

المحاضرة الرابعة:

معايير الصحة النفسية

تمهيد:

قبل الحديث عن معايير الصحة النفسية، لا بد من الحديث عن السلوك السوي والسلوك الشاذ، وقبل أن نبحث كذلك في السلوك السوي والسلوك الشاذ لا بد من معرفة معنى السلوك بشكل عام، إذ يعرف علماء النفس السلوك بأنه: " العلم الذي يدرس السلوك الإنساني كما هو كائن في عالم الواقع ". والسلوك البشري عادة يكون على شكلين: سلوك ثابت موروث وسلوك متغير مكتسب (متعلم). فالسلوك الموروث مجموعة ردود الأفعال الجاهزة على المثيرات المختلفة سواء كانت الأفعال بسيطة أم معقدة، والسلوك المكتسب هو السلوك المتعلم من أنواع السلوك أثناء حياة الفرد ولا يولد به، علما أن الفرد يولد مزودا باستعدادات وقدرات وإمكانات تستطيع مع الأيام أن تنمو وتتطور وتتضج وتتفاعل مع المثيرات الطبيعية والاجتماعية المحيطة به لتكون فيما بعد السلوك الذي نراه. هذا وتؤكد الدراسات الحديثة على دور التربية وأهميتها في تشكيل سلوكيات الفرد، كما تؤكد كذلك على دور الأبوين خاصة والأسرة عموما في تنشئة الأبناء، أيضا لا ننسى دور القدوة في تكوين السلوك لدة الأطفال والناشئة. (الداهري، 2010، 41)

1. السلوك السوي: السوية حسب حامد عبد السلام زهران هي: " قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة وتحديد اهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها ". والسلوك السوي هو السلوك المألوف والغالب على حياة غالبية الناس. (زهران، 2005، 10-11)، هذا ونبني أحكامنا على مختلف السلوكيات استنادا الى مبادئ اجتماعية أو أخلاقية أو دينية، علما بأننا اعتبرنا أن السلوك من حيث هو ظاهرة نفسية.
2. السلوك الشاذ: اللاسوية أو الشذوذ هي: " الانحراف عما هو عادي، والشذوذ عما هو سوي. واللاسوية حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع تتطلب التدخل لحماية الفرد وحماية المجتمع منه " والشخص اللاسوي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصيا وانفعاليا واجتماعيا. (زهران، 2005، 11)

على الرغم من اختلاف الباحثين في تعريف السواء والشذوذ إلا أنهم اتفقوا الى حد ما في أن السواء يعني الصحة النفسية، والشذوذ هو الخروج عن المألوف والعادي أو المتوسط وأنه كمي متدرج كل واحد على طرف في طرفين متقابلين متباعدين،

ولكل فرد موقع على هذا المتصل، ولهذا الموقع قدر من الثبات النسبي، ومن الجائز أن يتغير مركز الفرد لأسباب معينة وفي ظروف معينة ومرحلة عمرية معينة ومجتمع معين. (منسي، 2001، 27)

معايير الصحة النفسية:

فيما يلي بعض المحكات التي تساعدنا في الفصل بين السلوك السوي (الصحة النفسية) والسلوك الشاذ (المرض النفسي)، ويمكن استخدام هذه المعايير كمؤشرات تساعدنا على تقويم كل فرد بعناية فائقة. (الداهري، 2010، 38-40)

1. المعياري الذاتي: (الشخصي) ويعتبر من المعايير الحديثة لتحديد طبيعة السلوك: سوي/ شاذ، ويقوم هذا المعيار على التقرير الذاتي للفرد، فإذا كان الفرد راضيا عن حياته الى حد ما ولا توجد لديه خبرات تعكر صفو حياته، فإننا نعرفه أليا بأنه شخص سوي وفقا لهذا المحك أو المعيار. اذن وحسب هذا المعيار فإن الفرد يتخذ من ذاته إطارا مرجعيا للحكم على سلوكياته فيما إذا كانت سوية أو شاذة.

2. المعيار الإحصائي: يستند هذا المعيار في تحديد السواء والشذوذ الى منحنى غوس لابلاس (منحنى التوزيع الاعتدالي)، بحيث نجد أن الأفراد الاسوياء أو العاديين يمثلون الأغلبية ويتركزون في منتصف المنحنى حول المتوسط، بينما الأفراد غير العاديين أو الشواذ فيقعون على طرفي المنحنى.

