

## " ممارسة الرياضة واثرها على الصحة النفسية للفرد والمجتمع "

وداد الثابت عاشور إبراهيم

### مقدمة البحث

ان الرياضة أصبحت تشكل في كل دولة من دول العالم شكل من أشكال الترويج لدى الافراد في المراحل العمرية المختلفة وتمثل أيضا في المجتمع العصري نظاما تربويا واجتماعيا ونفسيا وذلك لغرض تنمية المواطنين والمجتمع وذلك لما لها من دور في تحقيق مستوى أفضل من ناحية اللياقة البدنية وتطوير الصحة الجسمية والنفسية وتحقيق السعادة وتأخير أعراض و مظاهر الشيخوخة ، إلى جانب الرقي والتقدم بالمجتمع وزيادة فعالية انتاجه وخلوه من كافة الامراض سواء من الجانب الجسدي عامة والنفسي خاصة .

كما ان الرياضة تعتبر ظاهرة الاجتماعية ترتبط بالعديد من الأنظمة الصحية للفرد والمجتمع ،وكذلك بالكيفية التي يقضي بها هؤلاء الافراد أوقات فراغهم واستمتاعهم بالحياة وأيضا تعد ظاهرة معاصرة لما لها من دور مهم من ناحية الاهتمام بالصحة النفسية للفرد من حيث استعداده للحياة بشكل افضل و انشغاله بالرياضة في أوقات الفراغ وطرد كافة الامراض النفسية التي تؤثر على صحة الفرد والمجتمع واتاحة الفرصة لهم في استغلال الطاقات المكبوتة في إرضاء ميولهم ودوافعهم واستعداداتهم وقدراتهم وتنمية مستوياتهم سواء من الناحية المهارية او التعليمية او الثقافية او الاجتماعية او الاقتصادية وأيضا لما للرياضة دور من ناحية تخفيف بعض الامراض المرتبطة بصحة الافراد الجسمية ومنها امراض القلب والسمنة والبدانة والسكر وغيرها من امراض العصر المزمنة .

ولما للرياضة أهمية فهي تدخل في اطار نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع ، كما بدا الاهتمام العالمي بحركتها يتزايد وذلك من اجل الاقبال على ممارسة أنشطتها وأشكالها المختلفة ، ولقد أدى هذا الاهتمام العالمي إلي صدور الميثاق الأوروبي للرياضة للجميع سنة (1975) وإلي صدور الميثاق الأوروبي للتربية البدنية والرياضة سنة (1978) وإلي تكوين الاتحاد

الأوروبي الدولي للرياضة في ابريل (1982) وإلي تأسيس الاتحاد العربي للرياضة في ديسمبر سنة (1992).

كما أخذ موضوع الصحة النفسية حيزا كبيرا ويشغل اهتمام الناس سواء كانوا افراد او جماعات على اختلاف فئاتهم او أعمارهم وهذا لاشك فيه لأن كل انسان يسعى في حياته إلي ان يحقق أعلى درجة من درجات الصحة النفسية وراحة البال والتكيف ولكن تحقيق هذا الهدف صعب المنال فمن هنا تعد ممارسة الرياضة في أوقات فراغهم لها دور إيجابي على التغلب على بعض الامراض النفسية التي من الممكن ان تصيب الفرد والمجتمع فهي تعمل نوعا ما على اقل تقدير على خفض التوتر والقلق والخوف التي يرواد بعض الأشخاص .

وبهذا سوف تعرض الباحثة ممارسة الرياضة ودورها في الصحة النفسية للفرد والمجتمع .

### مشكلة البحث

لما للرياضة والنشاط الرياضي تاريخ ممتد وتقاليد ومبادئ ترجع إلى تاريخ الانسان فقد سجل تاريخ البشرية ان الانسان اول من مارس الوانا متعددة من النشاط الرياضي منذ ان وجد على بساط الحياة ويشير "وليم جيسي" إلى ان الألعاب الرياضية تعد في التراث المشترك بين بني الانسان سواء كانوا افرادا ام جماعات فقد عرف الانسان دائما التمرينات البدنية ، إذا ان جميع الثقافات عبرت على الجمال الجسماني من خلال العديد من الآثار المرسومة على جدران المعابد والمقابر منذ العصور القديمة وفي العديد من الحضارات القديمة كالحضارة الفرعونية والارغيقية والرومانية وهذا انما يدل على أهمية ممارسة الرياضة منذ قديم الازل ودورها في دعم الصحة سواء كانت الصحة الجسمية ومكافحة الامراض الصحية واحداث نشاط للدورة الدموية والصحة النفسية ومحاربة كافة الامراض التي تؤدي إلى احداث خلل في صحة الفرد النفسية باعتبار ان الصحة النفسية هدف كل انسان يسعى إلي تحقيقه في حياته وإلي الحصول على أعلى درجة من درجات الصحة النفسية وان تحقيق هذا لا يمكن بلوغه دوما ومن هنا فان الصحة النفسية نسبية وكل فرد منا يواجه عدد من المشكلات والضغوطات خلال حياته والبعض منا يستطيع ان يتعامل معها ويحلها ويحقق التكيف وبعضهم لا يستطيع ذلك فيقع عرضه للأمراض والاضطرابات النفسية فمن هنا يأتي دور ممارسة الرياضة باعتبارها نشاط مهم لكل من الفرد والمجتمع ينبغي ان يمارس إلا انه يؤدي نوعا ما في التخفيف من هذه الاعراض والاضطرابات النفسية وباعتبار ان الصحة لا تشمل الجانب

