

الكرونوبولوجيا والصحة النفسية تطبيقاتها وتقاطعها

Chronobiology and Mental Health Intersections and Applications

بحري صابر*

bahri.saber43@yahoo.fr

خرموش منى**

amounarym@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2020/08/16 تاريخ القبول: 2000/11/04 تاريخ النشر: 2020/12/31

ملخص

من بين العلوم المعاصرة التي ظهرت حديثا ما يطلق عليه الكرونوبولوجيا أو علم البيولوجيا الزمني، الذي يهدف إلى محاولة فهم السلوك الإنساني وفق الفترات الزمنية التي يمر بها جسم الإنسان، في محاولة لتقديم ما من شأنه تحسين الأداء الإنساني، وقد تم استخدام معظم نتائجه في العديد من المجالات على رأسها المدرسة. تهدف هذه الدراسة إلى فهم العلاقة التي تربط هذا العلم بالصحة النفسية، على اعتبارها ميدان مهم في مجال علم النفس، وقد حاولنا أن نقدم رؤية تحليلية للعلاقة بين علم البيولوجيا الزمني والصحة النفسية وفق مدخلين أساسيين، وهما التقاطعات بينهما وكذا التطبيقات التي يمكن أن تحدثها الكرونوبولوجيا في مجال الصحة النفسية، خاصة ما تعلق بمسألة تعزيز الصحة النفسية.

كلمات مفتاحية: علم البيولوجيا الزمني، الصحة النفسية، الوتيرة، الإيقاع، الاضطرابات النفسية.

* أستاذ بجامعة محمد أمين دباغين سطيف 2.

** أستاذة بجامعة محمد أمين دباغين سطيف 2.

Abstract:

Among the new emerging contemporary sciences is chronobiology or temporal biology, which aims to try to understand human behavior according to the periods of time experienced by the human body with the aim of providing what would improve human performance. To understand the relationship between this science and mental health as an important area of psychology, we have attempted to provide an analytical view of the relationship between temporal biology and mental health by addressing two main aspects: the intersections between them as well as that the applications of chronobiology in the field of mental health, in particular the question of the promotion of mental health.

Keywords: chronobiology; Mental Health; tempo; pace; Mental disorders.

مقدمة:

تحاول البيولوجيا الزمنية أن تعطينا مؤشرات بأفضل الأوقات الخاصة لكل إنسان خلال اليوم لأداء العمليات الذهنية والجسدية المختلفة، فالهدف الأساسي لهذا العلم هو منح الإنسان عدة خيارات تساهم في تحقيق الأهداف المبتغاة، وبالرغم من أن هذا العلم ظهر منذ الخمسينيات إلا أنه ولغاية اليوم لا يلقي الرواج اللازم رغم أنه يتعلق بالإنسان وتحسين وتطوير حياته في جوانب متعددة.

وإذا كانت الصحة النفسية كعلم تهدف لتقييم مسببات المرض بالإضافة إلى معرفة أهم السلوكيات التي تضر الصحة النفسية، وتلك التي من شأنها أن تعزز الصحة النفسية للأشخاص، فإن التقاطع بين علم البيولوجيا الزمني والصحة النفسية يكمن في الهدف الأساسي لكل منهما، والمتمثل في الكشف المبكر عن الأشخاص المعرضين للخطر، وهو ما يؤكد تلك الأدوار الذي يلعبها علم البيولوجيا الزمني في برامج التنمية وتعزيز الصحة النفسية وكذا الدراسات والتدخلات في المجتمع والصحة بشكل عام.

ولأن هذه التخصصات متعددة في الأساس وتنطوي على المعرفة الفيزيولوجية والسلوكية والتعليمية والبيئية، فإننا سنحاول أن نركز هنا على تبيان كل من علم الصحة النفسية وعلم البيولوجيا الزمني من خلال التقاطعات بين هذين العلمين وكذا التطبيقات الأساسية لهما.

