

مقياس تأزر الحساسية الضوئية

(Light sensitivity scale)

إعداد و ترجمة
الاستاذ/ بلال احمد عودة
أستاذ التربية الخاصة- عمان

تعريف بالمقياس:

تناذر ايرلين (تناذر الحساسية الضوئية) هي اختلال وظيفي في الإدراك يؤثر على قدرة الطفل على الرؤية بوضوح، وينجم عنها صعوبات في القراءة، وتوضيح أكثر فان مصادر الضوء من جهة والصفحة المطبوعة بالابيض والأسود بشكل خاص من جهة أخرى يحدثان تداخلاً لدى الطفل تجعله يرى الصفحة مشوهة، خاصة عندما تكون الإضاءة قوية أو عندما يقرأ الطفل تحت الضوء الأبيض. وقد تتدرج من الأعراض الخفيفة إلى الأعراض الأكثر شدة، ولها عدة تسميات منها لزمة الحساسية الضوئية، أولزمة ارلين، أو (SSS) اختصار لي (Sctopic Sensitivity Syndrome) و يعود الفضل إلى الأخصائية النفسية (هيلين ايرلين)، التي توصلت للشفافيات والعدسات الملونة، أثناء اعطائها حصة (جلسة) تدريبية للطلبة الجامعيين الذين يعانون من الديسلكسيا في مسرح الجامعة، خلال المحاضرة قام احد الطلبة باستخدام الشفافيات الملونة الموجودة على خشبة المسرح بان وضعها على كتابه وتفاجئ بانه رؤيته للكتاب (الكلمات) اصبحت أوضح من قبل وصاح بأعلى صوته بأنه يرى الكلمات أوضح مما لفت انتباه هيلين للموضوع بسرعة وطلبت من جميع الطلبة استخدام الشفافيات الملونة في المسرح كلها وكانت النتيجة أن هنالك بعض الطلبة يشعرون بالتحسن اثناء استخدامهم لهذه الشفافيات . وهنا بدأت قصة تناذر الحساسية الضوئية.

عناصر تناذر الحساسية الضوئية:

بمعنى أن التناذر مجموعة من الاعراض وهي:

- أ- الحساسية للضوء.
- ب- عدم القدرة على التكيف مع الخلفية.
- ت- صعوبة ثبات الطباعة.
- ث- تميز المدى محدود.
- ج- صعوبة المحافظة على الانتباه.
- ح- إدراك ضعيف للعمق.

خصائص الأفراد الذين يعانون من تناذر الحساسية الضوئية:

- يقرأ في ضوء ضعيف.
- لا يشعر أبداً أن الضوء كاف.

- ينزعج من وهج الضوء.
- حساس للضوء.
- عيون وجفون حمراء.
- صداع.
- حرقة أو حكة في العين.
- ينام أثناء القراءة.
- الكلمات تزدوج، أو تتحرك أو تكون غير واضحة، وقد تكون الكلمات مغبشة أحياناً الكلمات تختفي.
- يفرك عينيه.
- يقترب أو يبتعد من الكتاب.
- يرمش كثيراً.
- يضيق عينيه كثيراً.
- يوسع عينيه.
- يضلل الورقة باليد أو الجسم.
- يتوقف عدة مرات أثناء القراءة.
- يبعد الكتاب ليخفف الوهج.
- يقفل أو يغطي احد عينيه.
- يحرك رأسه.
- يقرب الصفحة.
- يستخدم إصبعه أو علامة أخرى.
- يبدو زائد الحركة خلال العمل الدراسي.
- يكرر قراءة ما فرغ منه.
- يتخطى كلمات أو اسطر.
- ليس في استطاعته أن يقرأ أكثر من ساعة.
- قرأته بطيئة ومترددة.
- يحذف الكلمات الصغيرة.
- إنخفاض في مهارات القراءة.

- يكتب تصاعدياً أو تنازلياً.
- يترك فراغات بين الأحرف والكلمات أثناء الكتابة.
- ليس في استطاعته إن يكتب على السطر.
- يرتكب أخطاء عندما ينقل عن الكتاب أو اللوح.
- يرمش عندما ينقل من اللوح.
- لا يضيف الأرقام في عواميد صحيحة في الرياضيات.
- لديه صعوبة في رؤية الأرقام للعمود الصحيح.
- يقوم بأخطاء عفوية.
- صعوبة في صعود أو هبوط الدرج الكهربائي.
- متعثر.
- يرتطم بحواف الطاولة.
- لديه صعوبة في تقدير المسافات.
- يوقع أو يقلب الأشياء.
- ليس لديه تناسق في النقاط الكرة.

نسبة انتشار لزمة إيرلين:

يعاني (٤٦%) من ذوي صعوبات القراءة من تناذر الحساسية الضوئية، وان ما نسبته (١٢%) من المجموع الكلي للقارئيين الجيدين يعانون من درجة بسيطة إلى متوسطة من (SSS)، وتشير الدراسات أيضاً إلى أن (٩٠%) (ممن استعملوا عدسات إيرلين) كان تقدمهم ملحوظاً أكاديمياً ونفسياً واجتماعياً. كما أشارت الدراسات أيضاً إلى إن (٩٦٠٠٠) فرد في الولايات المتحدة الأمريكية يستخدمون الشفافيات والعدسات، وما زالت الأبحاث والدراسات مستمرة حول هذا الموضوع.

