الضغوط النفسية المصاحبة للمعاق

"دراسة حالة المعاق بصريا ودور رياضة الجيدو في دمج المعاق"

د. شريفي مسعود *

الملخص :

الإعاقة هي قدر الاهي و ابتلاء رباني ويتعدد مفهوم الإعاقة بمستوى الإعاقةودرجتها فمنهاالإعاقة الحركية والإعاقة الحسية ، والإعاقة العقلية هناك تعاريف عديدة للإعاقة فمنها الضعف ويقصد به الخلل والعيب الحادث من الإصابة والعيب الخلقي أو التكويني الدي يتعرض له الطفل أثناء أو بعد الولادة .وكدا العجز ويقصد به النقص في مستوى أداء الوظيفة مقارنة بالعاديين.

الإعاقة وهي العسر أو الصعوبة التي يتلقاها الفرد من جراء عدم القدرة على تلبية متطلباته أوأداء دوره الطبيعي مثل باقي الإفراد (سيد سليمان وزملائه 2001) ويرى آخرونأنالإعاقة هي النقص أو القصور أو العلة المزمنة التي تؤثر في قدرات الفرد أو الشخص فيصير معوقا سواء كانت الإعاقة جسمية أو حسية أوعقلية. كما انه لكل نوع من الإعاقات السابقة الذكر تعاريف و تصنيفات يعتمد عليها لتوضيح المعنى الدقيق والصحيح للإعاقة .فمثلا الإعاقة البدنية تنظم مجموعات تختلف فيما بينها غير انه تشترك جميعا في صفة واحدة عن غيرهم من فئات غير العاديين . وفي ظل هده التعاريف والتصنيفات للإعاقة ، جاءت متطلبات هده الفئة من المجتمع في العيش مثل باقي الأفراد العاديين ، وجاء دورنا في التكفل بهده الشريحة وهدا بتوفير كل ما يحتاجون إليه من الوسائل الطبية والاسترجاع والاسترخاء والاندماج الاجتماعي والعمل على جعلهم فئة معطاءة غير مستهلكة فكانت الرياضة إحدى الوسائل المكيفة في إبراز قدرات هدا المعوق وجعله فردا يشعر وكأنه لا فرق بينه وبين العادي من خلال تحركاته والمجهودات البدنية المبذولة ، ا دن تلعب الرياضة والنشاطات البدنية دورا أساسيا في دمج الفرد المعوق وتنمية قدراته البدنية ، وكذلك دورا علاجيا وترويحيا وهي الآن منافسة لها قوانينها وبطولة تمارس من طرف هده الفئة ، فتعتبر رياضة الجودو إحدى الرياضات المهمة للمعاقين بصريا وهذا من خلال دمجهم اجتماعيا ، وتخفيف غنهم مختلف الضغوطات النفسية التي تراودهم ، فاء ردنا من خلال هذه الدراسة تبيان أهمية هذه الرياضة بالنسبة لهذه الفئة وطريقة ممارستها.

مقدمة : تشكل الإعاقة بمختلف تصنيفاتها إحدى القضايا الاجتماعية التي تطرقت إليها في الآونةالأخيرة مختلف الهيئات الجمعوية الخيرية و الهيئات العلمية و الجامعية ، و هدا من اجل النهوض بهده الفئة إلىأحسن حال و إدماجها في المجتمع و جعلها فئة معطاءة تساعد المجتمع اقتصاديا ولا تكون عالة عليه ، و ذالك لما تتركه من أثار سلبية على كل من الفرد المعاق و أسرته و محيطه ، وقد تكون هده الإعاقةمكتسبة (وراثية) والتي تعود أسبابهاإلى ما قبل و أثناء الولادة.

وبعض هذه الإعاقات بسيط نسبيا أما البعض الأخر فهو متوسط أو شديد قد يؤدي إلى انعدام عدد كبير من القدرات ومضاعفات صحيةواجتماعية و نفسية مختلفة ، و تؤثر هذه الإصابةأوالإعاقةعلى نفسية الفرد وحالته الاجتماعية والأسريةأكثر من حجم الإصابة نفسها خاصة ادا حدثت الإعاقة في فترة متأخرة من العمر. كما أن الآثار السلبية للإعاقة تتفاوت بين المعاقين حسب نوع الإعاقة و جنس المعاق ومهنته و مكانته الاجتماعية بصفة

* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة جامعة البويرة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عامة ، وهكذا تؤثر الإعاقة الجسمية و الحسية في الجوانب الاجتماعية و الأسرية و النفسية للفرد المعاق وتعتمد شدة هدا التأثير على نوع الإعاقة و حدتها و عمر الفرد عند الإصابة بالإعاقة ، وكدالك إلى المكانة الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد وكدا إلى الفروق الفردية (**Baumeister** 1991 p 65) .

