

الصحة النفسية و شروط التحصيل الدراسي¹

د. سعد الدين العثماني

أكد كل من البنك الدولي ومنظمة الصحة العالمية في عام 1993 في دراسة حول تكلفة برامج الصحة العامة المختلفة مقابل العائد منها، وخلص إلى أن برامج الصحة المدرسية التي تمنح خدمات صحية آمنة وقليلة التكلفة (مثل برامج التوعية الصحية ومكافحة تعاطي الكحوليات والمخدرات والتدخين) من أكثر الاستثمارات فائدة وعائدًا اقتصاديًا والتي يمكن للدول أن تحسن بها الصحة. ومن الواضح أيضا أن الصحة المدرسية والجامعية تؤدي دورًا كبيرًا في مختلف البرامج الصحية وهو ما يجعل الاستثمار في برامج الصحة المدرسية والجامعية ذا تأثير كبير في الإنتاجية والتنمية.

وإذا كانت الصحة العضوية (صحة الجسم وأعضائه) تشكل نصف الصحة الشاملة للفرد، فإن الصحة النفسية هي النصف الآخر؛ لأنها بمفهومها الواسع تشمل وتضم بقية مكونات الصحة الشاملة.

تعريف الصحة النفسية

تعدد تعريفات الصحة النفسية بتعدد الخبراء والمتخصصين ومدارسهم. لكن أكثر تلك التعريفات اختصاراً قول بعض المتخصصين بأنها توازن وانسجام الحياة النفسية. ومن التعريفات الأكثر تكاملاً التعريف القائل بأن الصحة النفسية هي: الحالة التي يستطيع فيها الفرد أن يعيش في سلام مع نفسه ومع الغير، وأن يحقق إمكانياته المختلفة إلى أقصى مداها، وأن يتكيف مع الصدمات وضغوط المحيط، ويستشعر في ذلك كله الرضى والسعادة.

وهكذا فإن الصحة النفسية لا تتحدد فقط بالخلو من المرض أو الاضطراب النفسي أو العقلي، فهذا لا يكفي للتمتع بصحة نفسية جيدة. فالاضطرابات النفسية هي حالات يمكن تشخيصها وتؤدي إلى نقص واضح في القدرات الذهنية والوجدانية والعلائقية للفرد. لكن كما يمكننا أن نقول عن إنسان ما أنه لا يتمتع باللياقة البدنية المطلوبة على الرغم من عدم إصابته بأي مرض عضوي، فكذلك اللياقة النفسية (أو الصحة النفسية) تحتاج إلى سمات ومواصفات، على قدر تحققها تكون الصحة النفسية أفضل وأليق. فالشخص غير الناجح في علاقاته مع الآخرين، والذي تتسم حياته بالاضطراب وسوء التكيف، لا يمكن أن يوصف بأنه يتمتع بصحة نفسية سليمة، وذلك على الرغم من خلوه من أعراض المرض النفسي.

والصحة النفسية أيضا ليست حالة ساكنة، بل هي جهد متواصل، وبحث مستمر عن استقلالية الشخصية وعن سعادتها.

وحالة الصحة النفسية هي نتيجة لعدد من العوامل البيولوجية، والنفسية، والمرتبطة بالمحيط. ويشير الباحثون إلى أن الصحة النفسية ترتبط بالقيم الجماعية في المجتمع كما ترتبط بالقيم الفردية الخاصة بشخص معين. وهي تتأثر بشروط متعددة ومتداخلة مثل الشروط الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والمرتبطة بالبيئة المحيطة.

وهكذا عندما يكون الفرد في حالة توازن، فيمكنه أن يؤدي عمله بانتظام، وأن يتكيف مع الظروف الخارجية، ويربط علاقات اجتماعية مرضية. أما عندما يختل ذلك التوازن، فإن كل شيء يصبح صعبا، ويصبح حملا ثقيلًا على النفس وعلى الناس.

