

الصحة النفسية: Mental Health

لقد نل موضوع الصحة النفسية اهتمام العديد من العلماء والمتخصصين، حيث أصبحت من أكثر العلوم الإنسانية إثارة للبحث والدراسة في العصر الحديث، لكون الاهتمام بالصحة النفسية يعني اهتمام بتنمية الفرد والمجتمع على السواء. هذا وقد عرفت الصحة النفسية بتعريفات عديدة، منها تعريف شوبن (Shobwn, 1957) وقد عرفت الصحة النفسية بالشعور بالمسؤولية الشخصية والمسؤولية الاجتماعية "قدرة الفرد على ضبط النفس والشعور بالمسؤولية الشخصية والمسؤولية الاجتماعية والاهتمام بالقيم الخلقية". أما كيلاندر (Kilander, 1968)، فقد عرف الصحة النفسية على أنها "قدرة الفرد على التكيف مع الحياة متأثراً ومؤثراً في بيئته وقادراً على التوافق معها، بما يحقق الإشباع الشخصي والكفاية والسعادة". وعرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية، بأنها توافق الأفراد مع أنفسهم، ومع العالم عموماً، مع حد أقصى من النجاح والرضا والسعادة والسلوك الاجتماعي السليم، والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها.

ينطلق تحديد مفهوم الصحة النفسية من اتجاهين: الأول هو ما يرتبط بغياب أعراض المرض النفسي، وهذه الأعراض تتدرج في خط متصل من المشكلات اليومية البسيطة إلى مشاعر النقص أو الذنب إلى الاضطرابات السيكوسوماتية والاضطرابات العصبية والذهانية، إذ أن الفرد يكون بصحة نفسية إذا كان خالياً من كل هذه الاضطرابات. والثانية من تنظر إلى الصحة النفسية نظرة إيجابية فهي ترى أن التمتع بالصحة النفسية ما هي إلا التكيف والتلاؤم مع متطلبات الحياة. كما أنه مفهوم ثقافي ونسبي، فهو يتغير بتغير ما نكتشفه عن أنفسنا وبيئتنا من حقائق ومعلومات. وقد يعود ذلك إلى أن الإنسان في حالة صيرورة وتغير وتغير مستمر، فهو ينتقل من مرحلة ثم إلى أخرى، ولكل منها طبيعتها ومشكلاتها ومطالبها، فضلاً عن أن دائرة معارفه واهتماماته وعلاقاته وخبراته ومسؤولياته تتسع وتتغير. ومن ثم تتطور لدى كل منهم قيم خاصة أو اتجاهات وإدراكات متباينة، وما يترتب على ذلك من نشاطات واهتمامات

وأصاليب سلوكية : هذا وقد إختلف العلماء والمختصين في تحديد معايير الصحة النفسية، فقد أشار أوبلير (Opler) في دراسته التي شارك فيها العديد من الباحثين من جنسيات مختلفة (أمريكية وإنكليزية وإيطالية وصينية ويابانية وحبشية) إلى سبعة معايير للصحة النفسية وهي ، المحافظة على شخصية متكاملة ، التوافق مع المتطلبات الاجتماعية ، التكيف مع شروط الواقع ، المحافظة على الثبات ، النمو مع العمر ، المحافظة على قدر مناسب من الحساسية الانفعالية ، والمشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقدمه . وتوصل ماسلو (Maslow, 1908-1970) من خلال دراسة وتحليل سلوك بعض الأشخاص الأصحاء الذين لجحوا في حياتهم الشخصية والاجتماعية والمهنية من يفترض أنهم يتمتعون بصحة نفسية سليمة إلى أربعة عشر محك هي : الاتجاه الواقعي ، تقبل الذات والآخر ، التلقائية ، التمرکز حول المشاكل بدلاً من التمرکز حول الذات ، الذاتية والحاجة إلى الخصوصية ، الاستقلالية ، التقدير المتجدد ، امتلاك خبرات روحية عميقة ، التوحد بالبشرية ، الاتجاهات والقيم الديمقراطية ، عدم الخلط بين الغايات والوسائل ، الولع بالإبداع ، روح المرح ذات طابع فلسفي وليس عدواني ، مقاومة الامتثال للثقافة . ويتضمن علم الصحة النفسية جانبين أساسيين الجانب الأول وقائي ويشتمل على الوقاية واتخاذ التدابير اللازمة ضد الظروف التي تؤدي إلى تعرض الأفراد لاضطرابات نفسية ، أما الجانب الثاني فهو علاجي ويشتمل على علاج الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها الفرد تبعاً لنظريات ووسائل علمية ومدرسة .

