

الفصل الأول

الصحة النفسية

مفهومها ، علاماتها ، مناهجها ، محكاتها والعلوم المتصلة بها

مقدمة :

ليس ثمة شك أن الصحة النفسية السليمة هي إحدى الغايات السامية لعمليات التنشئة الاجتماعية والتربية، لأن الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية والرضا والسعادة وتحقيق الذات من أهم مقومات الشخصية القوية الناجحة التي ننشدها ونبغيها، لذا يسعى المرء للاستبصار بجوانب قصوره وضعفه ليعمل على علاجها أو الحد من أثارها السلبية على سلوكه ما أمكن، مثلما يسعى للوعي بمواطن قوته كي ينميها ويستثمرها ويحرص باستمرار على تعلم مهارات وأساليب سلوك أكثر فاعلية تعينه على تجاوز العقبات الشخصية من جانب ومطالب بيئته من جانب آخر .

فالصحة النفسية مفهوم إيجابي يرتبط بالتكوين الاجتماعي والانفعالي والوجداني الجيد للأفراد والمجتمعات، ويتحدد معنى هذا المفهوم تبعاً لثقافة المجتمع لكنه بصفة عامة يرتبط بالاستمتاع بالحياة والقدرة على مواجهة الضغوط والأزمات والأحزان كما يرتبط بتحقيق الأفراد لأهدافهم وقدرتهم على التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين .

وعلى ذلك فالصحة النفسية محور اهتمام كل فرد في المجتمع، حيث يجاهد ويبذل كل ما في وسعه للوصول إلى الحالة الإيجابية للصحة النفسية.

إلا أنه توجد العديد من العوامل التي قد يواجهها المرء، وتؤدي به إلى ضعف صحته النفسية وانخفاض مستواها مثل الفقر وتدنى مستوى التعليم

والبطالة وانخفاض مستوى المعيشة و مستوى الدخل بالإضافة الى الشعور بعدم الأمن والأمان وفقدان الأمل ومعايشة الحروب والنزاعات .
ولذلك أصبحت المجتمعات - وبخاصة المتقدمة منها - أكثر اهتماما وحرصا على تنمية الصحة النفسية ورفع مستواها لدى أفرادها وذلك بتوفير سبل الحياة الكريمة ورفع مستوى المعيشة ومستوى التعليم ومستويات الدخل وتذليل العقبات والمشكلات التي قد يواجهها أفرادها حيث يؤدي هذا في النهاية إلى استقرار المجتمع و تطوره و نجاحه وتحقيق أهدافه .
كما أن نشر ثقافة الصحة النفسية وفهم كل فرد لمعناها ومظاهرها، يعتبر شيء ضروري وهام ولاغنى عنه لأنه يزيد من سعى الأفراد ومجاهدتهم من أجل اكتساب السمات الإيجابية وتنمية القدرات والمهارات لتحقيق ذواتهم والتفاعل والتواصل الإيجابي مع الآخرين وتخطى الأزمات والمشكلات فيصلون بهذا إلى حياة آمنة مستقرة تتسم بمستوى مرتفع من الصحة النفسية .

أولاً - مفهوم الصحة النفسية :

ليس من السهولة بمكان وضع تعريف محدد للصحة النفسية لأنها كمفهوم ترتبط بجميع جوانب شخصية الفرد، والصحة النفسية تكوين فرضي لا يمكن رؤيتها مباشرة في حين يمكن الاستدلال على وجودها عن طريق بعض الخصائص السلوكية التي يمكن ملاحظتها ملاحظة موضوعية وقياسها باستخدام أدوات علمية كالاختبارات والمقاييس .
وقد اختلف العلماء والباحثين في تعريف مفهوم الصحة النفسية وذلك لتنوع المنحى الفكرى لكل عالم أو باحث واختلاف وجهات نظرهم في طبيعة الإنسان وما ينبغي أن تكون عليه صحته النفسية .

ومن هذه التعريفات ما ركز على استبعاد صور السلوك غير السوى كما تتمثل في الأمراض Diseases أو الاضطرابات Disorders أو الانحرافات Perversions النفسية والعقلية والسكوسوماتيه وغيرها من أشكال اختلال الصحة النفسية ، فتعنى الصحة النفسية وفقا لهذه التعريفات خلو الفرد من الأمراض النفسية والعقلية وغياب المرض أو العجز أو الوهن ، إلا أن هذه التعريفات سلبية وغير وافية وناقصة فمجرد الخلو من الاضطرابات قد يكون شرطاً ضرورياً للصحة النفسية لكنه ليس شرطاً كافياً حيث لا يجمع كل علاماتها ومظاهرها وخصائصها الإيجابية .

