

مظاهر الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة

مقدمة

دخل الإنسان منذ قديم الأزل معركة حامية الوطيس مع نفسه من أجل فهم نفسه ومعرفة شخصيته والكشف عما يتمتع به من طاقات وإمكانات وما يعترية من أحوال ومواقف، ومن فرح وحزن، وخوف وأمن، وسكينة وقلق. وطرح على نفسه سؤالاً مفاده: ما الذي يجعلني أكثر قدرة وكفاءة في مواجهة ما أقابل من مشكلات وصعوبات، وما يستجد على حياتي من متغيرات ومواقف ضاغطة، وبما يشعرني في النهاية بالاستقرار والرضا والإشباع والسعادة؟ ومع تقدم الحياة وزيادة معارف الإنسان المادية وتحقيقه لإنجازات حضارية هائلة أصبحت الحياة أكثر تعقيداً وغموضاً، وهذا يستلزم بناء للشخصية لتكون أقدر على مواجهة ضغوط هذا العصر ومتطلباته، وأكثر استجابة لمقومات التقدم والارتقاء (١)

وحتى لا تقع النفس البشرية فريسة لانفجار مطامع الإنسان، وصراعاته، واغترابه عن ذاته وعالمه، وبالتالي يقع في غياهب المشكلات الاضطرابات والأمراض النفسية، ظهرت الحاجة الماسة والأهمية الشديدة إلى ظهور ما يعرف تخصص "الصحة النفسية".

مفهوم الصحة النفسية.

تتعدد تعريفات الصحة النفسية بتعدد المناحي النظرية التي تنطلق منها هذه التعريفات، إلا أنها تتفق فيما بينها على مجموعة من المقومات الأساسية للصحة النفسية، والتي سوف نحاول استخلاصها في نهاية تناولنا لبعض هذه التعريفات.

يعرف عبد السلام عبد الغفار الصحة النفسية بأنها:

مفهوم ثقافي ونسبي بطبيعته، وهو متغير بتغير ما يجد علينا من معلومات عن الحياة، وما ينبغي أن نكون عليه، كما أنه يتغير بما نكتشفه عن أنفسنا وسلوكنا وما نحب أن نصل إليه في حياتنا (٢).

ويعرف أحمد عبد الخالق الصحة النفسية بأنها:

حالة دائمة نسبياً فهي ليست استاتيكية ثابتة إما تتحقق أولاً تتحقق، وإنما هي حالة ديناميكية متحركة، ونسبية تتغير من فرد إلى آخر، ولدى الفرد ذاته من وقت إلى آخر، كما تختلف معاييرها تبعاً لمراحل النمو التي يمر بها الفرد، وتتغير تبعاً لتغير الزمان وتغير المجتمعات (٣).

ويركز صموئيل مغاريوس (١٩٧٤) على مؤشرات الصحة النفسية فيراها كالتالي:

- ١- تقبل الفرد لحدود إمكانياته .
- ٢- استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية .
- ٣- نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه .
- ٤- الإقبال على الحياة بوجه عام .

٥- كفاءة الفرد في مواجهة إحباطات الحياة اليومية .

٦- اتساع أفق الحياة النفسية .

٧- إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته .

٨- ثبات اتجاهات الفرد .

٩- تحمل الفرد لمسؤولية أفعاله وقراراته .

١٠- التمتع بالاتزان الانفعالي

ويعرف حامد زهران (١٩٧٨) الصحة النفسية بأنها: حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة.

وهناك من عرف الصحة النفسية في ضوء عملية التوافق وهذا ما ذهب إليه عبد العزيز القوسي (١٩٧٥) الذي يرى أن الصحة النفسية هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع المقدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. ويقصد بالتوافق التام خلو المرء من النزاع الداخلي وما يترتب عليه من توتر نفسي وتردد، ومقدرته على حسم هذا النزاع حال وقوعه، ويؤكد أيضاً على أن من أركان الصحة النفسية نجاح الفرد في تكيفه مع ظروف بيئته الاجتماعية والمادية وتحقيق حاجاته النفسية.

في حين يرى صلاح مخيمر (١٩٧٩) أن الصحة النفسية هي:

اتسام الشخصية بالوحدة الكلية، والاستمرارية، والفهم الواقعي لإمكانات الذات وحدودها، وخفض التوترات، والشعور باضطراب التقدم نحو أهداف المستقبل تحقيقاً للذات، وتكيفاً مع الحياة الاجتماعية، والحصول على تقدير الآخرين وحبهم.

