

جامعة زيان عاشور بالجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني المكيف

د. مروان شتوح

المستوى : السنة الثانية ماستر - مكيف.

نوع المقياس: محاضرة

عدد المحاضرات: 12

التحضير النفسي والذهني للأنشطة البدنية
والرياضية المكيفة لدى المعاقين

2024/2023

المحتويات:

المحاضرة الأولى: مدخل إلى التحضير النفسي:-

المشكلات النفسية لدى المعاقة، وتصور علاجها ..ص5

المحاضرة الثانية: أثر النشاطات البدنية الرياضية على

الحالة النفسية والذهنية للمعاق.....ص6

المحاضرة الثالثة: نوع الإعاقة وعلاقته بالحالة النفسية

لدى المعاق...ص 10

المحاضرة الرابعة: مفهوم التحضير النفسي والذهني

وأهميته لدى المعاق.....ص15

المحاضرة الخامسة: دور النشاط البدني المكيف على

الصحة النفسية لدى المعاق...ص 19

المحاضرة السادسة: المؤثرات المباشرة على صحة المعاق

النفسية:....ص21

المحاضرة السابعة: دور التوافق النفسي في

التحضير النفسي الجيد....ص23

المحاضرة الثامنة: تعزيز الثقة بالنفس لدى المعا
وأثرها على التحضر النفسي..ص26

المحاضرة التاسعة: تنمية التقبل الذاتي والاجتماعي ومساهمته
في التحضر النفسي ص..32

المحاضرة العاشرة: دافعية الإنجاز لدى
المعاق ودورها في التحضر النفسي ص 34

المحاضرة الحادية عشرة: التنشئة الاجتماعية
وأثرها على صحة المعاق النفسية ص37

المحاضرة الثانية عشرة : تضافر مشاكل المراهقة مع الإعاقة
على حالة المراهق النفسية ص41

مطبوعة دروس في مقاييس :
التحضير النفسي والذهني
لذوي الإعاقة

المحاضرة الأولى : مدخل إلى التحضير النفسي والذهني

تعد المشكلات النفسية لدى المعاك من أهم المواضيع التي تؤرق المجتمع والأسرة والأخصائي النفسي على حد سواء، حيث تعيق المعاك عن مواصلة نشاطه البدني ورياضته المحببة من جهة، وتجعل من التواصل أمراً صعباً في كثير من الأحيان من جهة أخرى، إذ يلجأ المعاك إلى العزلة النفسية أو الوحدة النفسية والتزام الصمت، ومحاولات تجنب الحديث أو التواصل مع الآخرين إلى الحد الأدنى، هذا ويسلك المعاك في كثير من الأحيان القطيعة مع محبيه تماماً، إلا فيما هو ضروري، من أكل وشرب.

ويزيد من معاناة المعاك عوامل عديدة ومتعددة، لعل من أهمها المراهقة، فمن المعلوم أن المرحلة العمرية للمعاك تؤثر سلباً على حالته النفسية والذهنية، وتفاقم من مشاكله النفسية، حيث تعد المراهقة وحدها أرضًا خصبة لكثير من الاضطرابات السلوكية، من قلق وإحباط، وعدم توافق ذاتي ومجتمعي، وفقدان الثقة في النفس، وخبو الإحساس بأهمية الحياة، والإقدام على كثير من الأفعال وردات الفعل الغامضة، وغير المفهومة والتي تؤشر على عدم الاتزان، نتيجة تغيرات في متطلبات النمو، وهذا ينعكس سلباً على الحالة الصحية، ويؤدي في نهاية المطاف بعد فقدان طرف من أطرافه، أو حاسة من حواسه إلى فقدان روحه، وبالتالي فقدان فرد من أفراد المجتمع.

ومن بين المشاكل النفسية أيضاً، والتي أصبحت ذات أثر بالغ على شخصية المراهق نجد الضغط النفسي، والضغط النفسي هو أحد مظاهر الانفعالات النفسية، الذي قد يؤدي بالمعاك إلى اختلال في توافقه العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه لمختلف أنشطته، سواء المهاري منها أثناء المنافسة الرياضية وعند المباريات، أو قبلها أو بعدها مما يشكل موقع تهديد لمكانة أداء المعاك الرياضي، وكذلك هو أحد المتغيرات النفسية المهمة

التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية فالقلق هو توجس يصاحب تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده

المشكلات الصحية والجسمية: وتعني بها تلك المشكلات التي تتعلق بالحالة الصحية للمرأهق والاضطرابات التي تعترضه.

كما أن للمشكلات الأسرية جانباً كبيراً في عملية التحضير النفسي للمعاق، إذ تشير المشكلات الأسرية إلى نمط العلاقات الأسرية والاتجاهات الوالدية في معاملة المراهقين ومدى تفهمهم، ما يمر به المعاق أثناء ممارسته للأنشطة البدنية المكيفة. وتكون أهمية موضوع المشكلات النفسية في التعرف على مدى أثر الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعني منها ذوي الإعاقات ، والتعرف على أهم الجوانب السلبية والإيجابية لهذه المشكلات ورفع مستوى النفسي والصحة النفسية لديهم في المجتمع، حتى يتغلبون على أنفسهم ويقدمون ما هو بوسعهم لأنفسهم وللمجتمع من زيادة هذه الثقة بأنهم أشخاص خبيرين يتمتعون بعقل كامل مبتكر وربما يكون مخترع أيضاً يفيد الفرد والمجتمع.

المحاضرة الثانية: أثر النشاطات البدنية الرياضية على الحالة النفسية والذهنية والبدنية

1- تمهيد:

تؤكد الدراسات والأبحاث إلى أن أثر النشاط البدني على صحة الفرد العضوية والنفسية واضح وجلي، وأن خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف أجهزة جسمه هي أيضاً واضحة، وعلى الرغم من أن المعلومات العلمية حول فائدة النشاط البدني لصحة الفرد ليست وليدة اليوم، إلا أن التغيرات الحياتية التي شهدتها العالم الصناعي في النصف الثاني من القرن الماضي، وما تبع ذلك من زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصرة، ومنها أمراض القلب، وداء السكري، والبدانة، وهشاشة العظام، أدت إلى تسارع وتيرة حركة البحث العلمي في العقود الثلاثة الماضية حول دور الخمول البدني في حدوث

أمراض نقص الحركة المشار إليها أعلاه، الأمر الذي نتج عنه كم عظيم من الحقائق العلمية، التي أكدت الخطورة الصحية للخمول البدني على صحة الإنسان ووظائف أعضاءه، والدور الإيجابي الذي يسهم به كل من زيادة النشاط البدني وارتفاع اللياقة القلبية التنفسية لفرد في تحسين وظائف أجهزة جسمه وفي تعزيز صحته. وتبين الإحصائيات الصادرة في دولة صناعية مثل الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن 35% من وفيات أمراض القلب التاجية، و35% من وفيات داء السكري، و32% من وفيات سرطان القولون تعزى إلى الخمول البدني، كما تشير التقديرات في بلد أمريكا إلى أن الأمراض المرتبطة بنقص الحركة تتسبب في وفاة أعداد من الناس تزيد بمقدار 14 ضعفاً على الوفيات التي يسببها مرض الإيدز، كما أن الاعتقاد السائد حاليًا في الأوساط العلمية والطبية هو أن الآثار الصحية السلبية المترتبة من الخمول البدني على المجتمع تفوق تلك الآثار السلبية المترتبة عليه من جراء زيادة الكوليستيرول في الدم أو من ضغط الدم الشرياني، نظراً لأن نسبة الخاملين بدنياً في المجتمع تتجاوز بكثير نسبة المصايبين بارتفاع في كوليستيرول الدم أو زيادة في ضغط الدم الشرياني أو حتى نسبة المدخنين في المجتمع، الأمر الذي حدا بالجمعية الأمريكية لطب القلب أن تدرج الخمول البدني بدءاً من عام 1992 كأحد العوامل الرئيسية المسببة لأمراض القلب التاجية.

2- دور النشاط البدني على نفسية المعاك:

يلعب النشاط البدني والرياضي في الحياة العامة للأصحاء أهمية لا يمكن الوقف على مدى تأثيرها ،

فما بالنا بأهمية النشاط البدني والرياضي في حياة المعاك ، فإذا كان يشكل جزءاً أساسياً في حياة السوي السليم، فهو يشكل كل حياة المعاك ، إذ يغطي جميع مناحي حياة المعاك، خاصة إن كان المعاك موهوباً ومحترفاً في أحد النشاطات البدنية والرياضية التي تسهر عليها الجامعات، أو مراكز التأهيل، أو المدارس الخاصة ذات البعد التربوي والاجتماعي، أو حتى النوادي الرياضية التابعة لقطاع الشباب والرياضية، التي تهدف إلى تحقيق الإنجازات الرياضية المختلفة، محلياً أو وطنياً أو دولياً

وتشير الدراسات السلوكية والنفسية إلى الأثر البالغ للنشاطات البدنية والرياضية على الحالة المزاجية للمعاق ، والقدرة على تعديل الصحة النفسية لديه، حيث يرى عالم النفس روبرت ايمل في كتابه الصحة النفسية للأطفال المعاقين أن" الصحة العامة للمعاق تختلف عن صحة الفرد السوي اختلافاً كبيراً، إذ لا شك أن المعاق ذو شخصية معقدة في كثير من الأحيان، ويصعب دراستها والتنبؤ بأفعالها فضلاً عن ردود أفعالها،لذا تجدر الإشارة في هذا السياق إلى فشل الكثير من الاختبارات النفسية و البرامج العلاجية التي تهتم بتعديل وتأهيل الحالة النفسية لديه، ومحاولة إعادة التوازن النفسي إليه، وتنمية درجات الثقة والقبول والتوافق من جهة، والتقليل من الضغط النفسي والإحباط والقلق وغيرها من السمات النفسية السيئة...إلا أن المعاقين الرياضيين كانوا أقل حساسية لهذه المؤثرات النفسية الناجمة عن المحيط، إذ تعتبر الرياضة عاملاً حاسماً في تقوية شخصية المعاق، لاسيما إن شهد المعاق في مسيرته الرياضية نجاحات ومحطات، جعلته يشعر فيها بزخم كبير من بالاهتمام ، وتحقيق الذات"

إن يساهم النشاط البدني والرياضي في رفع الحالة النفسية للمعاق، ومن ثمة إعادة الفرد المعاق إلى أعلى مستوى ممكן من الناحية الاجتماعية والنفسية ، وهذا الدور يسيراً جنباً إلى جنب مع العلاج النفسي بالجلسات الإرشادية والنفسية التي تهدف إلى تقليل من المشاكل ومحاولة الوصول إلى حل يشارك فيه المعاق بأقصى قدر ممكن، وتستغرق هذه الجلسات في حالات المعاق غير الممارس للرياضة زمناً طويلاً .

