

المهارات

النفسية

في علم النفس الرياضي

دكتور / محمد السيد عسكر



المهارات النفسية في علم النفس الرياضي

دكتور / محمد السيد عسكر

الجمع والإخراج
التجهيزات الفنية بدار ماستر للنشر

رقم الإيداع / ٢٠١٩/٩١٠٩ م

ISBN: 978-977-85459-6-8

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر



Email: master.publisher@hotmail.com
Facebook: [facebook.com/Master.PH](https://www.facebook.com/Master.PH)
Smashwords: [smashwords.com/master.ph](https://www.smashwords.com/master.ph)
Tel & Whatsapp/ 0128 730 3637

شكر وتقدير

نعجز دائما في وصف كلمات الشكر خصوصا للأرواح التي تمضي
قدما خلال الأيام
والتي تتصف بالعطاء بلا حدود والانجاز والنجاح
إلي أبي (رحمه الله عليه)
إلي أمي التي هي مصدر سعادتي دائما
إلي أختي
إلي أبنائي وزوجتي

المحتويات

مقدمة

الفصل الأول : الاسترخاء

الفصل الثاني : التصور العقلي

الفصل الثالث : الانتباه

الفصل الرابع : تركيز الانتباه

الفصل الخامس : دافعية الإنجاز الرياضي

الفصل السادس : الثقة بالنفس

الفصل السابع : القلق الرياضي

الفصل الثامن : الضغوط النفسية

الفصل التاسع : الإنهاك النفسي

الفصل العاشر : الاحتراق النفسي

مقدمة

يعد علم النفس الرياضي أحد العلوم المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوي الأداء وتحسينه عند الرياضيين وتظهر أهميته من خلال دراسة نظريات الشخصية وتحليلها والتعرف علي الدوافع المحركة للسلوك الرياضي وتشخيص ظواهر اجتماعية ونفسية مهمة تؤثر في الجانب المعرفي والاجتماعي والإنساني لدي الفرق الرياضية المختلفة

وأن التفوق الرياضي يتوقف علي مدي استفادة اللاعبين من مهاراتهم النفسية علي نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد علي تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال التدريبات وبرامج نفسية خاصة .

وأن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في (الاسترخاء – التصور العقلي – الثقة بالنفس – تركيز الانتباه – مواجهة الضغوط النفسية – دافعية الإنجاز الرياضي – القدرة علي مواجهة القلق) يجب أن تسير جنباً إلي جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدي ، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة وان التدريب علي بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي والتصوير العقلي وغيرها ، من المهارات العقلية والنفسية يجب أن تسير جنباً إلي جنب مع التدريب علي عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدي وان إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلي المستويات الرياضية العالية .

وانه من الخطأ الشائع الاعتقاد بأن المهارات النفسية تخص الصفوة وذوي المستوي المهاري العالي فقط ولكن الفائدة تمتد لتشمل المبتدئين والناشئين ، مع أهمية الأخذ في الاعتبار أن الناشئ يحتاج إلي بعض التعديلات الملائمة لتقديم هذه المهارات ومع ذلك وضع عدد اقل من الأهداف

وأن التدريب علي المهارات النفسية يهدف إلي إعداد العقل والجسم للوصول للحالة العقلية التي تحقق أقصى أداء وذلك باستخدام العديد من القدرات مثل القدرة علي الاسترخاء والتحكم في الإثارة وكذلك استعادة المعلومات والصورة الذهنية

أن إهمال التدريب علي المهارات النفسية للاعبين يعزي إلي عده أسباب منها نقص المعارف والمعلومات لدي اللاعبين ، حيث أنهم يفتقرون إلي المعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هذه المهارات والتدريب عليها وكذلك الافتقار للوقت الكافي للتدريب علي المهارات النفسية ، حيث يعتقد المدربون الرياضيين انه لا يوجد المزيد من الوقت لدي اللاعبين للتدريب علي المهارات النفسية لانشغاله الزائد بالتدريب علي القدرات البدنية والقدرات الخطئية وأيضا النظر للمهارة النفسية علي أنها فطرية لدي اللاعب ووجود بعض المفاهيم

الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية ، ومنها إن تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات

وإن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري ، أو البرامج سريعة المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين علي اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع ومن المهارات النفسية التصور العقلي والاسترخاء والثقة بالنفس وتركيز الانتباه

والعمليات النفسية التي يستخدمها اللاعب بشكل متكرر في مختلف ظروف ومواقف التدريب والمنافسات تلبية للمتطلبات التي تفرضها طبيعة النشاط الرياضي الممارس ، تصبح بعد فترة من الممارسة الفعلية كخصائص مكتسبه تميز سماته الشخصية وقدراته العقلية فقد أثبتت بعض الدراسات النفسية انه كلما زادت عدد سنوات ممارسة اللاعب الفعلية في نشاط رياضي معين ، كلما تحسنت سماته الشخصية وقدراته العقلية ، أما العوامل النفسية مثل قوة الإرادة والعزم والتصميم والجرأة وتحمل المسؤولية والقدرة علي ضبط النفس وبذل الجهد والتضحية من أهم الأسس التي يعتمد عليها السلوك الخططي

ويري مؤلف الكتاب من خلال رأي الخبراء في مجال علم النفس أن الدراسات والأبحاث الحديثة في كل من مجالي التدريب وعلم النفس الرياضي أظهرت أن الاهتمام بالإعداد النفسي ووضع برامج التدريب للمهارات النفسية المختلفة أصبح يقف علي نفس المكانة والأهمية التي يولها المدربين والأخصائيين الرياضيين لوضع برامج التدريب البدني والمهاري والخططي ، وان كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر ، ويكون الهدف النهائي من هذه المنظومة المتكاملة هو تكوين اللاعب القادر علي تلبية متطلبات الأداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء أكانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو خططيه أو نفسية .

أن هناك صفات وقدرات نفسية ثابتة يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم وهي : الثقة بالنفس والإمكانيات الذاتية والقدرة علي التصرف المناسب في المباراة بصورة مستقلة ، الروح القتالية اللازمة لتعبئة الإمكانيات الذاتية في كل مباراة ، القدرة علي الوصول إلي نتائج ممتازة رغم الصعوبات ، إحساس كل لاعب بالمسؤولية والرغبة في العمل لحل المشكلات ، التصميم والاستعداد للمخاطرة ، القدرة علي سرعة التغلب تجاه المواقف المثيرة والعميقة ، القدرة علي اتخاذ القرارات لتحقيق النتائج وعدم التردد ، القدرة علي تركيز الانتباه ، المثابرة علي التحكم في النفس في المباراة وخاصة عند الاحتكاك بالمنافس ، السيطرة علي النفس مهما كان قرار الحكم لصالح الفريق المنافس ، التركيز في متطلبات الأداء الخططي ، القدرة علي الاسترخاء وهذوء الأعصاب

وتبذل كثير من الدول المتقدمة في لعبة كرة القدم جهودا مستمرة لأعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار

اللعبة. والتخطيط للتدريب في كرة القدم يلعب دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبه البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلاهما لتحقيق أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته حيث أن الجانب النفسي يلعب دوراً أساسياً في تقرير نتائج المباريات خاصة بالنسبة للفرق ذات المستوى العالي فغالبا لا يكون هناك فروقا جوهريا في مستوى كلا من الناحيتين البدنية والفنية ودائما يكمن في الجانب النفسي والذي يكون له تقرير كثير من نتائج المباريات إن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد وتمهئة أنفسهم للمنافسة ، والقدرة علي مواجهة الضغوط ، والقدرة علي التركيز الجيد ، والقدرة علي وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، وأنهم يتمتعون بالمقدرة علي تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة كما يستطيعون أداء ما يتصورونه علي نحو جيد .

ويري المؤلف من خلال رأي الخبراء في مجال كرة القدم أن التخطيط في كرة القدم يعد جزءاً هاماً في تحديد مسار أي عمل هادف وقد بات ذلك واضح الأثر في تطوير المستوى الرياضي وخاصة في رفع مستوى فرق كرة القدم من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية وال نفسية والذهنية ويعتبر عنصراً من عناصر نجاح العملية التدريبية وأصبح له أهمية كبرى على المستوى المحلي والعالمي .

بأن الخطة ما هي إلا قرارات تتضمن كيفية تطبيق المهارات في الوقت المناسب .

إن المبادئ الخططية الهجومية: هي خطط جماعية يشترك فيها معظم لاعبي الفريق الواحد وتنفيذها يتطلب تغطية لاعب الفريق لمساحات كبيرة من الملعب وقد يطلق عليها البعض مبادئ اللعب الأساسية الهجومية ولقد بلغت متطلبات التنافس في كرة القدم مرحلة متقدمة في الجوانب البدنية و الفنية والتكتيكية ولكنها لم تتقدم بنفس المعدل في الجانب النفسي فقد تعدي الصراع النفسي التنافسي السلوكيات المتعارف عليها والتي حددها القانون وأصبح من السهل تدني الأخلاق من قبل اللاعبين والمدربين والجمهور ويرى بعض علماء النفس انه بالرغم من تساوي كثير من اللاعبين في القدرات الفنية والخططية نسبيا في كرة القدم لكننا نجد أن الفوز والخسارة يتقرران وفقا لخصائصهما وانطباعاتهم في المواقف المختلفة في الدفاع والحالة النفسية للاعبين ولل فريق ومن خلال ذلك نرى أن مكونات الشخصية للاعبين لها أهمية كبرى كعامل بارز في الإنجاز.

ويري المؤلف أن إغفال الجانب النفسي في معظم الدراسات السابقة يشكل جانبا من جوانب القصور التي يجب الاهتمام به ، حيث يرى المؤلف أن الخصائص النفسية والمهارات النفسية يجب أن تأخذ أهمية خاصة حيث أن الدراسات والأبحاث في وقتنا هذا ترتبط بالجوانب البدنية والخططية والمهارية والكل يهمل الجوانب النفسية

إن ناشئ كرة القدم في البطولات وأثناء المنافسات والمتابعة والتدريب في الأندية المختلفة يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية والفنية والخططية إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء التدريب أو المنافسة والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية والتي تحتاج إلي تعليم وتدريب .

وقد لاحظ المؤلف أيضا من خلال خبرته كلاعب ومدرب كرة قدم وكذلك من خلال مشاهدة المباريات انخفاض مستوى المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم وقد يرجع ذلك إلي قلة تطبيق المبادئ الخططية الهجومية بالرغم من وجود لاعبين علي مستوى عالي من الأداء البدني والمهاري وان معظم المدربين في الأندية المختلفة ولا سيما فرق الأقاليم لا يخصصون الوقت الكافي للتدريب علي المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية .

ويتفق المؤلف مع آراء الخبراء أن الفريق الذي لا يمتلك أفراده القدرة علي تطبيق المبادئ الخططية الهجومية داخل الملعب يظهر كأنه فريق غير متكامل الأداء ويقوم أفراده بعملية الهجوم والدفاع دون أساس ويظهر كل فرد في الفريق بعيد الفكر عن الآخر .

ومن خلال اطلاع المؤلف علي القراءات النظرية والدراسات المرتبطة بفئة لاعبي كرة القدم وأيضا من خلال عمل المؤلف في مجال التدريب مع هذه الفئة « ناشئ كرة القدم مواليد ١٩٩٧ م » يتضح أن هناك قصورا واضحا في الجانب النفسي الذي يجب أن يتوافق لدي لاعب كرة القدم مثل الجانب البدني والمهاري والخططي ويرجع ذلك إلي النقص في الوعي بالجانب النفسي لدي لاعبي كرة القدم مما دعا الباحث إلي محاولة تخفيف أثار بعض المشكلات النفسية بأداء ناشئ كرة القدم ببعض المهارات النفسية مثل التصور العقلي والاسترخاء وأساليب الانتباه التي تواجه لاعبي كرة القدم من خلال وضع برنامج للمهارات النفسية ضمن برنامج أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية لإيجاد نوع من التوافق النفسي لدي اللاعبين في إطار عام وهو الارتقاء بالجانب النفسي حتى يساهم في الوصول لتكامل جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية لدي هؤلاء اللاعبين الناشئين .

ومن خلال الاستعراض المرجعي لكتب البرامج النفسية علي لاعبي كرة القدم ومن خلال البحث في شبكة المعلومات في البيئة العربية والأجنبية تبين للمؤلف علي حد علمه ندرة الكتب التي تناولت البرامج النفسية والمهارات النفسية علي ناشئ كرة القدم وحاجته لدي لاعبي أقاليم الصعيد .

المهارات النفسية

يري الباحث إن الكثير من المدربين يحرصون علي تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين ، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة النقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص المهارات العقلية .

وانه من الشائع أن يقضي معظم اللاعبين أوقات تدريبهم والتي تتراوح بين ٢ الي ٦ ساعات يوميا في تدريبات الهدف منها تحسين مقدرتهم البدنية والمهارية ، بينما لا يخصص حتى القليل من الوقت بهدف تحسين مقدرتهم ومهاراتهم النفسية ، بالرغم من انه عند ما تسأل معظم اللاعبين عن أهمية المهارات النفسية في مواقف المنافسة ، فإنهم يجمعون علي أن المهارات النفسية تسهم بنسبة تتراوح بين ٨٠٪ إلي ٩٠٪ أي يزيد تأثيرها كثيرا في نجاح الأداء في المنافسة .

والسؤال الذي يحتاج إلي إجابة هو : كيف يقتنع معظم المدربين واللاعبين بأهمية المهارات النفسية بينما لا يهتمون بالتدريب عليهما ؟ وربما أمكن الإجابة عن هذا السؤال في ضوء اعتبارات عديدة ، في مقدمتها اعتقاد بعض المدربين أن المهارات النفسية لا تحتاج إلي تدريب أو أنهم لا يعرفون كيف يمكن تعليمها وتطبيقها علي اللاعبين ، كما يعتقد البعض الآخر من المدربين أنها ليست من اختصاصهم ، هذا وبصرف النظر عن تحديد من المسئول عن تدريب المهارات النفسية للاعبين – فان اللاعب يجب أن يأخذ فرصته من التدريب النفسي بالقدر الذي يسمح له بإظهار أفضل مقدرة له بدنيا ونفسيا في مواقف التدريب أو المنافسة .

ماهية ومفهوم المهارات النفسية :

نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية وهي إنهم يمتلكون قدرات عالية في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة ، والقدرة علي مواجهة الضغوط ، والقدرة علي التركيز الجيد ، والقدرة علي وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، إنهم يتمتعون بالمقدرة علي تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة ، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه علي نحو جيد .

ولقد أوضح احد الأبطال العالميين انه كان يعاني من عدم تحقيق الفوز في المسابقات الهامة ، واكتشف أن سبب ذلك انه يركز علي هدف المكسب أثناء المسابقة وانه لا يركز علي أدائه ، لذلك درب نفسه أن يوجه تركيز انتباهه علي الأداء لا علي المسابقة وكانت النتيجة التحسن الواضح والقدرة علي تسجيل أرقامه العالمية .

أن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري ، أو البرامج سريعة المفعول والتأثير ، ولكنها برامج تربوية منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين علي اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع

من الاستفادة من تدريب المهارات النفسية :

هناك اعتقاد خاطئ يري أن تدريب المهارات النفسية يناسب الصفوة من رياضي المستوى العالي فقط والواقع أن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية في عمر مبكر كان ذلك أفضل .

من المسئول عن تطبيق برامج المهارات النفسية :

يتوقع من الناحية المثالية أن يتولى الأخصائي النفسي الرياضي تطبيق برامج تدريب المهارات النفسية باعتبار أنه مؤهل جيدا لهذا العمل كما أن اللاعبين يكونون أكثر اتصالا وتعاوناً معه باعتبار أنه لا يقرر من يستمر أو يشارك في اللعب وبالرغم من ذلك فإنه يتعذر توافر الأخصائي النفسي الرياضي لذلك يتوقع أن يقوم بهذه المهمة المدرب مع مراعاة أن يؤهل المدرب نفسه في هذا المجال.

متي تستخدم برامج تدريب المهارات النفسية :

تحتاج المهارات النفسية إلى تعليم وتدريب لذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات البدنية أو الحركية لذلك فإن أفضل توقيت لبدء استخدام تدريب المهارات النفسية يكون في المرحلة الانتقالية أو بداية الموسم التدريبي حيث إن خلال هذه الفترة يوجد متسع من الوقت لتعلم المهارات الجديدة أو تجريب أفكار جديدة كما أن اللاعبين خلال هذه الفترة لا يكونون تحت ضغط المنافسة .

الرعاية النفسية :

أثناء التعليم أو التدريب أو السباقات أو المنافسات الرياضية ، يحدث للممارس حالات الفشل المتوقعة مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى زعزعة الثقة بالنفس ، يمكن أن تؤدي بدورها إلى صراعات نفسية لدي الممارس تؤثر سلبيا علي مستواه الرياضي وهنا يجب علي المربي الرياضي (المدرب – الأخصائي النفسي) معرفة ذلك وأتباع الرعاية النفسية بالأسلوب العلمي في تنشيط العمل النفسي وتعويد الناشئ لبعض المواقف وشرح له أسباب ذلك واعتبارها حالات فشل طبيعية متوقعة أثناء التعليم والتدريب والمنافسة وبذلك يتم استعادة التوازن النفسي للاعب لكي يتمكن من الفهم والوعي والتفكير لتحسين وتطوير مستوي الأداء .

كيف يمكن تعلم المهارات النفسية :

إن استخدام برنامج المهارات النفسية يشبه تعلم المهارات البدنية في الرياضة ، فبداية يجب أن نتعلم المهارات النفسية الأساسية وليس هناك بديل عن ذلك ثم يجب أن نستطيع التكامل بين هذه المهارات النفسية في مواقف المنافسة ، أنه من السهل أن نتعلم الاسترخاء في حجرة هادئة

لا يوجد بها أشياء تشتت الانتباه ، بينما يختلف ذلك تماما عندما يطلب منك أن تتميز بالهدوء والاسترخاء في احدي المسابقات الهامة والخلاصة أن اكتسابك وتعلمك للمهارات النفسية تفقد قيمتها إذا لم نستطع تنفيذها واستخدامها في مواقف المنافسة .

