلت رجله أثناء نزوله، فانثنت المفصل الكعبي قليلاً، وعليه منح إجازة يوم وقوعه واليوم التالي، ولكن بدل أن يشفى كما هو منتظر، أصاب رجله كلها شلل كاذب، وهذا الشلل يحقق له بطريق لا شعوري الهروب من العمل ومن أقرانه ومن بيئة العمل

التي لا يشعر فيها بالقبول، كما يحقق له العطف والعناية ممن في المنزل، ذلك العطف الذي كان يفترقه.

ومن خلال العديد من الدراسات تبين أن عدد المرضى بأمراض سيكوسوماتية يقدر بـ ٤٠ % إلى ٦٠ % من عدد المرضى الذي يترددون على الأطباء عامة باحثين عن أسباب عللهم الجسمية، في حين أن أسباب عللهم ترجع إلى اختلال مزمن في توازن كيانهم النفسي والجسمي نتيجة ضغط سيكولوجي .

والأسباب الدفينة للأعراض السيكوسوماتية ترجع إلى الأسلوب الذي يستجيب به الفرد لمواقف الحياة، وما يحدثه هذا الأسلوب من انفعالات وتوترات نفسية تؤدي إلى توترات فسيولوجية، وقد تعطل بعض وظائف أعضاء الجسم، ومن أهم هذه الانفعالات القلق والخوف والغضب، والشعور بالنقص المبالغ فيه، والشعور بالذنب، والشعور بعدم القبول، تلك المشاعر التي لا يستطيع المريض النفسي في كثير من الأحيان أن يتغلب عليها بل يكبتها في نفسه وتؤثر عليه فسيولوجياً، خصوصاً في نشاط الأحشاء الداخلية وإفرازات الغدد .

يعد القلق والخوف من شيء ما، وتوقع الشر والخطر في الظروف العادية، أهم الأمراض النفسية في الوسط المهني، نظراً لأن صاحبه يتميز دائماً بالعجز عن العمل بكفاءة مهما كان على درجة كبيرة من الذكاء، كما أنه يتميز بالتركيز حول الذات فيعجز عن تكوين علاقات إنسانية سوية، فإن كان عاملاً أو مشرفاً أو رئيساً فإنه يتحول بعيداً عن الغير، كما أنه لا يتصف بالسرعة والحزم في اتخاذ القرارات إن كان رئيساً أو مديراً، بل يلجأ إلى تعقيدات لا حد لها يضمن بها نفسه من الخطر الذي يتوهمه في كل خطوة من خطوات العمل، كما أنه لا يتصف بالمرونة بل يستخدم أنماطاً

سلوكية جديدة، وفي نفس الوقت يكون على درجة كبيرة من الحساسية الزائدة نتيجة لما يعانيه من توتر نفسي شديد، وعلى درجة كبيرة من النسيان لانشغاله باطنياً بمخاوفه وأوهامه.

-وكذلك الهستيريا تعد من أهم الأمراض النفسية المهنية، ولها أعراض كثيرة كالشلل الهستيرى (الكاذب) والتشنجات العصبية الهستيرية، والتقلصات الهستيرية، والرعدة الهستيرية، وفقدان الكلام، والحركات العصبية في العينين أو الوجه، أو الشفة.... الخ).

إن السلوك المرضي أو الشاذ له كذلك عدة محددات و هي كالتالي:

#### ١- الندرة الإحصائية:

يعد السلوك المرضي بالمعنى الإحصائي انحرافاً كمياً عن المتوسط و يحدث السلوك المرضي عادة بشكل غير متكرر بينما يحدث السلوك السوي بشكل متكرر . كما يفترض تنوع سلوك الأفراد وفقاً لدرجات تختلف عن بعضها البعض اختلافات طفيفة بحيث يمكن ترتيبها عبر متصل بين قطبين ، فإذا افترضنا مجموعة كبيرة من الأفراد و تم اختيارهم بطريقة عشوائية فان سلوك هؤلاء الأفراد سيتوزع على امتداد هذا المتصل بحيث يأخذ شكل المنحى الاعتدالي .

و كان المجال يمثل الأسوياء فان الأفراد الموجودين على طرفي هذا المجال يعتبرون غير أسوياء.

#### ٢- انتهاك المعايير الاجتماعية و الثقافية:

تشير بعض الدراسات إلى أن ما تعتبره بعض المجتمعات مرضاً يستوجب العلاج ، قد ينظر إليه في مجتمع آخر بوصفه انحرافاً يجب استئصاله من المجتمع او عزل صاحبه في احد السجون ، و نجد في مجتمع ثالث انهم يتقبلون هذا السلوك كظاهرة عادية لا تحتاج أي تدخل ، و يعد انتهاك

او تجاهل المعايير الاجتماعية اهم مكونات السلوك المرضي و من ثم فان المرض من المنظور الثقافي يركز على الانحراف عن المعايير الثقافية .

