

المحاضرة السابعة : الضغط النفسي في المجال الرياضي.

تمهيد:

إن هذا الموضوع له علاقات معقدة ترتبط بمهام العاملين لها الآثار السلبية يتطلب من الباحث الوقوف على أهم مصادرها و مدى تأثيراتها على صحة الفرد و أنواعها و أشكالها و علاقاتها مع بعض مفاهيم علم النفس الأخرى و تعتبر البيئة الرياضية من أهم مجالات ضغوط العمل فيها , فمثلا في مهنة التدريب الرياضي يجد المدرب صعوبات كبيرة في مواجهة ضغوط المهنة خاصة و هي ترتبط بالإعلام و الجمهور و الإدارات الرياضية , لذا استوجب على الباحث في هذه الدراسة توسيع مجال فهم هذه الضغوط النفسية و المهنية بشكل أوسع.

1- نبذة تاريخية عن مفهوم الضغط النفسي :

استعمل مفهوم الضغط في أواخر القرن الرابع عشر (ق 14) للتعبير عن حالات المشقة، الضيق والحزن.

كما تعتبر كلمة شعبية، كثيرة الاستعمال، واصل الكلمة "stress" لاتينية وكانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الانجليز تدل على الصعوبات المواجهة في الحياة

إن كلمة الضغط مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية، إذ استخدمت في القرن السابع عشر ميلادي واصفة الصعوبات الهندسية، استمر هذا الأمر إلى غاية اليوم، حيث تأثر بأعمال المهندس "روبرت هوك" "Hooke" أواخر القرن السابع عشر، حيث كان مهتم بتشبيد الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار، ومن ثم كتب على فكرة الحمولة أو العب، أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء، وبذلك يكون الضغط هو استجابة البناء للحمولة.

يقول **T.cox** أن كلمة الضغط لها تاريخ عميق ويمكن أن يكون أصلها من الكلمة stringer اللاتينية وقد استعملت منذ القدم من طرف الشاعر الانجليزي **robbert mamymg** في قصيدته **hand lying sye** من القرن الرابع عشر فما فوق استعملت في الأدب الانجليزي بأشكال مختلفة (T.cox. 1986. P2).

في القرن التاسع عشر دخل المفهوم في المجال الطبي, أين اعتبر بقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية, ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه (هنكل, hinkl, 1977) نقلا عن "وليام اسلر" **William osle** حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل اليهودي (J.B.STORA .1991.p04) .

في فترة الأربعينات والخمسينيات اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميدان علم النفس وعلم الاجتماع، حيث استعمل هذا المصطلح على المستوى الاجتماعي لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما، أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال هذا المصطلح في علم النفس المرضي خاصة في أعمال (فرويد **frend**) ونظرياته، ثم أعمال من تبعه من منتهجي منحنى التحليل النفسي حين كان يستعمل مصطلح القلق بمعنى ضغط سيكولوجي.

2- تعريف الضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي المكون الطبيعي اليومي للفرد، لكن مفهومه اختلف من باحث لآخر مما زاده اهتمام من طرف علماء النفس خاصة وعلماء التربية، كما أصبح هذا المصطلح محل اهتمام في جميع المجالات، خاصة المجال الرياضي الذي تطرق إليه الباحث من خلال الدراسة الحالية.

2-1- تعريف علاوي (2002، ص191):

"هو كل ما يسبب إجهاد أو توتر نفسيا شديدا، أو كل ما من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة".

2-2- تعريف عبد الستار :

"الضغط النفسي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة حادة ومستمرة".

2-3 - تعريف بشير وليم الخولي .:

3 - تصنيف الضغوط النفسية :

لقد أشار هانز سيللي إلى أثار الضغوط النفسية التي تضر الفرد وتجعله عاجزا عن القيام بمختلف الأدوار، مما يؤدي حتى إلى ظهور الأعراض الجسمية والنفسية، كما أكد سيللي هانز على أن الضغوط النفسية يمكن أن تكون سببا ايجابيا في استشارة دافعية الفرد نحو العمل والقيام بالمهام العادية المطلوبة.

