

قائمة المحتويات

١٣	الفصل الأول : الصحة النفسية
١٥	- النفس .
١٦	- علم النفس .
١٧	- علم الصحة النفسية .
١٨	- الصحة النفسية والمرض النفسى .
١٩	- الصحة النفسية فى المجال الرياضى .
١٩	- بعض المصطلحات الخاصة بالصحة النفسية .
٢٣	الفصل الثانى : الوراثة والصحة والرياضة
٢٥	- مقدمة .
٢٦	- مفهوم الصحة .
٢٦	- تعريف الصحة .
٢٦	- علاقة الوراثة بالبيئة .
٢٧	- علاقة الوراثة بالغذاء .
٢٨	- علاقة الوراثة بالهرمونات والانزيمات .
٢٨	- علاقة الجينات بالمهارات النفسية الحركية .
٢٩	- أسرار الوراثة .
٣١	- بعض الصفات الوراثية فى الإنسان .
٤٠	- فضل التقنية البيولوجية .
	- تطبيقات عملية لاستخدام التقنية البيولوجية فى المجال
٤٠	الرياضى .

- الاستخدامات المستقبلية للتقنية البيولوجية في المجال

الرياضي. ٤٦

الفصل الثالث : الشخصية ٥١

- مدخل. ٥٣

- تعريف الشخصية. ٥٤

- نظريات الشخصية. ٥٩

- بناء الشخصية. ٦٧

- نظرة تحليلية لمستويات بناء الشخصية. ٦٩

- العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية. ٧٠

الفصل الرابع : التوافق النفسي ٧٥

- مدخل ٧٦

- مفهوم التوافق النفسي ٧٩

- علاقة التوافق النفسي بالتكيف ٨٦

- أبعاد التوافق ٨٨

- العوامل التي تؤثر على التوافق النفسي ٩٣

- تحديد معايير التوافق النفسي ٩٦

- العوامل التي تعوق اتمام عملية التوافق النفسي ٩٧

- خصائص التوافق ١٠٠

- التوافق النفسي وعلاقته بالأنشطة الرياضية ١٠٢

- مشكلات التوافق النفسي في المجال الرياضي ١٠٦

الفصل الخامس : الوقاية من المرض النفسي ١١١

- الرياضة كلعبة. ١١٤

- الرياضة كنضال ضد منافس. ١١٤

- الرياضة كنشاط بدني عنيف. ١١٤

- أبعاد ظاهرة الرياضة. ١١٥

- أشكال ظاهرة الرياضة. ١١٨

الفصل السادس : تطبيقات للصحة النفسية ١٢١

- في الأسرة ١٢٣

- في المدرسة ١٢٤

- في المجتمع ١٢٦

- في الجامعة ١٢٨

- في النادي ١٢٩

الفصل السابع : العلاج النفسي ١٣١

- مدخل ١٣٣

- محكات السلوك السوي والسلوك غير السوي ١٣٦

- تعريف العلاج النفسي ١٣٧

- أنواع العلاج النفسي ١٣٨

- مفهوم الصدمة النفسية ١٣٩

- العاملون في ميدان الصحة النفسية ١٣٩

- الأخصائي النفسي الاجتماعي ١٤٠

- الأخصائي النفسي الأكلينيكي الرياضي ١٤٠

١٤١	- الأخصائى النفسى للبحث فى الرياض
	- دور الأخصائى النفسى الرياضى تجاه بعض المشكلات الناتجة
١٤١	من:
١٤١	* الإصابة
١٤٤	* القلق
١٤٨	* الضغوط النفسية
١٥٦	* العدوان
١٥٩	* الصراع
١٦٥	- الإجراءات الوقائية الحيوية والنفسية والاجتماعية
١٦٩	الفصل الثامن : مناهج البحث فى الصحة النفسية
١٧١	- تصنيف مناهج البحث فى ضوء بعد الزمن
١٧١	- تصنيف مناهج البحث حسب درجة التحكم فى المتغيرات
١٧١	- تصنيف مناهج البحث حسب أهداف الدراسة
١٧٩	الفصل التاسع : أدوات البحث فى الصحة النفسية
١٨١	- مدخل
١٨١	- نماذج لبعض المقاييس النفسية العامة
١٨٦	- نماذج لبعض المقاييس النفسية فى المجال الرياضى
١٩٧	- تصميم وبناء الاختبارات
٢٠٠	- التحليل السيكمترى للاختبارات
٢٠٩	المصادر العربية والأجنبية
٢١٧	ثبت المصطلحات

مقدمة

سنتناول فى هذا الكتاب - كما يتبين من عنوانه - ما يسمى الصحة النفسية فى المجال الرياضى . وهذا الكتاب - شأنه شأن أى كتاب - له أصوله التاريخية التى تطورت مع تطور الفكر الإنسانى .

والكتاب بهذا المعنى محاولة لتوضيح مبادئ الصحة النفسية ، وهذه المحاولة تستهدف خدمة المشتغلين بالمجال الرياضى من طالب ، مدرس ، مدرب ، إدارى ، لاعب وحكم .

ولهذا الكتاب أهداف ثلاثة :

أولهما : هدف نظرى والذى يحتوى على العديد من النظريات الهامة فى مجال موضوعات الصحة النفسية التى أفرزتها البحوث والدراسات ، والتى تتضمن آراء المدارس المختلفة فى علم النفس .

وثانيهما : الهدف التطبيقي، من خلال الأمثلة التوضيحية لكافة الموضوعات الواردة فى الكتاب والتى تعين القارئ على فهم المادة العلمية بسهولة ويسر من خلال تزويده بالمعلومات والمبادئ الأساسية لكل موضوع على حدة .

وثالثهما : التحليل بعد استيعاب النظريات ودراساتها جيداً ثم الإطلاع على الأمثلة التطبيقية لتثبيت المعلومات .

ويحتوى الكتاب على تسعة فصول تتناول الموضوعات التالية :