



الصحة النفسية في البيئات المضطربة: استراتيجيات التكيف ودور الدعم المجتمعي في تعزيز الصمود النفسي

"Mental Health in Disturbed Environments: Coping Strategies and the Role of Community Support in Enhancing Psychological Resilience"

محمد مولود محمد الحاج - قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية زلطن - جامعة صبراتة

Mohammed Mawloud Mohammed

Al-Hajmohamed.alhaj@sabu.edu.ly

تاريخ الاستلام: 2025/8/8 - تاريخ المراجعة: 2025/9/9 - تاريخ القبول: 2025/9/18 - تاريخ للنشر: 2025/9/23

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصحة النفسية في البيئات المضطربة: استراتيجيات التكيف ودور الدعم المجتمعي في تعزيز الصمود النفسي، وذلك من خلال التعرف على أبرز الاضطرابات النفسية الشائعة بين الأفراد في البيئات التي تشهد اضطرابات سياسية أو اجتماعية أو اقتصادية، وكذلك التعرف على آليات التكيف النفسية التي يعتمد عليها الأفراد في البيئات المضطربة، وما مدى فعاليتها في الحد من الآثار النفسية السلبية، وأيضاً التعرف على مدى إسهام الدعم المجتمعي (الأسري، المؤسسي، المجتمعي) في تعزيز الصمود النفسي لدى الأفراد المتأثرين بالاضطرابات، وأخيراً التعرف على أهم المعوقات الثقافية أو المؤسسية التي تحد من فاعلية التدخلات النفسية والدعم المجتمعي في تعزيز الصحة النفسية في هذه البيئات. واتبع المنهج الوصفي لملائمته لأغراض الدراسة.

وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- تُعد اضطرابات القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة من أبرز الاضطرابات النفسية الشائعة بين الأفراد في البيئات التي تشهد اضطرابات سياسية أو اجتماعية أو اقتصادية.
- يعتمد الأفراد في البيئات المضطربة على آليات مثل الدعم الاجتماعي، والتدين، والتفكير الإيجابي، وتعد فعالة نسبياً في الحد من الآثار النفسية السلبية بحسب شدة الضغوط وتوفر البيئة الداعمة.
- يسهم الدعم المجتمعي بمستوياته المختلفة في تعزيز الصمود النفسي من خلال توفير الأمان والانتماء وتخفيف مشاعر العزلة والقلق لدى الأفراد المتأثرين بالاضطرابات.
- تتمثل أهم المعوقات الثقافية والمؤسسية في الوصمة الاجتماعية، والمفاهيم الخاطئة عن الصحة النفسية، وضعف البنية التحتية، ونقص الكوادر المتخصصة، مما يقلل من فاعلية التدخلات والدعم المجتمعي في البيئات المضطربة، وهو ما يمكن وصفه بدقة من خلال المنهج الوصفي لبيان تأثيرها بشكل منهجي.

الكلمات المفتاحية:

الصحة النفسية - البيئات المضطربة - استراتيجيات التكيف - الدعم المجتمعي - الصمود النفسي.

Abstract:

This study aimed to explore mental health in disturbed environments: coping strategies and the role of community support in enhancing psychological resilience. It focused on identifying the most common psychological disorders among individuals living in environments experiencing political, social, or economic disturbances, as well as examining the psychological coping mechanisms they rely on and their effectiveness in mitigating negative psychological effects. The study also

investigated the contribution of community support—familial, institutional, and societal—in strengthening the psychological resilience of affected individuals. Finally, it addressed the main cultural and institutional obstacles limiting the effectiveness of psychological interventions and community support in promoting mental health in such environments. The descriptive method was adopted for its suitability to the study objectives.

The study revealed the following results:

- Anxiety disorders, depression, and post-traumatic stress disorder are among the most common psychological disorders in environments experiencing political, social, or economic turmoil.
- Individuals in disturbed environments rely on mechanisms such as social support, religiosity, and positive thinking, which are relatively effective in reducing negative psychological impacts depending on the severity of stress and the availability of a supportive environment.
- Community support at various levels contributes to enhancing psychological resilience by providing safety, belonging, and alleviating feelings of isolation and anxiety among affected individuals.
- The most significant cultural and institutional obstacles include social stigma, misconceptions about mental health, weak infrastructure, and a shortage of specialized personnel, which reduce the effectiveness of interventions and community support in disturbed environments. These factors can be accurately described using the descriptive method to systematically clarify their impact.

Keywords:

Mental Health – Disturbed Environments – Coping Strategies – Community Support – Psychological Resilience.

المقدمة:

تُعدّ الصحة النفسية أحد الركائز الأساسية لسلامة الإنسان وفاعليته داخل المجتمع، إذ تؤثر بشكل مباشر في قدرته على التفكير الإيجابي، واتخاذ القرارات، والتفاعل مع الآخرين، ومواجهة تحديات الحياة اليومية ومع تزايد الاضطرابات السياسية والاقتصادية والاجتماعية في العديد من الدول والمجتمعات، باتت الصحة النفسية للأفراد معرضة لضغوط غير مسبوقه تُضعف قدرتهم على التكيف والتوازن النفسي، مما ينعكس على الأداء الشخصي والأسري والمجتمعي وفي البيئات المضطربة مثل المجتمعات التي تعاني من النزاعات المسلحة، أو الأزمات الاقتصادية العنيفة، أو الكوارث البيئية، أو موجات النزوح القسري، ترتفع معدلات القلق، والاكتئاب، والضغوط النفسية المزمنة بشكل ملحوظ إذ يجد الأفراد أنفسهم في مواجهة فقدان الأمان والاستقرار، وصعوبة تلبية الاحتياجات الأساسية، وغموض المستقبل، ما يعمق الإحساس بالعجز والانفصال عن الواقع في ظل هذه الظروف، تكتسب مسألة التكيف النفسي أهمية بالغة، حيث تُعدّ الآلية التي من خلالها يستطيع الإنسان الصمود أمام التغيرات السلبية والضغوط المستمرة، دون أن يفقد اتزانه الداخلي أو يُصاب بانهايار نفسي فالتكيف لا يعني فقط القدرة على التأقلم مع الوضع القائم، بل يتطلب أيضاً تبني استراتيجيات فاعلة تمكن الفرد من إعادة تنظيم أفكاره ومشاعره وسلوكياته بما يتلاءم مع الظروف المستجدة، مثل: إعادة تفسير الأحداث بشكل واقعي تعزيز التفكير الإيجابي، تنمية مهارات حل المشكلات، واللجوء إلى شبكات الدعم النفسي والاجتماعي. وفي هذا السياق، يبرز دور الدعم المجتمعي كعنصر جوهري في مساندة الأفراد، وتعزيز صمودهم، وحمايتهم من الانهيارات النفسية أو السلوكية أن وجود شبكة دعم نفسي ومجتمعي فاعلة يمكن أن يقلل من تأثير الصدمات والضغوط البيئية، ويساعد الأفراد على الشعور بالانتماء والاهتمام، ويعزز الإحساس بالأمان والكرامة الإنسانية ويتجلى هذا الدور من خلال جهود المؤسسات الصحية، والمنظمات غير الحكومية، والمبادرات المحلية، التي تقدم خدمات الدعم النفسي الأولي، والمرافقة النفسية، والتثقيف النفسي، وورش تنمية المهارات الحياتية، والمساندة الاجتماعية للأسر والفئات الهشة ومن الجدير بالذكر أن مقارنة الصحة النفسية في البيئات المضطربة لم تعد تقتصر على تقديم الدعم العلاجي للأفراد المتضررين فقط، بل باتت تتجه نحو مفاهيم الوقاية وتعزيز الصمود المجتمعي، من خلال بناء القدرات النفسية والجماعية التي تمكن المجتمعات من النهوض والتعافي في مواجهة التحديات وقد أصبح هذا التوجه أكثر إلحاحاً مع تزايد معدلات التوتر المجتمعي وتآكل شبكات الحماية الاجتماعية في الكثير من البيئات الهشة.

