

الصحة
النفسية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

التوافق النفسي ومفهوم السواء واللاسواء



الصحة النفسية والتكيف

لقد استخدمنا مصطلح التكيف في تعريفنا للصحة النفسية حين قلنا: إن الصحة النفسية تمثل (أعلى مستوى من من التكيف) وقصدنا التكيف بكل أشكاله ومظاهره.

والكثير من علماء النفس يوحد المصطلحين الصحة النفسية وحسن التكيف وأن زيادة حالات التكيف دليل الصحة النفسية وقلتها تدل على اعتلال الصحة النفسية و اضطرابها.

إن **الصحة النفسية** هي (مجموعة الشروط التي يجب توافرها حتى يتكيف الفرد مع نفسه ومع مجتمعه تكيفاً يشعره بالسعادة والكفاية).

معنى التكيف :

- تميل الكائنات الحية الى تغيير سلوكها استجابة لتغيرات البيئة. فعندما يطرأ تغير على البيئة التي يعيش فيها الكائن ، فإنه يعدل سلوكه وفقا لهذا التغير(مثال ذلك :تغيير الإنسان لباسه ليناسب الفصل والمناخ) ويبحث عن وسائل جديدة لإشباع حاجاته و إذا لم يجد إشباعا لهذه الحاجات في بيئته فإما أن يعمل على تعديلها أو تعديل حاجاته. وهذا السلوك أو الإجراء يسمى التكيف.
- أذكرني مثال على هذه النقطة ؟؟!.

إن مفهوم التكيف أصلا مفهوم بيولوجي ، كان حجر الزاوية في نظرية داروين عن الانتخاب الطبيعي. إن الإنسان يتلاءم مع بيئته النفسية والاجتماعية مثلما يتلاءم مع بيئته الطبيعية من هنا شدد علماء النفس على ما يسمى البقاء السيכולوجي والاجتماعي مثلما شدد علماء البيولوجيا على البقاء الطبيعي الفيزيولوجي أو البيولوجي.

(١) تعريف التكيف :

- عرفه الدكتور مصطفى فهمي بأنه: (العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين بيئته)

ونستطيع القول في تعريف **التكيف** : إنه: (مجموعة من الاستجابات و ردود الأفعال التي يعدل بها الفرد سلوكه وتكوينه النفسي أو بيئته الخارجية ليحدث الانسجام المطلوب، بحيث يشبع حاجاته ويلبي متطلبات بيئته الاجتماعية والطبيعية)

نلاحظ من التعريف النقاط التالية :

- ١- أن التكيف إجراء أو سلوك يقوم به الفرد في سعيه لإشباع حاجاته والتلاؤم مع ظروف معينة.
 - ٢- إن هذا السلوك أو الإجراء يحدث تغيير في بيئتي الفرد: الذاتية=تكيف ذاتي (بناؤه النفسي) والخارجية=توافق طبيعي بيولوجي (الطبيعية والاجتماعية)
 - ٣- المحيط الذي يتكيف الفرد معه ، وينقسم ثلاث أنواع:
 - المحيط الذاتي(الداخلي) وهو البناء النفسي للفرد(شخصيته وحاجاته...)
 - المحيط الخارجي بقسميه : الاجتماعي (الاسرة والمدرسة...)
 - الطبيعي المادي (المناخ والوديان...)
- إن أبعاد البيئة الثلاثة متداخلة في الواقع وتؤثر جميعها في حياة الفرد وتحدد أسلوب تكيفه معها ويمكننا أن ننظر من زاويتين : من حيث هو عملية ومن حيث هو إنجاز(نتيجة).
- ماهي الجوانب الأخرى التي تؤثر في توافق الشخص؟

التكيف باعتباره عملية:

يحمل كل فرد حاجات متعددة ويعمل باستمرار على إشباعها ولو تم إشباعها كلها بطريقة سهلة لما كان هناك داع لعملية التكيف. إن هذه الحاجات والدوافع في الواقع، دينامية وحركية إنها تحرك السلوك باستمرار ومن الصعب للفرد إشباعها وقد يعترضه في ذلك عقبات شتى بعضها ذاتي (داخل الفرد) وبعضها خارجي (من المجتمع والمحيط الطبيعي).

وإذا أستطاع الفرد إشباع حاجاته فإن حالة التوتر تنتفي عنده ويشعر بالرضا والطمأنينة و إذا فشل فإنه يبذل محاولات أخرى مثل: الانسحاب والتبرير و اليأس أو إتباع أي أسلوب غير سوي (مرضي).

في هذه الحالة الأخيرة يكون التكيف سيء دليل اعتلال الصحة النفسية ودليل اضطراب الشخصية والشكل (٤) صفحة ٣٥ يوضح التكيف كعمل.

التكيف كنتيجة أو إنجاز:

ينظر إلى التكيف من حيث نتيجة أيضا فهل هو جيد أم سيء؟ هل هو حسن أم غير ذلك؟ فإذا كان التكيف حسنا وحقق الانسجام والتآلف المطلوب فإنه دليل على الصحة النفسية وإذا لا فإنه دلالة على الشذوذ النفسي واعتلال الصحة النفسية.

أبعاد التكيف و مجالاته :

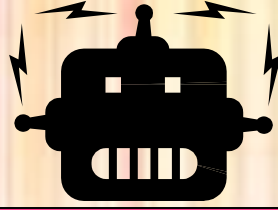
- ١- التكيف الشخصي (الانفعالي): ويشمل السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الأولية: (الجوع والعطش والراحة) والدوافع الثانوية المكتسبة: (الأمن والحب والتقدير)، وانسجامها وحل صراعاتها، وتناسب قدرات الفرد وإمكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه.
- ٢- التكيف الاجتماعي: ويشمل السعادة مع الآخرين و الالتزام بقوانين المجتمع والتفاعل الاجتماعي ويظهر في المجالات التالية:
في المدرسة وفي الأسرة وفي العمل.

التوافق النفسي :

- عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة. (حامد زهران)

أبعاد التوافق :

- ١- التوافق الشخصي: ويضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس وإشباع الدوافع والحاجات.
- ٢- التوافق الاجتماعي: ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع.
- ٣- التوافق المهني: ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علميا وتدريباً لها. (حامد زهران)



هناك ارتباط بين الصحة النفسية والتكيف ؟

الخلف



التالي

صح

خطأ

عوامل التكيف :

هناك عدد كبير من العوامل المتداخلة في عمليات التكيف
والمؤثرة فيها بعضها ذاتي متعلق بالحياة النفسية والبيولوجية
والجسمية للفرد وبعضها الآخر خارجي من البيئتين الطبيعية
والاجتماعية

١-المهمات النمائية :

- وهي الاشياء التي التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يتعلمها حتى يعيش بسعادة واطمئنان ويعبر مرحلة النمو بسلام ولكل مرحلة من مراحل (الطفولة الأولى، والمتوسطة والأخيرة والمراهقة والرشد والشيخوخة) مطالب خاصة بها وإن عدم تحقيق مطالب النمو يؤدي الى سوء التكيف.

- أ/ المهمات النمائية في مرحلة الطفولة:

المحافظة على الحياة ، تعلم المشي ، وتعلم الكلام وضبط الأخراج واللعب.

- ب/ المهمات النمائية في مرحلة المراهقة:

نمو مفهوم سوي للجسم وتقبل الجسم والدور الجنسي وتكوين المفاهيم العقلية الضرورية وتحمل المسؤولية والاختيار للمهنة المناسبة والاستعداد للزواج.

- ج/ المهمات النمائية في مرحلة الرشد :

تقبل التغيرات الجسمية ، واختيار شريك الحياة وتكوين الأسرة وتربية الأطفال وتكوين علاقات اجتماعية.

٢- الدوافع الأولية والثانوية:

- **الدافع** هو حالة جسمية ونفسية داخلية يوافقها توتر داخلي يوجه الكائن الحي نحو أهداف معينة تشبع الدافع وتسد النقص (الحاجة) لكي يعود لحاله السوية، والدوافع نوعان :
- **اولية** وتسمى "عضوية" وهي التي يولد الفرد وهو مزود بها واشباعها ضروري للحفاظ على البقاء (وهي مشتركة بين الإنسان والحيوان) منها دافع الجوع والعطش والجنس والراحة.
- **وثانوية** تسمى "نفسية اجتماعية" وهي التي تكتسب من البيئة الاجتماعية وضرورية للتكيف النفسي ومن هذه الدوافع الحاجة للحب وللتقدير والمعرفة الانتماء والاستقلال .