كما أن الإنسان قد يكون معافاً من الأعراض المرضية، لكن ذلك لا يعنى بالضرورة أن لديه مقدرة على الوفاء بمسئوليته الشخصية والاجتماعية أو على مواجهة ما يتعين عليه مواجهته من مشكلات أو أزمات بمرونة ونجاح أو أنه راضى عن ذاته وعلاقاته مع الآخرين كما أنه لا يشير إلى شعوره بالطمأنينة والإشباع أو بالسعادة فى حياته.

أما معظم التعريفات الأخرى للصحة النفسية فركز فيها العلماء والباحثين على المظاهر والسمات الإيجابية فى شخصية الفرد مثل التوافق النفسى والشعور بالسعادة والرضا عن الذات والآخرين والنضج والثبات الإنفعالى والقدرة على تحمل المسئولية وتحقيق الذات والفاعلية النفسية والكفاءة الاجتماعية.

ومن هذه التعريفات، تعريف منظمة الصحة العالمية حيث ترى أن الصحة النفسية حالة من السعادة والرفاهة الجسمية والنفسية والاجتماعية ،يدرك فيها الفرد إمكاناته وقدراته ويستطيع مواجهة الضغوط العادية فى حياته ويقوم بما هو متطلب منه وينتج فى عمله ويساهم فى بناء مجتمعه.

كما يعرفها عبد العزيز القوصي بأنها التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع المقدره علي مواجهة الأزمات النفسية العاديه التي تطرأ عادة علي الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية والتوافق التام يقصد به خلو المرء من النزاع الداخلي وما يترتب عليه من توتر نفسي وتردد و قدرته علي حسم هذا النزاع حال وقوعه، حيث يمكن للفرد تحقيق ذلك بتبني فلسفة دينيه أو اجتماعيه أو خلقيه، ويبين القوصي في تعريفه للصحة النفسية ثلاثه مظاهر أساسيه تحدد السلوك السوي تتمثل فى التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة والمقدره علي مواجهة الأزمات النفسية العاديه والإحساس الإيجابي بالسعادة و الكفاية وأن يحقق الفرد أهدافه وفي نفس الوقت يعمل لصالح مجتمعه.

وتتفق إجلال سري ١٩٩٠ مع حامد زهران ١٩٨٠ فى رؤيته لمفهوم الصحة النفسية بأنها حاله دائمه نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا علي تحقيقه ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلي أقصى حد ممكن ويكون قادرا علي مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام .

وفي هذا التعريف نجد تنوع السمات الإيجابية للفرد المتمتع بصحة نفسية مرتفعة ، حيث تشمل جميع جوانب شخصيته ومقدرته علي تحقيق أهدافه وتوظيف قدراته والشعور بالسعادة وحسن المعامله مع الآخرين والتخلق بالأخلاق الحميده.

ويرى أحمد عبد الخالق (١٩٩٣) الصحة النفسية بأنها حالة إنفاعلية مركبة دائمة نسبيا، من الشعور بأن كل شىء على ما يرام، والشعور

بالسعادة مع الذات والآخرين، والشعور بالطمأنينة والرضا والأمن وسلامة العقل، والإقبال على الحياة، مع الشعور بالنشاط والقوة، والدرجة المرتفعة من التوافق النفسي والاجتماعي، مع علاقات اجتماعية راضية مرضية .

ونجد تعدد المظاهر الدالة على الصحة النفسية كما يذكرها التعريف السابق فالشخص المتمتع بصحة نفسية مرتفعة يشعر بالسعادة والرضا عن أحواله وبما قسمه الله له وأنه محب للحياة ومقبل عليها رغم ما قد يواجهه من عقبات ومشكلات وشعوره هذا يمنحه القوة والعافية والنشاط ويزيد من طاقاته الإيجابية، مما يحقق له في النهاية مستوى مرتفع من التوافق مع نفسه ومع الآخرين.

ويعرف عبد المطلب القريطي (٢٠٠٣) الصحة النفسية السليمة بأنها حالة عقلية انفعالية ايجابية مستقره نسبيا تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة ، وتوازن القوي الداخلية والخارجية الموجهه لسلوكه في مجتمع ووقت ما ومرحلة نمو معينة وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية.

ويوضح القريطي في هذا التعريف حالتين أساسيتين تتسم بهما الصحة النفسية وهما الاستقرار النسبي والحالة الإيجابية والتي تشكلان في النهاية حالة تعبر عن التكامل بين طاقات الفرد وإمكاناته ووظائفه المختلفة العقلية والانفعالية والدافعية من جهة ، ثم التوازن بين القوي الداخليه للفرد و القوي الخارجية المحيطة به من جهة أخرى ، وكذلك تمتعه بحالة السلامة النفسية والقدرة علي التفاعل الإيجابي والكفاءة الإجتماعية مع الآخرين .

