

### 1 - مفهوم الضغط النفسي:

على الرغم من الكتابات المختلفة حول الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية إلا أن مصطلح أو مفهوم الضغط لاتعني الشيء نفسه لهم جميعا، لغويا كلمة ضغط (Stress) مشتقة من اللاتينية Stringère وتعني شد، وضيق، وخنق، وحصر الجسم والأعضاء بقوة ويصاحبها الإحساس بالمعارضة (Stora/1991.p03).

وقد استعار الباحثون في مجال العلوم الاجتماعية مصطلح الضغط أو الإجهاد أو الشدة من مجال علم الفيزياء، حيث يعبر عن القوة التي تقع على سطح من السطوح أو جسم من الأجسام ويعبر عنه في مجال الصحة النفسية بالإنعصاب (عبدالرحمان، 1998، ص293)

بينما يشير الأطباء النفسيون الى مصطلح الضغط على أنه الشدة النفسية، ويسميه بعض علماء النفس بالإنعصاب أو الكرب عموما، يشير مصطلح الضغط إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساس بالتوتر الشديد، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدراته على الاتزان والتكيف ويغير نمط سلوكه وشخصيته. (عبد الله، 2001، ص115)

ولقد شاع في التراث السيكولوجي عدة تعاريف للضغط فيعرفه "هانزسلي" بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع، كما أنه الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع. (عسكر، 2000، ص34)

بينما يوضح "كامل محمد عويضة" أن الضغط النفسي هو المحطة الناتجة عن عدم القدرة على الموازنة بين المطالب والقدرة على تلبية هذه المطالب. (عويضة، 1996، ص78)

وفي نفس السياق يشير كل من Cox و Mackay الى أن الضغط ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمطالبات التي تتطلب منه قدرة على المواجهة، وعندما يحدث خلل أو عدم التوازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها، أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا، كما تدل محاولات الشخصية لمقاومة الضغط في كلتا الحالتين النفسية والفيسيولوجية المتضمنة على حيل دفاعية سيكولوجية على حضور الضغط. (الراشدي، 1999، ص17)

بينما يعرفه "جمعة سيد يوسف" بأنه "حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثا يدركونها على أنها تهدد وجودهم النفسي والجسمي، ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع هذه الأحداث، ويشمل الضغط الأحداث البيئية التي تدرك على أنها مهددة واستجابات الشخص لها". (يوسف، 2000، ص259)

كما أورد "عبد الخالق أحمد" تعريفا مفاده "أن الضغط النفسي هو العملية التي تفرض فيها الأحداث البيئية أو الضغوط عبئا ثقيلًا على الإنسان في مواجهتها، أو تمثل تهديدا له، ويتعين عليه في أثناء الضغط النفسي أن يجد طرائق للتعامل مع مطالب البيئة، كما أن الفرد يستجيب في أثناء الموقف الضاغط بواسطة استجابة معينة معدة للتخلص منه أو من آثاره، وفي أثناء ذلك تحدث تغيرات نفسية وفيزيولوجية، كما تتابع تغيرات لاحقة مع الفرد حتى بعد انتهاء الموقف الضاغط". (عبد الخالق، 1998، ص32)

## الضغط النفسي

كما أوضح "Cohen" أن الضغط النفسي هو علاقة خاصة بين الفرد والبيئة، حيث يتم تقدير هذه البيئة من طرف الفرد بأنها مهددة وأنها تفوق وتتجاوز قدراته التكيفية مما قد يؤثر ذلك على صحته، ويرتبط هذا التعريف بإدراك الضغط، والإحساس بالعجز، وتطوير اتجاهات سلبية وفقدان تقدير الذات وإدراك عدم القدرة على مواجهة المواقف التي تتطلب استجابة فعالة. (Razavi.1998.p02)

أما "Ferreri" فيوجز تعريفه للضغط "بأنه حالة تنتج عندما تؤدي تعاملات الفرد بالبيئة الى ادراك الشخص بوجود تناقض بين متطلبات الموقف والموارد الشخصية". (Ferreri.1993.p42)