كما تؤكد بعض الدراسات المتعلقة بحقل الإعاقة في المجال الرياضي إلى أن ممارسة "قلة النشاط البدني ترتبط أكثر بمشاعر وأعراض نفسية سلبية.هذه التأثيرات المتنوعة أكدتها العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية التي أوضحت أيضاً بأن الكثير من الأعراض النفسية السلبية مثل القلق والحزن والآلام النفسية الجسدية تعرف بعد ممارسة التمارين الرياضية انخفاضاً تدريجياً، على الرغم من كون هذا الانخفاض يختلف من فرد لآخر، سياقاً. ومن هنا فالمطلوب من الفرد أن يهتم بممارسة نشاط رياضي معين، وأن يجد لذلك الوقت الكافي المراهق يود التخلص من مراقبة الوالدين له كي يعتمد على نفسه في تنظيم وقته وانجاز قراراته بنفسه الحياة له " (زعبلاوي، صفحة

ص(12)، كما أثبتت كثير من الدراسات الجزائرية الأكاديمية هذا الأثر، حيث اعتبرت ممارسة النشاطات البدنية والرياضية في مختلف الفضاءات المتاحة، سواء لدى فئة المراهقين أو الأطفال، أو حتى عند المسنين، تعمل على تقليل الضغط النفسي والتوتر وتعمل على رفع المعنويات وزيادة التوافق النفسي والاجتماعي، وزيادة التقبل، والرضا ، والشعور بالسعادة، ومن هذه الدراسة، نذكر دراسة الباحث بن حاج جيلالي اسماعيل وهي بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الدراسي لدى تلاميذ" حيث توصل الباحث في ختام دراسته أجملها في "إن إدراج التربية البدنية الرياضية وممارستها في جميع مراحل الحياة على اختلاف أنواعها وإشكالها، سواء بطابعها التكويني أو التناصفي أو الترويحي، لها أهمية قصوى ومنفعة كبيرة للفرد وفي تكوين المجتمعات، وبما أن هذه المادة هي وسيلة وليس غاية في حد ذاتها فإنها تهدف إلى بناء الفرد الصالح

الذي ينفع نفسه ومجتمعه من خلال الممارسة التربوية الهدافـة والبناءـة، خاصة في ظل التطورات والتغيرات التي حدثت وتحدث على أصعدة مختلفة في المجتمع وتتأثـر هذه التحوـلات على مستويات عـدة

من بينها قطاع التربية الذي يعد من أهم القطاعات التي تسـاهم بدرجـة كبيرة في توجـه وتطـلـعـات الأـمـمـ، وبـما أن التـواـقـعـ منـ الـمـتـطلـبـاتـ الـأـسـاسـيـةـ الـتـيـ يـسـعـىـ إـلـيـهاـ الـفـرـدـ لـكـيـ يـكـونـ إـيجـابـيـاـ وـمـنـجـاـ وـعـلـىـ هـذـاـ الأـسـاسـ

يـجبـ مرـاعـاهـ جـمـيعـ الـنـواـحـيـ الـتـيـ تـأـثـرـ فـيـ الـعـلـمـيـةـ التـرـبـوـيـةـ وـمـنـ بـيـنـهـاـ ماـ يـلـيـ:ـ درـاسـةـ عـلـمـيـةـ لـمـعـالـجـةـ مـخـلـفـ مشـاـكـلـ المـرـاـهـقـةـ الـتـيـ يـعـانـيـ مـنـهـاـ تـلـامـيـذـ المـرـحـلـةـ الثـانـوـيـةـ كـمـاـ يـجـبـ

مسـاعـدـتـهـمـ تـهـيـئـةـ الـجـوـ الصـالـحـ الـذـيـ يـنـمـوـ فـيـ الطـالـبـ بـشـكـلـ طـبـيـعـيـ وـإـتـاحـةـ الـمـنـاخـ الـنـفـسـيـ وـالـاجـتمـاعـيـ الـمـنـاسـبـ لـنـمـوـ

الشخصية السوية للتلاميذ. الاهتمام بشؤون بهذه المادة والعمل على ربط الإنتاج العلمي البحثي بها وبالواقع والعمل. تطوير أدوات وأجهزة الممارسة الرياضية بما يتماشى والتحول الثقافي والحضاري للمجتمع" (اسماعيل، صفحة 45)، إذن فلا نبالغ إن قلنا أن دور النشاط البدني الذي يلعبه في الحفاظ على الصحة النفسية للمعاق هو دور لا يقل عن الضرورات البيولوجية التي هي من صميم شروط الحياة كالشراب والأكل وغيرها من المتطلبات الحياتية التي لا غنى عنها.

المحاضرة الثالثة: نوع الإعاقة وعلاقتها بالحالة

النفسية لدى المعاق

1- مفهوم الإعاقة:

الإعاقة تعني الإصابة بقصور كلي أو جزئي بشكل دائم أو لفترة طويلة من العمر في إحدى القدرات الجسمية أو الحسية أو العقلية أو التواصيلية أو التعليمية أو النفسية، وتتسبّب في عدم إمكانية تلبية متطلبات الحياة العادلة من قبل الشخص المعاق واعتماده على غيره في تلبيتها، أو احتياجه لأداة خاصة تتطلب تدريباً أو تأهيلاً خاصاً لحسن استخدامها.

أنواع الإعاقة -2-

عديدة هي أنواع الإعاقات ودرجاتها ، ونذكر منها: الإعاقة البصرية، الإعاقة السمعية، الإعاقة العقلية، الإعاقة الجسمية والحركية، صعوبات التعلم، اضطرابات النطق والكلام، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، التوحد، الإعاقات المزدوجة والمتعددة، وغيرها من الإعاقات التي تتطلب رعاية خاصة .

وتختلف كل إعاقة في شدتها من شخص إلى آخر وكذلك قابليتها للعلاج.

الإعاقة الحركية : وتنقسم الإعاقة الحركية إلى خمسة أنواع هي: 1-2-

أولاً: حالات الشلل الدماغي:

وهي عبارة عن عجز في الجهاز العصبي بمنطقة الدماغ، وينتتج عنه شلل يصيب إما الأطراف الأربعية جميعها أو الأطراف السفلية فقط، أو يصيب جانباً واحداً من الجسم، سواء

الجانب الأيمن أو الجانب الأيسر، وهذا الشلل ينبع عنه فقدان القدرة على التحكم في الحركات الإرادية المختلفة.

ثانياً: مرض ضمور العضلات التدوري:

مرض وراثي يصيب العضلات الإرادية في الأطراف الأربع للمريض، يتحول فيصيب بقية العضلات اللاإرادية.

ثالثاً: حالات انشطار أو حدوث شق في فقرات العمود الفقري:

وهي حالات فيها تصاب الخلايا الحيوية في النخاع الشوكي إصابة بلغة عندما تخرج أجزاء منها وتتعطل وظائفها الأساسية كلياً أو جزئياً.

رابعاً: التشوهات الخلقية المختلفة-

وهي عبارة عن تشوهات خلقية مختلفة تحدث لأسباب وراثية أو لأسباب غير وراثية، وتكون أثناء الحمل غير الطبيعي، وتصيب المفاصل أو العظام، وتظهر هذه التشوهات إما في صورة نقص في نمو الأطراف، أو اعوجاج غريب في العظام.

خامسًا: حالات أخرى ذات تشخيصات مختلفة:

عبارة عن حالات مختلفة هي كالتالي: (شلل أطفال، هشاشة عظام، اختلال في الغدد الصماء، أمراض نخاع شوكي، أمراض أعصاب طرفية مزمنة، أمراض مزمنة أخرى تصيب الأوعية الدموية).

-2: الإعاقة العقلية-

تعرف الإعاقة الذهنية بأنها حالة من توقف النمو الذهني أو عدم اكتماله، ويتميز بشكل خاص باختلال في المهارات، ويظهر أثناء دورة النماء، و يؤثر في المستوى العام للذكاء، أي القدرات المعرفية، واللغوية الحركية، والاجتماعية، وقد يحدث التخلف مع أو بدون اضطراب نفسي أو جسمى آخر ومن أشهرها متلازمة داون، وهي اضطراب خلقي ينبع عن وجود كروموزوم زائد في خلايا الجسم، وتزيد النسبة مع زيادة عمر الأم.

-3- الإعاقة البصرية:

تراوح الإعاقة البصرية بين العمى الكلي والجزئي، وعلى هذا الأساس يوجد نوعان من الإعاقة البصرية:

***المكفوفون** (**المصابون بالعمى**)، وهؤلاء تتطلب حالتهم البصرية استخدام طريقة برايل .

***ضعف البصر**، وهم يستطيعون الرؤية من خلال المعينات البصرية

2-4-الإعاقة السمعية:

الإعاقة السمعية هي مصطلح عام يغطي مدى واسعًا من درجات فقدان السمع يراوح بين الصمم، والفقدان الشديد، والفقدان الخفيف، وقد تكون علاماتها ظاهرة، وقد تكون مخفية، ما يؤدي إلى مشكلات في حياة الطفل دون معرفة المسبب لها مثل: الفشل الدراسي، وقد يوصف الطفل بالغباء لعدم تفاعله مع الآخرين، وعادة ما يكون مصاحباً للعديد من الإعاقات، مثل: (متلازمة داون، الشلل الدماغي، الإعاقة الفكرية، التوحد، اضطراب فرط الحركة، وقلة النشاط، وشق الحنك، واللغة الأرنبية .)

3-الأسباب المؤدية إلى الإعاقة:

هناك أسباب عديدة تؤدي إلى الإعاقة نذكر منها:

- الاضطرابات الجينية، إما بسبب وجود جينات مورثة من أحد الأبوين أو بسبب مؤثر خارجي.
- بعض الأمراض التي تصيب الأم أو الحوادث أثناء الحمل أو الولادة.
- الإصابة بمضاعفات بعض الأمراض نتيجة إهمال العلاج وعدم السيطرة على المرض، مثل:
 - الأمراض المتعلقة بالعضلات والتهابات المفاصل.
 - أمراض القلب والسكتة الدماغية.
 - السرطان.
 - السكري.
 - أمراض الجهاز العصبي.
- إعاقة مكتسبة ناجمة عن إصابة عمل أو حوادث.
- التقدم في العمر.
- أسباب غير معروفة.

4-الوقاية من الإصابة:

يمكن منع الإصابة ببعض أنواع الإعاقات الناتجة عن الأمراض المزمنة بالسيطرة على تلك الأمراض ومنع المضاعفات، وذلك عن طريق:

- اتباع أسلوب حياة صحية، وتناول الغذاء الصحي، وممارسة الرياضة، والحفاظ على وزن صحي.
- المتابعة الدورية لدى الطبيب المختص للسيطرة على المرض.
- الحرص على الانتظام في تناول الأدوية الخاصة بالمرض.

5-التأهيل الاجتماعي لذوي الإعاقة:

ويكمن في إعداد الأفراد ذوي الإعاقة للتكيف والتفاعل الإيجابي مع المجتمع ومتطلبات الحياة العامة، من خلال مجموعة من البرامج والأنشطة الاجتماعية، وإيجاد فرص العمل الجيدة التي يحتاجونها كغيرهم تماماً.

6- التعايش مع ذوي الإعاقة ورعايتهم نفسيا:

ينبغي على المخالطين للأشخاص ذوي الإعاقة السعي إلى توفير بيئه صحية آمنة قدر الإمكان، ومن النقاط الأساسية التي ينصح بالاهتمام بها:

- توفير الرعاية اليومية للشخص كالنظافة الشخصية، وتناول الطعام، وغيرها، مع تدريبه على القيام ببعض الأساسيات إن أمكن.
- توفير وسائل مبتكرة لقيام الشخص باحتياجاته اليومية بسهولة وأمان دون التعرض للإصابات.
- الحرص على الاهتمام بجانب السلامة والأمان في البيئة المحيطة بالشخص كتزويده المكان بمرات، خصوصاً لإرشاده وتسهيل تنقلاته مثلاً.
- الاهتمام بالجانب الاجتماعي والنفسي، حيث يمكن تحسين هذا الجانب عن طريق تنظيم زيارات أو رحلات دورية للترويح عنه.
- ممارسة الأنشطة الخارجية والهوايات، والاشتراك ببعض النوادي، ما يسهم في تحسين الحالة النفسية والبدنية لذوي الإعاقة.

- الحرص على مشاركة ذوي الإعاقة في الأعمال اليومية والأنشطة التي تقوم بها الأسرة لتنمية جانب الثقة بالنفس، وزيادة المهارات لديه.
- الحرص على الاهتمام بجانب التعليم، وتطوير المهارات الذهنية لدى الشخص؛ بتوفير وسائل تعليمية حديثة تسهل عليه تلقي المعلومات.
- الاهتمام بالغذاء المتوازن لذوي الإعاقة؛ لمنع تعرضهم لمشكلات سوء التغذية كفقر الدم، أو النحافة، أو زيادة الوزن المفرطة، أو الإصابة بالأمراض نتيجة نقص المناعة.

