

**3- معوقات تحقيق الصحة النفسية :**

1. المفاهيم الخاطئة للمرض النفسي والعلاج ، ادى بالناس العزوف عن مراجعة العيادات النفسية حيث ارتبطت الامراض النفسية بالجنون عند بعض الجهلة .
2. اهمال الناس علاج الامراض النفسية والاهتمام بعلاج الأمراض الجسدية فقط
3. الممارسات التربوية من قبل الاسرة التي تبتعد كثيرا عن الاسس النفسية الصحيحة، كالعسوة والتسلط، والاهمال ، والحماية الزائدة ، واللين .
4. المستوى الاقتصادي والاجتماعي ، فعدم تلبية الاحتياجات للفرد وانخفاض المستوى الاجتماعي سوف يشعر الفرد بالنقص مما يصيبه اما بالإحباط او الصراع والتي تؤدي الى امراض نفسية اخرى .
5. اخفاق المدرس في تحقيق مسؤولياتها في نمو شخصية الطفل من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية يعمل على اضطراب العلاقة بين الطفل والمدرسة .
6. تخرج معلمين غير اكفاء من الناحية المهنية والتي من ضمنها الجانب التربوي والنفسي .
7. عدم الاستقرار الامني وكثرة الثورات والحروب ،يؤدي الى القلق والخوف من المجهول واذا علمنا ان كثير من الاضطرابات النفسية تأتي بعد احداث صادمة .
8. وسائل الاعلام ، مثل البرامج التلفزيونية العدوانية والمخيفة التي تثير الخوف والقلق لدى الطفل .

**4- متغيرات أساسية في الصحة النفسية :-****- التكيف و التوافق النفسي :-**

مفهوم التوافق النفسي / - التوافق والتكيف ، مصطلحان يستعملان في كثير من الأحيان وكأنهما شيء واحد ، وغالباً ما يحصل الخلط بينهما الا انه في حقيقة الأمر يوجد اختلاف كبير فيما بينهما فمصطلح التكيف يشير الى حالة التوافق والانسجام ما بين الكائن الحي وبيئته ، كتكيف حدقة العين للضوء الشديد الساقط عليها ، وكتكيف الحرباء للون البيئة التي تعيش فيها وهكذا فالمصطلح مأخوذ من العلم البيولوجي ويمثل حجر الزاوية في نظرية دارون التطورية والذي يعتبر فيها ان الكائنات الحية الأكثر قدرة على

البقاء هي تلك التي تمتلك من الصفات ما يؤهلها للتوائم مع ظروف البيئة التي تلائمها وهذا ما عبر عنه دارون بالبقاء للأصلح ، وقد وظف علماء النفس هذا المفهوم تحت اسم (( التوافق )) والذي يقصد به هو حالة تكيف الكائن البشري مع بيئته المادية والطبيعية والاجتماعية ، أي ان الفرق الأساسي بين المصطلحين يتمثل في ان مصطلح (( التوافق )) يستخدم عند الحديث عن تكيف الإنسان فقط اما (( التكيف )) بمعناه الأوسع فهو يشمل الكائنات الحية جميعاً .

وينظر البعض الى الصحة النفسية باعتبارها عملية توافق نفسي ، ويتحدد ما اذا كان التوافق سليماً او غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول الى حالة التوازن النسبي مع البيئة. ويعرّف التوافق النفسي بأنه: عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته .

\* أشكال التوافق النفسي :-

أ- التوافق الحسن: الذي يكون مصدر ارتياح واطمئنان ، مثال :طفل يشبع حاجاته الى التقدير عن طريق أداء واجباته المدرسية وتفوقه.

ب- التوافق السيء: الذي يكون غير مناسباً ومنطوياً على الاضطراب ، مثال : طفل يقوم بإشباع حاجاته الى التقدير عن طريق الكذب والادعاء والسرقة.