ومن خلال استعراض التعريفات السابقة للصحة النفسية نستطيع أن نستخلص الأتي :

- أن مفهوم الصحة النفسية ثابت نسبيا ويعنى ذلك أن الصحة النفسية ليست حالة استاتيكية ثابتة إما أن تتحقق أو لا تتحقق، بل إنها حالة ديناميكية متحركة نشطة، مؤشراتنا تتغير تبعا لعدد من المتغيرات، فمستوى الصحة النفسية يختلف بين الأفراد ولدى الفرد الواحد من وقت إلى آخر، كما تختلف معاييرها تبعا لمراحل النمو، وأن حالة الثبات النسبي تعنى أيضا أن مستوى الصحة النفسية لا يتغير بشكل يومية ومفاجيء وإنما يمكن التنبؤ به من خلال معرفتنا السابقة بشخصية الفرد .

- أن الصحة النفسية مفهوم ثقافى بمعنى أنه مفهوم يتأثر بطبيعة قيم وعادات وتقاليد ومعتقدات المجتمع، فمفهوم الصحة النفسية للمجتمع العربى، يختلف عن مفهوم المجتمع الغربى للصحة النفسية.

- إن التوافق النفسى هو المظهر الأساسى للشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، والشعور بالسعادة هو جوهر الصحة النفسية وهذا يتأتى من خلال الشعور بالرضا والإقبال على الحياة .

- إن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية بل تبقى الصحة الجسمية عاجزة عن إضفاء السعادة على الإنسان ما لم تتوفر له أسباب وعناصر الصحة النفسية، فالاهتمام بالصحة النفسية مرتبط بالاهتمام بالصحة العامة، مما يعنى أنه لا غنى للجسم عن صحة النفس ولا غنى للنفس عن صحة الجسم .

ثانياً . علامات الصحة النفسية :

للصحة النفسية علامات تدل عليها ومؤشرات تشير إليها و هذه العلامات توضح مظاهر سلوكية محددة تتوافر كثير منها لدي الشخص الذي سيحصل علي درجة مرتفعة من الصحة النفسية.

أ- التوافق الذاتي:

وهو نجاح الإنسان في التوفيق بين دوافعه، وحسن تكيفه مع نفسه، ورضاه عنها والتحكم فيها وحسم صراعاتها.

ب-التوافق الاجتماعي :

ويتضمن نجاح الفرد في عقد علاقات اجتماعية ناجحة وفعالة مع الآخرين يرضي عنها ويرضي الآخرين بها، وتتسم هذه العلاقات بالتعاون والحب والتسامح والإيثار والنقة والاحترام والتقبل.

ج- الشعور بالسعادة وراحة البال:

ويشير الشعور بالسعادة إلى الإحساس بالطمأنينه والارتياح النفسي والشعور بالأمن والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها والاستمتاع بالحياة والإقبال عليها ورضا الفرد عنها وما قسمه الله له فيها.

د- تحقيق الذات:

ويتضمن فهم الذات ومعرفة القدرات ، فكل منا قدرات وإمكانات بدرجات معينة ومن الثابت أن لكل فرد جوانب قوة وجوانب ضعف ومن مظاهر الصحة النفسية أن يدرك الفرد هذه الحقيقة ويستثمر جوانب قوته ويتقبل نواحي ضعفه وعدم معرفة قدر النفس يكون علي صورتين الإفراط أو التفريط، أي مبالغه الفرد في تقدير ذاته وتضخيم إمكاناته أكبر من قدرها أو

تحقير نفسه وبخس حقها والإقلال من قدرها، وتشير كل من هاتين الصورتين إلى اختلال الصحة النفسية

هـ- مواجهة الإحباط بفاعلية وكفاءة:

لا تخلو الحياة اليومية من الأزمات والشدائد والمشكلات التي يتعين علي الفرد مواجهتها والصمود لها ومحاولة حلها، والتغلب عليها، فالقدرة علي مواجهة الإحباط لها مؤشر جيد للصحة النفسية .

و- السوية :

وهي التمتع بالسلوك العادي المعياري أي المقبول والمألوف والغالب علي حياة معظم الناس في المجتمع والمتوافق مع قيم المجتمع وعاداته وتقاليده وأعرافه.

ز- الاتزان والثبات:

يتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات ونضج الانفعالات إلي حد بعيد، وأن توجد حالة من التماثل بين شدة الانفعال ومثيراته، فإن فرح الشخص أو حزن يكون كذلك متلائماً مع المنبهات التي سببت له هذه الحالة الانفعالية .

هذا فضلاً عن التماثل بين نوع المنبه والانفعال الناتج عنه ،فإن تعرض الفرد لمنبه مزعج أصابه انفعال سلبي مثل: القلق،الضيق، الهم، وإن وقع تحت تأثير منبه سار أصاب الفرد انفعال إيجابي مثل: الفرح، السرور،المرح.