البدني فقط "الصحة الجسمية" وإنما تمتد لتشمل الجانبين النفسي والاجتماعي ومن خلال هذه الرياضات لكل من الفرد والمجتمع دور في تحسين الصحة النفسية والوصول بها نوعاً ما إلى درجة التأقلم والراحة وذلك باعتبار ان درجة انشغال الافراد بممارسة الرياضة بنسبية متفاوتة من فرد إلى آخر .

واستناداً إلى ان العقل السليم في الجسم السليم في المجتمع السليم وبهذا فان الصحة في حالة من السعادة والكفاية والكما النسبي في النواحي الجسمية و النفسية والاجتماعية وهذا يدعونا إلى القول بان هذه العبارة "العقل السليم في الجسم السليم" صحيحة جزئياً فقط ، والواضح منها القول بان العقل السليم في الجسم السليم في المجتمع السليم ومن هنا يدل على التكامل والتفاعل التام بين العقل الانسان وجسمه حيث يوجد في مجتمع يؤثر فيه ويتأثر به ، وقد بينت العديد من الدراسات التأثير المتبادل بين هذه الجوانب الثلاثة "العقل والجسم والمجتمع" وهذا واضحاً في تعريف المنظمة الصحية العالمية "للصحة" كما اكدت بعض الدراسات على ان هناك ارتباط بين ممارسة الرياضة بمستوى الصحة النفسية بعلاقة طردية أي كلما حرص الفرد على الالتزام بالنشاط الرياضي وتمارين الرياضية قابلته الغدد بإفراز هرمون السعادة كمكافأة والعكس ، كما اكدت أبحاث عديدة أهمية الرياضة كعامل مساعد ورئيس في علاج بعض الامراض النفسية والوقاية منها من خلال برامج رياضية ترافق العلاجات الدوائية (محمد قاسم عبد الله ، 17، 2004).

ومن هنا تتمحور مشكلة البحث في التساؤل التالي :ما مدى اثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للفرد والمجتمع ؟

### تساؤلات البحث

يهدف البحث الحالي إلى الإجابة جملة من التساؤلات وتتمثل في :

- 1\_ ما مدى اثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للفرد والمجتمع ؟
- 2\_ ما اثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للفرد ؟
- 3\_ ما اثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للمجتمع ؟

### اهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلي ما يأتي :-

- 1\_ التعرف على مدى اثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للفرد والمجتمع
- 2\_ التعرف عن اثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للفرد .
- 3\_ التعرف عن اثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للمجتمع

### أهمية البحث

- 1\_ التعرف على أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع واثرها على حياتنا من جميع النواحي .
- 2\_ التعرف على أهمية ممارسة الرياضة بين الافراد والجماعات وذلك من اجل الحد من بعض مظاهر الاضطرابات النفسية مثل "القلق والخوف والتوتر" .
- 3\_ تحديد اثر ممارسة الرياضة ودورها على اكتساب الفرد الصحة النفسية التي تساعده على مواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها .
- 4\_ اثراء مجال البحث العلمي بمثل هذه المواضيع الجديدة والمهمة التي تخدم افراد المجتمع بكافة أعمارهم ووظائفهم ومكانتهم الاجتماعية والتعليمية .

### منهج البحث

يعتمد البحث على المنهج الوصفي وهو " المنهج الأنسب لطبيعة الدراسة فهو تشخيص الظواهر والمشكلات المدروسة من خلال جمع المعلومات والبيانات كما انها تهتم بتحديد الظروف والعلاقات بين المظاهر كالوقائع ورصد الممارسات الشائعة والاتجاهات والميول والآراء لدى افراد" ( عبد الحميد عامر ، 54،2015).

### مصطلحات البحث

- 1\_ الرياضة : هي نشاط ومجهود جسدي وحركي ويعتمد على تأثير حركات عضلات الجسم الانسان وتعرف أيضا بمجموعة المهارات التي يتميز بها الشخص للقيام بالعديد من الحركات يطلق عليها التمارين الرياضية والتي تسهم في جعل العضلات اكثر مرونة ( محمد ابونجلة السيد وأخرون ، 2019 ، 217).

