

تقدير الذات وتحقيق الذات: مفتاح الصحة النفسية للمجتمع

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مايو 2، 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تقدير الذات وتحقيق الذات: مفتاح الصحة النفسية للمجتمع. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121164>

هل السعي لتحقيق الذات هو مفتاح الصحة النفسية للمجتمع؟ دراسة جديدة تلقي الضوء

ألا تساءلتم يوماً عن سرّ السعادة الحقيقية؟ هل هي في امتلاك الثروة، أو تحقيق الشهرة، أم في شيء أعمق يكمن داخلنا؟ هذا السؤال، الذي لطالما شغل الفلاسفة والمفكرين، يجد اليوم صدًى في أحدث الأبحاث النفسية. ففي خضمّ التحديات الاجتماعية والسياسية التي تواجه عالمنا، تبرز أهمية فهم العوامل التي تساهم في تعزيز الصحة النفسية للفرد والمجتمع. دراسة حديثة، أجراها الباحث Linde A.N، تقدم رؤية جديدة حول هذا الموضوع، مؤكدةً على الدور المحوري الذي يلعبه تحقيق الذات وتقييم الذات في بناء صحة نفسية سليمة.

الإطار النظري

مدرسة التحليل النفسي والتركيز على "الذات"

لطالما اهتمت علم النفس بفهم الدوافع الداخلية التي تحرك سلوك الإنسان. ومن بين أبرز النظريات التي تناولت هذا الموضوع، نجد نظريات التحليل النفسي، التي أسسها سيغموند فرويد. هذه النظريات تركز على أهمية اللاوعي وتأثيره على أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا. ولكن، بعيداً عن التركيز على الصراعات الداخلية والخبرات المبكرة، ظهرت مدارس فكرية أخرى، مثل علم النفس الإنساني، الذي يؤكد على إمكانيات النمو والتطور الكامنة في كل فرد. يعتبر أبراهام ماسلو، أحد رواد علم النفس الإنساني، أن تحقيق الذات هو الهدف الأسمى للإنسان، وهو عملية مستمرة تسعى فيها الفرد إلى استكشاف قدراته ومواهبه وتطويرها إلى أقصى حد ممكن. هذا السعي لتحقيق الذات ليس مجرد رغبة فردية، بل هو أيضاً عامل أساسي في بناء صحة نفسية جيدة، وفقاً لما تؤكدته الدراسة الجديدة.

المنظور الاجتماعي مقابل المنظور الفردي

تاريخياً، دار جدل واسع حول العوامل التي تحدد الصحة النفسية للمجتمع. هناك من يرى أن الصحة النفسية تتأثر بشكل كبير بالظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية المحيطة بالفرد. فالفقر، والبطالة، والتمييز، والظلم الاجتماعي، كلها عوامل يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشكلات النفسية. بينما يرى آخرون أن الصحة النفسية تعتمد بشكل أساسي على العوامل الداخلية للفرد، مثل شخصيته، وقيمه، ومعتقداته، وقدرته على التعامل مع الضغوط والتحديات. تتبنى الدراسة الحالية المنظور الفردي، مؤكدةً على أن الصحة النفسية للفرد ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعالمه الداخلي، وهويته، وشعوره بالذات. إن اكتشاف الفرد لقدراته الكامنة والتعبير عنها في الحياة الخارجية هو ما يقوده إلى الصحة النفسية والسعادة.

المنهجية

تصميم الدراسة والمشاركون

اعتمدت الدراسة على منهجية المسح الاستقصائي، حيث تم توزيع استبيانات على مجموعة من طلاب الدراسات العليا في علم النفس في معهد نيكولا لينده للعلاج العاطفي-الصوري. ضمت العينة 57 طالباً، جميعهم حاصلون على شهادات جامعية في علم النفس. هذا التركيز على طلاب علم النفس يمثل نقطة قوة للدراسة، حيث أنهم يمتلكون خلفية نظرية وعملية قوية في مجال الصحة النفسية، مما يجعلهم قادرين على فهم الأسئلة والإجابة عليها بشكل دقيق ومدروس. تم جمع البيانات خلال الفترة من مارس إلى أبريل 2025.

الأدوات المستخدمة في البحث

استخدم الباحث Linde A.N. مجموعة من الأدوات النفسية لقياس متغيرات الدراسة. تم استخدام تقنية Dembo و Rubinshtein لدراسة تقدير الذات، وهي تقنية تهدف إلى تقييم نظرة الفرد إلى نفسه وقدراته. كما تم استخدام طريقة Motkova لتقييم تقدير الذات، وهي طريقة تركز على الجوانب المختلفة لتقدير الذات، مثل تقدير الذات العام، وتقدير الذات الاجتماعي، وتقدير الذات الأكاديمي. بالإضافة إلى ذلك، تم استخدام استبيان Shostrom لتشخيص تحقيق الذات، وهو استبيان يقيس مدى تحقيق الفرد لإمكاناته الكامنة وتطويره لقدراته ومواهبه. تم تكيف هذا الاستبيان من قبل Lazukin و Kalina ليناسب السياق الثقافي واللغوي للدراسة.

