

# برنامج اللياقة النفسية المتدرج "كنموذج" وتأثره على تغير السلوك الإكتتابي والمعرفى عند الكبار

د/ محمود بسيونى

مؤتمر الإنجاز والصحة - موضوعات المستقبل

جامعة كيل 1999م

يمكن فهم برنامج اللياقة النفسية المتدرج على أنه إعداد نفسى/ بدنى شامل موجه لتحقيق هدف معين، وفيه يتم التدريب بطريقة متدرجة للتأثير الإيجابى على الصحة بشكل عام ثم القدرة على العمل والإنجاز فى غضون الحياة اليومية رغم عمليات التقدم فى السن.

وتحسن الصحة والقدرة على العمل والإنجاز ترجع إلى تأثير عمليات التدريب المتبادل للعوامل البدنية والنفسية بالإضافة إلى تدعيم العامل الإجتماعى الذى يلعب دورا هاما فى تشكيل الحالة الصحية الجيدة.

ويعتبر الإعداد المعرفى أو بمعنى أدق الإلمام بالمعلومات الصحية الضرورية نفسيا وبدنيا وكذلك طرق التدريب المختلفة، نقطة إرتكاز رئيسية فى هذا البرنامج، وتشكل شرطا ضروريا لإستثمار الدوافع لدى الممارسين.

ويتناول عمل البرنامج خمس إضطرابات رئيسية تؤثر على الحالة الصحية العامة والإحساس بالسعادة وخاصة مع تقدم العمر وهى:

الخوف، التوتر، الوحدة، الإكتئاب، وإضطرابات النوم.

ولتحقيق هدف تحسين الصحة والشعور بالسعادة يسعى البرنامج بالتوازى بين الأعداد المعرفى النظرى الميدانى العملى والمحادثات المكثفة

وتحليل نتائج التدريب وتقدم المستوى فى فترة من 4-8 شهور أن يشعر المشتركون بمقدار التغيير الذى حدث لديهم وأن تتكون لديهم الثقة بالنفس للتطبيق بالإعتماد على أنفسهم.

ويعتبر المدخل الفردى أساسا للتعامل مع كل اضطراب على حدة مع تسجيل كل التغييرات التى تحدث بدنيا ونفسيا واجتماعيا.

وتتركز نتائج هذه الدراسة على تأثير البرنامج على تغيير السلوك الإكتئابى والمعرفى لدى المشتركين.

ركين.