**مظاهر الصحة النفسية : (mental health aspects**)

جرت دراسات موضوعية في في عدد من البيئات الاجتماعية المختلفة , بهدف تحديد مجموعة من المظاهر او المعايير التي تعتبر اساسية في التعبير عن الصحة النفسية.

1. **التوافق الاجتماعي (social –adjustment):**

وهو قدرة الفرد على التلاؤم مع مجتمعه, وذلك بتكوين علاقات اجتماعية سليمة مع الاخرين , تنتج اما بتعديل سلوكه الخاطئ او بتغيير ما هو فاسد في مجتمعة .

1. **قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والازمات :**

تمثل المشكلات والاحداث اليومية الكثير من القلق والتوتر والازمات النفسية في حياتنا , مما يسوء صحتنا النفسية . لذا كلما كان الفرد قادرا على مواجه مشاكلة وحلها بطريقة سوية , وكلما كان قادرا على معالجة الاحداث اليومية التي تمر عليه بتوافق سليم .

1. **النجاح في العمل والشعور بالرضا :**

ان النجاح في العمل يساعد الفرد على تأكيد ذاته , ويجلب له السعادة والرضا والثقة بالنفس , ويقوي الرابطة بينه وبين جماعة العمل التي ينتمي اليها , وهذه كلها من الامور التي تدعم صحته النفسية. ومن العوامل الهامه التي تساعد الفرد على نجاحة في عملة ان يكون محبا لعملة.

1. **الاقبال على الحياة :**

من العلامات الهامة التي تعبر عن الصحة الفرد النفسية نوع النظرة التي ينظر بها الى الحياة ومدى اقبالة عليها , فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية هو ينظر الى الحياة بنظرة مشرقة, يعيش يومه بعمق طوله وعرضه, مستمتعا بكل مباهج الحياة المشروعة , ممتلئا بالتفاؤل والحيوية وحب الحياة.

اما الذي يعاني من سوء الصحة النفسية فهو الذي ينظر الى الحياة بمنظر اسود.

1. **التوافق مع شروط الواقع واختيار اهداف واقعية :**

ان تعامل الفرد تعاملا مثمرا مع الواقع كما هو , وقبول صعوبات ومعرفه حدوده , وعدم الهروب منها باتجاه الاحلام او الخيال , وتحملها في مسعاه نحو اهدافه .

1. **ثبات الاتجاه النفسي:**

ونعني بهذا الا يكون الفرد مترددا حيال المواقف التي تصادف ومذبذبا في اتخاذ القرارات وذلك ان ثبات اتجاهات الفرد دليل على تكامل شخصيته , ولا يأتي ذلك الا اذا اعتنق بعض القيم والاتجاهات والمبادئ التي تحدد سلوكه وتكون هديا له في حياته.

1. **الاتزان الانفعالي :**

وهو من اهم المؤشرات الصحة النفسية . وتلح هذه النقطة عل جانب العاطفي. فقد يكون هذا الجانب مصابا باضطراب , وقد يظهر الشخص في واحد من طرفي التطرف ...فقد تكون العاطفة جامحه ومسيطره عليه .وقد تكون جامدة متبلدة متحجرة.

1. **الحب: يقول عالم النفس فرويد :**

ان الانسان السوي هو الذي يستطيع ان يحب ان يتمتع بالقدرة على ان يمنح الحب للأخرين وان يستحوذ على حبهم له.

9-**الاستقرار الجنسي :**

حيث يجد الفرد الرضا والسعادة الجنسية مع شريك حياته من افراد الجنس والاخر في ظل الزواج الشرعي بالطريقة المشروعة .