ويتضح عدم التناسب بين الانفعال ومثيراته في الشدة أو النوع في واحد من اضطرابات الصحة النفسية، إذ يقال للمريض أن أخاه نجح فيحزن

أو أنه مرض فيسر، وقد تكون استجابة المريض غير متناسبة مع المنبه كمن يستجيب بالفرح الشديد لخبرا عاديا يسر سرورا يسيرا أو يستجيب بالاكئاب أو الحزن الشديد لخبر يحزن حزنا طفيفا .

ج- حسن الخلق :

يتصف ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بأنه صاحب خلق رفيع فى أكثر ما يتعرض له من أحوال ومواقف، لا يقترب الأثام أو المعاصى ويبتعد عن الكبائر ويعف عن الصغائر، لا يقترب الفواحش ما ظهر منها وما بطن.

وإذا حدث صدق وإذا وعد أوفى وإذا أوتمن أدى الأمانة، يجتنب قول الزور، يتقن فى عمله ، يقول الحق، كثير الحياء، قليل الأذى، ويخالق الناس بخلق حسن ، ويحب لأخيه ما يحب لنفسه، وقد عرف بعض العلماء الصحة النفسية بأنها حسن خلق الفرد مع الله ومع نفسه ومع الناس.

ثالثاً . مناهج الصحة النفسية :

إن علم الصحة النفسية هو العلم الذى يحافظ على الصحة النفسية الإيجابية لدى الأفراد ووقايتهم من الاضطرابات النفسية ومساعدتهم على أن يوظفوا قدراتهم وإمكاناتهم فى تحقيق ذواتهم وإعادة تأهيل المضطربين نفسيا والوقاية من الأمراض العقلية والنفسية ومن حالات الإدمان أو الانتحار ومساعدة الأفراد على مواجهة الضغوط المختلفة فى حياتهم.

ولعلم الصحة النفسية ثلاثة مناهج رئيسية، وهما المنهج الإنمائى، والمنهج الوقائى، والمنهج العلاجى، يستطيع هذا العلم من خلال تطبيقهم بشكل فعال أن يحقق أهدافه ويصل إلى غاياته.

أ- المنهج الإنمائي : Developmental Method

يعمل هذا المنهج على تقديم خدمات التوجيه والإرشاد للأفراد الأسوياء والعاديين وذلك من أجل تنمية ذواتهم، وزيادة قدرتهم على حل المشكلات ومواجهة الأزمات خلال مراحل نموهم ، والشعور بالسعادة والاستقلالية وتحقيق أعلى مستوى ممكن من التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بدراسة الإمكانيات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم ورعايه مظاهر النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والإنفعالي مما يضمن إتاحة الفرص أمام الافراد للنمو السوي، وتعليم الأفراد كيف يحققوا لأنفسهم السعادة وإكسابهم المهارات اللازمة للتعامل مع مختلف مواقف الحياة، ومعرفتهم بالسمات الشخصية والصفات الإيجابية التي تمكنهم من تحقيق مستوى مرتفع من الصحة النفسية.

ب- المنهج الوقائي : Preventive Method

يهتم هذا المنهج كما يهتم المنهج السابق بالأفراد الأصحاء والعاديين من مختلف الأعمار، كما يهتم أيضا بالأفراد المعرضين للخطر كالأطفال والمراهقين وأطفال الأسر المتصدعة، والبيئات الفقيرة والمحرومة ثقافيا والأطفال اليتامى والجانحين والعاملين بهدف وقايتهم من كل ما يعوق نموهم وتوافقهم وصحتهم النفسية السليمة، ووقايتهم من أسباب الانحراف والاضطرابات النفسية والعقلية، والحيلولة دون حدوث الإعاقات المختلفة وتهيئة الظروف المواتية للنمو السليم، كما يهتم هذا المنهج أيضا بالكشف عن الاضطرابات أو الإعاقات المختلفة في مراحلها الأولى، والعمل على تدارك أسبابها ومواجهتها قبل استفحال أمرها والعمل على تجنب الظروف التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشكلات الناتجة عنها بحيث لا تتدهور

الحالة إلى أبعد من الحد الذي وصلت إليه ، ويتم الحفاظ على ما يتمتع به الفرد من إمكانيات واستعدادات يمكن تنميتها واستثمارها.

ج- المنهج العلاجي : Remedial Method

يهدف هذا المنهج إلى علاج المشكلات و الاضطرابات والأمراض النفسية التي قد يعاني منها الأفراد حتى يتمكنوا من العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية.

ويتضمن هذا المنهج تشخيص نوع الاضطراب وتحديد أسبابه من خلال دراسة الحالة وتاريخها وجمع البيانات والمعلومات عنها باستخدام الاختبارات والمقاييس والمقابلة والفحص الإكلينيكي وملاحظة السلوك وغيرها من وسائل جمع البيانات .

