

محاضرات الصحة النفسية والنشاط الرياضي

اعداد الدكتور ه

بثينه جميل الجابري

النشاط الرياضي والصحة النفسية :-

الصحة النفسية :-

اختلفت تعريفات الصحة النفسية باختلاف مدارس علم النفس وعلمائها، أما التعريف الأشمل كان لمنظمة الصحة العالمية؛ حيث عرّفت الصحة النفسية (على أنّها حالة من التعايش الصحي السليم في جميع النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلو من العجز والمرض النفسي والجسمي، ومن الممكن تعريفها أيضاً بأنّها (التفاعل الإيجابي السليم مع الذات الداخلية ومع البيئة الخارجية ومن التعريفات للصحة النفسية ايضاً: هي التوافق مع المجتمع وعدم الشذوذ عنه وعدم مخالفته

- هي قدرة الانسان على التقدّم و التطور بما يتناسب مع مرحلة النمو
- هي عبارة عن تحقيق التوافق الداخلي بين مكونات النفس من الجزء الفطري وهو الغرائز والجزء المكتسب من البيئة الخارجية

-هي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفه مع القدرة على مواجهة الازمات والصعوبات المحيطة بالانسان ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإنّ الصحة النفسيّة هي عبارة عن قدرة الفرد على التمتع بحياته برفاهيّة وتحقيق إمكاناته الفرديّة والفكريّة المختلفة.

لذا نجد ان هناك صلة وثيقة بين الصحة النفسية والصحة البدنيه للفرد لان كلاهما تعد مواطننا صالحا من الناحية الانفعاليه ونقصد بها السلوك الاجتماعي ومن الناحية الذهنيه ونقصد بها الادراك او الانتباه التفكير والتخيل الخ والناحية البدنيه وهي عباره عن توافق الاجهزه العضويه في الجسم

إذن فهي الحالة السائدة والمستمرّة نسبياً عند أغلب الأفراد في أغلب الأحيان، فيسود شعور السعادة الداخلية والخارجية، ويرتفع معدل الإنجاز والطموح، فيكون فرداً سوياً حسن الخلق.

العوامل المؤثرة في الصحة النفسية

تتأثر الصحة النفسية عند الأفراد منذُ بداية نموهم الجسدي والنفسي والاجتماعي بالعديد من العوامل البيئية الخارجية أو النفسية الداخلية، ومن أهم هذه العوامل التالي :-

الأسرة:

تُعتبر الأسرة البيئة الأولى للطفل وأكثرها تأثيراً عليه في المستقبل؛ حيثُ اتفق العلماء على أنّ السنوات الخمسة الأولى من حياة الطفل هي الأساس المُكوّن لشخصيته واتجاهاته وأنماطه السلوكية والتي ستستمرّ معه في مراحلها العمرية المتقدمة، فالتنشئة الأسرية السوية تُخرج أطفالاً وأفراداً أسوياء وسليمين متوافقين مع أنفسهم ومع من حولهم، أمّا التنشئة الأسرية غير السليمة قد ينتج عنها أفراد غير أسوياء، ويعانون من بعض السلوكيات غير التوافقية؛ نتيجة لاكتساب بعض القواعد والأنماط غير المرغوب فيها من الأسرة؛ كالأنانية المفرطة، وعدم تحمل المسؤولية، وغيرها.

المدرسة:

فالمدرسة هي الهيئة أو المؤسسة التعليمية الرسمية التي ينتقل إليها الطفل في عمر محدد، ويذهب الطفل إلى المدرسة وهو مزوّد بالقيم والمعايير والاتجاهات النفسية والاجتماعية الأساسية؛ حيثُ تعمل المدرسة على توسيع دائرة ما اكتسبه الطفل في المنزل بطريقة مُنظمة ومدرّسة، وفي المدرسة يتفاعل الطفل مع أصدقائه ومعلميه في البيئة الصفية التي تؤثر بدورها سلباً وإيجاباً على الصحة النفسية له؛ فالبيئة المدرسية التي تتسم بالانضباط والنظام مع الحرية والديمقراطية تُنشئ فرداً مدعماً بالصحة النفسية السليمة أكثر من الفرد الذي ينشأ في بيئة مدرسية تتسم بالفوضى وعدم الانضباط والاحترام