كيف تتعرف على لزمة إيرلين؟

إن مركز الأعصاب في الدماغ له نظام معين فيما يختص بالضوء ، وهذا الضوء سواءً كان من الصفحة البيضاء أو من وهج الشمس فانه يتحلل إلى ألوان الطيف، وبالتالي تكون الإشارات المرسله خلال الأعصاب إلى الدماغ مشوهه مما يؤدي إلى تشوه عملية الإدراك. وهذه نظرية معروفة كلما كانت المدخلات منظمة وواضحة كانت المخرجات منظمة وواضحة أيضاً وأكثر فعالية.

استخدمت هيلين إيرلين تقنيات ومقاييس معقدة، واستخدمت أيضاً أداة لقياس شدة الضوء المنبعثة من مختلف أجزاء الطيف المكونة لألوان قوس قزح وهي سبعة ألوان. وهذه الأداة اسمها سبيكتروفوتوميتر (Spectrophotometer)، وهي تقيس خصائص كل لون حسب كمية الضوء المنبعثة منه، وهناك خمس وسبعون عدسة ملونة يختار منها المفحوص الأسهل، والأريح، والأفضل للقراءة . أما الشفافيات فتقوم على نفس المبدأ ولكن بطريقة أبسط، وبالتالي تكون عرضة للتلف أكثر من العدسات.

خصائص القراءة عند الأفراد الذين يعانون من (SSS):

- بطيئة ومتردة.
- خالية من الطلاقة والكفاءة.
- أخطاء متنوعة.
- عدم القدرة على متابعة القراءة.

كيف يرى الطفل الذي يعاني من (SSS) الكلمات المكتوبة:

- كأن الكلمات سوف تقع.
- يحدث تداخل بينها.
- تتحرك الكلمات عمودي وافقي أو دائري.
- لديها هالة حولها.
- اختفاء بعض الأحرف.

ما دور تناذر الحساسية الضوئية بالنسبة للمشاكل الأخرى؟

السلوك: التصرف بطريقة غير مقبولة.

الاتجاه: الفشل في تحقيق توقعات الآخرين يعود إلى النظرة السلبية تجاه الذات.

الدافعية: لا ينجز، ولا يتقدم، ولا ينهي واجباته ليس بسبب نقص الدافعية بقدر ما هو صعوبة في انجاز المهام المؤكدة إليه، ولا يستطيع تفسير فشله بالرغم من محاولاته المتكررة، في الوقت الذي ينجز الآخرين ما يطلب منهم.

تقدير الذات: شعوره سلبي تجاه نفسه، فهو يدرك منذ السنة الأولى في المدرسة أنه لا يواكب الآخرين في الانجازات المختلفة، سواء أكانت مهارات قراءة أو كتابة أو رسم أو قص الأشكال...الخ.
الألعاب الرياضية: صعوبة التعامل مع الكرة، سواء في لعبة التنس الأرضي، وكرة الطاولة، وكرة القدم.

فوائد استخدام الشفافيات الملونة وعدسات ايرلين بالنسبة للقراءة:

- زيادة في معدل سرعة القراءة.
- زيادة في كمية الفهم والاستيعاب من المادة المقررة.
- زيادة الدقة في القراءة.
- زيادة الفترة الزمنية للقراءة.
- زيادة الانتباه والتركيز والتقليل من التشتت.
- التخفيف من الإجهاد والتعب والتوتر.
- التخفيف من الصداع وحدوثه في فترات متباعدة.
- يتحسن الخط بشكل ملحوظ وتقل الأخطاء الإملائية.

فائدة استخدام العدسات الملونة في مجالات أخرى:

- بعض حالات التوحد.
- بعض حالات السكري.
- استجماتيزم (انحراف يصيب العين).
- العين الكسولة.
- بعض حالات ما بعد جراحة الدماغ.
- الماء الازرق في العين.
- الصداع النصفي.
- بعض حالات الديسليكسيا.
- بعض حالات عمى الألوان COLOR

مقياس متلازمة الحساسية الضوئية (تناذر إيرلين)

هل تعاني من مشكلات أثناء القراءة؟..... إن كنت كذلك أجب عن الاسئلة التالية :

م	الفقرات	نعم	لا
١	هل تخطيت كلمات أو خطوط عند القراءة؟		
٢	هل تعيد قراءة خطوط؟		
٣	هل تفقد مكانك أثناء القراءة ؟		
٤	هل تتشتت بسهولة عند القراءة ؟		
٥	تحتاج أن تأخذ راحة في كثير من الأحيان؟		
٦	هل تجد صعوبة في قراءة نص أطول مما كنت تقرأه عادة ؟		
٧	هل يصيبك صداع عند القراءة ؟		
٨	هل يصيبك احمرار في العينين اثناء القراءة ؟		
٩	هل تجعلك القراءة متعبا ؟		
١٠	هل تشعر بنوع من الوميض أو الحول اثناء القراءة ؟		
١١	هل تفضل القراءة في الضوء الخافت ؟		
١٢	هل تقرأ على مقربة من الصفحة؟		
١٣	هل تستخدم إصبعك أو علامات أخرى عند تتبع القراءة؟		
١٤	هل تشعر بالعصبية أو عدم الهدوء والتوتر عند القراءة ؟		

إذا أجبت بنعم على ثلاثة من أكثر من هذه الأسئلة، فإنك قد تكون تعاني من آثار متلازمة الحساسية الضوئية ((تناذر إيرلين))