

الضغوط النفسية في المجال الرياضي

الإسهامات الأولى في دراسة الضغوط :

شغل موضوع الضغوط إهتمام الباحثين لقرون من الزمن و في ميادين مختلفة مما أدى إلى ظهور اتجاهات متباينة لتحديد مصطلح الضغوط و تفسيرها و كذا التعرف على أسبابها و آثارها.

ففي القرن الرابع عشر، استخدم هذا المصطلح بطريقة أكثر عمومية، ليصف المشقة أو الضيق أو الشدة. واستخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية. غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى اليوم متأثراً بعمل المهندس روبرت هوك Hooke أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان هوك مهتما بتصميم الأبنية مثل: الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة وتقاوم قوى الطبيعة مثل الرياح والزلازل دون أن تنهار وتتداعى، ومن ثم كتب هوك عن فكرة الحمولة أو العبء كقوة خارجية، وطبقاً لوجهة نظره ينشأ الضغط من تأثير العبء أو الحمل على البناء الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء ويمكن للبناء أن ينهار ويتداعى، ولذلك يكون الضغوط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة. (طه عبد العظيم حسين: 2006 ، 17)

في القرن 17 استعمل من طرف الإنجليز للدلالة على حالات الأسى "Affliction" المحنة Adversité الصعوبات "Difficultés"، والشقاء Malheur، ثم استعمل من طرف المنظرين في ميدان الفيزياء، أمثال: بويل Boyle لدراسة الغازات وكذا المنظرين في ميدان الهندسة أمثال: هوك Hooke لدراسة مرونة النوابض.

و ابتداءً من القرن 19 استعمل كوشي Cauchy مصطلح الضغط في ميدان الفيزياء لدراسة الأجسام الصلبة (les corps solides) للدلالة على القوة الداخلية الناشئة داخل الجسم الصلب نتيجة لقوة تهدد بالتشويه. (عودية ولديحي حورية : 2002 ، 73)

في 1872 أوضح داورين في نظريته التطورية بأن الخوف عند الإنسان أو الحيوان يلعب دوراً في تجنيد الجسم لمواجهة الخطر.

في سنة 1915 كلود برنار يبين أهمية التوازن الشخصي من أجل مواجهة أحداث الحياة اليومية، هذا التوازن ممكن إذا كان الشخص بمقدوره الحفاظ على هدوءه في مجاله الداخلي مهما كانت المؤثرات الخارجية، عندما يفقد الشخص قدرته على التحكم في معطياته الداخلية يحدث للتوازن، وهذا ما يعرضه الخطر الأمراض وحتى الموت.

وفي العشرينات أجرى كانون Cannon ملاحظاته المنظمة على التغيرات الفسيولوجية للمشقة، كالآلم والجراح، وانتهى إلى أن المنبهات التي تحدث إثارة انفعالية تسبب في العمليات الفسيولوجية الأساسية. (زين العابدين بن درويش : 1999 ، 230.231)

و يعتبر سيلبي Selye أول من وضع المفهوم حيز التطبيق عام 1946 في مقال بعنوان (the stress of life). ويقدم هانز سيلبي إنجازته النظرية المشهورة حول التكيف الفسيولوجي للمشقة، حيث انتهى من خلال دراساته العملية إلى مفهوم " زملة التكيف العام"

وبحلول الستينات طور الباحثون دليلاً يشكك في صحة استجابة سيلبي غير المحدد للضغط. وقد رمز الجدل على إمكانية أن تكون استجابة الضغوط ظاهرة سيكولوجية تعتمد على عناصر عديدة. ويدعم ما خلص إليه لازارو Lazarus بأن الضغوط النفسية تعتمد على ما يطلبه المرء من نفسه، وهنالك دراسات أخرى ركزت على العوامل الاجتماعية للضغوط. ومن أشهر الدراسات في هذا المجال، دراسات هلمز و راه Holmes & Rahe والتي نشرت سنة 1968.

هذا ما جعل الباحثين في مجال الضغوط ينقسمون إلى اتجاهات مختلفة تنطلق من قواعد وخلفيات نظرية مختلفة فنجد مثلاً.

- الاتجاه الذي ينظر للضغط على أنه مثير.
- الاتجاه الذي ينظر للضغط على أنه استجابة.
- الاتجاه الذي يرى بأنه بين البيئة والفرد.

وفي تقسيم آخر، يقول كلاوش- انطلاق من فروع العلم المختلفة- يوجد في الغالب:

- مفاهيم للضغط ذات توجه فيزيولوجي (سيلبي 1936، ليفي 1974)
- مفاهيم للضغط ذات توجه طبي ("باومان" 1978).
- مفاهيم للضغط ذات توجه سوسيوولوجي (ماك غارث "1980).