و يرى Scott ان التوافق يتحدد من خلال معايير المجتمع او من خلال معايير بعض الجماعات الفرعية داخل نطاق المجتمع و وفقا لهذا المعنى يعرف بعض الباحثين التوافق بانه الالتزام و التقيد بالمعايير الاجتماعية .

### ٣-الشعور بالالم:

يركز هذا المعيار على خبرة الالم او المعاناة او التعاسة النفسية ، حيث يعكس السلوك المرضي وفقا لهذا المعيار الشعور بعدم الراحة او الشعور بالالم النفسي بما يؤدي الى طلب المساعدة الشخصية من المتخصصين في العلاج النفسي و الصحة النفسية ، فالسلوك يكون مرضيا اذا ادى الى شعور الفرد بالكرب الشديد و اصبح مصدر الم له.

### ٤-العجز و الاختلال الوظيفي:

يعد الشعور بالعجز و الاختلال الوظيفي احد المعايير المهمة للسلوك المرضي و يشير الى الاختلال الوظيفي في الجوانب المعرفية و الادراكية و الانفعالية و اللغوية و الدافعية ، و يشترط في هذا المعيار ان يرتبط الاختلال الوظيفي بالاضطراب النفسي ، حيث هناك بعض جوانب الاختلال الوظيفي بدرجة معينة و لا يؤدي الى المرض النفسي.

### ٥-عدم التوقع:

و يقصد به كمييار للسلوك المرضي ، ان تكون استجابات الفرد للمثيرات و الاحداث الضاغطة غير متوقعة ، كما تتطوي هذه الاستجابات على انحراف او اختلال وظيفي و عدم ملائمة بشكل

غير متوقع ، و لا يتسق مع تاريخه الشخصي او مستوى تعليمه او قدراته الفعلية كما لا يتسق مع السياق الاجتماعي او المعايير او القيم و من ثم يكون السلوك مرضيا في هذه الحالة.

و مثال ذلك الشعور بالقلق على الوضع المالي بالرغم من الثراء الفاحش، او الخوف من اشياء لا تثير الخوف بطبيعتها.

#### ٦-سوء التوافق:

يقصد بهذا المعيار عدم قدرة الشخص على التوافق النفسي و الاجتماعي فلا يستطيع الوفاء بمتطلباته الشخصية او التفاعل الايجابي مع الاخرين كالاصدقاء و الزملاء كما ان اداءه المهني ضعيف و علاقاته مع الرؤساء في العمل سيئة. و يعد هذا المعيار سمة مميزة للاضطرابات النفسية عموما مع اختلاف نوعها و شدتها و تتباين درجة سوء التوافق وفقا لطبيعة الاضطراب و شدته ، حيث تختلف درجة سوء التوافق مثلا في حالة الفصام عن حالة القلق و هكذا . كما يعد المرض النفسي و سوء التوافق مقترنين فسوء التوافق خاصية ملازمة للمرض النفسي و احد مظاهره الاساسية كما يشير مفهوم التوافق النفسي و الاجتماعي الى السواء و الصحة النفسية ،

#### ٧-المعيار الاكلينيكي :

يحدد هذا المعيار مفهوم المرض النفسي في ضوء المفاهيم البيولوجية و الطبية و يركز على الاعراض المرضية و ينظر الى المرض النفسي بوصفه ناتجا من حالة مرضية نستدل عليها من وجود الاعراض ، كما يرى هذا المعيار ان المريض النفسي هو الشخص الذي تم تصنيفه في فئة تشخيصية معينة و حصل على بطاقة تشخيصية لفئة او نوع الاضطراب المعين عليه ثم انطباق او استيفاء هذه المحكات على الاعراض التي يشكو منها ، كما ياخذ هذا المعيار صورة اخرى