أولاً-مشكلة الدراسة:

تواجه المجتمعات المعاصرة، ولا سيما تلك التي تمر بظروف اضطراب سياسي أو اقتصادي أو اجتماعي، تحديات جسيمة على صعيد الصحة النفسية فقد أفرزت النزاعات المسلحة، وعدم الاستقرار الأمني، والتقلبات الاقتصادية، والتدهور البيئي، إضافة إلى الأزمات الصحية المتكررة مثل جائحة كوفيد-19، أنماطاً جديدة من الضغط النفسي المزمّن، ساهمت في تصاعد معدلات الاضطرابات النفسية مثل القلق، والاكتئاب، واضطرابات ما بعد الصدمة، وصولاً إلى حالات الانهيار النفسي والانتحار في بعض السياقات الحرجة وقد بيّنت دراسات حديثة أن البيئات المضطربة تشكّل حاضناً خصباً لتفكك البناء النفسي والاجتماعي للأفراد، نتيجة لانهيار شبكات الأمان المجتمعي، وغياب الموارد الداعمة، وتدهور جودة الحياة.

ومن هنا فإن الأفراد الذين يعيشون في بيئات مضطربة يواجهون حالة من الضغوط النفسية المتعددة الأبعاد، مما قد يضعف قدرتهم على التكيف، ويزيد من قابليتهم للانهيار النفسي أو السقوط في أنماط سلبية من التكيف، كالعزلة، أو العدوانية، أو الإدمان، أو السلوكيات المضادة للمجتمع وبالرغم من إدراك خطورة هذه الظاهرة، لا تزال جهود الوقاية والتدخل النفسي في كثير من السياقات، خصوصاً في المجتمعات النامية أو المتأثرة بالنزاعات، تعاني من نقص حاد في التنسيق، أو من ضعف في البنية المؤسسية والتشريعية التي تنظم خدمات الصحة النفسية المجتمعية إضافة إلى ذلك، فإن ثقافة الوصمة المرتبطة بالاضطرابات النفسية تمثل عائقاً كبيراً أمام تلقي الأفراد الدعم المناسب، حيث يُنظر إلى المعاناة النفسية في كثير من الثقافات بوصفها ضعفاً أو عيباً ينبغي كتمانها وهذا ما يجعل نسبة كبيرة من المتضررين لا يلجؤون إلى طلب المساعدة، ويعتمدون بدلاً من ذلك على آليات تكيف غير فعالة قد تؤدي إلى تفاقم حالتهم النفسية ويمتد هذا التحدي ليشمل غياب خطط وطنية شاملة للصحة النفسية في البيئات الهشة، أو نقص الموارد البشرية المؤهلة لتقديم الرعاية النفسية، أو انعدام الثقة بين المجتمعات والمؤسسات المعنية وفي مقابل هذا الواقع، يطرح الباحثون والممارسون الحاجة الملحة إلى تعزيز مفهوم الصمود النفسي بوصفه عملية دينامية تمكن الأفراد من التعامل الإيجابي مع الأزمات، وإعادة بناء ذاتهم وعلاقاتهم في ظل التحديات لكن الصمود لا يتحقق تلقائياً أو فردياً فقط، بل يحتاج إلى تدخلات منظمة على مستوى المجتمع، تبدأ من الأسرة، والمؤسسات التعليمية، وصولاً إلى مراكز الرعاية النفسية والدعم الاجتماعي، مما يبرز أهمية تحليل الدور المجتمعي الفاعل في تحقيق التوازن النفسي.

ومن هنا تعد طبيعة العلاقة بين التغيرات النفسية التي يعاني منها الأفراد في البيئات المضطربة، وبين آليات التكيف التي يلجؤون إليها، مع التركيز على مدى فعالية الدعم المجتمعي بمستوياته المختلفة في تعزيز قدرة الأفراد على الصمود والتعافي النفسي، كما تثير الدراسة تساؤلات حول طبيعة الفجوة بين الحاجات النفسية الحقيقية للسكان المتأثرين بالاضطرابات، وبين ما هو متاح فعلياً من خدمات ومبادرات دعم مجتمعي وتكتسب هذه المشكلة أهميتها من السياق الذي تنطلق منه، حيث يعيش عدد كبير من المجتمعات العربية والأفريقية والنامية في ظل ظروف معقدة تعصف بالاستقرار اليومي للأفراد، كما أن تأثير هذه البيئات لا يقتصر على المتضررين المباشرين، بل يمتد ليشمل الأجيال القادمة عبر ما يُعرف بـ"الانتقال العابر للصدمة"، مما يجعل من الضروري تطوير سياسات واستراتيجيات نفسية ومجتمعية مستدامة، تُعنى بتعزيز التكيف، وبناء المناعة النفسية الجماعية، وتمكين الأفراد من استعادة دورهم الاجتماعي والإنتاجي وبذلك فإن مشكلة الدراسة لا تقف عند حدود الرصد أو التشخيص، بل تسعى إلى تقديم تحليل معمق ومتكامل للعوامل المؤثرة في الصحة النفسية في البيئات المضطربة، واستكشاف أبرز أساليب التكيف الفاعلة، وسبل تفعيل الدعم المجتمعي كأداة رئيسية في وقاية الأفراد وتعزيز صمودهم النفسي.

ثانياً-تساؤلات الدراسة:

- 1- ما أبرز الاضطرابات النفسية الشائعة بين الأفراد في البيئات التي تشهد اضطرابات سياسية أو اجتماعية أو اقتصادية؟
- 2- ما آليات التكيف النفسية التي يعتمد عليها الأفراد في البيئات المضطربة، وما مدى فعاليتها في الحد من الآثار النفسية السلبية؟
- 3- إلى أي مدى يسهم الدعم المجتمعي (الأسري، المؤسساتي، المجتمعي) في تعزيز الصمود النفسي لدى الأفراد المتأثرين بالاضطرابات؟

4- ما أهم المعوقات الثقافية أو المؤسسية التي تحد من فاعلية التدخلات النفسية والدعم المجتمعي في تعزيز الصحة النفسية في هذه البيئات؟

ثالثاً- أهداف الدراسة:

1- التعرف على أبرز الاضطرابات النفسية الشائعة بين الأفراد في البيئات التي تشهد اضطرابات سياسية أو اجتماعية أو اقتصادية.
2- الكشف عن آليات التكيف النفسية التي يعتمد عليها الأفراد في البيئات المضطربة، وتحديد مدى فعاليتها في الحد من الآثار النفسية السلبية.