تعريف :

من خلال هذا العنصر سنستعرض عدداً من المصطلحات المرتبطة بموضوع دراستنا. فبالرغم من ان المصطلحين اللذين سنسهب في تفسيرهما بناءً على التراث الأدبي لمؤلفين في ميدان علم النفس، إلا أن الملاحظ هو التداخل المفاهيمي للمصطلحات. وعليه سنعمل على تقديم تعريف ستوضح الصورة للقارئ.

الإنفعال :

يرى البعض أن الإنفعال عبارة عن نماذج انعكاسية معينة للإستجابة مثل : الغضب، الخوف، الفرح،... إلخ تتصل بالمراكز العصبية في منطقة تحت المهاد في الدماغ. و يرى البعض الآخر أن الإنفعال إضطراب حاد ناشئ عن موقف سيكولوجي، ويظهر في الخبرة الشعورية وفي السلوك، و من خلال التغيرات في الأعضاء الحشوية الداخلية. (عبد اللطيف خليفة و آخرون : 1990،455)

يعرّف الإنفعال بأنه "حالة مزاجية تعتري الشخص، ولها أسباب إما داخلية أو خارجية، و يأتي الإنفعال كرد فعل لهذه المثيرات، محققاً هدفاً معيناً هو إظهار الشخص مشاعره للأخر و موقفه من (الفعل) و مع إنتهاء الموقف ينتهي الإنفعال." (محمد حسن غانم : 167، 2007)

من هذا التعريف يتضح أن الإنفعال هو إستجابة فيزيولوجية لمثير (داخلي او خارجي)، تنتهي بزوال الإثارة ليعود الفرد لحالة من الإستقرار الفيزيولوجي المألوفة. فالإنفعال حالة مؤقتة ذو آثار زائلة.

الإنفعال و الجسد :

تلعب الإنفعالات دوراً هاماً في إثارة العضوية وتهيئة الجسم في بعض المواقف، فلو درجة من الإنفعال لما تقدم الفرد لأداء الانشطة اليومية في حياته (فهي التي تشكل الدوافع)، و ما تغير مزاج الفرد، و لا تكونت العواطف. فكل هذه الحالات النفسية المذكورة تنفس عن التوتر الذي تحدثه الإنفعالات.

إن حلقة الوصل بين الجانب النفسي و الجانب الجسمي هي الإنفعالات، و حالات القلق و التوتر...، و الإنفعالات بما في ذلك العوطف و الوجدانات تعتبر من الأمور الأساسية الواردة في حياة الإنسان. و هي بمثابة الطاقة التي بدونها لا تستمر حياة الإنسان و إحداث توازنه. هذه الطاقة ضرورية ، دون إفراط أو تقريط. (فيصل خير الزراد : 27، 2009)

لقد دلت التجارب الإكلينيكية في ميدان الطب النفسي، على أنه إذا ما قامت في سبيل التنفيس عن الإنفعال عوائق خارجية أو داخلية، تحدث حالة توتر قد تكون سبباً في إضطرابات دائمة في الوظائف العضوية. فالضغوط ترهق النفس، و النفس حين تثقل بحملها يشارك الجسد آلامها. فالجسد قد يتفاعل مع الضغوط فيصيبه الإضطراب المؤقت او الأدم. (محمد حسن غانم : 169، 2007)

قد يتعرض الإنسان لبعض المواقف الإنفعالية نتيجة أحداث الحياة اليومية، و التي تحدث إستجابات فيزيولوجية (داخلية أو خارجية) يمكن تحسسها، تخل بتوازنه إذ تتطلب مقابل ذلك إعادة التكيف و التوازن للعضوية. هذا ما يقرّ بوحدة النفس و الجسم.

المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للإنفعال :

إن الكائن الحي وحدة متكاملة من جانبيين نفس-جسم، فإن دل الأول على العمليات المعرفية للإنسان و الثاني على الوظائف الفيزيولوجية. فالكامل يعمل في تكامل لإحداث نوع من التوازن البيولوجي (Homéostasie) يضمن بقاء الكائن حياً. فالتغير في الجانب النفسي يؤثر في البدن و بالمقابل تتأثر النفس بالتغيرات الواقعة على البدن.

ركزت الدراسات على التغيرات الفيزيولوجية التي تصاحب إنفعالاً ماء، و من أشهر الدراسات دراسة Canon و الذي أجرى تجاربه حول إنفعالات الغضب. و قد سجل أهم التغيرات الفيزيولوجية و الجسمية المرافقة للغضب و التي تمثلت في :

- توقف المعدة عن القيام بعملية الهضم
- ارتفاع ضغط الدم
- زيادة عدد ضربات القلب
- زيادة لإفراز هرمون الأدرينالين في الدم
- زيادة كمية السكر في الدم

و وجدت التجارب التي أجريت فيما بعد أن الحالات الداخلية المصاحبة للإنفعال تختلف في حدتها و شدتها، هذا إضافة إلى المظاهر السابقة :

- تغير نظام عملية التنفس
- تغير في كيمياء الدم
- جفاف الحلق و الفم
- تسهيل مرور التيار الكهربائي في الجسم، أي تسارع السيالة العصبية. (محمد حسن غانم : 2007،175)