10-**الايمان جوهر الصحة النفسية :**

ان الايمان بالله عملية نفسية تنفذ الى اعماق النفس فتبعث فيها يقينا لا يتزعزع , ورضا صادقا بقضاء الله وقدره , وقناعة غامرة بعطائه . كما انها تشيع في النفس تفاؤلا وطمأنينة وتحميها من التشاؤم.(1)

1-محمد مياسا: الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاجا,ط1,دار الجيل ,بيروت ,ص16-19، 1997

**عوامل الصحة النفسية :**

**للصحة النفسية عدة عوامل مهمة تؤثر على حياة وسلوك الأفراد ومنها:**

**الأسرة**

تعدّ العامل الأول من العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية، فعندما يعيش الإنسان في أسرة مترابطة يتمكّن من تكوين شخصية سوية، وذات نفسية معتدلة، وخالية من الأمراض النفسية، بعكس الأفراد الذين يعيشون حياةً مضطربة في طفولتهم نتيجةً لوجود خلافات عائلية، أو عدم وجود أسرة متكاملة، فعندها تُصبح نسبة التعرّض للإصابة بمرض نفسي مرتفعة.

**العمل**

إن طبيعة العمل الذي يعمل فيه الإنسان تُعدّ من المؤثرات التي تؤثر على نفسيته، فعندما يعمل بأجواء مناسبة عندها يكون مرتاحاً نفسياً للقيام بعمله بشكل أفضل، بعكس وجوده في ظروف عمل غير مناسبة، فمثلاً: عمل الأفراد تحت أشعة الشمس المباشرة في أيام الصيف، مع عدم توفير أيّ وسائل لحمايتهم من الإصابة بضربة شمس من المحتمل أن يؤثّر ذلك على صحتهم النفسية ويشعرهم بالقلق من طبيعة عملهم.(2)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. أديب محمد الخالدي : **المرجع في الصحة النفسية** ، دار وائل للنشر و التوزيع ، ط1 ، عمان،2009- ص134 ).
2. موفق اسعد الهيتي : **التوجية والارشاد والصحة النفسية للرياضيين** , دار الوثائق بغداد , ط1 , 2021, ص 93.

**النظريات المفسرة للصحة النفسية: ( Theories of mental health)**

1. **نظرية التحليل النفسي/ لفرويد (theories of psychological analysis)**

نظر فرويد إلى الإنسان نظرة تشاؤمية فالفرد دائما في صراع بين دوافعه المختلفة, بين ما يريده, وبين الدوافع التي لا تقبلها الجماعة, وهو دائما يشعر بالقلق من احتمال خروج ما كبت من خبرات ومشاعر مؤلمة من اللاشعور إلى الشعور .

**الشعور واللاشعور وما قبل الشعور :**

**الشعور (العقل الواعي) :**

هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي ,وهو الجزء الخارجي للشخصية.

**اللاشعور(العقل اللاوعي) :**

يشغل اللاشعور حيز واسع من الشخصية, وهو يمثل جملة المكبوتات والممنوعات التي تثير عند الإنسان نوع من الرفض أو الخجل, ومن الصعب استدعاؤه لأن قوة الكبت تعارض ظهوره , وتعبر الرغبات اللاشعورية عن نفسها عن طريق الأحلام أو فلتات اللسان وزلات القلم..... الخ .

**ما قبل الشعور :**

يتضمن ما هو كامن وما ليس في الشعور ولكن من السهل استدعاؤه إلى الشعور ،مثل الذكريات والمعارف .

أجهزة الشخصيـة:

ميز فرويد بين ثلاثة أجهزة للشخصية(الهو, والانا, والانا الأعلى) حيث أن لكل واحد من هذه الأجهزة مكوناته وخصائصه ويعتبر سلوك الفرد محصلة للتفاعل والصراع فيما بين هذه الأجهزة .

وهذه الأجهزة تتكون من (الهو, الأنا, الأنا الأعلى)

**ويعرف الهو**: على انه ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يميل إلى إشباع الرغبات والنزوات والمكبوتات بدون اعتبار للقيم والمبادئ والعادات والتقاليد, فهو يعمل وفق مبدأ **اللذة**.

**أما الأنا الأعلى**: فهو ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يرفض أي إشباع للغرائز رفضا باتا لا بطرق مشروعة أو غير مشروعة, فهو على النقيض تماما من الهو, وهو يعمل وفق مبدأ المثال.

**أما الأنا**: فهو ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يقوم بدور الوسيط بين مطالب الهو ومطالب الأنا الأعلى ويحاول أن ينسق ويوفق بين الطرفين, ولذلك فهو يعمل وفق مبدأ **الواقع**.