ثم يقدم برامج وخطط العلاج النفسي عن طريق السيطرة على أسباب الاضطراب وعلاج أعراضه وتعديل السلوك غير السوي، وتعلم أنماط سلوك توافقية جديدة، وتنمية مقدرة الفرد على تحمل الصدمات، وألوان الحرمان والصراعات، والاحباطات وتقبلها، وزيادة كفاءته في مواجهتها والاستبصار بالذات، وتنمية مفهوم موجب نحوها ، والاهتمام بتعزيز جوانب القوة في شخصية المريض وتهيئة مناخ إيجابي يتسم بالأمن النفسي والمساندة والتقبل.

رابعاً - محكات الصحة النفسية:

إن الصحة النفسية السليمة حالة والسلوك السوي هو مظهرها ودليل على توافرها ومن الممكن أن نعرف علم الصحة النفسية بشكل عام بأنه العلم الذي يهتم بدراسة السواء النفسي Normality، يهدف من بين ما يهدف إلى خفض معدلات عدم السواء أو الشذوذ.

ويمكن تعريف السواء بأنه قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع بيئته وشعوره بالسعادة و تحديده أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها، والسلوك السوى هو السلوك العادى أو المألوف والغالب على حياة معظم الناس والشخص السوى هو الذى يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادى فى تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيدا ومتوافقا، وعلى ذلك فحالة السواء النفسى لدى الفرد تشير إلى الصحة النفسية السليمة .

أما اللاسواء Abnormality فيشير إلى الإنحراف عما هو عادى أو سوى واللاسواء هو حالة مرضية يكون فيها الشخص خطر على نفسه أو على مجتمعه ويتطلب ذلك التدخل لحماية الفرد والمجتمع، والشخص اللاسوى هو الذى ينحرف سلوكه عن الشخص العادى فى تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق مع نفسه أو مع غيره و بذلك تشير حالة اللاسواء إلى إنخفاض الصحة النفسية لدى الفرد ومعاناته من عدد من المشكلات أو الاضطرابات النفسية التى تحتاج إلى التدخل العلاجى.

وقد اقترح العلماء عددا من المحكات المختلفة التى تمكننا من الفصل بين حالة السواء واللاسواء لدى الفرد ولتقرير ما هو عادى أو سوى وصحى من السلوكيات التى تصدر عن الشخص أثناء تفاعله مع بيئته المادية والاجتماعية وما هو غير عادى أو غير سوى أو مرضى منها وبالتالي تساعدنا تلك المحكات من تحديد حالة الصحة النفسية لدى الفرد هل يتمتع بصحة نفسية سليمة أم يعانى من انخفاض مستوى صحته النفسية.

وفيما يلي عرض لتلك المحكات :

أ- المحك الاجتماعي : Social Criterion

وفقا لهذا المحك فإن الشخص السوي هو المتوافق مع المجتمع أى من استطاع أن يجاري قيم المجتمع ومعاييره وقوانينه وعاداته وتقاليد وقيمه وأهدافه، فالفرد السوي العادي هو الذي يسلك وفقا لقيم المجتمع وعاداته ويساير ماتقبله الجماعه وتتفق عليه من اتجاهات وأساليب سلوكيه بل يلتزم بها .

أما الفرد غير العادي فهو الذي يبدي سلوكا مناقضا أو غير مألوف بالنسبه لقيم الجماعة وقوانينها ويخرج علي أعرافها الاجتماعيه، بمعنى أن الإسلوب الاجتماعي في التمييز بين حالتي السواء واللاسواء يعتمد علي مدي مسايرة الفرد المعايير الاجتماعيه.

ويعد هذا المحك محكا نسبيا يختلف من مجتمع لآخر، فكل مجتمع له ثقافته بما تشتمل عليه من عادات و تقاليد ومعتقدات وقيم وأهداف وأنماط حياة ، ومن ثم فإن ما يبدو سويا وعاديا في مجتمع ما كالمجتمعات الغربيه يعد غير سويا ومرفوضا في المجتمعات العربيه. كما أن المعيار الاجتماعي يتطور بتطور حركة المجتمع وأهدافه ومتغيرات ثقافته ، مما يترتب عليه تغير النظرة لما هو عادي أو سوي وما هو غير عادي أو غير سوي، فخرج المرأه لميدان العمل وتقلدها أعلي المناصب فى المجتمع، أصبح الآن أمرا عاديا بعد أن كان خروجها وتعليمها شيئا غير عاديا منذ عشرات السنين.