تعريف الضغوط النفسية :

تعددت التعاريف التي قدمت لمفهوم الضغوط، فمنها من أعطاها مدلولاً جسدياً و أخرى أعطت مدلولاً نفسياً ، كما سنعرضها فيما يلي :

الضغط حدث ناتج عن ضاغط يتبدى في مظاهر سوماتية مثل اضطراب القلب بصفة عامة وسرعة جريان الدم ، كما أن تردد واستمرار الاستثارة التي تغير في الاتزان الداخلي تقلل من مقاومة الجسم وتزيد من احتمال الإصابة بالمرض . (هارون الرشيدى : 1999، 17) أي أن تعرض الفرد للضغط النفسي مع استمرارية الاستثارة يضعف من مقاومة الجسم ويجعله عرضة للإصابة بأحد أنواع الاضطرابات السيكوسوماتية .

ومن أهم المفاهيم التي أخذت بهذا المنحى تعريف هانز سيلبي (Hans Selye 1976) الذي يعرف الضغط النفسي بأنه "الاستجابة الفيزيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسم تجاه المطلب الذي يقع عليه" ، وبذلك فهو يرى أن الضغط استجابة الفرد لأي مطلب من جانب بيئته . (: Jean Cottraux 2011، 293)

ويُعرّف كانون (Cannon) الضغط بأنه "رد الفعل في حالة الطوارئ بسبب ارتباطه بانفعال المواجهة" ، وقد كشفت أبحاثه عن وجود ميكانيزم في جسم الإنسان يساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي (أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه) بانتهاء المواقف المسببة لهذه التغيرات ، ومن ثم

فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه . (علي عسكر :
1998 ، 26)

ويوضح ليفين وسكوتش (Levin & Scotch) أن الضغط النفسي "حالة من الاضطراب وعدم
كفاية الوظائف المعرفية للفرد التي تتضمن مواقف يدرك الفرد فيها بأن هناك فرقاً بين ما يُطلب منه
وقدرته على الاستجابة لها".
ويذكر كوفر وأبلاي (Cofer & Appley) أن الضغط "حالة تكون فيها الحالة العامة والشخصية
معرضة للخطر ويكرس الفرد كل حيويته للحماية منها".

وقد اقترح لازاروس (Lazarus) تعريفاً تفاعلياً للضغط على النحو الآتي : "يحدث الضغط عندما
تكون هناك مطالب على الفرد تفوق أو تزيد على إمكانياته التكيفية" . (محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمن
: 1994 ، 17). وهو بذلك يرى أن الضغوط النفسية تجمع بين مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد
والاستجابة المترتبة عليها ، علاوة على تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط
والدفاعات التي يستخدمها أثناء تعرضه لهذه المواقف . (زينب شقير : 1998 ، 3)

وقد أنصبَّ اهتمام لازاروس (Lazarus) على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف
الضاغطة ، واتفق مع كانون (Cannon) على أن الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة
، وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن الحكم على الموقف المواجه وتصنيفه فيما
يتعلق بالضغط . (علي عسكر : 1998 ، 30)

ويعرفه هنكل (Hinkle) بأنه "التوترات أو الأحمال الثقيلة التي تُلقَى على كاهل الفرد" ، ويؤكد
على أن الضغط أو الخبرات الضاغطة يمكن معرفتها من خلال المحرك للاستجابة (سبب الضغط)
والاستجابة ، وتكون لهذه الاستجابة تأثيرها على الأجهزة البيولوجية والنفسية للفرد" . (علي عسكر :
1998 ، 207)

والضغط عبارة عن العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم ، فإذا كانت هذه الطاقة
يمكنها إجراء المتطلبات والاستمتاع بالإثارة المتضمنة فيها فإن الضغط يكون مقبولاً (إيجابياً) ، أما إذا
كانت لا تستطيع وجود الاستثارة يضعفها فإن الضغط لا يكون مقبولاً (سلبياً) بل وضاراً . (ديفيد فونتانو
: 1994 ، 13). يوضح هذا التعريف أن تأثير الضغط النفسي لا يقتصر على الناحية السلبية فقط ولكن له
تأثير إيجابي أيضاً ، وذلك عندما تستطيع طاقة الجسم أن تستمتع بالإثارة المتضمنة فيها ، أي تكون
متطلبات الفرد في حدود إمكانياته وقدراته .