الصحة النفسية هي قدرة الإنسان على تحقيق التوازن في جوانب الحياة المختلفة، وتحقيق الاستقلالية، والكفاءة والجدارة، وتقدير الذات، والقدرة على مواجهة ضغوطات وصعوبات الحياة المختلفة بعيداً عن الاكتئاب، والقلق والإدمان، والاضطرابات النفسية المختلفة،

فوائد وأهمية الصحة النفسية

للصحة النفسية الجيدة والمتوازنة أثرها الواضح وأهميتها الكبيرة على الفرد والأسرة والمجتمع وذلك للأسباب التالية:

الصحة النفسية توفر للفرد تقديره واحترامه لذاته، وتحافظ على علاقاته الجيدة مع الأفراد الآخرين. القدرة على العمل في الحياة اليومية بشكل طبيعي. القدرة على مواجهة مشاكل وصعوبات الحياة بشكل متوازن بعيداً عن أي خلل في السلوك والتصرفات والصحة. التمتع بصحة بدنية سليمة وجسد قوي بعيداً عن الضعف والخمول، والإجهاد المتواصل. التمتع بصحة عقلية سليمة، بعيداً عن مُذْهَبات العقل مثل المخدرات والكحول. الصحة النفسية تكون سبباً لطول العمر حسب الدراسات الحديثة بعيداً عن ضيق العيش

ومن فوائد الصحة النفسية للفرد هي :-

1- تقليل التوتر :-

عند كثرة التفكير المؤدي إلى الإجهاد والقلق يتلف الدماغ تدريجياً، ولكن للتمارين الرياضية القدرة على عكس هذا التأثير من خلال زيادة معدل نبضات القلب وبالتالي تحفيز إفراز الهرمونات العصبية مثل نورإيبينيفرين الذي يحسن العمليات العقلية والمزاج بشكل كبير، وأيضاً يتم تحسين قدرة الجسم العامة على الإستجابة للقلق وإدارته عن طريق تواصل الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي السمبثاوي مع بعضهم بصورة مستمرة، ووجدت الأبحاث والدراسات التي أجريت على البالغين العاملين أنّ الذين يتسمون بالنشاط يميلون إلى أن يكون لديهم معدلات قلق أقل مقارنةً بالأفراد الأقل نشاطاً.

2- تقدير الذات-

الرياضة تعطي شعوراً بالإنجاز والفخر أنّ الشخص يفعل شيئاً مهماً في حياته، وأيضاً بالإضافة إلى ذلك تجعل المظهر الخارجي يبدو بصورة جيدة ورياضية وصحية وبالتالي تزداد الثقة لديه ويرتفع تقدير الذات، ويشعر الشخص بالقوة والعلو. التأثير على المزاج عند ممارسة الرياضة يفرز الجسم هرمون اسمه الأندروفين، الذي يعمل على التقليل من أعراض الإكتئاب وتقليل احتمالية حدوثه، وتعديل المزاج بحيث يعطي مثل تأثير المهدئ، فيشعر الشخص بالراحة والسعادة، وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة التي أجريت في هذا المجال، يقول الأطباء إنّ للرياضة تأثيراً إيجابياً على مرضى الإكتئاب، حتّى أنّ بعضهم ينصحون بالقيام بالتمارين قبل الخضوع لأي علاج آخر، فالتمارين المعتدلة على مدار الأسبوع يمكن أن تحسن من أعراضه بشكل ملحوظ