ويرى شوبن (shoben) أن التوافق المتكامل Integrative Adjustment نموذجاً للصحة النفسية، وقد

حدد عدداً من مظاهر هذا التوافق المتكامل على النحو التالي:

١- المقدرة على ضبط النفس.

٢- الشعور بالمسؤولية الشخصية.

٣- الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.

٤- الاهتمام بالقيم المختلفة.

٥- تعلم إرجاء إشباع الحاجات.

٦- الانصياع الاجتماعي.

٧- تفضيل الأهداف بعيدة المدى ذات الأثر الكبير عن الأهداف القريبة ذات الأثر المحدود.

٨- سلوك يتفق مع قيم ومعايير الجماعة.

٩- يتحمل مسؤولية أعماله دون اللجوء إلى الحيل الدفاعية.

١٠- أدراك حاجات الآخرين واحترامها (٤).

الخلاصة:

من خلال استعراض التعريفات السابقة للصحة النفسية نستطيع أن نستخلص التالي:

- 1- الصحة النفسية مفهوم ثقافي بمعنى أنه مفهوم يتأثر بطبيعة وثقافة وقيم ومعتقدات المجتمع الذي يطبق فيه مفهوم الصحة النفسية، فمفهوم الصحة النفسية للشخصية العربية يختلف عن المفهوم الغربي (المجتمع الغربي) للصحة النفسية.
- 2- الصحة النفسية مفهوم نسبي، بمعنى أنه يختلف من مرحلة عمرية إلى مرحلة أخرى في نفس المجتمع، ومن وقت لآخر لنفس المرحلة في نفس المجتمع.
- 3- مفهوم الصحة النفسية ثابت نسبياً، وليس معنى ذلك أنه استاتيكيًا جامدًا، فالثبات يعني أن حالة الصحة النفسية لفرد ما لا تتغير بشكل يومي ومفاجئ إنما يمكن التنبؤ بها من خلال معرفتنا السابقة بشخصية الفرد.
- 4- مفهوم الصحة النفسية مفهوم متغير، وديناميكي، ومتحرك، وهذا التغير والتحريك يحدث وفق قوانين تعديل السلوك والتدخل السيكولوجي، أي وفق أصول علمية ومنهجية، وديناميكي بمعنى يؤثر في جوانب أخرى في الشخصية ويتأثر بها في الوقت نفسه.

5- مفهوم الصحة النفسية يعني مواجهة مطالب الحياة عن طريق التكيف الاجتماعي والتوافق الاجتماعي.

6- الشعور بالسعادة هو جوهر الصحة النفسية وهذا يتأتى من خلال الفاعلية النفسية.

7- الصحة النفسية لها شرطان أساسيان هما:

أ- مواجهة ضغوط الحياة بطريقة سليمة

ب- تحقيق الذات من خلال استغلال أقصى طاقات وإمكانات الفرد.

مظاهر الصحة النفسية

للصحة النفسية مجموعة من الخصائص والمظاهر السلوكية يمكن أجمالها في المظاهر التالية:

1- الاتجاه نحو الذات:

ويشمل مفهوم واقعي وموضوعي عن الذات، وإحساس بالهوية.

2- تحقيق الذات:

ويعني استخدام الفرد لقدراته وإمكاناته وتوجيهها نحو المستقبل.

3- تكامل الشخصية:

ويعني الاتساق بين جوانب الشخصية، والمقدرة على مقاومة الشدائد وتحمل الإحباط.

4- التوجيه الذاتي (التلقائية – الاستقلالية):

وتعني تحديد الفرد لأهدافه بما يتفق مع حاجاته وتعديلها بسهولة عند الضرورة.

5- إدراك الواقع:

ويعني التحرر من مسايرة الواقع دائماً، والحساسية الاجتماعية المعقولة.

6- السيطرة على البيئة:

وتعني الكفاءة في الحب ، والعمل، واللعب ، والعلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات بطريقة فعالة.

٧- الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس:

ويعني إحساس الفرد بأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء والمواجهة.

٨- المقدرة على التفاعل الاجتماعي:

وتعني القدرة على تكوين علاقات إنسانية مشبعة وإيجابية.

٩- النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس:

ويعني الثبات الانفعالي وعدم التناقض الانفعالي وعدم التذبذب الانفعالي إزاء المواقف المتشابهة.

١٠- المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات:

ويعني الإقبال على الحياة بنشاط ، ومثابرة، وتخطيط.