مراحل تعليم اللاعبين لبرامج تدريب المهارات النفسية :

١- لتعليم اللاعبين أي مهارات نفسية فان ذلك يتطلب :

أ- التعرف علي المهارات المراد تعلمها .

ب- فهم كيف أن هذه المهارة تؤثر في أدائه .

ج- فهم كيف يحسن مقدرته في هذه المهارة .

٢- مساعدة اللاعبين علي اكتساب هذه المهارات خلال إعداد برنامج تدريب لهذا

الغرض مستخدما أفضل معلومات متاحة .

٣- ممارسة هذه المهارات حتى يمكن استخدامها في مواقف المنافسة والطريقة الوحيدة

لتحسين أداء المهارات النفسية هي التكرار (مثل المهارات البدنية) حتى تصبح عادة سلوكية تؤدي أليا .

ما هي معوقات تدريب المهارات النفسية :

الهدف من الإجابة علي هذا السؤال معرفة أسباب أعراض بعض المدربين عن

استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية ، والواقع أن هناك سببين رئيسيين هما :

أ - عدم الاقتناع بأهمية الأعداد النفسي

الكثير من المدربين غير مقتنعين بأن المنافسات الرياضية تمثل اختبارا لقدرات اللاعب البدنية والنفسية معا ويهتمون بالإعداد البدني فقط ، بينما لا يهتمون بالإعداد النفسي أو يعطون له القليل من الاهتمام وبالطبع فان التركيز علي الإعداد البدني فقط وعدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلي تذبذب أو هبوط في مستوي الأداء في التدريب والمنافسة ، كما يؤدي إلي تعرض اللاعبين للإصابات الناتجة عن التدريب الزائد ، فضلا عن احتمال زيادة حدوث ظاهرة اختراق اللاعب والانسحاب المبكر وعدم استكمال رحلة التدريب والممارسة .

ب - عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي

هناك العديد من المدربين الذين يرغبون في مساعدة اللاعبين من حيث الإعداد النفسي ، ولكن لا يعرفون الطرق والأساليب المناسبة هؤلاء المدربين لا يعتقدون أن الإعداد النفسي مهارات يجب تعلمها والتدريب عليها ، وبالتالي لا يخصصون وقتا مناسباً للتفكير في أفضل الطرق والأساليب المناسبة للإعداد النفسي لمساعدة اللاعبين ، أن الكثير منهم لا يعرفون متى وأين يبدأ تدريب المهارات .

إضافة إلي ما سبق هناك بعض المفاهيم الخاطئة التي تمثل معوقات لاستخدام تدريب

المهارات النفسية منها ما يلي :

١- تدريب المهارات النفسية تقدم للاعب الذي يعاني من المشكلات النفسية يعتقد العديد من الناس خطأ أن الأخصائي النفسي الرياضي يتعامل مع اللاعبين الذين يعانون من مشكلات نفسية والواقع أن هناك الأخصائي النفسي الإكلينيكي وهو مؤهل للتعامل مع حالات خاصة تعاني من مشكلات نفسية مرضية ، مثل بعض الأمراض الشخصية أو الأمراض العقلية أو الاكتئاب الشديد أو القلق الحاد ، وهؤلاء يمثلون نسبة قليلة من اللاعبين ، كذلك هناك الأخصائي النفسي الرياضي التربوي ويتعامل مع معظم اللاعبين العاديين بغرض مساعدتهم علي تطوير وتحسين مهاراتهم العقلية وليس هنا في مجال تفضيل أحدهما علي الأخر

٢- تدريب المهارات النفسية يخصص للاعب القمة (الصفوة) فقط يعتقد الكثير أن تدريب المهارات النفسية يخص فقط لاعبي القمة (الصفوة) فقط والحقيقة أن تدريب المهارات النفسية يناسب كل اللاعبين بما فهم النشء الرياضي والمبتدئون وتتسع فائدة استخدام تدريب المهارات النفسية للذين يعانون من التخلف العقلي وأصحاب الإعاقة البدنية والصم وذلك بغرض تحسين الأداء ونمو الشخصية ، إن الكثير من اللاعبين الاولمبيين والمحترفين يعمل معهم الأخصائي النفسي الرياضي ، كما أن الكثير من اللاعبين والفرق الرياضية يعتمد علي توجهات ونصائح الأخصائي النفسي الرياضي .

٣- تدريب المهارات النفسية تقدم حلولاً ذات تأثيرات سريعة وفعالة العديد من الناس يعتقدون خطأ أن علم نفس الرياضة يقدم حلولاً سريعة وحاسمة للمشكلات النفسية ، حيث يلاحظ أن بعض المدربين واللاعبين يتوقعون تعلم تركيز الانتباه أو التحكم والسيطرة علي الانفعالات خلال التمرين مرة أو مرتين فقط والحقيقة أن تدريب المهارات النفسية ليس قوة سحرية تعطي اللاعب قدرات خارقة للعادة ولا يجعل من اللاعب ذات القدرات المحدودة نجماً متألقاً ، ولكن تدريب المهارات النفسية يساعد اللاعب علي الوصول إلي أقصى قدراته الكامنة ، ويتحقق ذلك من خلال تخصيص الوقت والتدريب اللازمين .

خصائص المهارات النفسية

الرغبة الشديدة في تحقيق النجاح

كثيراً ما يخبرنا الإبطال الرياضيين بأنهم قد حددوا ما كانوا يهدفون إليه منذ وقت طويل وكان لبرامج تدريبهم قيمة عملية في هذا الشأن فمستقبلهم الرياضي كان واضح الاتجاه ... ويحدد معظم الرياضيين علي مستوي المنتخب برامج الأهداف التي قرروها تفصيلاً بالتشاور مع مدربهم وكل دورة تدريبية ذات هدف نوعي وفتي ينظر إليها علي أنها خطوة صغيرة في اتجاه هدف طويل المدى ولا يتم العمل في هذه الدورات التدريبية بحسب النمط السائد فهم في وضع تركيز والتزام وتفان لإنجاز أهدافهم مع تحمل المسؤولية الشخصية في تحقيق التفوق ولا تمنعهم الهزائم أو النكسات أو نقص التقدم من أجل إنجاز تلك الأهداف .

التعامل الإيجابي مع التحديات والضغوط

أن التحديات والضغوط جزء لا ينفصل عن الرياضة التنافسية فإذا لم يستطع الرياضي التعامل معها بإيجابية فهو ليس قويا « عقليا » وفي حاجة إلي التدريب العقلي كما أن المنافسة هي عرض مستمر من المشكلات واستجابة اللاعب الانفعالية هي التي تنتهي به إلي النجاح أو الإخفاق فإذا كان منافسك مخادعا ومناورا فيجب عليك كرياضي أن تقتنع بذلك وان تصمد وتتحدها وان ترفض الهزيمة من منافس كهذا ولا تلجأ إلي الذرائع والشكوى .

التحكم فيما هو قابل للتحكم

انه تبديد للطاقة العقلية أن ينتاب الرياضي القلق أو الغضب إزاء عوامل غير قابلة للتحكم: الطقس السيئ أجهزة من نوع رديئ ، خبرة الخصم لذا يجب علي الرياضي أن يركز علي الأشياء التي يستطيع إن يفعل حيالها شيئا ما ، أي توجيه جهوده إلي ضمان أفضل استعداد تقني وبدني وعقلي في إمكانه تحقيقه يوم المباراة وذلك بأن ينظم برنامج تدريبي وان يلتزم به ويتأكد انه في حالة إعداد جيد وانه قد خطط لاحتمالات غير منتظرة وان يدخل المنافسة بمشاعر وأفكار إيجابية ليقوم بأداء ما يجب عليه وليستمتع بثمره جهوده لذا علي الرياضي أن يسأل نفسه : هل إذا سارت الأمور في غير اتجاهها الصحيح ؟ .

التزام بعيد المدى بموقف متوازن

أن أبطال الرياضة لم يصلوا إلي القمة إلا من خلال عمل شاق وكانت احدي بطلات الترحلق تعلق لوحه أمامها وهي تتدرب علي قوة التحمل مكتوب عليها إذا لم أتمرن اليوم بقوة فان غيري سيفعل ذلك .

أقصى إيمان بالذات

الرياضي ذو الإعداد العقلي الجيد لديه إيمان حقيقي بذاته وبقدرته علي الأداء في أكثر الموافق تحديا وإذا ساءت الأمور يكون قادرا علي التركيز من جديد والعودة بقوة ولا يستسلم حتى إذا ظهر له أن كل شيء ينهار .ولهذا يجب علي الرياضي أن يسأل نفسه : هل استمر في الكفاح مهما كانت النهاية موجعة ؟ هل أحافظ علي إيماني بذاتي عندما يسوء الأداء ؟ هل الثقة تحت ظروف ضائقة هي احدي نقاط قوتي ؟

لغة الجسم الإيجابية

يجب علي الرياضي أن يعمل جاهدا علي أن تكون صورته أمام المنافس صورة الواثق فرأسه مرفوعة ويمشي بثقة وتعبيرات وجهه إيجابية متفائلة ، فهذه أمور حيوية إذا كان لك أن تظهر بمظهر المتحكم في المباراة فلم لا تسأل احدهم أن يلاحظ لغتك الجسمية أثناء التدريب والمنافسة ؟ وشاهد نفسك علي

الفيديو، فهل تبدو واثقا ومستعد لمواجهة ضغوط المنافسة العالية ؟

لا تخش الخسارة

بالتدريب العقلي يكون الأداء الناجح في المواقف الضاغطة ممكنا فلا يخشي الرياضي اللعب من اجل الفوز مقابل اللعب بلا خسارة وهذه علامة فارقة في عالم الرياضة التنافسية ، وبهذا يجب علي الرياضي ان يتفحص دافعيته وان يحدد أن كانت مصلحته في تغير تركيزه التنافسي من الخوف من الخسارة أو الإخفاق إلي الرغبة في النجاح ، وبعبارة أخرى يستمتع بالمنافسة كما هي مهما كانت ولا يؤجل ذلك إلي فرص أخرى يحالفه الحظ فاجتهد من اجل الفوز ولكن لا تقلق إذا لم تنجح ، اغضب لبرهة إذا رغبت في ذلك ، ولكن انهض بعدها وحاول من جديد وربما بإستراتيجية مختلفة .

الفصل الأول

الاسترخاء Relaxation

مفهوم وأهمية الاسترخاء :

يمثل الاسترخاء أهمية كبرى في تحقيق أفضل مستوى لدي اللاعبين ، حيث تساعد مهارة الاسترخاء اللاعبين علي الإقلال من التوتر العقلي والبدني والقلق ، كما يؤدي إلي زيادة الثقة بالنفس والقدرة علي التركيز والأداء الجيد .

علي أن الاسترخاء يمثل احد الأبعاد الأساسية في إجراء الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة أو مفهوم الذات السلبي الذي يمكن أن ينشا في مثل هذه الظروف

أن الاسترخاء يساعد في الوصول لأعلي المستويات الرياضية وذلك من خلال خفض مستويات الضغوط والقلق لدي اللاعبين سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية ، إضافة إلي القدرة علي ضبط مستوى الاستثارة العضلية والانفعالية .

أن الاسترخاء يؤدي إلي خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة علي الوصول إلي المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل علي الوصول إلي مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلي درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي وبالتالي تحسين مستوى الأداء

علي أن تمارينات الاسترخاء يمكن أن تلعب دور أساسيا من الناحية الجسمانية والانفعالية حيث يؤدي إلي خفض ضغط الدم والإقلال من الحمل علي القلب مما يعمل علي تنمية قدرة اللاعب في السيطرة والتحكم في انفعالاته الأمر الذي يؤدي إلي خفض التوتر وبالتالي يؤدي إلي تحسين مستوى الأداء نظرا لان اللاعب الذي يفقد القدرة علي الاسترخاء يفقد جانبا من لياقته البدنية .

أن الاسترخاء يعتبر من المهارات الهامة التي تساعد اللاعب علي التحكم وتوجيه استثارته خلال التدريب والمنافسة ، حيث يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة والذي يؤدي إلي انقباض عضلات الجسم كله (كافة) بدلا من أن يحدث الانقباض في العضلات العاملة فقط لذا فالاسترخاء هو مفتاح الوصول إلي أفضل طرق الأداء بما يسمح أقصى حدود وقدرات اللاعب.

أن التدريب الاسترخائي يحظى بأهمية كبيرة في البرامج التدريبية للاعبين المستويات العليا ، وأصبح شيئا عاديا أن يتضمن البرنامج التدريبي للاعبين المستويات العالية برنامجا خاصا لتعليم وتنمية قدرة الرياضي علي الاسترخاء ، فهو يعني قدرة الرياضي علي التحكم والسيطرة

في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر ، فالاسترخاء مهم جدا لتأثيره الإيجابي علي النواحي البدنية والنفسية للفرد الرياضي حيث أنه يسمح بتوفير الطاقة الكامنة لأفضل استخدام بما يضمن تأخير ظهور التعب العضلي فضلا عن إتاحة الفرصة للتحكم والسيطرة علي الانفعالات ومواجهة مواقف المنافسة الصعبة مهدوء وواقعية.

أنواع الاسترخاء :

١- الاسترخاء العضلي Muscle Relaxation

يعني خفض التوتر في العضلات وذلك عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط للمجموعات العضلية المختلفة بالجسم ويتضمن أنواع متعددة تشترك جميعها في الهدف وهو العمل علي الوصول إلي الدرجة المطلوبة من الاسترخاء .

هذا علي الأنواع الآتية للاسترخاء العضلي وهي (الاسترخاء التخيلي – الاسترخاء التعاقبي – الاسترخاء الذاتي – استرخاء التغذية الرجعية الحيوية)

إلي أن الاسترخاء البدني التعاقبي يعتبر من أفضل الطرق للاسترخاء وذلك عن طريق محاولة الرياضي قبض عضلاته ثم بسطها بطريقة تعاقبية حيث أن الانقباض العضلي لثواني معدودة ثم الانبساط العضلي لثوان مضاعفة يجعل العضلات في حالة استرخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض حيث أن تعاقب الانقباض والانبساط يعمل علي إمداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره إلي تغذية العضلات لتصبح قادرة علي الاستجابة الحركية الصحيحة والدقيقة بدون توتر.

٢- الاسترخاء العقلي Mentel Relaxation

علي أن دور الاسترخاء العقلي يأتي بعد الانتهاء من التدريب علي الاسترخاء العضلي والذي يساعد علي خفض التوتر العضلي وبالتالي خفض التوتر العقلي وينقسم الاسترخاء العقلي إلي (الاستجابة للاسترخاء – الاسترخاء المعرفي – التحكم في التنفس).

أن عملية التنفس الصحيحة هي مفتاح إنجاز أو أداء الاسترخاء لأنها تعتبر احدي الوسائل الهامة والسهلة للتحكم في التوتر العضلي ، كما أن التنفس الصحيح يساعد علي الأداء عن طريقة زيادة الأوكسجين في الدم ، وبالتالي وصول المزيد من الطاقة للعضلات وعندما يكون اللاعب واقع تحت ضغط أو توتر ما فان تنفسه يصبح مقيدا وغير منتظم ، أما عندما يكون اللاعب هادئا واثقا من نفسه وقادر علي التحكم في ذاته فان تنفسه يكون عميقا وإيقاعيا .

علي أن التحكم في التنفس يؤثر تأثيرا فعالا في خفض مستوى القلق والتوتر النفسي ويرفع من مستوى الاسترخاء العقلي وذلك عن طريق التنفس العميق ثم الزفير البطيء أكثر من مرة مما يجعل اللاعب يبتعد بتفكيره عن مثيرات القلق والتوتر مثل المنافس والجمهور ونتيجة المباراة

أهمية الاسترخاء :

للاسترخاء أهمية كبيرة وهي :

- ١- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك أثناء وبعد المنافسة .
- ٢- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي .
- ٣- العودة إلى نقطة الاتزان .
- ٤- التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسات
- ٥- استخدام الاسترخاء في الفترات البينية التي تسمح طبيعة المنافسة بذلك .
- ٦- إزالة التوتر في مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسات .
- ٧- الاسترخاء هو المدخل الرئيسي إلى الاسترجاع العقلي الناجح لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي

فوائد الاسترخاء :

للاسترخاء فوائد كبيرة وهي :

أولاً : الفوائد الفسيولوجية :

انخفاض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب واستهلاك الأكسجين ومستوى حامض اللاكتيك في الدم وتحسين اضطرابات الدورة الدموية .

ثانياً : الفوائد البدنية

التخلص من توتر وتقلص العضلات وتأخير ظهور التعب يحسن من النغمة العضلية .

ثالثاً : الفوائد النفسية

- ١- يساعد على الشفاء من القلق والاكتئاب واضطرابات النوم (الأرق)
- ٢- تحسين وتنشيط قوي الإدراك (الذاكرة) والتركيز والانتباه والقدرة على الابتكار
- ٣- تطوير الصحة العقلية والوعي
- ٤- الإحساس بالصفاء الذهني
- ٥- تحسين الثقة بالنفس وممارسة انفعالات إيجابية

استخدامات الاسترخاء :

بان للاسترخاء استخدامات كثيرة ومنها:

- ١- قبل فترة الإحماء
- ٢- عند تعلم مهارات جديدة أو خطة جديدة
- ٣- أحد الإجراءات للوصول إلى التهدئة
- ٤- الفترة الانتقالية بين المسابقات

الفصل الثاني

التصور العقلي Mental imagery :

مفهوم التصور العقلي :

استخدم مصطلح التصور العقلي Mental imagery مرادفا لمصطلح التدريب العقلي Mental Training إلي جانب العديد من المصطلحات المرتبطة بهذا المفهوم مما ساهم في وجود بعض التداخلات بين الباحثين نورد بعضا منها: التصور البصري ، النمذجة ، التدريب التصوري ، والتدريب البصري الحركي ، الاسترجاع المعرفي والتدريب الفكر حركي و نتناول تعريف التصور العقلي من خلال آراء بعض العلماء مثل :

- هو خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي

- هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل

- هو استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات السابقة وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معني .