3-1- الضغط النفسي الايجابي:

إن أي استجابة داخلية تحدث للفرد هي مصدر أدائه للقيام بأدواره، فتلك الاستجابة هي ما يسمى بالضغط النفسي الايجابي أي القوة المحركة للعمل، فهي تنتمي إلى الجزء البيولوجي للإنسان، حيث ينعكس إيجابا على المرد ودية في النشاط والعمل في الحياة الإنسانية، وهي عبارة عن التغيرات المحافظة على التوازن النفسي مما ينتج عنه السعادة والإنتاج الجيد النافع.

إن الضغط الايجابي يحفز الفرد للنشاط والعمل ويجعل الفرد أكثر تفكيرا واهتماما بما يريد، كما يساعد على مزيد من التركيز المطلوب لأداء العمل على نحو جيد.يساعد على الشعور بالسلام

النفسي والنوم بشكل جيد (الاسترجاع الجيد).

3-2- الضغط النفسي السلبي:

أكدت انتصار يونس بان "الضغوط السلبية هي التي تحد بالصعوبات التي تواجه الإنسان وتستلزم منه مطالب قد تفوق قدرته مما قد يؤدي إلى وقوعه تحت التأزم النفسي".

إن الضغط السلبي هو ضغط مفرط تنتج عنه أعراض جسدية ونفسية مضرة بالعقل، كالإحباط والاكتئاب والخوف وغيرها من الأمراض

3-3- الضغط النفسي الحاد:

" يحصل هذا النوع من الضغوط عادة عندما يواجه الفرد خطر ما، أو عندما يكون تحت الضغط لإتمام التزام ما، عندها فإن دماغ الفرد يطلق العديد من المواد الكيميائية لزيادة معدل ضخ القلب، وهذا يزيد من ضغط الدم ويجعل الفرد أكثر نشاطا لمحاربة الخطر أو الهروب منه، والعديد من الأفراد يمكنهم التجاوب والتكيف مع هذه الضغوط القصيرة".

3-4- الضغط النفسي المزمن:

يحصل هذا النوع من الضغوط بسبب حالة ثابتة أو العديد من الحوادث المجهدة التي تحدث للفرد بشكل متتالي، فإذا كان الفرد يعتني بشكل ما يصاب بمرض مزمن بشكل مستمر، أو يواجه مشاكل مع رئيس العمل أو إذا فقد عمله أو خسر شركته، فإن الجسم يستجيب سلبا لمثل هذه الحالات، ويؤدي التعرض المستمر للمشاعر السلبية إلى إصابة الفرد بالعديد من أمراض مثل السكري أو الربو، أو مشاكل النظام العصبي أو نظام المناعة.

4- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية :

4-1- الآثار الفيزيولوجية والجسمية :

"عندما يواجه الفرد موقفا ما مثيرا للضغوط فإنه يحدث للجسم بعض التغيرات الفسيولوجية مثل سرعة التنفس، زيادة معدل ضربات القلب، حدوث تقلصات في الأوعية الدموية، ارتفاع ضغط الدم، وبالإضافة إلى هذه التغيرات الداخلية تحدث بعض التغيرات

الخارجية... كما يظهره على الوجه تغيرات عن انفعال قوي، كما تحدث بعض الاضطرابات للعمليات الهضمية ثم يجف اللعاب...."

كما يسبب الضغط النفسي الحاد عبئا على الجهاز العصبي خاصة اللاإرادي والجهاز الغددي، مما يسبب لهما نشاط غير متوازي، فعند حالة الغضب مثلا تزيد نسبة هرمون "الانفرين" في الدم، وهو مسئول عن تجلط الدم، مما يؤدي إلى حدوث الجلطة سواء في شرايين القلب او على مستوى المخ.

وتؤدي حالة القلق العصبي إلى زيادة إفراز حامض "الهيدروكلوريك" الذي يسبب مشاكل للمعدة ويؤدي أيضا إلى ضعف جهاز المناعة.

