

معايير الصحة النفسية :

ظهرت اتجاهات عدة حاولت وضع معايير لتحديد السواء وغير السواء في الصحة النفسية نتيجة تعدد النظريات النفسية التي تناولت الصحة النفسية فقد وضع (ماسلو ومثلمان، Maslow & Matalan) قائمة بالمؤشرات وتم تعديل هذه القائمة من قبل (كوفيل وآخرون ، Kofil et al) وتتضمن هذه القائمة بعض المؤشرات الآتية :

- ١- شعور الفرد بالأمن.
- ٢- درجة معقولة من تقويم الفرد لذاته.
- ٣- أهداف حياته تتسم بالواقعية .
- ٤- اتصال فعال بالواقع .
- ٥- تكامل وثبات في الشخصية .
- ٦- القدرة على التعلم من الخبرة التي يمر بها الفرد.

وان أحدث المعايير التي تحدد مستوى الصحة النفسية للفرد؛ هي تلك التي يراها (وولمان Wolman،) على النحو الآتي :

١. العلاقة بين طاقات الشخص وإنجازاته : وهو ذلك التفاوت الذي يحتمل وجوده بين ما يستطيع الفرد القيام به، وبين ما يقوم به وينجزه فعلياً .
٢. الاتزان العاطفي : ويعني التوازن بين انفعالات الشخص والمؤثرات العاملة في ذلك .
٣. صلاح الوظائف العقلية : ويشمل الإدراك والمحاكاة وعمل الذاكرة والتفكير وغيره، والصلاح هنا يقصد به مقدار ما يكون عليه عمل هذه الوظائف من حيث صحتها ودقتها وسيرها وفق المبادئ العقلية الأساسية . ٤. التوافق الاجتماعي : ويعني مستوى توافق الفرد مع شروط حياة الجماعة وتفاعله معها. فالشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة قادر على العيش بسلام وصدقة مع الآخرين ضمن الكتل الاجتماعية.

ثالثاً : التوافق النفسي ، مفهومه ، أنواعه ، عوامله ، علاقته بالصحة النفسية

التوافق (ADJUSTMENT) بشكل عام : هو تعديل الكائن البشري لسلوكه بحيث يتلاءم مع الظروف الخارجية ويشمل التوافق نواحي عدة منها النواحي البيولوجية والفيزيائية والسيكولوجية والاجتماعية، فالتوافق هو المحصلة النهائية لتفاعل الفرد مع البيئة وليس هناك بيئة من غير الأفراد ولا أفراد بدون بيئة. وهناك تعريفات عديدة للتوافق منها :

- عرّفه بخيت (١٩٨٨) : أنه "علاقة إيجابية يقوم بها الفرد متعمداً لتكون العلاقة متناغمة منسجمة مع البيئة المحيطة به وهذا ينطوي على قدرة الفرد على إدراك الحاجات البيولوجية والاجتماعية والانفعالية التي يعاني فيها."
 - عرّفه زهران (١٩٨٢): أنه "عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته."
- مفهوم التوافق النفسي والفرق بينه وبين التكيف :**

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 الحباء 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 للتواءم 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.

محاضرات في الصحة النفسية.....أ.د.حاتم جاسم عزيز

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 .

كما يعرف **التوافق النفسي** بأنه (اتزان داخلي يحدث للأفراد، بحيث يكونوا راضيين عن أنفسهم متقبلين لها، مع التحرر بشكل نسبي من التوتر والصراع الذي يرتبط بالأحاسيس السلبية عن الذات، من الممكن لحالة الاتزان الداخلي أن يصاحبها التعامل الإيجابي مع الواقع والبيئة).

أنواع التوافق النفسي:

١. التوافق الشخصي: هو أن يشعر الفرد بالراحة والسعادة والرضا عن نفسه، يتم هذا من خلال إشباع الحاجات الأساسية، أي الفطرية والمكتسبة والثانوية.
٢. التوافق الاجتماعي: لا يمكن قياس التوافق الاجتماعي بكم العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، بل نسبة نجاح الشخص في اختيار المجموعة المناسبة له، أي التي تتناسب الميول والاتجاهات والقدرات والقيم الخاصة به، بحيث لا يكون مساير بشكل دائم أو متسلط أو مستبداً برأيه ضمن الجماعة التي ينتمي إليها.
٣. التوافق المهني: هو أن يقوم الفرد بالاختيار الملائم للمهنة والاستعداد لها.

عوامل التوافق النفسي : يسعى الانسان لان يكون متوافقا نفسيا مع ذاته ومع الاخرين ولكي يحقق هذا التوافق يسعى جاهدا الى تلبية احتياجاته وقد حدد هذه الاحتياجات العالم الامريكي (ابراهيم ماسلو) ورتبها على شكل هرم يبدأ به من الحاجات الاساسية وتكون في قاعدته الى ان يصل الى اعلى الهرم وهي الحاجات الكمالية وستنطبق للحاجات في **هرم ماسلو** بشكل مختصر وكما يلي:

١- الحاجات الفسيولوجية: تقع هذه الحاجات في قاعدة الهرم وهي من اهم الحاجات واطورها في حياة الانسان لانها الاساس في الحفاظ على الفرد والنوع وهي المنطلق لتحقيق باقي الحاجات وتتمثل في الطعام والشراب والسكن والنوم والجنس والدواء والطاقة ان هذه الحاجات التي نوهنا

محاضرات في الصحة النفسية.....أ.د.حاتم جاسم عزيز

عن اهميتها لاتقتصر وظائفها في المحافظة على الفرد والنوع بل تتعدى الى ان اساليب اشباعها والظروف المحيطة بها تلعب دورا اساسيا في بناء حاجات نفسية جديدة تؤثر على سلوك الفرد.