فحياة الإفراد المعاقين تختلف من فرد إلىأخر ومن مجتمع إلىأخر حسب نظرة المجتمع إلى هده الفئة وادا قلنا المجتمع يمكن القول السلطات الوصية و القوانين التي تنظم هدا المجتمع ومن خلال هدا لإعطاء هده الشريحة من المجتمع الحق و كل الحق في العيش الكريم والحصول على حقوقهم بكل سهولة ، أضفإلى دالك احتواء المجتمع لهده الفئة وعدم النظر إليهم نظرة الغريب ، فالصحة الجسدية مبنية على مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والأسرية.

ادن فالصحة النفسية للفرد تتداخل والعوامل الجسمية والحسية له. فهناك عوامل نفسية و اجتماعية يجب دراستها و الاهتمام بها وهدا للتخفيف عن المعوق وإدماجه في المجتمع ، وان الوصول إلى الفهم الصحيح لعوامل تحقيق الصحة السوية للفرد لا يتم دون التوصل لفهم واضح للجوانب النفسية والاجتماعية له ، هدا يؤكد تفاعل (الجسم ، العقل ، النفس)التي يهتم بها الباحثون النفسانيون وميدان علم النفس (**شيقر** 1999) كما لوحظ أن درجة الإعاقة الكبيرة تؤثر بعمق في نفسية المعاق .وهناك اثر واضح لهدهالإعاقات على العوامل الشخصية للفرد المعاق مثل عدم التكيف ، الغضب ، العزلة ، تحقير الذات ، طلب الحماية الزائدة و الاعتمادية والانزواء.....الخ (**Venters**1989 28) ادن فالمعاق ترصده مجموعة من الضغوط النفسية تسبب له المشكلات النفسية والاجتماعية و الأسرية والمهنية و غير دالك من المشكلات ، ولتقدير هده الضغوط علينا معرفة بعض العوامل منها :

* المدة الزمنية التي يستمر فيها الموقف بالضغط.
* مدى تحمل الضغط للإحباط وتعدد المواقف الضاغطة.

وبما إنالإعاقةابتلاء دائم فإنه يشكل على الفرد المعاق ضغوطا مستمرة ويختلف المعاقون في مدى تحملهم للإحباط فمنهم من يتحمل الإحباط و يتكيف معه و منهم من لا يستطيع دلك. والإحباط يعني الفشل في تحقيق حاجات المعاق.أووجود موانع داخلية لديه ، وخارجية تتواجد في البيئة التي يعيش فيها والتي تحد من نشاطاته لتحقيق أهدافه. كما أن كثرة و تعدد المواقف الضاغطة تجعل الفرد يعاني اكثر مقارنة بالمواقف الضاغطة القليلة فالمعاق لديه مشاكل مختلفة ناهيك عن الضغوط الأسرية والاجتماعية والنفسية ، فإدراك الفرد المعاق علىأنإعاقته في غاية الإزعاج و الإحباط و أن حياته لا تستقيم معها تجعله يشعر بالضغط النفسي بدرجة كبيرة و شديدة ، ادن كل هده عوامل ضاغطة ، و كيفية تعامل الفرد معها قد تكون سببا رئيسيا في نزع المشكلات التي يتعرض لها الفرد المعاق(**Hallasan**&**Kaufman** 2003)

. مصادر الضغوط عند المعاق : هناك ثلاث مصادر للمشاكل و الضغوط التي يمكن أن يتعرض لها المعاق وهي. الإحباطات ، الصراعات ، والمطالب الاجتماعية هده العناصر الثلاث هي عناصر رئيسية والتي من خلالها تعزز الضغوط النفسية عند المعاق فقد تكون الاحباطات نابعة من البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه المعاق ، أما الصراعات فهي مصدر من مصادر الضغوط النفسية والمشاكل التي يتعرض لها المعاق وهدا من خلال الحوار الداخلي بين المعاق و نفسه حول مستقبله مثلا المهني وكيفية الاستمرار في الحياة فهو يعتبر صراع بين الحياة والإعاقة والتأقلم.