7-العلاج النفسي للمعاق وتحضيره نفسيا :

تعتمد الرعاية الصحية (العلاج بالأدوية، أو العلاج الطبيعي، وغيرها) لذوي الإعاقة على نوع الإصابة لديهم؛ لكن ينصح بالحرص على المراجعة الدورية للطبيب لمتابعة العلاج وأخذ اللقاحات اللازمة لتجنب إصابته بالأمراض المعدية

أما فيما يتعلق بالتحضير النفسي للمعاق سواء لإعادة تأهيله وادماجه في مجتمعه ، أو من خلال تحضيره نفسيا حتى يتجاوز حالة نفسية ما ، كالقلق أو التوتر أو الضغط الزائد، أو الإحباط، وذلك في فترة زمنية ما، فإن السبيل الأقصر إلى ذلك هو ممارسته للنشاط البدني الرياضي المحبب لديه وجعله يحتك بأقرانه من المعاقين بالقدر الكافي الذي يشعره بالثقة والتقبل للآخر ولنفسه، وذلك بموازاة العمل على الإرشاد النفسي وتعريفه بحسب نوع إعاقته ودرجة معاناته إلى برنامج يحوي لقاءات انفرادية بينه وبين مرشدته النفسي يعتمد من خلالها مرشدته على تقنيات عديدة في التخفيف والتحفيز، لعل من أهمها أسلوب الاستماع الطويل والمتركر للمعاق، وإن كان أبكما فيمكن للإشارة أن تحل مكان الكلام، ومن ثم محاولة إفراغ كل الشحنات والأحساسات السلبية والسلوكيات غير المطلوبة، وذلك وفق برنامج محدد يمتد من أسبوع فما فوق بحسب درجة عدم التوازن لديه وبحسب نوع الإعاقة لديه.

المحاضرة الرابعة:

**مفهوم التحضير النفسي والذهني وأهميته لدى
المعاق**

أ— تمهيد:

إن التحضير النفسي والذهني لدى المعاقد يعتبر أمراً ضرورياً لتعزيز جودة حياتهم وتحسين قدرتهم على التكيف مع التحديات اليومية. يجب أن يتم التحضير بشكل شامل ومتكملاً لضمان تحقيق أقصى إمكانياتهم العقلية والنفسية. فيما يلي بعض الجوانب المهمة للتحضير النفسي والذهني:

1. فهم الذات وتقبل الذات:

- يجب تشجيع المعاقدين على فهم أنفسهم وقبول أوضاعهم.
- التركيز على نقاط القوة والإيجابيات لتعزيز الثقة بالنفس.

2. تعزيز التفاعل الاجتماعي:

- تقديم فرص للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية لتعزيز التواصل وبناء العلاقات.

3. تطوير مهارات التفاعل الاجتماعي والتواصل:

- تقديم أنشطة تعزز التفكير الإبداعي والتحليلي.
- تحفيز التعلم المستمر وتطوير مهارات جديدة.

4. التعامل مع التحديات النفسية:

- دعم المعاقدين في التعامل مع التحديات النفسية والتغلب على الضغوط.
- تقديم خدمات الدعم النفسي والنفساني عند الحاجة.

5. تحفيز الاستقلالية:

- تطوير مهارات الحياة اليومية لتحقيق أقصى درجات الاستقلالية.
- تحفيز المشاركة في القرارات المتعلقة بحياتهم اليومية.

6. تعزيز الصحة النفسية:

- تشجيع على ممارسة الرياضة والنشاطات البدنية المناسبة لحالتهم.
- توفير بيئة داعمة وفرص للراحة والاسترخاء.

7. التفاعل مع البيئة:

◦ توفير بيئة ملهمة وداعمة.

◦ تحفيز المشاركة في الأنشطة الثقافية والفنية.

8. توجيه الدعم الأسري:

◦ توفير دعم للأسرة لفهم احتياجات المعاك والتعامل معها.

◦ تقديم فرص لتبادل الخبرات والدعم بين الأسر المماثلة.

يهدف التحضير النفسي والذهني لدى المعاك إلى تمكينهم من تحقيق أهدافهم الشخصية والاجتماعية والعملية، وتحسين جودة حياتهم عبر التفاعل الإيجابي مع المحيط الاجتماعي والتحديات الحياتية.

ب — أهمية التحضير النفسي والذهني:

التحضير النفسي لدى المعاك الرياضي يعتبر عاملاً حاسماً لتحقيق الأداء الرياضي المميز وتعزيز الرفاه النفسي والاجتماعي للفرد. إليك بعض الأسباب التي تبرز أهمية التحضير النفسي للرياضيين ذوي الإعاقات:

1. تعزيز الثقة بالنفس:

◦ يساعد التحضير النفسي على بناء الثقة بالنفس وتعزيز إيمان الرياضي المعاك

بقدراته على تحقيق النجاح في مجال الرياضة.

◦ يمكن للثقة العالية أن تؤثر إيجابياً على الأداء الرياضي والتحمل في وجه التحديات.

2. التحكم في التوتر والضغوط:

◦ يساعد التحضير النفسي في تزويد الرياضي بأدوات للتحكم في مستويات التوتر والتخفيض من الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات والتدريب.

◦ يسهم في تعزيز الهدوء العقلي وتحسين التركيز والانتباه أثناء التدريب والمنافسات.

3. تحسين التحفيز والإصرار:

- يعزز التحضير النفسي الإصرار والتحفيز الشخصي، مما يساعد الرياضي المعاك على تجاوز التحديات والتقوّق في أدائه الرياضي.
- يسهم في تعزيز رغبة الفرد في تحسين أدائه وتحقيق أهدافه.

4. تعزيز الاندماج الاجتماعي:

- يسهم التحضير النفسي في تحسين الاندماج الاجتماعي للمعاقين الرياضيين، حيث يشعرون بالانتماء إلى فرقهم والمشاركة الفعالة في الأنشطة الرياضية.
- يمكن أن يلعب الاندماج الاجتماعي دوراً هاماً في تحسين الصورة الذاتية والرفاه النفسي.

5. تحسين الأداء الرياضي:

- يؤثر التحضير النفسي بشكل إيجابي على الأداء الرياضي العام، حيث يتيح للرياضي التفاعل بشكل أفضل مع التدريبات والمسابقات.
- يسهم في تحسين تكيف الرياضي مع متطلبات الرياضة وتحسين قدرته على اتخاذ القرارات في ظروف اللعب.

في المجمل، يعتبر التحضير النفسي للمعاقين الرياضيين جزءاً حيوياً من رحلتهم الرياضية، حيث يمكن أن يساهم بشكل فعال في تحسين أدائهم ورفاهيتهم النفسية

ج – العوامل الأساسية للتحضير النفسي والذهني الجيد:

تحضير المعاك نفسيًا وذهنيًا يتطلب الاهتمام بعده عوامل رئيسية لضمان تحقيق أقصى استفادة من إمكانياتهم. إليك بعض العوامل الأساسية:

1. التوعية والثقافية:

- توفير معلومات صحيحة وواضحة حول نوع الإعاقة وكيفية التعامل معها.
- تشجيع المعاك على فهم قدراته والتحديات التي قد تواجهها بشكل واقعي.

2. تشجيع الدعم الاجتماعي:

- تعزيز العلاقات الاجتماعية وبناء شبكات دعم قوية.
- تشجيع المشاركة في أنشطة اجتماعية ورياضية لتعزيز الشعور بالانتماء.

3. تطوير مهارات التحليل والتفكير الإيجابي:

- تحفيز تطوير مهارات التفكير الإيجابي والتفاؤل.
- تعزيز القدرة على التحليل ومواجهة التحديات بشكل بناء.

4. تنمية القوة العقلية والتحفيز الشخصي:

- تعزيز الاستفادة من القوة العقلية وتطوير استراتيجيات التحفيز الشخصي.
- توجيه الانتباه نحو الأهداف وتعزيز الرغبة في تحقيق النجاح.

5. التحكم في الضغوط والتوتر:

- تدريب على تقنيات التحكم في التوتر والتفاعل مع الضغوط بشكل صحيح.
- تعزيز الهدوء العقلي والتفكير الوعي للتغلب على التحديات.

6. تعزيز الاندماج الذاتي:

- تشجيع على قبول الذات وتقبل الإعاقة كجزء من الهوية الشخصية.
- تعزيز الاندماج الذاتي بمساعدة الفرق الرياضية والمجتمع.

7. توجيه الدعم الأسري:

- تشجيع الأسرة على دعم وفهم احتياجات المعاك النفسي والذهنية.
- توفير مساحة للتواصل الفعال بين الفرد وأفراد أسرته.

8. تقديم برامج تدريب نفسي:

- تقديم جلسات تدريب نفسي وجلسات تطوير شخصي مخصصة لمتطلبات المعاك.
- توفير أدوات وتقنيات تحسين الذهن والتفكير.

9. تعزيز الرياضة والنشاط البدني:

- تحفيز المشاركة في الأنشطة الرياضية المناسبة للإعاقة.
- تطوير برامج تمارين بدنية تناسب قدراتهم الفردية.

تلك العوامل تعتبر جزءاً من عملية تحضير ناجحة للمعاق، حيث يتعين أن يتم تنسيقها وتكاملها لدعم تطوير القدرات النفسية والذهنية وتحقيق أقصى إمكانيات المعاق في مجال الرياضة والحياة بشكل عام.

المحاضرة الخامسة:

دور النشاط البدني المكيف على الصحة النفسية لدى المعاق

أ- تمهيد:

إن النشاط البدني المكيف للأفراد ذوي الإعاقة يلعب دوراً هاماً في تحسين الصحة النفسية، ويساهم في تعزيز الرفاهية العامة وتحسين الجودة الحياتية. إليك بعض الأثر الإيجابي للنشاط البدني المكيف على الصحة النفسية لدى المعاقين ويعتبر النشاط البدني المكيف هو نوع من أنواع التمارين الرياضية التي تُعدّ وتنظم خصيصاً لتلائم احتياجات أفراد محددين، مثل الأشخاص ذوي الإعاقة أو الحالات الصحية الخاصة، حيث يتم تكييف هذه التمارين لضمان أقصى استفادة ممكنة وتحقيق أهداف صحية نفسية وبدنية محددة دون تسبب أي ضرر.

وتكون التمارين المكيفة عادةً جزءاً من برامج تحسين اللياقة البدنية أو العلاج الطبيعي، ويتم تنفيذها تحت إشراف محترفين مثل مدربين اللياقة البدنية أو أخصائي العلاج الطبيعي. يهدف النشاط البدني المكيف إلى تحسين اللياقة البدنية، وتعزيز القوة والمرونة، وتحسين الصحة العامة بشكل عام.

يهدف النشاط البدني المكيف إلى تلبية احتياجات الأفراد المعاقين وتوفير فرص لتحسين اللياقة البدنية والصحة العامة، بينما يتم مراعاة التحديات الفردية التي قد تواجهها هذه الفئة الخاصة من السكان.

ب - دور النشاط البدني المكيف في صحة المعاق النفسية:

تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة لدى المعاقد من الضرورة بمكان لحفظ جوانبه النفسية والوجدانية والبدنية، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

1. تحسين المزاج:

◦ يؤدي ممارسة النشاط البدني إلى إفراز المزيد من الهرمونات السعيدة مثل الإندورفين، مما يعزز المزاج الإيجابي ويساعد في تخفيف التوتر والقلق.

2. تعزيز الشعور بالتحكم:

◦ يساهم النشاط البدني في تحسين الشعور بالتحكم الذاتي والاستقلالية، مما يؤثر إيجابياً على تقدير الذات والثقة بالنفس.

3. تحسين النوم:

◦ يساعد النشاط البدني على تحسين نوعية النوم، ويقلل من مشكلات الأرق، مما يؤثر بشكل إيجابي على الطاقة والنشاط اليومي.

4. تحسين القدرة على التحمل العقلي:

◦ يقوي النشاط البدني المكيف القدرة على التحمل العقلي، مما يسهم في تحسين التركيز والانتباه، ويقلل من التعب العقلي.

5. تعزيز التفاعل الاجتماعي:

◦ يوفر ممارسة النشاط البدني المكيف فرصاً للتفاعل الاجتماعي والمشاركة في أنشطة جماعية، مما يعزز الشعور بالمجتمع والانتماء.

6. تحسين التكيف النفسي:

◦ يعتبر النشاط البدني وسيلة لتحسين التكيف النفسي مع التحديات الحياتية والتغلب على الصعوبات.

7. تحفيز إدراك الذات والانغماض:

◦ يمكن للنشاط البدني أن يساعد في تحفيز إدراك الذات والتفاعل مع الجسم، مما يعزز الانغماض في التجربة الحالية ويخفف من التفكير الزائد.

8. تحفيز الإبداع والتفكير الإيجابي:

○ يمكن للنشاط البدني أن يعزز الإبداع ويسهم في تفعيل الأفكار الإيجابية والتفاؤل.