وتعتبر الصحة النفسية أيضا شأنا جماعيا، وغنى للمجتمع بأكمله، لأن ضعفها أو تضررها يسبب مفاسد جماعية وليس فقط فردية.

معايير الصحة النفسية

وانطلاقا من هذا التعريف يمكن تحديد معايير الصحة النفسية فيما يلي:

1- التوافق الذاتي (ويسميه البعض التكيف الشخصي): وهو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه قادرا على التوفيق بين دوافعه المتعارضة توفيقا يرضيها إرضاء متزنا. ويضم بالأساس المستويات الثلاثة التالية: معرفة النفس - الثقة بالنفس - ضبط النفس.

- معرفة النفس: بمعرفة الفرد لقدراته، ونقاط ضعفه، وحدوده، وحاجاته، وتقبل الفرد للحقائق المتعلقة بذلك.

- الثقة بالنفس: وذلك بالإحساس بشعور إيجابي نحو الذات وتقديرها واحترامها، غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو شاك في قدراتها. وخلو الحياة النفسية من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص، والتوفر على درجة معقولة من الطموح والشجاعة، وتمتعه - بالتالي - بالطاقة المحركة للتخطيط لحياة أفضل.

- ضبط النفس:

• اكتساب القدرة على التحكم في التقلبات الوجدانية والمزاجية،
• القدرة على إحداث التوافق و التناغم بين قدراته وإمكاناته، وطموحاته ومثله من أجل تلبية متطلبات الحياة المختلفة،
• عدم السماح للعواطف السارة أو غير السارة بأن تأخذ حجماً مبالغاً فيه لديه.

• القدرة على التحكم في ردود فعله وفي أدائه لما يسمح له باختيار وممارسة العادات الصحية، العضوية والنفسية، السليمة: ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب.

ويهدف الجهد الذي يتم في هذا المجال على تقوية إرادة الشخص، ليفعل ما يقرر. (مثل الإدمان).

وهذه الانفعالات المعتدلة لها تأثير كبير في التمتع بالصحة النفسية السوية؛ لأنها تنشئ عادة حالة وجدانية إيجابية وسارة.

2 - التوافق الاجتماعي: وهو قدرة الفرد على عقد علاقات اجتماعية راضية

مرضية، يرضى عنها الفرد بنفسه ويرضاها الناس منه. وهو ما يعبر عنه أيضا بالقدرة على التوافق مع البيئة والتكيف الناجح الإيجابي معها. وهذا التوافق الاجتماعي يعكس ما يمكن أن نسميه النضج الاجتماعي. ويضم أساسا ما يلي:

• احترام الآخرين والإحساس بأفراحهم وآلامهم

• الشعور بالراحة والاطمئنان في العلاقات معهم

• القدرة على إظهار مشاعر الحب والود نحو الآخرين وعدم التردد في

تقديم يد المساعدة لهم

• تقبل نقائص الآخرين

• القدرة على احترام مستوى معين من المسؤولية والالتزام

3 - القدرة على الصبر والتحمل: بالصمود أمام الأزمات والشدائد وضروب

الإحباط. ويضم ذلك أساسا ما يلي:

• القدرة على المحافظة على توازنه عند التعرض لأي صدمة أو ضغط

نفسي

• القدرة على استعادة توازنه بعد الصدمة

• تقبل الفشل ومشاكل الحياة بكل هدوء واتزان

- القدرة على متابعة حياته بشكل طبيعي بعد التعرض لأي صدمة
- القدرة على استثمار فرصة الصدمة لتطوير الشخصية والتعلم من نجاحه وفشله، وتجنب تكرار الأخطاء
- القدرة على التكيف مع الواقع مهما كان مريرا إذا كانت ظروفه أقوى من طموحات وآمال الفرد في التغيير

4 - الشعور بالرضى والسعادة: وهو أعلى معايير الصحة النفسية مرتبة، وتوفره لدى الفرد يسبغ على حياته شعورا عميقا بالبهجة والسرور حتى للأشياء والأحداث البسيطة. ومن مقتضياته:

- التفاؤل المستمر بالمستقبل ومباشرة التخطيط من أجل مستقبل أفضل
- الشعور بالمتعة الداخلية في إتمام الأعمال أو المسؤوليات التي تناط بهم على أكمل وجه، وبذل أقصى جهودهم لتحقيق هذه المهام والمسؤوليات بأفضل صورة ممكنة

تأثيرات الصحة النفسية على مكونات شخصية الفرد

يمكن من جهة ثانية تشريح الصحة النفسية أفقيا حسب مكونات الشخصية الإنسانية. وهكذا يتم تعريفها بأنها الطريقة التي يفكر بها الشخص، والتي يحس بها وينفعل، والتي يتحرك بها ويعمل، ذلك أن مكونات الشخصية ثلاثة هي العاطفة والتفكير والسلوك.

La définition de la santé mentale proposée est : " La santé mentale d'une personne s'apprécie à sa capacité d'utiliser ses émotions de façon appropriée dans les actions qu'elle pose (affectif), d'établir des raisonnements qui lui permettent d'adapter ses gestes aux circonstances (cognitif) et de composer de façon significative avec son environnement (relationnel). Tout en reconnaissant cette spécificité, il demeure fondamental d'agir à la fois sur les dimensions biologiques, psychologiques, sociales et ainsi élargir l'action en santé mentale ".

1 - الجانب الانفعالي أو العاطفي

ويرتبط بالمشاعر والأحاسيس الداخلية للإنسان، وحالته المزاجية مثل الحزن والكآبة أو السعادة والفرح، الغضب والحسد والكراهة أو الإعجاب والود، القلق أو الاطمئنان، الرضا والقناعة أو الإحباط، إلى آخر المشاعر الإنسانية الفطرية التي يشعر بها الإنسان. وهكذا فإن حياة الإنسان هي مزيج من خبرات متناقضة، تضم النجاح والفشل، كما تضم السعادة والحزن، والحب والكراهة، وغيرها. وقد اقتضت حكمة الله تعالى أن على الإنسان أن يجتربها على الرغم من تناقضها خلال حياته، لأن شعور الإنسان بها جميعا يعتبر ضروريا لكي يستطيع أن يتعلم ويتكيف معها فيكتسب - وفق بعض الشروط - صلابة نفسية أو انفعالية. وهذا يؤهله بالتالي للوصول إلى درجة النضج العاطفي والانفعالي.

2 - الجانب العقلي أو الفكري:

ويرتبط بالقدرة على النظر إلى الواقع وفهمه كما هو، وبقدر مقبول من الموضوعية، كما يرتبط بالقدرة على مواجهة هذا الواقع والتكيف معه بنجاح من خلال اتخاذ القرارات الصائبة والسليمة مهما كانت هذه القرارات مؤلمة وصعبة على المشاعر الشخصية ومشاعر الآخرين طالما أنها تؤدي إلى تحقيق النجاح في مواجهة الواقع والتكيف معه بأقل خسائر صحية، بدنية ونفسية، ممكنة.

ويرتبط هذا الجانب أيضا بقدرة الشخص على أن يتبنى لنفسه فلسفة عامة في الحياة أي أن تكون لديه مجموعة من التصورات والقيم والمعتقدات الشخصية التي تساعد على حب الحياة وتقبل الناس وتقبل الذات وبما يساعده على تحقيق السعادة الشخصية

3 - الجانب السلوكي والعملي:

الضغوط والتكيف

الضغط هو عبارة عن تغيرات داخلية وخارجية تطرأ على حياة الإنسان ويؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. فالأحداث الخارجية بما في ذلك ظروف العمل أو السفر والصراعات العائلية وتوتر العلاقات الاجتماعية والظروف الاقتصادية...، والتغيرات الداخلية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو الاضطرابات الهرمونية.. تمثل ضغوطاً على حياة الإنسان النفسية. ومن الضغوط الشائعة:

· الصراعات والمنغصات اليومية ومشاكل العمل .