١١- الخلو النسبي من الأعراض العصبية:

ويعني الخلو من الأنماط السلوكية المصاحبة للاضطرابات النفسية مثل: الاكتئاب والقلق والتوتر النفسي.

١٢- تبني أطار قيمي وإنساني:

ويعني تبني أطار من القيم الإنسانية والالتزام بها مثل: العدل، والأمانة، والصدق، والوفاء، والمساندة.

١٣- تقبل الذات بأوجه قصورها:

ويعني تقبل الفرد لذاته على حقيقتها، وعدم الخجل بما تنطوي عليه من قصور، والعمل على تنمية إمكانياتها إلى أقصى درجة.

١٤- الإقبال على الحياة مع الشعور بالسعادة والرضى.

على الرغم من الأهمية النسبية لمظاهر الصحة النفسية التي سبق عرضها إلا أن حجم الزاوية أو القول الفصل في الصحة النفسية هو الإقبال على الحياة مع الشعور بالسعادة والرضى، وهذا ما يعبر عنه تفصيلاً بالتالي:

- الفاعلية الاجتماعية

- العافية النفسية

استراتيجيات الصحة النفسية:

هناك ثلاث استراتيجيات أو مناهج لتحقيق أهداف الصحة النفسية أو تفعيل مظاهرها وهي على النحو التالي:

أولاً- المنهج الإنمائي: وهو منهج موجه للعاديين من الناس ويهدف إلى زيادة كفاءة الفرد وتحقيق إمكانياته إلى أقصى حد ممكن.

ثانياً- المنهج الوقائي: ويطلق عليه أحياناً منهج "التحصين النفسي" ضد المشكلات والاضطرابات النفسية وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة هي:

أ. الوقاية الأولية: وتعني محاولة منع حدوث المشكلات والاضطرابات بمنع أسباب حدوثها.

ب. الوقاية الثانوية: وتتضمن محاولة الكشف المبكر (التدخل المبكر) للاضطراب للسيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه.

ج. الوقاية من الدرجة الثالثة: وتتضمن محاولة تقليل آثار الاضطراب ومنع استفحاله.

إجراءات للوقاية في الصحة النفسية

تتركز الإجراءات الوقائية في الصحة النفسية في الإجراءات التالية:

١. الإجراءات الوقائية الحيوية: وتتضمن الاهتمام بالصحة العامة انطلاقاً من الإيمان بأن العقل السليم والنفس السليمة في الجسم السليم.

٢. الإجراءات الوقائية النفسية: وتتضمن رعاية النمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية وبرامج التوافق الزواجي والتوافق الأسري والتوافق المهني والتنشئة الاجتماعية السليمة.

٣. الإجراءات الوقائية الاجتماعية: وتتضمن إجراء الدراسات والبحوث العلمية ذات الصلة، والتقييم السليم للبرامج التربوية والإعلامية والتخطيط لها مثل بحوث الانتماء والمشاركة والاغتراب والهوية خاصة لفئة الشباب.

ثالثاً- المنهج العلاجي: ويهتم بالتعامل مع المشكلات والاضطرابات حال وقوعها من خلال التشخيص السليم لها ووضع الخطط العلاجية (٥)

ذوي الاحتياجات الخاصة

مفهوم التربية الخاصة:

تعرف التربية الخاصة على أنها: "مجموعة البرامج التربوية المتخصصة والتي تقدم لفئات من الأفراد غير العاديين وذلك من أجل مساعدتهم على تنمية قدراتهم إلى أقصى حد ممكن وتحقيق ذواتهم ومساعدتهم على التكيف" (٦)

فئات التربية الخاصة "ذوي الاحتياجات الخاصة"

تنطوي تحت مظلة التربية الخاصة الفئات الآتية:

١. الموهبة والتفوق
٢. الإعاقة العقلية
٣. الإعاقة البصرية
٤. الإعاقة السمعية
٥. الاضطرابات السلوكية والتوحد
٦. الإعاقة الحركية
٧. صعوبات التعلم
٨. اضطرابات النطق واللغة

مظاهر الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة:

تشتمل الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة على مجموعة من الأبعاد "أو المظاهر" أهمها ما يلي:

١. التحرر من الإفراط في لوم الذات

* المظاهر السلوكية

- عدم المبالغة في الانزعاج إذا أخطأ
- عدم المبالغة في تأنيب الضمير
- عدم الانزعاج إذا لم يكمل الأشياء التي بدأ فيها