1- مشكلة الدراسة:

إن بروز الكرونوبولوجيا اليوم في عالم الصحة النفسية أضحي أكثر من ضرورة، فبالرغم من الانتشار لهذا العلم في مختلف المجالات العلمية إلا أن تناوله على مستوى ميادين علم النفس تبقى جد قليلة مقارنة بالأهمية التي يمكن أن يلعبها في مختلف مجالات الحياة.

لقد ركزت الدراسات الجزائرية التي عنيت بالكرونوبولوجيا، حسب اطلاعنا، على نقطة أساسية تمثلت في الوتيرة المدرسية، خاصة أن العديد من الباحثين أكدوا أن للزمن دور كبير في عملية التحصيل الدراسي، وهو ما جعل الاهتمام أكثر بالزمن الذي يحدث فيه تحصيل المعلومات بالنظر للإيقاع الزمني، وهو ما يجعل من الأهمية تناول الكرونوبولوجيا ليس على مستوى المدرسة فحسب، بل لا بد أن تشمل باقي مجالات الحياة للاستفادة من النتائج المتوصل إليها بما يخدم الإنسان ويحقق له الرفاهية بالدرجة الأولى.

إن مختلف الدراسات السابقة التي عنيت بموضوع الكرونوبولوجيا ركزت على محور أساسي وهو استخدام هذا العلم في المجال المدرسي تحديدا ما تعلق بالاستفادة من النتائج المتوصل إليها في زيادة فعالية التحصيل الدراسي، خاصة وأنه ثبت علميا أن هناك تأثير مباشر لعامل الوقت في عملية التحصيل الدراسي من حيث مختلف العمليات العقلية التي يقوم بها الإنسان، ولعل غياب الدراسات التي تعنى بهذا الموضوع في مجال الصحة النفسية يرجع إلى كون هذا العلم حديث، وأن القائمين عليه ركزوا جهودهم ودراساتهم في مجالات معينة دون غيرها، حيث لم تكن الصحة النفسية ضمن الزوايا التي نوقشت من قبل، لهذا جاء موضوع دراستنا التحليلية من أجل محاولة تقديم إضافة في موضوع الصحة النفسية وربطها بالكرونوبولوجيا، وهو ما سنحاول عرضه في هذا المقال الذي يبحث في تبيان أهمية

(Leconte) توجد عند البشر وتيرة القلب، والتنفس، ووتيرة المشي التي تعد ضرورية ومهمة في حياتنا. (بوزوران، 2015، ص48)

يبحث هذا العلم في الظواهر المتعلقة بالإيقاعات الحيوية، أي البيولوجيا الإيقاعية، وهو مازال يخطو الخطوات الأولى نحو الظهور، وهو من العلوم التي تهتم بدراسة علاقة الجسم بالوظائف الخارجية، وتوقيتها الصحيح فالإنسان منذ بدء الخليقة مبرمج وفق برنامج زمني أو دورات زمنية قصيرة ومتوسطة وطويلة أي مبرمج وفق إيقاع مستمر يعطيه الليل والنهار وإيقاع آخر يخضع لتقلبات الجو والفصول. (طه، 1994، ص 168)

وقد اعتنى ميدانا الكرونوبولوجيا والكرونونفسية بفهم طبيعة الوتيرة المدرسية حيث أشار إلى وجود عوامل بيولوجية ونفسية لها ارتباط بتغيرات زمنية، فاعتبرت الساعة الدراسية الأولى من الفترة الصباحية والمسائية عقيمة من حيث توظيف القدرات المعرفية، بينما ترتفع الفعالية المعرفية على الساعة الحادية عشرة وعلى الساعة الرابعة بعد الزوال، كما أثبت هذان الميدانان وجود تغيرات تطراً على أنماط الأداءات اليومية والأسبوعية للانتباه وللسلوكيات داخل القسم، مع إبراز أهمية احترام مدة النوم الليلي، وبرمجة النشاطات خارج المدرسة للتلميذ، كما يقترح ميدان الكرونوبولوجيا دراسة التغيرات الكمية المنتظمة والدورية للأنساق البيولوجية على مستوى الخلية، والنسيج، والبنية، والجسم أو المجتمع، الأمر الذي مكّن من الاعتراف بوجود التواترات البيولوجية والتي لها علاقة بتغيرات الأداءات وبظهور ميدان الكرونونفسية.