9. تحسين اللياقة البدنية:

○ تحسين اللياقة البدنية يعزز القدرة على مواجهة التحديات والمواقف الصعبة بشكل أفضل، مما يعزز الصحة النفسية.

تلخيصاً، يعد النشاط البدني المكيف أداة قوية لتعزيز الصحة النفسية لدى المعاقين، حيث يساهم في تحسين عدة جوانب من الحياة النفسية والعاطفية، ويسهم في تحقيق التوازن والرفاهية الشاملة.

المحاضرة السادسة:

المؤثرات المباشرة على صحة المعاك النفسيّة:

إن تأثيرات صحة المعاك النفسيّة قد تكون متنوعة وتعتمد على عدة عوامل، بما في ذلك نوع الإعاقة ودرجتها، والتوجيهات الطبية، والدعم الاجتماعي المتاح. إليك بعض المؤثرات المباشرة على صحة المعاك النفسيّة:

1. التحديات البدنية:

○ قد يواجه المعاك النفسي تحديات بدنية تتعلق بالحركة، والقوة العضلية، والتنسيق الحركي، مما يؤثر على اللياقة البدنية والصحة العامة.

2. التحديات العقلية:

○ قد تكون هناك تحديات في التحكم الحركي والإدراك، مما يمكن أن يؤثر على التفاعل مع البيئة والقدرة على التكيف مع التغيرات.

3. التحديات الاجتماعية:

◦ التحديات الاجتماعية قد تتأتى من التفاعل مع المجتمع والتحديات التي قد تواجهها في التواصل مع الآخرين.

4. الاعتماد على الآخرين:

◦ قد يحتاج المعاك النفسي إلى مستويات مختلفة من الرعاية والدعم، مما يؤثر على شعوره بالاستقلالية والاعتماد على الآخرين.

5. التحديات النفسية:

◦ قد يواجه المعاك النفسي تحديات نفسية مثل التوتر، والقلق، والاكتئاب، نتيجة للضغوط اليومية والتحديات الخاصة التي قد يواجهها.

6. التحديات التعليمية:

◦ يمكن أن تكون هناك تحديات في الحصول على التعليم المناسب والتدريب، مما يؤثر على تحقيق الإمكانيات الشخصية والاجتماعية.

7. قلة الوعي والتفاهم:

◦ قد يواجه المعاك النفسي تحديات في فهم الآخرين لاحتياجاته وقدراته، مما قد يؤدي إلى انعزال اجتماعي وقلة الدعم الاجتماعي.

8. التحديات الاقتصادية:

◦ يمكن أن تكون الضغوط الاقتصادية تحديًا إضافيًّا، خاصةً إذا كان هناك حاجة إلى رعاية خاصة أو تقنيات مساعدة تكون مكلفة.

يُظهر هذا التفاعل المتبادل بين العوامل البدنية، النفسية، والاجتماعية كيف يمكن أن تؤثر مجموعة من التحديات المترابطة على صحة المعاك النفسية. تقديم الدعم وتوفير الخدمات المناسبة يمكن أن يلعب دوراً هاماً في تعزيز صحتهم الشاملة.

المحاضرة السابعة:

دور التوافق النفسي في التحضير النفسي الجيد

أ— توطئة :

إن التوافق النفسي يلعب دوراً حيوياً في التحضير النفسي الجيد، حيث يتعلق بالتوازن والتناغم بين الجوانب المختلفة للشخصية والحياة النفسية. يمكن أن يؤثر التوافق النفسي بشكل إيجابي على القدرة على التكيف مع التحديات وتحقيق التوازن في مختلف جوانب الحياة، ويكمّن دور التوافق النفسي في التحضير النفسي الجيد فيما يلي:

1. تحقيق التوازن الشخصي:

◦ يمكن التوافق النفسي من تحقيق التوازن بين الجوانب المختلفة للشخصية، مثل العقل، والجسم، والعواطف، والروح.

◦ يساعد في تفادي التطرفات والتقليل من الناقضات الداخلية.

2. تعزيز الصحة النفسية:

◦ يساهم التوافق النفسي في تحسين الصحة النفسية عن طريق تحقيق التوازن بين العواطف والتفكير وتعزيز الرفاه النفسي.

◦ يُسهم في التعامل الفعال مع التحديات وإدارة الضغوط الحياتية.

3. تعزيز العلاقات الاجتماعية:

◦ يمكن للتوافق النفسي أن يُسهم في بناء علاقات صحية وإيجابية مع الآخرين، حيث يكون الفرد قادرًا على فهم احتياجات وتفاعلاته بشكل فعال.

4. تحسين القدرة على التكيف:

◦ يعزز التوافق النفسي قدرة الفرد على التكيف مع التغييرات والتحديات في الحياة، مما يُسهم في بناء مرونة نفسية.

5. تعزيز الرغبة في النمو الشخصي:

◦ يشجع التوافق النفسي على النمو الشخصي وتطوير الذات، حيث يعمل الفرد على تحسين نقاط قوته وتطوير مهاراته.

6. تعزيز الذات والاعتماد:

○ يمكن التوافق النفسي الفرد من بناء صورة إيجابية للذات وتعزيز الاعتماد على الذات.

○ يسهم في تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالقدرة على التحكم في مصيره الشخصي.

7. تعزيز التفاعل الإيجابي مع البيئة:

○ يُسهم التوافق النفسي في تحفيز تفاعلات إيجابية مع البيئة المحيطة، حيث يكون الفرد قادرًا على التفاعل بشكل أكثر فعالية مع الأحداث والأشخاص من حوله

ب - أهمية التوافق النفسي لدى المعاقل:

يعتبر التوافق النفسي أمراً ذا أهمية خاصة لدى المعاقلين، حيث يسهم في تحسين جودة حياتهم وتسهيل تكيفهم مع التحديات اليومية. ومن بين بعض أهميات التوافق النفسي لدى المعاقلين ذكر ما يلي:

1. تعزيز الصحة النفسية:

○ يسهم التوافق النفسي في تحسين الصحة النفسية لدى المعاقلين، مما يساعدهم في التعامل بشكل فعال مع التحديات والضغوط اليومية.

2. تحسين العلاقات الاجتماعية:

○ يساعد التوافق النفسي في بناء وتعزيز العلاقات الاجتماعية، حيث يعزز الفهم الذاتي والتواصل الفعال مع الآخرين.

3. تعزيز الثقة بالنفس:

○ يُسهم التوافق النفسي في بناء ثقة المعاقل بالنفس وتعزيز الإيجابية حيال إمكانياتهم وقدراتهم.

4. تحفيز النمو الشخصي:

○ يعزز التوافق النفسي رغبة المعاقل في تحقيق النمو الشخصي وتطوير مهاراتهم الفردية.

5. تحقيق التوازن الشخصي:

- يساعد التوافق النفسي في تحقيق التوازن بين الجوانب المختلفة للشخصية، مما يسهم في الاستقرار النفسي والعاطفي.

6. تحسين جودة الحياة:

- يعتبر التوافق النفسي عاملاً أساسياً في تحسين جودة حياة المعاق، حيث يسهم في إدارة التحديات بشكل فعال.

7. تعزيز الاستقلالية:

- يساهم التوافق النفسي في تعزيز الاستقلالية لدى المعاقين، حيث يعزز القدرة على اتخاذ القرارات والتكيف مع متطلبات الحياة.

8. تقليل الاعتماد على الآخرين:

- يعمل التوافق النفسي على تقليل الاعتماد الزائد على الآخرين، حيث يشجع على الاعتماد على الذات وتطوير القدرات الشخصية.

9. تعزيز الاستجابة الإيجابية للعلاج:

- يسهم التوافق النفسي في تحفيز المعاق على التفاعل بشكل إيجابي مع أنواع مختلفة من العلاجات والدعم النفسي.

10. تسهيل التكيف مع التغيرات:

- يعزز التوافق النفسي قدرة المعاق على التكيف مع التغيرات في الحياة بشكل أفضل، مما يساعد في التخفيف من تأثيرات الضغوط الحياتية.

في المجمل، يعتبر التوافق النفسي أساسياً لتحسين الحياة النفسية والعاطفية لدى المعاقين، ويساعد في خلق بيئة إيجابية ومحفزة للنمو الشخصي والتطور.

المحاضرة الثامنة:

تعزيز الثقة بالنفس لدى المعاق وأثرها على التحضير النفسي

تمهيد:

إن لتعزيز الثقة بالنفس لدى المعاقد دوراً هاماً في تحسين جودة حياتهم وتعزيز قدرتهم على التكيف مع التحديات. فما هي كيفية تحقيق ذلك وأثره على التحضير النفسي؟ ، وهو ماسنتناوله فيما يلي:

١- الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس هي إحساس إيجابي وقوى بالإيمان بالقدرات الشخصية والقدرة على التكيف مع التحديات وتحقيق النجاح، وتعد الثقة بالنفس مكوناً أساسياً في بناء شخصية صحية وفي تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.

إن ثقة الإنسان تعدّ مهمة ومفيدة وتساعد الإنسان في جميع جوانب حياته داخل المنزل وفي أماكن العمل وال العلاقات الشخصية، ويمكن تلخيص أهميتها في الآتي:

- تزيد قدرة الإنسان في تجربة الأشياء الجديدة.

- تزيد من كفاءة الإنسان في القيام بالأعمال المختلفة.

- تزيد القدرة في التعامل وحل المشكلات المختلفة التي يواجهها الإنسان في حياته.

- تعزز العلاقات والمهارات الاجتماعية.

إن الثقة بالنفس لا تساعد الإنسان على تقبل نفسه فحسب، بل تجعل منه شخصاً أكثر تفهماً وحبًا للآخرين من حوله.

ومما سبق يمكن أن نطرح السؤال التالي .. ما الذي يعمل على تقليل ثقة الإنسان بنفسه؟

عادة ما تبدأ مشكلة قلة الثقة بالنفس لدى الإنسان منذ الصغر، وغالبًا ما تسببها البيئة المحيطة للإنسان داخل المدرسة أو المنزل أو حتى الأماكن العامة، عادةً ما تسبب الرسائل السلبية قلة الثقة للإنسان وغالبًا ما يتذكرها الإنسان أكثر من غيرها من الرسائل طوال حياته.

الجدير بالذكر بأن بعض الأشخاص يتأثرون بالأفكار السلبية بشكل أكثر من غيرهم، بينما لا يتأثر البعض الآخر بهذه الأفكار بشكل كبير.

إن الثقة بالنفس هي ثقة الإنسان في صفاته وقدراته وتقييمه للأمور، عرّفها الدكتور أكرم رضا بأنها إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته، ويعرف الإنسان الواثق من نفسه في علم النفس بأنه الشخص الذي يحترم ويقدر ذاته، ويحب نفسه ولا يعرضها للأذى، ويثق بقدراته على اتخاذ القرارات الصائبة ويدرك كفاءاته، كما يتسم الشخص الواثق بنفسه بالاطمئنان والتفاؤل والقدرة على تحقيق الأهداف، وتقييم الأشخاص وال العلاقات بشكل صحيح بناءً على نظرته لنفسه وتقديره لذاته، وتبدأ الثقة بالنفس بالتكوين على مدار السنوات ابتداءً من الولادة حتى المرور بأول التجارب والانطباعات وتجارب الحياة في الدوائر الأسرية، والمدرسة، والجامعة، ومع المعلمين والأصدقاء .أهمية الثقة بالنفس إقامة علاقة ايجابية .تخلص من الشعور بعدم الأمان .تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف والأحلام والرغبات .تحسين القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة المناسبة للشخص، وأداء الأعمال بشكل متقن .تطور الذات والقدرة الإنتاجية والعزم والإصرار ، وتحقيق الثقة بالنفس الشعور بالسعادة

وتعتبر أسباب انعدام الثقة بالنفس كثيرة ، ومن أهمها هو الانتقاد، وبشكل خاص في أول سبع سنوات في حياة الطفل بالإضافة إلى السخرية من الطفل سواءً من الأهل أو الأصدقاء أو المدرسين ، أو حتى الأغراط ، وكذلك التعرض للعقاب النفسي أو البدني؛ حيث يعزز العقاب الشعور بالذل والانكسار والخجل، كما يؤدي تكراره إلى زيادة البصمة السلبية حتى يصدق الشخص بأنه فاشل أو سيئ أو غبي أو قبيح والإهانة بشكل متكرر و الفقر والحرمان. الفشل أو التأخر في التحصيل العلمي كذلك العادات والتقاليد والثقافة السائدة؛ فعلى سبيل

