النظريات الإنسانية :

 تؤمن هذه النظرية بالمسلمات الاتية: ان الانسان هو بطبيعته خير وما يظهر لديه من عدائية وانانية تعد بمثابة اعراض مرضية تحصل نتيجة لصده من ان يحقق انسانيته.

1. ان الانسان حر ولكن في حدود معينة.

2. الصحة النفسية تتمثل بتحقيق الفرد لانسانيته تحقيقا كاملا.

وقد وضع هذا الاتجاه مؤشرات للصحة النفسية عند الفرد من اهمها ما يأتي:

1. ادرك الفرد لحريته وحدوده.

2. ان يتمكن الفرد من الوصول الى معنى لحياته من خلال هدف يختاره بارادته ويعيش ساعيا من اجل تحقيقه.

3. ان يكون الفرد قادرا على التعاطف مع الاخرين .

4. ان يكون ملتزما بقيم عليا، مثل الخير، والحق، والجمال.

وهذه المؤشرات من شأنها ان تخلق الاحساس بالطمأنينة عند الفرد والانتماء وتقبل الذات وتحقيق الامكانيات ونجاحه فيما يسعى اليه من اهداف ومن ثم تحقيق الصحة النفسية له (عبد الغفار، 1976، ص53) (مرسي، 1988، ص155).

تؤكد هذه النظريات على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها أو يمر بها وليس كما يدركها الآخرون وإذا كان المرض يحصل على وفق ما يدركه الفرد، فان الصحة النفسية عند أصحاب هذا المنظور تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً سواءً لتحقيق حاجاته النفسية كما عند "ماسلو" (Maslow. 1908-1970) أو المحافظة على الذات كما عند "روجرز" (Rogers (1902-1995 كذلك فان الاختلاف بين الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعاً لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم (الزبيدي، 1997 ، 181)، فضلاً عن ذلك يؤكد الإنسانيون على إن السلامة أو الصحة النفسية في الدراسات النفسية يجب أن تتوجه إلى الفرد السليم وليس للفرد العصابي أو الذهاني. حيث يرى "روجرز" إن مظاهر الصحة النفسية عند الفرد تكون في حريته على استبصار حل لمشكلاته وفي اختيار قيم تحدد إطاره في الحياة وتعطي معنى لحياته ، أما "ماسلو" فلم يجعل الصحة النفسية في إشباع الحاجات الفسيولوجية والبيولوجية ، بل جعلها في إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلى رأسها الحاجة إلى تحقيق الذات بوصفها اسمي هذه الحاجات وقد جعل تحقيق الذات دافعاً يدفع الإنسان لان يكون في مستوى فهمة لنفسه من خلال إدراكه لمعاملة الأفراد المهمين في حياته ومن الأحكام التي يصدرونها عليه (مرسي، 1988،ص: 100).

 يرى (فروم) ان الانسان يتأثر بالظروف الاجتماعية منذ ولادته ويقول ان ميول الفرد ليست غريزية فقط بل انها ميول نحو الحب والقوة والشهرة والمبادئ الاساسية والدينية (الدباغ، 1974، ص30) ويعتقد ان الفرد المتمتع بالصحة النفسية يكون مستقلا عن الاخرين ومنفتحا عليهم ولديه تنظيم موجه في الحياة وقدرة على التحمل والثقة، كما يرى ان الفرد حينما يشبع حاجاته الخاصة المتمثلة في الحاجة الى الانتماء، والحاجة الى الامن، والحاجة الى الهوية، والحاجة الى تحقيق الذات يشعر بصحة نفسية ويتمكن من التوافق السوي (وادي، 1999، ص43-44).

ويعتقد (فروم) ان الاسرة ومن ورائها المجتمع مسؤولة عن التنشئة السليمة للفرد، والصحة النفسية للفرد رهن بتهيئة معاملة متوازنة مشبعة بالحب والاحترام والحنان في الاسرة، اما اذا تعرض الطفل لأساليب خاطئة او مغالية في التربية، فان الطفل يشعر بالوحدة والعجز والاغتراب، ولكي يواجه الطفل هذه المشاعر فانه يتجه الى المسايرة الالية للمجتمع متنازلا عن فرديته، وقد ينزع الى التدمير والهدم، وقد يتشبث بالسلوك التسلطي بجانبيه السادي والماسوشي (كفافي، 1990، ص405).

ويرى فروم إن عدم التمتع بالصحة النفسية هو احد مظاهر الفشل الأخلاقي (العوادي، 1992 ، 44) الذي ينشأ من شعور الفرد بالعزلة وعدم اهتمام الآخرين به، وشعوره بضغط الظروف الاجتماعية عليه، حيث إن الفرد ليس كائن منعزل فهو يحتاج إلى الآخرين لإشباع حاجاته المتعددة والحصول على الطمأنينة والأمن النفسي ، ليؤكد استمراره في الحياة (عباس، 1988، ص: 178).

 وقد اشار ماسلو أن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية عندما يكون قادرا على إشباع حاجاته المختلفة والوصول إلى ما يسمى بتحقيق الذات، وعلى ذلك فإن ماسلو يرى بان الإنسان قد يحتاج أشياء معينة، وفي حالة عدم إشباعها فانه يشعر بالكدر والضيق وهذا يترتب عليه صحة نفسية متدنية.