- هو جميع أنواع الخبرات الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشريطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية التصور العقلي بأنه إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا .

أن التصور العقلي سواء الداخلي أو الخارجي يمكن اللاعبين من تنقية الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية وخاصة قبل المنافسة ، بينما وضح أن التصور الحركي يعتبر مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد علي الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس طريقة وتسلسل أدائها الفعلي ، بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق علي هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه .

بأنه عملية تذكير ومراجعة لما يجب أن يكون عليه الأداء كما انه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء أن التصور العقلي هو العملية التي تتيح للفرد الفرصة لابتكار أو تعديل وتقوية الممرات العصبية المستخدمة لتنسيق التوافق العضلي عن طريق تدريبها داخل العقل من خلال مدخلات خيالية مثلها مثل المدخلات الحسية الحقيقية لكي يصبح بديلا جديدا للممارسات الحقيقية

- أهمية التصور العقلي :

- علي أهمية التصور في المجال الرياضي حيث يساهم في :
 - تحسين مستوي الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي بغرض حل المشاكل
 - التحكم في مستوي اليقظة والتحكم في قلق المنافسة الرياضية
 - الأعداد للمنافسة ومراجعة تحليل الأداء سواء بالنسبة للأداء الذي يقوم به اللاعب أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية لنقاط الضعف في أداء المنافسين
 - تثبيت مستوي الأداء العقلي أثناء فترات الإصابة .
- أن عمليات التدريب تحسن من قوة العمليات العصبية وتزيد من معدلاتها ، كما أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة ، ربما يكون محدودا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلي تلك العضلات وبالتالي فان التصور العقلي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة
- انه يستطيع اللاعب باستخدام التصور العقلي أن يعد نفسه للمنافسات الرياضية بأن يتصور ما سوف يقوم به ويؤديه في المواقف الفعلية للمنافسة وبذلك يستطيع أعداد نفسه من الناحية العقلية للأداء الفعلي وما سوف يحدث فيه من أحداث ، كما أنه من مميزات هذا النوع من التصور العقلي في الرياضة انه يسمح للاعب أن يتذكر أحداث الماضي وأن يؤدي هذه الأحداث في الوقت الحاضر وأن يعد نفسه للإحداث التي سوف تحدث مستقبلا ، كما أن التصور العقلي من بين أهم الطرائق والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب وإعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتعددة والمتغيرة أي لعداد اللاعب نفسيا وانه قد أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية إلي أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر علي وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب ، التنفس ، وضغط الدم ، ودرجة حرارة الجلد كما هو الحال في عمليات التأمل نظرا لان هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفسيولوجية للاعب
- أنه يمكن استخدام التصور العقلي للمران علي بعض المهارات النفسية مثل مهارة التحكم في الانتباه ومهارات الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة علي التصور العقلي هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فان استخدام المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب أن يكون وعيا ومدركا بما يدور في داخله ومن حوله وكذلك مساعدة اللاعب علي الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستثارة وكذلك تركيز الانتباه علي تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي

- مبادئ التصور العقلي :

علي أن الاستخدام الجيد للتصور العقلي يتوقف علي مجموعة من المبادئ هي :

* التصور العقلي للأداء ونتائجه

حيث يجب أن يتصور اللاعب كل من أداء المهارة إلي جانب نتائج هذا الأداء ، وتصور ملامح بيئة الأداء حيث أنه كلما كانت التفاصيل أكبر ووضوحا كان التصور العقلي أفضل .

* التركيز علي الإيجابيات

حيث يجب أن يكون التصور العقلي علي الأداء الناجح لان ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي علي الارتقاء بمستوي الأداء .

* التصور العقلي للمهارة ككل

حيث لا يكون التركيز علي جزء من أجزاء المهارة لان المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي.

* التصور العقلي قبل الأداء مباشرة

علي الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويفضل الأداء أكثر من ذلك علي حسب طبيعة النشاط الممارس والوقت المسموح به .

* التصور العقلي في نفس سرعة الأداء

حيث يساعد اللاعب علي تعلم التوقيت السليم لأداء المهارة .

* التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت

لكي يحقق نتائج إيجابية للاعب.

أن هناك مبادئ عامة للتصور العقلي تساعد علي سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي أهمها :

- الاسترخاء

حيث يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تدريبات الاسترخاء والتي تساعد علي التخلص من التوتر وقيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإشارات العصبية إلي أجهزة الجسم .

- الأهداف الواقعية

يجب أن تكون تمارينات التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية في حدود مستوي الأداء الفعلي للاعب.

- الأهداف النوعية

وذلك من خلال تحليل الأداء إلي مراحل أو أهداف نوعية لكي يحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه

- تعدد الحواس
- كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلي كلما تحققت أكبر فائدة من التصور
- سرعة الأداء
- يجب أن يتم التصور العقلي بمعدل السرعة للأداء الفعلي كما يمكن أن تتم عملية التصور العقلي بمعدل سرعة أبطأ من الأداء الفعلي عن بداية تعلم المهارات الجديدة أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة أو التخلص من بعض أخطاء الأداء
- الممارسة المنتظمة
- حيث أن مهارة التصور العقلي تتطلب الممارسة بانتظام
- الممارسة باستمتاع
- لابد أن تكون مصدرا للاستمتاع بالنجاح وخبرات التحدي وعندما يشعر اللاعب بأنها مصدر للملل أو التوتر يجب أن يتوقف فورا عن الممارسة.

- أنواع التصور العقلي :-

انه يمكن تقسيم أنواع التصور العقلي إلي نوعين أساسيين هما :

١- التصور العقلي الخارجي

تعتمد فكرته علي إن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثلا لاعب متميز أو بطل رياضي كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا ويعد هذا النوع من التصور بصريا في طبيعته .

٢- التصور العقلي الداخلي

تعتمد فكرته علي أن اللاعب يستدعي الصورة العقلية لأداء مهارة سبق تعلمها أو مشاهدتها ويمارسها عقليا وداخليا بدون أدائها حركيا فهذا النوع من التصور نابع من خلال اللاعب وليس لمشاهدته لأشياء خارجية واللاعب يستخدم التصور العقلي الداخلي بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف علي جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات ، وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل .
نوعا ثالث للتصور العقلي وهو :

٣- عدم التصور

يعني عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء الداخلي أو الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي.

- استخدامات التصور العقلي :

أن استخدامات التصور العقلي متعددة في المجال الرياضي منها :

- ١- اتخاذ القرار المناسب
- ٢- التقسيم الزمني للأداء
- ٣- تطوير مستوى الأداء
- ٤- تطوير إستراتيجية اللعب
- ٥- تصحيح الأخطاء
- ٦- حل المشكلات

أن اللاعب يمكن أن يستخدم التصور لتحسين كل من المهارات البدنية والنفسية ومن

ذلك علي سبيل المثال

- التحكم في الاستجابات الانفعالية
- تحسين التركيز
- بناء الثقة
- مواجهة الإصابة

- التدريب علي مهارة التصور العقلي :

من الأهمية التدريب علي التصور العقلي وإتقان هذه المهارة العقلية قبل توظيفها وضمها إلي خطة التدريب العقلي ، وقد أشار إلي أهمية أن يشتمل البرنامج التدريبي الأساسي للتصور العقلي علي ثلاث مراحل هي :

١- مرحلة الوعي الحسي

تعتبر من الخطوات الهامة لتحسين مهارة التصور العقلي لدي الرياضيين ، حيث يتمكن من معرفة وضع جسمه - توقيت الحركة - تغيير الاتجاه - إحساساته وانفعالاته أثناء الأداء ، كل ذلك يساهم بدور فعال في تطوير مستوى الأداء .

٢- مرحلة الوضوح

يجب أن يشتمل البرنامج التدريبي الأساسي للتصور علي تدريبات لوضوح ونقاء الصورة ، حيث كلما اقتربت الصورة من الحقيقة كلما أصبح تحولها إلي الأداء الفعلي بنفس المواصفات أكثر احتمالا ، ومن العوامل المساعدة علي وضوح التصور العقلي استخدام كل الحواس ، وهنا تبرز أهمية أن تري وتسمع وتشعر بالحركة بأكبر قدر من الدقة .

٣- مرحلة التحكم

تعتبر من المراحل الهامة في البرنامج التدريبي والتي يتوقف عليها لتحقيق الفائدة المرجوة من التصور ، حيث أن التحكم في التصور يسمح للاعب أن يتصور ما يريد إنجازه بالتحديد بدلا من التصور وهو يرتكب الأخطاء.

الفصل الثالث

الانتباه Attention

إلي أن الانتباه يعتبر من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي ، ويعرف المدربون بصفه خاصة أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلي الأداء الأمثل ، وذلك يتم توجيه اللاعب إلي تركيز الانتباه واليقظة ، ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة

أن الانتباه كأحد العمليات العقلية العليا يلعب دورا هاما في حياة الفرد لأنه يعمل علي الارتفاع بمستوي فاعلية العمليات النفسية ومطابقتها للواقع مما يؤدي إلي تكيف الفرد مع بيئته ، وتظهر عملية الانتباه في التكيف الحركي للفرد ، فعند انتباه الفرد لمشاهدة شيء ما نجد أنه يتكيف حركيا بإدارة رأسه وتوجيه عينه بانتباه لهذا الشيء ويمكن الحكم علي هذا الشخص بأنه منتبه من عدمه عن طريق التكيف الحركي .

علي أن الانتباه في علم النفس عبارة عن الاستثارة لأحد المنبهات أو المثيرات الحسية الموجودة في البيئة الخارجية التي تحيط بالفرد لكي يدركه ويستجيب له ، فالفرد يستقبل من خلال حواسه المختلفة العديد من المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو الداخلية (الإحساس) ثم يقوم الفرد بالتعرف علي تلك المثيرات

(الرموز) فذلك يعني الإدراك باعتبار أن الانتباه نوعا من التهيؤ للإدراك الحسي ، ويشير اصطلاح التهيؤ إلي استعداد خاص داخل الفرد نحو الشيء الذي ينتبه إليه لكي يدركه ، فيقوم الفرد باتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو المثيرات الجديدة من بين كل المثيرات المدركة وهذه العملية تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها إن الانتباه هو تلقي الإحساس لمثير سواء كان هذا الإحساس علي مستوي الحواس الخارجية أو الأحاسيس الداخلية (الإدراك العقلي) بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة فالانتباه هو تركيز الإحساس ، وانتباه الفرد في لحظة لا يكون إلا في موضوع معين ، والانتباه لا يتوقف ولكن ينتقل بصورة مستمرة وسرعة خاطفة خلال أجزاء من الثانية لذا مجال الانتباه واسع ومتعدد

إن الانتباه بمعانيه المختلفة ليس إلا عملية دفع وتوجيه فلا ينتبه الفرد بدون تمييز لكل ما يحيط به ولا يقوم بكل استجابة ممكنة ولكن تكون الاستجابة مميزة ، أي استجابة بحسب الاهتمام والموقف ، ثم يكون الانتباه إراديا أو عفويا ، والمعروف أن أنواع الاهتمام والمواقف والأفعال الإرادية تقع ضمن إطار الدفع والإثارة .

- مفهوم الانتباه :

أن الانتباه عملية اختيار منبهات حسية دون غيرها وتوجيه وتركيز النشاط العقلي نحو هذه المنبهات استعدادا للتفكير فيها أو أدائها ، إلي أنه حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين .

علي أنه العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة وفي هذه الحالة يمثل موضوع الانتباه بؤرة الشعور أما ما عداه فيكون في هامش الشعور .

الانتباه في المجال الرياضي بأنه القدرة علي التركيز علي الرموز المرتبطة في البيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة ، بأنه العملية التي يتم بها توجيه إدراكنا للمعلومات لتصبح في متناول الحواس .

أنه النشاط الانتقائي الذي يميز الحياة العقلية بحيث يتم حصر الذهن في عنصر واحد من عناصر الخبرة فيزيد هذا العنصر وضوحا عما عداه وهو تكييف حسي ينجم عنه حالة قصوى من التنبيه أو حدوث تكييف في الجهاز العصبي لدي الكائن الحي فيصبح من السهل عليه أن يستجيب لمثير خاص ويتم دون الاستجابة لمثيرات أخرى .

- أهمية الانتباه في المجال الرياضي :

يعتبر الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي نشاط رياضي ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة للوصول إلي الأداء الأمثل ، فضياع الانتباه يعد أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف ويؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة

ويعتبر الانتباه من العمليات العقلية الهامة والتي تلعب دور هام في حياة الإنسان وذلك لتأثيره الكبير علي سلوكه وانفعالاته واستجاباته خلال ممارسته لكافة ألوان النشاط كما له دورا كبيرا في النشاط الرياضي إذ ينبغي علي الرياضي أن يتمتع بقدر كبير من مظاهر الانتباه المتعددة حتى يتمكن من الأداء الفني الراقى .

اتفاق آراء العلماء علي أن حدوث الإنجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلي ، والتي يميزها الانتباه الموجه كليا إلي أداء المهارة ، وتعتبر مهارات الانتباه احدي المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح وإلي أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتميئتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل حيث انه غالبا ما يتقرر مصير أداء عرض رياضي في منافسة ما أو يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلي فقدان تركيز الانتباه

بان الانتباه يعد واحدا من أهم المشاكل المتعلقة بمستوي الأعداد النفسي وقياس هذا العنصر لدي الرياضيين يعطي مؤشرا حقيقيا عن المتغيرات التي تطرأ في هذه اللحظة علي

النشاط النفسي للاعب .

و أن تحديد الأولويات الواجب الانتباه إليها وكيفية تحويل الانتباه إلى المتطلبات النفسية التنافسية ، ودرجة الشدة أو تركيز الانتباه هي مهارات ضرورية للأداء الأمثل، وانه يمكن تطوير الأداء من خلال الاستخدام الجيد لمبادئ الانتباه ، وترجع الأهمية أيضا إلي انه عند تطوير الانتباه إلي درجة عالية من التحكم إراديا يمكن الوصول إلي حالات الوعي البديل ويطلق عليها خبرة التدفق في الانتباه والتي وجد أنها ترتبط إيجابيا بالإنجاز الرياضي

- العوامل المؤثرة في الانتباه :

أن هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر علي قدرة اللاعب علي الانتباه ، وقد تكون هذه العوامل أما عوامل داخلية أو عوامل خارجية.

أولا: العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه :

- الخصائص المميزة للحواس

أن الخصائص المميزة للحواس المختلفة للاعب وبصفة خاصة الخصائص المميزة لحاسة الإبصار من الأهمية بمكان لقدرة اللاعب علي الانتباه والقدرة علي تركيز الانتباه في موضوع أو هدف معين أو الانتقال بتركيز الانتباه من موضوع أو حدث لموضوع أو حدث آخر .

- مستوى الاستثارة أو التنشيط

يمكن أن تسهم الاستثارة العالية أو التنشيط العالي في تركيز انتباه اللاعب لفترة قصيرة ، في حين أن الاستثارة المنخفضة أو التنشيط المنخفض يمكن أن يؤثر علي الانتباه لفترة أطول ، كما أشار بعض الباحثين إلي أن درجة الاستثارة المثلي بالنسبة للاعب يمكن أن تؤدي إلي انتباه أمثل .

- السمات الشخصية

تعتبر بعض السمات الشخصية التي يتسم بها اللاعب من بين أهم العوامل التي يمكن أن تؤثر في الانتباه فعلي سبيل المثال اللاعب الذي يتميز بسمة الانبساطية يكون أكثر وعيا واستجابة للمثيرات البيئية وبالتالي القدرة علي الانتباه لها ، وعلي العكس من ذلك فان اللاعب الذي يتسم بسمة الانطوائية يكون أقل وعيا بالمثيرات الخارجية وبالتالي عدم الانتباه لها بصورة واضحة كما أن اتسام اللاعب بسمة القلق من الأمور التي تؤثر بصورة سلبية علي الانتباه كما أن السمات المزاجية المميزة للاعب وما قد يرتبط بها من شدة أو بطئ الاستجابات الانفعالية يمكن أن تؤثر علي مستوى انتباه اللاعب .

- مستوى التعلم الحركي

أشارت بعض الدراسات إلي أن كثرة عدد المهارات الحركية المتعلمة والتي يتقنها اللاعب والتي لا تحتاج إلا إلي قدر ضئيل من التفكير تساعد اللاعب علي إمكانية توزيع انتباهه أو تركيزه علي العديد من مواقف اللعب نظرا لعدم حاجته إلي تركيز انتباهه علي الأداء المهاري نظرا لتميزه بالألية.

- توقع المثير

كلما كانت قدرة اللاعب علي توقع حدوث مثيرات معينة كان أقدر علي الانتباه لها والاستعداد للاستجابة بدرجة عالية من الدقة وفي حالة عدم القدرة علي توقع المثيرات فان انتباه اللاعب يكون مشتتا نحو عدد أكبر من المثيرات المتوقعة .

ويستنتج الباحث أنه يجب أن يتميز الأفراد المشاركون في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة بامتلاك الحواس الجيدة اللازمة لطبيعة مواقف الأداء المختلفة وكذلك مستوى الاستثارة المناسبة وأيضا السمات الشخصية الانبساطية التي تساعده في القدرة علي الانتباه وكذلك مستوى التعليم للعديد من المهارات الحركية والتوقع لحدوث المثيرات المختلفة وكل ذلك يساعد في عملية الانتباه بشكل مناسب وسليم .

ثانيا : العوامل الخارجية المؤثرة علي الانتباه :

- كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات

كلما كانت المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة علي اللاعب كبيرة العدد أسهمت في قدرة اللاعب علي الانتباه لها بدرجة قليلة من الدقة ، فكأن غزارة المعلومات أو المثيرات من العوامل التي قد تقلل من قدرة اللاعب علي الانتباه ، وعلي العكس من ذلك فان المعلومات أو المثيرات ضئيلة العدد تعتبر من العوامل التي تسهم في قدرة اللاعب علي الانتباه الجيد .