تصنيف هرمي للدوافع

وضعة عالم النفس الأمريكي أبراهام ماسلو Maslow

٧- الحاجة إلى تحقيق الذات

٦- الحاجة الى الجمال

٥- الحاجة الى المعرفة والإطلاع

٤- الحاجة الى التقدير (احترام إستحسان)

٣- الحاجة الى الانتماء (عطف، حب، تقبل)

٢- الحاجة الى الأمن (السكن الحذر التملك.....)

١- الحاجة البيولوجية والعضوية (طعام، ماء، جنس...)

- ويتبين الدوافع الأولية العضوية تحتل المكانة الأولى بين الدوافع ولها أهمية كبيرة وهي الأكثر والأشد تأثيرا في الشخصية وكلما نجح الفرد في اشباع الدوافع الدنيا السابقة في الهرم سهل عليه اشباع الدوافع اللاحقة إن اشباع هذه الدوافع له دور هام في عملية التكيف فاذا فشل الفرد في ذلك كان عرضة للتوتر وعدم الاتزان وهذا يؤدي مع التكرار الى اضطرابات نفسيه في الشخصية.
- ماسلو ذكر بأن قله من الناس يستطيعون إشباع كل هذه الدوافع وخاصة دافع تحقيق الذات.
- فعندما لا يشبع الفرد الجوع وتطول مدة اعاقته فإن ذلك يؤدي الى سلوك عدواني او لفظي او جسدي مثلاً.

٣- العوامل الفيزيولوجية :

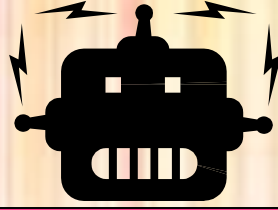
- وهي كثيره بعضها يتعلق ببنية الجسم وما يحمله من استعدادات وامراض وبعضها مايطرأ على الفرد من حوادث تؤثر فيه فالوراثة تلعب دوراً هاماً في ذلك فقد يحمل الأب استعداداً مريضاً او استعداداً لأصابه بمرض معين.

٤- مرحلة الطفولة وخبراتها:

- تعتبر الطفولة من المراحل الهامة لأنها مرحلة تكوين الشخصية وكل ما يمر به الطفل من خبرات وتعلم ستظهر اثاره في سلوكه وشخصيته فكثير من الاضطرابات النفسية يمكن ارجاعها الى مرحلة الطفولة فقد يعاني الطفل حالة من الحرمان من رعاية الأم سواء حرماناً كاملاً او جزئياً مثل اخذة من السرير بقسوة حين يبكي او عدم احتضانه او اطعامه بسرعة) فهذه كلها تخلف اثاراً سيئة في تكيفه اللاحق.

٥- المظاهر الجسمية والشخصية:

- وهي المرتبطة بمظهر الجسم وصفاته وما فيه من اعاقه او امراض غير مألوفة او غير مستحبة مثل: الطول المفرط، او القصر المفرط ، او عاهة بالأطراف ، او قبح الوجه ان كل هذه المظاهر تخلف اثاراً في تكيف الشخص.
- مثال..



من دلائل تحقيق الذات و استغلال القدرات:

أي من الأجوبة التالية صحيحة ؟

الخلف



التالي

الشعور بالأمن واحترام النفس.

إشباع الدوافع و الحاجات.

فهم النفس و التقييم الواقعي للذات .

السلوك السوي والسلوك الشاذ (الاستواء والشذوذ)

الصحة النفسية هي حالة، وأن السلوك السوي هو مظهرها. لذلك يمكننا أن نعرف علم الصحة النفسية بأنه علم دراسة السواء أو السلوك السوي الذي يهدف إلى التقليل من معدلات الشذوذ أو عدم السواء.

ولكن الباحثين اختلفوا في تحديد الخط الفاصل بين السلوك السوي والسلوك الشاذ. فكل باحث ينظر إليه من منظور علمي مختلف؛ ويرجع ذلك إلى المعيار المعتمد يتغير من مجتمع إلى آخر، ومن زمن إلى آخر، وبناءً على عمر الشخص.

معنى الإستواء :

الإستواء في اللغة العربية يعني العدل، وهو العدل والوسط بين الفريقين.
وفي اللغة الإنجليزية: فإن أصل كلمة استواء **Normality** تعني "صنع وفقاً لقاعدة" أي وضع تبعاً لقانون أو مقياس.

أما في علم النفس والطب النفسي، فالاستواء يرادف الصحة النفسية. ومصطلح
سوي قيمة معيارية تمثل العادي والمتوسط والقريب من المركز.
وفي معجم "وولمان" معنيان للاستواء:

- **الأول:** التصرف تبعاً للمعايير المقبولة.
- **الثاني:** أن الفرد سليم ومتحرر من الصراعات النفسية.

الشخص السوي وصفاته :

من هو الشخص السوي؟

السواء: هي القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى إلى تحقيقها.

- يرى فرويد أن الشخص السوي هو القادر على الحب و العمل. وكلمة حب تشمل مدى واسع من الأفعال مثل: حب الأشخاص والأشياء والموضوعات والوطن...

- أما سوليفان: فيرى أن الشخصية السوية هي التي تتعامل مع الناس كما هم بدون أن تتأثر علاقاتها بالخبرات السابقة، فلا يكره الشخص مديره لأنه يشبه والده مثلاً، ولا يحب آخر لأنه يشبه مدرسه...

- أما **ايريك فروم**: فيضع معيار التوجه المنتج. في حين يعتبر ماسلو الشخص السوي هو الذي يحقق ذاته.
- ويرى أصحاب نظرية الأبعاد والتحليل العاملي - ومنهم **آيزنك وكاتيل** - أن السواء ليس بعداً مستقلاً في الشخصية بل إنه الطرف الموجب والسوي لعدد من الأبعاد أهمها بُعدا العصابية والذهانية وأن هذا يمثل التوافق المتزن والناضج إنفعالياً والخالي من الأعراض المرضية.

باختصار... إن الشخص السوي هو الذي تتوافر فيه معايير الصحة النفسية ومظاهرها.

اللاسوية (الشذوذ)

حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه أو على المجتمع تتطلب التدخل لحماية الفرد وحماية المجتمع منه.

معنى الشذوذ

الشذوذ في اللغة العربية من انفرد عن الجمهور وبعُد عنهم.

أما في الإنجليزية: فإن كلمة **Abnormal** (الشاذ) أي غير السوي، تتألف من مقطعين **Ab** وتعني بعيداً عن و **Normal** تعني سوياً.

هكذا فإنها تعني المختلف عن السوي أو البعيد عن العادي.

أما في علم النفس والطب النفسي فتعني الانحراف عما يُعد سوياً.

هو المختلف عن العادي.

وفي الإحصاء يشير الشذوذ إلى الانحراف عن المتوسط أو غير المعتاد.

وفي علم الأحياء والطب فإنه مرادف لليلة والمرض والتشوه وخلل الوظيفة.

وفي علم النفس يدل على الاضطراب والاختلال، والسلوك غير التكيفي،

وعدم توازن الشخصية.

معايير السوية واللاسوية:

- ١- **المعيار الذاتي:** حيث يتخذ الفرد من ذاته إطاراً مرجعياً يرجع إليه في الحكم على السلوك بالسوية واللاسوية.
- ٢- **المعيار الاجتماعي:** يتخذ من مسايرة المعايير الاجتماعية أساساً للحكم على السلوك بالسوية أو اللاسوية.
- ٣- **المعيار الاحصائي:** حيث يتخذ المتوسط أو المنوال أو الشائع يمثل السوية وتكون اللاسوية هي الانحراف عن هذا المتوسط بالزائد أو الناقص.
- ٤- **المعيار المثالي:** حيث يعتبر السوية هي المثالية أو الكمال، واللاسوية هي الانحراف عن المثل الأعلى أو الكمال.