2\_ الصحة النفسية : هي حالة عقلية انفعالية مركبة دائمة نسبيا من الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن والسلامة العقلية ، والاقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة ويتحقق بذلك اعلى درجة من التكيف النفسي والاجتماعي (محمد قاسم عبد الله ، 2004 ، 21).

### الاطار النظري

#### المحور الأول \_ أ\_ مفهوم الرياضة

يرى "فرنكو انيشيني " ان ممارسة النشاط الرياضي قد أصبحت تشكل عنصرا أساسيا ومشارك في التراث الثقافي للدول كما تؤكد كل من " تيرنرا / لاسنكا " على ان الرياضة في العصر الحديث قد أصبحت حركة واعية ومعبرة عن الاهتمام بالصحة وبالاخص الصحة البدنية وعامة الصحة النفسية .

ولقد تعددت الآراء حول مفهوم الرياضة وذلك لاختلاف في الفلسفات التي يتبناها المهتمين بها وفيما يلي سوف يتم استعراض العديد من المفاهيم حول الرياضة :

يرى " برنارد باري " ان الرياضة تعد حالة عقلية وطريقة للحياة .

ويرى "بييروسوران " ان الرياضة هي تلك الحركة التي تشكل الفكر والاتجاهات التربوية وتعديل من السلوك الاجتماعي .

اما راي "ايف انجلوز " ان الرياضة هي رابطة بين الشعوب العالم وان ممارسة نشاطها ليس حكرا على الموهوبين فقط بل جميع المراحل العمرية ولذوي القدرات والميول المختلفة .

اما وفقا لراي " روبرت ديكر " هي تلك الرياضة التي أصبحت تمثل في العصر الحديث جزءا متكاملًا من النظام اليومي من حياة الجماهير العريضة وتتضمن ثلاثة مجالات واسعة وهي :

1\_ الألعاب والرياضيات المؤسسة على قواعد وقوانين اللعب والمنافسات والاحتراف الرياضة الاستعراضية .

2\_ المناشط الرياضية لوقت الفراغ والترجيع والاسترخاء .

3\_ مناشط وتطوير الصحة وتنمية الحالة البدنية للفرد والمجتمع .

وفي الندوة العربية الأولى للرياضة والتي أقيمت في مدينة دبي بدولة الامارات العربية المتحدة في الفترة ما بين (5\_8/11/1980) عرفت بانها رياضة لكل الافراد الشعب وعلى اختلاف أعمارهم وجنسهم وطبقا لظروف كل فرد وقدراته وذلك من اجل تحسين الصحة بنوعيتها البدنية والنفسية (محمد الحمامي، 1997، 19\_23).

### ب\_ انفصال الحركة عن الحياة اليومية

في عصرنا الحديث لم تعد الحركة او الرياضة جزءا من حياة الانسان اليومية والدليل على ذلك هو الظواهر التي انتشرت بكثرة كالكرش واللحوم المترهلة والاوزان الزائدة فضلا عن الكسل والخمول وهذا بدوره يؤدي إلي إصابة بعض الأشخاص بالسمنة المفرطة مما يؤثر على صحتهم النفسية الخوف من الخروج إلي المجتمع والتعرض إلي التتمو في بعض الأحيان(عدنان الطرشة ، 1992، 27).

فكلما تكاثرت الاختراعات الحديثة التي تكف الانسان عن القيام باي حركة تكاثرت شتى أنواع الامراض والسبب يعود إلي انتقال الانسان من العمل اليدوي إلي العمل الالي ، حيث اخدت الاختراعات الحديثة تقوم عن الانسان بكل شيء على سبيل المثال (جهاز التلفزيون والتكييف ) اصبح بالتحكم الالي .

ونجد ان امراض العصر اكثر انتشار لدى المرفهين الذي يقوم الخدم بمعظم أعمالهم و لا ينتقلون من مكان إلي مكان بالسيارة وقد أدى هذا إلي الكسل والتنقل والسمنة ومضاعفاتها الخطيرة وغيرها من الامراض والعلل مما أدى هذا إلي اضطراب الصحة النفسية لدى معظم هؤلاء الأشخاص وعدم اهتمامهم بممارسة الأنشطة الرياضية التي تساعدهم على التقليل من مثل هذه الامراض والحصول على المتالية على الصعيدين البدني والعضوي والنفسي .

### المحور الثاني \_ الأهداف الرياضية

تشير "تريزا " إلي ان الأصول والمبادئ العلمية التي تركز عليها الرياضة والمستمدة من المعرفة المتخصصة في نظم الرياضة وتأثيراتها البيولوجية والصحية والتربوية والاجتماعية ،ولقد تعددت الآراء حول اهداف الرياضة :

أولا : الأهداف الصحية :

- 1\_ تطوير الحالة الصحية للفرد .
- 2\_ تنمية العادات الصحية المرغوبة .
- 3\_ الوقاية والاقبال من التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية .
- 4\_ الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي .

ثانيا: الأهداف البدنية :

- 1\_ تنمية اللياقة البدنية .
- 2\_ تجديد نشاط وحيوية الجسم .
- 3\_ المحافظة على الحالة البدنية الجيدة .

ثالثا : الأهداف المهارية :

- 1\_ تنمية الحس الحركي .
- 2\_ تنمية المهارات الحركية للفرد .
- 3\_ تعليم المهارات الحركية للألعاب والرياضات المختلفة منذ الصغر .

رابعا : الأهداف التربوية :

- 1\_ تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد .
- 2\_ تزويد الفرد بالخبرات الحياتية .
- 3\_ الارتقاء سلوك الفرد .
- 4\_ تنمية قوة الإرادة .

خامسا: الأهداف النفسية :

- 1\_ تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .
- 2\_ تحقيق السعادة لحياة الفرد .

3\_ التعبير الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة .

4\_ تنمية مفهوم الذات .

سادسا : الأهداف الاجتماعية :

1\_ التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية والدعوة إلي إقامة علاقات وصداقات مع الآخرين .

2\_ تشكيل السلوك الاجتماعي السوي .

3\_ تنمية مهارات التواصل الاجتماعي مع الآخرين .

4\_ تحقيق التوافق الاجتماعي .

سابعا : الأهداف الثقافية :

1\_ فهم افضل البيئة المحيطة بالفرد والمجتمع .

2\_ التعرف على عوامل الامن والسلامة .

3\_ التعرف على العديد في المناشط وقت الفراغ .

4\_ التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي في للمجتمع .

ثامنا : الأهداف الاقتصادية :

1\_ زيادة الكفاءة الإنتاجية .

2\_ زيادة الرغبة والتحفيز .

3\_ تحسين نوعية الحياة للأفراد والجماعات .

تاسعا : اهداف الوقاية من المدنية والحديثة :

1\_ التغلب على ظاهرة نقص الحركة .

2\_ الوقاية من البدانة والتخلص من الوزن الزائد .

3\_ زيادة القدرة على مواجهة المشكلات اليومية (محمد الحمامي ،1997، 37).

**المحور الثالث : أ\_ دوافع ممارسة الرياضة**

للدافعية أهمية في حياة الانسان اذا لا يوجد سلوك يخلو من الدوافع سوى الأطفال اللاإرادية وبذلك لان الفرد ولا ينشط إلا وهو في حالة احتياج ، ويرى "علاوي " ان الدوافع من الموضوعات التي تتحكم في محركات السلوك أي القوى التي تؤدي بالفرد إلي القيام بما يقوم به من سلوك او نشاط وما يسعى اليه من اهداف .

ويرى "فرناند لاندرى " ان اهم الدوافع ممارسة الفرد لنشاط الرياضي هي :

- 1\_ الرغبة في التنمية البدنية وفي تنمية الخبرات التربوية لدى كل من الأطفال والبالغين
- 2\_ الميل إلي تعويض ظاهرة نقص حركة الانسان والتي فرضتها حياة المكتسبة في المجتمع المعاصر .
- 4\_ الرغبة في معالجة بعض الامراض لدى كل من المرضى والمعاقين وكبار السن والوقاية منها
- 5\_ الرغبة في مقاومة اعراض ومظاهر الشيخوخة والحفاظ على حياة اكثر شباب وسعادة
- 6\_ الميل إلي اكتساب العديد من الخبرات الاجتماعية والتربوية والثقافية (محمد الحمامي ،139،138،1997).

**ب\_ اثر ممارسة الرياضة على الفرد والمجتمع**

1\_ على مستوى الفرد تساعد الرياضة على تحسين المزاج .

الانخراط في النشاط البدني فان الدماغ يفرز مواد كيميائية تجعل الشخص يشعر بالسعادة والراحة والاسترخاء وتعمل على تحسين اللياقة البدنية من خلال الدخول في تحديات رياضية وتسمح بإقامة علاقات اجتماعية وتساعد على الحفاظ على مستوى المهارات العقلية كالتفكير والادراك والتعلم واسترجاع المعلومات وخصوصا مع تقدم العمر فقد ظهرت الدراسات ان التمارين الهوائية مع التمارين العقلية لمدة نصف ساعة وبمعدل ثلاث إلي خمس مرات اسبوعيا يساهم في رفع الفوائد الصحية والعقلية للجسم وتقلل من الاجهاد والشعور بالاكئاب والتوتر .

2\_ على مستوى المجتمع التقليل من الابعاء الاقتصادية والاثار المجتمعية عن نقشي الامراض الناتجة على السمنة وقلّة الحركة وبحيث يمكن توجيهه ما كان يتفق على معالجة المرضى لتنمية

المجتمع المحلي والنهوض به في كافة المجالات خاصة ان تكاليف علاج بعض الامراض قد تصل إلي مبالغ مرتفعة جدا وأيضا التقليل من الامراض المجتمعية والجرائم الناتجة عن وجود أوقات فراغ كبيرة خاصة لدى فئة الشباب وذلك باعتبار ان الرياضة على انها واحدة من العلاجات المهمة لمثل هذه الأمور والتي تقضي على أوقات الفراغ وتجعل المجتمع اكثر استقرارا وامنا وانتاجية (محمد أبونجلة السيد وأخرون ، 2019،219).