ومن ناحية أخرى فان المعلومات أو المثيرات الخارجية التي تتميز بتعقيدها وصعوبتها يمكن أن تعتبر من العوامل المؤثرة بصورة سلبية في جودة الانتباه ، ومن ناحية أخرى قد تكون المعلومات أو المثيرات الخارجية البسيطة أو السهلة من العوامل التي قد تساعد علي جودة الانتباه بصورة إيجابية .

- الضغوط الخارجية

أن المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة علي كاهل اللاعب الرياضي قد تؤدي إلي عدم قدرته علي حسن الانتباه وتركيزه كما هو الحال في حالات الضوضاء أو التشجيع المضاد للاعب من المتفرجين .

- الوقت المطلوب لتركيز الانتباه

كلما كان الوقت متاح أو المطلوب للانتباه للاعب لمثير ما قصيرا نسبيا كان اللاعب أقدر علي تركيز انتباهه في هذا المثير وبالتالي قدرته علي الاستجابة بصورة أسرع وأدق وعلي العكس من ذلك كلما كان الوقت متاح أو المطلوب للانتباه طويلا أسهم ذلك في المزيد من الجهد بالنسبة للاعب لمحاولة تركيز انتباهه .

- نوع المنبه (المثير)

ونعني به هل المنبه سمعي أو بصري ؟ وإذا كان المنبه سمعيا في شكل سماع موسيقي أو غناء أو قصيدة شعرية يصبح المنبه قويا إذا كان الكلام به قافية أو يتخلله بعض المصطلحات

الانجليزية مع تنوع الصوت أما إذا كان المنبه بصريا فان إثارته تكمن في الصورة أكثر وأكبر من الكلمات كما أن الصورة الملونة تصبح أكثر إثارة من الصورة العادية .

- مكان المنبه

أثبتت التجارب أن المنبه كلما كان قريبا من العين أو الإذن كان أكثر إثارة وقوة للمشاهد والمستمع فالإعلانات المضيفة بالنيون التي تقع علي مقربة من المشاهد أو علي يمينه عادة ما تكون أكثر إثارة وقوة من تلك التي تقع بعيدا عن المشاهد أو علي يساره وبالمثل كل منبه يقع في مواجهة الأذنين مباشرة يصبح أكثر إثارة وأثر للمستمع ومن المنبه البعيد أو الخافت .

- قوة المنبه

من المعروف أن المنبه القوي الشديد أكثر إثارة من المنبه الضعيف الرقيق ومثال ذلك الصوت العالي يثير الانتباه أكثر من الصوت المنخفض .

- اختلاف المنبه

من الثابت علميا أن اختلاف أو تغيير طبيعة المنبه من زيادة قوته أو نقص في شدته يؤدي بنا نحو إثارة الانتباه سواء في مجال الصوت أو الضوء .

- حركة المنبه

ومن الخصائص الهامة للمنبه لحركته فقد وجد أن الحركة الخاطفة الفجائية تثير الانتباه كما أن الإعلانات الكهربائية المتحركة تجذب الانتباه من الإعلانات الثابتة .

- حجم المنبه

لا شك أن الشيء الأكبر حجما يثير الانتباه بشدة عن الأصغر حجما فالإعلانات التجارية والصناعية الكبيرة الحجم تشد الانتباه أكثر وأسرع من تلك الإعلانات الصغيرة في حجمها .

أنواع (أبعاد) الانتباه :

علي تقسيم أنواع الانتباه إلي بعدين أساسيين :

* البعد الأول : سعة الانتباه

وهي كم أو مقدار المثيرات التي يجب أن يتعامل اللاعب معها في وقت معين وتتضمن سعة الانتباه نوعين

- تركيز الانتباه الواسع

يسمح للاعب بإدراك العديد من الأحداث معا في وقت واحد وهذا النوع يمثل أهمية خاصة للأنشطة الرياضية التي تتطلب اليقظة والحساسية للتغيرات السريعة في البيئة ، أي الاستجابة إلي المثيرات أو الرموز المتعددة

- تركيز الانتباه الضيق

وهو من المتطلبات لبعض الأنشطة الرياضية مثل الرماية حيث عزل جميع المثيرات المرتبطة بتوجيه الانتباه للهدف فقط

* البعد الثاني : اتجاه الانتباه

يصنف اتجاه الانتباه إلي نوعين علي أساس مصدر الانتباه هل من داخل اللاعب مثل أداء اللعب ، تحركات المنافس أو الزملاء في الفريق
- تركيز الانتباه الداخلي

يوجه نحو الذات ويسمي بالتركيز الذاتي ويشمل الأفكار والمشاعر والأحاسيس

- تركيز الانتباه الخارجي

يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللاعب مثل أداة اللعب ، تحركات المنافسين ، أو الزملاء في الفريق
وعلي الرياضي أن يكون لديه القدرة للتركيز علي مثير أثناء المنافسة ويوجه إليه انتباهه ، والقدرة علي توظيف كل من الانتباه الضيق – الواسع معا حسب ضرورة المنافسة ، أو من الانتباه الداخلي إلي الخارجي لأنه أثناء المنافسة تزيد قدرة الرياضي علي مثير واحد فقط لتحويل انتباهه عليه لأي نوع من الأنواع السابقة.

ويقسم من ناحية مثيراته إلي :

* الانتباه القسري " اللارادي "

وفيه يتجه انتباه الفرد إلي المثير رغم إرادته ، فالمثير هنا يفرض نفسه سواء كان الفرد مستعدا لاستقباله أو غير مستعد له ، وهذا مثل انتباه الفرد إلي صوت انطلاق مسدس أو صدمة كهربائية شديدة أو ضوء شديد مفاجئ .

* الانتباه التلقائي

وفيه يتجه انتباه الفرد إلي الشيء الذي يتفق مع اهتماماته وميوله ولا يبذل الفرد في سبيله جهدا بل يكون هذا الانتباه تلقائيا

* الانتباه الإرادي

وهو الانتباه الذي يقتضي من الفرد بذل جهد يتطلب قوة إرادة ، كانتباهه إلي محاضرة أو إلي حديث ممل وهذا الانتباه ينجم من محاولة الفرد التغلب علي ما يعترضه من ملل وشروء ذهني إذ تتطلب الضرورة أن ينتبه إلي المحاضرة حتى لا يؤثر عدم الانتباه علي درجات الامتحان ، وينتبه إلي الحديث الممل تأدبا ومحافظة منه علي أدب حسن الاستماع ، ويتوقف مقدار ما يبذله الفرد من جهد علي الدافع إلي الانتباه ويتطلب هذا النوع من الانتباه أن تقوم بأعداد أنفسنا جسميا حتى تكون حواسنا مستعدة لتلقي المنبهات .

* الانتباه الاستياقي

وهذا النوع من الانتباه هو الطرف المضاد للانتباه اللارادي فهو توجيه وتجميع الإحساسات حول موضوع لم يظهر بعد في مجال الانتباه مثل تركيز انتباه الفرد وتأهبه لمثير لم يظهر بعد " كوخز حقنة " فهو يحول انتباهه عن المثيرات الخارجية كلية وكذلك المثيرات الداخلية فهو لا يشعر بالألم مرضه في الفترة التي تسبق وخز الحقنة أي يصبح انتباهه توقعيا .

* الانتباه الاعتيادي

كثيرا ما نلاحظ هذا النوع من الانتباه لدي لاعبي الجمباز ، فعندما يقوم اللاعب بأداء حركة نجد زملاؤه وهم في حالة انتباه ملفته للنظر والسبب في ذلك أن هناك ميل لمشاهدة الزميل وهو يؤدي حركاته .

* الانتباه الانتقائي

وهو ما يرتبط بتوجيه الانتباه لمثيرات معينة وضرورة عزل أو إهمال المثيرات الأخرى ويعتبر توجيه الانتباه الانتقائي أثناء الأداء لا يتضمن الاحتفاظ بالانتباه علي مثير واحد فقط ، لكن يشمل عدة مثيرات يطرأ عليها التغير السريع من لحظة لأخرى .

- طرق الانتباه :

تصنيف طرق الانتباه كالآتي :

* أسلوب الانتباه الداخلي الواسع

هو الأسلوب الذي يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية في وقت واحد ، واللاعب الذي يتميز بمثل هذا الأسلوب ألتباهي قد تصادفه صعوبات في عمليات التحليل والتفكير التي تحتاج إلى سرعة فائقة وخاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة أو التي لم يصادفه التوفيق فيما ، كما قد يؤدي هذا الأسلوب ألتباهي إلى إفراط اللاعب في عمليات التحليل والتوقع وبالتالي إمكانية إغفال بعض الجوانب أو المثيرات التي قد تتسم بأهميتها للإحداث والمواقف .

* أسلوب الانتباه الداخلي الضيق

هو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه علي موضوع أو حدث أو موقف واحد داخلي واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب ألتباهي يكون بمقدوره تحليل فكرة معينة أو تحليل ذاته والقدرة علي تشخيص ما بداخله أو القدرة علي عزل تفكيره في الإحداث الخارجية .

* أسلوب الانتباه الخارجي الضيق

هو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه علي موضوع أو حدث أو موقف واحد خارجي واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب ألتباهي تكون لديه القدرة علي تضيق انتباهه عندما يرغب في ذلك كما أنه يستطيع تثبيت تركيز الانتباه علي منافس معين أو خطة لعب معينة بدرجة كبيرة من الفاعلية ، ومن ناحية أخرى فان اللاعب الذي يتميز بهذا الأسلوب ألتباهي تصادفه بعض الصعوبات في حالة حدوث العديد من المثيرات في الموقف الواحد وكذلك في حالة حدوث العديد من المثيرات في الوقت الواحد وكذلك في حالة التغيرات السريعة المتلاحقة للموقف والتي تحتاج إلى المزيد من القدرة علي سرعة اتخاذ القرار .

* الانتباه المشتت

تلك الحالة التي تتفوق فيها عناصر حياتنا الداخلية ، وتشتتت فلا تميز فيها إحساس عن الآخر ولا إدراك عن الآخر ، بل تبقى الأحاسيس والإدراكات أو العواطف كلها علي نمط واحد من حيث شدتها ووضوحها .

* الانتباه العميق

وهو الحالة التي تتجمع فيها فاعلية النفس حول موضوع معين كما تتجمع أشعة العدسة في مركز واحد / كما أن هذا التجمع يقتضي المزيد من بذل الجهد والإرادة وهو أعلى درجات الانتباه .

- مظاهر الانتباه :

- انتقاء الانتباه
- تحويل الانتباه
- شدة الانتباه
- توزيع الانتباه
- ثبات الانتباه
- تشتيت الانتباه
- تركيز الانتباه

١- انتقاء الانتباه

أن انتقاء الانتباه هو القدرة علي اختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال المثيرات الأخرى غير الهامة .

أن انتقاء الانتباه يمثل احدي المهارات الأساسية من الانتباه وهو القدرة علي اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب علي اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من التغيرات غير المرتبطة .

٢- تحويل الانتباه

أن تحويل الانتباه هو عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل علي تحقيق الأهداف فيتم توجيه الانتباه إلي أحداث خارجية مثل التعرف علي حركات المنافس ثم تحويل الانتباه بعد ذلك إلي عمليات عقلية داخلية في محاولة تقييم الموقف وتحويل الانتباه مرة ثالثة إلي معلومات حسية للتعرف علي العضلات وتستمر هذه العملية في تحويل الانتباه من مصدر إلي آخر مع تتابع الزمن وفقا للمثيرات في البيئة الخارجية أو الداخلية وهذا ما تفرضه طبيعة الانتباه في أنه يتم علي شكل سلسلة متعاقبة ومستمرة .

٣- شدة الانتباه

أن حده (شدة) الانتباه هي أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وبسرعة ، كما أن الانتباه يحدث بدرجات مختلفة من القوة فأتثناء النشاط الرياضي وأداء المهارات الحركية يلاحظ أن انتباه اللاعب يكون حادا ، وأحيانا أخرى يكون فيها انتباهه ضعيفا فعند شعوره بالتعب أثناء أداء المجهود الرياضي تتأثر حدة انتباهه بسبب إجهاد الجهاز العصبي الذي يؤدي إلي الخمول ، كما أن ظاهرة حدة الانتباه لها دورها الفعال في هذه المرحلة .

الفصل الرابع

تركيز الانتباه

يستخدم مصطلح التركيز والانتباه بصورة مترادفة في النشاط الرياضي فالانتباه متعدد الجوانب ومتنوع والتركيز يمثل أحد أبعاد شدة الانتباه ، وتختلف القدرة علي التركيز بين اللاعبين فالبعض لديه قدرة كبيرة علي تركيز الانتباه والبعض الأخر عرضة للتشتيت وعدم التركيز وذلك لضعف القدرة علي انتقاء وتحويل الانتباه ويتطلب شدة التركيز كما هائلا من الطاقة النفسية وهذا يؤكد أهمية المظاهر الأخرى وهذا يؤكد أهمية المظاهر الأخرى بالارتباط بمظهر تركيز الانتباه - مفهوم التركيز :

هو القدرة علي تثبيت الانتباه علي مثير مختار لفترة من الزمن وعادة ما يسمى ذلك بمدى الانتباه كما يقيسها اختبار الشبكة لتركيز الانتباه التركيز بأنه عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات " الرموز " المرتبطة بالبيئة ، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات " الرموز " .

تركيز الانتباه هو الانتباه الكامل والتام لمهمة معينة أثناء أدائها مع مراعاة اليقظة وعدم تقييم جودة التنفيذ أثناء الأداء ، وكذلك عدم الاهتمام بالنتائج أو الحكام أو الجمهور وان يكون الإحساس بالمنافسة هو الإحساس الأول المسيطر علي اللاعب . وهو تركز بؤرة الانتباه علي العلامات المرتبطة بالأداء في البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا التمرکز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعي الإدراكي المؤقت .

- مفهوم تركيز الانتباه :

- بأنه توجيه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات
- بأنه هو القدرة علي تثبيت الانتباه علي مثير مختار لفترة من الزمن .
- بان تركيز الانتباه هو القدرة علي تركيز الانتباه علي الرموز المناسبة في البيئة والمحافظة علي تلك البؤرة أثناء التنافس الرياضي .

أن تركيز الانتباه يعتبر أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبني عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل مفهومه العام في القدرة علي تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور .

أن تدريب التحكم في التركيز والانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع ، كما أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلي ، وأن

أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في التركيز والانتباه ونظرا لان معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهاراتهم للتركيز والانتباه فإنهم نادرا ما يصلون إلي خبرة الطاقة النفسية المثلي أو ما نطلق عليها حالة الطلاقة النفسية .

أن الانتباه يعتبر أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي ، فبالرغم من أن الأبحاث ما زالت في مراحلها إلا أن هناك عددا ليس بالقليل اهتم بميكانيزم الانتباه تحت ظروف التنافس ، ولكن لم يتم وضع الإطار المناسب لدراسة تأثير الانتباه علي تطوير الأداء سواء في التدريب أو المنافسة .

أن الكثير من اللاعبين يقرر أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة ، وعادة فان هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز علي المثيرات المطلوبة ، ولكن نظرا لتشتيت انتباههم بالأفكار والإحداث الأخرى والانفعالات .

أن المشكلة في تركيز الانتباه تبدو في أن اللاعب غير واعي بالحاجة إلي تدريب هذه المهارة وأن تطويرها لا يتم إلا من خلال التدريب المتواصل عن طريق التدريب علي المهارات التي تتطلب التركيز ، وهذا يحتاج جهدا عقليا كبيرا فاللاعب لن يحقق مستوي عاليا من اللياقة البدنية أو الأداء المهاري لمتطلبات البطولة من خلال الأحلام ، وكذلك يجب علي اللاعب التدريب علي مهارات الانتباه والتي من بينها تركيز الانتباه ونظرا لاختلاف طبيعة الأنشطة الرياضية وبالتالي تختلف متطلبات الانتباه فالواجب التدريب علي متطلبات تركيز الانتباه لكل نشاط من واقع الزمن المحدد للتنافس .

أن اللاعب يواجه عادة صعوبة تركيز الانتباه في الأداء الراهن ، نظرا لان العقل كتاب مفتوح يستقبل العديد من الرسائل ، فالعقل يريد الخطأ الذي ارتكبه ومراجعة تقييم الأداء ، ويريد أيضا التطلع إلي ما سوف يحدث في المستقبل ولكن توجيه التفكير في الماضي أو المستقبل عادة يؤدي إلي حدوث مشكلات في تحقيق الانتباه ، كما أن الكثير من اللاعبين يظهرون تركيزا متميزا في الأداء للحظات أو فترات قليلة أثناء المنافسة بينما القليل يستطيعون إظهار مستوي عال من التركيز والانتباه طوال فترة المنافسة ويتوقع أن يساعد تدريب التركيز والانتباه اللاعب علي الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات " الرموز " المرتبطة لفترة طويلة تناسب المنافسة الرياضية وتختلف القدرة علي التركيز فالبعض لديه قدرة كبيرة علي التركيز عن الآخرين ، والبعض أكثر عرضة للاضطرابات وذلك لضعف القدرة علي انتقاء وتحويل الانتباه ، وتتطلب شدة التركيز كما هائلا من الطاقة النفسية ولذلك يزداد الشعور بالتعب وتقل اليقظة عند التركيز فترة من الزمن ويبدون الانتباه يواجه بجهد عقلي عنيف قد يتسبب في فقدان التركيز كلية .