ويسبب الضغط النفسي أيضا أعراض جسمية أخرى كالعرق الزائد والصداع وآلم في العضلات وخاصة الرقبة والأكتاف والظهر، برودة في الأرجل والأيدي، وارتفاع حرارة الجسم واتساع حدقة العين وتقلص الأوعية الدموية

ومن الآثار الفيزيولوجية أيضا إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وكذا زيادة نسبة السكر فيه.

2-4- الآثار المعرفية:

تؤدي الضغوط النفسية إلى ظهور أعراض معرفية إدراكية في شخصية الفرد فبالإضافة إلى عدم قدرة الإنسان على التركيز وقلة الاستجابات السريعة مما يؤدي لاتخاذ قرارات خاطئة ومتسرفة، فان الأثر يمكن زيادة معدل أخطاء المرتكبة المتسرفة.

وتجعل الضغوط الفرد أيضا يعاني صعوبة اتخاذ القرارات والتشويش في التفكير والارتباك والانحراف عن الوضع السوي

3-4- الآثار الانفعالية:

ان الاحتراق النفسي يمثل الأعراض الرئيسية الانفعالية للضغط، وهي صورة شعور الفرد بالإرهاك النفسي، وعدم قدرته على تلبية حاجات ومتطلبات الواجبات اليومية للحياة،

بالإضافة إلى حالة القلق التي تظهر كاستجابة للأحداث الضاغطة التي يدركها الفرد على أنها تهدده.

- ظهور الاكتئاب والإحساس بالعجز مما يؤدي إلى انخفاض حيوية الفرد.

- الإحساس بانعدام الكفاءة والشعور بعدم القيمة .

- ظهور العصبية والغضب وكثرة الصراخ والبكاء.

- الخوف الشديد.

- الشعور باليأس وفقدان الأمل وانعدام الثقة بالنفس.

- فقدان الشهية والإفراط في تناول الطعام.

- الإحساس بالإحباط.

الضغوط النفسية في المجال الرياضي :

تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد ، فقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى آثار وتأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلى خلل في الصحة النفسية ، مما قد يؤثر على صحته وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العضلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على تفجير اضطرابات سلوكية حادة ، وقد تدوم لفترة طويلة وتختلف تلك المواقف اختلافات التركيب النفسي للفرد .

وقد تؤدي المواقف الضاغطة إلى تغيرات فسيولوجية سلبية ، ومنها انخفاض الكفاءة الصحية للفرد ، وزيادة التعب بأقل مجهود ، صعوبة التنفس ، وآلام الظهر ، التشنج العضلي ... إلخ وكذلك قد يؤدي الموقف الضاغط إلى مظاهر انفعالية منها انفعالات غير سارة ، الدرجات الأولى من الإكتئاب) القلق - الغضب - عدم التحكم في الانفعال - العدوان - الغيرة. (

وتفرض الضغوط النفسية الحياتية على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية ، وقد تجمع بين اثنين أو أكثر من هذه الجوانب ، والتصدى لهذه الضغوط ومواجهتها ينتج عنه أضرار كثيرة يتحملها الفرد وتؤثر فى حياته الشخصية والعملية.

والتربية البدنية والرياضية و الرياضة بصفة عامة, أحد المهن التى تتعرض للضغوط النفسية من خلال مظاهر التقدم الحضارى فى العصر الحديث الذى نعيش فيه ، خاصة إن التربية البدنية و الرياضية عملية ديناميكية مستمرة وليس غايتها جمع المعارف والمعانى والارتقاء البدنى الحركى فقط ، بل تعمل بجانب هذا على تنمية الفرد ليكون مواطن صالح نافعا لمجتمعه.

اسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي :

قد اشار كل من (باهي وجاد، 2004) ان من اسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون:

- 1- خصومات أو صراعات في النادي.
- 2- الانتقال إلى نادي جديد مع عدم وجود صداقات به.
- 3- ظروف ادت إلى تغيير عادات اللاعب في التدريب أو المنافسة طبقاً لتغيير المدرب أو طريقة اللعب.
- 4- عدم الانتظام في التدريب.
- 5- الزيادة الملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على انقاصه بطريقة صحية.
- 6- القلق والاكتئاب والخوف والتوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية.
- 7- المغالاة في التدريب أو المنافسات الرياضية التي تتطلب زيادة الجهد.
- 8 -التفكير الخرافي وما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الاحيان إلى الفشل.
- 9 تكرار خبرات الفشل التي تنتج عن كثرة الهزائم وينعكس هذا في الملعب باستجابات تتمثل الرعونة في الاداء.
- 10-التأثير المباشر من الجماهير والذي ينعكس على اداء اللاعبين سواء كان ايجاباً او سلباً.

11-تحفيز الاداء أو الجهاز الفني لبعض اللاعبين دون الاخرين .وقد ذكر (علاوي،1998) الاسباب أو العوامل التي من شأنها ان تزيد من الضغوط الواقعة على كاهل الفرد الرياضي هي:

1-ضغوط عملية التدريب.

2-ضغوط المنافسات الرياضية.

3-ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي.

4-الضغوط الخارجية.

5- عدم التوازن بين ما يدركه الرياضي وما مطلوب منه في البيئة وبين ما يدركه هو من قدراته.

كما اشار (راتب، 2000) الى ان من اهم اسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل بـ:

1- عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي مطلوب منه من البيئة و بين ما يدركه هو نحو قدراته.

2- كيفية ادراك الرياضي للاحداث (أي ان هناك ادراكاً ايجابياً للاحداث وهناك ادراك سلبي للاحداث).

3-استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستشارة التي تعتبر نوعاً من التنشيط للعقل والجسم.

5- مصادر الضغوط النفسية التي قد تؤدي الى الاحتراق:

1 - بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر:

ان اشراك اللاعب في برامج تدريبية مكثفة طول مدة الاسبوع ومسابقات تنافسية كثيرة.

2- الارتفاع المبالغ في حمل التدريب:

ان التدريب في جوهره عملية تنظيم بين الجهد والراحة وعندما تزداد حمل التدريب على حساب مدة الراحة فان ذلك يؤدي الى شعور اللاعب بالاجهاد والم.

3- خبرات الفشل:.

يجب ان يتفهم المدرب المشكلات وحاجات الفردية للاعب لتطوير انجاحة نحو الايجابية نحو الذات والرياضة التي يمارسها وعدم تطرقة الى خبرات الفشل التي تكون السبب الرئيسي للتوتر النفسي وعزوفة عن الممارسة.

4- الاهتمام الزائد بالنتائج:

ان الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم اللاعب يؤدي الى عدم تدعيم قيمة الذات للاعب وربما يؤدي الى ضعف الثقة وزيادة الضغوط الناتجة من القلق والاحباط وعدم الثقة من النجاح.

5- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة:

يتطلب كل من النجاح في التدريب الرياضي والنجاح الدراسي بذل المزيد من العرق والجهد وان كلاهما يرتبط بالنجاح في المنافسة او الاختيار و يؤدي ذلك الى زيادة الضغوط النفسية.

المصادر

- 1- ياسين، فضل، ياسين. (2011). الإعلام الرياضي. ط1. الأردن: دار أسامة للنشر.
- 2- ياسين، رمضان. (2008). علم النفس الرياضي. ط1. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 3- كمال، محمد، محمد، عويضة. (1992). علم نفس الشخصية. بيروت: دار الكتب الجامعية.
- 4- مؤمون، صالح. (2011). الشخصية. (بناءها- تكوينها- أنماطها). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

- 5- مصطفى، حسين، باهي، وآخرون. (2002). الصحة النفسية في المجال الرياضي. (نظريات وتطبيقات). القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.
- 6- محمد، محمد، كامل، عويضة. (1996). علم نفس الشخصية والفكر. لبنان: دار الكتب الجامعية.
- 7- ماجدة، بهاء الدين، سيد، عبید. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط1: دار صفاء.