تتمثل في خضوع الشخص للعلاج او الرعاية الطبية النفسية بما يشير الى مرضه و اضطرابه النفسي و لكن الجانب الاخير لا ينطبق على الحالات التي تتضمن انحرافات سلوكية و لا تتلقى أي نوع من انواع العلاج النفسي او الطبي النفسي. ان الشخص الذي يعاني من اضطراب في حالته الصحية السلوكية يواجه مشاكل عديدة، لعل أبرزها الإجهاد والاكتئاب والقلق ومشاكل في علاقاته مع الآخرين وقد يعاني من الحزن والإدمان وقصور الانتباه وفرط الحركة وصعوبات في التعلم واضطراب المزاج واضطرابات نفسية أخرى. يمكن للمرشدين النفسيين والمعالجين ومدربي الحياة وعلماء النفس ومزاولي مهنة التمريض والأطباء أن يساعدوا في إدارة المخاوف الصحية السلوكية عن طريق معالجتها بطرق مثل جلسات العلاج أو الاستشارة أو المداواة الميدان الجديد للصحة النفسية العالمية هو «مجال الدراسة والبحث والخبرة والذي يضع الأولوية لتحسين الصحة العقلية وتحقيق الإنصاف في مجال الصحة العقلية لجميع الناس في العالم».

وعليه فان منظمة الصحة العالمية الان تري ان الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي تمكّن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلّم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي. وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه. والصحة النفسية هي حق أساسي من حقوق الإنسان. وهي حاسمة الأهمية للتنمية الشخصية والمجتمعية والاجتماعية الاقتصادية.

الصحة النفسية وفقاً لمنظمة الصحة العالمية تعني الحياة التي تتضمن الرفاهية والاستقلال والجدارة والكفاءة الذاتية بين الأجيال وإمكانات الفرد الفكرية والعاطفية. كما أن منظمة الصحة العالمية نصت على أن رفاهية الفرد تشمل القدرة على إدراك قدراتهم والتعامل مع ضغوط الحياة العادية

والإنتاج ومساعدة المجتمع. ومع ذلك فإن تعريف "الصحة العقلية" تختلف نتيجة للاختلاف الثقافي والتقييم الذاتي والتنافس في النظريات". الصحة السلوكية هي المصطلح الأمثل للصحة العقلية. وهي تعتبر حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكانياته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي. والصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض.

## ثانياً: اثر الصحة النفسية علي الاسرة والافراد :-

الصحة النفسية تعتبر جزءاً أساسياً من الصحة العامة، وتأثيرها يمتد إلى الأسرة بأكملها. تتأثر صحة الأسرة بالتفاعلات الاجتماعية والعاطفية مع بعضها البعض. لضمان الصحة النفسية لجميع أفراد الأسرة، ينبغي العمل على تعزيز بيئة محفزة وداعمة داخل الأسرة.

كما تعتبر العوامل الاجتماعية من العوامل التي تحدد نمط الحياة بأي مجتمع ؛ حيث تحدد كيفية التعامل مع قضايا الصحة والمرض والثقافة الصحية بالمجتمع ، وهي تلعب دوراً كبيراً في الوقاية من الأمراض أو الحد منها ، أو في الإصابة بها أو في انتشارها عن طريق العدوى.

- للأسرة دور إيجابي في الصحة والمرض فالصحة الإيجابية أحد مسبباتها الأساسية هي الأسرة ، والصحة السلبية أو الإصابة بالمرض أحد مسبباتها الأسرة.

- فالأسرة هي التي تحدد نمط ثقافة أفرادها ، وبالتالي يتحدد لاحقاً وجود الصحة السليمة أو الإصابة بالأمراض وخاصة الوبائية منها.

- تحدد الأسرة نمط المراجعات الصحية للطب الرسمي أو الشعبي

- وبالأسرة أيضاً تتحدد أنواع الأمراض ومدى الإصابة بها وخطورتها

- ولكل أسرة من الأسر (سواء كانت ريفية أم بدوية أم حضرية) في البيئات المختلفة تقاليداً وعاداتها المختلفة نوعاً ما عن بعضها البعض ، ولها ثقافتها المجتمعية المختلفة ، وطبقاتها الاجتماعية ومهنها حتى لباسها وعاداتها الصحية الخاصة بها ، ومن ثم تختلف في نوعية وكمية الأمراض التي تصاب بها.

### تأثير المرض النفسي على الفرد في الأسرة :

١- اضطراب السلوك الفردي في الأسرة (سواء المصاب أو من حوله) وعدم انتظام حياتهم مع تواجد أعباء جديدة استثنائية كتوفير الرعاية الخاصة للمريض .

٢- تأثير المرض على الأفراد من الناحية الدراسية (نظراً لحالة المريض النفسية والفيزيائية).

٣- عدم انتظام الوقت والعلاقات الاجتماعية ما بين الفرد الذي في أسرته مريض وبين المجتمع المحلي .

### تأثير المرض النفسي على الأسرة :

١- زيادة الأعباء الاقتصادية نظرا لتكاليف العلاج التي أحيانا ما تفوق قدرة الأسرة على تحملها مما يخلق لديها أزمة اقتصادية خانقة .