#### المحور الرابع : أ\_ مفهوم الصحة النفسية

ان كل فرد منا يعرف معنى ان يكون الشخص مريضا مثل "انخفاض ضغط الدم الصداع الشعور بالألم الدوخة " كما اننا لا ندرك معنى الصحة واهميتها الا عند اصابتنا بالمرض وهناك اتفاق على ان إصابة شخص ما بمرض ما سواء كان المرض خفيفا ام شديدا حادا ام مزمننا فهو دليل على انه لا يتمتع بصحة الجسم بشكل كامل والمرض درجات متباينة تختلف في الدوام والشدة وتنتج من ذلك ما يلي :

##### 1\_ ان الصحة كاس المرض

2\_ ان الخلو من الامراض علامة على الصحة ليس مجرد خلو الجسم من المرض والاضطراب ولكنها حالة يتكامل فيها الشعور بالكفاية والسعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية وهي حالة التوافق التام بين الوظائف البدنية والنفسية والقدرة على مواجهة الصعوبات مع الأساس الإيجابي بالنشاط والحيوية ، ويتفق الجميع العلماء والأطباء على التعريف العلمي للصحة كما وضعته منظمة الصحة العالمية على انها حالة من الوقاية والسعادة والكفاية الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة ، وان هذا تعريف ينص على نقطتين هما :

1\_ ان الصحة لا تشمل الجانب البدني فقط "الصحة الجسمية " وانما تمتد لتشمل الجانبين النفسي والاجتماعي .

2\_ الصحة ليست مجرد غياب المرض او الضعف وانما هناك جانب إيجابي وشروط أخرى يجب ان تتوافر حتى يتمتع الشخص بصحة كاملة .

وبالرغم من ذلك فإننا نواجه في حياتنا اليأس والقلق ونشكوا مما يصدر عن الأطفال والمراهقين من انحرافات واشكال شادة من السلوك ونسمع عن مزيد من الاضطرابات النفسية اننا نعرف كل

هذا ونعرف ان لهذا الاضطرابات والمشكلات عوامل وأسباب كعوامل وأسباب الامراض الجسمية يمكن كشفها وعلاجها وقد اهتم الناس والمفكرين عند القدم بالجانب العضوي للصحة لان بالإمكان قياسه وكشف والتعامل معه بدقة وموضوعية على العكس من الجانب النفسي للصحة حيث لا يخضع لمثل هذه الدقة في القياس ومن هذا فان الصحة الجسمية تلعب دورا هاما في التزام الفرد بممارسة الرياضة والتي تلعب دورا هاما في اكتساب الشخص الصحة النفسية، وبهذا فان العلاقة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية علاقة وثيقة فتعريف الصحة النفسية هو تعريف الصحة الجسمية مع ابدال كلمة نفسية بكلمة جسمية والصحة النفسية في التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات والصعوبات العادية المحيطة بالإنسان والاحساس الإيجابي بالنشاط والسعادة والرضا (محمد قاسم اغا ، 2004، 15\_20).

ويمكن تعريف الصحة النفسية بانها تجعل الفرد يسلك السلوك المفيد بالنسبة له وبالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه ، كما تعرف أيضا بانها "قدرة الفرد على التوافق والتكيف وقدرته على التعلم من المواقف التي تقابله وإقامة السلام مع نفسه ومع غيره" (محمد السيد الهابط ، 2003 ، 17).

كما عرفها حامد عبد السلام زهران الصحة النفسية بانها هي حالة دائمة نسبيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة واستغلال قدرته إلى اقصى حد و ممكن فيكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية (اشرف محمد عبد الغني ، 2001، 23).

### ب\_معايير الصحة النفسية

هناك أربعة محكات أساسية تستطيع الاعتماد عليها في الحكم على تحقق الصحة النفسية ووجودها وهي :

1\_الخلو من الاضطراب النفسي : وهو المعيار الأول الضروري لتوافر الصحة النفسية ولكن مجرد غياب المرض النفسي لا يعني توافر الصحة النفسية لان هناك معايير ومحكات يجب توافرها وهي الثلاث التالية .

2\_ التكيف بإبعاده وأشكاله المختلفة التكيف النفسي الذاتي من حيث التوافق بين الحاجات والدوافع والتحكم بها وحل صراعاتها والتكيف الاجتماعي بأشكاله المختلفة (المدرسي، المهني، الزواجي، الاسري).