3- تحليل دور الدعم المجتمعي بمستوياته المختلفة (الأسري، المؤسساتي، المجتمعي) في تعزيز الصمود النفسي لدى الأفراد المتأثرين بالاضطرابات.

4- تحديد أهم المعوقات الثقافية والمؤسسية التي تحول دون فاعلية التدخلات النفسية والدعم المجتمعي في تعزيز الصحة النفسية في البيئات المضطربة.

رابعاً- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

الأهمية النظرية:

1- تسهم الدراسة في إثراء المعرفة العلمية حول العلاقة بين الاضطرابات البيئية (السياسية، الاجتماعية، الاقتصادية) والصحة النفسية.

2- تقدم إطاراً نظرياً لفهم آليات التكيف النفسي والصمود في البيئات المضطربة.

3- تسلط الضوء على الدور النفسي والاجتماعي للدعم المجتمعي بمستوياته المختلفة.

4- تساهم في بناء قاعدة معرفية تسهم في تطوير الدراسات المستقبلية في علم النفس الإكلينيكي والاجتماعي.

5- تبرز أهمية المقاربات النفسية متعددة الأبعاد (الفردية والجماعية) في معالجة التأثيرات النفسية للاضطرابات.

الأهمية التطبيقية:

1- توفر نتائج يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج دعم نفسي موجهة للأفراد في البيئات المضطربة.

2- تساعد صناع القرار والمؤسسات المجتمعية على تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الآثار النفسية للأزمات.

3- تدعم جهود الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في تطوير تدخلات عملية مبنية على أسس علمية.

4- تساهم في توعية الأسر والمجتمعات المحلية بكيفية تقديم الدعم النفسي وتعزيز التماسك الأسري.

5- تقدم توصيات عملية للمنظمات الإنسانية العاملة في مناطق النزاع والأزمات لتحسين استجاباتها النفسية.

خامساً- مفاهيم الدراسة:

تُعدّ الصحة النفسية من الركائز الأساسية لاستقرار الفرد والمجتمع وتتأثر بشكل كبير بالبيئة المحيطة، خاصة في ظل الأوضاع المضطربة سياسياً أو اجتماعياً أو اقتصادياً ففي مثل هذه البيئات، تتزايد الضغوط النفسية وتظهر الحاجة الملحة إلى استراتيجيات فعالة للتكيف تعزز التوازن النفسي كما يلعب الدعم المجتمعي بمستوياته المختلفة (الأسري، المؤسساتي، المجتمعي) دوراً جوهرياً في حماية الأفراد من الانهيار النفسي ويتطلب فهم هذه العلاقة تحليل آليات الصمود النفسي وقدرة المجتمعات على احتواء الأزمات ومن هنا تبرز أهمية دراسة هذه المفاهيم في سياق البيئات غير المستقرة.

1- مفهوم الصحة النفسية: هي حالة من التوازن النفسي والعقلي يتمتع فيها الفرد بالقدرة على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية، ومواجهة الضغوط، والعمل بكفاءة، والمساهمة في مجتمعه بصورة إيجابية وتشمل الصحة النفسية مجموعة من الجوانب مثل: الشعور بالرضا عن الذات، القدرة على إدارة الانفعالات، التفاعل الاجتماعي السليم، والاستجابة الفعالة للمواقف الصعبة ولا تعني فقط غياب

الاضطرابات النفسية، بل تشير إلى حالة إيجابية من الرفاه النفسي تساعد الفرد على تحقيق إمكاناته، والتعامل مع الضغوط الطبيعية، والعمل بإنتاجية، وبناء علاقات صحية⁽¹⁾.

2- مفهوم البيئة المضطربة: تشير إلى الظروف الاجتماعية، السياسية، أو الاقتصادية التي تتسم بعدم الاستقرار والتغير السريع، والتي تؤدي إلى ظهور أزمات واضطرابات تؤثر سلباً على حياة الأفراد والمجتمعات تتميز هذه البيئة بغياب الأمان، وتفاقم النزاعات، وانتشار الفقر والبطالة وضعف المؤسسات، مما يخلق ضغوطاً نفسية واجتماعية شديدة على الأفراد، ويؤدي إلى تدهور جودة الحياة وصعوبة تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي في مثل هذه البيئات، يواجه الناس تحديات متزايدة تتطلب استراتيجيات تكيف مرنة ودعمًا مجتمعيًا قويًا للحفاظ على الصمود النفسي والاجتماعي⁽²⁾.

3- مفهوم استراتيجيات التكيف: تشير إلى الأساليب والآليات النفسية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد لمواجهة الضغوط والصراعات والتغيرات السلبية في حياتهم، وخاصة في البيئات المضطربة وتشمل هذه الاستراتيجيات كلاً من الأساليب الإيجابية مثل حل المشكلات، طلب الدعم الاجتماعي، وتنظيم الانفعالات، وكذلك الأساليب السلبية مثل الإنكار أو الانسحاب وتُعد استراتيجيات التكيف عاملاً حاسماً في الحفاظ على التوازن النفسي، والتقليل من تأثير الأحداث الصادمة، وتعزيز قدرة الفرد على التكيف مع الظروف المعقدة أو غير المتوقعة⁽³⁾.

4- مفهوم الدعم المجتمعي: هو مجموعة من الموارد النفسية والاجتماعية والمادية التي يوفرها المحيط الاجتماعي للفرد، بما في ذلك الأسرة، الأصدقاء، المؤسسات المدنية، والخدمات المجتمعية ويأخذ هذا الدعم أشكالاً متعددة، مثل الدعم العاطفي (كالتفهم والتعاطف)، والدعم المعلوماتي (كالإرشاد والنصح)، والدعم المادي (كتوفير الاحتياجات الأساسية) ويُعد الدعم المجتمعي عنصراً أساسياً في تعزيز الصحة النفسية والصدوم، خاصة في البيئات المضطربة، حيث يساهم في تقليل آثار التوتر والقلق، ويقوي الإحساس بالانتماء والأمان، ويعزز من قدرة الأفراد على التكيف مع الأزمات⁽⁴⁾.

5- مفهوم تعزيز الصمود النفسي: يشير إلى دعم وتطوير قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الشدائد والضغوط النفسية والاجتماعية، ومقاومة الانهيار النفسي في مواجهة الأزمات أو التغيرات الحادة في البيئة المحيطة ويتضمن هذا المفهوم تنمية مهارات مثل المرونة، وحل المشكلات، وضبط الانفعالات، والتفاوض الواقعي، والثقة بالنفس، كما يلعب كل من الدعم الأسري والمجتمعي دوراً جوهرياً في تقوية الصمود النفسي، من خلال توفير بيئة آمنة، وفرص للتعبير، وموارد تساعد الأفراد على مواجهة التحديات دون فقدان التوازن النفسي والاجتماعي⁽⁵⁾.

