

الضغوط النفسية في مجال الرياضي *psychological stress*

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية من طبيعة الوجود الانساني، ولكل مجال من مجالات الحياة ضغوط خاصة بجانب ضغوط الحياة اليومية التي تكاد تكون معتادة، وليس ضروريا أن تكون ظاهرة سلبيا اذا كانت ضغوط غير شديدة عادية أما اذا كانت شديدة ومتكررة فقد تؤثر سلبيا وتؤدي الى الاختلال الوظيفي في حياة الانسان.

وبعض هذه الضغوط يمكن أن يحتمل الفرد منها من حيث التكرار والشدة وفق ما تسمح به قدرات بعض الأفراد وما لديهم وفي أحيان أخرى قد لا يمكن احتمال تأثير هذه الضغوط في حالة الشدة العالية وكثرة التكرار، ولهذا يجب تحديد ماهية هذه الضغوط و الوقوف على مصادرها المختلفة ومعرفة أعراضها ومن ثم النظر الى النظريات التي تفسر تأثيرها في شخصية الأفراد والقدرة الأداء، حتى نتمكن من تحديد أفضل الأساليب في مواجهة هذه الضغوط.

1. تعريف الضغوط:

❖ يعتبر سلاي selye عالم الغدد بجامعة مونتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغوط الى الحياة العملية ، يشير الى العبء والمحنة كما أنه يشير الى الشد والتوتر ما تصل اليه النفس البشرية ، وهي حالة انفعالية مؤلمة يحاول الفرد تجنبها وتؤثر سلبيا على أداءه، ما يسبب الاجهاد الذي يزيد عن الاحتمال وتكون سلبية غير سارة.

❖ وتعرف الضغوط النفسية بأنها " عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئيا أو كليا بدرجة عالية، توجد لديه احساس بالتوتر ، وزيادة هذه الضغوط يفقد الفرد قدرته على التوازن ، وقد يؤدي الى الاجهاد ثم الاحتراق النفسي.

❖ تعريف فونتانا fontana للضغوط بأنها " حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والامكانيات الشخصية للكائن فيحدث استجابة انفعالية لموفق معين مثل (ضغط الجمهور على اللاعبين)

❖ تعريف مندلار mandler للضغوط بأنها " الظروف المرتبطة بالضغط وبالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من اعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من او اثاره جسمية أو نفسية".

❖ وهي عدم التوازن الجوهرى بين المتطلب البدني أو النفسي وامكانية الاستجابة لذلك. وبدا ينضر للضغوط كمثير يؤدي لاستجابة حيث يختلف الافراد في ادراك الضغوط من مصادرها المختلفة وفق لمتغيرات عديدة ومن ثم تكون الاستجابة مختلفة من فرد لأخر ومن موقف لأخر ومن مثير لأخر كمحصلة للتفاعل بين المثير والاستجابة ولدى الفرد من قدرات.

ومن هنا فهناك ضغوط stress وضغوط مدركة بأنها " أن يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف " وحينما يشعر الرياضي بالضغط النفسي تبدى لديه استجابة فسيولوجية ، وهنا يتساءل عن كيفية تحقيق الاحتفاظ بقدراته لدفع مخاوف الفشل من ارتكاب أخطاء في الأداء وتحقيق النتائج المستهدفة ، وهذا ما لا يمكن تحقيقه في وجود حالة عصبية ونزفرة ويحدث وزيادة القلق نتيجة تفسير ردود الأفعال الموقف ونقص الثقة بالنفس.

تؤثر الضغوط النفسية في شخصية الرياضي وبالتالي في الأداء الرياضي وهذا من خلال ثلاث جوانب:

1- الجانب المعرفي: ويتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل الانتباه- التركيز - الذاكرة - القدرات العقلية- صعوبة التنبؤ والاستجابة ببطء.

2- الجانب الانفعالي: حيث يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي ينخفض الاحساس ويظهر الاكتئاب.

3- الجانب السلوكي: مثل التغيب عن العمل، نقص الميول، وسلبية الاتجاهات، اضطراب عادات النوم وقد يصل الامر الى تعاطي العقاقير المهدئة.