مؤشرات الشذوذ وعلاماته :

إن توافر أعراض مجتمعة مع بعض تشير إلى وجود اضطراب نفسي ، وتسمى مثل هذه الأعراض مجتمعة باسم الزملة أو التناذر ووجودها مؤشر لاختلال الصحة النفسية أو الشذوذ.

وهناك أهم الأعراض والمؤشرات منها :

أولاً: اضطراب العمليات المعرفية:

العمليات المعرفية هي الوظائف النفسية العقلية التي تتدخل في معرفتنا بالبيئة وفهمنا لها. ومنها: الإدراك والتذكر والانتباه والتفكير والتصور والمحاكمة...

ومنها:

أ- اضطراب الإدراك:

فالإدراك هو العملية التي تقوم من خلالها بمعرفة المنبهات القادمة إلينا عبر الحواس وإعطائها معنى محدداً.

ومن اضطرابات الإدراك:

- **الهلوسات:** وهي إدراك خاطئ ومنحرف لمنبهات وأشياء ليست موجودة في الواقع إطلاقاً. وقد تكون بصرية أو سمعية أو ذوقية أو شمعية. وتكثر هذه الأعراض عند المصابين بالذهان وعند المدمنين.
- **الإنخداع أو الوهم:** وهو إدراك منحرف لشيء ما موجود في الواقع والعالم الخارجي ولكن المضطرب يدركه على غير حقيقته.

ب- اضطراب التفكير:

التفكير هو العملية العقلية المتمثلة في فهم الخبرات والمدرجات وحل المشكلات حين تتفاعل مع البيئة.

وهناك اشكال لاضطراب التفكير **منها**:

١- اضطراب محتوى التفكير:

ينال الاضطراب الموضوعات التي تتناولها الأفكار. ويحدث عند المريض ما يُسمى التوهم أو الهذيان؛ وهي اعتقاد باطل وأفكار غير متسقة مع الواقع أو مستندة للعقل والمنطق مثل:

- **توهم الاضطهاد:** يعتقد المريض أن الآخرين يضطهدونه ويحاولون إيذائه.
- **توهم العظمة:** يعتقد المريض بأنه شخص عظيم أو مبدع.
- **توهم البدن:** يعتقد المريض اعتقادات وأفكار غريبة عن جسده كوجود جرثومة في جسمه.
- **توهم التلميح أو المتابعة:** يعتقد المضطرب أن الآخرين ينظرون إليه أو يتحدثون عنه.

٢- اضطراب في سياق التفكير ومجراه:

حيث ينال الخلل تتابع الأفكار وتسارعها.

وقد يحدث معه ما يُسمى **الإنغلاق الذهني**: وهو توقف مفاجئ في سير الأفكار.
من أشكاله:

- **تطايير الأفكار:** تتابع للأفكار بسرعة الواحدة تلو الأخرى دون اتجاه عام لسير عملية التفكير ودون ترابط منطقي بجمعها.
- **خلل الكلام:** أو تجول الكلام وسرد تفاصيل تافهة.
- **إعاقة التفكير:** التجمد أو التوقف المفاجئ في التفكير.
- **المدائمة:** تداوم الفكرة في الشعور عند النقطة التي ترتبط فيها وتمنع التقدم في التفكير والمتابعة.
- **كف التفكير وتأخره:** البطء في التفكير وقلة الأفكار وعدم القدرة على التركيز أو وضوح الأفكار.

٣- اضطراب في شكل التفكير :

يبدو تفكير الشخص عيانياً حسياً أو فيه شمولية زائدة.

- **التفكير المشخص الحسي :** عدم القدرة على تجاوز فكر الشخص للأشياء غير الملحوظة والمحسوسة.
- **التفكير المجرد :** عكس المشخص الحسي وهو القدرة على إجراء تصنيف للأشياء على أساس مجرد وفي ضوء خصائصه غير قابلة للملاحظة.
- **التفكير زائد الشمول :** اضطراب في الحديث يتضمن إقامة تشابهات غريبة وابتداع كلمات جديدة غير معروفة.

٤- اضطراب حيازة التفكير:

يأخذ نوعين:

- الوسوس: أفكار متسلطة على الشخص.
- اغتراب الأفكار: يشعر الشخص أن أفكاره ليست تحت سيطرته.

ج- اضطراب الذاكرة:

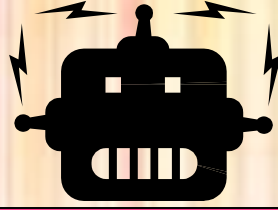
والذاكرة: عملية استدعاء وإعادة إنتاج للمعرفة المكتسبة والخبرات والأفكار السابقة.

- **فقدان جزئي:** ينسى بعض الأحداث أو فترة زمنية معينة من حياته. ويكون بسبب صدمة في الدماغ أو جراحة أو بسبب الإدمان أو التقدم بالعمر.
- **فرط التذكر:** يتذكر الشخص أحداثاً وخبرات ومعارف تفصيلية وجزئية دقيقة جداً.

ملاحظات على السوية واللاسوية

السوية واللاسوية مفهومان لا يفهم أحدهما إلا بالرجوع إلى الآخر، والفرق بينهما في الدرجة وليس النوع.

ويلاحظ أن السوية واللاسوية مفهومان نسبيان في مراحل العمر المختلفة وفي الأزمنة المختلفة وفي الثقافات المختلفة.



العملية التي نقوم من خلالها بمعرفة المنبهات القادمة إلينا عبر الحواس
وإعطائها معنى محدداً

أي من الأجوبة التالية صحيحة ؟

الخلف



التالي

اضطراب الذاكرة

اضطراب التفكير

اضطراب الإدراك

ثانيا : اضطراب الانفعال :

الانفعالات بأنواعها المختلفة (خوف - حزن - غضب - فرح) قد يتناولها الخل والإضراب أيضا يأخذ هذا الاضطراب اشكال متنوعة:

التبدل الانفعالي هو تأخر الاستجابة او عدم القدرة على الاستجابة الانفعالية وعدم التناسب بين الاستجابة الانفعالية وشدة المؤثر او المنبه الذي اثارها.

كأن يضحك لكلمه بسيطه او يحزن لموقف لا يثير لهذه الدرجة من الحزن.

والتناقض الانفعالي كأن يضحك في موقف محزن والعكس

والتذبذب الانفعالي (وهو الانتقال من انفعال الى آخر فجاء وبدون سبب موضوعي كالعبور فورا من فرح الى حزن الى غضب...).

وقد يبدو اضطراب الانفعال على شكل عدم النضج
الانفعالي الذي تدل عليه مؤشرات عديدة مثل تأثر
الفرد وانفعاله اتجاه منبهات بسيطة او عدم قدره
على التعبير المناسب او عدم القدرة على ضبط
الانفعالات.

ثالثا : اضطراب السلوك :

السلوك هو اي شكل من اشكال النشاط والفعل الصادر عن الانسان حين تفاعله مع الاخرين في مواقف الحياة المختلفة. ويبدو اضطراب السلوك على شكل تصرف مخالف لما تقبله الجماعة. او اي شكل من اشكال الاضطراب الوظيفية كالتبول اللاإرادي وقضم الاظافر ، نقص البهارات الاجتماعية، والسلوك العدواني التخريبي . وقد تظهر اضطرابات السلوك على شكل حركات وافعال لا لزوم لها وتأخذ طابعا نمطيا متكلفا كالوقوف بوضعية معينة ويكثر ذلك عند المصابين بالفصام.

رابعاً: علامات أخرى لشذوذ واعتلال الصحة النفسية:

- ١- اضطرابات الإرادة، وعدم القدرة على اتخاذ قرارات، والتردد، والسلبي في التصرفات.
- ٢- القصور الاجتماعي، ويبدو في السلوك المزعج للآخرين والمخالف لمعايير المجتمع وقينه.
- ٣- عدم القدرة على تحمل الاحباط، ويبدو في صعوبة الفرد في مواجهة حالات الفشل وضغوطات الحياة اليومية.
- ٤- قصور الضبط الذاتي، أي ضعف قدرة الفرد على التحكم بسلوكه.
- ٥- عدم تناسب مستوى الطموح مع قدرات الفرد وإمكاناته.
- ٦- ضعف العلاقات الاجتماعية والإنعزال أو التفرد، وصعوبة تكوين صداقات.