وأضاف بعض علماء النفس بأن هناك جانب ثالث ، وهو الجانب الإنشائي الذي يعتمد على كفاح الفرد من أجل الحصول على الشعور بالسعادة إلى أقصى مستطاع ودعم إيجابيات الذات الواقعية وتلافي السلبيات فيها .

نبذة تاريخية للصحة النفسية:

تتوغل الجذور الأولى للصحة النفسية في عمق الحضارات القديمة ، الممتدة إلى أكثر من ٥٠٠٠ سنة مضت ، كحضارة بلاد وادي الرافدين ووادي النيل والحضارة الهندية والصينية ، إذ كان الاعتقاد السائد إن الاضطرابات النفسية والعقلية ترجع إلى قوى خارجية وإن سببها ، مس من الجن وتأثير الأرواح الشريرة ، لذلك كانت هناك محاولات علاجية بدائية مثل (عملية ثقب الجمجمة) ليخرج منه الجن ويتخلص المريض من أعراض المرض ، حيث وجد أول علاج للاضطرابات العقلية بالجراحة في جمجمة عثر عليها في كهف من العصر الحجري ، يعتقد أنها كانت لشخص مضطرب عقلياً .

وفي زمن الحضارة اليونانية والرومانية (٥٠٠ ق . م - ٢٠٠) بعد الميلاد نمت المعرفة إلى أن تم تحديد المخ هو العضو الذي يركز فيه النشاط العقلي المعرفي وإن المرض العقلي دليل على اضطراب المخ . وناقش افلاطون في كتاب جمهورية افلاطون العقل و الكائن البشري ووجه الانتباه إلى المعاملة الإنسانية والفهم اللازم لعلاج المرضى وتوقيع غرامة على من يهمل المريض العقلي . كذلك ارسطو ناقش (العقل والكائن البشري) ووجه اهتمامه إلى التعرف على أحلام المريض وتفسيرها . وبرز العديد من الأطباء منهم ابقرط (٤٦٠ - ٣٧٠ ق.م) الذي كان له الفضل في تفسير الاضطرابات النفسية بعيداً عن الأفكار الفلسفية والدينية الغيبية السائدة آنذاك ، فقد ركز على أهمية المخ كمركز للعقل وأوجد تفسيراً فسيولوجياً للاضطرابات المزاجية والخلقية في مرضاه ، كما قدم نظريته في تفسير الاضطرابات هي نظرية الأنماط المعروفة باسمه .

وبعد ظهور الإسلامني ازدهرت علوم الطب والعلاج ومن أعلام العرب (الطبري ، الرازي ، ابن سينا) وتأثر العرب بالتعاليم الإسلامية في رعايتهم للمرضى العقلين وإقامة المستشفيات لإيوائهم وعلاجهم بشكل إنساني وعدم معاملتهم بعنف وقسوة . حيث أنكر بعض العادات والتقاليد التي كانت معروفة آنذاك والإقتداء بما أمر الله ورسوله ، إذ يقول الله تبارك وتعالى من سورة (الرعد / ٢٨) ، (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ).

وبرع علماء العرب والمسلمين في الطب بما في ذلك الطب النفسي، أمثال ابن سينا والفارابي والكندي، وعلي بن زيد الطبري، صاحب كتاب (فردوس الحكماء)، وأبي بكر الرازي مؤلف كتاب (الحاوي) الذي عالج الكثير من الحالات المستعينة، علاجاً نفسياً وعدها أمراضاً جسمية نفسية المنشأ.