2. عوامل إدراك الفرد الرياضي وتأثره للضغط:

1) المتغيرات الشخصية: تتمثل هذه المتغيرات في، قدرة الفرد، مهارات التعامل، حاجات الفرد وسماته وخبراته الماضية والحالة الانفعالية للفرد الرياضي.

2) متغيرات بيئة العمل: وتتمثل في أعباء العمل وضعف تسيير والمشاكل الناجمة عن ذلك، وغموض الدور وعدم الرضا الوظيفي، العلاقات الانسانية داخل البيئة والتقدير الاجتماعي.

3) متغيرات الموقف الضاغط: وتتمثل في شدة الموقف الرياضي في مجالات التدريب أو المنافسة وغيرها وحدثه لحاجات الفرد الرياضي وأهميته.

4) مراحل عملية الضغوط: وفق للنموذج الذي قدمه مكرايث mcgath تتضمن عملية الضغوط أربعة مراحل مترابطة :

5) المتطلب البيئي: تبدأ عملية الضغوط ببعض الاعباء الفردية بعضها بدني ونفسي أو كلاهما وخاصة من ناحية المهارات الرياضية الحديثة والمتطورة بمستوى عالي من الانجاز أو اشتراك بعض الطلبة في مجال التخصص الرياضي معين ومزاولة الدراسة بشكل نظامي فيجد الطالب أمامه الفوز أو النقص في الرياضة أو الابتعاد عن الاشتراك في النشاط الرياضي ومزاولة الدراسة، كما قد تلقى على الرياضي في هذه المرحلة أعباء تحديد متطلبات مواقف الأداء مثل زيادة الحمل التدريبي وضغوط المنافسة.

6) مرحلة ادراك المتطلبات: تتمثل المرحلة الثانية في عملية الضغوط في الادراك الفرد لهذه المتطلبات سواء البدنية أو النفسية حيث لا يدرك الأفراد الرياضيين كل هذه المتطلبات بنفس الطريقة ، وخاصة ما يحدث في بعض مواقف درس التربية البدنية مع التلاميذ نتيجة الفروقات الفردية، ومدى الفرد - اللاعب لهذه المتطلبات وادراك غالبية هذه الضغوط وتحديد الموقف الشخصي منها لتكون هذه الضغوط ايجابية تمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغوط وجعلها تدفع الفرد للأداء بكفاءة ، وقد تكون سلبية تمثل وجود التوتر أو الشد على الفرد وقد تكون هذه الضغوط تمثل النقطة المستوى المثالي.

7) استجابة الضغوط: تمثل استجابة الفسيولوجية والسيكولوجية المرحلة الثالثة من عملية الضغوط استجابة لإدراك الموقف، فاذا أدرك شخص عدم التوازن بين متطلبات الموقف وقدراته علة الاستجابة ، فهذا يسبب شعوره بالتهديد ويزداد نتيجة لذلك قلق الحالة ويصاحب ذلك زيادة الهموم - قلق الحالة المعرفي مع ارتفاع التنشيط الفسيولوجي .

8) النتائج السلوكية: يمثل السلوك الواقعي للفرد تحت الضغوط المرحلة الرابعة فعندما يدرك لاعب رياضة ما عدم التوازن بين قدراته ومتطلبات الأداء ويشعر بزيادة قلق الحالة ومن هنا نتساءل عن مستوى أداء اللاعب نحوى الزيادة أو التحسن أو النقصان أو الاتلاف، وهذه المرحلة من عملية تحليلية يتم فيها التركيز على النتائج السلوكية

م ثل زيادة الشعور بالضغط ثم زيادة النزعة للتغيب عن الممارسة مما يقل الكفاءة الأداء وبالتالي نقص الرضا عن الاداء.