ب- المحك الإحصائي : Statistical Criterion

يحدد هذا المحك خطا فاصلا بين ما يسمى السواء واللاسواء وذلك بوضع نقطتين على التوزيع ، اتفق على أنهما ما يزيد عن المتوسط وما ينقص عنه بمقدار انحرافين معياريين أو أكثر بحيث تعد المنطقة الواقعة بين هاتين النقطتين هي المدى السوي ، فيكون مدى السواء %٦٨ وهو يمثل غالبية أفراد المجتمع من العاديين والأسوياء ، بينما نجد أن %١٦ من أفراد المجتمع أكبر من المتوسط تمثل فئة غير الأسوياء أو غير العاديين في الخاصية أو السمة موضع القياس و%١٦ أقل من المدى السوي والمتوسط في تلك الخاصية أو السمة.

وحيث أن هذا المحك يقوم أساسا على درجة شيوع السلوك بين أفراد الجماعة ، فإن السلوك السوي أو العادي بناء على ذلك هو ما يتفق مع سلوك الغالبية العظمى من الأفراد ، ومن ثم يعد الشخص المتوسط في خاصية ما هو أكثر الأفراد سواء ، وتلائم تلك النظرة الحديث عن الخصائص الجسمية كالطول والوزن ، حيث يعد كل من ينحرف عن المتوسط في أي منهما شخصا غير عاديا أو غير سويا.

لكن عندما نتحدث عن مظاهر و خصائص عقلية أو اجتماعية أو سمات مزاجية انفعالية فإن هذا المحك لا يكون صالحا بل إنه قد يصبح مضللا ، فما قد يكون شائعا بين غالبية الناس في مجتمع ما من مظاهر سلوكية وخصائص عقلية وسمات مزاجية ربما لا يعد مؤشرا صحيحا على الصحة النفسية السليمة هذا من ناحية ، أما من الناحية الأخرى فإن اللاسواء وفقا لهذا المحك الإحصائي تشتمل على نواحي الانحراف السلبي والإيجابي فكلاهما لاسويا وغير عاديا ، بينما ينصب اللاسواء بالمعنى

المرضي أو غير الصحي علي بعض نواحي الانحراف السلبيه مثل ضعف الأنا ، والشعور بالنقص والدونية والانطواء والاكتئاب والهذيان والهلاوس .
على حين قد تكون عديد من الإنحرافات الإيجابية كالتفوق العقلي والإبداع والثقة بالنفس وقوة الأنا والتوكيدية تعبيراً عن الصحة النفسية السليمة فهي جميعاً صفات حميدة وخصائص مرغوبة نسعى إلى تنميتها في النشء ونحرص على استثمارها .

ج- المحك الذاتي : Self-Criterion

بالنسبة لهذا المحك يتخذ الفرد من ذاته إطاراً مرجعياً يرجع إليه في الحكم على السلوك بالسواء أو اللاسواء، حيث يحدد الفرد مجموعة من المعايير والقيم والمبادئ، تكون بمثابة إطار مرجعي بالنسبة له يحكم من خلاله على السلوك ، فما يتفق مع هذا الإطار يعد عادياً وسويًا وما لا يتفق يعتبر لا سويًا وشاذًا .

ويؤخذ على هذا المحك أنه ذاتي أي يخضع لأهواء الفرد و رغباته ، كما أنه لا سبيل للاتفاق عليه لأنه يتعدد بتعدد الأشخاص ، كما يختلف من شخص لآخر، و إذا كان الفرد يحكم على سلوكه بالنسبة لما يراه هو صحيحاً أو خاطئاً فكيف نصل إلى قوانين ومبادئ تنطبق على كل البشر .

د- المحك المثالي : Idealistic Criterion

يعتبر المحك المثالي الشخص السوي هو المثالي في كل شيء و أن الشخص غير السوي أو غير العادي هو منحرف عن الكمال أو بعيداً عن المثالية وبما أنه من الصعب أن يبلغ فرداً ما مرتبة المثالية، فإن ما نستنتجه طبقاً لهذا المحك أن المثاليين (الأسوياء) سيكونون أقلية نادرة

على حين ستصبح أغلبية الناس شاذة وغير سوية بحكم بعدها وانحرافها عن المثل العليا .

ومن ثم فإن هذا المحك أو المعيار غير واقعي ، فلا يوجد إنسان يخلو من النقص والصراع وجوانب الضعف ، وعلى هذا فالشخص المثالي أو السوي المتمتع بالصحة النفسية سيكون من النادر وجوده في المجتمع ، وأن غالبية أفراد المجتمع لا يصلون إلى مرتبة المثالية و سيكونوا غير أسوياء ويعانون من انخفاض مستوى صحتهم النفسية.

هـ- المحك الطبي : Pathological Criterion

تعني العادية بناء على هذا المحك الخلو من المرض ، حيث يصنف الأفراد إلى أسوياء(عاديين) أو غير أسوياء(غير عاديين) تبعا للأعراض المرضية للإضطرابات النفسية والعقلية .