إن العامل المشترك في تعريفات العديد من المهتمين والباحثين في مجال الصحة النفسية والبدنية للضغط، هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغير الذي يواجهه، فهو يعتبر نتيجة لتفاعل الفرد بالبيئة، حيث ينشأ عندما يقدر الفرد الوضعية بأنها مهددة، وأنها تتجاوز موارده الشخصية وامكانياته، وأنه لا يملك استجابة مواجهة ملائمة وفاعلة مباشرة عندها يختبر تغيرات فيزيولوجية وانفعالات وتغيرات في الأنماط السلوكية التي تهدد صحته.

إن الضغوط النفسية من أهم الموضوعات الحديثة في مجال علم النفس بصفة خاصة و مجالات الحياة بصفة عامة ، و ذلك نظرا لما تقدمه من تأثيرات عديدة على الإنسان سواء من الناحية العقلية او البدنية هذا بالإضافة لما تسببه من مشكلات اقتصادية و اجتماعية تؤثر على الفرد في حياته اليومية و بالتالي يؤثر ذلك على المجتمع الذي يعيش فيه .لذلك نرى أن العديد من الدول بدأت تهتم بإجراء مجموعة من الدراسات المرتبطة بالضغوط حتى يتمكنوا من التعرف على كيفية مواجهتها و التقليل من أثرها السلبية على الفرد و المجتمع.(قطب ،2005،ص11)

## 2 - أعراض الضغط النفسي:

### 1-2- الأعراض الجسدية:

تتعدد المظاهر الجسدية للضغط النفسي، فعلى مستوى الرأس والعنق تظهر الأعراض على شكل جفاف الحنجرة والفم، وصداع، واصطكاك الأسنان، وآلام جبهية، وآلم في الفك والعنق، وتوتر العضلات في الرقبة والظهر والإحساس باهتزازات في الأذن.

على مستوى التنفس، قد تنتاب الفرد آلام صدرية، وعسر التنفس، وضيق تنفسي وقطع النفس. أما على المستوى الهضمي- المعوي تتمثل الأعراض في فقدان الشهية، وحموضة المعدة، والغثيان، والغازات، وآلم بطني تشنجي، والبراز المتكرر، والمغص والتشنج، والإمساك، والإسهال، وعسر الهضم وانتفاخ البطن.

بينما على المستوى القلبي- الوعائي تظهر الأعراض على شكل تسرع القلب، وضربات غير منتظمة واضطرابات قلبية دورانية. كما يعاني الفرد بالآلام أثناء البول، و البول المتكرر، وآلام في

## الضغط النفسي

الحوض، وحيض مؤلم، ودورة شهرية غير منتظمة أو غائبة، وانخفاض الرغبة الجنسية والعجز الجنسي وذلك على المستوى البولي- التناسلي.

بالإضافة إلى ذلك قد تظهر أعراض أخرى عصبية كالعرق الزائد، والإحساس بالبرودة والحرارة، والارتجاف، والجلجة، وبرودة الأطراف والدوار، أو أعراض جلدية على شكل التهابات جلدية وطفح جلدي، وقد تمس أيضا عادة نوم الفرد كعدم الانتظام في النوم، والأرق، والنوم الزائد، والاستيقاظ المبكر على غير العادة، وكوابيس وأحلام مزعجة.