المثال خروج الفرد عن عادات وتقاليد وثقافة مجتمعه ستعرضه للانتقاد والسخرية بشكل دائم، كما أن كره الشخص للون بشرته أو حجم ملامحه أو صفاته أو شعره أو جسمه تزيد انعدام ثقته بنفسه، وعدم الشعور بالأهمية، وفشل في بعض المواقف في الماضي، والإهمال كما أن الأوهام والخوف يعززان فقدان الثقة، وعدم التعرف على قدرات النفس وانخفاض تقدير الذات

أما عن طرق تعزيز الثقة بالنفس فنذكر منها:

تحديد نقاط الضعف، وتحسينها، وتطوير الذات والبحث عن نقاط القوة، واستغلالها، وإبرازها، وتنميتها، كذلك التحلي بالشجاعة والإقدام على ما هو جيد ونافع، وتشجيع النفس إن أخطأ، ومكافأتها إن نجحت .الاهتمام بالمظهر الخارجي، وارتداء الملابس الأنثوية، وعدم إهمال النظافة الشخصية .الاطلاع على كل ما هو جديد، والمداومة على القراءة لاكتساب المعرفة، والقدرة على التفكير بشكل أفضل .الابتعاد عن الأصدقاء السلبيين المنتقدين، والبحث عن أصدقاء إيجابيين في الدعم والثناء .ممارسة الهوايات أو الإقبال على ممارسة هوايات جديدة .المشاركة في المناوشات والحوارات العائلية وبين الأصدقاء، ومبادلة الآراء بشجاعة، والحرص على اكتساب مهارات الحديث .تشجيع النفس وتذكيرها بنقاط قوتها والخطوات الإيجابية، واستبدال الكلمات السيئة بكلمات تشجيعية تزيد القوة وتحسن النفسية .التوارد في مكان هادئ بين الطبيعة، والتأمل للتحرر من الانفعالات وتصفية الذهن من الأفكار والطاقة السلبية .حب الذات وعدم الانتقاد منها أو كرهها، وعدم التفكير في الماضي والأحداث المزعجة .الحرص على مساعدة الآخرين .

يمكن تحقيق الثقة بالنفس عبر عدة طرق، وفيما يلي تلخيص لكل ما سبق :

1-1- فهم الذات:

٠ تبدأ عملية بناء الثقة بالنفس بفهم الذات، وذلك من خلال التفكير بوضوح حول قواعط الشخصية، والقيم، والمهارات الفردية.

1- تحديد الأهداف:

- قم بتحديد أهداف واقعية وقابلة للتحقيق. تحقيق الأهداف الصغيرة يسهم في بناء الثقة بالنفس تدريجياً.

1- تحقيق النجاحات الصغيرة:

- ابدأ بتحقيق نجاحات صغيرة، حتى لو كانت بسيطة. كل نجاح يساهم في تعزيز الثقة بالنفس.

1- تطوير المهارات:

- قم بتطوير المهارات الشخصية والمهنية. كلما زادت المهارات، زادت القدرة على التفوق وبناء الثقة بالنفس.

1- التفكير الإيجابي:

- اتبع نهج التفكير الإيجابي وابتعد عن النظرة السلبية للذات. انظر إلى الجوانب الإيجابية في نفسك وفي الوضع.

1- الاعتناء بالملوهر الشخصي:

- الاهتمام بالملوهر الشخصي يلعب دوراً في بناء الثقة بالنفس. الاهتمام بالنظافة الشخصية واللباس يعزز الشعور بالثقة.

1- التعامل مع الفشل بشكل إيجابي:

- اعتبر الفشل جزءاً من التعلم والنمو. انظر إلى الأخطاء كفرص لتحسين نفسك وتجاوز التحديات.

1- المواجهة وتحدي الخوف:

◦ قم بمواجهة مخاوفك بشجاعة. كلما قمت بتحديد مخاوفك وتجاوزتها، زادت الثقة بالنفس.

1-9-تكرис الوقت للتنمية الشخصية:

◦ حدد وقتاً للعمل على تطوير نفسك وتحقيق التقدم. الاستثمار في نموك الشخصي يؤثر إيجاباً على الثقة بالنفس.

10-التفاعل مع أشخاص إيجابيين:

◦ القيام بالتفاعل مع أشخاص إيجابيين وداعمين البيئة الإيجابية تلعب دوراً هاماً في بناء الثقة بالنفس.

11-الاستماع لليجابيات:

◦ الإنصات للتشجيعات من طرف الآخرين ينمي الثقة ويعززها، خاصة من الوالدين والمعلم

2-أثر الثقة بالنفس على التحضير النفسي والذهني:

2-1-فهم القدرات والإمكانيات:

◦ يساهم تعزيز الثقة بالنفس في فهم المعاق لقدراته وإمكانياته، مما يسهم في تحديد الأهداف وتطوير خطط لتحقيقها.

2-2-تحقيق النجاح الشخصي:

◦ يُشجع المعاق على تحديد أهداف صغيرة قابلة للتحقيق وتحقيقها، مما يعزز شعوره بالنجاح ويسهم في بناء الثقة بالنفس.

3-تشجيع التفاؤل والإيجابية:

- يُشجع المعاك على التفكير بإيجابية ورؤيه الجوانب المشرقة في حياته، مما يعزز التفاؤل و يؤثر إيجاباً على الثقة بالنفس.

4- توفير الدعم والتشجيع:

- يحتاج المعاك إلى بيئة داعمة تقدم له التشجيع والدعم الذي يحتاجه لتحقيق أهدافه وتجاوز التحديات.

5- تحفيز التواصل والتفاعل الاجتماعي:

- يساعد المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين في بناء الثقة بالنفس وتعزيز الشعور بالانتماء إلى المجتمع.

6- تطوير المهارات الشخصية:

- يعمل تعزيز الثقة بالنفس على تطوير المهارات الشخصية، سواء كانت مهارات اجتماعية أو مهنية، مما يؤثر إيجاباً على التحضير النفسي.

7- التفاعل مع نماذج إيجابية:

- يسهم التواصل مع أفراد يعانون من تحديات مماثلة والتعرف على نماذج إيجابية في تعزيز الثقة بالنفس عن طريق مشاركة الخبرات والتجارب.

8- تحفيز المشاركة في الأنشطة الرياضية والفنية:

- يعزز المشاركة في الأنشطة الرياضية والفنية من تحقيق الإنجازات الشخصية، مما يعزز الثقة بالنفس والاستقلالية.

9- تعزيز الاعتماد على الذات:

◦ يُشجع المعاك على تطوير مهارات الاعتماد على الذات والاستقلالية، مما يعزز شعوره بالقدرة على التحكم في حياته.

2-10 تقديم التدريب وورش العمل:

◦ يمكن تقديم التدريب وورش العمل التي تستهدف تطوير المهارات الحياتية والمهنية في تعزيز الثقة بالنفس، أثناء التحضير النفسي، يكون تعزيز الثقة بالنفس ضروريًا لتمكين المعاك من تحقيق أقصى إمكانيات

المحاضرة التاسعة: تنمية التقبل الذاتي والاجتماعي ومساهمنته في التحضير النفسي

تعتبر تنمية التقبل الذاتي والاجتماعي أمرا هاما و حاسماً في التحضير النفسي، حيث تسهم في بناء شخصية قوية وقدرة على التكيف مع التحديات الحياتية، التقبل هو مفهوم يعبر عن قبول الفرد للآخرين كما هم، وبدون تحفظ أو تمييز بناءً على الخصائص الفردية المختلفة مثل الجنس، العرق، الديانة، التوجه الجنسي، أو أي خصوصية أخرى. يعكس التقبل فهماً للتنوع والاحترام المتبادل، ويشكل جزءاً أساسياً من بناء علاقات صحية وإيجابية في المجتمع ، وفيما يلي شرح مفصل حول كيفية تنمية التقبل الذاتي والاجتماعي وكيف يسهم ذلك في التحضير النفسي

أ.تنمية التقبل الذاتي:

1. فهم الذات:

◦ القيام بتحليل وفهم نقاط القوة والضعف الخاصة بك. قبول تلك الجوانب بشكل واعٍ يسهم في تعزيز التقبل الذاتي.

2. تطوير الإيجابية الذاتية:

◦ العمل على تعزيز النظرة الإيجابية للذات. انظر إلى إنجازاتك واستمتع بالنجاحات الصغيرة.

3. مواجهة التحديات بإيجابية:

- اعتبار التحديات فرصةً للنمو والتعلم وتجاوز الصعوبات يعزز الإحساس بالكفاءة الشخصية.

4. العناية بالنفس:

- القيام برعاية نفسك بشكل جيد. العناية بالصحة الجسدية والعقلية تلعب دوراً في تعزيز التقبل الذاتي.

5. التفاعل مع الإيجابيات:

- الاتجاه نحو الأشياء والأفراد الإيجابيين في حياتك. تبني علاقات إيجابية تعزز شعورك بالقبول.

6. تطوير مهارات التفكير الإيجابي:

- اتباع نهجاً إيجابياً في التفكير، وحاول تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية.

7. الاحترافية في التعامل مع النقد:

- تعلم كيفية التعامل مع النقد بشكل بناء واستفادته منه للتطوير الشخصي.

بـ.تنمية التقبل الاجتماعي:

1. بناء العلاقات القوية:

- العمل على بناء علاقات قوية وداعمة مع الآخرين. العلاقات الإيجابية تعزز التقبل الاجتماعي.

2. تعزيز مهارات التواصل:

- القيام بتطوير مهارات التواصل لتعزيز فهم الآخرين وتفاعل فعال في المجتمع.

3. المشاركة في الأنشطة الاجتماعية:

- المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والمجتمعية لتعزيز الاندماج والتقبل في المجتمع.

4. التفاعل بروح إيجابية:

◦ اعتماد مواقف إيجابية وروح مفتوحة في التعامل مع الآخرين.

5. التقدير:

يمكن النقل من تعزيز التقدير والاحترام بين أفراد المجتمع

المحاضرة العاشرة

دافعة الإنجاز لدى المعاقد دورها في التحضير النفسي

أ-دافعة الإنجاز:

تمثل دافعة الإنجاز القوة الدافعة التي تحفز الفرد على تحقيق النجاح والتميز في مجال معين. في سياق الرياضة، تكون دافعة الإنجاز محركاً قوياً يدفع الرياضي لتحسين أدائه وتحقيق الأهداف المرجوة. يمكن توضيح أهمية دور دافعة الإنجاز لدى الرياضي على النحو التالي:

1. تحفيز الأداء:

◦ دافعة الإنجاز تعزز استعداد الرياضي لتحسين أدائه من خلال تحدي نفسه والسعى للتفوق.

2. تحقيق الأهداف الشخصية:

◦ تلعب دافعة الإنجاز دوراً في تعزيز تحديد الأهداف الشخصية للرياضي والسعى الجاد نحو تحقيقها.

3. تعزيز التفاؤل والثقة:

◦ عندما يحقق الرياضي النجاحات ويتجاوز التحديات، يزداد إحساسه بالقدرة الشخصية ويتحسن تفاؤله وثقته بقدراته.

4. تحسين التركيز والتفاعل:

◦ دافعية الإنجاز تسهم في تحسين التركيز والانخراط الكامل في التدريب والمنافسات.

5. تعزيز الالتزام والاستمرارية:

◦ الرغبة في تحقيق الإنجاز تعزز الالتزام والاستمرارية في التدريب والمنافسات، حتى في وجود التحديات والصعوبات.

6. تطوير المهارات الشخصية:

◦ دافعية الإنجاز تشجع الرياضي على تطوير مهاراته الشخصية مثل التحلي بالصبر، وتحمل المسؤولية، والعمل الجاد.

7. بناء الروح الرياضية:

◦ الرغبة في تحقيق الإنجاز تساهم في بناء روح رياضية إيجابية، حيث يسعى الرياضي إلى النجاح بطريقة نزيهة وأخلاقية.

8. تعزيز الرفاهية النفسية:

◦ الإنجازات الرياضية تسهم في تعزيز الرفاهية النفسية للرياضي، حيث يشعر بالفخر والسعادة نتيجة لتحقيق أهدافه.