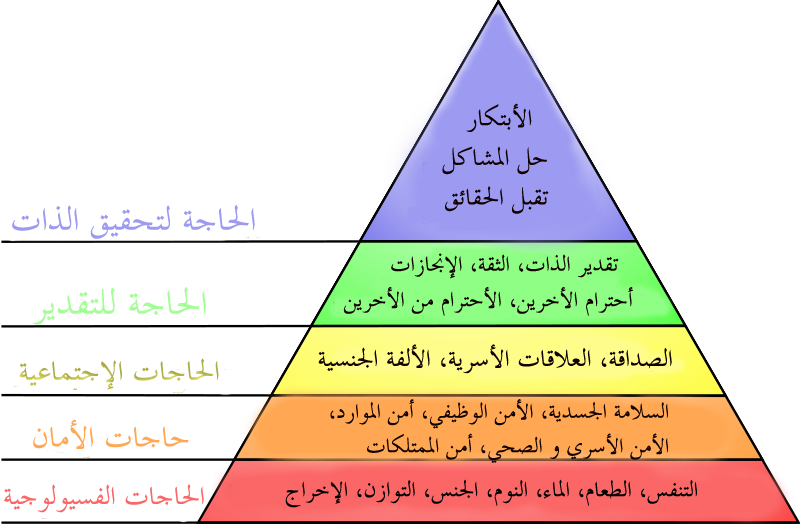
ومن هنا يمكن القول بان الشخصية تكون سوية ويكون هناك تمتع بالصحة النفسية عندما تكون الأنا قوية وقادرة على تحقيق التوافق بين مطالب الهو والانا الأعلى, أما إذا كانت الأنا ضعيفة فهناك احتمال أن تسيطر الهو على جوانب الشخصية المختلفة وبالتالي تكون الشخصية منحرفة شهوانية غرائزية, أو أن تسيطر الأنا الأعلى فتكون الشخصية جامدة منغلقة مريضة ومعقدة.

**2- النظرية السلوكية/ واطسن وسكنر(Behavioral theory)**

رفضت هذه النظرية تفسير نظرية التحليل النفسي للصحة النفسية, ورأت أن السلوك الإنساني في مجملة متعلم, وبما انه متعلم إذن يمكن تغييره وتعديله, وعلى ذلك فإن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية واجتماعية صحيحة من محيطة الخارجي, فالصحة النفسية مكتسبه, ويكون العكس عندما يتعلم الفرد عادات سيئة وطرق تفكير خاطئة تسبب له التعاسة والحزن والألم.

**3 - النظرية الإنسانية/ ماسلو(humanitarian theory)**

يرى ماسلو أن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية عندما يكون قادرا على إشباع حاجاته المختلفة والوصول إلى ما يسمى بتحقيق الذات, وعلى ذلك فإن ماسلو يرى بان الإنسان قد يحتاج أشياء معينة, وفي حالة عدم إشباعها فانه يشعر بالكدر والضيق وهذا يترتب عليه صحة نفسية متدنية.



**وفي الشكل اعلاه تتدرج الحاجات حسب أهميتها في شكل هرمي ويتكون هذا الهرم من :**

* **الحاجات الفسيولوجية**

عبارة عن الحاجات الأساسية اللازمة لبقاء حياة الإنسان وتمتاز بأنها فطرية كما تعتبر نقطة البداية في الوصول إلى إشباع حاجات أخرى وهي عامة لجميع البشر إلا أن الاختلاف يعود إلى درجة الإشباع المطلوبة لكل فرد حسب حاجته ، وبعض هذه الحاجات يحافظ على بقاء الفرد وبعضها يحافظ على بقاء النوع ومن أمثلة هذه الحاجات:   
\* الحاجة إلى التنفس(needs to breathe)   
\* الحاجة إلى الطعام (needs to food)  
\* الحاجة إلى الماء(needs to water)   
\* الحاجة إلى ضبط التوازن   
\* الحاجة إلى الجنس