٢- اضطراب في العلاقات الاجتماعية بين الأسرة والأقارب والمعارف (للتفرغ لعلاج المريض ، وخوف الأقارب من وجود مرض معدي)

٣- اضطراب وأزمة علاقة بين أفراد الأسرة مع بعضهم البعض لسوء الحالة النفسية لهم .

٤- اضطراب الأسرة إلى التنازل عن بعض مشاريعها وأعمالها وأهدافها.

### تأثير الأسرة في الصحة النفسية والمرض النفسي والخدمة الصحية:

١- ثقافة الأسرة النفسية : إذا كانت الأسرة غير مثقفة نفسيا و صحيا فإن ذلك يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض ويعوق برامج الصحة العامة وخاصة في الوقاية من الأمراض.

٢- يؤثر في قضية الصحة والمرض نوع الأسرة ممتدة أو نووية وعدد أفراد الأسرة ؛ مثلا فيما يتعلق بالتكاليف المادية لعلاج المرضى ، فكلما كثرت الأفراد يعد عائقاً مادياً للإنفاق على العلاج ، وتكون

احتمالات معدلات الإصابة أكبر ، ولكن من مميزات العدد الكبير توزيع العمل والجهد المبذول لرعاية المريض في الأسرة .

٣- البيئة الاجتماعية للأسرة : تختلف الأسر في تأثيرها على قضايا الصحة النفسية والمرض حسب البيئة التي تنتمي إليها.

٤- تؤثر النواحي الاقتصادية والقدرة على الإنفاق في تأمين علاج كاف للمريض ، فضلا عن تأمين وضع بيئي وغذائي ممتاز للوقاية من الأمراض النفسية والعقلية .

٥- زواج الأقارب والأمراض الوراثية ، ورفاق السوء والأمراض الاجتماعية ، مما يعوق الخدمة الصحية والاجتماعية ويحملها أعباء مادية ومهنية.

### تأثير ثقافة الطبقة الاجتماعية على قضيتي الصحة والمرض :

المعرفة بأسلوب واتجاهات وثقافة الطبقة الاجتماعية لكل أفراد المجتمع (التي من ضمنها الثقافة النفسية ) يجعلنا نخطط لبرامج صحة عامة ناجحة بحيث يتم توزيع الخدمات الصحية الوقائية والعلاجية والإنشائية والعادات النفسية بشكل عادل على مستحقيها وتوصيلها بأقل التكاليف مع توفير الجهد والمال والوقت.

ويلاحظ أن البيئة الاجتماعية في الريف والبادية (والتي تندرج تحتها معظم طبقات المجتمع) مشتركة في عاداتها واتجاهاتها بينما البيئة الثالثة الحضرية مختلفة نوعا ما في ثقافتها وتقاليدها والخدمات الصحية التي تحتاجها ومدى تحقيق أهداف الصحة العامة. وهو ما يتضح فيما يلي :

١- تمتلك الطبقة أو البيئة الحضرية رصيد كبير ومخزون كبير من الثقافة العامة وخاصة الصحية والنفسية أكثر من الثقافة العامة وخاصة الصحية أكثر من الريف والبادية .

٢- إن الوضع الاقتصادي والإنفاق في الحضر أفضل من الريف والبادية ؛ من حيث القدرة على التعامل مع الأزمات الاقتصادية الناجمة عن الأمراض النفسية او الجسدية.

- ٣- توافر المنشآت الصحية والأجهزة الطبية في الحضر أكثر من الريف.
  - ٤- توافر الكوادر البشرية والتخصصية في الحضر أكثر من الريف والبادية.
  - ٥- مراجعة الحضريين للطب النفسي والرسمي أكثر من مراجعتهم للطب الشعبي.
  - ٦- التقنيات والتكنولوجيا الطبية متطورة في الحضر أكثر من الريف.
  - ٧- التأكيد على الوقاية من الأمراض يكون أكثر في الحضر عنه في الريف والبادية.
  - ٨- للاعتبارات الثقافية المجتمعية فإن عمليات الحجز والعزل وعدم استخدام أدوات المريض يتم بكفاءة عالية في الحضر عنه في الريف والبادية وهذا يشمل الأمراض العضوية أكثر من النفسية
- اهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع :-**

تكمن اهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد في كونها تساعده على التوافق في المجتمع ، والتوافق الذاتي ، ليعيش حياة من التوتر والصراع مما يؤهله للعيش في هدوء وطمأنينة وسعادة ، فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية يكون سعيداً بنفسه ومتوافقاً ، ويتكيف مع مجتمعه .