ولقد حدد البيولوجيون ثلاثة أنواع من التواترات: التواترات السيركيومية (Rythmes Circadiens) بمدة تقدر بأربعة وعشرين ساعة (وتيرة نوم-يقظة مثلاً)، والتواترات فوق اليومية أو السريعة (Rythmes ultradiens) بمدة نصف ساعة إلى عشرين ساعة (مراحل النوم مثلاً)، وكذا التواترات تحت اليومية أو البطيئة (Rythmes infradiens) بمدة تقدر بثمانية وعشرين يوماً، أما التواترات الشهرية (Rythmes Circamensuels)

فتقدر بثلاثين يوماً، بينما تقدر التواترات السنوية (Rythmes Circannuels) بثلاث مئة وخمسة وستين يوماً (معروف، خلفان، 2011، ص35).

ومن خلال ما تم ذكره سابقاً نستنتج أن علم البيولوجيا الزمني أو الكرونوبولوجيا كعلم حديث يبحث في دراسة التنظيم الزمني للكائنات الحية، حيث يهدف هذا العلم إلى الاستغلال الأمثل لمختلف النتائج المتعلقة بالإيقاعات المرتبطة بالإنسان من أجل تحسين أداء الأفراد على جميع المستويات، بالإضافة إلى المساهمة في عملية التخطيط الفعالة بما يحقق أهداف الأفراد.

4- الصحة النفسية:

إن الإطلاع على التراث النظري الذي كتب حول الصحة النفسية يؤكد لنا وجود تباين في تحديد مفهوم دقيق للصحة النفسية، وعدم الاتفاق حول نفس المؤشرات لتعريف الصحة النفسية، والتي يمكن من خلالها تحديد السوي وغير السوي، وإن كان يرجع ذلك في الأصل لتعدد الأهداف التي سطرت للدراسات التي جعلت من الصحة النفسية محورا لها، فإن اختلاف التوجهات والمدارس ساهم هو الآخر في انشطار المفهوم إلى مقاربات معرفية مختلفة.

فالصحة النفسية كمفهوم جوهري وأساسي في علم النفس، خاصة علم النفس العيادي، لم تجد الاتفاق حول تحديد معايير خاصة يمكن من خلالها الحكم على صحة الفرد النفسية، فإن كان بالإمكان الحكم على الصحة الجسمية والبدنية للفرد فإنه من الصعوبة تدقيق مستوى الصحة النفسية التي تبقى أمراً نسبياً لا مفر منه في ظل النظريات والدراسات التي تناولت موضوع الصحة النفسية.

لقد أطلق ماير وكليفورد بيرز اسم الصحة النفسية على الجهود الثابتة المخططة التي تبذل للمحافظة على الصحة النفسية والوقاية من المرض العقلي، باعتبارها جهوداً تؤدي إلى نتائج تؤثر على الحياة الشخصية والاجتماعية والاقتصادية لبني البشر، وتدعيماً لذلك أنشأت عام

1909 بالولايات المتحدة الأمريكية اللجنة القومية للصحة النفسية، كما أقيمت كذلك معاهد منفصلة خاصة بالصحة النفسية، وأخيرا عرفت الجمعية الأمريكية للصحة النفسية هذا المفهوم بأنه يمثل: الإجراءات التي تتخذ لخفض انتشار الأمراض العقلية بالوقاية والعلاج المبكر. (أبو النيل، 2014، ص20)