وفي عبر العصور الوسطى حدثت نكسة وعاد الفكر الخرافي وانتشرت الشعرة وساد الدجل مرة أخرى وعادت فكرة تملك الجن والأرواح الشريرة لجسم المريض وتعتبر العصور الوسطى عصور مظلمة بالنسبة للعلاج النفسي. وقيام رجال الدين بمحاولات علاجية تحت اسم (العلاج الديني) أو (العلاج الأخلاقي) وكان العلاج يتكون من بعض الأعشاب ومياه الآبار (المباركة) والتعويزات والأناشيد يقصد بها طرد الشيطان والجان،

أما العصر الحديث زاد الاهتمام بعلم الصحة النفسية وتكونت جمعيات الصحة النفسية في الولايات المتحدة الأمريكية ودول أوروبية كثيرة، فمُنذ عصر النهضة العلمية حين قامت الثورة الفرنسية سنة (١٧٨٩) وبدأ الاهتمام بالنظرة الإنسانية للمرضى العقليين وأقيمت المستشفيات ورفعت عنهم السلاسل وتحروا من الزنانات في فرنسا وألمانيا وأمريكا وأتيحت لهم فرصة التنزه والترفيه والعمل وتحسنت معاملتهم في المجتمع. وفي بداية القرن التاسع عشر ظهرت أول مجلة علمية تختص بالاضطرابات النفسية (١٩٠٥) وبدأ تدريس الاضطرابات العقلية والنفسية على شكل محاضرات، ودرست كثير من الاضطرابات النفسية وتحديد أسبابها وعلاجها مثل الهوس والاكتئاب والفصام... الخ كذلك ظهور النظريات التي فسرت الاضطرابات النفسية مثل نظرية التحليل النفسي والنظريات السلوكية وغيرها.

بعد الحرب العالمية الأولى، عقدت العديد من المؤتمرات الدولية للصحة النفسية، كمؤتمر واشنطن ١٩٣٠، وباريس ١٩٣٧، وباريس ١٩٦١، ولندن ١٩٨٤. وفي عام ١٩٤١

إنشأت منظمة الصحة العالمية (WHO) قسماً للصحة النفسية ويسعى إلى بذل الجهود الدولية في سبيل تنمية الصحة النفسية وعلاج المضطربين نفسياً وعقلياً والمعوقين. وكسائر دول العالم فقد ظهر الاهتمام بالصحة النفسية في الوطن العربي، وبدأت المؤسسات العلمية والمجتمعية تولي اهتماماً ملحوظاً بهذا الجانب والتي تتمثل في زيادة الاهتمام بقضايا الصحة النفسية والوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية رابعة التأهيل والأهتمام بالبحوث والدراسات، وإقامة عدد من الندوات والمؤتمرات وإنشاء المؤسسات المتخصصة والجمعيات التي تعنى بذلك، إذ أن العناية بالصحة النفسية أصبحت مهمة تسعى إليها الأمم جميعها من أجل تحقيق بناء نفسي سليم للفرد والمجتمع، فبات هذا الجانب موضع اهتمام الباحثين والمشتغلين بعلم النفس، لاسيما في الوقت الحاضر، فقد تميز القرن الواحد والعشرين بالصراعات والثورات الداخلية والحروب والأزمات السياسية والإقتصادية، الأمر الذي أدى إلى تفشي الاضطرابات النفسية، فأصبحت تسيطر على الكثير من مظاهر سلوك الأفراد. فيرى لازاروس أن للضائقات اليومية المتكررة، كتعطل حركة المرور والتخلف عن المواعيد، والإحداث السبيلة المفرحة بعد مؤشرات مننرة تنبئ بما قد تؤول إليه الصحة البدنية والنفسية للإنسان، فعلى الرغم من بساطتها الظاهرة إلا أنها أكثر تأثيراً وفاعلية في صحة الفرد النفسية.