وقد وجهت انتقادات لهطأ المعيار أهمها:

- ليس كل انحراف لسمة من السمات عن المتوسط يعتبر سلوكا شادا، فالفرد الذي يحصل في اختبار الذكاء مثلا على درجة 130 هو فرد موهوب وليس شادا أو غير سوي.
- كذلك ليس كل انتشار لسمة او صفة أو عادة معينة يدل على انها تتدرج تحت السلوكيات السوية، فظاهرة الرشوة مثلا تعتبر من الظواهر غير السليمة.
- المعيار الاحصائي غير ثابت بالنسبة للمعايير الثقافية السائدة في مجتمع ما، فكل ثقافة تقوم على معايير معينة تحكم سلوكيات الأفراد داخل المجتمع، فالمعايير الثقافية متباينة من مجتمع لآخر، ولذلك يصعب الاعتماد على هذا المعيار في تحديد السلوك السوي وغير السوي.

3. المعيار الاجتماعي: يتبنى هذا المعيار وجهة النظر القائلة أن لكل مجتمع ثقافة معينة وتحكمه معايير سلوكية اجتماعية تحكمت تفاعلات الأفراد، كما أن لكل ثقافة مجتمع محرماتها، وعلى الفرد أن يلتزم بهذه المعايير لكي يحقق سلوكه السوي، فإذا خرج عنها اعتبر شخصا غير سوي. كما أن التزام الفرد الشديد بالمعايير السائدة في المجتمع قد تجعله غير قادر على تقبل التغيرات الحادثة في مجتمعه.

هذا المعيار أيضا وجهت له عدة انتقادات نذكر منها ما يلي:

- بأن المعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع قد تنتهي أحيانا الى ثقافة اجنبية غريبة شاذة، ولكن يجب على أفراد المجتمع الالتزام بها، وذلك لأن معظم أعضاء المجتمع الراشدين يأخذونها كطريق لهم في هذه الحياة، وهذا ما يحدث غالبا في المجتمعات الصناعية الحديثة المعقدة، حيث يعيش على أرضها جماعات عديدة لها معايير ثقافية تختلف عن معايير الأغلبية الموجودة في المجتمع.
- المعايير الثقافية ليست علنية وغير متغيرة، والالتزام بها عملية تحتاج الى نوع من تفكير الفرد ودراسته لها، حيث أن الكثير من المعايير الثقافية تدور حول الظواهر السيئة في المجتمع كالنفاق والعادات السيئة. كما أن التزام الفرد الشديد بالمعايير السائدة في المجتمع قد يجعل الفرد غير قادر على تقبل التغيرات الحادثة في مجتمعه. ولا بد وأن يكون هناك اتفاق حول المعايير السلوكية السائدة في ثقافة المجتمع كي نضع مقياسا للصحة النفسية، حيث أن عناصر ثقافة أي مجتمع تختلف وبالتالي يختلف مفهوم الصحة النفسية.

4. المعيار التلاؤمي: في هذا المعيار يتحدد السلوك السوي وغير السوي من خلال مساعدة الفرد على تحقيق النضج المطلوب وتحقيق الفرد لذاته. فالدافع لإدراك الجهد الكامل الذي يبذله الفرد يعتبر بمثابة عامل هام لتحديد السلوك السوي وغير السوي. وما يميز هذا المعيار أنه يشجع الأفراد على تنمية شخصياتهم من خلال إدراكهم لأنفسهم كبشر. ويرى كولمان أن سلوك الفرد يصبح مقبولا ويتصف بالسواء عندما يتلاءم مع مجتمعه.

هذا المعيار أيضا وجهت له مجموعة من الانتقادات نوجزها في التالي:

- السلوك اللاسوي لا يقتصر على السلوك المرضي فقط، وإنما يشمل الانحرافات الجنسية والسيكوباتية، وإدمان المخدرات والكحوليات.
- في بعض الأحيان نجد أن الافراد الذين يشعرون بالنقص يكافحون من أجل التفوق، وهذا يمثل احدى الضغوط التي تمارس عليهم وربما تؤدي بهم الى الشذوذ.

في ضوء ما سبق يمكن القول أنه لا يمكن الاعتماد على معيار واحد لتحديد سوية ولاسوية سلوكيات الأفراد، ذلك أن كل معيار يعتمد على بعض التغيرات إضافة الى تباين الحدود الثقافية من مجتمع الى آخر، ولهذا يمكن استخدام كل المعايير السابقة في تحديد طبيعة السلوك الإنساني.