ونظرا لأن المشتغلين بعلم النفس لم يستطيعوا التعرف حتى هذه اللحظة على جوهر الصحة النفسية، فقد عمدوا إلى تعريفها بأعراضها أسوة بتعريف نيوتن لمفهوم الجاذبية أو تعريف الاختصاصيين النفسيين لمفهوم آخر في علم النفس هو مفهوم الدافعية، فالصحة النفسية عند فرويد تعني القدرة على الحب والعمل، وعليه فإن عجز الفرد بصورة كلية عن العمل يعني وجود اضطراب نفسي خطير لديه، ومن حسن الحظ أن للاضطرابات النفسية درجات تجعل الإصابة بالمرض متفاوتة من ناحية الشدة (الجعافرة، حلمي، 2005، ص282)، ويعد أدولف ماير أول من استخدم مصطلح الصحة النفسية، والتي تعني "تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له شعور بالرضا، كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة". (الداهري، 2005، ص25)

مفهوم الصحة النفسية تم تناوله من قبل الكثير من الباحثين ولعل هذا ما يفسر كثرة التعاريف التي حاولت أن تعطي مدلولاً معيناً للصحة النفسية وفق وجهات نظر ومقاربات معرفية مختلفة انطلقت من دراسات جاءت لتحقيق أهداف متباينة، وإن اتفق بعض هذه التعاريف حول نقاط معينة فإن الاختلاف الواضح في تحديد المفهوم نفسه أمر يمكن ملاحظته من خلال عرض بعض التعاريف فيما يأتي:

الصحة النفسية هي "حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً، أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، ويكون حسن الخلق

بحيث يعيش في سلامة وسلام (زهران، 2005، ص9)، وبهذا فإنه يمكن معرفة الصحة النفسية من خلال، إما التوافق النفسي والاجتماعي والانفعالي الذي يكون مع بيئة الفرد، أو من خلال النتائج المترتبة على الصحة النفسية كالشعور بالسعادة والسلوك العادي.

كما تعني الصحة النفسية التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (القويصي، 1952، ص6)، وهي تتضمن بذلك التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية (صلاح الدين، 2000، ص33)، فالصحة النفسية تهدف إلى تحقيق التوافق النفسي للفرد الذي يتطلب عملية التكيف مع البيئة بمختلف مكوناتها والذي يعني تقبل الفرد لذاته.

ويميز مُجد جابر في تعريفه حالتين أساسيتين تتسم بهما الصحة النفسية وهما: حالة الاستقرار النسبي، والحالة الإيجابية، واللتان تشكلان في النهاية حالة تعبر عن التكامل بين طاقات الفرد وإمكاناته ووظائفه المختلفة، الانفعالية والعقلية والدافعية من جهة، ثم التوازن بين القوى الداخلية والخارجية من جهة أخرى، ويشكل في النهاية كل من التكامل بين الطاقات والتوازن بين القوى على تنوعها عملاً واحداً منتظماً دينامياً (بكيس، 2013، ص101)، وبهذا يؤكد مُجد جابر أن الصحة النفسية تتضمن في الواقع مجالين أساسيين يمكن من خلالهما الاستدلال على مستوى الصحة النفسية لدى الفرد، وهما الاستقرار النسبي والحالة الإيجابية، فالاستقرار النسبي يعني أن الصحة النفسية أمر نسبي وليس مطلق، أي أنه لا يوجد إنسان يتمتع بصحة نفسية كاملة، وهو ما يطرح في الواقع مشكلة أخرى تتعلق بقياس الصحة النفسية، أما الحالة الإيجابية فهي تعبر عن كون الصحة النفسية حالة إيجابية يتمتع بها الفرد، لأنها تعزز قدراته وإمكانياته، كما أن للصحة النفسية عدة آثار إيجابية تنعكس على الفرد والبيئة والمجتمع ككل بما يضمن الاستقرار النفسي للمجتمع.