تعريف الصحة النفسية:

لقد عرفت الصحة النفسية بتعريفات عديدة، حيث عرفها شوبن (Shobwn, 1957) بأنها قدرة الفرد على ضبط النفس والشعور بالمسؤولية الشخصية والمسؤولية الاجتماعية والاهتمام بالقيم الخلقية". كما عرفها كيلاندر (Kilander, 1968) على أنها قدرة الفرد على التكيف مع الحياة متأثراً ومؤثراً في نيته وقدرته على التواءم معها، بما يحقق الإشباع الشخصي والكفاية والسعادة ويعرفها

القوصي (١٩٦٩) على أنها التوافق البام والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. وكذلك عرفها كولدبرغ (Goldberg, 1972) أنها "حالة افتراضية من السواء يكون الفرد فيها منسجماً مع نفسه ومع البيئة المحيطة به، وقادراً على أداء الوظائف السوية". ويعرفها زهران (١٩٧٨) على أنها "حالة دائمة نسبية، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن بحيث يعيش في سلام".

من خلال التعريفات يمكننا استنباط معنى الصحة النفسية على أنها الشعور بالأمn والسلام النفسي والرضا عن الحياة والمجتمع والتفاعل الإيجابي معهما. مؤشرات الصحة النفسية: شكرهم

اختلف العلماء والمختصين في تحديد المؤشرات الدالة على صحة الفرد النفسية، تبعاً لتوجهاتهم النظرية، فاشتملت على مظاهر عديدة منها ما يتصل بالجانب النفسي ومنها ما يتصل بالجانب النفسي والجانب الاجتماعي والجانب الخلقي، كما أن بعضها كان قد أكد على جانب أو عدة جوانب وأغفل ما عداها.

فقد توصل ماسلو من خلال دراسة وتحليل سلوك بعض الأشخاص الأصحاء الذين لم يحوا في حياتهم الشخصية والاجتماعية والمهنية ممن يفترض أنهم يتمتعون بصحة نفسية سليمة إلى أربعة عشر مؤشراً اشتملت على ما يأتي:

١. الاتجاه الواقعي.

٢. تقبل الذات والآخرين.

٣. التلقائية.

٤. التمرکز حول المشاكل بدلاً من التمرکز حول الذات.

٥. الوحدة الذاتية والحاجة إلى الخصوصية .
٦. القدرة على الاستقلالية.
٧. التقدير المتجدد للذات .
٨. التفاعل الإنساني الايجابي .
٩. الاتجاهات الديمقراطية واحترام الرأي الآخر.
١٠. الانتماء بالقيم الاجتماعية.
١١. عدم الخلط بين الغايات والوسائل .
١٢. الولع بالإبداع .
١٣. روح المرح
١٤. ذات طابع فلسفي وليس عدواني
١٥. مقاومة الامتثال للثقافة.

في حين توصل آخرون إلى المؤشرات الآتية:

- ١- التوافق الذاتي : قدرة الفرد على التوفيق والموازنة بين رغباته ودوافعه وأهدافه وما ينتج عن ذلك من صراعات وبما يحقق موازنة ناجحة تجعله راضياً عن نفسه ومحيطه .
- ٢- التوافق الاجتماعي: ويتمثل بقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مقبولة، تتصف بالحب والتعاون والتسامح.
- ٣- القدرة على التعامل مع الإحباط: وهي القدرة على تحمل الإحباط الناتج عن الأزمات والشدائد وكل ما يعرقل أو يعيق حاجات الإنسان، دون بروز سلوكيات متطرفة أو غير سوية مثل التهيج والعدوان والنكوص.
- ٤- الشعور بالطمأنينة والرضا : ويتمثل من خلال استمتاع الفرد بالحياة وعمله وأسرته والمجتمع الذي يعيشه .

٥- الكفلة في الإنتاج : التي تتناسب مع إمكانية الإنسان وقدراته وكذلك المساهمة في محيطه بإيجابية.