٢. الهدوء والسكينة:

* المظاهر السلوكية:

- لا يبدو متوتراً ومتضائفاً
- لا يبدو عصبياً
- لا يعتريه القلق دائماً

٣. الاجتماعية:

* المظاهر السلوكية:

- يتعاطف مع الآخرين
- يندمج بسرعة في النشاطات الاجتماعية
- سهل التودد إليه

٤. الاستقلالية:

* المظاهر السلوكية:

- لا يعتمد كثيراً على الآخرين
- خضوع مبالغ في الطاعة
- يزعجه تخلي الآخرين عنه

٥. قوة الأنا:

* المظاهر السلوكية:

- يثق في قدراته
- لا يتجنب المواقف التي تتطلب منافسه

٦. مستوى مقبول لصورة الجسم:

* المظاهر السلوكية:

- لا يتحاشى الاحتكاك الجسمي أثناء اللعب
- لا يشعر بالتعب بسرعة دون سبب عضوي لذلك
- لا يبدو خاملاً وثقيل الحركة

٧. نشاط حركي يناسب مستواه من التآزر الحركي:

*** المظاهر السلوكية:**

- يظهر تناسق في أداء النشاطات والحركات العضلية الكبيرة
- لا يتعثر في مشيئه ليصطدم بالآخرين أو الأشياء من حوله
- ٨. نشاط عقلي يناسب قدراته العقلية:

*** المظاهر السلوكية:**

- منطقي في حكمه على الأشياء
- دائم توجيه الأسئلة
- لا يجد صعوبة في تذكر الأشياء والأحداث
- ٩. نشاط أكاديمي يناسب قدراته العقلية:

*** المظاهر السلوكية:**

- لا يظهر ضعفاً في القراءة
- لا يبدي ضعفاً في إتباع التعليمات الأكاديمية
- يقوم بأداء واجباته المدرسية
- ١٠. تركيز الانتباه:

*** المظاهر السلوكية:**

- لا يبدو مشتتاً وغير مستقر
- فترة انتباهه طويلة نسبياً
- ١١. الضبط الانفعالي وضبط النشاط:

*** المظاهر السلوكية:**

- لا يتهيج بسرعة
- لا يثور ولا يقوم بأعمال غير متوقعه
- عندما ينفعل يضبط نفسه
- حركته غير زائدة

١٢. الاتصال بالواقع:

*** المظاهر السلوكية:**

- لا يحكي قصصاً غريبة لا معنى لها
- لا يداوم على هز جسمه باتجاه معين
- يعي ما يدور حوله

١٣. الشعور بالهوية:

*** المظاهر السلوكية:**

- لا يعتمد أن يكون معارضاً
- لا يميل إلى ألعاب الجنس الآخر
- لا يعتمد أن يكون سلوكه مختلفاً عن الآخرين

١٤. التحرر من فرط المعاناة:

* المظاهر السلوكية:

- يبدو سعيداً
- لا يعتمد وضع نفسه في مواقف تستدعي الانتقاد
- لا تؤذي مشاعره بسهولة (شديد الحساسية)

١٥. التحرر من الشعور بالظلم:

* المظاهر السلوكية:

- دائم الشكوى من الآخرين
- يغفر للآخرين إذا أساءوا إليه
- يتهم الآخرين بأشياء لم يفعلوها معه

١٦. التحرر من العدوانية الزائدة:

* المظاهر السلوكية:

- يضرب الآخرين
 - يغيظ ويضايق الآخرين
 - يسعد بمشاكل الآخرين
- #### ١٧. عدم الإفراط في العناد والمقاومة:

* المظاهر السلوكية:

- عنيد وغير متعاون
- يرفض إتباع القواعد والتعليمات
- لا يتقبل اقتراح الآخرين

١٨. الانصياع الاجتماعي:

* المظاهر السلوكية:

- يكذب
- يحترم السلطة (الوالدين – المعلم)
- يستولي على ممتلكات الآخرين

التنشئة الخاطئة وآثارها على الصحة النفسية

١. أسلوب الرفض أو الإهمال (نقص الرعاية والحب)

* التأثير على الصحة النفسية:

- نقص الشعور بالأمن
- الشعور بالوحدة
- محاولة جذب الانتباه
- السلبية والخضوع
- الشعور العدائي والتمرد
- نقص القدرة على تبادل العواطف
- الخجل
- العصبية