ولتحقيق الأهداف السالفة الذكر قسمت الورقة البحثية إلى المحاور الرئيسية الآتية:

أولاً- أبرز الاضطرابات النفسية الشائعة بين الأفراد في البيئات التي تشهد اضطرابات سياسية أو اجتماعية أو اقتصادية:

تشهد البيئات المضطربة، سواء كانت سياسية أو اجتماعية أو اقتصادية، تصاعداً ملحوظاً في معدلات الاضطرابات النفسية بين الأفراد، حيث تؤدي الظروف القاسية والمحفوفة بالمخاطر وعدم الاستقرار إلى الضغط المستمر على البناء النفسي للإنسان، مما يجعله أكثر عرضة للمعاناة النفسية وفقدان التوازن الانفعالي والسلوكي فالإنسان الذي يعيش في بيئة مضطربة يتعرض بشكل دائم لمصادر تهديد متعددة مثل غياب الأمان، وانعدام العدالة، وفقدان فرص العمل، وارتفاع مستويات الفقر والبطالة، إلى جانب التهجير القسري أو العنف السياسي، وهو ما يشكل بيئة خصبة لنشوء أو تفاقم عدد من الاضطرابات النفسية من أبرز هذه الاضطرابات اضطراب ما بعد الصدمة النفسية، والذي يصيب الأفراد الذين تعرضوا لأحداث شديدة التأثير مثل النزاعات المسلحة أو الاعتقال أو مشاهدة مواقف عنف مفرط، حيث يعانون من استرجاع دائم للمواقف المؤلمة، واضطرابات في النوم، ونوبات فرح، وفقدان القدرة على الاستمتاع بالحياة اليومية كما يعد الاكتئاب من الاضطرابات الشائعة في هذه السياقات، إذ يشعر الفرد بالحزن المستمر، وفقدان الطاقة والدافعية، وتراجع الشعور بقيمة الذات، وقد يصل الأمر إلى التفكير في الانتحار نتيجة الإحساس باليأس والإحباط وفقدان الأمل في المستقبل⁽⁶⁾.

كما يعد القلق المزمن كذلك من أكثر الاضطرابات انتشارًا، حيث يشعر الأفراد بخوف دائم وغير مبرر، وتوقع مستمر للخطر، إضافة إلى أعراض جسدية مثل تسارع نبضات القلب وضيق التنفس واضطرابات المعدة ويزداد هذا القلق حدة في البيئات التي يطغى عليها الغموض وعدم اليقين، كغياب الرؤية السياسية أو الاقتصادية أو نقشي الفساد والمحسوبية، مما يجعل الأفراد في حالة تأهب دائم واستنفار نفسي مستمر وفي ظل ضعف الدعم النفسي المجتمعي والمؤسسي، فإن كثيرًا من الأفراد لا يتلقون أي نوع من المساعدة المهنية، مما يؤدي إلى تفاقم حالات القلق وتحولها إلى اضطرابات أشد تعقيدًا، مثل اضطراب القلق المعمم أو نوبات الهلع، كما تؤثر البيئات المضطربة على الصحة النفسية للأطفال والمراهقين بشكل خاص، حيث يفقدون الإحساس بالأمان والاستقرار، ويعانون من مشكلات سلوكية مثل العدوان أو الانسحاب أو التبول اللاإرادي، وقد تتطور هذه المشكلات لتصبح اضطرابات نفسية مزمنة تؤثر على نموهم الاجتماعي والانفعالي في المدى الطويل⁽⁷⁾.

ولا يمكن إغفال اضطرابات النوم التي تصاحب البيئات المضطربة، حيث يعاني الكثير من الأفراد من الأرق المزمن أو الكوابيس أو الاستيقاظ المفاجئ خلال الليل، مما يؤدي إلى تراجع الأداء اليومي وزيادة معدلات التهيج والتوتر والعدوانية وتظهر هذه الاضطرابات في الغالب نتيجة لتراكم الضغوط اليومية وعدم وجود متنفس آمن للتفريغ النفسي أو الاسترخاء، كما أن العزلة الاجتماعية وفقدان العلاقات الداعمة يزيد من تفاقم المشكلات النفسية، حيث يشعر الفرد بالوحدة والاعترا ب وعدم الانتماء، مما يعزز من هشاشة البناء النفسي ويقلل من فرص التعافي أو الصمود وقد ينجر ف بعض الأفراد في هذه البيئات إلى استخدام المواد المخدرة أو السلوكيات الإدمانية كوسيلة للهروب من الواقع أو التخفيف من المعاناة النفسية، مما يؤدي إلى اضطرابات إدمانية تزيد من هشاشة الصحة النفسية وتؤدي إلى تداعيات اجتماعية خطيرة وتكمن الخطورة في أن كثيرًا من الاضطرابات النفسية في البيئات المضطربة لا يتم تشخيصها بشكل مبكر، بسبب ضعف الوعي المجتمعي بالصحة النفسية أو ضعف الخدمات المتاحة، مما يؤدي إلى مضاعفات قد تصل إلى مراحل خطيرة يصعب علاجها أو احتواؤها⁽⁸⁾.

ولعل أكثر ما يميز الاضطرابات النفسية في البيئات المضطربة هو تداخلها وتشابكها، حيث يصعب في كثير من الأحيان التمييز بين أعراض الاكتئاب والقلق والصدمة النفسية نتيجة تشابه الأعراض وتزامنهما لدى الفرد الواحد هذا التداخل يفرض تحديًا كبيرًا على المختصين النفسيين، ويستدعي تطوير تدخلات نفسية شاملة ومتكاملة تأخذ بعين الاعتبار خصوصية السياق الثقافي والاجتماعي والسياسي وتبرز الحاجة إلى تعزيز التوعية المجتمعية بأهمية الرعاية النفسية، وتوسيع نطاق الدعم المجتمعي والمؤسسي ليشمل فئات المجتمع كافة، مع التركيز على الفئات الهشة كالأطفال، والنساء، والمسنين، والعاطلين عن العمل، والمهجرين قسرًا، فهم الأكثر عرضة للاضطرابات النفسية في ظل الاضطرابات البنوية الشاملة وبذلك فإن فهم طبيعة هذه الاضطرابات النفسية في البيئات المضطربة هو الخطوة الأولى نحو بناء سياسات صحية ونفسية فعالة تستجيب للاحتياجات النفسية المتزايدة، وتساعد على استعادة التوازن النفسي والمجتمعي في ظل بيئة تموج بالتحديات والتحول⁽⁹⁾.