وهناك يكون دور الأخصائي النفسي الرياضي لبذل الجهد لخفض الضغوط باقتراح أنشطة بدنية أو كما تكون وسائل أخرى لتنظيم وإدارة الضغوط مثل توقيت مناقشة الضغوط وإعادة تشكيل جداول العمل لتحقيق أفضل تحكم في أسباب الضغوط (والجدول التالي يوضح ذلك)

المتطلبات البيئية- البدنية- النفسية	المرحلة الاولى	التغذية الراجعة FB
الادراك الفردي للمتطلبات البيئية مقدار التهديد البدني والنفسي	المرحلة الثانية	
استجابة الضغوط البدنية و النفسية - استثارة قلق الحالة- البدني الجسمي-التوتر العضلي- تغيير الاتجاه	المرحلة الثالثة	
النتائج السلوكية الأداء- النتائج	المرحلة الرابعة	



مصادر الضغوط:

هناك العديد من المصادر الخاصة بالضغوط بالنسبة للرياضيين تتعلق بالقلق حول تطور الأداء وتطور قدرات الرياضيين وما يحتاجه من نفقات مالية وما يخص مستقبلهم في المشوار الرياضي والحياتي وامكانات للتدريب وبما يثار نحوى الموهبة ومن مشكلات أخرى متعلقة بالأداء. وفي ضل هاته أنواع المختلفة من المصادر يمكن أن نصنفها الى فئتين :

1- مصادر ضغوط موقفية: هناك مصدرين رئيسيين للضغوط الموقفية:

أ- الأهمية الموضوعية على الحدث: أي كلما كان الحدث أكثر أهمية كلما كان أكثر اثاره لمصادر الضغوط، ولذا فان موقف المنافسة على البطولة الرياضية يختلف عن المباريات العادية ضمن البطولة ، كما أن المنافسة على المستوى العالي الدولي أكثر مصدر لإثارة الضغوط من المنافسة على المستوى المحلي أو الجهوي أو ما شبه ذلك، كما حدث حضور كثافة المشاهدين يكون أكثر أهمية ولذا يجب استمرار في تقدير المشاركة في الأنشطة.

ب- عدم الثقة بالنتائج:

ان عدم الثقة بالنتائج تمثل مصدر الموقف الثاني للضغوط، فغالبا لا يؤدي الفرد الرياضي أي شيئا حيث لا يثق في نتائجه

2- مصادر ضغوط شخصي:

يخصص بعض الأفراد كثير من المواقف بأنها هامة، مع عدم الثقة نتائجها وهلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين وخاصة أصحاب قلق السمة المرتفع واصحاب درجة منخفضة من تقدير الذات كتقدير الذات المهاري مثلا.

مصادر أخرى للضغوط: تأخذ هذه المصادر الضغوط اتجاهاين من داخل الفرد ومن خارج الفرد وكلاهما ينمو فرديا ، ويمكن أن تتغير مصادر الضغوط فقد يشعر الفرد في فترة من الوقت أن متطلبات الرياضة أو المنافسة كبرى

وأن القدرات التي يمتلكها الرياضي تمكنه أو لا ويكمن أيضا أن يأتي من مصادر الضغوط مختلفة تتضمن ما يلي:

- حينما لا يؤدي الفرد أداء جيدا في سباق أداء ممارسته
- حينما تحدث أخطاء أو الخوف من حدوث هذه الأخطاء
- عدم تحقق تقدم أو أن معدل التقدم لا يكون بالسرعة المتوقعة أو في الوقت المناسب
- ما يصدر من تعليقات أو توقعات الوالدين أو غيرهم الذين آراءهم تأثر على الفرد الرياضي أو النادي
- أساليب الاتصال بين أعضاء الفريق وتوقعاتهم أو الشعور بالانفصال عن الفريق
- الهزيمة في ضوء المتطلبات بدنية أو سيكولوجية يصعب تحقيقها
- العلاقة الوظيفية خارج الرياضة ومتطلبات الدراسة و الحياة الاجتماعية
- بيئة اللعب ومتطلباتها الأساسية والضرورية
- الهتاف السيئ ضد الفرد من المتتبعين الجمهور أو جهاز وسائل الاعلام أو النقد السلبي الغير البناء
- درجة مقدرة المنافس وتوقعات اللاعب لنفسه وتوقعات الآخرين تجاهه
- المسؤوليات الاسرية التي يواجهها اللاعب ضغوط البيئة الاجتماعية
- مسؤوليات اللاعب في الرياضة سواء فرديو أو جماعية
- توجهات الرياضي واهتماماته المستقبلية (ضغوط أنظمة الفرد الداخلية)
- العائد الرياضي وخاصة من الجانب المالي
- الحكام والجهاز الاداري في الرياضة الممارسة (ضغوط نوعية السلوك الصادر)
- ضغوط الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب الزائد والمجهد والا فتقار الى متعة الممارسة
- وضع أهداف أكبر من قدرات الرياضي يصعب تحقيقها (ضغوط المطلب)
- نقص المساندة الاجتماعية من الوالدين أو المدرب أو عدم الشعور بالتقدير الآخرين
- الاشتراك في عمر مبكر في التدريب المكثف والمستمر عالي الجهد أو المنافسة الشديدة
- ادراك النتائج السلبية لضغوط التدريب