3\_ تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي (الادراك الصحيح للواقع) ويتداخل هذا المعيار مع سابقة لان عملية التكيف تجرى حين يتفاعل الشخص مع البيئة الداخلية والخارجية فالتفاعل مع المحيط يتضمن فهم الشخص ذاته ومعرفة قدراته واتجاهاته والعمل على تنميتها وتطويرها وتحقيقها اما التفاعل مع الخارجي يتضمن فهم الواقع وشروطه والعمل على التوافق معه لابعاد الخطر عن الذات وتعديل السلوك ليحدث الانسجام المطلوب وأخيرا العمل المنتج خلال سعي الفرد لتحقيق ذاته .

4\_ تكامل الشخصية : والتكامل بالمعنى العام هو انسجام الوحدات الصغيرة مع وحدة اكبر ، أي اندماج عناصر متميزة لما بينها من علاقات ويقصد بتكامل الشخصية التناسق والتكامل ضمن وحدة الشخصية التي وهو انتظام مقوماتها وسماتها المختلفة وخضوع هذه المكونات والسمات لهذه الصيغة ، فالشخصية المتكاملة في الشخصية السوية (دليل الصحة النفسية ) اما تفكك الشخصية وعدم تكاملها فهي الشخصية المضطربة (دليل اختلال الصحة النفسية ) (محمد قاسم عبد الله ، 2004 ، 22\_23).

#### المحور الخامس : أهمية الصحة النفسية للفرد والاسرة والمجتمع

##### أ\_ الصحة النفسية في الاسرة :

الاسرة تعتبر اهم العوامل التنشئة الاجتماعية وهي الممثلة الأولى للثقافة واقوى الجماعات تأثيرا في سلوك الفرد وهي التي تهتم بالقدر الأكبر في الاشراف على النمو الاجتماعي للطفل فتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه والاسرة وظيفة الاجتماعية ونفسية هامة فهي المدرسة الاجتماعية الأولى للطفل ونحن نعلم ان السنوات الأولى من حياة الطفل توتر في التوافق النفسي او سوء التوافق حيث يكون الأطفال شديدي التأثير بالتجارب المؤلمة والخبرات الصادمة وللأسرة خصائص هامة منها انها الوحدة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل وهي المسؤولة على تنشئة الطفل اجتماعيا وتعتبر النموذج الأمثل للجماعة الأولية التي يتفاعل الطفل مع أعضائها وجها لوجه ويتوحد معهم ويعتبر سلوكهم سلوكا نموذجيا يستخدم الاسرة أساليب نفسية عديدة استناد التنشئة الاجتماعية

للطفل مثل الثواب المادي والمعنوي والعقاب المادي والمعنوي والمشاركة في التوافق والخبرات بقصد تعليم السلوك والاستجابات والتوجيه المباشر القيم .

ب\_ الصحة النفسية في المجتمع :

من الضروري ان نضع في حسابنا أهمية الصحة النفسية في المجتمع بمؤسساته المختلفة الطبية والاجتماعية والاقتصادية والدينية .. الخ وان تعمل على تحقيق التناسق بين هذه المؤسسات وبصفة خاصة بينها وبين الاسرة والمدرسة وهذا يحتم تطبيق اتجاهات الصحة النفسية في المجتمع لتجنب افراده وجماعته كل ما يؤدي إلي الاضطراب النفسي حتى يتحقق الإنتاج والتقدم ، وان اهم الأهداف الصحة النفسية بناء الشخصية المتكاملة واعداد الانسان الصحيح نفسيا في أي قطاع من قطاعات المجتمع وأي كان دور الاجتماعي بحيث يقبل على تحمل المسؤولية الاجتماعية ويعطي للمجتمع بقدر ما يأخذ او اكثر مستغلا طاقاته وامكاناته إلي اقصى حد ممكن ولكي يتحقق هذا يجب تحقيق مطالب النمو الاجتماعي واشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والصحة النفسية تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية والوثيقة الصلة بتكوين ونمو شخصية الفرد والعوامل المحددة لها مثل مشكلات الضعف العقلي والتأخر الدراسي وهذا من اهم ما يمكن بالنسبة للمجتمع كذلك الصحة النفسية تساعد في ضبط سلوك الفرد وتوجيهه وتقويمه في الحاضر بهدف تحقيق افضل مستوى ممكن من التوافق النفسي ، والصحة النفسية للمجتمع نفسه في غاية الأهمية ان المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين اجهزته ونظمه ومؤسساته مجتمع مريض والمجتمع الذي تسوء فيه ثقافة مريضة مليئة بعوامل الهدم والإحباط والصراع مجتمع مريض وكذلك وجود مشكلات الاسرية والتربوية والجهل والشك والتعصب وسوء الأحوال والاقتصادية وتدهور مستوى المعيشة وتدهور النظام القيم والظلال و الجنوح مجتمع مريض وان مثل هذا المجتمع يحتاج إلي جهود جبارة للقضاء على كل هذه الامراض الاجتماعية والتي بدورها تؤثر على انخراط هؤلاء الافراد إلي هذه الأشياء وعدم الاهتمام بممارسة السلوكيات الإيجابية ومنها الرياضة على سبيل مثال فكل هذا يؤثر على الصحة النفسية بالنسبة لهم والتي تعتبر من اهم الأسس والمعايير في تكوين الشخصية السوية من جميع الجوانب ويحتاج التخطيط للصحة النفسية إلي إجراءات هامة منها :