### 2-2 الأعراض النفسية:

كما تتعدد المظاهر النفسية للضغط النفسي، فقد تظهر على شكل إحساسات بالضيق، والكآبة، والحزن، وفقدان الاهتمام، وفرط التهيج، وفرط النشاط، وعدم الاستقرار، وفقدان الصبر، والغضب وصعوبات الكلام، والملل، والخمول، والتعب والإنهاك، والسلبية ومراقبة الذات. ( عبد الله، 2001، ص118)

ضف إلى ذلك أعراض أخرى مثل العدوانية، وقلق خاص أو عام، وعد الرضا في الحياة، والوحدة، والحيرة، وانخفاض تقدير الذات، والإحباط، والتوتر، واليأس، والحاجة إلى البكاء، وعدم القدرة على التعبير الانفعالي، وانشغال البال، وسرعة الانفعال والإثارة، واللوم والعتاب، وانخفاض الأداء، والاندفاعية، وتقلب في المزاج، وأخذ وإدمان المواد السامة، والأدوية والكحول. (عسكر، 2000، ص45)

### 2-3 الأعراض الفكرية أو الذهنية:

تتجلى هذه الأعراض في النسيان، والصعوبة في التركيز، والصعوبة في اتخاذ القرارات، والاضطرابات في التفكير، وذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث، واستحواد فكرة واحدة على الفرد، وتزايد عدد الأخطاء وإصدار أحكام غير صائبة. (عسكر، 2000، ص45)

### 2-4 الأعراض الخاصة بالعلاقات الاجتماعية:

تتمثل في عدم الثقة غير المبررة بالآخرين، ولوم الآخرين، ونسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، والتهكم والسخرية من الآخرين، وتبني سلوك وإتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين، وتجاهل الآخرين، والتفاعل مع الآخرين بشكل آلي أي تفاعل يكتنفه البرود وصعوبات في الاتصال. (عسكر، 2000، ص46)

### 2-5 المظاهر السلوكية للضغط النفسي:

يرى "Schafer" أن كثيرا من الناس تظهر لديهم علامات الضغط النفسي بشكلها السلوكي أكثر من أشكالها الانفعالية أو المعرفية، ويشير هذا الباحث إلى أن الاستجابات السلوكية للضغط النفسي تنقسم إلى قسمين: مظاهر مباشرة وغير مباشرة. (شريف، 2002، ص45)

### 3- الضغوط والصحة النفسية:

يعد مفهوم الضغوط من المفاهيم ذات الصلة بالصحة النفسية، حيث تشير مظاهر الضغوط النفسية إلى حدوث إختلال في الصحة النفسية لدى الفرد . في الحقيقة يواجه الفرد في حياته العديدة من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداثا قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات حياته . وهذا من شأنه أن يجعل أحداث الحياة المثيرة للضغوط تلعب دورا في نشأة الأعراض السيكوباتولوجية عامة والأعراض الإكتئابية خاصة .ومن ثمة، فأحداث الحياة المثيرة للضغوط هي بمثابة متغيرات نفسية إجتماعية تسهم في إختلال الصحة النفسية لدى الفرد.

بينما ترتبط أحداث الحياة المثيرة للضغوط بإختلال الصحة النفسية لدى الأفراد، فإن هناك

عوامل واقية تخفف من وقع هذه الأحداث الضاغطة . فيشير "Rutter" إلى أن هناك متغيرات واقية من الأثر النفسي الذي تحدثه الضغوط وتتمثل في سمات شخصية الفرد وتتضمن الفعالية والكفاية الذاتية، وتقدير الذات المرتفع والاستقلالية، وكفاية المساندة الأسرية كترابط الأسرة وإدراك الفرد للدفع الوالدي، بالإضافة إلى إمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية التي تشجع الفرد على مواجهة الضغوط والتخفيف من حدة وقعها .فالمساندة الاجتماعية لها أهمية كبيرة كمتغير وسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغوط . وفي نفس هذا السياق، فقد أشار كل من " Holahan " و " Moos " إلى أنه يجب الإهتمام بدراسة مصادر الدعم النفسية والاجتماعية التي تجعل الفرد يقيم الضغوط تقييما واقعيا، وتجعله يواجه الضغوط بنجاح، كما تجعله أكثر إدركا وتفسيرا وتقييما للحدث الضاغط. (فايد، 2000، ص329)

