مدخل الصحة النفسية فى المجال الرياضى

"مفاهيم - تطبيقات"

الدكتورة

منى عبد الحليم



Preview sample - page 1 of 5 - Soran University Academic Digital Library

١٦٠١

مدخل الصحة النفسية فى المجال الرياضى

(مفاهيم - تطبيقات)

٧٩٦
٢٦

دكتورة

منى عبد الحليم

استاذ علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية

٢٦٥٩٤

٧٩٦
م ٢٠٠٩ ٨٤٢

الطبعة الأولى
٢٠٠٩ م

الناشر
دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر
تليفاكس - ٥٢٧٤٤٣٨ - الإسكندرية

Preview sample - page 2 of 5 - Soran University Academic Digital Library

مقدمة الكتاب

ليس ثمة شك فى ان الصحة النفسية السليمة تعتبر استثماراً قومياً . وأحد المقومات الأساسية لتحقيق التنمية البشرية ، فالإنسان يمثل ثروة بشرية عالية يحب المحافظة على صحته من أجل تحقيق الانجازات المثالية لمتطلبات الحياة بأفضل صحة ممكنة .

إن الصحة النفسية والرياضة يؤثر كل منها فى الآخر . وأن مستوى الصحة المتكاملة للفرد يرتبط بمدى ممارسته للرياضة الصحية المقننة . فالرياضة أخر المداخل الأساسية لتحقيق النمو المتكامل للشخصية(جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً) هذا الى جانب أهمية التنمية المتوازنة بين الصحة العقلية والنفسية والصحة البدنية والرياضية ، حيث إن حدوث اى ضرر فى الصحة النفسية سوف يواكبه تأثير مباشر على الصحة البدنية وبقية المكونات الصحية الآخرى وبقدر التنشئة الصحية السليمة للفرد بقدر سلامة صحته العامة .

وأود ان أشير الى ان الأهتمام فى هذا الكتاب كان موجهاً الى التركيز على توضيح المبادىء الأساسية لموضوعات الصحة النفسية . ولقد حاولت بكل ما استطعت الوقوف على أحدث ما كتب وآخر النتائج التى ظهرت فى الدوريات العلمية فى الصحة النفسية ، وهذه المحاولة تستهدف خدمة المهتمون بالصحة النفسية فى مجال علم النفس الرياضى ويأمل المؤلف أن يساهم هذا الكتاب فى مساعدة طلاب وخريجى كليات التربية الرياضية والباحثين فى المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضى فى تحديد النظريات ودراستها جيداً ثم الإطلاع على الأمثلة التطبيقية لتثبيت المعلومات .

المؤلف

Preview sample - page 3 of 5 - Soran University Academic Digital Library

الفهرس

الموضوع	الصفحة
الفصل الأول	
• مدخل الصحة النفسية	٧
• علم الصحة النفسية	٩
• تعريف الصحة النفسية	١٠
• معايير الصحة النفسية	١٢
• علامات ومظاهر الصحة النفسية	١٣
• نسبية الصحة النفسية	١٦
• محكات السلوك السوى والسلوك اللاسوى	٢٢
• الصحة النفسية وعلاقتها بالتخصصات والعلوم الأخرى.....	٢٤
• مناهج الصحة النفسية	٢٦
• الصحة النفسية والرياضة (الصحة الرياضية – اللياقة النفسية)	٢٧
• إسهامات الرياضة فى تدعيم الصحة النفسية	٢٨
• دراسات تطبيقية فى المجال الرياضى من اجل صحة نفسية أفضل	٣٠
• فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية	٣٢
الفصل الثانى	
• المشكلات والاضطرابات النفسية فى المجال الرياضى.....	٣٣
• الضغوط النفسية	٣٥
• الصراع النفسى	٤١
• القلق	٤٢

Preview sample - page 4 of 5 - Soran University Academic Digital Library

الموضوع	الصفحة
• الاحباط	٤٧
• الاصابة الرياضية – الاصابة النفسية فى الرياضة	٤٧
• الاضطرابات النفسجمية (السيكوسوماتية)	٤٨
• دور الرياضة فى الوقاية والحد من المشكلات والاضطرابات النفسية	٥٢
الفصل الثالث	
• التوافق النفسى	٥٥
• مفهوم التوافق النفسى	٥٧
• معايير التوافق النفسى	٦٢
• العوامل التى تعوق اتمام التوافق النفسى	٦٤
• التوافق وحيل الدفاع النفسى	٦٧
• التوافق النفسى ومطالب النمو	٧٢
• مؤشرات التكيف والتوافق النفسى للقياس	٧٦
• دور المؤسسات الاجتماعية والرياضية فى الوقاية من الاضطرابات النفسية (الأسرة – الأندية – مراكز الشباب)	٧٩
الفصل الرابع	
• العاملون فى ميدان الصحة النفسية	٨٧
• الاختبارات ومقاييس الصحة النفسية والتوافق النفسى..	٨٨
• الخدمات الارشادية للمعاقين الرياضين	٩٣
• دور الاختبارات فى الارشاد النفسى	٩٦
• الأثر الاجتماعى والثقافى للإختبار النفسى	٩٦

Preview sample - page 5 of 5 - Soran University Academic Digital Library