مما سبق تُظهر الدراسات النفسية أن البيئات المضطربة سياسيًا أو اجتماعيًا أو اقتصاديًا تخلق مناخًا ضاغطًا يُضعف من قدرة الأفراد على التكيف مما يؤدي إلى نقشي اضطرابات مثل الاكتئاب، والقلق، واضطراب ما بعد الصدمة ويتضح أن طول مدة التعرض لهذه الظروف يزيد من شدة الأعراض ويقلل من فاعلية آليات الدفاع النفسية التقليدية مما يجعل التدخلات الوقائية والدعم المجتمعي ضرورة عاجلة كما يبرز ضعف الوعي النفسي لدى الأفراد كعامل معرقل في التعامل مع هذه الاضطرابات وبالرغم من التحديات فإن وجود شبكات دعم فعالة واستراتيجيات تكيف مدروسة يعزز فرص التماسك النفسي والصمود.

ثانياً- آليات التكيف النفسية التي يعتمد عليها الأفراد في البيئات المضطربة وما مدى فعاليتها في الحد من الآثار النفسية السلبية:

في ظل البيئات المضطربة التي تتسم بعدم الاستقرار السياسي أو الاجتماعي أو الاقتصادي يعاني الأفراد من ضغوط نفسية مستمرة تؤثر في توازنهم النفسي والاجتماعي هذه الضغوط قد تتجم عن فقدان الأمن، أو التهديد المستمر للحياة، أو انعدام الثقة في المستقبل، إضافة إلى الفقر، البطالة، وانهيار الخدمات الأساسية وفي مواجهة هذا الواقع المعقد، يعتمد الأفراد على مجموعة من

آليات التكيف النفسية، التي تُعد استجابات ذهنية وسلوكية تهدف إلى تخفيف أثر المواقف الضاغطة والتقليل من حدة التوتر والصدمات النفسية المصاحبة لتلك البيئات ويُعد فهم هذه الآليات أمرًا بالغ الأهمية لقياس مدى قدرة الأفراد على الصمود النفسي، والمحافظة على تماسكهم العاطفي والاجتماعي⁽¹⁰⁾.

من بين أبرز آليات التكيف النفسية التي يعتمد عليها الأفراد في البيئات المضطربة تأتي آلية الإنكار، التي يميل فيها الفرد إلى تجنب مواجهة الواقع المؤلم، من خلال رفض الاعتراف الكامل بحجم الخطر أو الأذى الذي يواجهه ورغم أن الإنكار قد يوفر حماية مؤقتة للنفس من الانهيار، إلا أنه لا يُعد آلية فعالة على المدى الطويل، إذ يؤدي إلى تراكم الضغوط وفقدان القدرة على التفاعل الواقعي مع المتغيرات، كما تُعد آلية التبرير وسيلة يلجأ إليها الأفراد لتفسير الأحداث السلبية بطريقة تقلل من الشعور بالذنب أو القلق، وهي وإن ساهمت في التخفيف الآني من التوتر، إلا أنها قد تعيق المعالجة الحقيقية للمواقف في المقابل هناك آليات تكيف أكثر إيجابية، مثل إعادة التقييم المعرفي، والتي تتضمن قدرة الفرد على إعادة صياغة الأحداث المؤلمة بنظرة واقعية أكثر اتزانًا، تسمح له بفهم التجربة والتعلم منها هذه الآلية ترتبط بدرجة عالية من النضج النفسي، وتُعد أكثر فاعلية في تعزيز القدرة على المواجهة والتكيف، كما يلجأ الكثير من الأفراد إلى آلية البحث عن الدعم الاجتماعي، سواء من الأسرة أو الأصدقاء أو المجتمع المحيط كوسيلة لتخفيف الإحساس بالوحدة وتقوية الانتماء وقد أثبتت الدراسات أن الدعم الاجتماعي يسهم بشكل فعال في تخفيف الآثار السلبية للاضطرابات، ويعزز من الشعور بالأمان والثقة بالنفس، مما يساعد الأفراد على تجاوز الأزمات بشكل أكثر مرونة⁽¹¹⁾.

من الآليات الهامة أيضًا آلية التسامي، وهي التي يحول فيها الفرد مشاعره السلبية إلى سلوكيات إيجابية مثل الإبداع الفني أو الانخراط في العمل التطوعي أو الالتزام الديني ويُعد التسامي من أكثر آليات التكيف نضجًا وفعالية، لأنه يسمح للفرد بإعادة توجيه طاقاته بشكل بناء ومثمر، ويقفل من فرص الإصابة بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب أو القلق المزمن، كما تلعب آلية ضبط النفس دورًا مهمًا في منع التصعيد السلوكي غير المحسوب، خاصة في البيئات التي تقتصر على القانون أو النظام والأفراد القادرون على تأجيل الإشباع، أو السيطرة على انفعالاتهم، يُظهرون قدرة أعلى على التكيف، وحماية أنفسهم من التورط في سلوكيات خطيرة أو انفعالية⁽¹²⁾.

إلا أن فعالية هذه الآليات لا تعتمد فقط على سمات الفرد النفسية، بل تتأثر أيضًا بالظروف المحيطة ومدى توفر البنية التحتية النفسية والاجتماعية الداعمة في البيئات التي تقتصر على الدعم النفسي المجتمعي، وتغيب فيها الخدمات الصحية والاجتماعية، تصبح بعض الآليات المحدودة مثل الانسحاب أو الإدمان ملاذًا للأفراد، ما يزيد من تدهور أوضاعهم النفسية، كما أن بعض الأفراد قد يعانون من صعوبات في الوصول إلى آليات التكيف الناضجة بسبب ضعف الوعي النفسي، أو التعرض لصدمات متكررة منذ الطفولة، ما يضعف الجهاز النفسي لديهم ويجعلهم عرضة للهشاشة النفسية وتباين فعالية آليات التكيف أيضًا باختلاف الفئة العمرية أو النوع الاجتماعي أو الخلفية الثقافية فالشباب مثلًا قد يميلون إلى آليات سريعة وغير مستقرة كالاندفاع أو الهروب من الواقع، في حين أن كبار السن قد يفضلون آليات عقلانية قائمة على التأمل والصبر، كما أن النساء في بعض الثقافات قد يجدن صعوبة في التعبير عن مشاعرهن أو طلب الدعم، بسبب الضغوط المجتمعية، مما يدفعهن إلى استخدام آليات داخلية تؤدي أحيانًا إلى القلق أو الاكتئاب من هنا تظهر الحاجة إلى تعزيز الوعي بالآليات التكيف الفعالة، من خلال التدخلات النفسية والتربوية والإعلامية، وتطوير برامج دعم مجتمعي توفر بيئة آمنة تُمكن الأفراد من تبني أساليب مواجهة صحية⁽¹³⁾.

و تمثل آليات التكيف النفسية جبهة الدفاع الأولى للفرد في مواجهة تأثيرات البيئات المضطربة، وتتفاوت في فعاليتها باختلاف نوع الآلية ومدى تفاعل الفرد مع السياق المحيط وبينما توفر بعض الآليات راحة مؤقتة قد تؤدي لاحقًا إلى نتائج سلبية، تتيح أخرى فرصًا للتطور الشخصي وتعزيز المرونة النفسية وتكمن أهمية التدخل المجتمعي في تمكين الأفراد من استخدام استراتيجيات تكيف إيجابية، وتقديم الدعم النفسي المتخصص الذي يحول آليات التكيف إلى أدوات فاعلة لبناء الصمود النفسي والاستقرار العاطفي، حتى في أكثر البيئات اضطرابًا⁽¹⁴⁾.