* **الحاجة إلى الأمن (needs to securitythe)**

يعتمد تحقيقها على مقدار الإشباع المتحقق من الحاجات الفسيولوجية فهي مهمة للفرد فهو يسعى إلى تحقيق الأمن والطمأنينة له ولأولاده كذلك يسعى إلى تحقيق الأمن في العمل سواء من ناحية تأمين الدخل أو حمايته من الأخطار الناتجة عن العمل وان شعور الفرد بعدم تحقيقه لهذه الحاجة سيؤدي إلى انشغاله فكريا ونفسيا مما يؤثر على أدائه ومن أمثلة هذه الحاجة:

\*الأمن الوظيفي (Jop security)  
\* أمن الإيرادات والموارد (security revenues and resoures )  
\* الأمن المعنوي والنفسي(moral security)   
\* الأمن الأسري ( family security)   
\* الأمن الصحي(health security)

* **الحاجات الاجتماعية (الحب و الانتماء)**

يشعر البشر عموما بالحاجة إلى الانتماء والقبول، سواء إلى مجموعة اجتماعية كبيرة (كالنوادي والجماعات الدينية، والمنظمات المهنية، والفرق الرياضية ) أو الصلات الاجتماعية الصغيرة (كالأسرة والشركاء الحميمين ، والمعلمين ، والزملاء المقربين), ومن أمثلة هذه الحاجة :  
 \* العلاقات العاطفية   
 \* العلاقات الأسرية

\* كسب الأصدقاء

* **الحاجة لتقدير الذات**هنا يتم التركيز على حاجات الفرد إلي المكانة الاجتماعية المرموقة والشعور باحترام الآخرين له والإحساس بالثقة والقوة
* **الحاجة لتحقيق الذات**وفيها يحاول الفرد تحقيق ذاته من خلال فهم قدراته ومهاراته الحالية والمحتملة ومحاولة استغلالها لتحقيق أكبر قدر ممكن من الإنجازات .(1)

1. موفق اسعد الهيتي : مصدر سبق ذكره , ص93- 96

**دور المدرب في المحافظة على الصحة النفسية للرياضيين :**

للمدرب دور بارز في المحافظة على الصحة النفسية للرياضيين من خلال التعاون مع اخصائي علم النفس , ويجب عرض الحالات الخاصة والطارئة التي يتعرض لها بعض اللاعبين عليه حيث يلعب علم النفس الرياضي دورا اساسيا وفعالا في بناء الصحة النفسية والمحافظة عليها .

ان التدريب المستمر والمتواصل على وفق مناهج وبرامج تدريبية منظمة ومدروسة مراعيأ فيها الجوانب والنواحي المتعلقة باللاعب ومتابعة المدرب لذلك آخذا بنظر الاعتبار الفروق الفردية وخصوصيات وامكانيات اللاعبين , يؤدي الى ارتفاع المستوى البدني والمهاري والخططي الى جانب زيادة القوة الجسمية والنفسية للرياضيين , بحيث يصل الى حالة يمكن التغلب فيها على عوامل الخوف وبالتالي فأن علم النفس الرياضي يساعد على زرع وترسيخ الثقة بالنفس وتنمية الشجاعة ومعالجة المشاكل النفسية التي يتعرض لها اللاعب خلال التدريب او المنافسات ووضع الحلول والمعالجات لها من اجل حفظ التوازن النفسي في حالات ما قبل البداية .

من واجب المدرب مساعدة الرياضي في التغلب على حالات الخوف والخجل والتردد مهئيأ له الظروف المناسبة لتقوية الاتزان النفسي وبناء شخصية رياضية قوية , وهذا يدعم الرياضي ويساهم في تحسين مستواه وزيادة كفاءته ويؤدي هذا الى اعداده نفسيا ويحمي ويحافظ على صحته النفسية .

ونتيجة لشدة وصعوبة التدريب ومسؤولية المباراة وما يتعرض له اللاعب من احمال تدريبية كبيرة خلال فترات ومراحل التدريب وما قد يظهر من خلالها من ضغوط مختلفة قد تسبب حالات سلبية على اللاعب مما يستوجب ذلك تدخل المدرب والطبيب حتى لا تتفاقم الحالة وتكون نتائجها سلبية وتؤثر على الحالة النفسية للاعب .

1. موفق اسعد الهيتي : مصدر سبق ذكره , ص93- 96