وترجع درجة اليقظة إلي الوعي بالمثير الواقع علي الحواس ، أو استجابة الفرد إلي البيئة ، وتتطلب اليقظة جهدا عقليا ولهذا فعليا ما يتم قياسها بواسطة مؤشرات الطاقة النفسية وعندما يتعب العقل يكون من الصعب الاستمرار في الطاقة النفسية المطلوبة للعمل علي " انتقاء الانتباه ، تحويل الانتباه ، مهارة تركيز الانتباه "

ويستهلك تركيز الانتباه طاقة نفسية عالية ، وذلك نجد الحاجة إلي مهارات السيطرة

علي الطاقة ويزداد احتياج اللاعب إلي معرفة متى يبدأ التركيز ومتى يتوقف وفي مثل هذه الحالات يجب التحكم في تركيز الانتباه بطريقة فعالة من خلال التدريب المستمر علي تطوير هذه المهارة النفسية ، وعندما يفشل اللاعب في التحكم علي تركيز الانتباه يصبح التعب النفسي أكثر من التعب البدني الذي يتسبب في انهيار ميكانيزمات الانتباه ، ويصعب انتقاء المثير المناسب ويصبح التحويل في سعة واتجاه الانتباه بطيئا ويقل تركيز الانتباه وتزداد الأخطاء البدنية ويصبح اللاعب عرضة للألم والأفكار السلبية تسعي إلي داخل العقل ، ولكن إذا كان العقل قد تم تدريبه بكفاية من خلال المهارات العقلية وأحدها الانتباه فسوف يكون قادرا علي تجنب الكثير من مشاكل التعب النفسي .

ويعتبر الألم أحد المثيرات القوية التي تؤثر علي اللاعب في بعض الأنشطة الرياضية ومن بين العوامل التي تساهم في انخفاض القدرة علي تحويل الانتباه وقد يتولد الألم من متاعب الحياة التي تؤدي إلي التوتر والحزن والإثارة وعندما تستقر مثل هذه الأنواع من الإحداث في عقل اللاعب يصعب تحويل الانتباه بفاعلية إلي المثير المناسب في النشاط الرياضي ، وتبدو مشكلة الألم واضحة في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحمل ، واللاعب الذي يتميز بعدم تحمل الألم يتأثر كثيرا بهذه المشكلة ، ومهارات الانتباه والتي من بينها مهارة إعادة توجيه الانتباه بعيدا عن الألم وجد أنها علي درجة عالية من الفاعلية للسيطرة علي الألم ولذا فان تعليم اللاعب عدم الانتباه إلي الحواس يساهم في تقليل الإحساس بالألم وعلي العكس فان تجاهل الألم وعدم تميزه في منتهي الخطورة في المجال الرياضي أيضا لان الألم يعتبر إشارة مفيدة للجسم علي أن هناك خطأ ما والاستمرار في تحمل الألم قد يكون فيه خطورة علي حياة اللاعب ، ولهذا يجب تعليم اللاعب التمييز بين الألم الذي يمكن تحمله والألم الذي يمكن أن يضر بصحته وفي حالة إصابة اللاعب أثناء المنافسة مع التصريح من جانب اللجنة الطبية بالاستمرار في التنافس يمكن أن تكون القدرة علي إعادة توجيه الانتباه بعيدا عن الألم نافعة في هذا المجال .

علاقة تركيز الانتباه بالنشاط الرياضي:

نظرا لتقديم وسائل وطرق التدريب علي مستوي العالم حتى أصبحت هذه الطرق متقاربة إلي حد كبير مما أدى إلي تقارب مستوي اللاعبين علي المستوي الدولي في جميع النواحي سواء كانت بدنية أو مهارة أو خطوية مما يؤكد أن هناك عاملا هاما غير هذه الجوانب يؤدي إلي الفوز وتحطيم الأرقام إلا وهو الإعداد النفسي الذي يساعد اللاعبين علي الاستمرار والتقدم في التدريب ، لذا نجد أن العامل النفسي له دور كبير في استمرار تدريب اللاعبين وكذلك تحسن مستوي الأداء بالنسبة لهم .

إلي أن هناك الكثير من نواحي الأنشطة الرياضية التي يقع العبء الأكبر علي عمليات التفكير والإدراك والانتباه خاصة في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم – كرة السلة – كرة اليد وكذلك في الرياضات الفردية التي يظهر فيها التنافس الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسه وانتباه وإدراك كلا منهما للمواقف المختلفة والسريعة والمتغيرة وهذا يستلزم بالضرورة وجود

خطط معينه لدي اللاعب وتوجهه وتنظم حركاته وسلوكه باتجاه معين وان يكون بمقدوره سرعة تغيير المواقف وإدراكها وان يقوم بالاستجابة الصحيحة طبقا لذلك مثل الملاكمة – التنس – تنس الطاولة

أن الأنشطة الجماعية تسهم في نمو الشخصية الفردية وجماعة الفريق أو صورته التي يبديها من خلال نطاق اللعب والتزامن الشديد بين الإدراك والتفكير الخططي، ويفسر عدم النجاح في التسديد علي المرمي في ضربات الجزاء لدي لاعبي كرة القدم في مصر والعالم العربي علي الرغم من الانفراد بالحارس مباشرة عدم تركيز الانتباه خلال عملية التصويب مما يجعل من الصعب أن يكون المرمي وحده هو بؤرة الاهتمام لدي اللاعب .

أن التفكير الخططي يتمثل في قدرة اللاعب علي إدراك المواقف التنافسية المختلفة المرتبطة بأوضاع النشاط وسرعة تقديرها ثم اختيار القرارات المناسبة لها وتنفيذها في وقتها وبالسرعة المناسبة .

الفصل الخامس

دافعية الإنجاز الرياضي

مفهوم دافعية الإنجاز:

إن موضوع الدافعية واحد من الموضوعات المهمة التي شغلت أذهان الباحثين الأكاديميين منهم والتطبيقاتيين لما لها من أهمية وتأثير بالغ على تحديد نشاط الكائن كما وكيفاً أين كانت طبيعة هذا الكائن .

كما يعتبر موضوع دافعية الإنجاز من الموضوعات الهامة في نظام الدوافع الإنسانية إن من احد إبعاد الدافعية العامة التي تهتم بأسباب ومحركات السلوك لدى الإنسان فكل سلوك خلفه قوة دافعية معينة لذلك يجب على المدرب الرياضي تنمية دافعية الإنجاز لدى اللاعبين الرياضيين واللاعبات للتغلب على الصعوبات التي تواجههم إثناء التدريب والمنافسات . على إن الأفراد الذين يتسمون بدرجة كبيرة من سمة دافعية الإنجاز يتميزون بالثقة بالنفس والنشاط الدائم ويتسمون بالمناظرة المعتدلة ويقاومون الضغط الاجتماعي الخارجي ويميلون إلى تفضيل المسؤولية الشخصية .

ان نتائج الدراسات والبحوث في مجال دافعية الإنجاز قد أظهرت إن الرياضيين الذين يتميزون بدرجة عالية من سمة دافعية الإنجاز يظهرون قدراً كبيراً من المثابرة في أدائهم ويتميزون في أعمالهم وأدائهم بمعدل مرتفع ويتميزون بالاستقلالية وتحمل المسؤولية فيما يقومون به من أعمال ويحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل ويميلون إلى التفوق في المواقف الإنجازية المختلفة .

أن مظاهر الدافع للإنجاز تتضح من خلال سعى الفرد إلى القيام بالإعمال الصعبة ، وبراعته في تناول وتنظيم الأفكار مع إنجاز ذلك بسرعة قدر الإمكان ، ويمكن النظر إلى دافعية الإنجاز على أنها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق ، كما أن هدف الإنجاز يتحدد على أنه إما التنافس مع معيار أو مستوى معين من الامتياز أو التنافس مع الآخرين .

تعريفات دافعية الإنجاز:

هي الرغبة أو الميل إلى أداء المهام بسرعة وبأفضل طريقه ممكنه ويتضمن الدافع للإنجاز أنماطاً وأنواعاً متباينة من السلوك ويتدخل فيه عنصر التحدي وهو الدافع إلى إنجاز شيء ذي شأن ، فضلاً عن كونه الحافز إلى حل مشاكل صعبه تتحدى الفرد وتعرض طريقه . وهي أيضاً استعداد الفرد لتنافس في موقف ما من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال والتفوق في مواقف الإنجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة .

إن دافعية الإنجاز تعني تحقيق شيء صعب والتحكم في الأفكار وتناولها وتنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى من التفوق على الذات ومناقشة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير الذات عن طريق الممارسة الناجحة للمقدرة .

إن الدافع للإنجاز هو الوصول بمشروع إلى مرحلة النجاح بالرغبة والأمل والمثابرة والتحمل وروح الالتزام .

إن دافعية الإنجاز هي الجهد الذي يبذله الإنسان من أجل النجاح في إنجاز بعض أو كثير من المهام التي يكلف بها إثناء القيام بالإعمال اليومية كذلك المثابرة عند مواجهة مواقف الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز هذه الأعمال أو الواجبات التي يكلف بها .
الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز العالية :
إن دافعية الإنجاز تعتبر من الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي ومن بين أهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز ما يلي :

- ١- يهتم بالامتياز والتفوق من أجل التفوق أو الامتياز وليس من أجل ما يمكن إن يترتب عليه من مكافآت أو مكاسب خارجية .
- ٢- يهتم بالإنجاز في ضوء معيار ومستويات يضعها لنفسه ، إذ لا يتأثر بأية مستويات أو معايير يضعها غيره .
- ٣- يميل إلى المواقف التي يستطيع التحكم فيها بنفسه ، ويقصد بذلك تلك المواقف التي يتحمل فيها مسئولية سلوكه ونشاطه وأدائه .
- ٤- يضع لنفسه أهدافا مدروسة تتميز بالمخاطرة المحسوبة ومثيرة للاهتمام مع اهتمامه بالأهداف المستقبلية ذات المدى البعيد .
- ٥- يملك القدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس .
- ٦- يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل وذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة
- ٧- يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال اشتراكه في مواقف الإنجاز .
- ٨- يفضل العمل مع زميل آخر على أساس محك القدرة ومستوى الأداء وليس على أساس محك الصداقة والزمالة .

أهمية وضع الأهداف على سلوك الإنجاز لدى اللاعب الرياضي :

- انه من أهمية وضع الأهداف على سلوك الإنجاز ما يلي :
- ١- يسهم في إثارة الدافع الذاتي لدى اللاعب .
 - ٢- يوجه تركيز انتباه اللاعب لبعض الأهداف المعينة التي يحاول إنجازها .
 - ٣- يعنى الجهد بصورة تتناسب مع متطلبات الأداء الذي يقوم به اللاعب كما يساعده على بذل المزيد من الجهد في التدريب والمنافسات .
 - ٤- يدعم ويعزز عملية المثابرة والاستمرارية على بذل المزيد من الجهد والفاعلية لفترات اطول .
 - ٥ - يساعد على تشجيع اللاعب في تطوير بعض الأساليب التي يمكن بها تحقيق أهدافه عن طريق تحسن مهاراته وقدراته واكتساب مهارات وقدرات جديدة .
 - ٦- يسهم في الإقلال من مستوى القلق المعوق لأداء اللاعب .

الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد الأنشطة الرياضية ومجالاتها ، ومن أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي والتي تنقسم إلى :

الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

- ١- الإحساس بالرضا والإشباع بسبب النشاط العضلي المستخدم .
- ٢- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية .
- ٣- محاولة التغلب على التدريبات التي تنسم بالصعوبة والتي تتطلب الشجاعة والجرأة .
- ٤- تسجيل الأرقام والبطولات لإثبات التفوق وإحراز الفوز .

الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي :

- ١- محاولة الوصول إلى القوة والصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
 - ٢- السعي عن طريق ممارسة الرياضة إلى الإعداد للعمل الجدي والإنتاج .
 - ٣- الإحساس بالضرورة .
 - ٤- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة لإحراز الانتصارات و لرفع سمعة الوطن .
- تطور الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي ليست كثيرة العدد فقط بل أنها تتصف أيضا بديناميكيتهما ، وهذا يعني إن دوافع الفرد لا تستمر ثابتة بل تتناولها يد التغيير والتبديل في غضون الفترة الطويلة لممارسة النشاط الرياضي ، وقد قام بوني puni بعدة بحوث خاصة بدوافع النشاط الرياضي من المراحل الأولى حتى سن الوصول للبطولة الرياضية وقسمها كالتالي :

- ١- المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي .
- ٢- مرحلة التخصص في نوع معين من أنواع النشاط الرياضي .
- ٣- مرحلة البطولة الرياضية .

نظريات دافعية الإنجاز

١- نظرية حاجة الإنجاز:

أن هذه النظرية تشير إلى أن دافعية الإنجاز تعتبر بمثابة استعداد الفرد للإقبال أو الإحجام بالنسبة لموقف ما من مواقف الإنجاز، وهي المواقف التي يتوقع الفرد أن أداءه سوف يتم تقييمه ومن بين هذه المواقف في الحياة العامة مواقف الامتحانات النظرية أو العملية أما في المجال الرياضي وأنه يمكن اعتبار موقف المنافسة الرياضية من أهم مواقف الإنجاز فكأن حاجة الإنجاز في مجال دافعية الإنجاز في الرياضة تشير إلى استعداد اللاعب للإقبال أو الإحجام تجاه موقف من مواقف الانجاز .

٢- نظرية أتكينسون:

اتكنسون حدد في هذه النظرية عددا من العوامل التي تسهم في نشاط الفرد في أربع عوامل اثنان منها يخصان الفرد واثنان يخصان العمل الذي يؤديه ويتمثل العاملان الخاصان بالفرد في الدافع للإنجاز والخوف من الفشل، أما العاملان الخاصان بالعمل أو الموقف فهما احتمال نجاح العمل وحافز العمل للنجاح . وتؤكد هذه النظرية على إن الدافعية المستتارة تعتبر دالة لمتغيرات ثلاثة هي قوة الدافع الأساسي وتوقع تحقيق الهدف والقيمة الحافزة المدركة .

٣- نظرية موراى:

في هذه النظرية ارتبط مفهوم الدافع للإنجاز بإعمال موراى وقد وضع تصنيفا محكما للسلوك ، كما وضع تنظيم للحاجات والدوافع يعرف بالتنظيم الهرمي ويرى موراى إن الدافع للإنجاز قد يستثار من الداخل بواسطة عمليات داخلية أو من الخارج بواسطة ما يقع على الفرد من تأثيرات موقفية مباشرة .

٤- نظرية ماكيلاند:

وقد قام في هذه النظرية بالتمييز بين الدوافع والسمات والخطط التصورية العامة وقد توصل إلى إن الدوافع هي أسباب السلوك وان السمات هي طريقة التعبير عن الدوافع والخطط التصورية هي معرفتنا بأنفسنا والآخرين ، كما قدم تصورا للدافعية أطلق عليه نموذج الاستثارة الانفعالية .

و الدافع للإنجاز له نوعان رئيسيان أولهما يمثل استعدادا ثابتا نسبيا عند الفرد لا يكاد يتغير بتغير مواقف الإنجاز والثاني هو الدافع للنجاح أو الفشل.

وانه يرتبط الضبط الذاتي بمفهوم وجهه الضبط ويعنى في هذا الموضوع ميل الفرد إلى غزو نتائج الأحداث المتضمنة لخبرات النجاح أو الفشل إلى العوامل الذاتية أو الشخصية مثل القدرة الذاتية أو المهارة والجهد ، أو إلى العوامل البيئية الخارجية مثل الحظ أو الصدفة أو صعوبة المهمة .

دافعية الإنجاز الرياضي

مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضي sport achievement motivation والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف علم النفس الرياضية .

وهي أيضا استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف علم النفس الرياضية .

أن دافعية الإنجاز هي الدافعية للتفوق وتعتبر من أقوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح ، ولا شك أن معرفتنا أن الخصائص المرتبطة بالأفراد ذو الإنجاز المرتفع تمثل أهمية كبيرة وتزداد الحاجة لهذه الأهمية في الأداء الرياضي بان تقوم بتحليل سلوك اللاعبين واللاعبات بغرض تحديد مدى توافر هذه الصفات .

وهي استعداد اللاعب للاقتراب من موقف المنافسة إيجابياً ويتضمن ذلك عدة مفاهيم مثل الرغبة في التفوق والسعي الجاد المخطط دافعيًا لإنجاز النجاح في المنافسة الرياضية .

وهي الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب والمنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات .

أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة للاعب الرياضي :-

هناك بعض الجوانب العامة التي يتميز بها سلوك الإنجاز ومن بين أهم هذه الجوانب ما يلي:

١- اختيار السلوك .

بأنه قرار الفرد بالاتجاه نحو سلوك معين من بين مجموعه من الاختيارات ويفترض أن هذا الاختيار يتحدد عن طريق توقع الفرد للنجاح في نوع النشاط الرياضي الذي يختاره للممارسة الإيجابية فكأن الاختيار يتحدد عن طريق توقعات الأداء والقيمة التي يدركها الفرد وقدراته واستعداداته .

٢- شدة السلوك .

يقصد بها القوة المميزة للسلوك أو المستوى ودرجة تنشيط السلوك ، ويلاحظ في الرياضة أن هناك اعترافا وتقديرا للاعب الذي يبذل المزيد من شدة الجهد في التدريب أو المنافسات الرياضية .

٣- المثابرة على السلوك .

أن المثابرة على السلوك هي مدى الفترة التي يمكن فيها استمرار أو دوام السلوك ، فكأن المثابرة على السلوك تعني استمرارية اللاعب في الممارسة الرياضية وانجذابه نحو الاشتراك في التدريب والمنافسات وتحقيق أفضل مستوى ممكن .

أن نتائج الدراسات والبحوث في مجال دافعية الإنجاز قد أظهرت أن الرياضيين الذين يتميزون بدرجة من سمة دافعية الإنجاز يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم ويتميزون في أعمالهم وأدائهم بمعدل مرتفع ويتميزون بالاستقلالية وتحمل المسؤولية فيما يقومون به من أعمال .

عوامل الدافعية المؤثرة في الإنجاز الرياضي :-

أن دافع الإنجاز يعرف بأنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز ليعبر عن دافع الإنجاز بشكل عام ، وهناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في أنشطة الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي يمكن الإشارة إليها فيما يلي:-

- ١- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم .
- ٢- يظهرون نوعية متميزة في الأداء .
- ٣- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع .
- ٤- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين .
- ٥- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة .
- ٦- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال .

مكونات دافعية الإنجاز الرياضي :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي هما :

١- دافع إنجاز النجاح .

وهذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضا والسعادة ويمكن اعتبار هذا الدافع من السمات

الشخصية للاعب ، ويتأثر بالمتغيرين التاليين :

أ- احتمال النجاح .

من أهم المؤثرات على دافع إنجاز النجاح ودرجة الاقتناع الذاتي لإمكانية الوصول إلى هدف معين أو تحقيقه فإذا كانت درجة الاقتناع الذاتي كبيرة لدرجة يمكن معها القول بأن هذا الهدف المعين يسهل تحقيقه فإن ذلك لا يساعد على إمكانية التأثير على دافع إنجاز النجاح بدرجة كبيرة .

ب- جاذبية تحقيق الهدف .

تعتبر جاذبية الهدف من أهم مكونات دافع إنجاز النجاح ، وهذا يعنى قيمة العائد من تحقيق الهدف فكلما ارتفع العائد الاجتماعي (القيمة الاجتماعية) المرتبط بالهدف ارتفعت درجة جاذبيته .

٢- دافع تجنب الفشل :

وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء والوعي الشعوري بانفعالات غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز الرياضي

الفصل السادس

الثقة بالنفس

مفهوم الثقة بالنفس وأهميتها :

إن يصبح الرياضي أكثر وعياً حول مشاعره بالثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن من خلال عدة أسئلة منها متى يحدث الشك في قدراتك؟ وكيف تواجه حدوث الأخطاء؟ هل تستمتع بالمباريات القوية؟ هل تتوقع إن يكون أداؤك جيداً؟ ... إن إجابة الرياضي عن هذه الأسئلة تساعد على تحديد مواطن القوة والضعف في جوانب الثقة.

” إن الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الفرد بفعل الخبرة والممارسة والإدراك وهي عامل أساس في تكوين مظاهر الشخصية«ويرى كثير من الرياضيين إن الثقة بالنفس Self-Confidence هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، ربما يؤدي إلى مزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة. ولكن المفهوم الصحيح لها يعني: توقع الرياضي الواقعي بتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل إن يفعله الرياضي، لكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها.

وقد يكون من المناسب إن نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة. في حين إن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب إن أداءه سيكون جيداً بصرف النظر عن النتائج حتى إن كان المنافس متفوقاً عليه. لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة ليس من الضروري إن يؤدي دائماً إلى تحقيق المكسب في الثقة الرياضية إلى: «اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان يتنبأن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في أثناء المنافسة ولأهمية هذه السمة التي يتصف بها بعض اللاعبين ولا يتصف بها آخرون ولتحسين الثقة وتطويرها نعرض بعض الاقتراحات في بناء الثقة بالنفس وتطويرها لدى الرياضيين.

-زيادة الوعي بالثقة بالنفس على وفق خطوات هي:

- إنجازات الأداء.

إن أهم عامل يسهم في بناء الثقة هو الإنجازات، وعلى الرغم من هذا الاستخلاص الذي يبدو منطقياً إذ ربما ينجح الرياضي في أداء مهارات بشكل معين في أثناء التدريب، إلا إنه يفشل في أدائها في أثناء المباريات وذلك لعدة أسباب منها عدم الثقة الكافية في الأداء ولعلاج ذلك عليه إن يخصص مزيداً من الوقت لإتقان المهارات.

- التصور الذهني للأداء الناجح.

- كي يتصور الرياضي كيف يهزم المنافس مثلاً عليه :
- الأداء بثقة والشعور لدى الرياضي انه أفضل، ويربك منافسه.
- التفكير بثقة.

• التفكير الإيجابي لتحقيق الأهداف.

- الحالة البدنية الجيدة.

الإعداد البدني الشامل بما يناسب توزيع الطاقة بانتظام في المباريات بما ينعكس على أداء المهارات، وتزداد أهمية ذلك بصفة خاصة في الأنشطة الرياضية ذات المسابقات غير المحددة الزمن مثل الكرة الطائرة ، والتنس ، الخ.

- قيمة الذات.

أن الثقة بالنفس هي بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لنفسه، وإن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير. وأن قيمة الرياضي لنفسه هو مفتاح للدافعية نحو الإنجاز.

- تأسيس نظام محدد للعمل قبل المنافسة.

وذلك للتقليل من التوتر والقلق ، وللمساعدة على التركيز على الأداء مثل موعد الطعام ، والإحماء و- الوصول إلى مكان المسابقة. وقد ازداد الاهتمام بدراسة العوامل المؤثرة في بناء الثقة بالنفس وتفسيرها إيجاباً وسلباً لأسباب تتعلق بأهمية مفهوم الثقة بالنفس ودوره في تكوين شخصية الفرد منها:

- أن الثقة بالنفس توفر بناءً دافعياً Structure of Motivation نحو العمل ، والإنجاز ، وسرعة الأداء ودقته .

- أن الثقة بالنفس تؤدي إلى القدرة والإقدام في الوقت التي تمثل المبادرة سلوكاً إبداعياً وتساعد على تكوين القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.

- أن الثقة بالنفس ترتبط بالصحة النفسية لأنها تهيئ الأسس النفسية السليمة للاتزان الانفعالي ، والتكيف الاجتماعي الإيجابي.

- تعد الثقة بالنفس من شروط القيادة الناجحة في مجالات الحياة جميعها.

ومن هنا فإن معرفة هذا البناء النفسي وتحديد مسارات تطوره ومراحله وبيان أثره في سلوك المدربين والمسئولين عن تخطيط المناهج الرياضية بوضع إطار نظري عام يساعد على تفسير المناهج العلمية ، والعملية ، وتهيئة الوسائل والأساليب ، واختيار الأنشطة لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين وإبعادهم عن الغرور.

”أن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية ، ولا تقتصر هذه السمة على مجال محدد من مجالات التكيف وإنما ترتبط بمجالات التكيف العام، وقد توصل جيلفورد إلى هذه النتيجة في تصنيفه لإبعاد الشخصية عد الثقة بالنفس عاملاً عاماً لا يقتصر على مجال السلوك الانفعالي أو الاجتماعي وإنما يرتبط بالسلوك، وافترض أن الثقة بالنفس تنتمي لمجموعة العوامل التي تمثل اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو الأشياء ، ونحو نفسه ، ونحو البيئة الاجتماعية.

إن نمو الشخصية هدف مهم جداً للمربين المهتمين بهذا المجال للتعرف على الدراسات في الثقة بالنفس وتعزيزها وطريقة رعاية الصحة النفسية ، وتهيئة الإمكانيات والوسائل المساعدة على تنمية الشخص ، وتعزيز الذات بما يناسب قدراتهم للتكيف مع أعباء الحياة ، وأعباء التدريب الرياضي المستمر في مجال الرياضة ، والإنجاز، وبلوغ الأهداف.

وقد حددت مظاهر الثقة بالنفس وإعراض ضعف الثقة بالنفس ومشاعر النقص بالآتي:
* الإحساس بالقدرة على مواجهة متطلبات الحياة ، واتخاذ القرارات ، وتنفيذ الحلول.
* تقبل الذات ، والشعور بتقبل الآخرين ، والخوف من المنافسة ، والاستياء من الهزيمة ،
والرغبة في الإتقان ، والشعور بنقص الجدارة.
* الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم ، والثقة بهم.
* الشعور بالأمن من الإقران والمشاركات الخاصة.
* الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة مقابل الشعور بالخوف.

وتبرز أهمية الثقة بالنفس الرياضية بالنقاط الآتية :
عند ما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعد على تطوير أدائه الرياضي بطرائق
مختلفة أهمها:-

-الثقة تثير الانفعالات الإيجابية

فهي تبعث الشعور بالحيوية والحماس ، وتؤدي بالحركات الرياضية إلى الانسيابية
ومزيد من القوة والسرعة والدقة وتساعد الثقة على احتفاظ الرياضي بهدوئه واسترخائه في
المواقف التنافسية الضاغطة.

-الثقة تساعد على تركيز الانتباه

يصبر الرياضي موجهاً نحو الاهتمام بالأداء ، ويبتعد عن القلق.

-الثقة تؤثر في بناء الأهداف

الرياضي الذي يتمتع بالثقة يصنع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة ، وتستثير التحدي ، ثم
يبذل الجهد لإنجازها. فالثقة تستثير القدرات التي لدى الرياضي.
-الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها: درجة
التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة ، ولا
شك في إن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعد عاملاً مهماً من إذ التأثير في نتائج الأداء، بمعنى آخر
يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء وبمعنى آخر أيضاً فان الثقة تعني
مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق إنجاز معين.

-خصائص الثقة بالنفس :-

وفسر العلاقة بين الثقة بالنفس ببعض البني النفسية وكما يأتي :-

-علاقة الثقة بالنفس بالتقبل الاجتماعي:-

يعد تقبل الذات والثقة بالنفس أمرين أساسيين وعاملين مهمين من عوامل التقبل
الاجتماعي العام وذلك لان الفرد الذي يمتلك ثقة عالية بنفسه تزداد فرصة مساهماته وإبراز
قدراته وإبداعاته في الوسط الذي يعيش فيه فالشخصية السليمة للشباب والمشاعر الإيجابية
نحو أهمية الذات عنده تكونان عناصر أساسية للتكيف الاجتماعي

-علاقة الثقة بالنفس بالقدرة على اتخاذ القرار.

أن اتخاذ القرار يتضمن جانباً من المخاطرة وتحمل المسؤولية ، ولا يجرأ على اتخاذ
القرار من لا يمتلك ثقة عالية بالنفس ، ومقداراً معقولاً من الخبرة.

-علاقة الثقة بالنفس بالإقدام والمبادرة.

يرتبط الإقدام **Coming forward** بالعامل النفسي الداخلي ، وهو قريب في وظيفته من النية ، إما المبادرة **Initiation** فترتبط أكثر بالسلوك الظاهري وتتضمن السبق والأولوية، إن إقدام اللاعب على قيادة فريقه والنزول إلى حوض السباحة قبل إقرانه مرتبط إيجابياً بالثقة بالنفس.

-تطوير الأداء وتحسينه وعلاقته بالثقة بالنفس.

إن الثقة بالنفس تكون شعوراً متزايداً بقيمة الذات والرضا عن النفس، وكلما وجدت ثقة عالية بالنفس ورضا كافٍ عن الذات أصبح ذلك دافعاً قوياً وإيجابياً لزيادة الأداء وتحسينه.

-علاقة الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.

إن الثقة تحقق الجرأة والبناء الإيجابي للفرد للتعبير عن قدراته دونما خوف أو تردد ، من جانب آخر فإن الإبداع يعزز النظرة الإيجابية إلى الذات ويزيد الثقة بالنفس.

-الثقة بالنفس والمخاطرة.

إن الإقدام على الأعمال غير المألوفة والمهمة وتحديد الأهداف التي تتضمن جانباً من الصعوبة وتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية وغيرها التي تتضمن نوعاً من المخاطرة لا يقدم عليها من لم تكن لديه الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس وعلاقتها بالتعاون والإيثار.

إن مساعدة الآخرين والتعاون معهم وتفضيل الآخرين على الذات بناء نفسي إيجابي يتعزز بالخبرة والممارسة.

-الثقة بالنفس وعلاقتها بالصحة النفسية :

إن العوامل الأساسية والعلامات الإيجابية للصحة النفسية تكون العناصر الرئيسية لبناء الثقة بالنفس ، وإذا كانت الصحة النفسية تمثل البناء الأشمل للشخصية السليمة فإن الثقة بالنفس تكون أحد شروط التمتع بالصحة النفسية ، ومن العلامات الإيجابية للصحة النفسية ما يأتي:

- قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ترضيه وترضي من حوله.
- قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتضاربة توفيقاً يرضيها إرضاء متزاناً.
- قدرة الفرد على الصمود باتجاه الشدائد والأزمات.
- شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الذات.
- قدرة الفرد على إحداث تغيرات بناءة في بيئته.

إن الثقة بالنفس والنظرة الإيجابية نحو الذات يجب إن يكون أحد الأهداف الرئيسية التي تركز حولها النشاطات الرياضية سواء في التدريب أم في المنافسة ، وكيف يتم بناء الثقة بالنفس وتعزيزها لدى الرياضيين لتحسين انجازاتهم؟ وما الخطوات المتبعة في ذلك :

- أ. مساعدة الرياضي ليضع لنفسه أهداف محددة مناسبة لقدراته.
- ب. يجب إن تكون أهدافا اللاعب ضمن المستطاع والمتوافر من الإمكانيات.
- ج. إشراك اللاعب في مستويات أداء اعلي منه والاشتراك معه في المران وتشجيعه.
- د. تشجيع اللاعب وسماع أفكاره عندما يريد شرحها وتشجيعه على الحديث عن الحالات الإيجابية لنفسه.
- هـ. إشراكه في اتخاذ القرار، ووضع الخطط.

- و. استخدام مبدأ التسامح عند الخطأ.
 ز. توقع الفشل في التدريب يجعل اللاعب لا ييأس من التدريب باستمرار للوصول إلى الهدف.
 ح. كن مثالا وأ نموذجاً لتكون قدوة للاعبين .

نظريات الثقة بالنفس

أولاً: نظرية هارتر في دافعية الكفاية ١٩٧٨ :

قدم هارتر ١٩٧٨ ، نظريته في دافعية الكفاية والتي قامت على فرضية شعور اللاعب بالكفاية الشخصية فيكون الأفراد مدفوعين فطرياً ليكونوا أكفاء في مجالات الإنجاز البشري وفي مجالات التربية الرياضية ولكي يشعر اللاعب بالإشباع ويحاول الأداء بإتقان وكذلك إدراك النجاح الذاتي ويعمل اللاعب محاولات إتقان ناجحة في زيادة الفعالية الذاتية ومشاعر الكفاية الشخصية والتي ترفع بدورها بدافعية الكفاية وبالتالي يشجع اللاعب على بذل المزيد من محاولات الإتقان .

ثانياً: نظرية فيلي (١٩٨٦) :

تشير فيلي Vealey في الثقة الرياضية إلى : اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية ، وهذان العاملان يتنبأان بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في إثراء المنافسة.

نموذج فيلي للثقة الرياضية : Veally's Sport Confidence Model

يعد نموذج فيلي - ١٩٨٦ في الثقة الرياضية منهجاً حقيقياً كونه يمثل حالة بنائية داخل نظام علم النفس الرياضي إذ يؤكد النموذج أهمية الثقة بالنفس في الرياضة وأهمية إيجاد تفسيرات للعلاقة ما بين الثقة العامة والثقة في الرياضة النوعية ، وتشير فيلي إلى مفهوم الثقة لدى الرياضيين بأنه: اعتقاد الفرد أو درجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي (سمة الثقة بالنفس) في الرياضة، والتوجهات التنافسية النوعية .

مستوى الثقة في النفس المثلى:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلى optimal self-confidence يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتناسب مع قدراتهم ويفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم.

ويعد امتلاك الرياضيين للثقة المثلى صفة ضرورية ومهمة، إلا إن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة وحدها لا يكفي للتفوق في الأداء، لأن هناك مستوى من الثقة بالنفس على وفق مقدار معين في حين يكون بعض الرياضيين غير واثقين من أنفسهم أي تعوزهم الثقة بالنفس و يتميز بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس(الثقة الزائفة) .

الفصل السابع

القلق الرياضي

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظراً لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسياً ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه. وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصوراً شاملاً بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحاً بسيطاً منفرداً بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية.

« إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة. أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر». ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

- أنواع القلق:

يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:

القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

١- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: « أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي».

٢- القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض السيكلوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: «بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية».

- ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:
- القلق الهائم الطليق.
 - قلق المخاوف الشاذة.
 - قلق الهستيريا.

٣- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ.

- أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.

- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية.

- مكونات القلق:

١- مكونات انفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، الانزعاج، والهلع الذاتي.

٢- مكون معرفي:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

٣- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.

- مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم.

- الخصائص السيكلولوجية للمنافسات الرياضية:

١- الخصائص السيكلولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه. كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من أجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين ومشجعين فإن وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين. تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح والفشل وندارا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح. ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

٢- الخصائص السيكلولوجية الإيجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالاً للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين. تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة. تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة. إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه. تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيراً إيجابياً أو سلبياً على الأداء الرياضي. تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية.

٣- الخصائص السيكلولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها: تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالباً ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعي إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية.

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهد أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء مهما يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

- خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

- دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

- الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجوقبل وأثناء المنافسة.

التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية.

- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه: «حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر»

والقلق من خلال هذا التعريف: «هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلي إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر».

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلي درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.

ويعرف القلق كذلك على انه: «استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معمة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق.»

والقلق هو: «انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.»

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:
١- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.

٢- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
٣- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.
٤- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

١- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

١- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخططية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

٢- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

٣- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساعدة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

٤- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة... الخ.

٥- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.

٦- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

٧- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

٨- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين.

من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.

٢- تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا.

٣- الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يملكون هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك.

٤- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكرا أو قبل نهاية المباراة.

٥- الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين

عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

٦- الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهاريا وخططيا، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

٧- الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعبون مشحونون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

٨- الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

١- مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

٢- مرحلة الغضب: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

٣- مرحلة المساومة: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة.

٤- مرحلة الاكتئاب: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

٥- مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط.

٩- الحالة النفسية للاعبين:

- قبل المباراة: من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي:

١- استئارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.

٢- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.

٣- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفرغ الصبر.

- ٤- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.
٥- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

- أثناء المباراة: ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية المباريات، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت إيجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أداءهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغيير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

- بعد المباراة: بعد انتهاء المباراة تبقى آثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبين وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبين بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب وهذه الاستجابات الإيجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، ويملأه الإحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة. أما في حالة الهزيمة فإنه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.

١٠- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.
- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلا المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.
- كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعا، لاستناده على الأدلة العلمية، وفعاليتها في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان.