3-التأثير على المزاج-

عند ممارسة الرياضة يفرز الجسم هرمون اسمه الأندروفين، الذي يعمل على التقليل من أعراض الإكتئاب وتقليل احتمالية حدوثه، وتعديل المزاج بحيث يعطي مثل تأثير المهدئ، فيشعر الشخص بالراحة والسعادة، وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة التي أجريت في هذا المجال، [٤] يقول الأطباء إنَّ للرياضة تأثيراً إيجابياً على مرضى الإكتئاب، حتَّى أنَّ بعضهم ينصحون بالقيام بالتمارين قبل الخضوع لأي علاج آخر، فالتمارين المعتدلة على مدار الأسبوع يمكن أن تحسن من أعراضه بشكلٍ ملحوظ

4- المرونة

تعطي الرياضة الجسم ليونة ومرونة، فإنَّها تعطي النفسية مرونة أيضاً، فعندما يواجه الشخص صعوبات الحياة يتعامل معها بطريقة سليمة، ويقلل من تأثير القلق عليه، ويعزز جهاز المناعة أيضاً، ولا يلجأ أبداً إلى السلوكيات الخاطئة المضرة، كتناول الكحول والمخدرات، وهذه السلوكيات السلبية لا تؤدي إلا إلى تفاقم المشكلة وبالتالي حدوث الإضطرابات

5- تعزز الثقة بالنفس

5- تمنح القدرة على التحكم بضغط الحياة او الضغوط النفسيه, ونقصد بها هي الجهد او التوتر البدني والعقلي والعاطفي الواقع على الفرد,ومن تأثيراتها على صحة الانسان هي :-

- 1- ان ردة الفعل الفسيولوجيه ازاء الضغط النفسي للفرد هي حدوث اضطراب في وظيفة العضو الاضعف في الجسم
- 2- زيادة التوتر يؤدي الى زيادة امراض القلب
- 3- التأثير على العمليات العقلية كالادراك والذاكره

اهمية النشاط البدني للصحة النفسيه-

هناك علاقة وثيقة تربط ما بين التمارين البدنية الصحيحة والسليمة وبين الصحة النفسية لدى المرء، حيث تعتبر هذه العلاقة طردية؛ فكلما زاد الالتزام بأداء هذه التمارين يزيد ذلك من الاستقرار النفسي لدى الشخص

، حيث تقلل هذه التمارين من التوتر والقلق والضغط النفسي الذي ينتج عن الأنشطة والضغطات الحياتية اليومية. تخلق الأنشطة البدنية حالة من التكامل والتوافق الفسيولوجي المتمثل في خلق توازن بين الجسد والروح، باعتبارها وسيلة لتفريغ الطاقة السلبية واستبدالها بطاقة إيجابية جديدة، حيث تعتبر أنشطة شمولية تقوم على مبدأ العقل السليم بالجسم السليم.

تعمل على تنشيط الدورة الدموية،

مما يُكسب الإنسان حيوية و طاقة ونشاطاً لأداء كافة مهماته اليومية بكل فعالية. تساعد بشكل رئيس على حرق الدهون المتراكمة في الجسم، وإعطاء القوام الجسدي شكلاً ممشوقاً و متناسقاً، مما ينعكس إيجاباً على نفسية الشخص و على ثقته بنفسه، وخاصة النساء حيث يعزز جمال المظهر الخارجي لدى المرأة، بسبب استقرارها النفسي إلى حد كبير. تعتبر هذه الأنشطة أفضل منظومة علاجية لمن يعانون من أمراض وحالات الاكتئاب المختلفة، كما تعتبر بمثابة أسلوب وقائي يجنب الإنسان من التعرض لهذه الأمراض، حيث تعمل على رفع وتحفيز هرمون السعادة والراحة النفسية.

تعمل على تقوية عضلات الجسم، وبالتالي تحول دون شعور المرء بالتعب الذي يعكر المزاج تلقائياً، كما ترفع من اللياقة البدنية لدى الشخص ومن مرونة جسده، وتحافظ على الوزن المثالي له في حال التزامه بأداء هذه التمارين مما ينعكس إيجاباً على نفسيته.