كما تتضمن الصحة النفسية تمتع الفرد ببعض الخصائص التي تساعد على حسن توافقه مع نفسه ومع بيئته، اجتماعية كانت أو مادية، وكذلك تحرره من تلك الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التوافق (القريطي، الشخص، 1992، ص9)، وهنا ينبغي أن نؤكد أن بعض آليات الدفاع تساعد الفرد على التوافق في مختلف مستوياته، كما أنها تعد مفرغا لبعض الشحنات السلبية التي تحول دون توافق الفرد، فالإنكار مثلا كحيلة دفاعية يقوم بها الفرد في شكل إنكار مختلف الحقائق التي تؤدي بالفرد إلى الشعور بالألم أو التوتر أو القلق، من أجل خفض التوتر الذي يشعر به، وهي محاولة للتكيف مع المواقف في الحياة ومع البيئة من أجل الوصول إلى الاستقرار النفسي.

ويقول في هذا الإطار بارون (Barron) "إن الذين يتمتعون بالصحة النفسية السليمة هم من يعلمون ما يرونه صوابا، والصواب في نظرهم هو أنه لا ينبغي على الفرد أن يكذب أو يغش أو يسرق أو يغتاب أو يقتل، وبصفة عامة فالصواب هو ألا نفعل ما يهدد سير الحياة ونموها". (العيد، 2007، ص277)

ومن منظور إسلامي فإن الصحة النفسية تعني عدة مدلولات تتعلق بالدين أين يشار إلى الصحة النفسية بأنها "قدرة الفرد على تجريد نفسه من الهوى وإخلاص العبودية لله تعالى بالمحبة والطاعة والخوف والرجاء والتوكل، مع القدرة على تهذيب النفس والسمو بها من خلال أداء التكاليف التي شرعها الله، وكذلك القدرة على التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها، فيسلك فيها السلوك المفيد والبناء بالنسبة له ولمجتمعه، وبما يساعده على مواجهة الأزمات والصعوبات التي تواجهه بطريقة إيجابية دون خوف أو قلق، وتقبل ذاته وواقع حياته والتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه (بوعود، 2014، ص26). هناك إذا اتفاق مبدئي حول مجالات الصحة النفسية، كمفهوم مركزي في علم النفس، بالرغم من الاختلاف حول المفهوم وخصائصه، أين يمكننا معرفة الصحة النفسية من خلال عدة مؤشرات، والتي لا يمكن

معرفتها دون معرفة أهم الخصائص التي تميز الصحة النفسية لدى الفرد، والتي نبرزها بناءً على ما تم عرضه سابقاً من مفاهيم، فيما يأتي:

- النسبية أي أن مستوى الصحة النفسية نسبي وليس مطلق، بحيث لا نستطيع الحكم على فرد معين بأن لديه صحة نفسية مطلقة.

- الصحة النفسية تتضمن عملية التكيف والتوافق مع البيئة التي ينتمي إليها الفرد.

- الصحة النفسية تتطلب امتلاك الفرد لقدرات مواجهة الأزمات النفسية ومواجهة وحل المشكلات التي تعترضه في حياته اليومية.

- الصحة النفسية هي حالة إيجابية يتمتع بها الفرد وتساهم في تحقيق ذاته وتفجير طاقاته المختلفة.

- الصحة النفسية تتضمن عملية تقبل الذات والآخرين.

- من نتائج الصحة النفسية الشعور بالسعادة والراحة النفسية.

5- التقاطعات والتطبيقات:

إن معرفة مظاهر السلوك من خلال الإيقاعات الزمنية يمكّننا من الوقاية من الاضطرابات النفسية وتحصيل التوافق النفسي إذا ما أحسنا استخدام تلك الإيقاعات. تخضع جميع الكائنات للساعات البيولوجية التي تتيح الحفاظ على الثبات وإيقاع حيوي ومستقر بما يساهم في عملية التكيف، وهناك العديد من الأدلة حول الساعة البيولوجية للإنسان كإفراز الهرمونات، من مثل البرولاكتين، وهرمون النمو، والأنسولين، والكروتينوزول، والثيروتروبين، والميلاتونين، المرتبطة بكثير من الوظائف، كمعدل ضربات القلب، وحجم تدفق الدم، ووظيفة الكلى وتشكيل البول الذي يقل حجمه أثناء النوم، ووظائف الجهاز المناعي، ودرجة حرارة الجسم، والمزاج، والتركيز. (A.lyford et at, 2014, p44)