- 1\_ تهيئة بيئة اجتماعية آمنة تسودها العلاقات الاجتماعية السليمة وإقامة العدالة الاجتماعية وحياء ديمقراطية تسودها الشخصية والاجتماعية
- 2\_ الاهتمام بدراسة الفرد والمجتمع ورعاية الطفولة صانعة المستقبل ورعاية الشباب والكبار وحماية الاسرة .
- 3\_ اصدار تشريعات خاصة بالفحص الطبي و النفسي قبل الزواج وارشاد الأزواج والتشريعات الخاصة بالحد من انتشار المخدرات والمسكرات وحماية الاحداث والمراهقين من المؤثرات الفكرية والاجتماعية الضارة .
- 4\_ رفع مستوى الوعي النفسي بين من تتصل أعمالهم بالجهود وخاصة الهيئات والمؤسسات العامة .
- 5\_ الاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي .
- 6\_ الاهتمام بمفهوم الوقاية من الامراض النفسية (حامد زهران ، 2005 ، 14\_22).

#### المحور السادس\_الدراسات السابقة

واظهرت دراسة أجريت في جامعة كولومبيا في الولايات المتحدة الامريكية ان ممارسة الرياضة بانتظام يقلل من معدلات الاكتئاب والقلق والتوتر عند ذوي الاحتياجات الخاصة فقد تمثلت الدراسة (112) مريضا وحدث تحسن ملحوظ في الصحة النفسية والنشاط النفسي العام عند الكثير من 75% منهم .

وأیضا دراسة (محمد أبو نجلة السيد / هدى عبد المؤمن السيد / مريم احمد إبراهيم ) حول المتغيرات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بممارسة الشباب للرياضة "دراسة ميدانية على عينة من الشباب في بيئات مختلفة هدفت الدراسة إلي تأثير ممارسة الرياضة على المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الشباب الممارس واهمية الدراسة في تقديم تفسيرات علمية حول المتغيرات وفي الثقة بالنفس والقلق ، الطموح ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ان ممارسة الرياضة توتر على المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الشباب الممارس للرياضة .

وأيضاً دراسة إسماعيل سعود و نوال الزيون و هيثم ممدوح القاضي ، حول دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية ، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الأساسية العليا واختار الباحثون (99) طالبا وطالبة بطريقة عينة القصدية وتمت المعالجة باستخدام أسلوب التحليل الوصفي وتوصلت نتائج الدراسة إلى ان دور النشاط الرياضي في الحد من الضغوط النفسية جاء مرتفعاً وعدم وجود فروق تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي

ومما سبق ذكره عرضت العديد من الدراسات التي تناولت ممارسة الرياضة واثرها في الصحة النفسية للفرد والمجتمع وعلاقته بالرياضة ببعض المتغيرات الأخرى مثل المتغيرات النفسية والاجتماعية والضغوط النفسية وكذلك التعرف على دور النشاط الرياضي والممارسات الرياضية في الحد من المتغيرات النفسية وضغوطات الحياة وصعوبتها والارتقاء بالصحة النفسية إلى الحد المقبول ولما لها من دور أيضا في التقليل من معدلات الاكتئاب والتوتر والوصول إلى التحسن الملحوظ في الصحة النفسية للفرد المجتمع .

### نتائج البحث

مما سبق عرضه نستنتج ان ممارسة الرياضة لها دور كبير في تحسين الصحة وبجانبها الجسمي والنفسي وعلى وجه الخصوص وانها تشكل في كل دولة من الدول العالم شكل من اشكال الترويج كما ان ممارسة النشاط الرياضي اصبح عنصرا أساسيا ومشاركا في التراث الثقافي وان الرياضة في العصر الحديث قد أصبحت حركة واعية ومعبرة عن الاهتمام بالصحة بنوعها البدنية وخاصة النفسية وكما اهتمت أيضا بعض الدول العربية بإقامة ندوات منها الندوة العربية الأولى للرياضة التي أقيمت بدولة الامارات العربية المتحدة في الفترة ما بين (5\_8/11/1980) والتي عبرت بان الرياضة لكل افراد الشعب باختلاف أعمارهم وجنسهم وطبقا لظروف كل فرد وقدرته وذلك من اجل تحسين الصحة بنوعها البدنية والنفسية ، كما تساعد الرياضة أيضا على اكساب الفرد العديد من الأهداف التي تساعد على اكتمال شخصيته من جميع الجوانب والظهور بحالة نفسية جيدة ومنها الأهداف الصحية والبدنية والمهارية والتربوية والنفسية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية واهداف الوقاية من المدينة الحديثة والتي من ضمن سلبياتها عالم التكنولوجيا والاختراعات الحديثة التي