معايير الإستواء والشذوذ

اولا : المعيار المثالي :

ويعتبر هذا المعيار أن السلوك السوي هو السلوك الكامل أو القريب منه. إنه السلوك الخالي من النقص أو الخطأ. ففوة الإدراك البصري الكاملة وليست المتوسطة. وكذلك الأمر في الصحة والذكاء.

نقد هذا المعيار :

- إنه غير الواقعي ، لأنه لا يوجد انسان كامل او خال من النقص في جانب ما.
- الافراد الذين ينطبق عليهم هذا التحديد ، أقلاء اذا ما وجدوا في الواقع.
- اذا صدق هذا المعيار فإننا نجد أن الاسوياء اقلاء جدا والشواذ هم الغالبية.
- إنه نسبي تتدخل فيه عوامل عديدة ، لأنه يستمد احكامه من علم الاخلاق والقيم وليس من الواقع (لذلك نقول عنه : انه معياري).

ثانيا: المعيار الذاتي :

ويعتبر أن الانسان السوي هو الذي تنسجم اشكال سلوكه مع ارائنا وأفكارنا الذاتية فالسوية هي توافق سلوك الناس مع افكارنا الذاتية. وبذلك فأنا نحكم ذاتنا في الحكم على الناس وتصرفاتهم (من هنا اتت تسميته بالمعيار الذاتي) فمن كانت سلوكياته متفقه مع ارائنا ووجهة نظرنا، فانه سوي، ومن كان عكس ذلك فهو شاذ.

نقد هذا المعيار:

- انه يعتمد على الاحكام الذاتية ،ولا يتيح لنا التوصل الى معيار عام غير شخصي نميز به بين السوي والشاذ.
- اغلاق الباب العلمي امام اية دراسات تتيح لنا بلوغ معيار عام يعتبر بمثابة قانون علمي يسمح لنا استخدامه في الحكم والتمييز بين الشذوذ والسواء (رفاعي ١٩٨٢)
- اذا كان الناس يعتمدون على ارائهم في الحكم على السلوك، فان هذا لا يعني ان نطبق ذلك على البحث العلمي الذي هدفه الاساس بلوغ قوانين ومبادئ عامه تنطبق على كل البشر.

ثالثا: المعيار الاجتماعي :

لكل مجتمع قوانينه ونظمه وعاداته وقيمه التي تميز عن غيره من المجتمعات الأخرى. والشخص السوي هو الذي يتوافق سلوكه مع قيم وعادات وقوانين مجتمعه. والشاذ من خالف سلوكه هذه القيم والنظم في مجتمعه ويعتمد علماء الاجتماع والأنثروبولوجيا على هذا المعيار خلال تركيزهم على ثقافة المجتمع.

نقد المعيار:

- المعيار الذي نعتمده في الحكم على الشذوذ ينطبق على المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. ويعني هذا ان السلوك في مجتمع ما قد يكون غير ذلك في مجتمع آخر.
- السلوك نفسه يتغير حسب تطور المجتمع ونظمه . فالسلوك الذي يعتبر سويا في مرحلة تاريخيا معينة قد يكون شاذ في مرحلة لاحقه (مثل: بعض اشكال السلوك الجنسي التي كانت سويه في المجتمعات القديمه هي شاذه الآن).

بعض المعايير العلمية:

اولا : معيار الطب النفسي :

يعتبر الأطباء النفسيون أن **الشخصية الشاذة**، هي التي تتضمن صراعات نفسية واحباطات وتلف في الجهاز العصبي والغدد، وهي التي تقف خلف انحرافها وتكون العامل الاساس في اضطرابها.

وهكذا **فالشخصية السوية** هي الشخصية التي لا يوجد في اي خلل عضوي او غددي او اضطراب نفسي .

إن السواء هو الصحة، والشذوذ هو المرض. وهكذا يعتمد الطبيب النفسي الفحص والتشخيص لتبيان مدى تواجد الاعراض المرضيه او انتفائها للحكم على الشخصية هل هي سوية ام شاذة .

من هنا يعرف الاطباء **الصحة النفسية** بانها : "خلو الفرد من اعراض المرض النفسي او العقلي".

نقد معيار الطب النفسي :

- ان البرء من اعراض المرض النفسي أو العقلي ليس دليلا على استواء الشخصية إطلاقا ، لان هناك شروط ومظاهر اخرى يجب توافرها في الشخص لكي نحكم عليه بانه سوي.
- حين يركز على وجود عامل واحد ومحدد في الشذوذ ، يعتبر ان هناك تجانسا بين الافراد الذين يعانون من الاضطراب ، ويركز بالتالي على طريق علاج واحد . ان الدراسات التجريبية والسريية اثبتت انه لا توجد طريقة علاج واحدة تفيد في مرض محدد، ثم ان الافراد الشواذ يختلفون في الكثير من سماتهم الشخصية وصفاتهم العضوية والنفسية.

من سلبيات هذا المعيار انخفاض ثبات التشخيص الطب النفسي .

اسباب الخطأ في التشخيص حددها (روزنهان) بأنها ترجع للعوامل التالية :

- ١- عدم دقة نظام التصنيف
- ٢- اعتماد الطب النفسي على نموذج الوحدات المرضية والذاتية في الحكم.(ممارسه اكثر من الرجوع الى دراسات)

ثانيا- المعيار الاحصائي :

ويعتمد على فكرة التوزيع الطبيعي. وهي ان اكثر الحالات تقع حول المتوسط والقليل منها فقط يقع في التطرف .

ان هذا التوزيع بتموضع احصائيا وفقا للمنحنى الاعتدالي حيث تعطى مكانة كمية لنسب التوسط ونسب التطرف.

نقد هذا المعيار :

- ان من مميزات هذا المعيار، انه يركز على فكرة الاتصال بين الافراد وليس الانفصال .
- يعتبر هذا المعيار ان الامر نادر الحدوث (القليل) هو الشاذ مهما كانت العوامل فيه .
- من عيوب هذا الاتجاه انه يركز على اشكال السلوك الظاهر بغض النظر عن اسبابها وعواملها .
- اننا نقول: بالرغم من الانتقادات الموجهة للمعيار الاحصائي فإن هناك مقاييس نفسية عديدة موضوعية تقيس اشكال السلوك ودرجات الصحة النفسية ورسم منحنياتها، والبحوث تقدم خطوات جيدة في هذا المجال.

ثالثا: المعيار الإكلينيكي (السريري):

اعتمد هذا الاتجاه بسبب اعتقاد عدد كبير من علماء النفس ان المعيار الاحصائي ضيق و محدود.

ومن اصحاب هذا الاتجاه في تحديد الشذوذ:

ابراهيم ماسلو: حيث يقوم بثلاثة نقاط عند دراسة السواء:

- ان ديناميات الشخصية لدى المرضى عقليا والأصحاء تختلف كميا.
- استخدام مصطلح السواء بالإحصاء يدل على المتوسط .
- ان للسواء علاقة مباشرة بالتكيف الحضاري.

كارل روجرز:

حيث تبني المحاكاة التالية في تحديد السواء خلال ممارسته العمل العلاجي واتباع طريقته للعلاج المتمركز حول العميل. والمحاكات التي تدل على السواء هي التفتح للخبرة، الخبرات في تناول الوعي . دقة الرموز قدر ما تسمح به البيانات المستمدة من الخبرة، الاتساق بين الذات والخبرة، تكوين ذات شاملة تستوعب الخبرات الجديدة .

شوبن :

لقد اعتبر شوبن ان التكيف المتكامل هو دليل السواء. ويرتكز هذا التكيف على سلوك فعلي وانسجام نفسي داخلي يمكن ملاحظته .

بهرل:

لقد بينت بهرل ان الشخص السوي والنموذجي هو الذي تتوجه نزعاته وميول البيولوجية الاربع في حياته (الحاجة للإشباع ، دعم النظام الداخلي ، التكيف ، الانتاجية) .

نقد المعيار الإكلينيكي :

- تركز هذه الدراسات والمحاكاة في تحديد السواء (و الشذوذ) جميعها على المدخل السريري المطبق على دراسة حالات فردية.
- استندت على المعالجة النفسية.
- صعوبة اخضاع هذه المحاكات للقياس الدقيق .
- بالرغم من ذلك. ان لمحاكات الصحة النفسية (السواء) هذه اهمية كبيرة وقيمة علمية لأنها متداخلة و تتيح لنا وضع تصور علمي للشخصية .