تمنح شعوراً بالاسترخاء العام، كما تعزز الروح المعنوية لدى الشخص، حيث إنّ ممارسة هذه الأنشطة تتطلب من الشخص مفاهيم الصبر والتحمل والاستيعاب والتخطيط والتكتيك والتأمل، مما ينعكس إيجاباً على علاقاته مع الآخرين في محيطه، كما تعمل على كسر الملل، وتعتبر من سبل الاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ

مظاهر الصحة النفسية-

عند تحلّي الفرد بالصحة النفسية السليمة؛ فإنّ ذلك ينعكس بشكل واضح على جميع تفاعلاته واستجاباته للمثيرات المختلفة، وطريقة تعامله مع الظروف والحوادث غير المرغوب بها، ومن أبرز دلالات ومظاهر الصحة النفسية كالتالي:-

1- التوافق الذاتي -

هو حالة من الاستقرار النفسي التي يكون فيها الفرد متوافقاً مع ذاته ومتكيفاً مع مستواه وإمكاناته وقدراته وكفاءاته الذاتية، وإدراكه لمواطن القوة ومواطن الضعف التي يتمتع بها، وإمكانية استثمارها والاستفادة منها بأكبر قدر ممكن، وبالتالي تحقيق مبدأ الأمان الداخلي والرضى عن الذات ومحبتها، بالإضافة إلى توجيهه وضبط الانفعالات والاستجابات في المواقف المختلفة، والتقدير الذاتي المتوازن من دون مبالغة ولا تحق

2- التوافق الاجتماعي -

وهو قدرة الفرد على التكيف الجيد مع البيئة الخارجية في جميع المواقف الاجتماعية المبنية على طرق التفاعل مع الآخرين لإقامة العلاقات المختلفة في كافة البيئات الاجتماعية كالأسرة والمدرسة والعمل والجامعة وغيرها، فتكون استجابة الفرد الاجتماعية متكيفة وذات مستوى عالٍ من التألف والإيجابية، وبذلك يكون راضياً عن أدائه الاجتماعي، ويكون الآخرون من حوله راضين عن التعامل معه من خلال التعاون وتبادل الاحترام والثقة والتسامح والمرونة.

3- الأتزان والنضج في الانفعالات-

يتميز الأفراد المتمتعين بالصحة النفسية بالأتزان الانفعالي، والثبوت العاطفي والوجداني، والاستقرار في الميول والاتجاهات الذاتية والاجتماعية، والنضج في آلية الاستجابة للمثيرات المختلفة؛ فيكون هناك حالة من التوازن بين شدة المثير وشدة الاستجابة المترتبة عليه، بالإضافة إلى القدرة على مواجهة الظروف الحياتية والضغوط المختلفة، وحل المشكلات ومعالجتها بشكل إيجابي وبناء، ومواجهة الإحباط والأزمات الحادة بأقل قدر من الآثار النفسية السلبية، والقدرة على تحمل المسؤوليات الاجتماعية وتحمل مسؤولية النتائج المترتبة عن السلوكيات الذاتية المختلفة.

4- النجاح في العمل-

- يكون النجاح في التفوق في المجالات المهنية والعملية والنجاح في أداء المهام بشكل كامل، كما أنّ تقدير الفرد للمستوى العام له في القدرات والكفاءات الشخصية يُساعده في توظيف مهاراته في مكانها المناسب لتكون أكثر كفاءة وفاعلية،

بالإضافة إلى السعي الدائم للارتقاء بالمستوى الوظيفي واختيار الفرد لنفسه المكان والمهنة المناسبة. كما يُضاف إلى ذلك عدم مقابلة حالات الفشل في جميع المجالات العملية والحياتية بالإحباط والانسحاب، واختيار الأنماط السلوكية والاستجابة المناسبة في مواقف العمل والتعايش مع المجتمع العملي.

5- الإقبال على الحياة وحسن الخلق-

يكون الفرد مُقبلاً على الحياة مُحبباً لها مستمتعاً بوسائل الراحة والسعادة المتاحة لديه، ويكون إيجابياً في أغلب أحيانه متوقفاً للخير ومتفائلاً به، كما يكون راضياً بكلّ ما هو متاح من قدرات مادية وذاتية واجتماعية، والقدرة على التأقلم والتكيف في مختلف الظروف والمواقف التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد، والترحيب بالخبرات والتجارب الجديدة وحبّ الإقدام عليها، بالإضافة إلى تميّزه بالقدر العالي من حُسن الخلق، والتحلّي بالصفات الحميدة، والبعد عن الآثام والفواحش، ومحبة كلّ من حوله.