وحسب يمكن النظر للضغط النفسي من وجهتين، فالأولى يعتبر الضغط النفسي بمثابة العامل الحاسم والمفجر أو المسرع للعديد من الاضطرابات النفسية والعضوية، وكثيرا ما ينظر إليه على أنه نقطة الماء التي جعلت الإناء يطفح وذلك عند شخصية مهيئة وذات استعداد للوقوع في الاضطراب، وهكذا تكون حادثة مثل وفاة عزيز، أو خسارة أو وصدمة عاطفية بمثابة المثير الضاغط والأخير الذي ظهرت بعده الأعراض على شكل تناذر أو أزمة مرضية .والثانية ينظر إلى الضغط ليس على أنه مثير أو عامل حاسم للمرض، بل على أنه استجابة تمثل ردود فعل عضوية ونفسية محدثة إضطرابات متعددة في العضوية. (عبد الله، 2001، ص115)

كما أشار "أحمد عكاشة" إلى أن الإضطرابات السيكوسوماتية هي أعراض عضوية ناتجة عن عوامل إنفعالية، وإن هذه العوامل هي الضغط، ويرى أن الضغوط هي تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد، وتعتمد كمية الإنعصاب والضغط اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين وإستعداد الفرد الوارثي. (عكاشة، 1986، ص35)

في هذا الصدد أشار " Power " و " champion " الى أن أحداث الحياة المهددة والصعوبات المزمنة ذات أهمية كبيرة في سرعة ظهور الأعراض الإكتئابية، وإن درجة أحداث الحياة السلبية كالفقر، والبطالة، والمرض هي بمثابة متغير مستقل وغالبا ما تكون ذات مدى كاف يؤدي إلى صعوبات إجتماعية مزمنة وأعراض إكتئابية شديدة في المستقبل. (فيد، 2000، ص336)

### 4- الضغوط النفسية في المجال الرياضي :

ويلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها الرياضي نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله، مع الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى الرياضي . (علاوي، 1998، ص13)

وقد أشار علاوي إلى الضغوط النفسية في المجال الرياضي بأنها تعني الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين الحكم وكل من اللاعب و المدرب والإداري والجمهور ووسائل الإعلام وغيرهم ممن تربطهم مع اللاعبين العديد من العلاقات في المحيط الرياضي وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها. (علاوي، 1998، ص39)

### 5 - مفهوم الاحتراق النفسي :

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً وقد حظيت باهتمام العديد من الباحثين في كل المجالات الحياة نظراً لأثارها السلبية على الناس في مجال العمل والإنجاز . وفي المجال الرياضي يمكن ان يتحول الإخفاق في المباراة وعدم تحقيق الأهداف إلى حالة من الاحتراق النفسي التي تفقد الرياضي إلى الابتعاد الكلي أو الجزئي عن ممارسة التمرين مع شعور حاد بالاستنزاف الانفعالي للمشاعر والأحاسيس مما يقود الى انخفاض في الانجاز الرياضي وبالتالي فإننا بهذه الحالة إذا لم نتمكن من إنقاذ الرياضي من هذه الحالة النفسية السيئة فذلك يعني ان هناك امكانية حقيقية لفقدانه في مجال المنافسة الرياضية

وقدم سميث ( 1981 ) smith تعريفاً أكثر تحديد للاحتراق في المجال الرياضي والنشاط البدني ويؤكد انه " استجابة تتسم بالإرهاك الذهني و الأنفعالي وتظهر كنتيجة تكرر جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة ، وقدم " فيندر (1989) " fender " تعريفاً أكثر تحديد للاحتراق الرياضي على انه حالة من الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي قبل أن يصل الى أفضل مستوى أداء متوقع منه (اسامة ، 1997، ص166)

وقد عرف " محمد حسن العلاوي " الاحتراق النفسي الرياضي انه " حاله من الإنهاك العقلي و الأنفعالي والبدني الذي يشعر به المدرب الرياضي كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرب رياضي وإدراكه أن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقاته مع لاعبيه أو الأخرين " كالإداريين والمشجعين والنقاد الرياضيين " لم تتجح في أحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه(علاوي ، 1984، ص120)