

أولاً: تعريف المشكلات النفسية

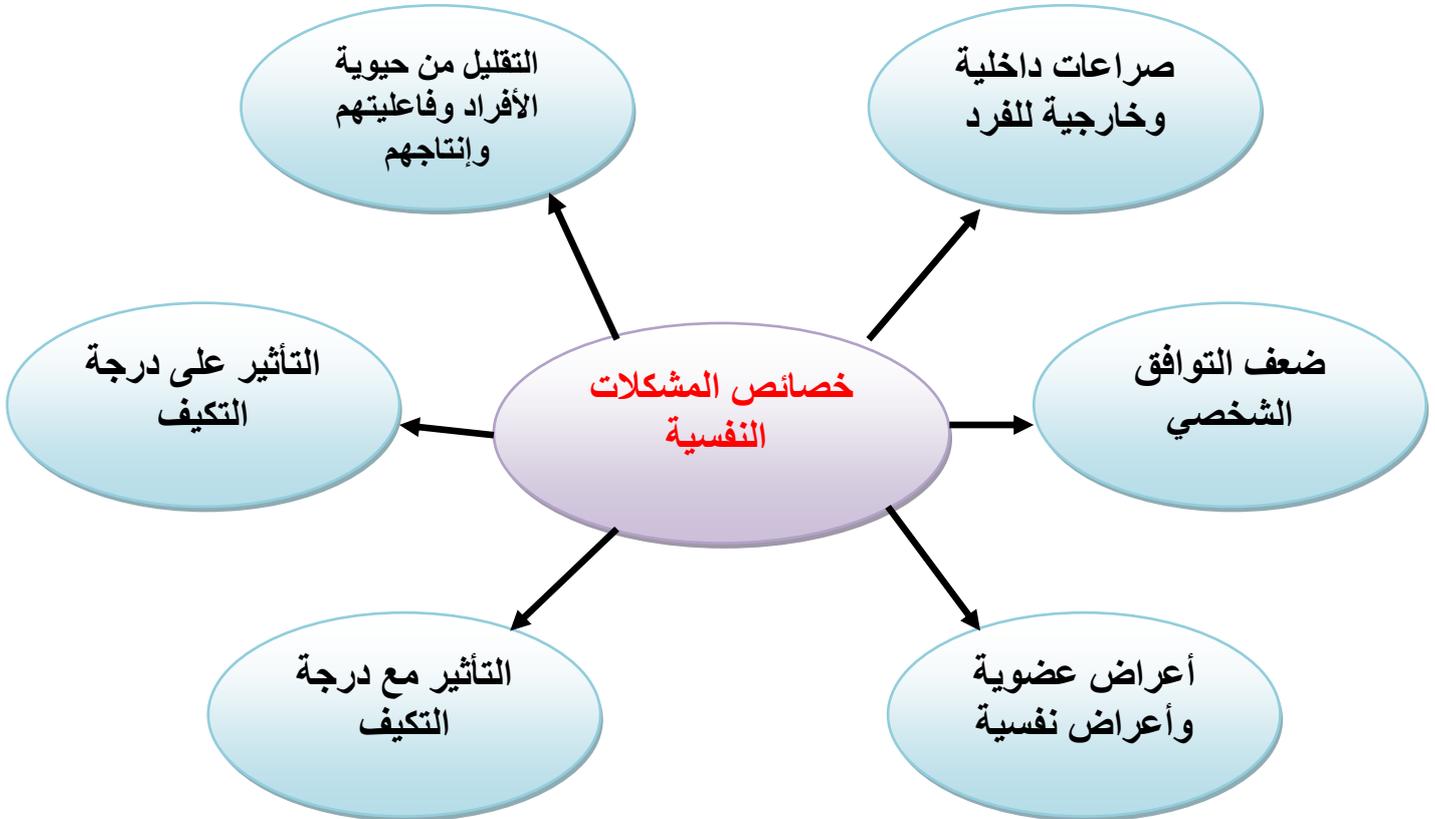
يعرفها الهاشمي بأنها " تلك المشكلات التي تسبب للفرد صراعات داخلية مع ذاته، أو خارجية مع من حوله من أفراد المجتمع، وتؤدي هذه الصراعات والأزمات عادة إلى ضعف التوافق الشخصي وتحرمه من الهناء بالصحة النفسية السعيدة" (الشامي وآخرون، 2015، ص 746) وتعرف أيضا بأنها "المشكلات التي تتعلق بالنفس وانفعالاتها، وقد تنعكس آثارها على الفرد وتسبب له اضطرابات انفعالية تختلف شدتها باختلاف حدة المشكلات". (بوعايدة، 2018، ص 144) ومنه يمكننا تعريف المشكلات النفسية إجرائيا تماشيا مع مدلولها الوظيفي بأنها تلك المشكلات التي تكون عبارة عن اضطرابات وصراعات الفرد مع ذاته أو مع المحيطين به من أفراد المجتمع، حيث تؤثر بدورها على الحالة النفسية للفرد وتظهر بعض الاضطرابات النفسية كالقلق، الاكتئاب، الانطواء، وفقدان الثقة بالنفس، اضطرابات التفكير.

ثانياً: خصائص المشكلات النفسية

تتسم المشكلات النفسية بمجموعة من الخصائص سنحاول ايجازها في النقاط التالية: (الشامي وآخرون، 2015، ص ص 746-747)

- 1- تسبب للفرد صراعات داخلية مع ذاته، أو خارجية مع من حوله من أفراد جماعته.
- 2- تؤدي إلى ضعف التوافق الشخصي وتحرمه من الهناء بالصحة النفسية السعيدة.
- 3- تشمل على أعراض عضوية وأعراض نفسية تتمثل في اضطرابات التفطير واضطرابات الانفعال.
- 4- تؤثر على درجة تكيف الأفراد مع البيئة الجامعية و خارجها.
- 5- تقلل من حيوية الأفراد وفاعليتهم ونتاجهم.
- 6- تجعل الأفراد في وضع نفسي غير سوي يستدعي المعالجة والتعديل.