· التغيرات المتعلقة بالانفصال عن الأسرة والمجتمع (السجن، الطلاق، موت الأبوين أو أحدهما ...).

· الأمراض الداخلية – نفسية أو بدنية أو الإدمان .

· النشاط الذهني الزائد والإجهاد العقلي واختلال النظام الغذائي

العلامات والأعراض الدالة على تزايد الضغط والإجهاد نوعان:

1 - أعراض نفسية:

- اضطرابات النوم

- الاكتئاب والشعور الحاد بالملل والتعب

- التوتر والغضب لأتفه الأسباب

- التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك

- اضطرابات الذاكرة

- الشعور بفقدان السيطرة على الوقت وعلى الذات، الشعور بأنك لا تحقق ولا

تنجز إلا القليل، فقدان الشعور بالهدف والغاية وفقدان الطاقة

2 - أعراض عضوية: يكثر البحث عن أسباب عضوية لها، وعدم فهم جذورها النفسية

يضاعف معاناة الشخص.

- الصداع الخلفي والصداع النصفي (الشقيقة)

- اضطرابات الهضم والتنفس

- خفقان القلب

- التوتر العضلي

- آلام عامة وغير محددة الموضع

- عسر الحيض

- الصلع

لا بد من القول إن ردود فعل الإنسان على الضغوط تختلف من شخص لآخر وهذه المقدرة على التكيف مع ظروف الحياة والضغوطات اليومية يطلق عليها تسمية طاقة التكيف وهي مرتبطة بنمط الشخصية وبنموذج الجملة العصبية المركزية .

اضطرابات الصحة النفسية والأداء الدراسي الجامعي

يمكن لاضطرابات الصحة النفسية أن يكون لها تأثيرات على الأداء الدراسي

الجامعي

أعراض محتملة للاضطرابات النفسية:

- اضطرابات التركيز الذهني

- صعوبة المحافظة على نفس مستوى النشاط طيلة اليوم

- صعوبة المبادرة لربط العلاقات مع الآخرين

- قدرة محدودة على تحمل الضجيج والزحام
- صعوبة التركيز على مهام متعددة في نفس الوقت
- ردود فعل صاخبة على التعليقات السلبية
وإذا كانت هذه الأعراض وأمثالها كثيرة في صفوف الطلبة عموماً، فإن حدتها وكثرتها واستمرارها في الزمن تشكل عوائق للنجاح الدراسي لكثير من الطلبة.

وقد تم القيام في عدة جامعات فرنسية طيلة عقد التسعينات بأبحاث تهدف إلى تقييم التفاعل والتأثر بين الصحة النفسية وظروف الدراسة والنجاح، بقصد تكييف الإجراءات المساعدة على التوازن لدى الطلبة وعلى نجاحهم في دراستهم.
وقد انتهت تلك الدراسات إلى أن خمس الطلبة (20%) يحسون على أنهم ليسوا في حالة حسنة، ومنهم أقلية (1,5%) يرون أنهم على حال سيئة، وكانوا قد أقدموا على محاولة انتحار ويفكرون باستمرار في الموت.

ويأتي عدم الارتياح الذي يشعر به الطلبة نتيجة لعدد من الأسباب منها:

- تغير منهجية وطريقة الدراسة
- صعوبة التعرف على المطلوب منهم في التحصيل الدراسي
- صعوبة معرفة انتظارات الأساتذة
- ضعف العمل ضمن مجموعات، بينما يحصل الطلبة الذين يعملون جماعياً على نتائج أحسن

وقد بينت تلك الدراسات أن طلبة العلوم الاجتماعية واللغات أكثر انتقاداً لأنفسهم. ويجدون أنفسهم بعد البكالوريا غير قادرين على تنظيم عملهم الدراسي،

ويجادون صعوبات في تدبير الوقت، ويشعرون بالقلق من الامتحانات. أما طلبة التخصصات العلمية فهم أكثر ثقة في أنفسهم، ويعملون أكثر، ويعتبرون الامتحانات مع مرور الوقت أمراً عادياً. لكن هؤلاء الطلبة يختل توازنهم بسبب النتائج السيئة التي لا تتناسب مع المجهودات التي بذلوها.