مقومات الصحة النفسيّة

مقومات الصحة النفسيّة هي الصفات التي يملكها الفرد والتي تجعل منه صحيحاً نفسياً ومنها:

أولاً- التوافق الداخلي:

ويشمل ذلك الرضا عن الذات والثقة بالنفس دون شعورٍ بالنقص أو الدونيّة مقارنةً بالآخرين، والشعور بالخوف بعيداً عن الصراع والتوتر والقلق

ثانياً- التوافق الاجتماعي:

ويشمل ذلك أن تكون للإنسان علاقات إيجابية جيدة مع المجتمع المحيط بعيداً عن الصراعات والمشاكل. الإيجابية في الحياة والنظر إلى الأمور بنظرة تفاؤل. قفل الذكريات في الماضي وعدم العيش فيها، بل يجب أن يعيش الإنسان اليوم واللحظة الحاليّة. الابتسامة والبهجة والسرور فهي بلسم للروح. التحرّر من القيود والأغلال التي تكون كالحمل الثقيل على الإنسان، منها الاهتمام بشكل كبير جداً بكلام الناس ورأيهم الشخصيّ في كلّ الأمور الصغيرة والكبيرة. تحديد الأهداف في هذه الحياة وتحقيقها، وملء وقت الإنسان بكلّ ما هو خيرٌ له في حياته وآخرته، بعيداً عن الفراغ الذي يسبّب العديد من الأمراض والمشاكل النفسيّة. التخلّص من الإحباط والقلق والتوتر والنظرة السلبية إلى الحياة والأمور كلها. التواضع والابتعاد عن

التكبر والغرور وحبّ النفس؛ فهي من الآفات النفسيّة الموجودة وبشكلٍ كبيرٍ، وتورث مشاكلَ وعقداً نفسية. القناعة بقسمة الله سبحانه للإنسان في الأمور كلّها وحمد الله وشكره على نعمه العديدة، وعدم النظر لما في أيادي الآخرين من نعم، والابتعاد كلّ البعد عن الحسد والحقد وتمنيّ زوال النعمة والشرّ للآخرين. الطموح وأن يتمنى الإنسان العلا في الحياة وتحقيق النجاح في الأمور كلّها، فذلك يُحقّق للإنسان سعادة وراحة نفسية، ويملاً وقته بالعمل من أجل الوصول للرفعة في الحياة

معايير الصحة النفسية الخلوّ من الاضطرابات النفسيّة أو الأمراض التي تُعرف علمياً بـ **The absence of disorder** :، والتي تعتبر من أهمّ المعايير التي يتمّ من خلالها قياسُ الصحة النفسيّة لشخصٍ ما، ولكن في حال غياب المرض النفسيّ فهذا لا يعني بأنّ الشخص يتمتّع بصحة نفسيّة جيدة، حيث إنّ المعايير الأخرى لا تقلّ أهمية عن هذا المعيار. التكيف مع المجتمع المحيط بكافة الأشكال،

مثل التكيف النفسي الذاتي أو ما يُعرف علمياً بـ **Psychological Adaptation**

، ويقصد به قدرة الإنسان على التوفيق بين حاجاته ودوافعه والتحكّم بها، كما أنّها تعني القدرة على التحكّم في الأفكار والصراعات الداخليّة، والسيطرة عليها، والتخلي بالهدوء والاستقرار العقليّ، هذا عدا عن القدرة على التحكّم في المشاعر السلبية والإيجابيّة، وهناك مصطلحٌ آخر يطلق عليه