3. توقيت الضغوط النفسية:

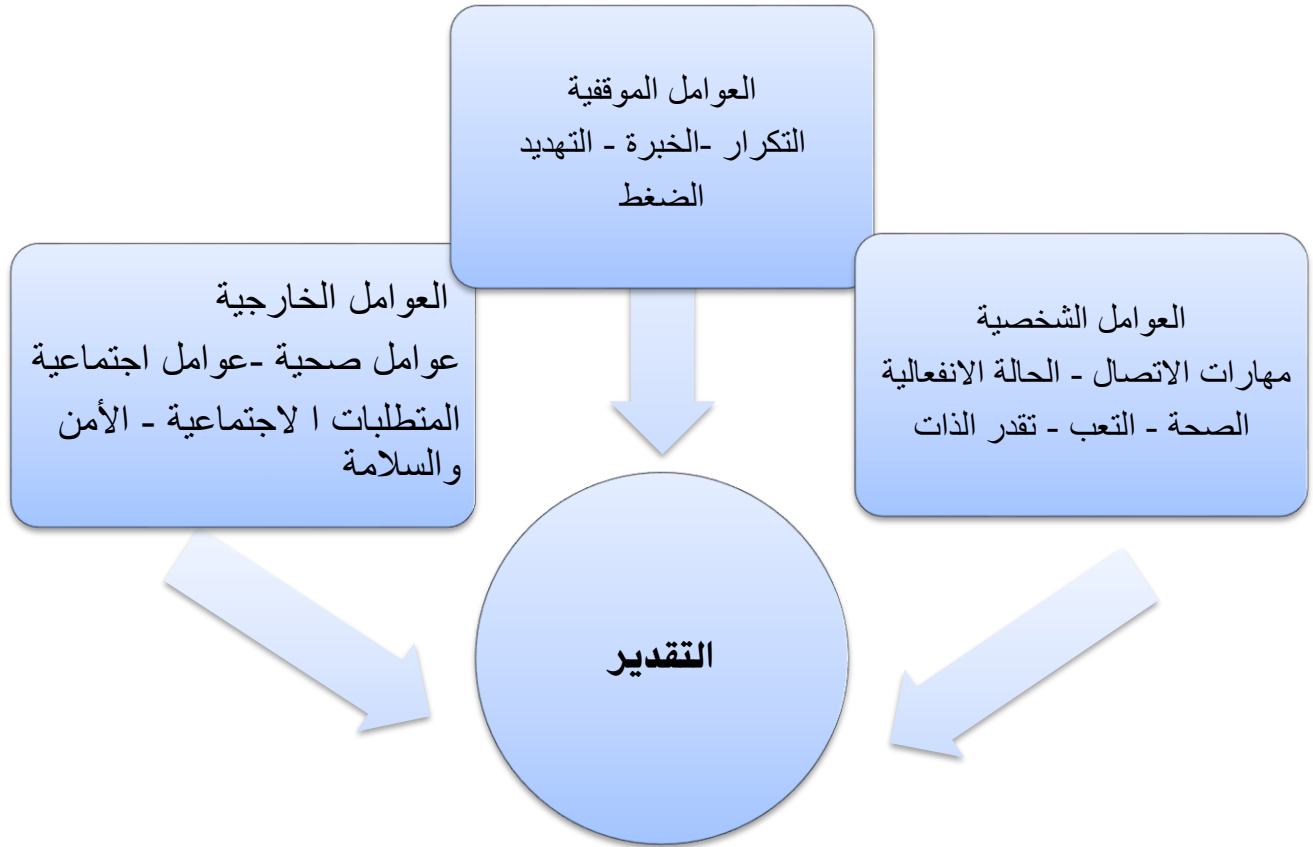
ضغوط طويلة المدى: تبدأ بموعد المنافسة حيث يأخذ منحى الاستثارة في الصعود وتكون الدافعية عالية لدى الرياضي ضغوط ما قبل المنافسة الرياضية: تبدأ الضغوط بيوم أو يومين ويزداد منحى الاستثارة ويمكن أن يصاحب مجهود بدني بسيط.