شكل رقم (01) يوضح خصائص المشكلات النفسية



المصدر: من إعداد الباحث

ثالثاً: أسباب المشكلات النفسية

تنشأ المشكلات النفسية نتيجة لعدة أسباب والتي سنحاول ذكرها على سبيل المثال لا الحصر في الأسباب الآتية:

1- العوامل الوراثية: أثبتت العديد من الدراسات الأكاديمية أن بعض المشاكل والاضطرابات النفسية كسرعة الغضب والقلق تكون نتيجة للعامل الوراثي، حيث يرث الفرد هذه السمات من أحد الوالدين أو كلاهما.

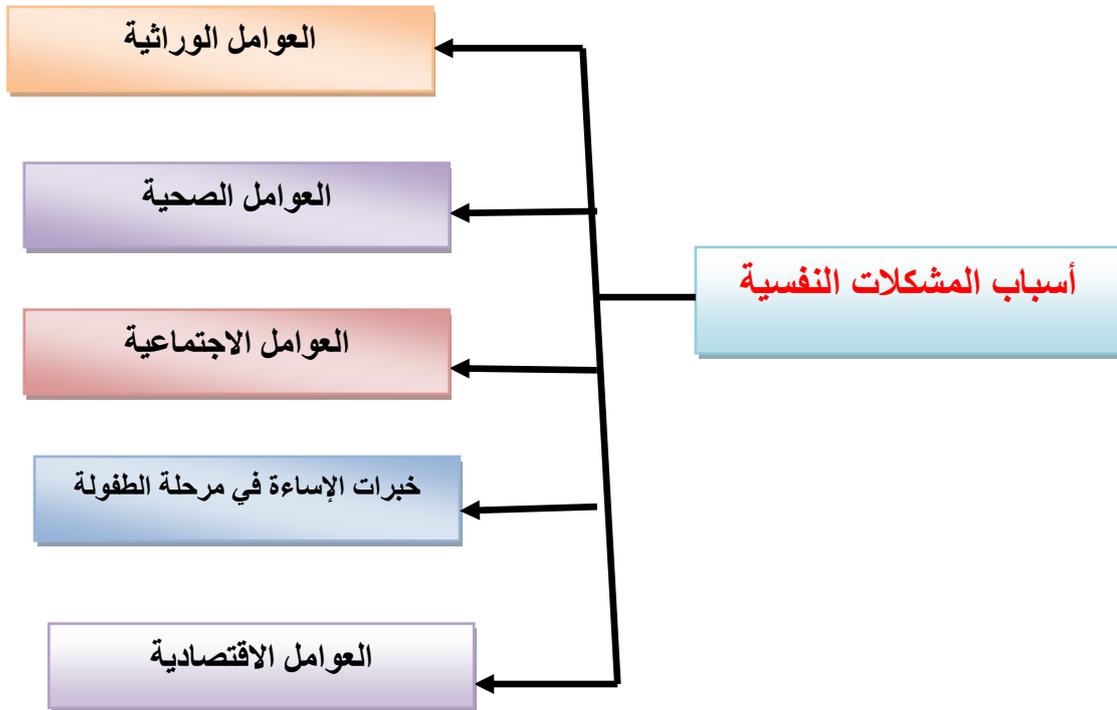
2- العوامل الصحية: إن معاناة الفرد من الأمراض المزمنة والوهن الصحي مثل: السكري، ضغط الدم، أمراض القلب، الإيدز يؤثر بشكل واضح على الحالة النفسية للمريض مما يجعله دائم القلق والتوتر والاكتئاب والانطواء على ذاته.

3- العوامل الاجتماعية: تلعب العوامل الاجتماعية مثل التفكك الأسري (الطلاق، الوفاة، الهجرة، الصراعات العائلية)، والتنشئة الأسرية الخاطئة، واتخاذ القدوة السيئة دوراً بالغ الأهمية في حدوث المشاكل النفسية وصعوبة تكيف الفرد مع ذاته، ومع المحيطين به من أفراد المجتمع.

4- خبرات الإساءة في مرحلة الطفولة: قد يتعرض الفرد في مرحلة الطفولة إلى أحداث مؤلمة مثل (الحروب، فقدان أحد الوالدين، الاعتداء الجنسي، العنف) تكون سبباً في حدوث مشاكل نفسية لديه وتترافقه طوال فترة حياته.

5- العوامل الاقتصادية: يمكن أن تكون الحالة الاقتصادية السيئة كالفقر، والبطالة، وتفاوت الدخل الفردي، وصعوبة توفير رب الأسرة الاحتياجات الأساسية سبباً في حدوث المشاكل النفسية كالشعور بعدم الثقة بالنفس، والعزلة، والقلق والاكتئاب.

شكل رقم (02): يوضح أسباب المشكلات النفسية



المصدر: من إعداد الباحث

قائمة المراجع المعتمدة في المحاضرة

- بوبعاية يمينة، (2018)، المشكلات النفسية الأكثر شيوعا لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة مسيلة، *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، مجلد 8، عدد 15.
- حمدان ممدوح الشامي وآخرون، (2015)، بعض المشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية في ضوء المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة جامعة الملك فيصل، *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، العدد 165، الجزء 2.

أستاذ المقياس: أد/ بوحنيكة نذير (قسم علم النفس)