أضف إلى دالك العوامل الاجتماعية وهدا ما يفرضه المجتمع من توقعات واستجابات للفرد فان كانت هده التوقعات والمتطلبات غير واقعية يصعب تحقيقها فإنها تزيد من الضغوطات الاجتماعية للفرد وتشعره بالضيق والحرج (**martin**&**noble** p 350).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما يواجه المعاقون مجموعة من المشكلات و الضغوط ، وحتى يوجهونها عليهم القيام باستجابات حتى يمكن التكيف مع الإعاقة والسعي لاندماجهمفي مجتمعهم الذي يعيشون فيه (**Baumeister** 1991p 1) هناك يمكن التمييز بين ثلاثة أنماط من الاستجابات لحالة الإعاقة :

الاستسلام والفشل ، استخدام وسائل الدفاع الأولية ، والاستجابات التكيفية ، هده الاستجابات تبين لنا أن هناك مجموعة من الخبرات التي يقوم بها المعوق وهي انه يمكن أن يشعر باليأس و الإحباط ويمكنه أن يقوم باستجاباتتكيفيه وقد يستخدم وسائل دفاعية أولية

ـ وبتحليل استجابات الأفراد المعاقين يتبين لنا أن معظمهم متكيف مع إعاقته .والأخر محتاج إلى مساعدة للوصول إلى تقبل الإعاقة والتعايش معها .

ـ إن تراكم المشاكل والصعوبات والضغوط تشتد على المعاق ستجعله يعاني من الاضطرابات النفسية والاجتماعية والأسرية(**Easterbrooks**1999 p 65)

ـ هدا بصفة عامة حول المعاقين والضغوط النفسية والمهنية والأسريةإلي يمكن مصادفتهم في الحياة اليومية. وهدا حسب درجة وحدة الإعاقة ونسبة تقبل الإعاقة و عوامل أخرى من الاستجابات.

ـ ولكن لدينا فئة حساسة من المجتمع وهي فئة المكفوفين أوالذين لديهم نقص في البصر . وقبل التطرق إلى هده الشريحة لا بد إلىالإشارةإلى أنواع الإعاقات بصفة عامة .

ـ **أنواع الإعاقة :** صنفت منضمة الصحة العالمية المعوق على ست مهام أساسيةحسب حاجيات الفرد اليومية ، الاجتماعية ، الاقتصادية هي :(**الحمراني**1988 11)

1 ـ الإعاقة في التوجيه :عدم قدرة الفرد على توجيه نفسه بالنسبة إلى محيطه

2 ـ الإعاقة والاكتفاء الذاتي : عدم تلبية حاجياته الأساسية

3 ـ الإعاقة الحسية : عدم القدرة التحرك بفاعلية

4 ـ الإعاقة المهنية : عدم توفر شغل أو عدم القيام بالمهن التي تسمح بسد رمقه

5 ـ الإعاقة الاجتماعية : عدم القدرة على المشاركة أوالمحافظة على العلاقات الاجتماعية .

6 ـ الإعاقة الاقتصادية : عدم القدرة على تامين الحاجات الاقتصادية ويصنف القانون الأمريكي لسنة 1985 الإعاقة إلى تسع فئات : (**الحمراني** 1988 ص20)

1ـ التخلف العقلي
2 ـ صعوبة السمع
3 ـ الصم
4 ـ صعوبة التكلم
5 ـ إعاقة البصر
6 ـ اضطرابات نفسية انفعالية
7 ـ إصابات الجهاز العضلي
8 ـ مشاكل صحية
9 ـ صعوبات التعليم

كما تصنف منظمة الصحة العالمية الإعاقةإلى الفئات التالية

1 ـ إعاقة بصرية
2 ـ إعاقة السمع
3 ـ تخلف عقلي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4 ـ عجز سمعي
5 ـ اضطراب نفسي
6 ـ عدم تكيف اجتماعي
7 ـ صعوبات الكلام
8 ـ صعوبات التعلم
وتصنف الإعاقةإلى:
1 ـ إعاقة جسدية .
2 ـ إعاقة ذهنية وعقلية.
3 ـ إعاقة نفسية و اجتماعية .
4 ـ إعاقة بصرية .
5 ـ إعاقة نطقية.
أما أكثر التصنيف شيوعا فهو التصنيف التالي:

1 ـ المعوق جسميا ويدخل تحت هده الفئة : كل من لديه عجز أو قصور في الجهاز الحركي بصفة عامة كدالك حالات التشوه والأمراض المزمنة مثل أمراضالقلب السكر السل والفشل الكلوي.

2 ـ المعوقين حسيا الدين يعانون من صعوبة الاتصال و المتمثلة في كف الإبصارأو ضعفه أو الصم البكم أو صعوبات في النطق و السّمع أو المس و الدوق أو الشم .