رابعاً: المعيار النفسي الموضوعي (الإكلينيكي / الإحصائي) :

اننا نعتمد هذا المعيار في تحديد الشذوذ . ويعتمد هذا المعيار على الاتجاه أو المعيار الإحصائي ، ويضيف اليه عملية تحليل السلوك وتشخيصه وموازنته للتعرف على طبيعته .

ان هناك اجراءات عدة نعتمدها في هذا المعيار للحكم على السلوك :

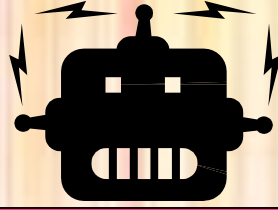
- ١- ندرة هذا السلوك .
- ٢- تبيان مدى مخالفته للجماعة .
- ٣- تحليله وفحصه .

أما الادوات والتقنيات التي نعتمدها في عملنا هي :

- ١- ملاحظة الفرد وتقريره ذاته.
- ٢- مقارنة ما حصلنا عليه من مظاهر وعلامات سلوكية مع ما نعرفه عن الاضطرابات واشكال السلوك الشاذ في التصنيفات العملية والتشخيصية للأمراض النفسية .

نتيجة علمية:

عندما نستعمل مصطلح الشذوذ النفسي فأننا نشير الى مدى واسع من اشكال السلوك المنحرف والمضطرب او حالات سوء التكيف .



اعتبر العالم شوبن ان التكيف على سلوك فعلي
وانسجام نفسي داخلي يكمن في الاختبار

أي من الأجوبة التالية صحيحة ؟

الخلف



التالي

صح

خطأ

مناهج الصحة النفسية:

يوجد ثلاث مناهج اساسية في الصحة النفسية وهي:

١- المنهج الانمائي :

وهو منهج انشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الاسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم الى اعلا مستوى ممكن من الصحة النفسية . ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الامكانيات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسيا وتربويا ومهنيا) ومن خلال رعاية مظاهر نمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يضمن اتاحة الفرصة امام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية .

٢- المنهج الوقائي :

ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية . ويهتم بالاسوياء والاصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقيمهم من اسباب الامراض النفسية بتعريفهم بها وازالتها اولا باول ، ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيء الظروف التي تحقق الصحة النفسية . وللمنهج الوقائي مستويات ثلاث تبدا بمحاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه في مرحلته الاولى بقدر الاسكان ثم محاولة تقليل اثر اعاقته وازمان المرض. وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الاجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة والنواحي التناسليه ، والاجراءات الوقائية النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو المهارات الاساسيه والوافق المهني والمسانده اثناء الفترات الحرجه والتنشئه الاجتماعيه السليه ، والاجراءات الوقائية الاجتماعيه الخاصه بالدراسات والبحوث العلميه ، والتقييم والمتابعه ، والتخطيط العلمي للاجراءات الوقائية. ويطلق البعض على المنهج الوقائي اسم "التحصين النفسي".

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية :

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها
عن الشخصية المريضة . وفيما يلي اهم هذه الخصائص:

التوافق :

ودلائل ذلك : التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزوجي والتوافق الاسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني.

الشعور بالسعادة مع النفس :

ودلائل ذلك : الشعور بالسعادة الراحة النفسية لما للفرد من ماض نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق واستغلال والاستفادة من مسرات الحياة اليومية ، واشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية ، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات ، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها ، ونمو مفهوم موجب للذات ، وتقدير الذات حق قدرها.

الشعور بالسعادة مع الآخرين:

ودلائل ذلك: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم ، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة ، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين «التكامل الاجتماعي» والقدرة في اقامة علاقات اجتماعيه سليمة ودائمة (الصداقات الاجتماعية)، والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم ، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين . والاستقلال الاجتماعي والسعادة الأسرية ، والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

تحقق الذات واستغلال القدرات:

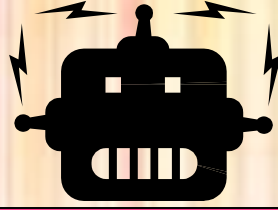
ودلائل ذلك : فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والامكانيات والطاقات ، وتقبل نواحي القصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا، وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الفروق بين الافراد ، وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والطاقات والامكانيات الى اقصى حد ممكن ، ووضع اهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها، وامكان التفكير والتقرير الذاتي ، وتنوع النشاط وشموله ، وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه ، والكفاية والانتاج.

القدرة على مواجهة مطالب الحياة:

ودلائل ذلك : النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية ،
والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والإيجابية في مواجهة الواقع ،
والقدرة على مواجهة الواقع والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية
وبذل الجهود الإيجابية من اجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها
والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها ، وتقدير وتحمل
المسؤوليات الاجتماعية وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي والسيطرة على
الظروف البيئية كلما امكن والتوافق معها، والترحيب بالخبرات والافكار
الجديدة.

التكامل النفسي:

ودلائل ذلك : الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسميا
وعقليا و وانفعاليا واجتماعيا) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.



من خصائص الشخصية الممتعة بالصحة النفسية:
الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين فقط

أي من الأجوبة التالية صحيحة ؟

الخلف



التالي

خطأ

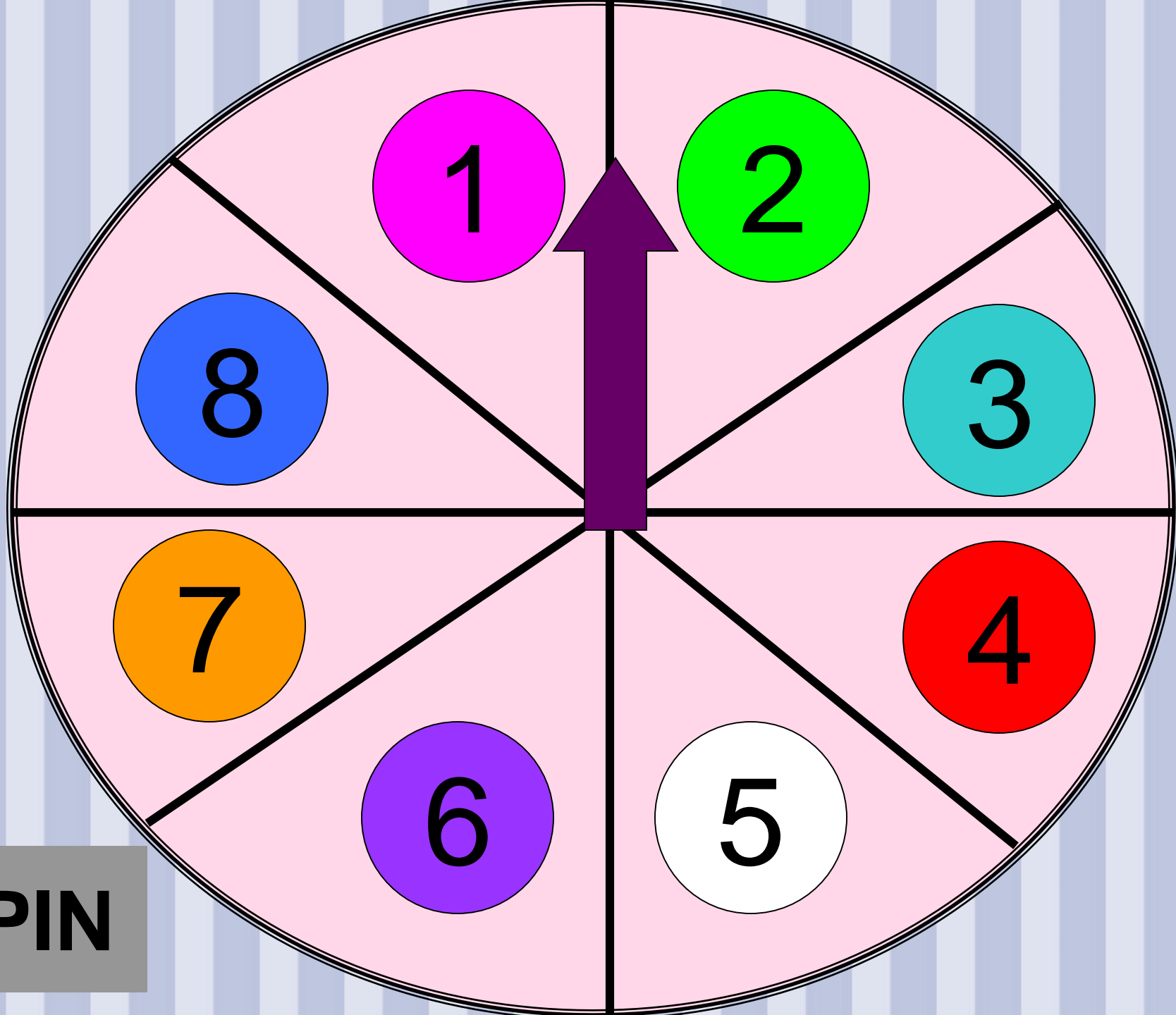
صح

مقطع عن علم النفس الإكلينيكي «يوجد موسيقى»