الإنسان ككائن حي يخضع للساعة البيولوجية التي تحكم سلوكياته وتصرفاته التي تبلغ أوجها أو تقل، فمعظم العمليات البيولوجية والنفسية تخضع عند الإنسان يومياً لتقلبات دورية وفقاً

لنمط طبيعي ومحدد يسمى الإيقاع أو النمط اليومي، فعلى سبيل المثال درجة حرارة الجسم، والنوم واليقظة، وكثير من الهرمونات تخضع لنمط دوري، ويساعد ضوء الشمس والمؤشرات الزمنية الأخرى على ضبط دورات الإيقاع اليومي ومنع اختلالها، وحتى إذا تجنب المرء تلك المؤشرات الزمنية كالاحتجاب عن ضوء الشمس فسوف تستمر تقلبات الإيقاع اليومي في الحدوث وإن اعترها بعض الاضطراب. (حنصالي، يجياوي، ص5)

ويتحكم الإيقاع اليومي في مختلف سلوكيات الإنسان من حيث قوتها أو ضعفها وهو ما يجعل من قيام الإنسان بنشاط في وقت معين أمر ممكن أو غير ممكن بالنظر للإيقاعات البيولوجية، لذا فمن المهم على الإنسان إدراك ذلك من أجل ترشيد سلوكياته والقيام بها على أحسن وجه.

أ- على مستوى الصحة النفسية المدرسية:

بعض العوامل المدرسية قد تؤثر سلبا على عمل وتكيف التلاميذ، نذكر منها عدم ملائمة الإيقاعات المدرسية مع إيقاعات التلاميذ البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية، وهي ظاهرة تعاني منها المنظومات التربوية بما فيها المتطورة، لكون موضوع الإيقاعات المدرسية مازال مطروحا للنقاش وغير محسوم، ومن أهم الانشغالات المطروحة في مجال الإيقاعات المدرسية البحث عن أفضل أوقات التعلم التي على أساسها يمكن تنظيم الزمن المدرسي، والوقت في العائلة، وأوقات الراحة والترفيه للتلاميذ.

في منظومتنا التربوية تم اللجوء إلى كفاءات تنظيم زمنية مختلفة، تحت تأثير العدد الهائل للمتمدرسين، والاهتمام بالمشكلات المرتبطة بشروط التأطير والهيكل المدرسية، نذكر منها نظام الدوام الواحد والدوامين في التعليم الابتدائي وتجريب التوقيت من الساعة الثامنة إلى الثانية زوالا، مع توقّف نصف ساعة في بعض المؤسسات التجريبية للتعليم الثانوي، والتدريس المتواصل طيلة اليوم لسبب العجز في قاعات التدريس في بعض مؤسسات التعليم العالي، وتبقى أغلب كفاءات التنظيم الزمنية المختلفة المطبقة في المؤسسات بمختلف أطوارها في نظرنا

غير مؤسسة وغير مبررة علميا، وأن الإرهاق المدرسي للتلاميذ يعد أهم الانعكاسات السلبية البارزة لهذه الكيفيات، الأمر الذي يستوجب النظر فيها. (مجلة بحوث وتربية، 2011، ص34).