**وتتضح اهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع من خلال النقاط الآتية :**

**اولا . أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد :**

- ١- تمكنه من مواجهة مشكلات الحياة المختلفة .
- ٢- تمكنه من التعلم الجيد واكتساب الخبرات .
- ٣- تمكنه من التطور الاجتماعي السليم .

- ٤ - تساعده على النجاح في عمله .
- ٥ - تساعده على ان يكون في صحه جسدية جيدة .
- ٦ - تؤدي للشعور بالسعادة والطمأنينة .
- ٧ - تحقق زيادة كفاءة الفرد وترفع انتاجيته .

ثانيا . أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع :

- ١ - زيادة الانتاجية .
- ٢ - تماسك المجتمع .
- ٣ - تقلل من المنحرفين والخارجين على القانون ونظام المجتمع .
- ٤ - تؤدي الى تخفيف الظواهر المرضية في المجتمع .
- ٥ - تؤدي الى زيادة التعاون والتكافل بين افراد المجتمع .

## النتائج :

- ١ - تساهم الصحة النفسية في تقدم الأمم .
- ٢ - يحد ارتفاع الوعي النفسي من الجرائم .

٣ - تأثرت الأسرة بمختلف طبقاتها بالجهل بالصحة النفسية .

٤ - علم تحليل الشخصيات هام للإرشاد النفسي والمجتمعي .

### التوصيات :

من بين اهم الدروس التي نستنتجها من هذه الدراسة ما يلي :-

١- ضرورة الوعي بالصحة النفسية وتعميم التجارب الناجحه لنشر الوعي بها.

٢- ضرورة العلم بأن بعض الامراض العقلية قد تحتاج الي تدخل طبيب او اخصائي وذلك لفشل المريض في التعامل مع نفسه.

٣- ضرورة اتخاذ اجراءت عملية وسريعة للحد من الاكتئاب والانتحار.

٤ - العمل لنشر الثقافه النفسية في الاطفال الصغار في الحضانات والمدارس.

٥ - وجود نماذج اكثر تطورا لاكتشاف الامراض النفسية وذلك لتسريع التعافي منها والحد من ضررها.

٦ - تشجيع الطلاب علي دراسه هذا الباب من ابواب العلوم وهو علم النفس وعلوم تحليل الشخصيات وذلك لاهميتهم .

٧- اهتمام الجهات المعنيه بمضاعفه مجهوداتها لنشر الثقافه النفسية.

٨ - ينبغي علي كل العاملين بمجال الصحة النفسية الاهتمام بالتطورات الحاصلة في العلوم والتكنولوجيا للوصول الي افضل نتائج محتمله.

٩ - في ضوء كل العلوم ينبغي الاهتمام بالجانب الديني نظرا لأثره الكبير في قوام الصحة النفسية

١٠ - تزويد المتعلمين والمتدربين بكافة الامكانيات لممارسة الارشاد النفسي سواء امكانات مادية او معنويه حتي يصل المجتمع الي صحة نفسية سليمة.

## المراجع :

- ١- القرآن الكريم .
- ٢ - علم الجرافولوجيا - الاستاذة : سليمة سايجي ٢٠١٢
- ٣- اثر جائحة كورونا علي اداره المشروعات الهندسية ٢٠٢٢ .
- ٤- علم الاجتماع الطبي للدكتور صابر احمد عبد الباقي المملكة العربية السعودية

٥- الدين والصحة النفسية - ازاد علي اسماعيل ٢٠١٤ عمان .

٦ - دراسة وتقييم المخاطر النفسية الاجتماعية من أجل بناء الصحة النفسية في ميدان العمل

د.تومي سميرة ٢٠٢٣

٧ - اثر العنف الأسري علي الصحة النفسية للمرأة في القدس الشرقية - علا علي صالح حسين

٢٠٠٩ -

٨ - اقسام علم النفس في الوطن العربي واضطراب الهوية - ا. د . عثمان حمود الخضر

٢٠١٩

٩- التشخيص والتصنيف في علم النفس المرضي - د. فتحي واده ، د. عيسي تواتي ابراهيم

١٠ - انماط الشخصية في القرآن الكريم واشكال الهوية الاسلامية - مجله كلية العلوم الانسانية

٢٠١٩

١١- حجاجية لغة الجسد - هند رأفت السيد عبدالفتاح - سبتمبر ٢٠٢٠

١٢ - ايماءات الحزن والخوف والغضب - احمد حسن احمد علي ٢٠٢٣

١٣ - سياسة الصحة النفسية في مكان العمل - الاردن ٢٠٢٢