ومن خلال ما ذكره يمكننا وصف مؤشرات الصحة النفسية بالآتي:

١. خلو الفرد من الاضطرابات النفسية .
٢. معرفة الذات بشكل واقعي .
٣. استغلال القدرات والإمكانات التي يتمتع بها الفرد .
٤. قدرة الفرد على التحكم الذاتي .
٥. القدرة على التوافق النفسي والاجتماعي .
٦. الشعور بالسعادة والإقبال على الحياة .
٧. القدرة على اتخاذ القرار وعدم الانقياد للآخرين .
٨. الشعور بالمسؤولية تجاه الذات والمجتمع .
٩. القدرة على التعامل مع الضغوط .

النظريات التي فسرت الصحة النفسية : ١٠

لقد فسرت نظريات علم النفس الصحة النفسية على وفق فلسفة النظرية العلمية ووجهات نظر منظريها، وكما يأتي:

١- نظرية التحليل النفسي: *Psychoanalytic Theory*

مؤسس هذه النظرية سيجموند فرويد *S. Freud* (١٨٥٦-١٩٣٩م) الذي بين أن الخلو من العصاب يعد مؤشراً على التمتع بالصحة النفسية ، إذ أن العصاب ينشأ من خبرات الشخص السابقة في طفولته ، فضلاً عن الصراع بين مكوناته

أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع:

إن تمتع الفرد بالصحة النفسية له أهميته البالغة من خلال قدرته على أن يعيش حياة خالية من التوترات والصراعات ، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالطمأنينة والراحة النفسية ، وتزيد من قدراته النفسية والاجتماعية على مواجهة الصعوبات والأزمات والضغط والإحباطات وتخطيها. كما أن الصحة النفسية عنصراً مهماً في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي الذي يساعد الفرد على قبول الواقع بعلاقاته مع محيطه الاجتماعي ، كما أن الصحة النفسية تمكن الفرد من اتخاذ القرارات المناسبة ، وتساهم بشكل إيجابي في الحياة الاجتماعية بجوانبها المختلفة كالتعلم والصحة والاقتصاد والسياسة ، فكلما كان العاملون في هذه المجالات متمتعين بصحة نفسية كان الأداء إيجابياً .

فضلاً عن ذلك أن الصحة النفسية تساعد على بناء الأسرة وتساهم في استقرارها الذي هو أساس البناء الاجتماعي السليم للمجتمع ، كما أنها تساعد في زيادة نشاط الفرد العلمي والمهني الذي ينعكس على زيادة الإنتاج وتحسين نوعيته ، يتم ذلك بواسطة تعزيز ثقة الفرد بنفسه وتمكينه من اتخاذ القرارات المناسبة بسهولة ويسر ، وتساهم في زيادة قدرة الإنسان على السيطرة على الانفعالات والرغبات بما يحقق التوازن والسلوك المقبول اجتماعياً .

معايير الصحة النفسية:

يلبي الفرد في سياق تفاعله مع البيئة المادية والاجتماعية أساليب توافق وأنماط سلوكية مختلفة ، منها ما يعد اجتماعياً يحظى بقبول أفراد الجماعة التي تنتمي إليها ويتسق مع إطارها الثقافي فيوصف سلوكه بكونه عادياً أي مألوفاً ، ومنها ما يكون خارجاً على هذا الإطار متعارضاً معه ، ومن ثم لا يحظى بقبول الجماعة فيوصف بالشاذ أو غير

العادي ، بحيث لم تألفه الجماعة من قبل وقد توصف شخصية الفرد ذاته بكونها عادية أو شاذة وغير عادية بناء على ذلك . لذلك فإن الفصل بين الشخصية السرية والشخصية الشاذة ليس بالأمر اليسير دائما وذلك لاختلاف وجهات النظر إلى السراء والشذوذ. ويرتبط مفهوم الصحة النفسية *mental health* بمظاهر سلوك الفرد وشخصيته هل هي عادية أم غير عادية أو مضطربة. وهناك عددا من المعايير المختلفة التي يمكن الرجوع إليها عند الحكم فيما إذا ما كان السلوك عادي أو صحي أو غير عادي أو مضطرب، وهذه المعايير تتمثل بالآتي:

١- المعيار الذاتي:

كأن يحدد الفرد مجموعة من الأحكام أو المعايير (قيم، مبادئ، اتجاهات) على سبيل المثال تكون بمثابة إطار مرجعي يحكم من خلاله على السلوك بما يتفق مع هذا الإطار يعد عاديا ومالا يتفق يعد شاذا وغير عادي. ومثل هذا الأسلوب يكون غير موضوعي لا يتفق عليه لأنه يتعدد بتعدد الأشخاص أولاً ويختلف من شخص إلى آخر ثانياً.

إن هذه المحكمات والمعايير يحكم من خلالها على السلوك الفرد والتي يقبلها كمحددات لسلوكه وتصرفاته قد تقتصر إلى المقومات الأخلاقية والاجتماعية التي تتطلبها الحياة داخل جماعة معينة . فالتمسك والسلط والسارق ربما يرى نفسه متوافقا سعيًا مطمئن القلب ومزتاح البال لأن سلوكه يتفق مع ما حدده لنفسه من معايير أساسها الهوى النفسي. بصرف النظر عن الاعتبارات الأخرى التي تضر بمصالح الآخرين . وقد يكون سلوكه هذا يؤدي إلى عدم التوافق بالنسبة للفرد في المجتمع الذي يعيش فيه ويكون قاصرا وغير قابل للتعميم في جميع الحالات وربما يكون انحرافا عن السلوك الاجتماعي الطبيعي.

٢- **البيانات الإحصائية:**
 يرى إن الشخص السوي *normal* هو من لا ينحرف كثيراً عن المتوسط
 يمكن القول إن السوي هو المتوسط الذي يمثل الشطر الأكبر من الناس وفق المنحنى
 الاعتدالي، فقد يعد الشخص غير العادي هو من يشذ أو ينحرف المتوسط بمقدار
 وحدتين المحرافتين معياريتين أو أكثر (سلباً أو إيجاباً) في خاصية ما. فالتفوقون عقلياً
 والتخلفون عقلياً غير عاديين من حيث الذكاء وكذلك العمالقة والأقزام. من حيث
 الطول. ووفقاً لاسلوب الإحصائي يفترض أن الخصائص تتوزع على البشر توزيعاً
 اعتدالياً أي إن (٢٦، ٦٨ %) من الناس متوسطيون أو عاديون في أي صفة. فيما ينحرف
 بقدر ونسب مئوية متساوية بقية الأفراد في السلب والإيجاب بالزيادة والنقصان في هذه
 الصفة، أي أن نسبته (٢، ١٤ %) شواذ وغير عاديين (المتفوقين - التخلفين). من مميزات
 هذا المحك: أنه يراعي ما بين أنواع الانحراف من تدرج يتميز بين الحالات الخفيفة
 والمتوسطة والغنية من سوء التوافق. لكن يبدو غريباً حين يكون بصدد سمات الذكاء أو
 الجدل أو الصحة.

كل هذه تعلمه من الشواذ إذا انحرفت عن المتوسط الحسابي. وهذا المحك لا يكون
 صالحاً في التحدث عن المظاهر أو الخصائص العقلية والاجتماعية، بل يكون مظللاً. قد
 يكون شائعاً بين الناس في المجتمع لكنه يعد مؤشراً غير صحيحاً على الصحة النفسية
 السليمة.

ووفقاً لهذا المحك فإنه يشتمل على نواحي الانحراف السلبية والإيجابية فكلاهما
 غير عادي، أما الشذوذ بالمعنى المرضي أو غير الصحي أكثر على بعض النواحي
 الانحراف السلبية (كضعف الأنا والشعور بالنقص والدونية والانطواء) مما يدل على
 سوء التوافق المضطرب. قد تكون العديد من الانحرافات الإيجابية (التفوق العقلي -

الإبداع - الثقة بالنفس - الثبات الانفعالي - قوة الأنا) تعبيراً عن الصحة النفسية
السليمة. فالشذوذ بمعنى الانحراف عن المتوسط وهذا السلوك لا يكون دالاً بالضرورة
في جميع الحالات على اعتدال الصحة النفسية (فالشخص المنخفض الذكاء وفقاً
لمحكات مختلفة ضعيف العقل *Feeble Minded*).