وتعرف الضغوط النفسية بأنها "مجموعة من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد أثناء القيام
بمهنته والتي تشكل تهديداً لذاته لأنها تكون أكبر من إمكانياته الذاتية وتؤدي إلى استجابات انفعالية حادة
ومستمرة لديه ، ويصاحب ذلك مظاهر سلبية تنعكس على أداء الفرد وحالته النفسية والسلوكية كرد فعل
لتلك الضغوط" . (عباس متولي : 2000 ، 125)

يمكن حصر التعاريف السابقة للضغوط النفسية في الآتي:

- الاستجابة الفيزيولوجية غير المحددة للجسم تجاه المطلب الذي يقع عليه و التي تفوق أو تزيد على إمكانياته التكيفية
- حالة من الاضطراب و عدم كفاية الوظائف المعرفية للفرد التي تتضمن مواقف يدرك الفرد فيها بأن هناك فرقاً بين ما يُطلب منه وقدرته على الاستجابة لها
- الحالة العامة والشخصية معرضة للخطر ويكرس الفرد كل حيويته للحماية منها
- يكون لهذه الاستجابة تأثيرها على الأجهزة البيولوجية والنفسية للفرد
- تشكل تهديداً لذاته لأنها تكون أكبر من إمكانياته الذاتية وتؤدي إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة لديه
- مظاهر سلبية تنعكس على أداء الفرد وحالته النفسية والسلوكية كرد فعل لتلك الضغوط

ومن خلال اطلاع الطالب على التعريفات المختلفة الخاصة بالضغوط النفسية ، يمكن أن نستخلص تعريفاً لها هو كالاتي: هي مجموع المثيرات الداخلية أو الخارجية و المواقف الضاغطة ذات مصادر مختلفة (دراسية؛ شخصية؛ إقتصادية؛ بيئية؛ إجتماعية، إنفعالية و أسرية) تحدث حالة من التوتر النفسي و اللاتوازن الفيزيولوجي المستمر في الزمن ليحدث خلافاً في أعضاء الجسم.

الضغوط النفسية و الفرد :

لفهم تأثير الضغط النفسي في الفرد، لابد على التأكيد على أن التأثير لا يتوقف على أسباب الضغط (المثير) فحسب، و لا على طبيعة الفرد ذاته، و إنما هو نتيجة تفاعل طبيعتنا مع طبيعة الحدث. أي أن شدة الضغط لا تحدده معايير خارجية ثابتة و إنما ما يعني ذلك الحدث بالنسبة إلى كل مدّا على حدٍ. (عايدة سيف الدولة : 2003،97)

فقد يتعرض شخصان لنفس الموقف، فإن أحدهما لا يعيره أدنى أهمية في حين يكون لدى الآخر توتراً و ضغطاً شديداً ينغص عليه توازنه. فشدة الضغط النفسي تختلف من شخص لآخر. إن سلوك الإنسان يتحدد بالأسلوب الذي يفهم به الأحداث المحيطة به. فالأحداث لا تتسبب بالسلوك، وإنما إدراك الإنسان للأحداث هو الذي يؤدي إلى السلوك. إذا أراد الإنسان تغيير سلوكه إزاء مؤثر أو حدث ما، يجب أن يغيّر إدراكه أو فهمه لهذا المثير. (عايدة سيف الدولة : 2003،98)

ردّ الفعل الفيزيولوجي للضغوط النفسية :

الضغط النفسي حدث أو موقف يوقع تغييراً في حياة الفرد، وهذا الموقع يتضمن تغييرات فيزيولوجية تقع على الكائن الحي، تخل بالعمل الطبيعي للعضوية.

إهتم هانز سيلسي Hans Selye 1956 بالاستجابة الفيزيولوجية للأحداث الضاغطة. إذ وضح المراحل التي يمر بها الجسم في إستجابته للمواقف الضاغطة، والتي يطلق عليها مجموعة الأعراض التكيفية العامة (The general adaptation syndrome)(GAS) و فق ثلاثة مراحل؛ الإنذار، المقاومة، الإنهاك (Jean Cottraux : 2011, 294). حيث يقدم وصفاً لرد الفعل البيولوجي للضغط كما يلي :

1. مرحلة الإنذار : تحدث عندما يشعر الكائن الحي بالتهديد و الإثارة الفيزيولوجية، حيث يجمع قواه للقتال و التحدي. يؤدي المقف الضاغط إلى تنشيط الجهاز السمبتاوي. أي أنها مرحلة تتصف بحشد الوسائل الفيزيولوجية و الهرمونية للتعامل مع الموقف الضاغط، في محاولة للتغلب على هذا الموقف الضاغط أو الحد من التأثيرات الضارة التي قد تنجم عنه.

2. مرحلة المقاومة : إذا إستمر المصدر الضاغط في التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى و هي مرحلة المقاومة لهذا المصدر، و تشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات و المواقف الضاغطة التي يكون الإنسان فيها قد إكتسب القدرة على التكيف معها. و تعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية و يحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق ردة الفعل التكيفي، و يؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطرابات التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية النفسية.

مرحلة الإستنزاف او الإنهاك : إذا طال تعرض الفرد لضغوط نفسية متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الإستمرار في المقاومة و يدخل في مرحلة الإنهاك حيث يصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل، و في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية و تنقص مقاومة الجسم و تصاب الكثير من أجهزة الجسم (الإنهيار الصحي) و قد تصل إلى الموت في بعض الحالات الشديدة.