مما سبق تشير الدراسات إلى أن آليات التكيف النفسية تلعب دوراً حيوياً في تخفيف الآثار النفسية السلبية في البيئات المضطربة، حيث تُمكن الأفراد من إعادة تنظيم مشاعرهم واستعادة التوازن النفسي وقد أظهرت النتائج أن فعالية هذه الآليات تتفاوت باختلاف مستوى الوعي والدعم الاجتماعي المتاح كما بينت أن التكيف الإيجابي مثل استراتيجيات حل المشكلات والتفكير الواقعي يُسهم في تعزيز الصمود النفسي ومع ذلك فإن ضعف التوجيه النفسي وغياب الدعم المجتمعي قد يقلل من فاعلية هذه الآليات ومن ثم فإن التدخلات النفسية المنهجية ضرورة لتعزيز قدرة الأفراد على المواجهة.

ثالثاً- مدى إسهام الدعم المجتمعي (الأسري، المؤسسي، المجتمعي) في تعزيز الصمود النفسي لدى الأفراد المتأثرين بالاضطرابات:

في ظل البيئات المضطربة التي تتسم بعدم الاستقرار السياسي أو الاجتماعي أو الاقتصادي تظهر الحاجة الملحة إلى فهم دور الدعم المجتمعي في تعزيز الصمود النفسي لدى الأفراد فالدعم المجتمعي يمثل شبكة الأمان النفسية والاجتماعية التي تتيح للفرد الشعور بالانتماء والأمان، مما يعزز من قدرته على التكيف مع الضغوط والتحديات هذا الدعم لا يقتصر فقط على العلاقات الأسرية، بل يمتد ليشمل المؤسسات التربوية والصحية والدينية، وكذلك منظمات المجتمع المدني التي تلعب دوراً فعالاً في توعية الأفراد وتوفير المساندة النفسية والاجتماعية في أوقات الأزمات⁽¹⁵⁾.

تُعد الأسرة النواة الأولى للدعم المجتمعي، وهي تُشكل المصدر الأولي الذي ينهل منه الفرد إحساسه بالقبول والدعم والطمأنينة في البيئات المضطربة، يبرز دور الأسرة في توفير بيئة مستقرة قدر الإمكان، مما يخفف من وطأة الاضطرابات الخارجية فعندما يشعر الفرد بأن أسرته تقف إلى جانبه وتدعمه عاطفياً واجتماعياً، فإن ذلك يعكس إيجاباً على حالته النفسية ويزيد من مقاومته للقلق والاكتئاب والاضطرابات السلوكية، كما أن نمط التواصل الأسري القائم على الاحترام والإنصات والتفاهم يمثل عاملاً وقائياً يحد من الشعور بالعزلة النفسية التي قد يواجهها الأفراد في أوقات الأزمات أما على مستوى المؤسسات فإن المدارس والجامعات والمراكز الصحية والنفسية تلعب أدواراً مهمة في تمكين الأفراد نفسياً من خلال البرامج الإرشادية والدعم النفسي الجماعي والفردى فالمؤسسات التعليمية، على سبيل المثال، توفر فرصاً لتطوير المهارات الشخصية والاجتماعية للطلبة، وتساعد على التعامل مع الضغوط الدراسية والعائلية والمجتمعية، كما أن المراكز الصحية النفسية تُعد ملاذاً مهماً لمن يعانون من آثار الاضطرابات النفسية، حيث تقدم استشارات متخصصة وبرامج علاجية تساعد الأفراد على استعادة توازنهم النفسي، كما تساهم المؤسسات الدينية في تعزيز الإيمان والطمأنينة الروحية، مما يدعم الصمود الداخلي لدى الأفراد ويمنحهم شعوراً بالرضا والسكينة⁽¹⁶⁾.

أما الدعم المجتمعي بمفهومه الأوسع، فهو يتجلى في التضامن بين أفراد المجتمع، وفي المبادرات المجتمعية التي تهدف إلى تقديم المساندة للفئات المتضررة، سواء من خلال الحملات التوعوية، أو الدعم المالي والعيني، أو توفير الخدمات الأساسية إن انحراط الأفراد في العمل التطوعي أو المجتمعي يتيح لهم الشعور بالجدوى والانتماء، ما يعكس بشكل إيجابي على صحتهم النفسية ويعزز قدرتهم على التكيف، كما أن وجود شبكات اجتماعية متماسكة ومجتمعات محلية نشطة يمثل عنصراً وقائياً يحول دون انزلاق الأفراد إلى مشاعر الإحباط واليأس فالدعم المجتمعي بكل مستوياته - الأسري والمؤسسي والمجتمعي - يشكل حجر الأساس في بناء الصمود النفسي لدى الأفراد المتأثرين بالاضطرابات إذ إن الشعور بأن هناك من يهتم وبيهم وبسلامة الفرد ويشركه همومه يمثل في حد ذاته عاملاً نفسياً محفزاً للاستمرار في مواجهة التحديات، كما أن توحيد الجهود بين هذه المستويات يخلق بيئة داعمة شاملة تُمكن الأفراد من تخطي الصدمات والتكيف مع التغيرات القسرية بشكل أكثر مرونة وفعالية من هنا تبرز الحاجة إلى تكامل أدوار هذه الأطراف، وتفعيل السياسات المجتمعية التي تضمن استدامة الدعم النفسي، خاصة في الفترات التي تشهد اضطرابات متتالية قد تؤثر في البنية النفسية والاجتماعية للفرد والمجتمع ككل⁽¹⁷⁾.

مما سبق يعكس النص أهمية الدعم المجتمعي بمستوياته المختلفة في تعزيز الصمود النفسي لدى الأفراد المتأثرين بالاضطرابات فقد أوضح دور الأسرة والمؤسسات والمجتمع في توفير بيئة آمنة وداعمة تخفف من الآثار النفسية السلبية كما أبرز أهمية التكاتف

المجتمعي والشعور بالانتماء في مواجهة الضغوط وبيّن أن الصمود النفسي ليس مسؤولية فردية بل نتاج تفاعل مجتمعي متكامل يُظهر الطرح وعياً شاملاً بأبعاد الدعم النفسي والاجتماعي وأثره على الاستقرار النفسي للفرد.

