

المحاضرة رقم: 08: الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي.

-تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية من طبيعة الوجود الإنساني وليس ضرورياً أن تكون ظاهرة سلبية يمكن الإحجام عنها، حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد وكفاءته. فحينما يقع الرياضيون في براثن الضغوط النفسية يتساقط العرق من راحتي اليد وقد يشعر بالانقباض في المعدة، وهنا يتساءل الرياضي عن كيفية الوصول للاحتفاظ بقدراته لدفع مخاوف الفشل من ارتكاب أخطاء في الأداء وتحقيق النتائج المستهدفة، وهذا مالا يمكن تحقيقه في وجود حالة عصبية وزيادة القلق نتيجة تفسير ردود أفعال الموقف ونقص الثقة بالنفس في القدرة على القيام بالأداء المطلوب نتيجة للتأثير السلبي بالاستجابة الضاغطة من المصادر المتعددة التي تبدد Consume القدرة على التفكير وتحدث اضطراب الأداء وتحقق نتائج لاعقلانية مع محاولة اعتقاد الأفراد في قدراتهم وإدراكها كحقيقة واقعة (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 20).

-مفهوم الضغوط النفسية:

تعرف الضغوط النفسية بأنها عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئياً أو كلياً بدرجة عالية، توجد لديه إحساس بالتوتر، وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن، وقد يؤدي إلى إجهاد ثم الاحتراق النفسي.

ويعرفها Fontana بأنها "حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي"، وفي هذا السياق يعرف بأنه "استجابة انفعالية لموقف معين" Emotional Response to Specific Situation وهذا يعني أن الضغط متغير بيئي Environmental Variable مثل ضغط الجمهور على اللاعبين ومن ثم تعرف الضغوط بأنها "توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها" (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 15).

-مصادر الضغوط النفسية:

-مفهوم الاحتراق النفسي :

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي (Psychological Burnout) من المفاهيم الحديثة نسبياً ويعتبر " (هيربرت فرويدنبرجر) (H. freudenberger) أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة فقد قال " أدركت من خلال ممارستي العيادية أن الأفراد قد يكونون أحياناً ضحايا حرائق مثلهم مثل البنائات، فتحت تأثير الضغط الناجم عن الحياة في عالم معقد تلتهم طاقتهم ومواردهم الداخلية وكأنها تحت فعل النيران ولا يبقى إلا فراغاً شاسعاً يحتل داخل أنفسهم حتى لو بقيت هيأتها الخارجية سليمة نوعاً ما.

ويشير "أرنولد وآخرون" إلى أن الفرد عندما يمر بمرحلة ضغوط شديدة تنهار لديه وسائل التكيف، ويصل عندها إلى مرحلة الاستنزاف، أو ما تسمى بمرحلة الاحتراق النفسي يظهر مما سبق أن ضغوط العمل هي البداية المنطقية للاحتراق النفسي، حيث تبدأ مراحل ضغوط العمل بالمصادر والمسببات التي تؤدي إليها مما يسبب الإجهاد للأفراد من النواحي المعرفية والجسمية والسلوكية ولو استمر هذا الإجهاد لفترة أطول فإنه يؤدي إلى الاحتراق النفسي. ويتوقف ذلك على مجموعة من العوامل التي تتداخل مع بعضها البعض والتي تتمثل في ثلاثة جوانب هي:

-العوامل الذاتية :

والتي تتمثل في مدى واقعية الفرد في توقعاته وطموحاته ومدى التزامه المهني الذي يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي، خاصة حينما يواجه عقبات تحول دون تحقيق أهدافه بل على درجة من النجاح، مثل كثرة عدد التلاميذ أو قلة الإمكانيات المتاحة له وأيضاً مستوى الطموح لدى الفرد المهني في إحداث تغيرات اجتماعية في بيئة العمل قد يجعلها أكثر عرضة للاحتراق بسبب العقبات التي تقف أمام تحقيق أهدافه.

