## محاضرة حول السواء واللاسواء في علم النفس المرضي

**مفهوم السواء واللاسواء:** يُعتبر السلوك السوي عادةً هو الحالة الشائعة ما يوافق عليه أو يتبعه أغلبية الناس؛ ينظر المجتمع إليه على أنه "الطبيعي". وتم تعريفه على أنه أنماط سلوكية أو سمات شخصية نموذجية أو تتوافق مع معيار معين من الطرق الصحيحة والمقبولة للسلوك والوجود. وحسب منظمة الصحة العالمية (WHO) الوضع السوي هو حالة من اكتمال الرفاه البدني والنفسي والاجتماعي.

بينما يُعرف السلوك اللاسوي عادةً بأنه سلوك غير مرغوب فيه أو اضطرابات نفسية. وهو عدم توافق وتنافر هو في جوهره تغيير أو تعديل في العملية التكوينية التي يسميها هوسرل "كبحًا"، أو "انقطاعًا" فيما يتعلق بالعالم الخارجي.

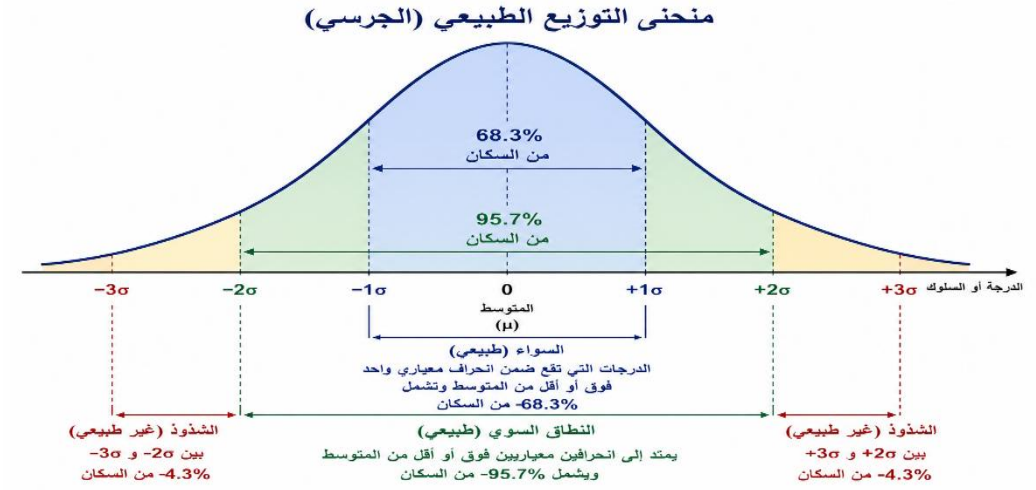
وفقًا لـ Orozco (2014)، يظهر الشذوذ في اتجاهين: الأول بالمعنى الإيجابي، مثل المواهب الاستثنائية في المجالات الفكرية أو الفنية أو القدرات البديهية غير العادية؛ والثاني، بمعنى سلبي، يشير إلى السلوكيات التي تنحرف عن القاعدة بطريقة ضارة أو مقلقة.

**الفرق بين السواء واللاسواء**

| المعيار | السلوك السوي(Normality) | السلوك غير السوي(Abnormality) |
|---|---|---|
| **الإحصاء** | المتوسط الإحصائي، ويقع ضمن انحراف معياري واحد أعلى أو أسفل المتوسط. ويشمل ذلك معظم أفراد المجتمع؛ إذ يقع حوالي 68.3%ضمن انحراف معياري واحد، وما يصل إلى 95.7%ضمن انحرافين معياريين عن المتوسط. | الندرة الإحصائية؛ أي أن القيمة تقع بين انحرافين وثلاثة انحرافات معيارية أعلى أو أسفل المتوسط، وهي نسبة تبلغ حوالي 4.3%من السكان. |
| **المعايير الاجتماعية** | الالتزام بالسلوك المقبول أو الأكثر شيوعًا في المجتمع مع مراعاة المعايير. | الانحراف عن المعايير الاجتماعية أو انتهاكها. |
| **الأداء اليومي** | القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية، واستخدام آليات تكيف مناسبة، والقدرة على العمل والتفاعل مع | الحساسية المفرطة للضغط النفسي، واستخدام آليات تكيف غير مناسبة، وانخفاض الإنتاجية، أو غياب العلاقات |