الخصائص العامة لظاهرة الضغوط النفسية :

تتميز الضغوط النفسية ببعض الخصائص العامة التي تم استخلاصها من المبادئ والنظريات التي اهتمت بدراستها و التي نوردتها على النحو الآتي :

✓ **المادية :** تأتي الضغوط النفسية من تفاعل عناصر مختلفة تنشأ من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي ، وتنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية كيميائية (جرائم أو تغيرات هرمونية) ، ومن مثيرات نفسية (مطالب تتجاوز قدرة الفرد على تحملها) ، وهذه الوقائع يمكن إدراكها المادي من خلال المعرفة الحسية وتجسدها الواقعي بصورة عيانية ملحوظة.

✓ **عامة ومنتشرة :** بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد إلا أن هناك شروطاً عندما تتوافر لا بد أن يعاني كل فرد من الشعور بالضغوط النفسية.

✓ **تنشأ من مثيرات سارة ومؤلمة :** ثبت أن الحوادث بصفة عامة تتطلب إعادة توافق وأن الخبرات السارة تُسبب ضغطاً، ولكنه أقل من الضغط الناتج عن الخبرات غير السارة مثل (النجاح الذي يلقي على صاحبه مسؤولية العمل الشاق أو ميلاد طفل جديد).

✓ **للضغوط نواتج :** ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والإحباط ، والتي لها تأثيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية ، ومن أهم نواتجها الاضطرابات السيكوسوماتية والإنهاك العاطفي والانفعال ، والإحباط والشعور بالتعب. إن التعرض لمستويات بسيطة أو متوسطة من الضغوط

- تؤدي إلى أن يكون الفرد أكثر قدرة على مواجهة ضغوط أكبر ، أي أن هناك بعض الجوانب الإيجابية التي تعود على الفرد نتيجة تعرضه للضغوط .
- ✓ **عند حد معين تعتبر الضغوط دوافع إيجابية :** إن ارتفاع مستوى قوة الدافع يجعل الأفراد أكثر حدة من الناحية الفسيولوجية ، كما يحدث تغيرات في إفرازات الغدد وضربات القلب وضغط الدم وهذه هي التهيئة الفسيولوجية اللازمة لسلوك ما ، وترتبط الدرجة التي تكون عليها هذه المتغيرات بدرجة الضاغطة الخارجي الذي يتعرض له الفرد .
- ✓ **الضغوط مؤشر ضروري للتوافق :** إذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد واستطاع تحقيقها يحدث التوافق أما إذا كانت فوق طاقته واحتماله يحدث سوء التوافق ، ومن هنا ارتبطت الضغوط بالمطالب التي تفوق القدرة والاحتمال ، كما أن تعرض الفرد لكثير منها في فترات زمنية متقاربة يؤدي إلى اضطرابه عن المعايير العامة .
- ✓ **الضغوط ذات طبيعة ديناميكية :** تتصف الضغوط بأنها ليست استقرارية وهي ظاهرة تتأثر بالجنس ودرجة الوعي الذاتي للأفراد ويختلف ترتيبها تبعاً لشدها . (هارون الرشيدى : 1999، 7-14)

مصادر الضغوط النفسية :

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها والشخصية والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية، إذ يؤكد "دانزي" (Danzi 1986) على أن الضغط النفسي ينشأ من عوامل جسمية مثل تلف أحد أعضاء الجسم، وعوامل عقلية وانفعالية مثل القلق والخوف، ويرتبط الضغط النفسي بأفعال وانفعالات سلبية وإيجابية فمثلاً قد يصبح الفوز بجائزة ضاغطة لا احتمالية كسب الجائزة أو خسارتها.

وقد تنشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها، وتسمى ضغوطاً داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو الاضطرابات الأسرية أو المشكلات العائلية أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو خسارة مالية تجارية، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ. تسمى ضغوطاً خارجية. (أحمد نايل العزيز وآخرون : 2008، 31)

إن الضغوط يمكن أن تتنوع وتتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان والتي يمكن وضعها ضمن الأنواع التالية: (النوايسة : 2013، 27-31)

ضغوط العمل: وهذه ناتجة عن إرهاق العمل ومتابعته في الصناعة، أولى نتائج الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد. وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية وغالباً ما يؤدي إلى سوء تكيف مهني... ومن تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات

في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلا عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائيا.

الضغوط الاقتصادية: فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

الضغوط الاجتماعية: معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي يحدث إشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوى ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات واختلالا يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية.

الضغوط الأسرية: تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وأثرا على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك الأسرة أو ربة البيت.

الضغوط الدراسية: على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانيا فضلا عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية...

الضغوط الوجدانية : العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية. فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاقب الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة و تتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطا عاطفيا، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضا.. إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله.