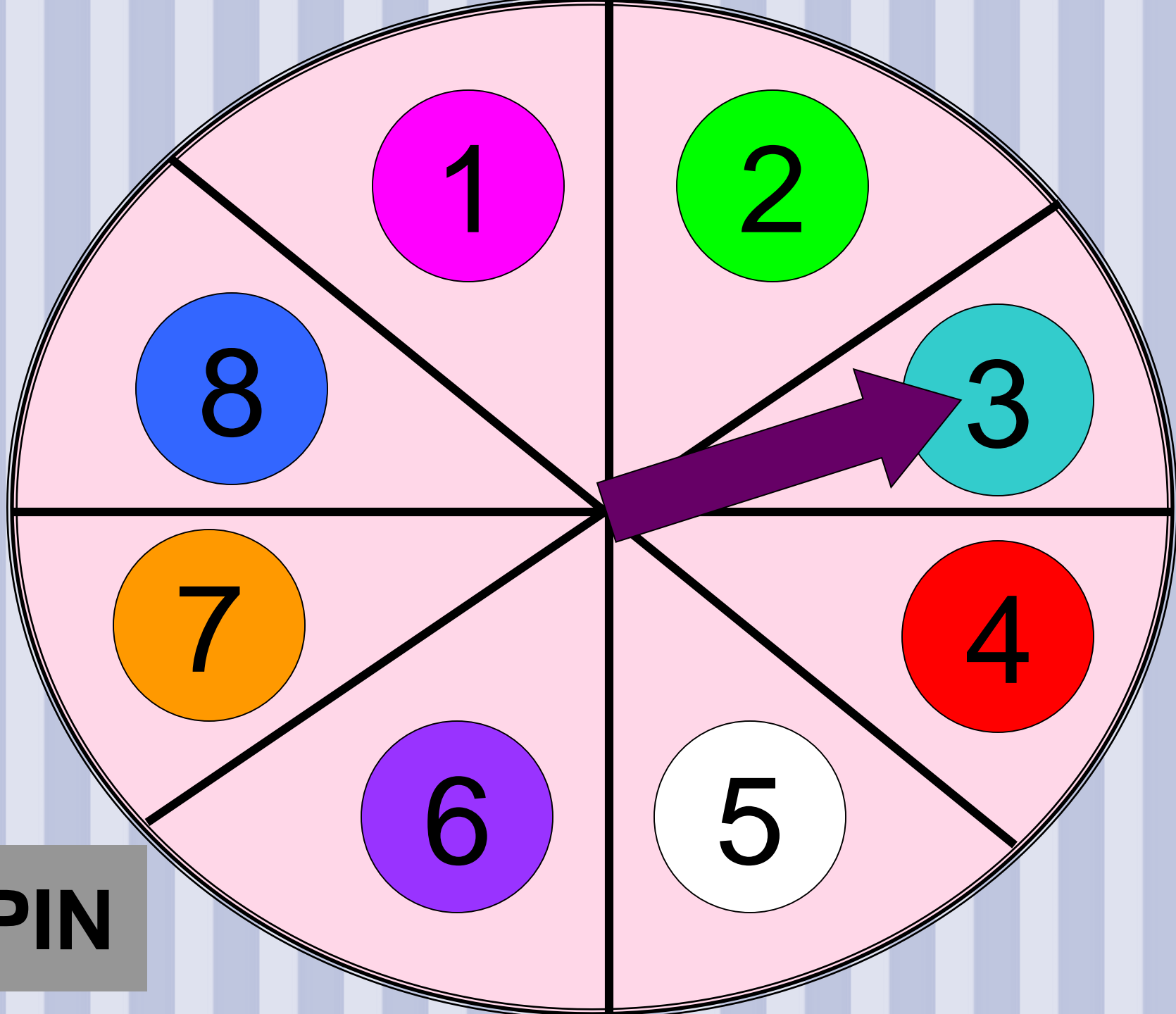
<https://www.youtube.com/watch?v=5QtM8IBBTUE>