٢- الحاجة الى الامن : اشباع هذه الحاجة يتم من خلال التحرر من الخوف والحصول على حالة الاطمئنان العام المتعلق باي جانب من جوانب شخصيته وبخاصة في الجانبين الجسمي والعقلي فالطفل يحتاج إلى ان يبتعد عن الأذى الجسمي وان يحصل على أمنه من خطر الحر والبرد وهو أيضا بحاجة إلى أن يحقق له امن العقلي من أي خوف يهدده او ضرر يتوقعه او عارض يجرح كرامته ويمس مشاعره ومن المنطلق الذي أكدناه قبل قليل في ان حاجات الفرد متداخلة فيما بينها فان الحاجة للأمن ترتبط بشكل واضح بحاجتين وهما الحاجة الى الانتماء والحاجة الى الحنان من علامات أشباع هذه الحاجة شعور الفرد بالاطمئنان على صحته وحياته وشعوره بثقة من يحيط بهم وباستمرار مقومات سعادته في المستقبل ويصف كيتس الشخص الامن "بانه لايشعر بالتوتر بل بالرضا والهدوء وهو يحب الناس ويرجو لهم الخير ويأنس لهم فهو يتكلم ويتصرف بطريقة طبيعية تلقائية "

١- الحاجة الى الحب والانتماء :ان هذه الحاجة تتجلى في رغبة الطفل بحب امه وتعميم ذلك على الآخرين من حوله ولو تدريجيا ويحاول أن يظهر حبه لهم بالتقرب منهم والتحبب إليهم وقد تشبع هذه الحاجة عندما يتناول الطفل غذاءه بالرضاعة من ثدي أمه ولهذا ينصح المختصون بتفضيل الرضاعة من الام عن أي حليب اخر بالإضافة إلى تفضيل حليب الام على الأغذية الأخرى من حيث تكامل تركيبه الغذائي وإذا كان لابد لظروف اضطرارية من الاعتماد على حليب غير حليب الأم فليكن تناوله في حضنها وفي وقت راحتها ودفئها واستقرارها النفسي لما له من اثر في شخصية الطفل ونفسيته مستقبلا إن هذه العلاقة بين الطفل والام تعد الاساس الاول والاقوى في الحياة الاجتماعية المستقبلية ،ثم يبدأ الطفل بالانتماء الى الأسرة ثم الى الاصدقاء ثم الى المجتمع ويبدأ الانسان بالبحث عن شريك ، وقد أكد الرسول (ص) على التواصل مع الناس والاقرباء خصوصا حيث قال (ص) "صلو ارحامكم ولو بالسلام".

٢- الحاجة الى الاحترام والتقدير :تتجلى هذه الحاجة عند الفرد بشغفه بان يعترف به الآخرون ويعاملوه على ان له قيمة عندهم وانه لا يستحق الاهمال بل يكون موضع ثقتهم واحترامهم وان

تكيف الفرد الذي يحقق الاشباع لهذه الحاجة يكون تكيفا ايجابيا ويكون سلوك الفرد برأي (هيرلوك)متصفا بما يأتي (ان الطالب الذي يتمتع بتقبل وشعبية عالية من زملائه يكون سعيدا وامنا متعاوننا متزنا صريحا متعاطفا واقعيا مؤثرا نبيلنا متحمسا مرحا محبا للنكتة بسيطا في تعامله مع الاخرين صديقا ودودا لهم مراعي لحقوقهم واثقا من نفسه غير اناني) ان الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية عالية يكون مقبولا من الجميع وقد اثبتت الدراسات النفسية ان خير وسيله للدخول الى قلوب الاخرين هي (الابتسامة)

٣- الحاجة الى تأكيد الذات: لكل فرد مفهومه المعين لذاته يبلوره وينظمه من خلال تصرفاته وعلاقاته بالاخرين وقد اعطى الباحثون في هذا المجال تعريفات كثيرة لمفهوم الذات منها تعريف (هانس) بانه كما يرى الشخص نفسه وقيمه وأهدافه وقوته وضعفه وتفكيره وشعوره وأفعاله . وتم تحديد أربعة عوامل رئيسية والتي من شأنها أن تعمق وتزيد من اضطرابات التوافق النفسي والمتمثلة بالآتي:.

- ١- طبيعة الضغوط التي يتعرض لها الفرد.
- ٢- طبيعة نقاط الضعف عند الفرد وماهيتها.
- ٣- طبيعة العوامل الداخلية للفرد والكامنة فيه.
- ٤- العوامل العرضية التي يواجهها الفرد في مجتمعه ومحيطه.