ضغوط بداية المنافسة الرياضية: وتحدث هذه الضغوط في زمن المنافسة خلال لحظات التي تسبق انطلاق المنافسة. ضغوط أثناء المنافسة الرياضية: وتكون بداية المنافسة الرياضية وتستمر باستمرارها بتغير أحداث المنافسة. ضغوط ما بعد المنافسة: تتوقف الضغوط حسب النتائج المتحصل عليها ويمكن أن تستمر في حالة الفشل حتى موعد آخر للمنافسة اللاحقة

كما أن للضغوط أعراض فسيولوجية - أعراض معرفية - أعراض سلوكية.

4. نظرية التقدير المعرفي للضغوط النفسية (لازاروسي):

قدم لازاروسي هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الادراك الحسي، حيث يعتمد التقدير المعرفي على طبيعة الفرد حيث يكون الادراك كتهديد لمصدر الضغوط وعلاقة البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية و يعتمد تقدير الموقف على العديد من عوامل الشخصية وعوامل خارجية بيئية اجتماعية.



شكل رقم 2 يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط

مواجهة الضغوط النفسية للناشئ الرياضي:

يعتبر موضوع الضغوط النفسية للنشء الرياضي في الرياضة من الموضوعات الحديثة نسبياً التي صادفت المزيد من الاهتمام والبحث في السنوات الأخيرة وذلك لتزايد أعداد الناشئين الممارسين لمختلف الألوان الأنشطة الرياضية ومختلف مستوياتها ومجالاتها وكما هو المعروف لمفهوم الضغوط النفسية لدى الناشئين بانها الإحساس الداخلي الناتج عن الصراع النفسي بين قدرات الذاتية الناشئ التي يمتلكها ومطالبه خلال مواقف التدريب والمنافسات التي تصبح كمواقف ضاغطة له وهذا مما يؤثر على نفسية الناشئ سواء بصورة سلبية أو بصورة إيجابية على مشاعره واستجاباته النفسية ومستوى الإنجاز الرياضي والأداء الرياضي.

وفي هذا السياق يعد النقاش والجدل الذي يدور حول مدى صحة اشتراك الناشئين في المنافسات الرياضية كما تباينت الآراء ووجهات النظر بين الباحثين وعلماء علم النفس الرياضي والإرشاد النفسي حيث يرى البعض منهم حول موضع صحة الناشئ للاشتراك في المنافسات الرياضية قد يعرض صحته وحالته النفسية والجسمية للخطر.

جدول رقم(1): يمثل نتائج تأثير الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية على الناشئ الرياضي

تأثير ضغوط نفسية على الناشئ الرياضي بنتائج سلبية	تأثير ضغوط نفسية على الناشئ الرياضي بنتائج سلبية
اكتساب خبرات النجاح السارة ومفيدة نتيجة الاستمتاع بالممارسة الرياضية	اكتساب خبرات سلبية نتيجة عدم الاستمتاع بالممارسة الرياضية
حسن مواجهة مواقف الحياة التنافسية بكفاءة	اكتساب اعراض القلق والتوتر والخوف من الخسارة والفشل
تطوير القوى البدنية والمهارات النفسية خلال التدريب والمنافسات الرياضية	انخفاض محسوس في مستوى دافعية الرياضية الداخلية الذاتية
اكتساب الثقة بالنفس الرياضية المثلى وتحمل المسؤولية	تعرض صحة الناشئ الرياضي النفسية والجسمية للخطر والاضطراب
تقدير الذات الايجابي ورفع الروح المعنوية	خلل في الصحة النفسية للناشئ
النجاح في مواجهة الضغوط النفسية	الاحترق النفسي
استمرارية الناشئ في الممارسة الرياضية وتحقيق الإنجاز الرياضي	الانسحاب التدريجي من الرياضة والاعتزال