وعلى ذلك فالشخص اللاسوي أو غير العادي هو من يغلب على سلوكه أعراض مرضية كالهوسات واضطرابات التفكير والاضطرابات اللغوية والانفعالية، من الأعراض المرضية ، وبالتالي فإن هذا الشخص يعاني من انخفاض صحته النفسية و اعتلالها .

أما الشخص السوي فهو الذي لا يظهر أعراض أو سلوكيات مرضية ومن ثم فهو يتمتع بصحة نفسية سليمة وإيجابية .

ولكن هذا المحك قاصر في تركيزه على مدى خطورة المرض والمريض فقط ، فقد يعاني الفرد من أعراض مرضية لكنها أقل شدة، وأقل خطورة مثل الخوف من الظلام أو من التحدث أمام الآخرين، إلا أن هذه الأعراض لا تدرجه ضمن مظاهر اللاسوية وفقا للمحك الطبي.

خامساً - الصحة النفسية والعلوم المتصلة بها :

لا يوجد علم واحد مستقل تماما عن غيره من العلوم، وإن كل العلوم يتصل بعضها ببعض أخذاً وعتاءً ويؤثر بعضها في الأخر ويتأثر به، فكأن هناك علاقة تفاعل متبادل بين العلوم المختلفة.

والصحة النفسية واحد من العلوم الإنسانية يهدف إلى خدمة وسعادة الإنسان، وهذا هدف مشترك بين كل هذه العلوم وإن اتخذ كل منها أسلوبه المتخصص لتحقيق هذا الهدف المشترك تحت اسم مختلف، مثل: علم النفس الاجتماعي، وعلم نفس النمو، وعلم نفس الشخصية، وعلم النفس الإرشادي، وعلم النفس الإكلينيكي، والخدمة الاجتماعية.

أ- علم النفس الاجتماعي : Social Psychology

إن علم النفس الاجتماعي هو فرع من فروع علم النفس يدرس السلوك الاجتماعي للفرد و الجماعة، كما يهتم بدراسة التفاعل الاجتماعي ونتائج هذا التفاعل وهدفه بناء مجتمع أفضل قائم على فهم سلوك الفرد والجماعة . ومن موضوعات علم النفس الاجتماعي المعايير والأدوار والقيم والاتجاهات النفسية وسكولوجية الجماعة وبنائها ودينامياتها والقيادة ونظرياتها وكذلك يولى علم النفس الاجتماعي اهتماما بالأمراض الاجتماعية، فيدرس الجناح والسلوك المضاد للمجتمع والانحرافات الاجتماعية والتي تدل على عدم السواء والذي هو جوهر اهتمام الصحة النفسية

ونجد أن علم الصحة النفسية يأخذ من علم النفس الاجتماعي ويعطيه الكثير؛ فدراسة أسباب الأمراض النفسية توضح الدور الذي تلعبه العوامل الاجتماعية في الإصابة بها.

ويعتمد تشخيص المشكلات والأمراض النفسية على دراسة الجوانب الاجتماعية والسلوك الاجتماعي للمريض وأن المنهج العلاجي للصحة النفسية يتضمن العلاج الاجتماعي، وتعديل البيئة الاجتماعية وتحسينها من أجل رفع مستوى الصحة النفسية للأفراد وشفائهم من الأمراض والعلل النفسية.

ومن هنا نجد تفاعل متبادل بين علم النفس الاجتماعي و الصحة النفسية فكما تستفيد الصحة النفسية من علم النفس الاجتماعي في معرفة المناخ والعوامل الاجتماعية المحيطة بالفرد والتي قد تساهم في صلاح الفرد وسويته أو قد تؤدي به الى الاضطرابات النفسية، نجد أيضا أن الصحة النفسية تفيد علم النفس الاجتماعي في بناء مجتمع أفضل وتحسين الحالة النفسية لأفراده وزيادة العلاقات الاجتماعية الفعالة والناجحة بينهم .

ب- علم نفس النمو: Developmental Psychology

يتناول علم النفس الارتقائي دراسة مراحل النمو المختلفة للفرد منذ لحظة الاخصاب وحتى مرحلة الشيخوخة، والتغيرات البنائية التي تطرأ على الجوانب العقلية والجسمية والحسية والانفعالية والحركية في كل مرحلة من مراحل الحياة وتوصيف هذه التغيرات وبيان مطالب النمو و معايير تقويمه والمبادئ العامة له، كما يتناول محددات النمو والعوامل المختلفة المؤثرة عليه كالعوامل الوراثية والفسولوجية والعوامل البيئية الخارجية، إضافة إلى دراسة أساليب التوافق الانفعالي والاجتماعي للفرد .

ولعلم نفس النمو أهميته البالغة في مجال الصحة النفسية على أساس أن توافق الفرد يرتبط ارتباطا وثيقا بمراحل نموه وتغيراتها، ومشكلات كل منها ومطالبها وطبيعة الظروف المحيطة بالفرد، وما إذا كانت مواتية لنمو

الفرد نموا صحيحا سويا أم معوقة لهذا النمو ومعرقله له، وبمدى إشباعنا لاحتياجات كل مرحلة من مراحل النمو إشباعا متوازنا وذلك حتى تنمو شخصية الفرد سوية ومتمتعة بمستوى مرتفع من الصحة النفسية.