التكيف الاجتماعيّ

والذي يعرف علمياً باسم **Social Adaptation** :، بحيث يشمل توافق الشخص مع أسرته، وأصدقائه، وشريك حياته، وزملاء عمله، وجيرانه، وكلّ من لهم علاقة مباشرة معه. الإدراك الصحيح للوقائع التي تجري من حوله، ويُقصدُ به أيضاً تفاعل الشخص بشكلٍ جيّد مع محيطه الداخلي والخارجيّ، بحيث يشمل ذلك: فهم الشخص لذاته ودوافعه وقدراته واتجاهاته المختلفة في الحياة، والعمل على توجيهها وتنميتها وتطويرها وتحقيقها. فهم الشخص للواقع المحيط به، بحيث يفهم متغيّرات البيئة المحيطة وظروفها، والتوافق معها قدر الإمكان. تكامل الشخصية أو ما يُعرف علمياً باسم **Personality Integration** :، بحيث يُقصدُ به انسجامُ الوحدات الصغيرة في وحدة أكبر، أي الانتظام والانسجام والتناسق ضمن وحدة الشخصية الواحدة، حيث إنّ الشخصية المتكاملة هي الشخصية السويّة، أمّا الشخصية المتفككة هي الشخصية المضطربة. من شروط تكامل الشخصية: انسجام وائتلاف سماتها ومقوماتها بحيث لا تنفصل أيّ واحدة عن الأخرى، والمراعاة الشديدة للدقة والنظام،

وخلو الشخصية من أية صراعات نفسية. ومن مظاهر تفكك الشخصية الخوف الشديد من أمور عادية، والإفراط في الاتكال على الآخرين في أبسط الأمور.

النشاط الرياضي :-

تعتبر الانشطة الرياضية من الامور المفيدة للصحة الجسميه والصحة النفسيه حيث نقصد بها (هي كل مجهود يبذل به الانسان طاقه ويعتبر جزء من العمليه التربويه لانه يقوم باعداد الفرد نفسيا وجسميا وذهنيا واجتماعيا .

اثبتت الدراسات العلميه الحديثه ومنها الدراسات الطبيه ودراسات العلوم النفسيه الى استخدام التمرينات البدنيه اثر في المساعده على التخفيف من استخدام الادويه والعقاقير الكيمياءيه والتي تكون لها اثار سلبيه على صحة الانسان ولا سيما الاطفال.

قسمت الرياضه الى نوعين:-

1- الرياضه من السكون:-

2- الرياضه من الحركه:-

نقصد بالرياضه من السكون هي ممارسة النشاط دون تغيير في المكان مثل

(رفع الاثقال,جهاز السير المتحرك)

اما الرياضه من الحركه فهي ممارسة النشاط بتغيير المكان

مثل (الجري,المشي,لعبة القدم , السباحه,الخ)

من اهم فوائد النشاط الرياضي هي:-

1-فوائد بدنيه جسميه

توثر الرياضه على جميع اجهزة الجسم منها الجهاز الدوري -التنفسى- العصبى والهضمى حيث يؤدي الى حرق السعرات الحراريه في الجسم ويقوم بتنشيط دوره الدمويه القدره على التوافق بين الجهازين العصبى والعضلي والقليل من الاصابه بامراض السكر والضغط

2-فوائد نفسيه:

تعزز الثقة بالنفس ,وتخلص الفرد من التفكير السلبي والسرحان المستمر
تعلم الصبر وتزيد من قدره على التحمل ,تقوي الاراده وتحسن النوم,
تقلل من الاصابه بالامراض النفسيه

3-فوائد ذهنيه :

تساعد على تنشيط العقل والذكاءتقوي الذاكره وتحسن سرعة البديهيه
والملاحظه تقلل من التشتت الذهني تزيد من القدرة على التركيز

4- فوائد اجتماعيه:

تؤدي الى تكوين صداقات وعلاقات قويه مع الناس ,تعزز العلاقات داخل
الاسره الواحده ,تعلم على احترام القوانين والانظمه الاجتماعيه ,لانه
قائمه على قواعد وانظمه ,تساعد على حماية المجتمع من بعض الافات
الخطيره كالادمان والمخدرات.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة البصرة
كلية العلوم