

## 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 مكوّنات 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 سويّاً 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