٢. أسلوب الحماية الزائدة

* التأثير على الصحة النفسية:

- نقص القدرة على مواجهة الضغوط
- الخضوع
- نقص الأمن
- كثرة المطالب
- نقص الاتزان الانفعالي
- الأنانية

٣. أسلوب التدليل

* التأثير على الصحة النفسية:

- الأنانية
- رفض السلطة
- نقص الشعور بالمسؤولية - نقص التحمل
- الإفراط في الحاجة إلى جذب انتباه الآخرين

٤. أسلوب التسلط والسيطرة

* التأثير على الصحة النفسية:

- الاستسلام والخضوع أو التمرد
- نقص الشعور بالكفاءة
- نقص المبادأة
- الاعتماد السلبي على الآخرين

٥. المبالغة في المستويات الخلقية المطلوبة

* التأثير على الصحة النفسية:

- الجمود

- الشعور بالإثم

- اتهام وامتهان الذات

- الصراع النفسي

٦. فرض النظم الجامدة أو كثرة النقد

* التأثير على الصحة النفسية:

- السلبية

- نقص الانطلاق (التلقائية)

- التوتر

- السلوك العدواني

٧. مشكلات النظام والتضارب في النظم المتبعة

* التأثير على الصحة النفسية:

- نقص تماسك قيم الطفل

- نقص الثبات الانفعالي

- التردد في اتخاذ القرار

- التردد بشكل عام

٨. كثرة الشجار بين الوالدين

* التأثير على الصحة النفسية:

- القلق

- التوتر

- نقص الشعور بالأمن

- الحرمان الانفعالي

- الاكتئاب

- النظرة للعالم نظرة شك (الريبة والشك)

٩. انفصال الوالدين

* التأثير على الصحة النفسية:

- نقص الشعور بالأمن - نقص الاستقرار

- العزلة - غياب القدوة

- الخوف من المستقبل

١٠. اضطرابات العلاقات بين الأخوة (الجو الأسري)

* التأثير على الصحة النفسية:

- العداء والكراهية - نقص الثقة بالنفس

- نقص الشعور بالأمن - النكوص

١١. الوالدان العصبيان

* التأثير على الصحة النفسية:

- الخوف

- نقص الشعور بالأمن

- استخدام الحيل العصابية التي يستخدمها الوالدان

١٢. المثالية الزائدة وارتفاع مستوى التطوع

* التأثير على الصحة النفسية:

- الإحباط - الشعور بالإثم

- امتهان الذات - الشعور بالنقص (الدونية)

١٣. التدريب الخاطئ على عملية الإخراج

* التأثير على الصحة النفسية:

- الشعور بالعجز - العناد

- الخوف - الشقاوة

١٤. أخطاء التربية الجنسية

* التأثير على الصحة النفسية:

- الخجل

- الشعور بالذنب

- اضطراب التوافق الجنسي

- الانحرافات الجنسية (٧)

أ. الحواشي

(١) طلعت منصور، ١٩٨٢، ص ٦٥.

(٢) عبد السلام عبد الغفار، ١٩٧٦، ص ٢٥.

(٣) أحمد عبد الخالق، ١٩٩١، ص ٢٨.

(٤) نقلا عن: عبد السلام عبد الغفار، ١٩٧٦، ص ص ٢٠-٢١.

(٥) انظر: حامد زهران، ١٩٧٣.

(٦) فاروق الروسان، ٢٠٠١، ص ١٧.

(٧) حامد زهران، ٢٠٠١، ص ١٨١-١٨٢.

ب.المراجع

- ١- أحمد عبد الخالق (١٩٩١): أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية.
- ٢- حامد زهران (١٩٧٣): الوقاية من المرض النفسي، مجلة الصحة النفسية، القاهرة مارس ص ٣٢-٣٥.
- ٣- حامد زهران (١٩٧٨): الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثانية، عالم الكتب، القاهرة.
- ٤- حامد زهران (٢٠٠١): علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة.
- ٥- حامد زهران (٢٠٠١): الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة.
- ٦- عبد العزيز القوسي (١٩٧٥): أسس الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٧- عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٦): مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٨- صلاح مخيمر (١٩٧٩): المدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الثالثة، مكتبة الانجلو المصرية.
- ٩- طلعت منصور (١٩٩٢): الشخصية السوية، مجلة عالم الفكر، مجلد ١٣، الكويت.
- ١٠- فاروق الروسان (٢٠٠١) مقدمة في التربية الخاصة، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، عمان.