مستعدات لـ اللعب ؟

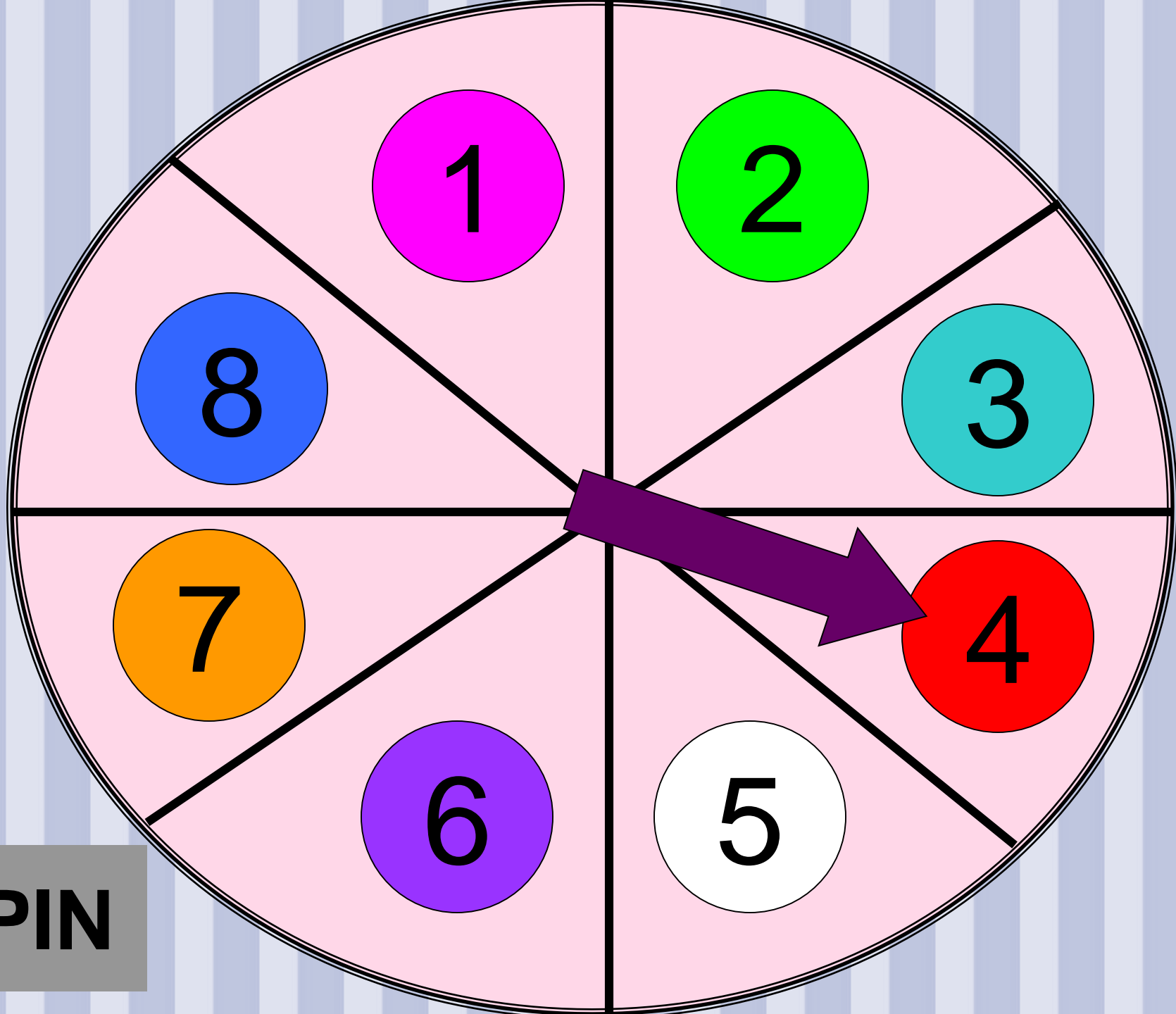




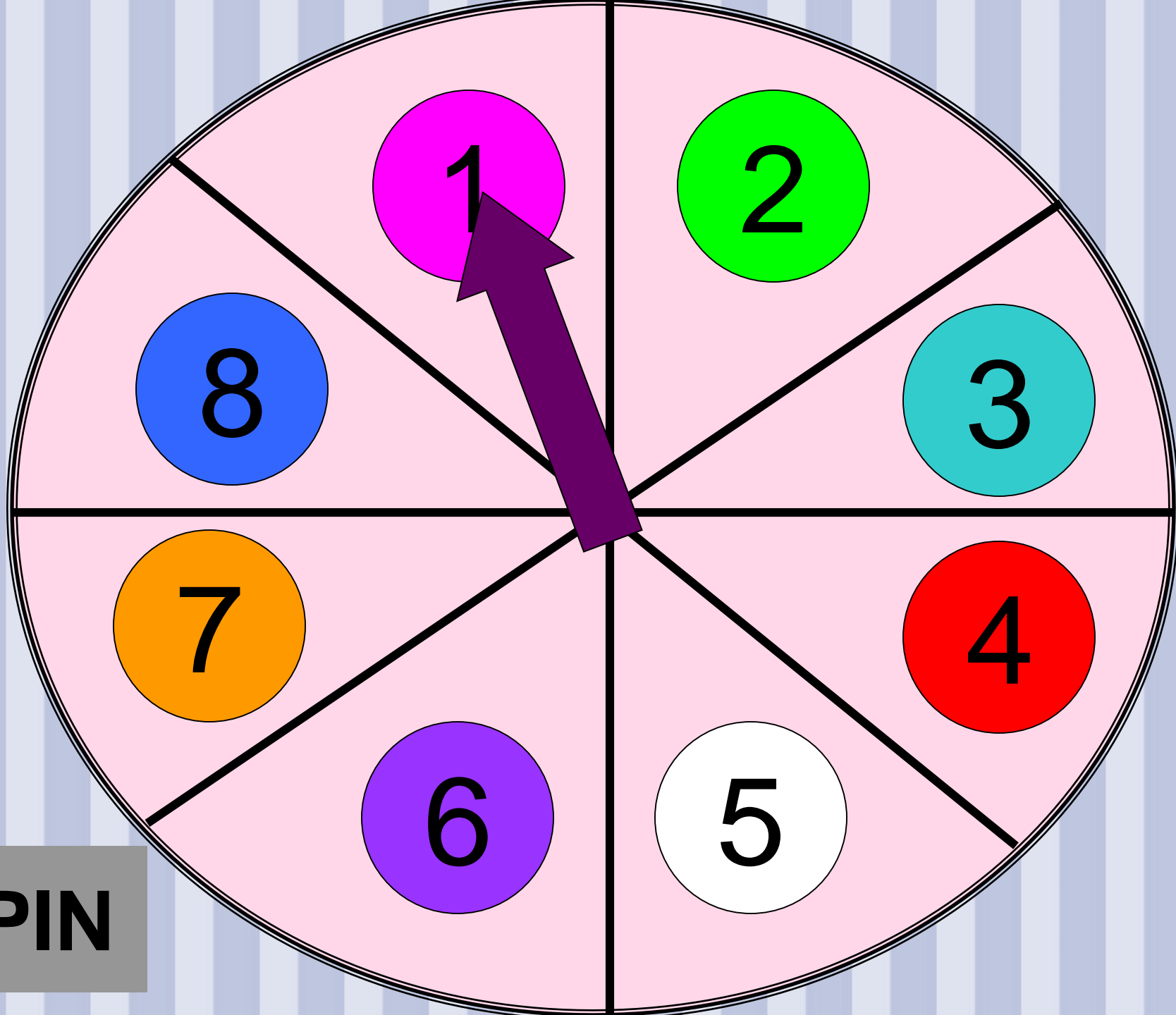
SPIN



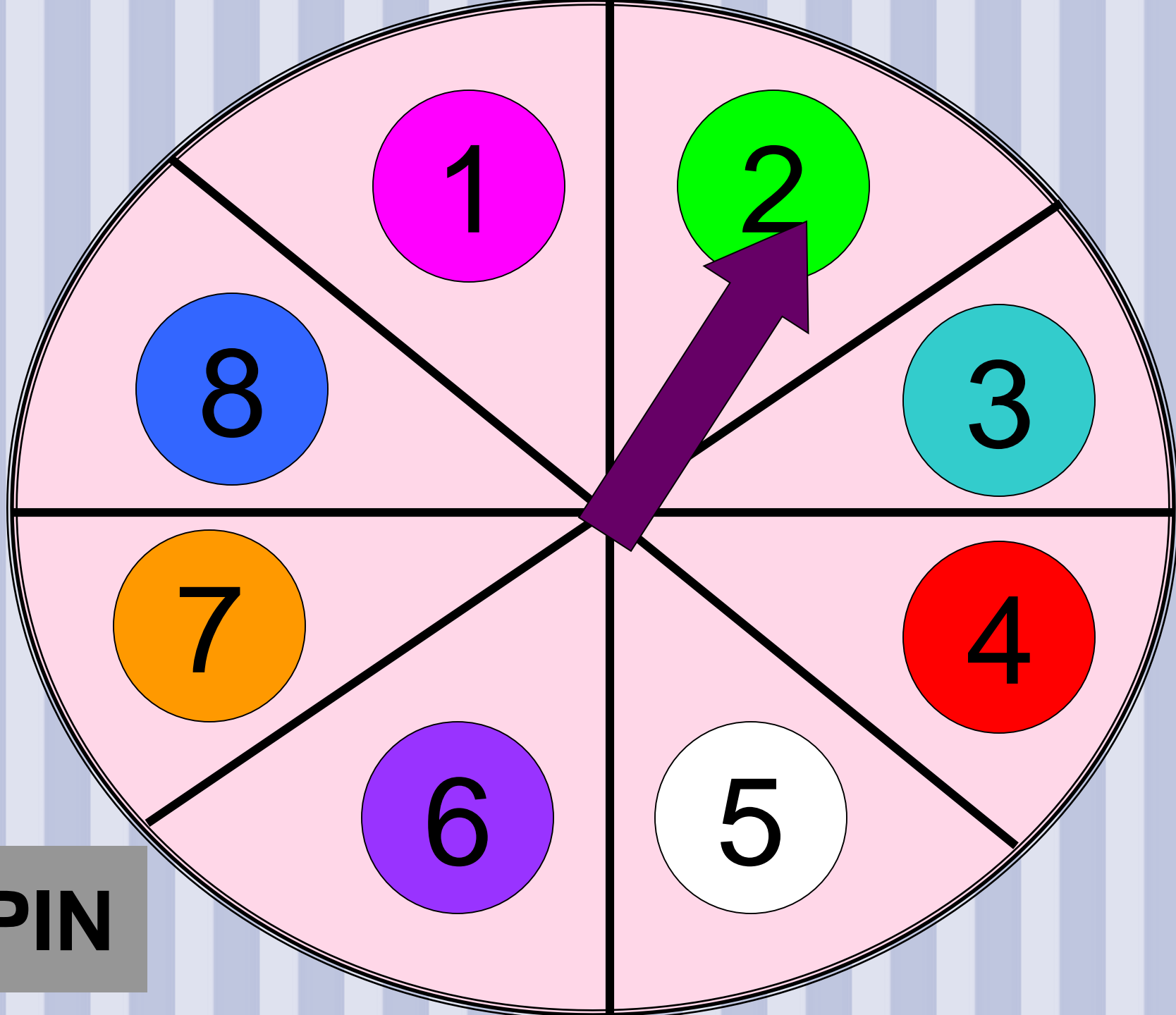
SPIN



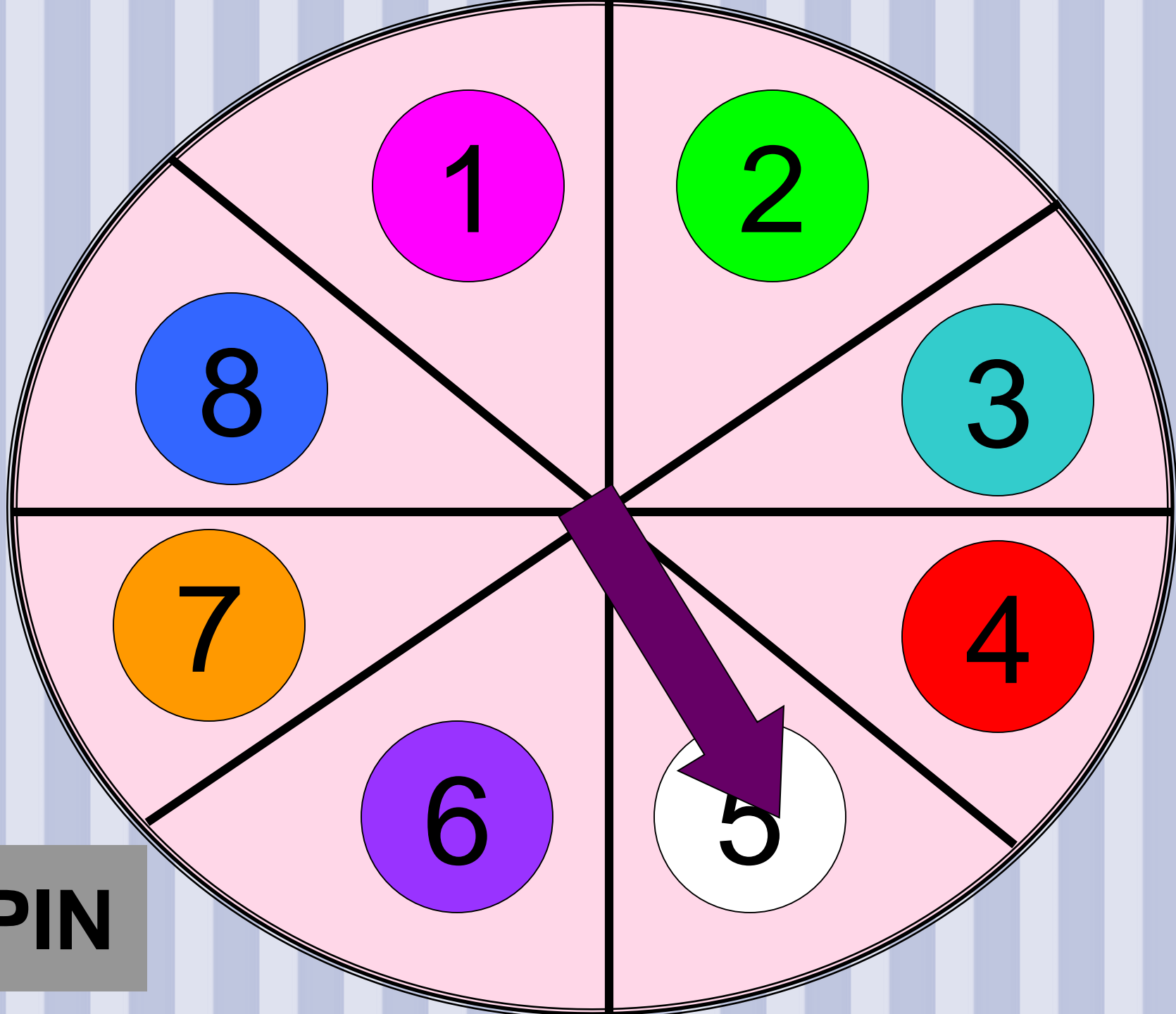
SPIN