أنواع التوافق النفسي :- للتوافق النفسي العديد من الانواع نذكر منها ما يأتي :-

1- التوافق الشخصي :-

ويتمثل بشعور الفرد بالارتياح والسعادة والرضا عن النفس وهذا يتم عن طريق اشباع حاجاته الأولية أي الفطرية والثانوية أي المكتسبة وتحقيق مطالب النمو عبر مراحل المتابعة وخلوه من التوترات والضغوط النفسية وما يترتب عنها من شعور بالضيق والقلق والتوتر .

2- التوافق الاجتماعي :-

ولا يقاس بكم العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، بل بمدى نجاح الفرد في اختيار الجماعة المناسبة له أي المناسبة لميوله واتجاهاته وقدراته وقيمه وتقاليده ، بحيث لا يكون مسائراً دائماً او متسلطاً او مستبداً برأيه ضمن الجماعة التي ينتمي اليها أي يشعر الانسان بالسعادة والأمن والطمأنينة عن علاقته بالآخرين ، ويجب ملاحظة ان تحقيق التوازن الاجتماعي يتطلب الالتزام بالقيم والتقاليد والمعايير التي يقرها المجتمع وتقبل التغيير الاجتماعي.

3- التوافق المهني : - ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والانتاج والشعور بالرضا والنجاح .

- **الصحة النفسية والأزمات** :- اصبحت حضارة الانسان المعاصرة رغم تقدمها التقني مصدر قلق يهدد الذات الانسانية بالدمار ويشعرها بالاسى والضياع وترتب عن ذلك ظهور فلسفات كثيرة في الغرب مثل الفلسفة الوجودية بزعامة جان بول سارتر ، حيث نظرت هذه الفلسفة الى الوجود الانساني كله كمأساة جاثمة على الانسان تهدده بالدمار والضياع في كل لحظة اذ تحاصره الحروب والامراض النفسية والمشكلات والايوبئة والظلم والاستغلال والقهر بمختلف اشكاله .

ومن الطبيعي ان الانسان لن يكون قادراً على التخلص من امراضه النفسية ، اذا ظل يعتمد على اجتهاداته الذاتية الفاصرة طالما ظل بعيداً عن فهم التعاليم السماوية والطرق التي بينها تلك الشرائع والرسالات لفهم النفس الانسانية اولا ، ولرسم الطريق الصحيح لها ثانياً .

#### - مصادر الازمة النفسية :-

من المواقف التي تسبب لأغلب الافراد ازمات نفسية شديدة على سبيل المثال لا الحصر .

ا- الاعمال او المواقف التي تثير وخز الضمير .

ب- كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه وكل ما يحول بينه وبين توكيد الذات .

ت- حين يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي او حين يفقده فعلاً .

ث- حين يشعر بالعجز وقلة الحيلة عادة سيئة يريد الاقلاع عنها او حين يبئلى ب رئيس مستبد .

ج- حين يعاقب عقاباً لا يستحقه او حين يشعر ببعده الشقة بين مستوى طموحه واقتداره .

ان سلوك الانسان حيال ما يعترضه من عقبات ومشكلات يختلف من شخص الى اخر فمنهم من يمضي في التفكير وبذل الجهد للخروج من الازمة ومنهم من يسارع الى الاستسلام والتخاذل على الفور ومنهم من يضطرب ويختل توازنه النفسي بدل ان تتجه جهوده الى حل المشكلة اذا به يلجأ الى طرق واساليب ملتوية وخاطئة تنقذه مما يعاني من توتر وتأزم نفسي وهي اساليب لا تحقق التوافق الحقيقي بينه وبين نفسه او مجتمعه ويطلق اصطلاح رصيد الاحباط على قدرة الفرد على احتمال الاحباط دون ان يلجأ الى تلك الاساليب الملتوية لحل ازمته النفسية واستعادة توازنه الانفعالي .

\* فهمي ، مصطفى (١٩٩٠). (الصحة النفسية) : دراسات في سيكولوجية التكيف ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، مطبعة الخانجي ، 1990

\* الرفاعي، نعيم ، ( الصحة النفسية ) ، دراسة في سيكولوجية التكيف ، الطبعة / 7 ، جامعة دمشق ، 1987 .