اصبح الفرد معتمد عليها في كل أمور حياته اليومية وانتقال الانسان من العمل اليدوي إلي العمل الالي حيث اخدت الاختراعات الحديثة تقوم عن الانسان بكل شي على سبيل المثال جهاز التلفزيون وجهاز التكيف واصح بالتحكم الالي فكل هذه الاختراعات مع انها جانب إيجابي الا انها لها عيوب وسلبيات ومنها اعتماد الانسان والفرد عليها الذي أدى إلى انتشار الكسل والخمول ونقص الحركة وإلي بعض الامراض منها السمنة والبدانة على سبيل المثال وهذا كله له دور سلبي على اضطراب الصحة النفسية وعدم الاهتمام بممارسة الرياضة التي تساعد على التقليل من هذه الامراض فمن هنا لا بد من الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي حتى يتمكن الفرد من الوصول إلي الصحة النفسية المطلوبة .

وان ممارسة الرياضة بشكل إيجابي وعلى فترات متواصلة تساعد على تحسين المزاج كما تساعد على الحفاظ على مستويات من المهارات العقلية كال تفكير والتذكر والادراك والتعلم واسترجاع المعلومات وخصوصا مع تقدم العمر وبهذا عندما يكون الفرد ممارسا للرياضة واتخاذها أسلوب من أساليب حياته اليومية وبشكل دوري وهام فان هذا يعمل على تحسين الصحة الجسمية والصحة النفسية على وجه الخصوص وبهذا فان ممارسة الرياضة لها اثر إيجابي في تحسين الصحة النفسية للفرد والمجتمع ولها دور أيضا في التخفيف من حدة القلق والتوتر والاكتئاب كما بينتها الدراسة التي أجريت في جامعة كولومبيا في الولايات المتحدة الامريكية .

### توصيات البحث

- 1\_ نشر الوعي الثقافي عن أهمية اثر ممارسة الرياضة في تنشئة الافراد والجماعات نفسيا واجتماعيا عن طريق المدارس والجامعات ووسائل الاعلام
- 2\_ وضع برامج من قبل وزارة الشباب والرياضة لتشجيع على ممارسة الرياضة وتطوير المراكز الرياضية والاهتمام بها
- 3\_ زيادة الاهتمام بالبرامج الارشادية والتوجيهية بأهمية الصحة النفسية وإمكانية علاجها عن طريقة الانخراط في النشاط الرياضي كأسلوب من أساليب العلاج النفسي
- 4\_ تأسيس ندوات ودروس وايام إعلامية وملتقيات دورية لتوسيع مفهوم النشاط الرياضي ودوراته في الصحة النفسية

5\_ ودورات تأهيل العلمي التربوية الرياضية وذلك من اجل الاستفادة من خبراتهم الرياضية في تحسين الصحة النفسية وعلاج بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والتوتر الاكتئاب وكذلك الصحة الجسمية من خلال القضاء على بعض الامراض العصر مثل السمنة المفرطة وامراض القلب ..

## المراجع

- 1\_عدنان الطرشة ،الصلاة والرياضة البدنية ،المكتب الإسلامي ،بيروت ، لبنان ،1992.
- 2\_ محمد الحماحي ،الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ،مصر ،1997.
- 3\_ اشرف عبد الغني ،المدخل إلي الصحة النفسية ،المكتب الجامعي الحديث ،الإسكندرية ،مصر ،2001.
- 4\_ محمد السيد الهابط ،التكيف والصحة النفسية الامراض النفسية الامراض العقلية ،المكتب الجامعي الحديث ،الإسكندرية ،مصر ،2003.
- 5\_ محمد قاسم عبد الله ،مدخل إلي الصحة النفسية ، ط2، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ،2004.
- 6\_ حامد عبد السلام زهران ،الصحة النفسية والعلاج النفسي ،عالم الكتاب والتوزيع ،القاهرة ، مصر ،2005.
- 7\_ عبد الحميد محمد عامر ، مناهج البحث العلمي مدخل إلي مناهج البحث في اللغة والادب ،دار الكتب الوطنية ، بنغازي ،ليبيا ،2015.

## ثالثا\_المجلات العلمية

- 1\_ محمد ابونجلة ،هدى عبد المؤمن السيد ،ريم احمد إبراهيم ، المتغيرات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بممارسة الشباب للرياضة دراسة ميدانية على عينة من الشباب في بيئات مختلفة ، جامعة عين شمس ،مجلة العلوم البيئية معهد الدراسات والبحوث البيئية ،المجلد السابع والاربعون ،الجزء الثالث ،مصر ،2019.