الضغوط البيئية : الحالة الاقتصادية العامة – الإتجاهات – الحالة الاجتماعية العامة – الوضع السياسي – الوضع التعليمي وغيرها. وأي تغير في حالة هذه المصادر بشرط أن يكون فوق الحدود الطبيعية للتعامل معها، يمكن أن يسبب الضغط النفسي الذي يظهر كاستجابة للإحباط أو القلق والتوتر.

الضغوط الفردية : وتشمل عوامل صراع الدور والعبء الزائد وقلة التنظيم والمسؤولية وغير ذلك من العوامل التي تختلف من فرد إلى آخر ، وقد يكون الضغط والتوتر ناتج عن حياة الفرد نفسه بمعنى أن حياة الفرد هي التي تولد لديه الشعور بالضغط والتوتر ، إذ أن هناك بعض الأفراد تنهار أعصابهم عند ظهور العلامات الأولى للضغط وآخرين يبدون أكثر تماسكا في الظروف الضاغطة .

عواقب استمرار الضغوط النفسية :

تعتبر ظاهرة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى من مضامين بيولوجية ونفسية واجتماعية ومهنية واقتصادية ، ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية فإن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية ، لذلك يعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية مثل (التفكك الأسري وترك العمل والمشاحنات اليومية). (هارون الرشدي : 1999، 2)

آثار الضغوط النفسية على الفرد :

إذا لم ينجح الفرد في التعامل مع الضغوط النفسية و إستمرت عبر الزمن لفترة، فإنه قد يترتب على ذلك إرتفاع في درجة التوتر الذي يشعر به الفرد لدرجة يصعب فيها تفادي جملة من العواقب، نوردها فيما يلي :

أولاً : الآثار الجسدية : قد تؤدي الضغوط النفسية إلى تغيرات جسدية، أو قد تؤثر على أمراض جسدية موجودة فعلياً و تزيدها تفاقمًا. المعروف أن الحالة النفسية للفرد تؤثر على جهازه المناعي، إذ تضعف الضغوط النفسية من عمل جهاز المناعة و دوره في الدفاع عن العضوية و قدرة الجسد على المقاومة. (Jean Cottraux : 2011, 296).

سوف نستعرض بالتفصيل الآثار الجسدية للضغوط النفسية في الفصل الموالي (الإضطرابات السيكوسوماتية)

ثانياً : الآثار النفسية : عندما تزداد الضغوط النفسية عن المستوى المطلوب و تستمر، فإنها تستنزف الطاقة النفسية و يقل أداء الفرد. لقد أوضح "هانز سيللي" الأعراض التكيفية العامة (GAS) التي تعبر عن ردود أفعالنا تجاه مسببات الضغوط : 1/رد الفعل للمنبه. 2/ مرحلة المقاومة. 3/ مرحلة الإنهاك أو الإستنزاف

يعتبر هذا النموذج في الأساس نموذج بيولوجي، فالإستثارات الناتجة عن مصدر الضغط (رد الفعل للمنبه) تثير الجهاز العصبي اللاإرادي ليقوم بنشاطه (مرحلة المقاومة) فإذا إستمر هذا النشاط لفترة طويلة تحدث العواقب الفيزيولوجية و النفسية (مرحلة الإنهاك أو الإستنزاف) و نتيجة للصلة التكاملية بين الوظائف الفيزيولوجية و النفسية، فإن المراحل الفيزيولوجية الثلاث، يمكن أن تتحول إلى مراحل نفسية ثلاث أيضاً، فالطاقة المستنزفة جسماً تؤدي إلى لإستنزاف نفسي أيضاً، مع أن هناك نوع البشر لا يصل بهم الإنهاك الجسمي إلى إنهاك نفسي، و لديهم قدرة كبيرة على العمل و الإستمرار لمدى كبير، ذلك بسبب قوة الإرادة فيهم، و على النقيض من ذلك هناك من يصلون إلى الإنهيار النفسي السريع، لمجرد إنذار فيزيولوجي سالب. (حمدي علي الفرماوي و آخرون : 2009، 33-

(34)

ثالثاً : الآثار الإنفعالية :

- يزداد التوتر الفيزيولوجي و النفسي : تقل القدرة على إنسجام أو إسترخاء العضلات، و يختزل الكلام، و يزداد اللامبالاة
- زيادة في الوسوس : ينزع الفرد إلى الشكوى، و يختفي الشعور بالصحة و السعادة
- تتغير سمات الشخصية : يميل الإنسان أكثر إلى اللامبالاة و الإهمال، و عدم الإكتراث، تنخفض حيوية الفرد و يزداد شعوره بالعجز و ينخفض إقباله على الحياة

رابعاً : الآثار المعرفية :