| | | |
|---|---|---|
| | الآخرين، وإنشاء العلاقات والحفاظ عليها. | الشخصية، أو المبالغة فيها. |
| **الصحة النفسية** | حالة عقلية صحية ومستقرة لفترة زمنية مقبولة وطويلة نسبيًا. | شخصية غير منظمة وغير مستقرة انفعاليًا، بالإضافة إلى ضيق نفسي أو انفعالي مستمر لفترة طويلة. |
| **التكيف/التأقلم** | القدرة على التكيف أو التأقلم مع التغيرات في الحياة أو في البيئة المحيطة. | يمنع التكيف أو يؤدي إلى سوء التكيف وعدم القدرة على التأقلم. |
| **التأثير في الآخرين** | يتراوح التأثير من إحداث تأثير إيجابي إلى أن يكون التأثير ملحوظًا بدرجة بسيطة. | يتراوح التأثير من أن يكون الشخص ممتعًا أو مزعجًا بشكل طفيف إلى أن يصبح خطيرًا على الآخرين. |

**الإحصائيات:** في أي سلوك أو سمة معينة، تكون السواء متوسطة أو قريبة من المتوسط. وتعتبر الدرجات التي تقع ضمن انحراف معياري واحد فوق أو أقل من المتوسط، وهو أكثر متوسط 68.3٪ من السكان، أمرا طبيعيا. قد يمتد الوضع السوي إلى انحرافين معياريين بعيدًا فوق المتوسط أو أقل من المتوسط البالغ 95.7٪ من السكان. وفي الوقت نفسه، فإن الشذوذ هو الندرة الإحصائية، حيث يقع بين اثنين وثلاثة انحرافات معيارية بعيدا فوق المتوسط أو أقل منه، وهو 4.3٪ من السكان.




**أسباب السواء واللاسواء:**

**العوامل البيولوجية:** وفقًا للدراسات، ترتبط العديد من الأمراض العقلية بتوازن غير صحيح للناقلات العصبية، وهي مواد كيميائية خاصة في الدماغ. وتعمل الناقلات العصبية على تسهيل التواصل بين

الخلايا العصبية في الدماغ. قد لا ينقل الدماغ الرسائل بشكل صحيح إذا كانت هذه المواد الكيميائية غير متوازنة أو لا تعمل بشكل صحيح، مما قد يؤدي إلى أعراض المرض العقلي. وتشمل:

- **علم الوراثة:** أن يكون أحد الأطراف وأفراد الأسرة لديه إصابة بمرض نفسي أو عقلي. يزيد من خطر إصابة الشخص بنفسه. عندما تتحد عدة جينات مع متغيرات أخرى.
- **الالتهابات:** ارتبط عدد من الالتهابات بتلف الدماغ.
- **عيوب الدماغ أو الإصابة:** كان هناك أيضًا صلة بين الأمراض العقلية المختلفة والعيوب في أجزاء معينة من الدماغ أو تلفها.
- **تلف ما قبل الولادة:** وفقًا لبعض الأبحاث، فإن صدمة الولادة، مثل فقدان الأكسجين في الدماغ، أو اضطراب نمو دماغ الجنين.

**العوامل النفسية:** الصدمة النفسية الكبيرة منذ الطفولة، مثل الاعتداء العاطفي أو الجسدي أو الجنسي، أو الخسارة المبكرة المهمة، مثل وفاة أحد الوالدين، والإهمال.

**العوامل الاجتماعية:** قد يصبح المجتمع سبب رئيسي في حدوث اختلالات نفسية نتيجة لضغوط محددة. كالأسرة المختلة، والمشاعر بعدم الكفاية، وانخفاض احترام الذات، والغضب، أو الوحدة.

**العوامل الثقافية:** العناصر الثقافية مثل الخلفية الأسرية والدين والمعايير الاجتماعية والتقاليد لها تأثير على الصحة العقلية.

**التقاليد والعادات:** قد تتأثر صحتنا العقلية بكيفية التصرف في ثقافتنا. وكثيرا ما يُشجَّع الناس على إعطاء الأولوية لاحتياجات أسرهم أو مجتمعهم على احتياجاتهم في الثقافات الجماعية. هذا يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالتضحية بالنفس التي هي سيئة للصحة العقلية.

**معايير الصحة النفسية :**

حدد جاهودا (1958) ستة معايير تتعلق بالصحة النفسية والرفاهية:

**مواقف إيجابية تجاه الذات:** يشمل ذلك احترام الذات إدراك فعال للذات، والثقة بالنفس، والاعتماد على الذات وقبول الذات.

**تحقيق الذات:** تحدث مشاكل الصحة النفسية عندما نُمنع من تحقيق إمكاناتنا الحقيقية. وعي بالخصائص التي تشكل معرفة الفرد.

**مقاومة الضغط النفسي:** مقاومة الضغط النفسي هي القدرة على تحمل الضغط دون التسبب في اضطرابات أو اختلالات.

**الاستقلالية الشخصية:** هؤلاء الأشخاص غير معتمدين على الآخرين. عندما تكون التوقعات واقعية، يسهل علينا تجربة النجاح والشعور بقيمتنا الشخصية.