3 ـ المتخلفون اجتماعيا ويشمل فئات التخلف العقلي ومرض العقول العصبية و الذهنية. والاضطرابات الانفعالية الشديدة .

4 ـ المتخلفون اجتماعيا هم الأفراد الدين يعجزون عن التكيف السليم مع بيئتهم و ينحرفون عن معايير وثقافة مجتمعهم

5 .المكفوفين وضعاف البصر والدين يندرجون ضمن المعوقين حسيا

وتعرفه جمعية الطب بإنجلترا الكفيف بأنه الشخص الذي ضعف بصره لدرجة التي يعجز فيها عن أداء عمل يحتاج أساسا لرؤيته (**الحمراني** 1409) .

وكف البصر يكون كليا أو جزئيا وقد يكون لأسباب عضوية وراثية أو ولادية أو مكتسبة نتيجة لحادث أو مرض نتيجة لنقص بعض الفيتامياتوقد يحدث ألعمي نتيجة اضطرابات انفعالية ويسمى ألعمي الهستيري إما علامات ضعف البصر فهي تتراوح درجة الإبصار بين (60/20) و (20-200) للعين الأقوى باستخدام النضارة إما من يقل بصره على هدا الحد فهو اعمي (**فراج** ـ1981) كما توجد عدة تعار يف منها:

.تعريف العمى طبيا: هو الفقدان الكلي للقدرة على الإبصار أو وجود حساسية ضعيفة للضوء

.العمى المهني: وهي الحالات التي لا يستطيع فيها الشخص من مزاولة عمله بسبب فقدانه لبصره .

.ألعمي الاجتماعي: هو الشخص الذي يحتاج إلى المساعدة الأدبية و المادية للمجتمع بسبب فقدانه لبصره .

. عمي المواصلات: هم الأشخاص الدين بحاجة إلى مساعدة من غيرهم قصد عبور الطريق أوركوب وسيلة نقل المواصلات وهدا بسبب انعدام البصر.

والرياضة عموما سواء لغير المعاقين أو المعاقين هي أفضل وسيلة للاحتفاظ باللياقة والصحة والقدرة على أداء العمل بكفاءة عالية (رياض 2000) حيث تقدمت عدة بلدان غربية في هذا المجال بهذه الفئة ، وهذا من خلال تنظيم دورات رياضية والعاب ، حيث كانت أول العاب دولية للصم في مدينة باريس سنة 1924 وتم بهده المناسبة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تأسيس اللجنة الدولية لرياضة الصم .

وفي سنة 1982 تم تأسيس لجنة التنسيق الدولية لاتحادات رياضة المعاقين والتي تندرج تحت مضلتها عدة اتحادات : الإعاقةالحركية والشلل الدماغي ، والمكفوفين ، والصم حيث تم العمل في هذا المجال بتأسيس اتحادات تهتم برياضة المعاقين حتى سنة 1988م أقيمت أول العاب اولمبية والتي أقيمت بسيول وهذا بالتوازي بالألعاب الاولمبية الصيفية و يعتبر الجيدو رياضة قتالية وهي كذلك رياضة تربوية بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة ، حيث أن هذه الرياضة موجودة منذ زمن طويل ، ورياضة الجودو لذوي الاحتياجات الخاصة مهيكلة من طرف الاتحادية الفرنسية لرياضة المعاقين بصريا وهذا منذ 1983 هذا الاختصاص يمارس داخل نوادي الاتحاديات الفرنسية للجيدو (FFGA) والمشاركة ضمن الفيدرالية الفرنسية للمعاقين (FFH) بعد مرحلة التكيف لاحظ المدرسين بسرعة الإمكانيات الموجودة لهده الفئة من اجل ممارسة هذا النشاط واكتشاف مهارتهم التقنية .

- الأشخاص المعنيون الممارسون لرياضة الجودو
- المكفوفين و ضعاف البصر
- الأشخاص المعاقين وظيفيا وإمكانية ممارسة الجودو.

. تنظيم نشاط وطني : بالنسبة لممارسي هذا النشاط تقام بطولة وطنية كل سنة بالنسبة للمكفوفين بصريا.

. المخطط الدولي : تنظم دورات تنافسية بين هذه الفئة منها؛ كاس العالم بين الفرق ، بطولة أوروبية ، بطولة عالمية الألعاب الاولمبية.

- القوانين قوانين(FFJDA) تطبق القوانين بكل صرامة أما فيما يخص المكفوفين فهناك تكييف.