٣- المعيار الاجتماعي:

إن الفرد العادي أو السوي هو الذي يسلك وفقاً لقيم المجتمع وعاداته وسليم ما
تقبله الجماعة وتتفق عليه (أساليب - اتجاهات) بل يلتزم بها الفرد غير العادي
الذي يبدي سلوكاً مناقضاً وغير مألوفاً طبقاً لقيم الجماعة وقوانينها ويخرج عليها،
وهناك بعض المأخذ على هذا المعيار منها: إن هذا المعيار يرى السواء في الامتثال التام
لقوانين المجتمع وقيمه حتى وإن كانت فاسدة تتطلب من الفرد العمل على إصلاحها
وتغييرها بدلاً من التكيف معها. إنه يختلف من حضارة إلى أخرى. ولعل أكثر المأخذ
التي تبرز في هذا المحك هو أن الإنسان يعد المرجع لسلوك الإنسان لأنه يتأثر بالذاتية
وقصور في وضع المعايير والضوابط كما أن المجتمع ذاته قد يمرض فتشيع فيه نظم جائرة
أو ظواهر مرضية في جوهرها، مثل (الرياء - الكذب - النفاق - الغش) فربما
البعض وسائل عادية ومشروعة للنجاح في العلاقات والتفاعل الاجتماعي وينظر إليها
على أنها مظهر من مظاهر الصحة النفسية.

٤- المعيار المثالي:

وفقاً لهذا المحك يعد الشخص السوي، هو المثالي الكامل في كل شيء وإن غلب
السوي أو الشاذ هو من ينحرف عن الكمال أو المثالية، وإذا ما تمعنا في ذلك نجد من
الصعوبة أن يبلغ الفرد مرتبة المثالية أو الكمال. كما أن الأفراد المثاليين هم أقلية نادرة
في المجتمع في حين أن الأغلبية سيحكم عليها باللاسواء كونها تنحرف عن المعيار.

٤- المعيار الباثولوجي :

يعتمد هذا المحك على الأعراض للاضطرابات النفسية والعقلية كأساس لتصنيف الناس إلى عادين وشواذ أو غير أسوياء. يرى أن الشخصيات الشاذة تتسم بأعراض أكليينكية معينة يغلب على أنماطها السلوكية أعراضاً مرضية مثل (التزعات الإجرامية والانحرافات الجنسية والاضطرابات اللغوية والانفعالية والسلوكية، واضطرابات التفكير... إلخ).

ومن المأخذ عليه هو عدم تحديد الدرجة التي يجب أن يصل إليها الانحراف كي يكون شاذاً، إذ أن هناك حالات أقل شدة من حيث الاضطراب وإن درجة الخطورة، على وفق المحك الطبي، لا تدرجه تحت مظاهر الشذوذ.

٦- معيار المسايرة الاجتماعية :

يرى (كولمان) إن المسايرة الاجتماعية أمر لا بد منه لاستمرار الجماعة، وإن هذا المحك يتعدى حد الاهتمام بالتوافق الاجتماعي للفرد والاهتمام بالظروف الاجتماعية التي تيسر للفرد حرية الحركة وتشجيع حاجاته وتحقيق إمكانياته وتهيئ له الظروف لحدوث التوافق.

٧- معايير ذات طابع إجرائي :

قدمت (ماتير جودا *Mjahoda*) مجموعة من المعايير للحكم على الصحة

النفسية الإيجابية للفرد :

١. الاتجاه نحو الذات .
٢. النمو والتطور وتحقيق الذات.
٣. التكامل الاتساق بين جوانب الشخصية.
٤. التلقائية والاستقلال والتوجيه الذاتي.
٥. إدراك الواقع.
٦. السيطرة على البنية.