النتائج

العلاقة بين تحقيق الذات وتقدير الذات

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية قوية بين تحقيق الذات وتقدير الذات. وهذا يعني أن الأفراد الذين يسعون لتحقيق ذواتهم ويمتلكون شعوراً قوياً بهويتهم وقدراتهم، يميلون إلى امتلاك تقدير ذاتي أعلى. وبالمقابل، فإن زيادة تقدير الذات لدى الفرد يؤدي إلى تعزيز شعوره بتحقيق الذات. هذه العلاقة التبادلية بين تحقيق الذات وتقدير الذات تؤكد على أهمية التركيز على كلا العاملين في جهود تعزيز الصحة النفسية. إن مساعدة الأفراد على اكتشاف قدراتهم الكامنة وتطويرها، وتعزيز شعورهم بالثقة بالنفس والقيمة الذاتية، يمكن أن يؤدي إلى تحسين صحتهم النفسية بشكل عام.

التأثيرات السريية والعملية

تأثير النتائج على العلاج النفسي

تحمل هذه الدراسة دلالات مهمة للعاملين في مجال الصحة النفسية. تشير النتائج إلى أن العلاج النفسي يجب أن يركز ليس فقط على معالجة الأعراض الظاهرة للمشكلات النفسية، بل أيضاً على مساعدة المرضى على اكتشاف ذواتهم وتحقيق إمكاناتهم الكامنة. يمكن للمعالجين النفسيين استخدام تقنيات مختلفة، مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) والعلاج بالقبول والالتزام (ACT)، لمساعدة المرضى على تحديد قيمهم وأهدافهم، وتطوير مهاراتهم وقدراتهم، وتعزيز شعورهم بالثقة بالنفس والقيمة الذاتية. إن مساعدة المرضى على تحقيق ذواتهم يمكن أن يؤدي إلى تحسين صحتهم النفسية بشكل مستدام.

تأثير النتائج على الأفراد والمجتمع

لا تقتصر أهمية هذه الدراسة على العاملين في مجال الصحة النفسية، بل تمتد لتشمل الأفراد والمجتمع ككل. تشير النتائج إلى أن كل فرد يمكن أن يتخذ خطوات عملية لتعزيز صحته النفسية من خلال السعي لتحقيق ذاته. يمكن للأفراد القيام بذلك من خلال تحديد اهتماماتهم ومواهبهم، وتطوير مهاراتهم وقدراتهم، والمشاركة في الأنشطة التي تجلب لهم السعادة والرضا. كما يمكن للمجتمع أن يلعب دوراً مهماً في تعزيز الصحة النفسية من خلال توفير بيئة داعمة ومشجعة للأفراد على تحقيق ذواتهم. إن الاستثمار في التعليم، والثقافة، والفنون، والرياضة، يمكن أن يساعد الأفراد على اكتشاف قدراتهم الكامنة وتطويرها، وبالتالي تحسين صحتهم النفسية.

السياق الثقافي العربي

التحديات والفرص في العالم العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، نجد أن هناك بعض التحديات والفرص التي يجب أخذها في الاعتبار. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك تركيز قوي على القيم الجماعية والتوقعات الاجتماعية، مما قد يحد من حرية الأفراد في التعبير عن ذواتهم وتحقيق إمكاناتهم الكامنة. كما أن هناك بعض العوامل الثقافية، مثل الخوف من الفشل والخجل من طلب المساعدة، التي قد تعيق الأفراد عن السعي لتحقيق ذواتهم. ومع ذلك، هناك أيضاً فرص كبيرة لتعزيز الصحة النفسية في العالم العربي من خلال التركيز على القيم الإيجابية التي تشجع على النمو والتطور، مثل الكرم، والضيافة، والتكافل الاجتماعي. كما أن هناك حاجة إلى زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية وتوفير خدمات علاجية ميسرة ومتاحة للجميع.

أهمية التكيف الثقافي في العلاج النفسي

عند تطبيق مبادئ العلاج النفسي في العالم العربي، من المهم مراعاة السياق الثقافي والاجتماعي للمرضى. يجب على المعالجين النفسيين أن يكونوا حساسين للقيم والمعتقدات الثقافية للمرضى، وأن يتجنبوا فرض قيمهم الخاصة عليهم. كما يجب عليهم أن يستخدموا لغة بسيطة ووا

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → أصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Linde A.N. (2026). *THE PERSONAL SELF-ACTUALIZATION OF INDIVIDUAL IN RELATIONSHIP WITH ONE'S SELF-EVALUATION AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF SOCIETY*. Problems of Social Hygiene Public Health and History of Medicine, 34(2), 273-278.

DOI: [10.32687/0869-866X-2026-34-2-273-278](https://doi.org/10.32687/0869-866X-2026-34-2-273-278)