**إدراك دقيق للواقع:** التحكم الإرادي في السلوك. يركز هذا المعيار على كيفية رؤية الفرد للعالم من حوله، ولتحقيق الصحة النفسية المثلى، يجب أن يكون لديه منظور مشابه لكيفية رؤية الآخرين للعالم. ويركز هذا بشكل كبير على تشوهات التفكير التي قد يعاني منها بعض الأشخاص، مثل مرضى الفصام.

**السيطرة البيئية:** تعني السيطرة البيئية أن الشخص يستطيع التكيف مع المواقف الجديدة والشعور بالراحة في جميع مواقف حياته. إدارة الأفعال أو السلوكيات من خلال العمل المقصود.

**معايير السواء واللاسواء**

**الانحراف إحصائي:** المفهوم الشائع و"المنطقي" لعلم النفس المرضي هو أن الظواهر النفسية المرضية هي تلك غير السوية المنحرفة إحصائيًا أو النادرة. اللاسوي يعني حرفيا "بعيدا عن القاعدة". تشير كلمة "القاعدة" إلى ما هو نموذجي أو متوسط. وهكذا، ينظر هذا المفهوم إلى علم النفس المرضي باعتباره انحرافًا عن الحالة النفسية الطبيعية الإحصائية.

الخطوة الأولى هي تحديد مدى انحراف ظاهرة أو حالة نفسية معينة الحالة الطبيعية الإحصائية. ويتم ذلك غالبًا عن طريق تطوير أداة أو مقياس يحاول ذلك لقياس الظاهرة ثم تخصيص أرقام أو درجات لتجارب الناس. بمجرد تطوير المقياس، يتم وضع المعايير عادةً بحيث يمكن مقارنة درجة الفرد بمتوسط درجة بعض المجموعات من الناس. تعتبر الدرجات البعيدة بما فيه الكفاية عن المتوسط مؤشرا على ظواهر نفسية غير طبيعية أو مرضية.

**الانحراف عن المعايير الاجتماعية والثقافية:** لكل ثقافة معاييرها وقواعدها ومقاييسها الخاصة للسلوكيات المقبولة. تُعتبر السلوكيات المنحرفة عن هذه المعايير الثقافية أو المقاييس غير طبيعية وغير مقبولة.

غالباً ما يميل أفراد المجتمعات إلى تصنيف سلوك أو نشاط ما على أنه مؤشر على اضطراب نفسي إذا كان بعيداً كل البعد عما نعتبره معايير اجتماعية لتلك الثقافة. إن السلوكيات المقبولة اجتماعياً قد تطورت لتمثل طرقاً تكيفية للتصرف، وأن أي شخص ينحرف عن هذه المعايير يُظهر اضطراباً نفسياً.

**المعيار الذاتي:** يشمل السلوك المتكيف والغير المتكيف غالباً ما يميل الناس إلى تعريف الأمراض النفسية من حيث ما إذا كانت تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع ما يعتبره معظمنا حياة يومية

طبيعية. أي ما إذا كان بإمكان الشخص القيام بوظيفة والحفاظ عليها، والتعامل مع متطلبات كونه والداً، وتكوين علاقات محبة، أو التفاعل اجتماعياً. قد ينطوي السلوك غير المتكيف على التصرف بطريقة تهدد صحة الفرد ورفاهيته ولغيره. من المؤكد أن معايير التشخيص الحالية مثل DSM-IV-TR، تستخدم أوجه القصور في الأداء الاجتماعي والمهني والتعليمي كأحد معايير تعريف العديد من الاضطرابات النفسية.

كما أن اللاسواء يمثل خلل التحكم أو خلل التنظيم وقد جادل البعض بأن تلك الأنماط غير القادرة على التكيف في التصرف والتفكير والشعور هي تلك الأنماط ليست ضمن قدرة الشخص على السيطرة أو التنظيم الذاتي، وينبغي اعتبارها أمراضًا نفسية أو اضطرابات عقلية. ويشمل الضيق والضعف ومن أكثر الشروط شيوعًا لتشخيص أي حالة كاضطراب نفسي أن تُسبب أعراضها "ضيقًا أو ضعفًا ذا دلالة سريرية في الأداء الاجتماعي أو الأكاديمي أو المهني". وأن العديد من الأفراد الذين يعانون من أعراض حادة للأمراض النفسية يعانون من ضيق شخصي كبير، يصل في كثير من الأحيان إلى حد التفكير في الانتحار.