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق

وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج إيجابية في المباراة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين من ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة، ومن خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي وبذلك يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن هذه الأساليب :-

- * يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشراً لزيادة القلق .
- * يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشراً لزيادة درجة القلق .
- * يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشراً لقلق المنافسة الرياضية .
- * يعدّ عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسات مؤشراً أحياناً لارتفاع مستوى القلق

٢- قلق المنافسة الرياضية

يقصد بقلق المنافسة الرياضية « القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق بوصفه سمة وحالة طبقاً لمفهوم (سبيل برجز) والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعدّه الفرد مهدداً له ” .

وفي ضوء ما تطرق إليه في قلق المنافسة الرياضية يمكن تقسيم قلق المنافسة الرياضية بشكل عام وكما يأتي :-

* سمة قلق المنافسة الرياضية

يعرفها (مارنتز) على « إنها ميل الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على إنها مهددة له ” .

* حالة قلق المنافسة الرياضية

وهذه « الحالة موجودة لدى الرياضي أثناء المنافسات الرياضية ولكن تزول هذه الحالة بزوال أو انتهاء المنافسات الرياضية وتختلف هذه (أي حالة القلق) من لاعب لأخر ” .

* حالة قلق ما قبل المنافسة

وهذه « الحالة تستغرق يوماً أو يومين تقريباً قبل اشتراكه أي اللاعب في المنافسة » .
وهناك عوامل تؤثر في حالة قلق ما قبل المنافسة وهي :-

- * الأعراض البدنية .
- * الخوف من الفشل .
- * الإحساس بعد الكفاءة .
- * فقدان السيطرة .
- * الشعور بالذنب .
- * حالة قلق بداية المنافسة

وهي الحالة التي « تستغرق المدة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة (عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة فعلاً».

*حالة قلق المنافسة

وهي «المدة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو متغيرات أو أحداث»

* حالة قلق ما بعد المنافسة

وهي حالة « تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها وخاصة في حالات الهزيمة أو الخسارة وعدم تحقيق المستوى المطلوب ».

* العلاقة بين القلق وأداء المهارات الحركية

حاولت «اغلب الدراسات الأولى التي أجريت للتعرف على طبيعة العلاقة بين القلق وأداء المهارات الحركية تفسير تلك العلاقة وفقاً لنظرية الدافع . إذ يرى كثير من المختصين أن العلاقة بين القلق والأداء (المهارات الحركية) ليس علاقة طردية خطية بل إنها على شكل منحنى . إذ يتحسن الأداء تدريجياً كلما ارتفع مستوى القلق لدى الرياضيين حتى نقطة معينة فان ارتفع القلق إلى مستوى أعلى من تلك النقطة تعرقل الأداء وانخفض المستوى .

الفصل الثامن

Psychological Stresses

الضغوط النفسية

شاع استعمال مفهوم الضغط (Stress) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعني الضغط أو الإجهاد وكما هو معروف أن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية (Stringege) التي تعني الضيق أو الشدة ، والبعض الأخرى يشير إلى أن اشتقاق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية (Destese) والتي تعني الشعور بالاختناق.

وأن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وإنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وأنها ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة وتتعلق لمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته فضغط الموضوع هو القوة التي تتوافر لدى الموضوع وتؤثر في رفاية الشخص بطريقة أو بأخرى.

والضغوط هي أدراك الفرد لعدم قدراته على أحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب ، والقلق ، والاكتئاب وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبيهي للضغوط والتي يتعرض لها الفرد .

وقد استعمل مصطلح الضغوط في اغلب العلوم فمثلاً استعمل في العلوم الهندسية والفيزياء والطب ، وكان يقصد به القوة الخارجية الموجهة نحو عنصر مادي ، وينتج عن هذه القوة تعديل مؤقت أو دائمي على تركيب العنصر ، وقد تبني هذا الاصطلاح الهندسي الباحثون الفسيولوجيين فأصبح من اصطلاحاتهم المألوفة للتعبير عن العوامل الخارجية التي تؤثر على صحة الفرد ، وقد تم التركيز على التغيرات الفسيولوجية الهرمونية وما تسببه من أمراض جسدية نتيجة لاستجابة الفرد للمواقف الضاغطة وإهمال دوره في تفاعله النفسي معه .

وكانت نهاية البحث في مفهوم الضغط النفسي فسيولوجية بحثه إلا أن المفهوم تطور بعد أن ساهم العديد من المهتمين في تعميق دراستهم من جوانب متعددة ، فأصبح الفرد في أبعاده النفسية هو المتفاعل الأساسي مع الضغط النفسي ، ومحصلات الضغط النفسي تتحدد بشخصية الفرد وأسلوبه في تفاعل متبادل.

أما الضغوط (Stress) في علم النفس فيشير هذا المصطلح إلى المواقف التي يكون فيها الفرد واقفاً تحت تأثير أجهاد انفعالي أو جسمي فإذا استمرت هذه الضغوط يشعر الفرد بالنفور وعدم التقليل ، وقد تؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية أو ما يطلق عليها بالاضطرابات السايكوسوماتية (Psychosomats) .

وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وعقلية لذا فإن هذا التغيير يؤدي إلى الضغط النفسي.

وبذلك فإن الضغوط النفسية مصطلح يشير إلى عدم التوافق مع البيئة والذات ، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من أجل المحافظة على الإحساس بالذات.

أن الضغوط النفسية تشير إلى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها تؤدي إلى استجابة فعالية حادة ومستمرة وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الإحداث الطائرة مثل مشكلات الطلاق أو وفاة احد أفراد العائلة فهذه الضغوط البيئية من

الضغوط المهمة التي تحتل في الأونة الأخيرة مكانها البارز في اعلي قائمه من مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي من الإحصائيات الامريكيه تؤكد أن حوالي ٨٠٪ من الأفراد الذين يعانون من أمراض النفسية سببها الضغوط التي تؤثر بشكل سلمي على حياتهم، إما الإحداث الداخلية النفسية أو التغيرات العضوية فتتمثل الإصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي.

لذا تعد الضغوط النفسية حالة يتعرض لها الناس جميعاً لكنها تختلف من شخص إلى آخر ولكنهم لا يتعرضون لها الجميع بالنسبة لمخاطرها بالدرجة نفسها لان تأثير الضغط يختلف من فرد إلى آخر، ولاختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط .
وبما أن مصادر الضغوط النفسي متنوعة و متعددة فأن الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الفرد وسماته الشخصية فهناك أفراد يميلون إلى الانسحاب والانطواء والعزلة في حين أن البعض الأخر يميل إلى الثورة والتمرد ولتفريغ ما يعانوه من ضغوط لذلك فنجد الكثير من المراهقين يميلون إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب فيلجأون إلى ممارسة سلوكيات سلبية تؤدي إلى التعب الشديد وبالتالي تدهور الحالة الصحية ويتمثل سلوك المراهقين بالثورة والعدوان والتمرد على الآخرين.

• العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية :-

١. الجنس :- تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية ، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية ، التي يمكن أن تشكل عينه على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو احدهما .
٢. مستوى تعليم الفرد :- من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم . حيث أن أصحاب المؤهلات العلمية العالي أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.
٣. عمر الفرد :- تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه بالمراهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين ، و اقل تقويماً بأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها.
٤. الفروق الفردية :- لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظرتة وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط .
٥. مستوى الطموح :- أن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في أحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغط.

• أنواع الضغوط النفسية :-

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه وهي :

أولاً :- ضغوط البيئة الطبيعية :- وما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة ، الكوارث الكونية ، ضيق السكن وضعف الإضاءة والتهوية والتبريد .

ثانياً :- ضغوط البيئة الاجتماعية :- وما تحتويه من ضغوط النقاشات الأسرية ، والتفاوت الحضاري ، وكثرة الأبناء والإقران ، وصراع الأجيال ، واختلاف الاتجاهات والميول ، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية

ثالثاً :- الضغوط الاقتصادية :- حيث توجد ضغوط البطالة وانخفاض الإنتاج ، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي ، والتفاوت الطبقي ، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي وقلة فرص العمل مما يزيد في حدة الضغوط

رابعاً :- الضغوط المهنية :- الشعور بالتوتر والإجهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد ، وما يقوم به من عمل مثل عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية ، الشقاق مع الزملاء ، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والتميز غير المبرر

خامساً :- الضغوط المدرسية :- وتتمثل بالصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل الدراسية مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وضغط الزملاء وازدحام الفصول الأخرى

سادساً :- الضغوط النفسية : Psychological Stressors.

ومنها ما يكون أسبابها إدمان الفرد على المخدرات أو إصابته بجروح ، أو حادث ، أو تعرض الفرد إلى بتر أحد الأطراف أو تشوه مظهر الفرد الخارجي ، أو التعرض لبعض الأمراض والالتهابات ، أو التعب الجسدي.

سابعاً :- الضغوط العاطفية :- وهي من الأنواع السائدة وأكثرها أهمية في تأثيرها على البشر ، والبعض يطلق عليها اسم الضغوط النفسية والاجتماعية (Psychosocial) كما أكدت الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية والتعرض للهجر والفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي إلى ضغوط شديدة على الفرد ، وأن المتزوجين أكثر عرضه للضغوط بسبب كثرة الأعباء الملقاة على عاهلهم.

• مسببات الضغوط النفسية :-

أولاً : مسببات الضغوط الداخلية :-

الأعضاء الحيوية :- فقد ترجع تلك المسببات إلى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد مثل هذه الأمراض تؤدي إلى اختلال التوازن ، واستنفاد الطاقة والقوة وتزيد أيضاً من صعوبة العمل على المستوى المرغوب به ، فعندما نكون مرضى نحاول أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى بالجسم، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليها .

ثانياً :- مسببات الضغوط الخارجية :-

- علاقات زوجية

- التربية والأطفال

- حالات الوفاة

- حالات الطلاق

- ضغوط الدراسة

- مشكلات قانونية

ثالثاً :- مسببات خارجية بيئية وتقسّم إلى :-

- الضوضاء الشديدة

- درجة الحرارة

- الازدحام

- نقص الإضاءة والإفراط فيها

رابعاً :- مسببات خارجية وظيفية وتقسّم إلى :-

- أعباء العمل الأكبر من المعتاد

- تغيير واجبات وظيفية

- نقص الدعم من المدير

- تغير المهنة ونقص التدريب والمعلومات

- نقص الراتب والخيارات المهنية الأخرى .

• مصادر الضغط النفسي :-

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات مادية ومعنوية خفيفة وعنيفة تعوق سيردوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لإزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وان يكرر محاولاته لإزالتها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بأخر أو تأجيل أرضاء الدافع .

أن مصادر الضغط النفسي المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم.

وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية نتيجة للصراع بين الدوافع ، ولقد ظهرت العديد من الدراسات قد أوضحت أن المصادر الضاغطة اليومية المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم .

ويشير كوبر وآخرون (Cooper) إلى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغوط ستة منها

خارجية ومصدر واحد فقط داخلي :-

أولا.العوامل الخارجية وتتضمن :-

- ضغوط تأتي من العمل
- ضغوط تأتي من تنظيمات الدور
- ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية
- العلاقات الداخلية للتنظيمات البيئية
- ضغوط تنشأ من المصدر والتنظيمات العليا

أما المصدر الداخلي هي الضغوط التي تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.

وقد أشار (هول وليندزي) إلى أن مصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير الأسري أو الضياع الأسري ، والإخطار والكوارث ، والنبذ وعدم الاهتمام ، والتنافس أو العدوان والسيطرة والقسر والمنع ، والخداع ، وضعف تقدير الذات.

كما تؤكد ماركرت لويد (Margaret Loyed) أن هناك الكثير من المواقف والإحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادر ضغط على الإنسان مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد ويشعر بتهديدها

له وقد تؤدي إلى حدوث استجابات نفسية أو جسدية أو سلوكية وظهور نتائج سلبية أو إيجابية لدى الفرد بناء على التعرض لهذه المصادر الضاغطة.

أما كينان (Kenan) فقد قسم الضغوط على النحو الآتي :-

١. الضغوط النفسية الإيجابية: وهي الضغوط التي يسعى إليها الفرد للبحث عن النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع أو الحائز نحو العمل والانجاز فالضغط النفسي الإيجابي لا يعتبر سيئاً خصوصاً إذا تعاملنا معه بطريقة إيجابية ، أن الضغط النفسي الإيجابي يساعد على رفع ألقدره الإنتاجية والإبداعية ، الحيوية ، التفاؤل ، النظرة الإيجابية للأمور ، مقاومة الأمراض ، التحمل ، اليقظة الفكرية ، العلاقات الشخصية الجيدة.

٢. الضغوط السلبية: وهي عبارة عن الإحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، إي عدم الاتزان النفسي.

٣. أن كلاً من الضغوط النفسية الإيجابية منها أو السلبية تشعر الفرد بالتوتر، ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد بحيث يتوقف ذلك على أسلوب الفرد في تعامله مع المواقف والإحداث المسببة للضغط النفسي ومدى إدراكه وتقييمه للضغط على انه حسن أو سيء ومزعج.

الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:-

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة، إلى أن للضغوط النفسية آثاراً فسيولوجية وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي :

١. الآثار الفسيولوجية.

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطرابات الجهاز الهضمي ، والإسهال ، والإمساك المزمن ، واضطرابات الجهاز التنفسي ، وارتفاع ضغط الدم ، والصداع ، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية ، والبول السكري والتشنج العضلي ، والتهاب المفاصل الروماتيزمي ، واضطرابات الغذاء ك فقدان الشهية ، أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان ، والنوبات القلبية ، وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكوليسترول .

٢. الآثار النفسية.

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط آثاراً نفسية تتمثل في اضطراب

أدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ،
ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي
بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة.
فالضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النمو، وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت
الانتباه. وبشكل عام ترتبط الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات
الزائدة ، وكراهية الذات ، وضعف أنا ، وتصعد الهوية ، والميل للاغتراب وكثرة الشكوى من
المرض ، والرغبة في النعاس .

النظريات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية :-

أولاً: النظريات البيولوجية :-

* نظرية والتر كانون . (Walter Cannon ١٩٢٦)

* نظرية المواجهة أو الهروب (Fight or Flight Theory):-

وترجع هذه النظرية للعالم الفسيولوجي والتر كانون الذي حاول تفسير الاستجابات
الفسيولوجية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان اتجاه التهديد
الخارجي والمواقف الضاغطة لقد وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد
الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي وزيادة كمية الأدرينالين في الدم ويؤدي إلى سرعة التنفس
وزيادة حامضية الدم واندفاعه كالأنسجة العضلية وتحرير الدهون المخزونة التي تهيئ الجسم
لمواجهة الخطر أو الهروب منه. وحدثت تغيرات فسيولوجية مثل اضطرابات المعدة وزيادة
نبضات القلب واضطراب في الكلام .

ويعد كانون أول من استخدم مصطلح الضغوط النفسية ، إذ وصف البشر والحيوانات
بأنهم واقعون تحت تأثير الضغوط وذلك من خلال ربط الضغوط بتجاربه المختبرية في الهروب
ورد فعل الهرب وذلك من خلال من ملاحظة رد فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي
في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأوكسجين .

وقد أطلق عليها أيضاً اسم الاستجابة الطارئة حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل
الكائن الحي أما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له وإما أن يتجنب هذا الموقف ويهرب منه
ويشير كانون إلى أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى

منخفض ، إلا أن الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد يمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط وبذلك وصف كانون الأسلوب الذي يتم من خلاله محافظة أجهزة الجسم المختلفة للكائن الحي بطريقة آلية على وسط متوازن إلى حد بعيد ولأجل البقاء في حالة توازن.

* نظرية هانز سيلي (Hans Selye, 1956):- (متلازمة التكيف العام)

تعد نظرية سيلي إحدى النظريات البايولوجية التي اعتمدت على ردود الأفعال البايولوجية والفسيوولوجية في تفسيرها ، ويعتبر سيلي الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط الى الحياة العملية ووضع أنموذجاً للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض إذ يرى أن المرض تعبير عن الإحداث النفسية والاجتماعية ، قد أشار أن للضغوط دوراً مهماً في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم فحدوث أي إصابة جسمية أو انفعالية غير سارة أو الإصابة بالتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط.

ويؤكد سيلي أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الإنسان ، إذ أن التغيرات الجسمية والانفعالية غير السارة التي تنتج عن الضغط تؤدي إلى مجموعة من الأعراض أطلق عليها أعراض التكيف العام.

وقد تبين أن التعرض المستمر إلى الضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور هذه الأعراض التي أطلق عليها اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال المراحل وهي :-

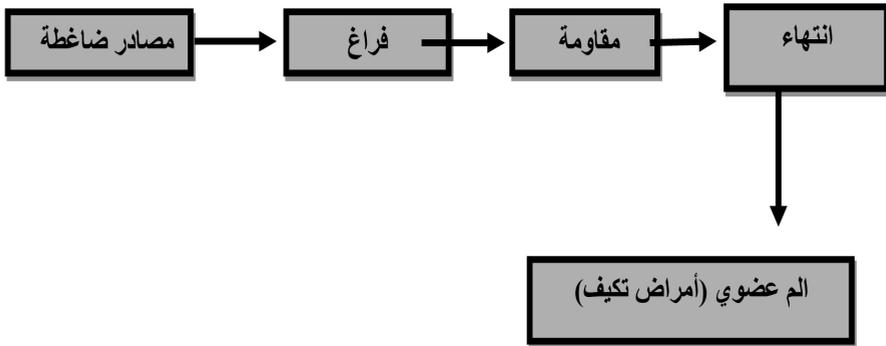
-مرحلة الاستجابة الانذارية. (Alarm Stage) :- وفي هذه المرحلة الأولى يظهر على الجسم تغيرات واستجابات تتميزها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم خصوصاً إذا كان الضغط النفسي شديداً في هذه المرحلة يؤدي بالفرد إلى الموت.
- مرحلة المقاومة :- (Resistance Stage).