رابعاً- أهم المعوقات الثقافية والمؤسسية التي تحول دون فاعلية التدخلات النفسية والدعم المجتمعي في تعزيز الصحة النفسية في البيئات المضطربة:

تواجه التدخلات النفسية والدعم المجتمعي في البيئات المضطربة جملة من التحديات التي تحد من فاعليتها وقدرتها على إحداث الأثر المنشود في تعزيز الصحة النفسية للأفراد المتضررين وتُعد العوائق الثقافية من أبرز المعضلات التي تعرقل الاستجابة النفسية الفعالة حيث لا تزال النظرة السائدة في العديد من المجتمعات، ولا سيما المجتمعات التي تشهد اضطرابات قائمة على وصم الأمراض النفسية واعتبارها نوعاً من الضعف أو الخلل الأخلاقي أو حتى الجنون، الأمر الذي يدفع العديد من الأفراد إلى الامتناع عن طلب المساعدة النفسية أو التعبير عن معاناتهم خشية التعرض للتمتر أو النبذ الاجتماعي أو حتى فقدان مكانتهم داخل أسرهم أو مجتمعاتهم المحلية، كما أن بعض التصورات الدينية أو التقاليد الاجتماعية قد تعارض اللجوء إلى المعالجين النفسيين، وتترى في المشكلات النفسية أمراً يجب التعامل معه من خلال التوكل والرضا فقط دون تدخل علمي متخصص، مما يساهم في تقاوم الأزمات النفسية ويحول دون التعامل العلمي معها (18).

أما على المستوى المؤسسي فثمة معوقات بنوية وهيكلية تتعلق بضعف البنية التحتية لقطاع الصحة النفسية في العديد من البلدان التي تمر بظروف سياسية أو اقتصادية مضطربة فغالباً ما يتم تهميش الجانب النفسي في الخطط الحكومية، مع تركيز أكبر على الجانب الجسدي أو الأمني، مما يؤدي إلى نقص حاد في عدد المختصين في مجال الصحة النفسية وغياب مراكز العلاج أو حتى الدعم النفسي الأولي، كما تعاني المؤسسات الاجتماعية من ضعف التنسيق فيما بينها، حيث تقتصر برامج الدعم المجتمعي إلى التكامل والتخطيط المشترك بين الجهات الصحية والتعليمية والدينية والإعلامية، مما ينتج عنه تكرار للجهود دون جدوى حقيقية على الأرض إضافة إلى ذلك، هناك غياب واضح لمعايير الجودة أو أدوات التقييم العلمي التي تضمن فعالية البرامج النفسية والاجتماعية، مما يقلل من أثرها ويجعلها أقرب إلى المبادرات العشوائية أو ذات الطابع الإغاثي المؤقت (19).

ولا يمكن إغفال الأثر السلبي للعوامل الاقتصادية في هذا السياق، إذ تؤثر الأوضاع المعيشية المتدهورة والفقر والبطالة بشكل مباشر في قدرة الأفراد على الوصول إلى الخدمات النفسية أو حتى إعطاء الأولوية لصحتهم النفسية وسط صراعات البقاء اليومية فالكثير من الأفراد لا يملكون الموارد أو الوقت الكافي لطلب الدعم، مما يجعل التدخلات النفسية بعيدة عن متناول شرائح واسعة من المجتمع هذا فضلاً عن أن الممولين والداعمين للمبادرات المجتمعية قد لا يعيرون الصحة النفسية الاهتمام اللازم في خططهم التمويلية، الأمر الذي يحرم العديد من المشاريع النفسية من الاستدامة أو التوسع من جهة أخرى هناك قصور في إعداد وتأهيل الكوادر المتخصصة القادرة على التعامل مع الاضطرابات النفسية الناتجة عن البيئات المضطربة، إذ أن أغلب المناهج الجامعية والتدريبية لا تُراعي الخصوصية الثقافية والسياق المحلي الذي يمر به الأفراد، مما يؤدي إلى ضعف في ملاءمة الأدوات النفسية المستخدمة وعدم فاعليتها على المستوى الواقعي، كما أن محدودية البحث العلمي المحلي حول الصحة النفسية في البيئات المتأزمة تُعد من المعوقات التي تحد من تطوير تدخلات قائمة على الأدلة أو ملائمة للاحتياجات الفعلية كل هذه العوامل الثقافية والمؤسسية تخلق فجوة واسعة بين الحاجة الملحة للدعم النفسي في المجتمعات التي تمر بأزمات وبين قدرة النظام المجتمعي والمؤسسي على الاستجابة لتلك الحاجة، مما يجعل من الضروري إعادة النظر في السياسات والبرامج والاستراتيجيات المتبعة لضمان فاعلية واستدامة التدخلات النفسية وتعزيز ثقافة الاهتمام بالصحة النفسية كجزء لا يتجزأ من رفاه الإنسان واستقراره في ظل البيئات المضطربة (20).

مما سبق تُعد المعوقات الثقافية والمؤسسية من أبرز التحديات التي تحد من فاعلية التدخلات النفسية والدعم المجتمعي في البيئات المضطربة فتقافة الوصم المرتبطة بالصحة النفسية تمنع الأفراد من طلب المساعدة، وتُعزز من مشاعر العزلة والخجل كما تقتصر المؤسسات إلى الموارد الكافية والتدريب المتخصص، مما يضعف جودة الخدمات المقدمة وتؤثر البيروقراطية وغياب التنسيق بين

الجهات المعنية على سرعة وفعالية الاستجابة هذه التحديات تتطلب إصلاحات هيكلية وتوعوية لضمان استجابة نفسية شاملة ومستدامة.

ملخص النتائج:

1- أشارت نتائج الدراسة أن في البيئات التي تشهد اضطرابات سياسية أو اجتماعية أو اقتصادية تنتشر فيها مجموعة من الاضطرابات النفسية الشائعة أبرزها اضطرابات القلق العام واضطراب ما بعد الصدمة نتيجة التعرض المستمر للعنف أو عدم الأمان كما تزداد معدلات الاكتئاب بسبب فقدان الاستقرار وانعدام الأمل وتظهر أيضاً اضطرابات النوم وصعوبات التكيف، إلى جانب الميل إلى العزلة والانعطاف هذه الاضطرابات تؤثر بشكل مباشر على الأداء اليومي والصحة النفسية العامة، وتستدعي تدخلاً نفسياً عاجلاً.

2- أظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد في البيئات المضطربة يعتمدون على آليات تكيف نفسية متنوعة مثل الدعم الاجتماعي من الأسرة والمجتمع، والتدين، والمرونة النفسية، وإعادة تأطير التفكير بشكل إيجابي وتساعد هذه الآليات في تقليل حدة التوتر والقلق وتعزيز القدرة على التكيف مع الواقع المتغير كما تلعب استراتيجيات المواجهة النشطة مثل التخطيط والبحث عن حلول دوراً في تقوية الشعور بالتحكم والسيطرة غير أن فعاليتها تختلف باختلاف الأفراد وشدة الضغوط، وقد تكون محدودة في حال غياب الدعم المؤسسي أو استمرار الصدمات لذا تُعد التدخلات المتكاملة أكثر نجاعة في تخفيف الآثار النفسية السلبية.