هناك علاقة جد هامة بين ساعات الدراسة ومدى الاستيعاب، يمكن إذا استغلال النتائج المتوصل إليها من الدراسات خاصة حول الوتيرة المدرسية، وتطوير الاستيعاب بالنظر لخصوصيات الساعة البيولوجية. فعلم البيولوجيا الزمني يهدف بالأساس لفهم مختلف الساعات البيولوجية التي يتصرف في إطارها الإنسان بهدف تنظيم نشاطه وزيادة فعاليته، في حين أن الصحة النفسية تهدف بالأساس لتكيف الإنسان وتوافقته، لذا فإن علم البيولوجيا الزمني من خلال الدراسات والقوانين التي يتوصل إليها يمكن أن يساهم في تعزيز الصحة النفسية للإنسان، وهو ما يعد أبرز التقاطعات بين علم البيولوجيا الزمنية والصحة النفسية من خلال الأهداف التي يريد كل علم تحقيقها بالإضافة لكل المعارف والمعلومات التي يوفرها علم البيولوجيا الزمني للصحة النفسية.

ب- الوقاية من الاضطرابات النفسية:

بالنسبة لتطبيقات البيولوجيا الزمنية في مجال الصحة النفسية، حاولت الدراسات الاستفادة من كل ما يتعلق بالبيولوجيا الزمنية في تعزيز الصحة النفسية، وذلك من خلال المساهمة في التقليل من الاضطرابات النفسية، ومن أمثلتها العلاقة بين الكرونوبيولوجيا والاكتئاب، فعندما يتم تعديل الكرونوبيولوجيا تحدث عدة تغيرات هامة هي:

- تغير في مستويات الميلاتونين.
- عدم انخفاض درجة الحرارة أثناء الليل.
- زيادة هرمون الكورتيزول .
- انخفاض عامل التغذية العصبية، المسؤول عن تكوين الخلايا العصبية. (A. Lyford et al., 2014, p.54)

هناك إذا علاقة بين الأمراض النفسية والإيقاع، فالإكتئاب لديه كوكبة من الأعراض حيث يمكن أن نرى عدة إيقاعات له كالاستيقاظ مبكراً، والتباين النهاري في المزاج، والتقلبات الموسمية، وعموماً يمكننا القول أن الإيقاعات البيولوجية في الإكتئاب تتغير في معظمها لا سيما في سعة التذبذب والتي غالباً ما يتم تخفيضه. (João Marques, 2010, p8)

إن علم البيولوجيا الزمني يوفر أدوات جديدة لتحليل وعلاج اضطرابات النوم، ويساهم في معرفة الاضطرابات النفسية كالإكتئاب الموسمي. (Manuel Ángeles et al., 2007, p. 240)

كل ما نقوم به في واقع الأمر من سلوكيات خاضع للساعة البيولوجية، وهو ما تم إثباته من خلال العديد من الدراسات في ميدان الكرونوبيولوجيا التي أكدت أهمية هذا العلم واستخدامه في كل مجالات حياة الإنسان من أجل الاستفادة منه في الأسرة، والمدرسة، ومجال العمل، فالإيقاع يتم التحكم فيه من خلال محددات أساسية يمتلكها الإنسان من خلال علم البيولوجيا الزمني، وعلى الرغم من أن هناك العديد من الدراسات التي تحاول إثبات تلك العلاقة بين الكرونوبيولوجيا والعديد من الظواهر النفسية والاجتماعية، إلا أن الاهتمام بهذا العلم من خلال تقاطعاته مع الصحة النفسية أصبح أمراً بارزاً في ظل التأثيرات التي يحدثها الإيقاع في الصحة النفسية لدى الفرد من خلال إمكانية تعزيزها بمعرفة محدداتها الأساسية، خاصة في مجال تحديد الاضطرابات النفسية والتقليل منها، وهو أمر ممكن في ظل الدراسات الحديثة التي تسعى لذلك.

خاتمة:

إن علم البيولوجيا الزمني لديه علاقة وثيقة بالصحة النفسية خاصة أن عملية تعزيز الصحة النفسية لا يمكن أن تتم بعيدا عن العمليات البيولوجية التي تميز الإنسان، وأن فهم مختلف مكونات الإنسان يساهم في معرفة مختلف العوامل التي تحول دون الحفاظ على صحته النفسية.

