من هو الشخص السوي ؟

هناك صعوبة في تحديد الشخصية السوية ولعل من ابرز هذه الصعوبات:

١- ان من المستحيل وصف الشخصية لاننا لا نستطيع ان نصف اي شخصية ككل اذ من الممكن وصف الكثير من الخصائص الفردية عن طريق ملاحظتها او الكشف عنها بواسطة الاختبارات المختلفة الا ان الكثير من العمليات العقلية واوجه الحياة العاطفية الدقيقة تبقى بعيدة عن الملاحظة والقياس .

٢- وهناك صعوبة اخرى تتعلق بالمعيار الذي يحدده مقدار ما يتوفر في كل سمة من هذه الشخصية فالكرم سمة مرغوب بها ولكن المبالغة في عذع السمة تصبح اسرافا .

ما هو السلوك الشاذ :

يعد تحديد السلوك الشاذ من اصعب مجالات علم النفس وذلك لان تحديد فصل السوء والشذوذ عن طريق احدى المعايير من الامور غير الهينة ولكن المعايير التالية تساعدنا على تحديد السلوك الشاذ ويجدر الاشارة الى انه ليس من الضروري ان تتجمع هذه المعايير جميعا لتحديد السلوك الشاذ ومع ذلك فيغلب ان يجتمع اكثر من معيار لدى من ندعوه (شاذا) (والشاذ هو غير السوي او من خرج عن المتوسط) ولا يخفى كذلك ان بعض هذه المعايير اكثر دلالة عن السلوك الشاذ من بعضها الاخر . ومن اهم هذه المعايير هي :

١- القصور المرفي : اعاقة القدرات العقلية كالادراك والانتباه والحكم والتذكر والاستدلال والتعلم بحيث تكون هذه الاعاقة شديدة ومعجزة .

٢- القصور الاجتماعي : يعد السلوك شاذا اذا كان مزعجا للاخرين منتهكا قيم المجتمع ومعاييره وتقاليده

٣- قصور التحكم الذاتي : يتمكن كل منا من التحكم في سلوكه الى حد معين وليس منطلقا ولكن قصور هذا الحكم او انعدامه يعد دليلا على عدم السوء .

٤ عدم تحمل الاحباط : وهوضعف قدرة الفرد على مواجهة مطالب الحياة وضغوطها ومواقفها العصبية

٥- الالم الداتي او الضيق : تشتمل اغلب انواع السلوك الشاد على بعض مشاعر الحزن والاسى او الغضب او القلق لكن ذلك ليس شرطا دائما فقد يشعر فرد يعاني من اضطراب الى المؤقت

٦- ظهور علامات واعراض : ان توافر علامات معينة كتخشب الحركة او ثبات وضع الجسم واعراض خاصة كالارق والصداع الشديدين لهما دليل على السلوك الشاذ

٧- الانفعالات الحادة والمزمنة : يتعرض كل انسان لانفعالات القلق والضيق والغم والهم ولكنها ان كانت مزمنة CHRONICذات دوام طويل او حادة ACUTE ذات شدة مرتفعة دل ذلك على السلوك الشاذ

٨- عدم تناسب السلوك مع الموقف : ان تطهير الشخص يديه بعد زيارة مريض بمرض معد لهو امر عادي تماما ولكن تطهير الانسان يديه بعد كل مصافحة لهو امر غير سوي او شاذ

واخيرا فقد اعترض بعض المتخصصين في مجال الصحة النفسية بشدة على فكرة وصف الاشخاص بالشذوذ او عدم السواء لهذا فقد استبدلوا بهذين المصطلحين مصطلح سوء التوافق

الشخصية السوية لدى بعض العلماء

١- سوليفان : ان الشخصية السوية هي التي تقيم علاقات سوية مع الاخرين وان مفاهيمها عن نفسها وعن الناس دقيقة وواقعية

٢- روجرز : ان الشخص السوي هو ان الذي يقبل ذاته كما هي من دون احساس بالنقص او بالدونية ولا يبالغ في التقدير

٣- ماسلو : ان الشخصية السوية هي تلك التي اشبعت حاجاتها الاساسية البيولوجية وحاجاتها للامن والحب والانتماء والتقدير

خصائص الفرد السوي :

١- الفعالية : الشخص السوي يصدر عنه سلوك اداتي فعال سلوك موجه نحو حل المشكلات والضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لها وهو يتصف بقدر مناسب من الاهتمام بعيد عن ردود الافعال تهربا من الصراعات والمشكلات التي تواجهه

٢- الكفاية : الشخص المتوافق يستخدم طاقاته من غير تبذير لجهوده وهو من الواقعية بدرجة تمكنه من ان يبتعد عن المحاولات غير الفعالة والعقبات التعي لا يمكن تخطيها

٣- الملائمة : الشخص السوي تجد الافكار والتصرفات التي تكون ملائمة فمداركه تعكس الواقع واحكامه وهي استنتاجات مستخلصة من معلومات مناسبة ولكنه العصابي والذهاني يسيئان تفسير البيئة من حولها او يستخلصان النتائج من قبل ان يواجها الحقائق

٤- المرونة : الشخص السوي قادرا على التكيف والتعديل وهو حين يواجه الصراع والاحباط يلتمس الوسائل لحل المشكلات بدلا من ان يجمد على وسائله القديمة ثم ان الرغبة في التعلم وفي التغيير وفي تجريب الجديد تعتبر عناصر من المرونة كذلك

٥- القدرة على الافادة من الخبرة : من السمات الظاهرة التي تميز العصابي عجزه الظاهرة على ان يفيد من الخبرة اذ هو يدع نفسه ينغمس المرة بعد المخرة في المواقف التي تثير عنده القلق وتورث الفشل ويرجع هذا الى ان حياته محشودة بسوء الادراك وانواع القلق والكراهيات وسوء تقدير الذات والالتفات الزائد الى الحاجات الذات الى حد يعجز معه عن تركيز انتباهه على الجوانب التي تمكنه من ان يتعلم ويميز

٦- الفعالية الاجتماعية : اكثر حياة الانسان تقوم على التفاعل الاجتماعي بينه وبين الاخرين والشخص المتوافق يشارك في ذلك الى اكبر حد وهو يتصل بالاخرين من غير اتكاليه مفرطة عليهم او نفور وانسحاب مفرط بينهم

٧- الاطمئنان الى الذات : الشخص المتوافق يتصف بتقديره لذاته وادراكه لقيمتها وبالطمأنينة او الامن ويكون كذلك مرتكزا على تقدير واقعي لنواحي ضعفه بالاضافة الى جوانب القوة عنده وعلى منزلته كما هي المنزلة التي يستطيع بلوغها