3- أوضحت نتائج الدراسة أن الدعم المجتمعي بمستوياته المختلفة—الأسري، والمؤسسي والمجتمعي يساهم في تعزيز الصمود النفسي لدى الأفراد المتأثرين بالاضطرابات من خلال توفير الأمان والانتماء فالدعم الأسري يمد الفرد بالعاطفة والتشجيع، بينما تقدم المؤسسات خدمات نفسية واجتماعية متخصصة تساعد في التكيف أما المجتمع فيعزز الشعور بالتكافل والتضامن، مما يخفف من وطأة العزلة والقلق هذا التكامل في الدعم يساهم في تقوية قدرة الأفراد على مواجهة الضغوط والتغلب على الصدمات وبالتالي يُعد الدعم المجتمعي عاملاً حاسماً في بناء مرونة نفسية مستدامة.

4- بينت نتائج الدراسة أن الوصمة الاجتماعية تجاه المرض النفسي تُعد من أبرز المعوقات الثقافية التي تمنع الأفراد من السعي للحصول على الدعم كما تسود مفاهيم مجتمعية خاطئة تقلل من أهمية الرعاية النفسية وتربطها بالضعف أو الخرافة أما على الصعيد المؤسسي فتُعيق قلة المتخصصين وضعف البنية التحتية الصحية تقديم خدمات فعالة ويضاف إلى ذلك غياب السياسات الوطنية الواضحة وندرة التمويل المخصص للصحة النفسية هذه المعوقات تضعف فاعلية التدخلات النفسية وتحد من أثر الدعم المجتمعي في البيئات المضطربة.

التوصيات:

1- تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الصحة النفسية من خلال حملات توعوية تساهم في تقليل الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالاضطرابات النفسية وتشجع الأفراد على طلب المساعدة.

2- دمج الدعم النفسي في الخدمات الأساسية كالتعليم والرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية لضمان وصول الفئات المتأثرة إلى تدخلات نفسية مبكرة وفعالة.

3- تدريب الكوادر المحلية من معلمين، ممرضين، ومرشدين اجتماعيين على أساليب التكيف النفسي والتعامل مع الأزمات لضمان استجابة مجتمعية شاملة ومستدامة.

4- دعم برامج التكيف النفسي الفردي والجماعي التي تركز على بناء المرونة والقدرة على التعامل مع الضغوط، مع مراعاة الفروق الثقافية والاجتماعية.

5- تقوية دور الأسرة في تقديم الدعم العاطفي، من خلال توعية الوالدين ومقدمي الرعاية بأهمية الإصغاء والتفاعل الإيجابي مع أفراد الأسرة المتأثرين.

6- تفعيل دور مؤسسات المجتمع المدني في توفير بيئات آمنة وداعمة عبر مراكز مجتمعية تقدم أنشطة نفسية واجتماعية موجهة للفئات المتضررة.

- 7- وضع سياسات وطنية شاملة للصحة النفسية تشمل خطط طوارئ واستجابات سريعة في حالات النزاعات والأزمات، مع تخصيص موارد مالية وبشرية كافية.
- 8- تعزيز البحث العلمي والمسوحات الميدانية لرصد الاحتياجات النفسية في البيئات المضطربة وتقييم فاعلية برامج التدخل والتكيف، بما يدعم اتخاذ قرارات مستنيرة.
- الهوامش:**
- 1- محمد عبد الله علي، الصحة النفسية في المجتمعات العربية: تحديات وآفاق، ط (1)، الفكر العربي، القاهرة، 2022م، ص 160.
- 2- سامي كايد، البيئة وخيبة الأمل في عالم مزعزع للاستقرار: حالة لبنان، ط (1)، مبادرة الإصلاح العربي، بيروت، 2025م، ص 12.
- 3- فاطمة بلهوارى، استراتيجيات التكيف والتصرف مع المواقف الضاغطة، ط (1)، منشورات أكاديمية، الجزائر، 2010م، ص 43.
- 4- ليلى الطرابلسي، الدعم المجتمعي والصمود النفسي في الأزمات، ط (1)، دار الفكر المعاصر، عمان، 2024م، ص 78.
- 5- ميسرة حمدي شاكور، الصمود النفسي كمتغير وسيط لتأثير أنماط التعلق على الرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة، مجلة جامعة أسبوت للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ع (15)، 2025م، ص 90.
- 6- شارل بدوره، اضطراب عقبي الكرب الرضحي بين الأطفال والمراهقين في العالم العربي، المجلة العربية للطب النفسي، مج (26)، ع (2)، 2015م، ص 136.
- 7- أحمد حسن البليسي، علي رضا حاجي زاده وآخرون، معدل انتشار اضطرابات الصحة النفسية بين النازحين داخليًا في غزة والعوامل المرتبطة بها، المجلة الصحية لشرق المتوسط، مج (31) 3، ع (2)، 2025م، ص 145.
- 8- فوزية رباني، عائشة زاهدي، وآخرون، استعراض منهجي للصحة النفسية للنساء في الأوضاع الهشة والإنسانية بإقليم شرق المتوسط، المجلة الصحية لشرق المتوسط، مج (30)، ع (5)، 2024م، ص 115.
- 9- نورا محمود حسنين عشعش، استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، مج (23)، ع (12)، جامعة بورسعيد، مصر، 2018م، ص 463.
- 11- لمياء عبد المطلب السيد عبد المطلب، استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من المراهقين والمسنين، مج (120)، ع (2)، مصر، 2022م، ص 154.
- 12- مروة محمد إبراهيم الملا، استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من المجتمع البحريني، مج (10)، ع (19)، البحرين، 2024م، ص 646.
- 13- بشير علي بن طاهر، الصمود النفسي وعلاقته بالاستقرار الأسري لدى أمهات أطفال التوحد بمدينة زليتن، ط (1)، مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية، زليتن، ليبيا، 2023م، ص 287.
- 15- زينب عامر عثمان الحافي، الصمود النفسي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من زوجات الشهداء بليبيا، مجلة كلية الآداب، جامعة المنصورة، 2023م، ص 54.
- 16- عزات جمعة، نبيل دخان، إبراهيم ماضي، دور المؤسسات الأهلية في تعزيز الرفاه النفسي لدى الأطفال وقت الطوارئ، ط (1)، جامعة الوادي (الجزائر)، 2021م، ص 39.
- 17- وفاء فنجرى ومرزوق سعيد، دور التحفيز الذاتي في تدعيم الصمود النفسي، مجلة أبحاث في تخصصات إدارة الأعمال والاقتصاد والإحصاء، مصر، 2023م، ص 741.

- 18- رانيا مرهج وصمة المرض النفسي في العالم العربي: ما وراء الحواجز الاجتماعية والثقافية، المجلة الدولية لحقوق الإنسان في الرعاية الصحية مج (12)، ع (4) ، 2019م ، ص 298.
- 19- فريدة أبو راس ، سارة أبو كاف، قلة استخدام خدمات الصحة النفسية بين الفلسطينيين العرب في إسرائيل: الحواجز المتعلقة بالوصمة والمواقف والمؤسسات، ط (1) ، 2023 م ، ص 159.
- 20- أودي أكابو وآخرون، التحيز الثقافي ودعم الصحة النفسية والاجتماعية في سياقات النزوح، مجلة النزوح القسري ، ع (66) ، 2020م ، ص 165.