ج- علم نفس الشخصية : Personality Psychology

يختص هذا الفرع من فروع علم النفس بدراسة الموضوعات الأساسية

الآتية:

- تركيب الشخصية ونظرياتها الدينامية والسلوكية والإنسانية.
- قياس الشخصية وطرق تصنيف الأفراد وتقدير خصالهم ، ودراسة الفروق الفردية بينهم فى السمات والأبعاد.
- محددات الشخصية والأثر النسبي لكل من الوراثة والبيئة فى نشأة سمات الشخصية وتطورها.

وإن دراسة الأبعاد الأساسية للشخصية السوية هو الأساس القوى لدراسة الصحة النفسية، كما أن فحص الجوانب المرضية فى الشخصية من اضطرابات نفسية وأمراض عقلية وغيرها، ما هو إلا دراسة لاختلال الصحة النفسية، ومن ثم فإن دراسة الصحة النفسية فى سوائها واختلالها ترتكز بقوة على دراسة علم نفس الشخصية.

د- علم النفس الاكلينيكي Clinical Psychology

يقدم هذا الفرع من فروع علم النفس خدماته بوصفه فرعا تطبيقيا إلى المرضى النفسيين والعقليين تشخيصا وتنبؤا وعلاجًا، أى إلى من ساء توافقهم واختلت صحتهم النفسية بالفعل، كما يعنى بدراسة البحوث الخاصة بالسلوك السوى والشاذ .

ونجد أن الإخصائى النفسى الإكلينيكى هو الذى يستخدم مع غيره من الإخصائيين فى الفريق العلاجى الأساليب والاجراءات السيكولوجية بقصد فهم ديناميات شخصية العميل وتشخيص مشكلاته والتنبؤ عن احتمالات تطور حالته ومدى استجابته لمختلف أنواع العلاج، ثم العمل على الوصول بالعميل إلى حالة السواء النفسى والتوافق الشخصى والاجتماعى وحل الصراع وخفض عوامل الإحباط لدى المريض، وتعديل بيئته الاجتماعية. وبهذا نجد أن علم النفس الإكلينيكى عامل رئيسى وفعال فى تحقيق أهداف الصحة النفسية وتفعيل مناهجها وبرامجها العلاجية للوصول بالفرد إلى حالة السلامة والسواء النفسى وتحقيق الفرد لذاته ومساهمته فى بناء مجتمعه .

٥- علم النفس الإرشادى : Counselling Psychology

يختص علم النفس الإكلينيكى بمساعدة الأفراد الذين وقعوا فى براثن الاضطراب النفسى أو يعانون من المرض العقلى فعلا، على حين يتعامل علم النفس الإرشادى مع أفراد أسوياء ولكنهم يواجهون مشكلات توافقية هينة، نتجت عن تعرضهم لموقف عصيب أو أزمة عابرة، ومع أنهم لا يعدون مضطربين أو مرضى بالمعنى الدقيق للمصطلح، فإنه يخشى عليهم أن يصيبهم الاضطراب أو المرض الفعلى، إذا ما تركوا دون مساعدة أو إرشاد، وقد تتعلق الأزمات والمشكلات التى يواجهها الفرد ، بالتعليم أو العمل أو الحياة الأسرية أو العلاقات الشخصية مع غيرهم من الناس.

ويتضح مما سبق التداخل الكبير بين علم النفس الإرشادى والصحة النفسية فكل منهما يهدف إلى وقاية الفرد من الاضطرابات والأمراض

النفسية، وزيادة قدرة الفرد على مواجهة المشكلات، وتخطى الأزمات، والشعور بالراحة النفسية، والسعادة، وتحقيق الذات.

و- الخدمة الاجتماعية : Social work

تعد الخدمة الاجتماعية ميدانا للمعرفة والممارسة المهنية التي تستهدف تهيئة ظروف وأوضاع اجتماعية مواتية للأداء الاجتماعى الفعال، وللتفاعل الإيجابى و الخلاق بين الفرد أو الجماعة من ناحية و البيئة من ناحية أخرى (هدف تنموى)، والكشف عن العوامل المعوقة للأداء الاجتماعى، ومنع ظهورها أو إزالتها أو التخفيف من حدتها وأثارها(هدف وقائى)، كما أن للخدمة الاجتماعية أساليبها المختلفة فى التدخل المهني للعمل على حل المشكلات الناجمة عن اختلال التوازن بين الفرد والجماعة والبيئة الاجتماعية أو الحد من تلك المشكلات(هدف علاجى).