و تتدرج الحاجات حسب أهميتها في شكل هرمي ويتكون هذا الهرم من :

الحاجات الفسيولوجية

عبارة عن الحاجات الأساسية اللازمة لبقاء حياة الإنسان وتمتاز بأنها فطرية كما تعتبر نقطة البداية في الوصول إلى إشباع حاجات أخرى وهي عامة لجميع البشر إلا أن الاختلاف يعود إلى درجة الإشباع المطلوبة لكل فرد حسب حاجته ، وبعض هذه الحاجات يحافظ على بقاء الفرد وبعضها يحافظ على بقاء النوع ومن أمثلة هذه الحاجات:

\* الحاجة إلى التنفس

\* الحاجة إلى الطعام

\* الحاجة إلى الماء

\* الحاجة إلى ضبط التوازن

\* الحاجة إلى الجنس

 الحاجة إلى الأمن

 يعتمد تحقيقها على مقدار الإشباع المتحقق من الحاجات الفسيولوجية فهي مهمة للفرد فهو يسعى إلى تحقيق الأمن والطمأنينة له ولأولاده كذلك يسعى إلى تحقيق الأمن في العمل سواء من ناحية تأمين الدخل أو حمايته من الأخطار الناتجة عن العمل وان شعور الفرد بعدم تحقيقه لهذه الحاجة سيؤدي إلى انشغاله فكريا ونفسيا مما يؤثر على أدائه ومن أمثلة هذه الحاجة:

 \*الأمن الوظيفي

\* أمن الإيرادات والموارد

\* الأمن المعنوي والنفسي

\* الأمن الأسري

\* الأمن الصحي

 وهذا يفسر لنا عدم تمتع عدد كبير من الاشخاص الذين يعيشون في بلاد ينعدم فيها الامن وتكثر لديهم الاضطرابات النفسية نتيجة لعدم شعورهم بالصحة النفسية.

 الحاجات الاجتماعية (الحب و الانتماء)

 يشعر البشر عموما بالحاجة إلى الانتماء والقبول، سواء إلى مجموعة اجتماعية كبيرة (كالنوادي والجماعات الدينية، والمنظمات المهنية، والفرق الرياضية ) أو الصلات الاجتماعية الصغيرة (كالأسرة والشركاء الحميمين ، والمعلمين ، والزملاء المقربين), ومن أمثلة هذه الحاجة:

 \* العلاقات العاطفية

\* العلاقات الأسرية

\*كسب الأصدقاء

 الحاجة لتقدير الذات

 هنا يتم التركيز على حاجات الفرد إلي المكانة الاجتماعية المرموقة والشعور باحترام الآخرين له والإحساس بالثقة والقوة.

 الحاجة لتحقيق الذات

وفيها يحاول الفرد تحقيق ذاته من خلال فهم قدراته ومهاراته الحالية والمحتملة ومحاولة استغلالها لتحقيق أكبر قدر ممكن من الإنجازات

 النظريات الوجودية :

ظهرت الوجودية اتجاه فكري في فلسفات قديمة لكنها تبلورت على يد الفيلسوف الدنماركي (سورن كيركيجارد 1813-1855) وتضمنت فلسفات متباينة منها ذات طابع ديني ومنها ذات طابع الحادي، الا انها تلتقي عند نقطة رئيسة وهي (ان الوجود يسبق الماهية) (الطارق، 1996، ص52) اهتمت هذه النظرية بدراسة جوهر الفرد، وركزت بشكل مباشر على الخبرات الشخصية، وطرح نمطاً اساسياً للاشخاص وهو نمط (الشخص الاصيل) (Authentic) الذي يدرك في سلوكه تماما الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الانسان (Cartwright, 1974, P.58) ويعتقد الوجوديون ان الانسان قادر على اختبار سلوكه في أي وقت وان الراشدين يتحملون مسؤولية افعالهم وقراراتهم ويحاولون تجاوز الاستسلام لها ومعارضتها، وبالنتيجة هم الذين يصنعون انفسهم (الزوبعي، 1999، ص25)، فمثل هذا الشخص قادر على تغيير العلاقات السببية ونتائجها عن طريق هوية الارادة واختبار المعنى وخلق المعنى والهدف (صالح، 2000، ص28)، والعلاج النفسي الوجودي غير مرتبط بقوانين واسس معينة، وانما مرن ومتطور ويتمثل في السير مع المريض الى النقطة التي يدرك فيها حقيقة معنى وجوده (الدباغ، 1974، ص35)، ويرى الاتجاه الوجودي ان الصحة النفسية تتمثل في النقاط الاتية:

1. ان يدرك الانسان معنى وجوده.

2. ان يدرك امكاناته وقدراته.

3. ان يكون حرا في تحقيق ما يريد وبالاسلوب الذي يختاره.

4. ان يدرك جوانب ضعفه وتقبلها.

5. ان يدرك طبيعة الحياة وتناقضاتها، فاذا فشل الفرد في ادراك ما سبق فذلك يعني الاضطراب النفسي والصحة النفسية السيئة (Hagana, 1967, P.158).

 ويرى أصحاب هذا المذهب إن الصحة النفسية هي أن يعيش الإنسان وجوده ، ومعنى أن يعيش الإنسان وجوده هو أن يدرك معنى هذا الوجود ، وان يدرك إمكاناته وان يكون حراً في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره، وان يدرك نواحي ضعفه وان يتقبلها، وان يكون مدركاً لطبيعة هذه الحياة بما فيها من متناقضات وان ينجح في الوصول إلى تنظيم معين من القيم ليجعله إطارا مرجعياً في حياته (عبد الغفار، 1976، ص: 40).

وهناك عدد من المنظرين فسرو الصحة النفسية ومنهم:

اريكسون (Erickson):

يرى ان الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مراحل النمو التي يمر بها بنجاح، واوضح (اريكسون) ان صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد في تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية الاخرى ويعتقد (اريكسون) ان الشخص المتمتع بالصحة النفسية ينبغي ان يتمتع بالثقة والاستقلالية والتوجه نحو الهدف والتنافس والاحساس الواضح بالهوية والقدرة على الالفة والحب والقدرة على مواءمة الذات والظروف المتغيرة ( العناني، 2000، ص، 16) .