- يتناقص مدى الإنتباه : فيجد العقل صعوبة في التركيز و تضعف قوة الملاحظة
- يزداد إضطراب القدرة : يفقد الإنسان ضبط التفكير نسبياً أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين
- تدهور الذاكرة البعيدة المدى : تضعف الذاكرة، فيضعف الإستدعاء و التعرف حتى على ما هو مألوف
- صعوبة التنبؤ بالإستجابات : تضعف سرعة الإستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرعة تعويضا لذلك
- يزداد معدل الأخطاء : تزيد معدلات الأخطاء في المهام المعرفية و المعالجات و يزداد الشك في القرارات
- يقل معدل التقييم الصحيح و التخطيط طويل الأمد : يصبح العقل غير قادر على التقييم الصحيح للظروف الراهنة، أو التخطيط المستقبلي

خامساً : الآثار السلوكية :

- نقص الميل أو الحماس : يتخلى الإنسان عن أهدافه الحياتية، و يتوقف عن ممارسة هوايته
- إنخفاض مستوى الطاقة : ينخفض ميل الإنسان إلى الأداء مع شعوره بالعجز و عدم وجود طاقة محركة له
- إضطراب في عادات النوم : إضطراب في أوقات النوم و عدد ساعاته بل و العمق فيه
- تجاهل للمعلومات الجديدة : يميل الفرد إلى الرفض المستمر للمعلومات أو الضوابط أو التعليمات الجديدة
- إعادة توزيع الأدوار على الآخرين : يزداد ميل الإنسان إلى إعادة رسم الحدود مع الناس، مع إقصاء الواجبات عنه
- حل المشكلات بأسلوب بدائي : يتبنى الفرد حلولاً للمشكلات غير موضوعية، ويتخلى عن محاولة البحث بعمق عن جذور المشكلة...
- تبني أنماط سلوكية شاذة : يؤدي الفرد أنماطاً من السلوك غير مرغوبة و غير مناسبة للمواقف

يجب ان ننوه بأن حدوث هذه التأثيرات بمستوى معين سوف يختلف من شخص إلى آخر. هناك أفراد لا يظهر عليهم كل ما تقدم من تأثيرات حتى مع أقصى مستوى من الضغوط، كما أن شدتها و حدتها

تختلف أيضاً من شخص إلى آخر، و لكن معاناة الإنسان من كل هذه التأثيرات يعني أن قواه التكيفية العامة قد إنهازت.

الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

انتشرت ظاهرة الضغوط النفسية انتشاراً واسعاً في السنوات الأخيرة، ويتوقع زيادة حدوثها في الرياضة خلال السنوات القادمة، نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز، وكثيراً ما نسمع أو نقرأ أن لاعباً ما قد انخفض مستواه الرياضي وفي سبيله إلى الانسحاب الكلي من الممارسة الرياضية.

وتقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية، وخاصةً خلال فترة المنافسات، ويرجع ذلك إلى أسباب أنية وأخرى متراكمة ناجمة عن خبرات الرياضيين الذين شاركوا في بطولات سابقة.

وتتباين الضغوط النفسية ودرجة تحملها وفقاً للأسلوب الذي يعتمده المدرب في الإعداد النفسي الفردي والجماعي للاعبين، ومدى خبرته الشخصية في التعامل مع هذه الضغوط.

ويمكن تعريف الضغط النفسي في الرياضة، بأنه: مجموعة الاستجابات المركبة لأنواع مختلفة من التأثيرات النفسية التي تقع على الرياضي وتسبب له حالة من الإجهاد النفسي الذي يقود إلى انخفاض ملحوظ في مستوى الإعداد البدني والمهاري والخططي، ويؤثر ذلك على مستوى الإنجاز.

ويمكن القول أيضاً عن أن تأثيرات الضغط النفسي الواقع على اللاعبين في المباراة تنتقل إلى المدربين والجمهور أيضاً؛ حيث يرتفع معدل النبض والعرق مع انتقال واضح للشد النفسي من المباراة إلى المشاهدين، وبخاصة في الأوقات المحرجة، مثل: تنفيذ ضربة الجزاء - القيام بحركة خطيرة في الملاكمة.

وفي سنة 1996م، قدم أسامة كامل راتب نقلاً عن كلا من وينبرج، وجولد Weinberg and Gould، تحليلاً لظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة يتضمن عوامل أربعة، هي:

الموقف الضاغط:

ويعنى عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي، فإن الموقف عندئذٍ يعتبر من النوع الضاغط، وعندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح الرياضي أكثر عرضة للضغوط النفسية.

التقييم المعرفي للموقف الضاغط:

ويعنى كيف يفسر الرياضى أو يدرك الموقف الضاغط، مع الأخذ في الاعتبار أن الموقف ليس هو الذى يحدد طبيعة رد فعل الرياضى، وإنما الذى يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضى هذا الموقف.

الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط:

عندما يدرك الرياضى الموقف كموضوع مهدد، أى مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة، فإنه مع مرور الوقت يودى هذا الموقف الضاغط إلى تغييرات فسيولوجية سلبية تتضح في: انخفاض الكفاءة البدنية - زيادة القابلية للإثارة - زيادة التعب.