إن التطبيقات والتقاطعات بين علم البيولوجيا الزمني والصحة النفسية كثيرة، لذا فإن الاهتمام بالبحوث والدراسات وإنجاز المزيد منها أمر يمكن تفعيله من خلال تطبيق مختلف النتائج والحقائق من علم البيولوجيا الزمني في مجال الصحة النفسية، ولعل تطبيقاتها في الوتيرة الدراسية خير دليل على ذلك.

قائمة المراجع:

- 1- أبو النيل، محمود السيد (2014). الصحة النفسية، برنامج التعليم المفتوح. كلية الآداب، شعبة التنمية الاجتماعية، جامعة عين شمس.
- 2- بكيس، فريد (2013). ظاهرة الطلاق وأثرها على الصحة النفسية للمرأة، تحليل نفسي اجتماعي. مجلة معارف، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع14.
- 3- بوزوران، فريدة (2015). الانتباه والنوم الليلي عند معلمي التعليم الابتدائي، دراسة كرونونفسية. مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس، تخصص عمل وتنظيم، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- 4- بوعود، أسماء (2014). الاضطرابات النفسية بين السيكلوجيا الحديثة والمنظور الإسلامي. مؤسسة العلوم النفسية العربية، لجنة البحث والدراسة في التراث النفسي، ع8، تونس.

- 5- الجعافرة، سمية، حلمي، فارس (2005). الصحة النفسية للعاملين وعلاقتها ببعض جوانب بيئة العمل في قطاع الصناعات الدوائية الأردنية. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، م32، ع2.
- 6- الحار، رياض عبد الحمزه مرزه (2014). الإيقاع الحيوي الذهني في إنجاز مراحل عدو100م للناشئين. ماجستير في علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة ذي قار، العراق.
- 7- حنصالي، مريامة، يحياوي، وردة (دس). العمل بنظام المناوبة ودوره في ظهور اضطراب إيقاع النوم وبعض الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من العاملين بقطاع السكة الحديدية، دراسة ميدانية بوحدة الجر قسنطينية فرع بسكرة.
- 8- الداھري، صالح حسين (2005). سيكولوجية التوجيه المهني ونظرياته. دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- 9- زهران، حامد عبد السلام (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. دار عالم الكتب.
- 10- شينوت، هنري (2013). موارد الصحة. شركة إسباس هنري شينوت.
- 11- صلاح الدين، عبد الغني (2000). في الصحة النفسية. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 12- طه، سعد كمال (1994). الإيقاع الحيوي في النشاط الرياضي. مجلة علوم وفنون الرياضة، ع2، م6، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 13- العيد، فقيه (2007). أهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعي، دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة جامعة تلمسان الجزائر، مجلة جامعة دمشق، م23، ع2، جامعة دمشق، سوريا.

- 14- القريطي، عبد المطلب، الشخص، عبد العزيز (1992). مقياس الصحة النفسية للشباب. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- 15- القويصي، عبد العزيز (1952). أسس الصحة النفسية. ط4، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- 16- مجلة بحوث وتربية (2011). ع1، المعهد الوطني للبحث في التربية، الجزائر.
- 17- معروف، لويزة، خلفان، رشيد (2011). الوتيرة المدرسية مفهوم مبهم. مجلة بحوث وتربية، ع1، المعهد الوطني للبحث في التربية، الجزائر.
- 18- A. Lyford-Pike, B. Quadrelli, B. Fabius, M. Oehninger (2014). Cronobiología, sueño y depresión, Revista de Psiquiatría del Uruguay, Volumen 78, N° 1 Marzo.
- 19- João Marques-Teixeira (2010). Cronobiologia e Psicopatologia. Volume XII, N°4, Julho/Agosto, Editorial.
- 20- Manuel Ángeles-Castellanos, Katia Rodríguez, Roberto Salgado, Carolina Escoba (2007). Cronobiología médica. Fisiología y fisiopatología de los ritmos biológicos, Rev Fac Med UNAM, Vol.50, No.6, Noviembre-Diciembre.