في النهاية، يمكن القول إن دافعية الإنجاز تشكل جزءاً أساسياً من ركيزة النجاح الرياضي، حيث تحفز الرياضي للتطوير المستمر وتحقيق أقصى إمكانياته في مجاله الرياضي.

بـ- دورها في تحضير النفسي والذهني لدى المعاقد:

دافعية الإنجاز تلعب دوراً حيوياً في التحضير النفسي والذهني للفرد، سواء في ميدان الرياضة أو في حياته الشخصية بشكل عام. إليك بعض الأدوار الرئيسية التي تلعبها دافعية الإنجاز في هذا السياق:

1. تحفيز الاستعداد النفسي:

◦ تعزز دافعية الإنجاز استعداد الفرد المعاقد على الصعيدين النفسي والعقلاني، مما يسهم في تحقيق أفضل أداء.

2. تحديد الأهداف والتركيز:

- تساعد دافعية الإنجاز الشخص المعاك على تحديد أهداف واضحة ومحددة، وتركيز الجهد نحو تحقيقها، كتحقيق الفوز والانتصار في المنافسات الرياضية

3. تعزيز الثقة والإيمان بالنفس:

- عندما يكون للفرد المعاك دافعية قوية لتحقيق الإنجازات، يتحسين مستوى الثقة والإيمان بالنفس، مما يؤثر إيجابياً على الأداء.

4. تحسين التحمل النفسي:

- يساهم التركيز على الإنجاز في تحسين التحمل النفسي، حيث يكون الفرد المعاك أكثر قدرة على التعامل مع التحديات والصعوبات.

5. تحسين التفكير الإيجابي:

- يعزز دور الإنجاز التفكير الإيجابي والتفاؤل، مما يسهم في تقدير الفرد لإمكانية تحقيق النجاح، وهو ما يرفع من دافعية الإنجاز لدى الرياضي المعاك

6. تعزيز الانخراط والتركيز الذهني:

- تشجع دافعية الإنجاز على التركيز والانخراط الكامل في المهام والتحديات، مما يؤثر إيجابياً على الأداء العقلي للمعاك

7. تحفيز الابتكار والإبداع:

- عندما يكون الفرد مدفوعاً برغبة قوية في تحقيق الإنجازات، يمكن أن يزيد ذلك من مستويات الإبداع والابتكار في مجاله.

8. تعزيز الصمود والمرونة العقلية:

- يسهم التركيز على الإنجازات في بناء صمود ومرنة عقلية للفرد، مما يساعد على التعامل بشكل أفضل مع التحديات.

يمكن القول إن دافعية الإنجاز تلعب دوراً فعالاً في تهيئة الفرد نفسياً وذهنياً لتحقيق النجاح والتفوق في مختلف جوانب الحياة.

المحاضرة الحادية عشرة: التنشئة الاجتماعية وأثرها على صحة المعاك النفسي

إن لتنشئة الاجتماعية تلعب دوراً حاسماً في تحديد الصحة النفسية للأفراد، بما في ذلك الأفراد ذوي الإعاقة النفسية،

أ_التنشئة الاجتماعية:

تشير التنشئة الاجتماعية إلى العملية التي يتعلم فيها الفرد سلوكياته وقيمته ومهاراته ومفاهيمه من خلال تفاعله مع المحيط الاجتماعي. يشمل المحيط الاجتماعي الأسرة، والمدرسة، والأصدقاء، والوسائل الإعلامية، والمجتمع بشكل عام. إن هذه العوامل تتدخل معًا لتكوين تأثيراً على تطوير الشخصية والسلوك.

1. الأسرة:

◦ الأسرة تلعب دوراً رئيسياً في التنشئة الاجتماعية. يتلقى الفرد من الأسرة القيم والسلوكيات التي تؤثر على تطوير شخصيته وتشكيل نظرته للعالم.

2. التعليم:

◦ المدرسة والتعليم تسهمان في تكوين هوية الفرد وتوجيهه نحو تطوير المهارات والمعرفة. التفاعل مع المعلمين والزملاء يلعب دوراً في تكوين القيم الاجتماعية والثقافية.

3. الأقران:

◦ الأصدقاء والأقران يؤثرون على سلوك الفرد وتصرفياته. يمكن أن يكون التفاعل مع الأصدقاء تأثيراً كبيراً على اختياراته وتوجهاته.

4. الوسائل الإعلامية:

وسائل الإعلام، بما في ذلك التلفزيون والإنترنت والمجلات، تلعب دوراً في تشكيل وجهات نظر الأفراد وتأثير آرائهم. يمكن أن تؤثر الوسائل في تكوين مفاهيم اجتماعية وثقافية.

5. المجتمع:

البيئة الاجتماعية بشكل عام تشمل التقاليد والقيم والعادات واللغة التي تؤثر على الفرد. يشمل ذلك أيضاً التأثيرات الاقتصادية والسياسية والدينية.

6. التحديات والتجارب:

التحديات والتجارب التي يمر بها الفرد تشكل جزءاً هاماً من التنشئة الاجتماعية. إذ يمكن أن تكون هذه التحديات مصدراً للتعلم وتشكيل الشخصية.

يمثل التفاعل المستمر مع هذه العوامل في المحيط الاجتماعي مصدراً هاماً لتكوين الهوية الاجتماعية والثقافية للفرد، وتشكل مفهومه للذات وتوجهاته وسلوكياته. تلعب التنشئة الاجتماعية دوراً حيوياً في تشكيل حياة الفرد وتأثيره على صحته النفسية وسلوكه.

بــتأثير التنشئة على صحة المعاك النفسيّة:

ويمكن تلخيص بعض الطرق التي يمكن أن تؤثر فيها التنشئة الاجتماعية على صحة المعاك النفسي فيما يلي:

1. التفاعل الاجتماعي:

قد يواجه الأفراد ذروة الإعاقة النفسية تحديات في التفاعل الاجتماعي. إذا كان هناك تفاعل إيجابي وداعم من قبل العائلة والمجتمع، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين الصحة النفسية.

2. الدعم العائلي:

يلعب الدعم العائلي دوراً هاماً في التغلب على التحديات التي قد تواجهها الأفراد ذروة الإعاقة النفسية. البيئة العائلية الداعمة يمكن أن تقوي الشعور بالانتماء والتقبل، مما يؤثر إيجابياً على الصحة النفسية.

3. التمييز والاستهداف:

◦ قد يتعرض الأفراد ذوو الإعاقة النفسية للتمييز والاستهداف في المجتمع، مما يؤثر على تقدير الذات ويزيد من مستويات الإجهاد النفسي. التنشئة الاجتماعية الإيجابية يمكن أن تسهم في التصدي لتلك التحديات.

4. التوجيه والتعليم:

◦ يمكن أن يلعب التوجيه والتعليم دوراً في تحسين فهم الأفراد لذوي الإعاقة النفسية وتعزيز التفاهم والتعاطف. ذلك قد يؤدي إلى تحسين العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية.

5. التكامل المجتمعي:

◦ الإشراف في المجتمع والتكامل الاجتماعي يمكن أن يلعب دوراً هاماً في تعزيز الصحة النفسية للأفراد ذوي الإعاقة النفسية. الفرص المتاحة للمشاركة في الأنشطة المجتمعية يمكن أن تعزز الشعور بالانتماء.

6. الوعي والتحفيز:

◦ زيادة الوعي حول قضايا الإعاقة النفسية في المجتمع يمكن أن يقلل من التحيز ويعزز التفاهم والدعم، مما يسهم في تحسين الصحة النفسية.

في النهاية، يظهر أن التنشئة الاجتماعية لها تأثير كبير على صحة المعاق النفسي، والدعم الاجتماعي والبيئة الداعمة يمكن أن تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الصحة النفسية ورفع مستوى جودة حياتهم

7. التحديات التربوية:

◦ قد يواجه الأفراد ذوو الإعاقة النفسية تحديات في التعليم والتدريب. التنشئة الاجتماعية المحيطة بهم تلعب دوراً في توفير الدعم والفرص للتعلم، مما يؤثر إيجابياً على التقدم الشخصي والصحة النفسية.

8. الوصم والتمييز:

○ يمكن أن يؤدي التعامل مع الوصم والتمييز إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية للأفراد ذوي الإعاقة النفسية. الدعم الاجتماعي وفهم المجتمع يمكن أن يقلل من هذه التأثيرات الضارة.

9. التأثير على العلاقات الاجتماعية:

○ التنشئة الاجتماعية تلعب دوراً في بناء العلاقات الاجتماعية. إذا كان للفرد ذو الإعاقة النفسية دعم قوي من العائلة والأصدقاء، يمكن أن يكون له ذلك تأثير إيجابي على صحته النفسية.

10. التأثير الاقتصادي والمهني:

○ يمكن أن تؤثر التنشئة الاجتماعية على فرص العمل والتكامل في المجتمع. التوجيه المهني والفرص المهنية المتاحة يمكن أن تلعب دوراً في تعزيز الاستقلال المهني وتحسين الصحة النفسية.

11. التأثير على الذات والهوية:

○ قد يكون للتنشئة الاجتماعية تأثير على تطوير الذات وتشكيل الهوية للأفراد ذوي الإعاقة النفسية. الدعم والتحفيز لتحقيق الإنجازات يمكن أن يساهم في تعزيز الصحة النفسية.

12. التأثير على مستوى الاستقلال:

○ يمكن للتنشئة الاجتماعية أن تلعب دوراً في تعزيز مستوى الاستقلال لدى الأفراد ذوي الإعاقة النفسية، مما يسهم في تحسين جودة حياتهم.

13. التأثير على التأقلم والمرونة:

○ يعزز الدعم الاجتماعي والبيئة الاجتماعية الإيجابية التأقلم والمرونة النفسية، مما يجعل الأفراد أكثر قدرة على التعامل مع التحديات والتغييرات.

في النهاية، يُظهر هذا التوسيع كيف يمكن أن تلعب التنشئة الاجتماعية دوراً شاملاً في تحديد صحة المعاق النفسي، وكيف يمكن أن تساهم الدعم الاجتماعي والفهم في تحسين جودة حياتهم وصحتهم النفسية.

المحاضرة الثانية عشرة: تضافر مشاكل المراهقة مع الإعاقة على حالة المراهق النفسي

أ-مدخل:

المراهقة هي مرحلة حياة مهمة تمتد عادة من سن البلوغ (التي تحدث عادة في سن ما بين 9 و 16 سنة) وتمتد إلى النضوج الكامل، تتسم هذه المرحلة بالتغييرات الجسدية والعقلية والاجتماعية، وهي فترة حيوية تشكل نقطة تحول في حياة الفرد، وهو ما نتوسع فيه على مفهوم المراهقة:

1. التغيرات الجسدية:

يشهد المراهق تغيرات جسدية كبيرة، مثل النمو السريع، وتطویر السمات الجنسية الثانوية، وتغيرات في هيكل الجسم. تلك التحولات قد تؤدي إلى تغيرات في الإحساس بالهوية الشخصية وتأثيرات على الصحة النفسية.

2. التغيرات العقلية:

تحدث تغيرات في الدماغ والتفكير خلال فترة المراهقة. يزداد التفكير المجرد والقدرة على التفكير في المستقبل، وتطوير المهارات العقلية والتفكير النبدي.

3. التحولات الهوية:

يواجه المراهق تحديات في تحديد هويته الشخصية والاكتشاف الذاتي. يمكن أن يكون للبحث عن الهوية تأثير كبير على اختيارات الحياة المستقبلية والقيم والمعتقدات.

4. العلاقات الاجتماعية:

◦ تأثير الأصدقاء وال العلاقات الاجتماعية يتزايد خلال المراهقة. يمكن أن تلعب العلاقات الاجتماعية دوراً كبيراً في تكوين تفكير المراهق وتأثير موافقه وسلوكياته.

5. التحديات العاطفية:

◦ تظهر تحديات عاطفية خلال هذه المرحلة، حيث يمكن أن يواجه المراهق تقلبات المزاج والبحث عن الانتماء الاجتماعي والتفاعل مع التحولات في العلاقات العائلية.

6. الاستقلال واتخاذ القرارات:

◦ يزداد دور المراهق في اتخاذ القرارات الذاتية وتحمل المسؤولية. يبدأ في بناء قدرات الاستقلال والتفكير بشكل مستقل فيما يتعلق بتحديد مساراته المستقبلية.