ويتوقع أن مصادر هذه الضغوط النفسية التى تواجه الرياضيين بصفة عامة، والناشئين بصفة خاصة، تمثل مصادر سلبية تعرضهم للقلق والتوتر النفسى والانفعال الزائد، والتى ينتج عنها الإجهاد وربما الإنهاك الذى يصعب على الناشئ مقاومته؛ مما يعرضه لحدوث الاحتراق والانسحاب المبكر من الرياضة.

السلوك كنتاج لتأثير الموقف الضاغط:

يتضمن هذا المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الضغوط النفسية السلبية، ويتضح ذلك في: هبوط مستوى الأداء - السلوك الجامد - الاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين، وأخيراً يحدث الاحتراق النفسى ثم الانسحاب.

مظاهر الضغوط النفسية في المجال الرياضى:

تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية الهامة والمؤثرة على صحة اللاعب، وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى تدهور صحة اللاعب والتأثير السلبي في الأداء الرياضى وخلل في الصحة النفسية؛ مما قد يؤثر على الصحة المتكاملة للرياضيين، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العقلى والإجهاد النفسى وبعض المشاعر النفسية السلبية، والتى يصعب على اللاعب مقاومتها ومواجهتها ويصبح عرضه للانسحاب من المجال الرياضى.

ومن بين أهم المظاهر التى تصاحب الضغوط النفسية لدى الرياضيين من بينها المظاهر الفسيولوجية والبدنية والعقلية والسلوكية، بالإضافة إلى مظاهر الأداء أثناء التنافس، مثل: الاهتمام المغالى فيه بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام بالأداء، وكذلك الاشتراك في المنافسات بصورة مغالى فيها دون فترات كافية للراحة، وما قد يرتبط بذلك من القلق والتوتر واستنزاف قوى وطاقت اللاعب هذا بالإضافة إلى تكرار خبرات الفشل والهزائم والظهور بمستويات رياضية منخفضة، وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة بالنفس.

ومن أهم مظاهر الضغوط النفسية، ما يلي:

المظاهر العقلية:

الارتباك.

الانزعاج.

عدم التدفق.

نشنت الانتباه.

التهيج العصبى.

فقدان الإستراتيجية.

الشعور بعدم التحكم.

صعوبة اتخاذ القرارات.

الأفكار والصور السلبية.

عدم القدرة على التركيز.

المظاهر السلوكية:

وتتمثل المظاهر السلوكية في محاولة اللاعب تجنب الهزيمة أو تجنب مصادر الضغوط، وذلك عن طريق:

العبوس.

التثاؤب.

رفة العين.

التحرك ببطء.

قضم الأظافر.

الخبط بالقدم.

الميل للشجار.

الميل للمشاحنة.

التحدث بسرعة.

الأزمات العصبية.

ارتفاع درجة التوتر.

نقص حماس اللاعب.

عدم الاشتراك في المنافسة.

إحجام اللاعب عن التدريب.

المظاهر الفسيولوجية:

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية، مثل:

زيادة التعب.

برودة الجلد.

تكرار التبول.

جفاف الحلق.

التوتر العضلي.

سرعة التنفس.

رعشة في المعدة.

زيادة إفراز العرق.

انخفاض الكفاية البدنية.

ارتفاع موجات ألفا في المخ.

فقدان التوافق العضلي العصبي.

ارتفاع معدل النبض في وقت الراحة.

المظاهر الانفعالية:

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى الشعور بالعدوان، والانفعالات غير السارة، وكذلك الشعور بالضيق وعدم التحكم في الانفعالات.

المظاهر أثناء الأداء:

عدم الانسيابية في الأداء.

فقدان التسلسل والتتابع.

اضطراب التدفق والتوقيت.

تقطع الحركة وعدم التواصل.

ضيق مدى الحركة وصعوبة التدفق.

وتعد درجة التوتر الزائد تجاه المنافسة الرياضية من الصفات الطبيعية للمبتدئين واللاعبين قليلي الخبرة والاحتكاك، ولكن عند المبالغة فيها فإنها تعمل كعائق سلبي شديد للأداء ما لم تتوازي وتتساوى مع طموح اللاعب والدافع نحو إثبات ذاته، وذلك من خلال إقناع نفسه بأنه أفضل بدنياً ومهارياً أو على الأقل مساوٍ لمنافسه.

ويظهر على اللاعبين من ذوى العمر التدريبي القليل، وكذا فرق الناشئين قليلي الاحتكاك بعض المظاهر الفسيولوجية للخوف من المنافسة، مثل: إفراز الأدرينالين - تقلصات المعدة - جفاف الحلق - الإحساس بوخز خفيف في العضلات، نتيجة التوتر الزائد.

لذا، يجب على المدرب العمل على الوصول باللاعب لما نسميه درجة التوتر الأقل أو درجة القلق - الدافع -، وليس القلق المانع والذي يعكس على اللاعب روح الاستعداد للكفاح والمبادأة في مواجهة المنافسة.