-العوامل الاجتماعية :

الواقع الاجتماعي وفي ظل المؤسسات البيروقراطية والتي تحول دون تحقيق التوقعات الاجتماعية من

جانب الفرد، وهذا من شأنه توليد ضغط عصبي عليه مما يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

-العوامل الوظيفية:

وهي الأكثر وزنا في إيجابية أو سلبية الفرد المهني، نظرا لما يمثله العمل من دور هامفي حياة الفرد. فالعمل يحقق للفرد حاجات تتراوح بين حاجات أساسية كالسكن والصحة إلى حاجات نسبية لها أهميتها في تكوين الشخصية السوية مثل التقدير والاستقلالية والنمو واحترام الذات (نبيل منصور، 2011، ص 48-49)

-تعريف الاكتئاب:

عرّف علماء النفس الاكتئاب بتعريفات متعددة وفيما يلي استعراض لبعض تلك التعريفات: حيث عرّفته جمعية الطب النفسي الأمريكية في الدليل التشخيصي الأول (DSM 1) بأنه: "مجموعة من الانحرافات لا تنجم عن علة عضوية أو تلف في المخ بل هي اضطرابات وظيفية ومزاجية في الشخصية، ترجع إلى الخبرات المؤلمة أو الصدمات الانفعالية، أو إلى اضطراب علاقات الفرد مع الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه ويتفاعل معه وترتبط بحياة الفرد وخاصة طفولته، وهو محاولة شاذة للتخلص من صراعات واضطرابات تستهدف حلا لأزمة نفسية ومحاولة لتجنب القلق أو إيقافه، قد تفلح في هدفها بقدر قليل أو كبير أو تكون محاولة خائبة لا تجدي في خفض القلق بل تزيد شدة وإصرارا".

وعرّفه برنز وبيك (Burns & Beck) بأنه: "اختلال يصيب الجهاز النفسي البيولوجي كله، ويشتمل على الانفعالات والأفكار والسلوكيات والوظائف البدنية، ويتميز المكون الانفعالي بوجود مزاج كدر يشتمل على مشاعر الحزن والتوتر واليأس والشعور بالإثم، وتشمل الأعراض البدنية على توهّم المرض والأرق وزيادة الوزن أو نقصانه، والإمساك أو الإسهال، والسبات والخمول وعدم النشاط والانعزال عن العمل، وتجنب الأنشطة السارة (آسيا راجح بركات، 2000، ص 29).

-أسباب الاكتئاب:

لا يحدث الاكتئاب للفرد فجأة، وإنما هو نتاج لسلسلة من العمليات تبدأ من الطفولة وتستمر بدون تناول وتبلور في مرحلة متقدمة من العمر في صورة اضطراب نفسي ومن أهم أسباب الإصابة بالاكتئاب أساليب التربية الخاطئة التي يتبعها الوالدان أو القائمون مقامهم في تربية الأبناء التي تعزز

من شعورهم بالنقص، وقد يصبح هذا الشعور مسيطرا ومؤثرا على علاقاتهم ونظرتهم للحياة. وقد ذكر ليفين (Levin) في نظرية المجال أو ما يسمى (التكافؤ) أن الطفل الذي لا يلقي عناية كافية يفقد علاقته بالعالم الخارجي، ويتكون لديه تكافؤ ناقص، وتصبح الأشياء المحيطة به ذات جاذبية قليلة وغير عادية، وفي الحالات الصعبة يكون تقبله الإيجابي لعالمه ونواياه وعزمه للوصول إلى أهدافه قد منعت أو أنتجت عوائق في وقت مبكر، مما يؤدي إلى بلادة الشعور، وظهور حالة مزاجية مربوطة بضعف الدوافع،

ويصاب بالاكنتئابالذي تبين أنه يمكن أن يصاب به بعض الأطفال في سن مبكرة وأن (10 إلى 20 %) من المترددين منهم على العيادات النفسية يعانون منه. لذا فإن العوامل الأسرية وأساليب معاملة الوالدين للأبناء من أهم العوامل المهمة والمؤديلا لاكنتئاب، ولا تقتصر أسباب الاكنتئاب على ذلك وحسب، فهناك أسباب أخرى اجتماعية، ونفسية، وجسمية، ووراثية يمكن استعراضها على النحو التالي:

* الأسباب الاجتماعية:

يرتبط الإنسان بعلاقات اجتماعية مع أسرته والآخريين من حوله ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهويتفاعل معهم بقدر احتياجه لهم فيؤثر فيهم ويؤثرون فيه، وترجع معظم الاضطرابات النفسية إلى اختلالالتوازن بين الفرد والمجتمع، وبين الفرد والآخريين ومن أهم الأسباب الاجتماعية الضاغطة التي قد تتسبب في إصابة الإنسان بالاكنتئاب:

- 1- الحرمان وفقدان الحب والمساندة العاطفية كفقد شخص أو وظيفة أو ثروة أو مكانة اجتماعية أو الكرامة والشرف.
- 2- علاقة الطفل بأمه، فإذا كانت الانطباعات التي كونها عن هذه العلاقة حسنة فإن الحياة مبهجة، وإذا لم تكن كذلك فإن الحياة قاسية ومملوءة بالألم.
- 3- تقمص الطفل أسلوب الوالدين الخاطئ في مواجهة المشاكل.
- 4- التربية الخاطئة كالتفرقة في المعاملة والتسلط والإهمال.
- 5- أسلوب وطبيعة المعاملة التنشئة في المدرسة.
- 6- أثر الرفاق على الطفل وكذلك الهجرة من الوطن.

* الأسباب النفسية:

ويرى المحللون النفسيون أنه إذا لم تُشبع الحاجات النرجسية للفرد المهياً للإصابة بالاكتئاب يصبح تقديره لذاته في خطر، وحينئذ يكون مستعداً للقيام بأي عمل ليرغم الآخرين على الالتفات إليه، وقد يلجأ إلى الذلّة والمسكنة لإرغام مصادر الإشباع الخارجية على أن تكون طوع يده، وكثيراً ما ينجح في محاولة التسلط على بيئته. ومن أهم أسباب الإصابة بالاكتئاب: التوتر الانفعالي والإحباط والفشل وخيبة الأمل والكبت والقلق، وضعف الأنا الأعلى والصراع اللاشعوري والشعور بالإثم، والرغبة في عقاب الذات واتهام الذات، والتفسير الخاطئ غير الواقعي للخبرات الصادمة، وعدم التطابق بين مفهوم الذات الواقعية وبين مفهوم الذات المثالية، وسوء التوافق، ويكون الاكتئاب على هيئة انسحاب ووجود كره وعدوان مكبوت قد يتجهنحو الذات يظهر في شكل محاولات انتحارية ويكون الاكتئاب بمثابة الكفارة وهذا السلوك محاولة من المريض للمحافظة على تكامل الأنا محتفظة وليقلل من مشاعر الذنب لديه عن طريق الألم وليقلل من العدوان داخله بالانسحاب وتحريك الآخرين لمحاولة السيطرة عليهم (آسيا راجح بركات، 2000، ص ص 36-37).

* الأسباب الجسمية:

هناك بعض العوامل الجسمية التي تقلل من قدرة بعض الناس على التكيف، فينهارون عند تعرضهم لشدة بسيطة يستطيعون مقاومتها في الحالات العادية مثل الإصابة بالتسمم، أو ارتجاج المخ أو في حالات ما بعد الولادة وفي حالة الأنفلونزا الشديدة أو الإصابة بمرض خطير يؤدي إلى الأأس وتوقع الموت كاضطراب القلب أو السرطان.

* الأسباب الوراثية:

يرى الأطباء أن معظم الأسباب المؤدية إلى الاكتئاب ترجع إلى تأثير العوامل الاجتماعية والنفسية أكثر من الوراثية وتقرر منظمة الصحة العالمية أن نسبة انتشاره بين الناس بنسب متفاوتة أما الطريقة التي تنتقل الوراثة فما زالت غير معروفة، وتعمل بعض مراحل العمر كعامل

مسبب للمرض ففي مرحلة الشيخوخة يحدث الاكتئاب بسبب الضعف والعزلة وكثرة الأمراض والخوف من الموت، ويحدث في مرحلة منتصف العمر بسبب شعور الإنسان أن المتبقي من عمره أقل مما ذهب وأنه لم يحقق آماله فيعاني من الاحباط ويمر بأزمة المفاهيم الوجودية ويفتقد المعنى والهدف من الحياة خاصة عندما يغادر الأولاد البي يتسبب الزواج والعمل، ويحدث في المراهقة بسبب الصراعات والمتناقضات وتضاعف الضغوط المختلفة على المراهق ويكون المرض في هذه الحالة شديدا وتتكرر المحاولات الانتحارية، والنساء أكثر إصابة بالاكتئاب من الرجال بنسبة الضعف بسبب التغير الهرموني لديهن والنوع الملائم أكثر الناس عرضة للمعاناة من الاكتئاب (آسيا راجح بركات، 2000، ص 38-39).