7. التعلم والتطور المهني:

◦ تلعب المراهقة دوراً حاسماً في تحديد مسار التعلم والتطور المهني. تكون فترة الدراسة الثانوية والاهتمام بالمستقبل المهني جزءاً مهماً من تجربة المراهق.

في هذه الفترة، يمر المراهق بتحولات هائلة، والتي تستلزم دعماً فعالاً من الأهل والمجتمع لضمان مروره بتلك التحديات بطريقة صحية وبناءة

بـ- طبيعة العلاقة بين المراهقة والإعاقة والتحضير النفسي وكيفية التأثير:

العلاقة بين المراهقة والإعاقة يمكن أن تكون معقدة وتتضمن تحديات فريدة تؤثر على التحضير النفسي للمراهق ذو الإعاقة. دعونا نتناول بعض النواحي المهمة لهذه العلاقة:

1. التحضير النفسي:

◦ المراهقة هي فترة تحمل العديد من التحديات النفسية، وهي فترة حيادية حساسة تتطلب من المراهق تكوين هويته الشخصية وتحديد مكانته في المجتمع. بالنسبة للشخص ذي الإعاقة، يمكن أن تشمل هذه التحديات مشاكل التكامل في المجتمع والتحديات العاطفية والنفسية.

2. التأثير على الهوية والصورة الذاتية:

◦ قد يتأثر المراهق ذو الإعاقة بتشكيل هويته وصورته الذاتية بسبب التحديات التي يواجهها. قد تظهر لديه مشاعر من الغيرة أو الاختلاف بسبب الإعاقة، مما يجعل التحضير النفسي يتطلب دعماً إضافياً لتطوير إيجابي للصورة الذاتية.

3. العلاقات الاجتماعية:

◦ يمكن أن تؤثر الإعاقة على العلاقات الاجتماعية للمراهق. يمكن أن تكون هناك تحديات في التفاعل مع الأقران أو تجنب المواقف الاجتماعية بسبب الإعاقة. هذا يؤثر على تكوين علاقات صحية والاندماج في المجتمع.

4. التحضير للتعليم والمهنة:

◦ التحضير للتعليم والمهنة يمكن أن يكون أكثر تعقيداً للشباب ذوي الإعاقة. تحتاج الإعاقة إلى توفير فرص للتعلم المناسب والتدريب المهني لتمكين المراهق من تحقيق إمكاناته الكاملة.

5. التحفيز والمثابرة:

◦ الإعاقة قد تؤثر على مستوى التحفيز والمثابرة لدى المراهق، حيث قد يواجه تحديات في التفاعل مع المتطلبات اليومية وتحقيق الأهداف. يتطلب التحضير النفسي تعزيزاً للتحفيز ودعماً لتعزيز الإرادة والتصدي للتحديات.

6. الدعم العائلي:

◦ يلعب دور الدعم العائلي دوراً هاماً في تحضير المراهق ذي الإعاقة. الدعم العائلي القوي يساعد في تعزيز التحفيز والتعامل مع التحديات، ويسهم في تطوير صورة ذاتية إيجابية.

7. تحديات التمييز والتفاعل:

◦ يمكن أن يواجه المراهق ذو الإعاقة التمييز والتحديات في التفاعل مع المجتمع. قد يحتاج إلى تجاوز العقبات وبناء مهارات التفاعل الاجتماعي.

في النهاية، يتطلب تحضير المراهق ذو الإعاقة تفهّماً عميقاً للتحديات التي يواجهها وتوفير بيئة داعمة تساعده على تنمية إمكانياته وتعزيز التحضير النفسي لمواجهة التحديات المستقبلية.

جـ- علاقـة التأهـيل النفـسي والاجـتماعـي بالـتحضـير النفـسي والـذهـنـي:

يمثل التأهيل النفسي والاجتماعي عملية توفير الدعم والإرشاد للأفراد الذين يعانون من تحديات نفسية أو اجتماعية لتحسين جودة حياتهم وتعزيز تكاملهم في المجتمع. يرتبط التأهيل النفسي والاجتماعي بالتحضير النفسي بشكل كبير، حيث يهدف إلى تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي للأفراد، بما في ذلك المراهقين، من خلال التركيز على عدة جوانب. دعنا نستعرض بعض هذه الجوانب:

1. تقديم الدعم النفسي:

○ يُقدم التأهيل النفسي الدعم للأفراد في التعامل مع التحديات النفسية. على سبيل المثال، إذا كان المراهق يواجه ضغوطاً نفسية نتيجة للإعاقة، يتم توفير استراتيجيات التحكم في التوتر وتعزيز الصحة النفسية.

2. تطوير المهارات الاجتماعية:

○ يُركز التأهيل الاجتماعي على تنمية المهارات الاجتماعية الضرورية للفاعل الناجح مع الآخرين والمشاركة في المجتمع. يتعلم المراهق كيفية بناء العلاقات الاجتماعية والتواصل بفعالية.

3. تحسين التوجيه والهدف:

○ يسعى التأهيل النفسي والاجتماعي إلى تحديد أهداف وتوجيهات مستقبلية للأفراد. يمكن أن يكون ذلك خاصةً مهماً للمراهقين الذين يواجهون تحديات في اتخاذ القرارات بشأن مستقبلهم التعليمي والمهني.

4. تطوير الثقة بالنفس:

◦ من خلال تقديم الدعم وتوفير الفرص لتحقيق النجاحات الشخصية، يساعد التأهيل النفسي والاجتماعي في تعزيز الثقة بالنفس. الثقة بالنفس تلعب دوراً كبيراً في التحضير النفسي لمواجهة التحديات والتعامل معها.

5. تعزيز التكامل المجتمعي:

◦ يهدف التأهيل الاجتماعي إلى تحقيق التكامل في المجتمع. يشمل ذلك توفير الدعم للمرأهق للمشاركة في الأنشطة المجتمعية وتطوير دوره في المجتمع.

6. التعامل مع التحديات الاجتماعية:

◦ يمكن للتأهيل الاجتماعي تجهيز المرأة بالمهارات الالزمة للتعامل مع التحديات الاجتماعية. على سبيل المثال، يمكن أن يُعد التدريب على التواصل الفعال للمرأهق لمواجهة التحديات التي قد تظهر في العلاقات الاجتماعية.

7. تعزيز الاستقلالية:

◦ يشجع التأهيل النفسي والاجتماعي على تنمية مهارات الاستقلالية لدى المرأة. يمكن أن يشمل ذلك تعلم مهارات الحياة اليومية وتطوير القدرة على اتخاذ القرارات بشكل مستقل.

من خلال هذه الجوانب، يسهم التأهيل النفسي والاجتماعي في تحضير المرأة ذو الإعاقة، ويساعد على تعزيز قدراته وتعزيز تأثيره الإيجابي في المجتمع

8- التأهيل المهني :

إن عملية التأهيل المهني هي سلسلة متتابعة من الخدمات مصممة كي تنقل المعايق نحو هدف التشغيل في مهنة ذات فائدة وكسب ، ويشكل التدريب المهني جزءاً أساسياً وهاماً في عملية التأهيل المهني للمعاقين ويتضمن أي نوع من التدريب والذي يمكن أن يكون ضرورياً للتأهيل وإعداد المعاقين للتشغيل المناسب والناجح .

9- التأهيل الأكاديمي :

وهو تعليم المعاقين أكاديمياً حسب قدراتهم ودرجة إعاقاتهم الجسمية والعقلية ، وتزويدهم بالمهارات الأكاديمية الالزمة والتي تقيدهم في حياتهم العملية كإجاده القراءة والكتابة

والحساب أو نشاطات الحياة اليومية

خدمات التأهيل الشاملة يجب أن تتضمن :

1-مساعدة المعاقد على أن يكون فرداً مستقلاً في حياته اليومية :

ويتحقق ذلك عن طريق تدريب المعاقد على الاعتماد على نفسه كلما أمكن وعلى أساليب الخدمة الذاتية وتوفير الأجهزة والمعدات التي تساعد المعاقد على الاستقلال مثل : الكرسي المتحرك والسماعات الطبية وتدريبه عليها في منزله .

2-توفير الرعاية التأهيلية للمعاقد :

تحقق الرعاية التأهيلية للمعاقد في أنواع التأهيل الثلاثة وهي : التأهيل الطبيعي ، والتأهيل الاجتماعي وال النفسي ، التأهيل المهني .

3-مساعدة الأسرة على استدماج المعاقد وتقبله كعضو عاد :

تلعب الأسرة دوراً رئيسياً في تمكين المعاقد من المشاركة داخل المجتمع ويطلب هذا وجود إرشاد تأهيلي لدى أفراد الأسرة في أساليب التعامل مع المعاقد .

4-مراكز التأهيل الشاملة :

يقصد بالمراكز الشاملة لتأهيل الفئات الخاصة الوحدة المتكاملة المعدة لتوفير برامج التأهيل الشامل للفئات المختلفة عن طريق نظام الإقامة الداخلية ، خاصة المعاقين بإصابات شديدة يصعب انتقالها للتدريب في سوق العمل وتحتاج رعاية مستمرة من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وكذلك المعاقين الذين هم في حاجة إلى إعداد بدني لتحسين درجة إعاقتهم ، وهي نمط جديد من مراكز رعاية الفئات الخاصة يضم أقساماً للتأهيل المهني وأقساماً اجتماعية لشديدي الإعاقة .

العناصر الأساسية في عملية التأهيل :

تتضمن عملية التأهيل عدداً من العناصر هي :

أ- البرامج : وهي مجموعة الإجراءات التي يقوم على إدارتها أفراد وجماعات ينصب اهتمامهم على تخطيط وتنظيم الخدمات المقدمة للمعاقين .

ب- الخدمة : ويقصد خدمات محددة ومنظمة لاستعادة قدرات الشخص المعاقد وتشمل خدمات طبية وتربيوية واجتماعية ونفسية وخدمات التدريب المهني .

ج- الكوادر المتخصصة : إن نجاح برامج تأهيل المعاقين يعتمد على تقديم الخدمات من قبل أخصائيين ذوي اختصاصات مختلفة تكمل بعضها البعض .

د- البناء (العنصر المكاني) : هو البناء المحدد الذي يقدم فئة خدمات التأهيل النفسي والطبي والاجتماعي والمهني للمعاق ومن أمثلة ذلك مراكز التدريب المهني ، ومدارس التربية الخاصة بالمتخلفين عقلياً ، مدارس خاصة بالصم والبكم ، المكفوفين .

و- الأجهزة : : الأجهزة الطبية بما فيها من أجهزة التطوير الشعاعي وأجهزة تخص السمع أو النظر أو الأطراف الصناعية وتوضع في المؤسسات التأهيلية لواح تشتمل أنواع واستعمالات الأجهزة المختلفة بما يتفق مع نوع الإعاقة
المشكلات التي تواجه العملية التأهيلية :

- التأهيل هو إعادة تدريب المعاق على مهارة معينة تتناسب مع قدراته الباقيه فهي عملية هجر أمر مألف إلى أمر آخر غير مألف مما يؤدي إلى مقاومة المعاق تماشياً مع النزعة العامة للفرد لمقاومة التغيير .

- يتطلب التأهيل إمكانات مادية وبشرية هائلة ، قد لا تتوفر للكثير من المجتمعات.

- عدم وجود مقاييس معينة تقيس قدرات المعاق سواء عند التأهيل المهني لاختيار المهنة المناسبة للفرد

ثالثاً : التدخل المبكر Early Intervention

يقصد بالتدخل المبكر مجموعة شاملة من الخدمات الطبية والاجتماعية والتربوية والنفسية تقدم للأطفال دون سن السادسة من أعمارهم الذين يعانون من إعاقة أو تأخر نمائي أو الذين لديهم قابلية للتأخر أو الإعاقة

هـ-الجوانب المميزة للتدخل المبكر :

- أنه نظام خدمات أو مجموعة إجراءات منظمة أو مجموعة الجهد المبذولة والخدمات المتنوعة (طبية ، اجتماعية ، تربوية ، نفسية) .