وسجلت تلك الدراسات أيضاً معاناة الطلبة أيضاً من:

- الإحساس بالوحدة: يشعر به 22 بالمئة من طلبة العلوم الاجتماعية و 24 بالمئة

من طلبة العلوم

- تناول الأدوية: 50 بالمئة تناولوا أدوية مقوية للذاكرة أو مضادة للتعب. كما أن

33 بالمئة من الطلبة الذين يعانون من *mal être* تناولوا دواء نفسياً في الستة أشهر

الأخيرة (منوم أو مهدئ). كما تبين أن التناول المنتظم للأدوية المنومة أو مقوية الذاكرة أو

المثيرة أكثر منه لدى الطلبة الراسبين (سبب أو نتيجة؟)

- عدد من الأعراض النفسية التي تؤثر سلباً على الدراسة، ومن بين تلك

الأعراض: الخوف المفرط من السقوط أو الفشل - الشعور بالتعب المستمر - ضعف

التركيز - ضعف الذاكرة - الشعور بانسداد الأفق ... ويمكن لهذه الأعراض أن تؤدي في

عدد من الحالات إلى التوقف عن الدراسة.

إن النتيجة الأهم لهذه الأبحاث هي أن هناك علاقة قوية بين الصعوبات النفسية،

والدراسة، والنجاح فيها. وعلى الرغم من أن الصعوبات النفسية ليست حكرًا على

الجامعات، فإن معالجة المشاكل النفسية، أو التخفيف منها، يبقى ممكناً بمساعدة المؤسسة

الجامعية، ويمكن أن يساعد على ذلك منهجها وجوها العام.

وفي المغرب يبدو أن الدراسات في هذا المجال محدودة جدا. لكنني أشير إلى دراسات تمت في بعض كليات الدار البيضاء ومراكش حول استعمال المخدرات. وقد أثبتت آنذاك أن 21 ٪ (الدار البيضاء / 1985) و 14 ٪ (مراكش / 1991) من الطلبة قد تناولوا المخدر ولو مرة واحدة. بينما أثبتت بعض الإحصائيات أن أعداد الطلبة الذين يرجعون إلى العيادات النفسية يتزايدون مع السنوات.

تطوير الصحة النفسية

لتطوير الصحة النفسية يحتاج الطالب إلى التسلح بأمور ذاتية، وإلى أن تتوفر له أمور في المحيط الجامعي. فهما إذن جانبان ذاتي وموضوعي.

1 - الجانب الذاتي:

- المعرفة: مشاكل الصحة النفسية قابلة للعلاج - الفرق بين المشكل النفسي والمرض النفسي - أهمية الاستشارة النفسية - مجال موضوعي علمي مثل باقي مجالات الصحة
- مرونة الشخصية وعدم التسرع
- استعمال آليتي التبسيط والتجاهل أمام عدد من الأعراض
- الحرص على العلاقات الاجتماعية والعمل الجماعي

• نمط عيش صحي: الأكل/ النوم/ الراحة/ التمارين الرياضية/ البعد عن
المخدرات/ التقليل من المنبهات/ الاحتياط في استعمال الأدوية
النفسية

• الإيمان وما يوفره من أمان وسكينة وطمأنينة: ألا بذكر الله تطمئن القلوب

2- الجانب الموضوعي:

تشجيع المؤسسة الجامعية لفضاء نفسي اجتماعي مناسب لتطور إيجابي للصحة

النفسية، وذلك أساسا بتوفير ما يلي:

• جو المشاركة الجماعية في الأنشطة

• المساعدة النفسية والاجتماعية (الاستشارة- الدعم - التوعية ...)

• جو الحوار حول المشاكل المطروحة