

عوامل سوء التوافق

١- عوامل وراثية وجسمية: حيث أن للوراثة أثرها في سلوك الفرد وأن سلامة العوامل الوراثية مع التربية السليمة وصلاح البيئة كلها تؤدي بالنتيجة الى حسن التوافق، ذلك أن بعض الاضطرابات الوراثية المرتبطة ببعض الإعاقات العقلية أو الجسمية تكون سبباً في سوء التوافق حتى وأن كانت الإعاقة لأسباب خارجه عن نطاق الوراثة، لأن النقص الجسمي ووجود العاهات يؤدي بالنتيجة الى نقص وسوء التوافق علماً بأن شدة العاهة تتناسب طردياً مع سوء التوافق.

٢- عوامل بيئية وأجتماعية: أن للفرد حاجات لابد من إشباعها لتحقيق ذاته وبالتالي لتوافقه النفسي والاجتماعي وأن أشباع هذه الحاجات يجب أن تكون في أجواء إجتماعية سليمة ومقبولة وأن أفتقاد مثل هذه الأجواء والتي تتمثل بسوء العلاقات الأسرية والاجتماعية وظروف الاقتصاد المنهار كلها تمثل عوامل لسوء التوافق.

٣. عوامل نفسية: هناك العديد من العوامل النفسية التي تزيد من حدة سوء التوافق للفرد والمتمثلة بالانفعالات الشديدة والتي لا تتناسب مع المواقف التي تواجه الفرد، حيث يكون لهذه الانفعالات الغير متوازنة أثرها السيئ في أحداث سوء التوافق بالإضافة الى أثرها السيئ من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية.

علاقة التوافق النفسي بالصحة النفسية

تعرف الصحة النفسية بأنها حالة من الاحساس الايجابي لا تتحقق بصورة آلية دون سعي الفرد نحو تحقيق الصحة. ونجد انه من المستحسن ان نتطرق ببعض الموازنة بين الصحة النفسية والصحة الجسمية من حيث مناهج كل منهما، فالصحة الجسمية نصل اليها بثلاثة مناهج هي المنهج العلاجي ويتمثل بتخلص الفرد العادي من الامراض والمخاوف، والمنهج الوقائي وهو ما يتبعه الشخص من اساليب وقائية لكي يتجنب الاصابة بمرض ما، والمنهج الايجابي والذي يتبع فيه الفرد العادي المقومات الايجابية حيث تقوى صحته ويزيد نشاطه ويتمتع بالشعور بالقوة الحيوية. وكذلك الصحة النفسية لها ثلاثة مناهج كالصحة الجسمية، فنجد هناك المنهج العلاجي وهو ما يتبع

لعلاج الشخص من الانحراف في الصحة العقلية كي يعود الى وضع الاعتدال، والمنهج الوقائي وهو الطريق الذي يسلكه الفرد مع نفسه ومع غيره لكي يقي نفسه وغيره الوقوع في حالة الاضطرابات النفسية. والمنهج الايجابي وهو ما يحتديه الفرد ليزيد شعوره بالسعادة. إن للصحة النفسية مفاهيم ومعاني كثيرة ، وسنعرض مفهومين من هذه المفاهيم بغية الوصول إلى تعريف نستطيع ان نستعمله - بشكل يسمح لنا بالإفادة من هذا التعريف- في توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم والتغلب على مشكلاتهم ، حتى يستطيعوا ان يحيوا حياة سعيدة ، وان يحققوا رسالاتهم كأفراد عاملين متوافقين في المجتمع.

اولاً- إن المفهوم الأول يذهب إلى القول بأن الصحة النفسية هي الخلو من أعراض المرض العقلي أو النفسي ، ويلقى هذا المفهوم قبولاً في ميادين الطب العقلي. ولاشك ان هذا المفهوم إذا قمنا بتحليله نجد أنه مفهوم ضيق ومحدود لأنه يعتمد على حالة السلب أو النفي ، كما انه يقصر معنى الصحة النفسية على خلو الفرد من أعراض المرض العقلي أو النفسي ، وهذا جانب واحد من جوانب الصحة ، فقد نجد فرداً خالياً من أعراض المرض العقلي أو النفسي ولكنه مع ذلك غير ناجح في حياته وعلاقاته مع الآخرين ، سواء في العمل أو في الحياة الاجتماعية ، فعلاقاته تتسم بالاضطراب وسوء التكيف..! ان مثل هذا الفرد يوصف بأنه لا يتمتع بصحة نفسية سليمة ، على الرغم من خلوه من أعراض المرض العقلي أو النفسي، كما ان تعريف الصحة النفسية بانتقاء الاعراض النفسية والعقلية يعد من التعاريف السالبة للصحة النفسية. ثانياً- المفهوم الثاني للصحة النفسية فيأخذ طريقاً واسعاً شاملاً غير محدد فهو يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الاخرين. وان هذا التصور الايجابي للصحة النفسية يختلف عن ذلك التصور السلبي القائم على مجرد الخلو من الاعراض المرضية العقلية أو النفسية.

وعلى هذا يمكن ان تعرف الصحة النفسية تعريفاً شاملاً بانها " ليس مجرد الخلو من الأمراض العضوية والاضطرابات العقلية والسلوكية بل التوافق مع الذات والمجتمع توافقاً يؤدي الى الشعور بالأمن النفسي والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية بأساليب توافقية سليمة ومباشرة وصولاً الى التمتع بالرضا والسعادة" .

ومن هذا التعريف يمكننا ان نستنتج ان الصحة النفسية هي:

١. حالة دائمه نسبياً من التوافق النفسي.
٢. شعور الفرد بالسعادة والامان مع نفسه ومع الاخرين.
٣. يكون الشخص ايجابياً ومنتج من اجل مجتمعه، وبالتالي فان الصحة النفسية تعني التكامل التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ على الانسان مع الاحساس الايجابي بالسعادة والكفاية.