- تهدف خدمات التدخل المبكر إلى تطبيق استراتيجيات وقائية وعلاجية ، فالخدمات الوقائية تهدف إلى منع حدوث الإعاقة أو تقليل نسبة حدوثها ، أما الخدمات العلاجية تهدف إلى إزالة

الصور أو العجز في المجالات الوظيفية المختلفة أو خضه والتحفيض من حته ، وتوفير الخدمات التي تساعد الطفل على النمو والتعلم .

- تقدم هذه الخدمات لكل من الطفل والأسرة ، وغالباً ما يتم تدريب الأم لتنمية قدرتها على تدريب طفلها على المهارات الأساسية
مبررات التدخل المبكر :

1- أن التعلم الإنساني في السنوات المبكرة أسهل وأسرع من التعلم في أية مرحلة عمرية أخرى .

2- أن والدي الطفل المعاق بحاجة إلى مساعدة في المراحل الأولى لكي تترسخ لديهما أنماط تنمية بناءة .

3- أن التأخر النمائي قبل الخامسة من العمر مؤشر خطير فهو يعني احتمال المعاناة من المشكلات المختلفة طوال الحياة .

4- أن النمو ليس نتاج البنية الوراثية فقط ولكن البيئة تلعب دوراً حاسماً .

5- أن التدخل المبكر جهد مثمر وهو ذو جدوى اقتصادية حيث أنه يقلل النفقات المخصصة للبرامج التربوية الخاصة اللاحقة .

ي-أهداف التدخل المبكر :

1-التقليل من الآثار السلبية لحالات الإعاقة على نمو الطفل ، والمنع قدر الإمكان من حالات تدهور الحالة .

2-مساعدة الطفل بقدر الإمكان على التكيف مع البيئة .

3- إحداث تغيرات جوهرية في شتى المجالات الجسمية ، والإدراكية ، واللغة ، والكلام ، وتوفير علاج مهني وطبي وطبيعي .

4- التقليل من جهد العائلة من خلال تدريبيها وإرشادها إلى الطريق الصحيح .

5- التقليل من المشاكل السلوكية والسيطرة عليها .

6- إعطاء المعوقين وكل من يحتاج إلى التدخل المبكر حقه في المجتمع كأي فرد عادي
نماذج التدخل المبكر :

التدخل المبكر في المراكز :

تقديم خدمات التدخل المبكر في مركز أو مدرسة وتنراوح أعمار الأطفال المستفيدين من الخدمات من سنتين أو ثلات إلى ست سنوات . حيث يقضي الأطفال في هذه المراكز من 3 – 5 ساعات يومياً ، وتشمل الخدمات التي يتم تقديمها في المراكز عادة على التدريب في مختلف مجالات النمو حيث يتم تقييم حاجات الأطفال وتقديم البرامج لهم ومتابعة أدائهم .

ومن إيجابيات هذا النموذج : قيام فريق متعدد التخصصات بتحطيط وتنفيذ الخدمات ، وإتاحة الفرص للطفل للتفاعل مع الآخرين .

أما سلبيات هذا النموذج فهي : تشمل مشكلات توفير المواصلات والصعوبات المرتبطة بها ، والتكلفة المادية العالية ، وعدم مشاركة أولياء الأمور بفعالية كما في نموذج التدخل المبكر في المنازل
التدخل المبكر في المنازل :

وهذه البرامج يصبح الآباء معلمي أبنائهم بشكل رئيسي ، والمسؤولية الكبرى تكمن في تدريب الآباء في بيئتهم على كيفية التعامل مع الطفل ، وماهية المهارات التي يمكن أن يتعلمها الطفل ، وما مدى تطوره فيها

ومن إيجابيات هذا النموذج : أنها غير مكلفة ، وتتوفر الخدمة في البيئة الطبيعية للطفل ، كما أنها تقلل من مشاكل المهارات المكتسبة ، وتعمل على مشاركة الأسرة الفعالة .

سلبيات هذا النموذج : عدم قدرة أولياء الأمور على تدريب أبنائهم بشكل فعال ، ووضع قيود على الفرص المتاحة للطفل للتفاعل الاجتماعي

التدخل المبكر في المستشفيات :

يستخدم هذا النوع من التدخل للأطفال الذين لديهم إعاقات نمائية شديدة جداً ويطلب إدخالهم بشكل متكرر إلى المستشفى . ومن هنا يعمل فريق متعدد التخصصات على تقديم الخدمات الضرورية الازمة لهذه الفئات

معوقات التدخل المبكر :

1- تدني مستويات الوعي وتأخر اكتشاف الحالات وتدني الخدمات الطبية والتربوية والنفسية والاجتماعية المقدمة للأطفال المعاقين في هذه السن المبكرة.

2- عدم رغبة أولياء الأمور في الاقتناع بأن طفلهم معاقة ، لأن ذلك يبعث الخوف في نفوسهم بسبب اتجاهاتهم واتجاهات المجتمع بوجه عام نحو الإعاقة.

3- نقص عدد المؤهلين في مجال التدخل المبكر لإجراء عمليات الكشف والتشخيص ، والتدريب والتعليم والتأهيل لذوي الاحتياجات الخاصة.

أساليب تعديل السلوك لذوي الاحتياجات الخاصة :

أولاً : التعزيز Reinforcement

هو الاجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك إلى توابع ايجابية أو إلى توابع سلبية ، والذي يتربّط عليه زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة ومن أشكال هذا التعزيز ما يلي :

أ- التعزيز الاجتماعي :

يقصد به كل ما يصدر عن الآباء أو المعلمين أو المدربين ومن له علاقة بالطفل من تعبيرات الوجه أو كلمات محببة إلى الطفل ويرغب في سماعها مثل: الثناء ، والابتسام ، التعبير عن السرور ، التقبيل ، الربت على الكتف ، المصافحة كتعبير على التقدير .

التعزيز المادي :

وهي الأشياء التي يحبها الطفل (كالألعاب ، والقصص ، أقلام التلوين ، الصور) .

التعزيز الرمزي :

وهو التعزيز الذي يستخدم نوعاً ما من الأشياء المحببة إلى الطفل مثل الأشياء القابلة للاستبدال وهي رموز معينة (النجوم ، الشوكولاتة ، النقاط) . أو أي أشياء أخرى يحصل عليها الفرد عند تأديته للسلوك المقبول المراد تقويته ويستبدلها فيما بعد بمعززات أخرى (شدففات ، 2009م : 68) .

ب- التغذية الراجعة :

تضمن تقديم معلومات للطفل توضح له الأثر الذي نجم عن سلوكه . وهذه المعلومات توجه السلوك الحالي والمستقبل .

نتائج التغذية الراجعة

- تعلم التغذية الراجعة بمثابة تعزيز (التغذية الراجعة الإيجابية) أو بمثابة عقاب (التغذية الراجعة السلبية)

- قد تغير التغذية الراجعة مستوى الدافعية لدى الطفل . فإذا حصل الطفل على علامة منخفضة فذلك يدفعه إلى الدراسة والتحضير .

- قد تقدم التغذية الراجعة معلومات للطفل توجه أداءه وتعلمها (التغذية الراجعة التصحيحية)

- قد تزود التغذية الراجعة الطفل بخبرات تعليمية جديدة أو فرص جديدة لممارسة تعلم سابق ثانِياً : مبدأ بريماك premack's principle

يقوم هذا المبدأ على افتراض مفاده أن النشاط الذي يتضمن تعزيزاً للفرد يمكن استخدامه لتقوية وتدعم النشاطات الأقل تعزيزاً. مثال على ذلك : كأن تقول الأم لطفلها أدرس أولاً وبعد ذلك أخرج إلى اللعب .

ثالثاً : النمذجة Modeling

تعتبر النمذجة من الطرق البسيطة نسبياً والواضحة لتعليم الطفل المعاق سلوكاً ما ، وهي تشمل قيام المعلم أو أي شخص آخر (النموذج) بتعليم الطفل كيف يفعل شيئاً ما ومن ثم يطلب منه أن يقلد ما شاهده ، و لتحقيق ذلك يحتاج الطفل إلى التشجيع والانتباه والتعزيز. هذا وقد أوضحت الدراسات العلمية فاعلية النمذجة والتقليد في تعليم الأطفال المعاقين العديد من المظاهر السلوكية المناسبة .

رابعاً : التشكيل Shaping

هو تعزيز الاستجابات التي تقترب تدريجياً من السلوك النهائي المراد الوصول إليه . وذلك من خلال مساعدة المتعلم على الانتقال على نحو تابعي من السلوك الذي يستطيع القيام به حالياً (السلوك المدخل) إلى السلوك الذي يتطلع تحقيقه (السلوك النهائي) . فإذا كان الطفل لا يتفاعل اجتماعياً مع الآخرين من الممكن تعزيزه عندما ينظر إليهم ومن ثم عندما يقترب منهم وبعد ذلك عندما يأخذ منهم شيئاً يقدمونه له

خامساً : العقاب Punishment

العقاب يشمل على تقديم أو إبعاد حدث ما في أعقاب استجابة ما ، مما يترتب عليه نقصان احتمال حدوث هذه الاستجابة . وبعبارة أخرى فالعقاب هو تقديم مثير مؤلم غير مرغوب

فيه أو سحب مثير إيجابي مرغوب فيه من أجل تعديل سلوك الفرد بتقليل هذا السلوك أو

حذفه

ومن أساليب العقاب التي تهدف عند تطبيقها إلى خفض معدل تكرار السلوك غير المرغوب

فيه ما يلي

1-استخدام الأحداث المنفرة (غير المرغوبة) :

ويعتمد هذا الأسلوب على استخدام الأشياء المكرورة أو غير المرغوبة كلما أصدر الفرد السلوك غير المرغوب فيه مثل العقاب الجسدي أو العقاب اللفظي (التأنيث أو التوبيخ) ، وهذا الأسلوب الذي يعرف باسم العقاب الإيجابي يستخدم بصورة أقل من أسلوب استبعاد الأحداث المرغوبة والذي يعرف باسم العقاب السلبي

2-استبعاد الأحداث الإيجابية (المرغوبة) :

يشمل العقاب على أسلوب آخر تستبعد فيه بعض الأشياء والأحداث المرغوبة (أي التي يحبها الفرد) في أعقاب سلوك غير مرغوب ومن الأساليب المستخدمة في هذا الصدد (والتي تعرف بأساليب العقاب السلبي) أسلوب الحرمان لبعض الوقت من التعزيز وأسلوب ثمن الاستجابة أو ثمن الخطأ .

3- التصحيح الزائد :

يعد أسلوب التصحيح الزائد نوعاً من أساليب العقاب الفعالة في تعديل وبناء السلوك المرغوب فيه ، وعند استخدام هذا النوع من العقاب يعمل المربى على مطالبة المتعلم بتكرار السلوك الصحيح عدداً من المرات ، وذلك بهدف بناء سلوك جديد مرغوب فيه مخالف تماماً للسلوك غير المرغوب فيه والذي تمت معاقبته . ومن الأمثلة على توظيف أسلوب التصحيح الزائد : مطالبة الطفل الذي يخطئ في القراءة بقراءة الجملة نفسها عشر مرات مثلاً

سادساً : الانطفاء Extinction

هو التوقف عن تقديم التعزيز لاستجابات عززت من قبل ، وهو وسيلة فعالة من الوسائل

المتبعة لتقليل السلوك الغير مرغوب فيه أو حذفه

قائمة المراجع العربية:

- 1- محمد علي ادهم، الاستعداد النفسي والذهني للمعاقين، دار الفكر، القاهرة 2019
- 2- علي إبراهيم سيد، التأهل النفسي للمعاقين، أسسه ومناهجه، العالم، بيروت 2020
- 3- إبراهيم علي أشرف، تطبيقات الأنشطة البدنية المكيفة على طلبة الصف الثاني لمدرسة المواهب بالإسكندرية، القاهرة
- 4- عزيات علي محمود، النشاطات المعدلة في ظل غياب الوسائل التعليمية، دار المستقبل، عمان ، الأردن، 1999

المراجع بالأجنبية:

Carol Dweck:-1

Book: "Psychological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement" •

2- David J. Myers:

Book: "Introduction to Personality: Toward an Integrative Science of the Person" •

3- Richard A. Cozzarelli:

Book: "Counseling and Psychotherapy: A Lifespan Approach" •

4- Gerald Corey:

Book: "Theories of Psychotherapy & Counseling: Concepts and Cases" •