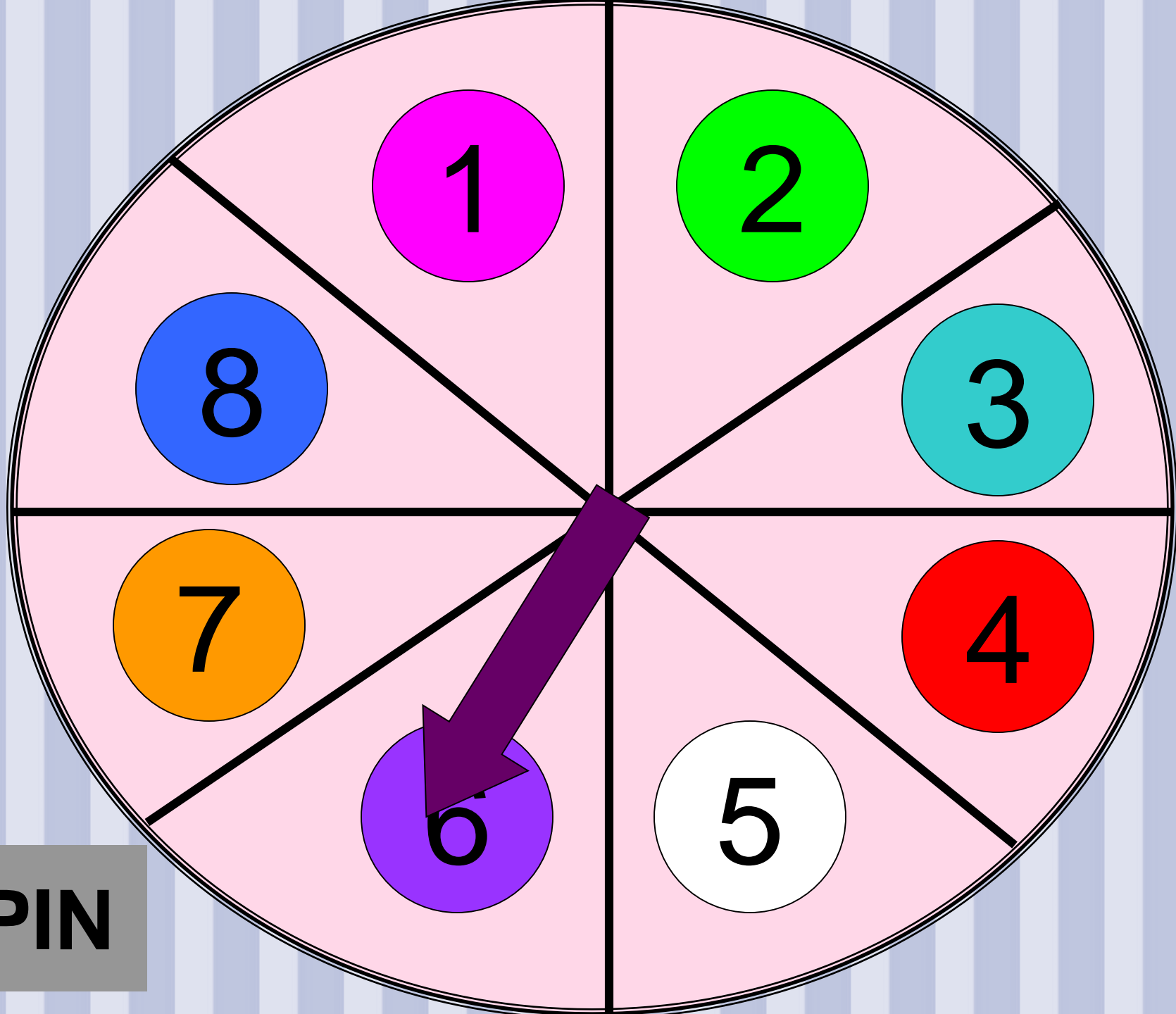
SPIN



SPIN



SPIN



SPIN

المصادر والمراجع

■ مدخل إلى الصحة النفسية د. محمد قاسم عبدالله.

■ الصحة النفسية د. حامد زهران.

ختاماً



سبحانك اللهم
وبحمدك .. أشهد أن لا
إله إلا أنت .. أستغفرك
وأتوب إليك