- الأصناف المصارعون موزعون حسب تصنيف درجة الإعاقة البصرية (المكفوفين/ ضعاف البصر) وكذلك حسب الوزن المتمثل في سبعة أوزان بالنسبة للذكور: 60 / 66/73 / 81/ 90/ 100/ +/−100 ـ والإناث: 48 / 52 /57/ 63/ 70/ 78 /+78

. تكييف القوانين : نقوم بجلب المصارعين إلى ساحة المنافسة من طرف الحكام وفصلهم بمسافة 1م على بعضهم. يقوم المصارعبتقديم المسكة (الاثنين) ثم تبدأ المنافسة بإشارة من الحكم.

- تحسب النقاط وتسجل النتائج من طرف الحكم المعين لذلك.
- الخروج من البساط لا يعاقب عليه القانون.
- الجرس يدق تنبيها عن نهاية الجولة والمنافسة بدقيقة ونصف.

. شروط الممارسة

- القاعة تكون محددة.
- الجدران تكون مجهزة بوسائل للوقاية من التعرض للاصابات.
- ارضية المنافسة تكون مهيكلة الخطوط واشياء اخرى لمساعدة الممارس.
- محيط الممارسة يكون هادىء.

اهتمت الجزائر برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وهذا من خلال التشريعات القانونية والتكفل الاجتماعي ، لكن ومن خلال الأندية والممارسين المنخرطين ضمنها يوحي بعدم انتشار مثل هذه الرياضة ، حيث أن الجزائر عدد الممارسين 52 ـ عدد النوادي 8 كما تحصلت الجزائر على ميداليات ذهبية و برونزية في الدورات الاولمبية .

. النتائج

- نبيل مسعود (ذهبية) الألعاب الاولمبية 2004.
- عمر يا(ذهبية) الألعاب الاولمبية 2008.
- نورة مولود (ذهبية) الألعاب الاولمبية 2008.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ـ بو عزوق زبيدة (برونزية) الألعاب الاولمبية 2008.

إذن رغم وجود اتحاداتجزائرية لرياضة المعاقين والتي تنطوي تحتها غدة رابطات ولائية وجهوية لهذه الفئة ، ورغم بعض المشاركات المحتشمة لبعض الرياضيين في الدورات الدولية خاصة ، إلاأننا نلاحظ عدم الاهتمام بهذه الفئة من خلال مختلف الرياضات وعلى الخصوص رياضة الجودولفئة المعاقين بصريا ، نظرا لعدد المعاقين في الجزائر وهذا لعدة أسباب:

عدم التوعية وعم المعرفة بأهمية النشاط البدني والرياضي على شخصية الرياضي ونفسيته ، ضيف إلى ذالك قلة المنافسات الخاصة برياضة المكفوفين لمختلف الرياضات وخاصة الجيدو ، وهذا لنقص التأطير الرياضي ، وكذا المرافق الخاصة بالممارسة الرياضية وان وجدت فتقتصر على بعض المدن الكبرى. فوجب الاهتمام بالبرامج الرياضية وتطويرها وهذا في المدن والأرياف ، فتعد البرامج الرياضية للإفراد المعاقين (المكفوفين) جزاء هاما في عملية التطور الرياضي ورفع المجتمع نحو التقدم والرقي كونها أصبحتألان من أهممقاييس الحضارة والتقدم ، وهذا ما أشارإليه عدة باحثين ، فنجد (علي أبو الليل 2007) أن البرامج الرياضية للإفراد المعاقين بمختلف إعاقاتهم ودرجات هذه الإعاقة تعمل دمجهم في المجتمع وتقوي شخصيتهم ، وبالتالي تطور المجتمع في مختلف المجالات .

. مراجع الدراسة :

الحمراني ، يحي بن سعيد :المعوقون :أمنهم و سلامتهم . رسالة ماجستير المركز العربي للدراسات الأمنية و التدريب 1988 الرياض السعودية

2 – فراج ، عثمان لبيبالعوامل المسببة للإعاقة و برامج الوقاية في منطقة الخليج المنامة 1981

3 –شقير زينب محمود سيكولوجية الفئات الخاصة و المعوقين دار النهضة القاهرة 1999

4 ـ Baumeister . A .A. & al. New morbidity: implication for prevention of children's disabilities exceptionality 1990

5 –Easterbrook's, s., improving practices for students with hearing Impairments. Exceptional children 1999

6 – Martin F.N. &Noble, B. E. Hearing and hearing

Disorders Edit Human communicationdisorders Boston 2000

7-Venters .Family - Oriented Prevention of cardiovascular disease;a social epidemiological approach social science and medicine 1989

8 –Hallaha D. P. &Kuffman J. M. Exceptional learner's introduction to specialEducation Boston 2003

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com