فتحدث نتيجة للتعرض المستمر للحدث الضاغط وتختفي الإشارات الجسدية المرتبطة مع ردود الأفعال التنبيهية وتزيد المقاومة ويبدو الجسم وكأنه عاد إلى حالته الطبيعية نتيجة النشاط الزائد للغدة النخامية ، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض

السيكوسماتية مثل (الربو ، أمراض ضغط الدم) وتحدث هذه الأعراض عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر الى ضغوط اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة إلى الاضطرابات العضوية وبالتالي فإن الفرد المتعرض للضغط ينتقل الى مرحلة الإجهاد.

* مرحلة الإنهاك. (Exhaustion Stage)

وتسمى بمرحلة الإجهاد أو الاستنزاف . فإذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول ، فإنه سوف يصل إلى نقطه يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل بمرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب كثير من أجهزة بالعصب حيث يسير المريض نحو الموت بخطى سريعة.



مخطط

مخطط توضيحي مراحل التكيف العام مع الضغط في نظرية سيلبي

Kelly, Shaver, William & Mary 1993, p.176

ثانياً: النظريات البيئية :-

* نظرية هنري موراي (Murray ١٩٣١):-

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة (Need) ومفهوم الضغط (Stress) مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات للجوهرية للسلوك داخل الشخص ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك

في البيئة ، ويعرف الضغط بأنه صفة وخاصة لموضوع بيئي أو لشخص ستيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما.

١. ضغط بيتا (Beta Stress) ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها سلوك الفرد ويفسرها ذاتياً.

٢. ضغط ألفا (Alpha Stress) ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص ودلالاتها كما هي في الواقع.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول بيتا ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينه بحاجه بعينها ويطلق على هذا المفهوم (تكامل الحاجة) , أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الثيما (Theme) .

ويؤكد موراي انه يمكن أن نستنتج من هذه النظرية وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص حيث يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الإنجاز، العدوان، الاستقلال، المضادة، السيطرة، التحقير.

* نظرية ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus ١٩٦٦) :-

نظرية التوافق بين الشخص والبيئة (Person Environment fit theory)

يعد ريتشارد لازاروس رائد هذه النظرية التي سميت أيضا نظرية (التقييم المعرفي) في الضغوط أو ما يطلق عليه (التقييم الابتدائي) الذي يشير إلى تقدير العمليات المعرفية لمواجهة متطلبات نمو الفرد.

والتقويم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية , يعتمد دور الفرد ، إذ أن تقييم التهديد ليس مجرد أدراك مبسط للعناصر المكونة لذلك ، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف . ويعتمد تقييم الفرد على عدة عوامل منها :-

- العوامل الشخصية :-

- العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية .
- العوامل المتصلة بالموقف نفسه .

فيرى أن الضغوط هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا , ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى المواثمة بين الشخص والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب , يشعر بقليل من الضغط , وعندما يدرك الفرد أن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس وبذل الجهد الكبير , فيشعر بمقدار متوسط من الضغط , أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط , وبالتالي فإن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الإحداث (كونها ضارة أو تمثل تحديا) وفحص الاستجابات الممكنة لتلك الإحداث .

وقدا أكد لازاروس على أهمية الفروق الفردية بالاستجابة للضغوط فعليه أن شدة الضغوط تعتمد على إدراك الفرد للموقف الضاغط أو تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدد له , مما يؤدي إلى استثارة أفعاله والى ضغوط محاورات سلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط ومدى تخمين التغيرات النفسية الحاصلة.

والتقييم في نظرية لازاروس هو الفهم الكلي للضغوط إذ تتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي والاستجابة الانفعالية والفسولوجية والنتائج السلوكية , ويرى لازاروس إن الأفراد يتعرضون إلى نوعين من العوامل الضاغطة هما :-

أ . المتطلبات البيئية:- وتتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد بحياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها .

ب. المتطلبات الشخصية:- وتشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه , والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع.

ج . تقويم المواقف الضاغطة:- أكد لازاروس أهمية إدراك الموقف وتقييمها بوصفها موقفاً ضاغطاً من الفرد نفسه.

د. الاستجابة للضغوط:- وهي المرحلة الأخيرة في عملية تعرض الفرد للضغوط وفهمها وفيها يحاول الفرد اختيار احد البدائل المتاحة للاستجابة , كأن يكون جهداً معرفياً أو سلوكياً

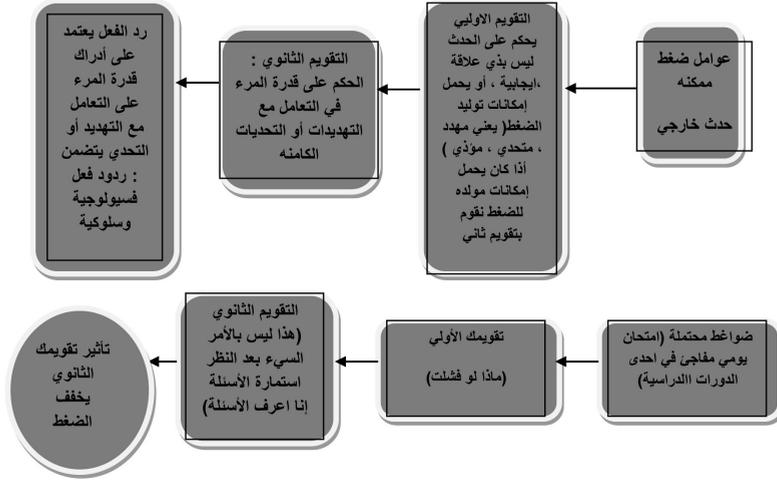
يهدف التخلص من تأثير الموقف الضاغط ويقصد بالاستجابة من المواقف الضاغطة أن يكون الفرد واقعاً تحت تأثيره

وأشار لازاروس إلى وجود عمليتين متوازنتين :-

أ . التقويم الأولي: وهو إصدار الفرد حكماً معيناً على نوع الضغوط ودرجة تهديده فقد يقيم الفرد الموقف على انه سلبياً أو ايجابياً شديداً أو ضعيف ويتأثر التقويم الأولي بعوامل الموقف إذ يتضمن طبيعة الأذى أو التهديد أو اذا كان الحدث مألوفاً أو جديداً أو لم يسبق التعرف عليه من قبل ومدى احتمال حدوثه ومدى وضوحه أو غموضه في توقع النتيجة .

ب . التقويم الثانوي: فيشير إلى قدرة الفرد على تحديد مصادر التعامل مع الموقف الضاغط ، نظرية الاختيار، والتقييم، إذ يتم التقويم بطرق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها واحتمال نجاحها.

وعلى الرغم من أهمية التقويم الأولي إلى أن التقويم الثانوي يكتسب أهمية كبرى لدى لازاروس . وقد وضع كل من لازاروس وفولكمان (Lazarus and Folkman 1984) نموذج لرد الفعل تجاه العوامل والأحداث الضاغطة.



مخطط

مخطط يوضح ذلك نموذج لازاروس – فولكمان في رد فعل الفرد في التعامل مع العوامل المولدة للضغط .

(Martine & Oosborne ,1993 , p.140)

٣. نظرية سبيلبرجر (١٩٧٢، Spielberg):-

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمه ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث انه ربط بين كل من القلق ، الضغوط ، التهديد :-

القلق (Anxiete) هي عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث إلى رد فعل لشكل ما من الضغوط .

الضغوط (Stress) يشير هذا المصطلح إلى التغيرات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي .

أما التهديد فيشير هذا المصطلح إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص، إذا كان سبيلبرجر قد اهتم بتحديد خاص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلف لحالة القلق ، إلا انه لا يساوي بين المفهومين (الضغط والقلق) وذلك لان الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق برد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط .

فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل بشكل ما من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط.

ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد وكلاهما مفهومين مختلفين ، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر. ولقد اهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته لتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها (البيئة) ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزيمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة . فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزيمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت ، إنكار ، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط .

وكان لنظرية سبيلبرجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفاد منها كثير من العلماء والباحثين واجري هو نفسه كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.

* نظرية موس وشيفر، ١٩٨٦ (Moss & Schaefer theory)

تقدم هذه النظرية، أنموذجاً للعوامل الأساسية المؤثرة في استجابة الفرد للضغوط، إذ إن عمليات المواجهة والتكيف مع الضغوط تتضمن جهوداً سلوكية ومعرفية يقوم ببذلها الفرد خلال تعامله مع الموقف الضاغط .

وقد حدد "موس وشيفر" استجابة الفرد للموقف الضاغط بثلاث مراحل هي:-

- المرحلة الأولى: العوامل الشخصية والديمغرافية للفرد: وتتضمن الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية للفرد، والنضج المعرفي والوجداني، وقوة الذات والثقة بالنفس، والخبرات السابقة، في مواجهة الإحداث وتشمل أيضاً العوامل المتصلة بالخبرات الضاغطة مثل نوع الحدث الضاغط سواء كان كوارث على الطبيعة كالزلازل والأعاصير أم على الإنسان كالحروب، وتشمل العوامل البيولوجية مثل الموت والمرض، فضلاً عن مدى تعرض الفرد للحدث الضاغط، وقدرته على مواجهته، والتحكم في إثارة احتمالات وقوعه، كما وتشمل العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية، مثل العلاقات بين الأفراد وأسره ومدى تماسك المجتمع وتعاون الأفراد في مواجهة الحدث الضاغط وتحمل الأثار المترتبة عليه .

- المرحلة الثانية :- إدراك الحدث الضاغط والتوافق معه ، وتشمل على :

أ- إدراك الفرد للحدث الضاغط :- وهنا يكون الإدراك بعد حدوث الموقف (الحدث) الضاغط . وقد يحدث الإدراك تدريجياً . فقد يكون غامضاً في البداية ، ثم تتضح معالمه وأبعاده ونتائجه المحتملة ، مما قد يسهل على الفرد التوافق معه بأسلوب ملائم .

ب- القيام بأعمال توافقية مع الحدث الضاغط :- وتتمثل في قيام الفرد بعلاقات شخصية متينة وحميمة مع الأفراد الذين يمكنهم تقديم مساعدة في مواجهة الحدث الضاغط مثل أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو غيرهم مع محاولة الفرد الاحتفاظ بتوازنه ، وتحكمه بمشاعره السلبية التي كانت نتيجة للحدث الضاغط ، مما قد يساعده في استعادة ثقته بنفسه وزيادة كفاءته في السيطرة على الموقف الضاغط .

ج- توظيف المهارات أو الاستراتيجيات التوافقية :- وتحدث من خلال التركيز على الحدث الضاغط وفهمه ، واكتشاف الأسلوب الملائم للتعامل معه . بهدف إعادة الفرد لتوازنه وقد يكون ذلك بمواجهة الحدث الضاغط ، أو التخفيف من شدة تأثيراته ، أو التخلص من هذا الحدث والانفعالات السلبية المرافقة له ، ويشير «موس وشيفر» الى أن الفرد يمكنه اعتماد

أسلوب واحد أو أكثر في التعامل مع الحدث الضاغط .

- المرحلة الثالثة :- نتائج الحدث الضاغط ، وأثاره على الفرد :

وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل العناصر السابقة . وتعبّر عن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث أو الموقف الضاغط . وقد يكون ذلك التوافق ناجحاً ، إذ يمكن للفرد الاستفادة من الخبرات التي حصل عليها في إثناء الحدث في مواصلة حياته ، أو فشل في تحقيق التوافق فتظهر عليه أعراض الاضطراب النفسي والجسمي .

الفصل التاسع

Psychological Exhaustion الإنهاك النفسي

مفهوم الإنهاك النفسي

إن مفهوم الإنهاك النفسي Psychological Exhaustion قد بدأ الاهتمام به منذ عام ١٩٦٠ ولذلك فقد مر بمرحلتين .

١- المرحلة التنويرية أو مرحلة الرواد الأوائل من (١٩٦٠ - ١٩٧٩) .

٢- المرحلة التجريبية (١٩٨٠) حتى الآن .

وفي ما يلي بيان المرحلتين السابقتين

١- المرحلة التنويرية

في بدايتها لم يعرف مصطلح الإنهاك النفسي Psychological Exhaustion وإنما وجدت مصطلحات بديلة فقد بدأت في بداية الستينات من القرن العشرين (١٩٦٠) حين لاحظ بعض الباحثين في مجال الصناعة تدني أداء بعض العاملين ذوي الأداء المرتفع , مع ظهور بعض المتغيرات السلوكية السلبية منها : التغيب المستمر عن العمل لمدد طويلة , وأطلقت على ذلك مصطلح الوهج المنطفئ Falmeouts .

وفي بداية السبعينات ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية عدد من المقالات التي اهتمت بالإنهاك النفسي وركزت على الأفراد الذين يعملون في مجال الخدمات الإنسانية وفي سنة (١٩٧٤) ظهر مصطلح الإنهاك النفسي على يد الطبيب النفسي (فرويد نبرجر) ووصفه بأنه ظاهرة سلبية لدى المهنيين الذين يعملون في عيادة لمدمني المخدرات عن طريق الضغط الزائد على الفرد , وأن الإنهاك النفسي يصيب الفرد نتيجة العمل الزائد والضغط المستمر مما يفقده المشاعر العاطفية تجاه العملاء .

وفي بداية الأمر كانت النظرة للإنهاك النفسي أنه يصيب من يعمل في المهنة التي يتصل الفرد فيها بالمرضى كالممرضات . إذ إن الاهتمام بدراسة الإنهاك النفسي كان قاصراً في البداية على مهنة الرعاية الصحية ثم امتد ليشمل باقي الفئات الأخرى التي تتطلب التعامل مع الجمهور

إن الإجهاد النفسي حالة لا يقتصر أثرها على الفرد المصاب بها فقط وإنما يتعداه للمحيطين به . فالإصابة به لا تشترط عمل الفرد في مهنة معينة , حيث إن لأي مهنة ضغوطها التي قد تساهم في زيادة مشكلات هذا الفرد واستمرار تلك المشكلات بالرغم من قلة قدراته على التوافق معها , فإنه يصاب بالإجهاد النفسي , لهذا فعلى كل فرد أن يلحظ سلوكه ويقومه أولاً بأول حتى لا تتفاقم المشكلة .

٢- المرحلة التجريبية

وفيما تطورت النظرة للإجهاد النفسي وظهرت بعض الدراسات الأكثر منهجية وقومت خلالها أول محاولة جادة لقياس الإجهاد النفسي في مجال الرعاية الصحية , ثم تطورت تلك الأداة سنة (١٩٨٦) لقياس الإجهاد النفسي للعاملين في مجال المهن الاجتماعية ولذلك المقياس ثلاثة أبعاد : (الإجهاد النفسي , وتبلد المشاعر, ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) . ولقي ذلك المقياس شهرة واسعة .

حاول بعض الباحثين ربط الإجهاد النفسي ببعض المفاهيم والمتغيرات الأخرى مثل : الصلابة النفسية والمناخ المغلق في العمل كما في دراسة كابون وكورتز (١٩٨٥) (Kayon & Kurtz) والرضا الوظيفي وصراع الأدوار في دراسة بيكو (٢٠٠٦) (Piko) مما يدلنا على أن الإجهاد النفسي يرتبط بأغلب مجالات الحياة ومنها العمل المهني , والشخصية , والنمط الإداري المتبع في العمل . وإذا انتقلنا إلى النتاج الفكري العربي نجد أن مصطلح الإجهاد النفسي نظر إليه الباحثون على أنه مفهوم ثلاثي الأبعاد : الإجهاد الانفعالي , وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني , ونقص الكفاية والإنجاز الشخصي .

في حين يرى باحثين آخرون أن له ثمانية أبعاد : العلاقة بالطلاب والمساندة الإدارية من المدرسة , والعلاقة مع الموجهين , وإعداد المعلم وتأهيله , والمنهاج وطبيعته , والوسائل التعليمية وتوافرها , والعلاقة بالزملاء والآثار النفسية والجسمية المترتبة على ذلك .

مصادر الإجهاد النفسي

حاول كثير من الباحثين التعرف على المصدر الأساس للإجهاد النفسي معتمدين على العلاقة الإيجابية بين تلك المظاهر وضغوط العمل . فقاموا بتصنيف المداخل النظرية للإجهاد النفسي على وفق طبيعة المصدر الضاغط وآثاره السلبية على المهنية والعمل نفسه وآخرون قسموا عوامل ضغوط المهن إلى أربع مجموعات هي:

- ١- عوامل ضغوط بيئة العمل المادية : وتشمل الضوء والإزعاج والحرارة وتلوث الهواء .
- ٢- عوامل ضغوط اجتماعية : وتشمل ضعف العلاقة مع الزملاء في العمل والمرؤوسين والمدير.
- ٣- عوامل ضغوط تنظيمية : وتشمل صنف تصميم الهيكل التنظيمي وعدم وجود سياسات محدودة .

أن هناك بعض الصفات الذهنية والعاطفية والبيولوجية والديموغرافية تؤثر في التفاعل مع عوامل ضغوط العمل.

مكونات الإنهاك النفسي

هناك ثلاثة مكونات للإنهاك النفسي ؛ هي :

١- الإرهاق الانفعالي :-

يشير إلى استنفاد الفرد للطاقة الانفعالية والنقص في قدرته الجسمية بسبب تعدد المسؤوليات المنوطة به في مجال العمل .

٢- تبلد المشاعر :-

يُعد هذا البعد أكثر الأبعاد المحفوفة بالأخطار من ضمن الأبعاد الثلاثة لمقياس ماسلاش , حيث يتصف تبلد المشاعر والتجرد من الشخصية بالاستجابة المنعزلة القاسية والمجردة من الصفات أو الإنسانية نحو العملاء , ومع تزايد الانعزال ينشأ اتجاه من اللامبالاة تجاه احتياجات الآخرين والتجاهل والاستخفاف بمشاعرهم بطريقة فيها نوع من القسوة .

٣- انخفاض الإنجاز الشخصي :-

يشير إلى شعور الفرد بعدم الكفاية والنجاح وعدم القدرة على التأثير الإيجابي في الآخرين وفاعلية في التعامل مع مشكلاتهم وعدم الرغبة في بذل المزيد من الجهد للإنجاز .

مظاهر الإنهاك النفسي :-

هنالك مجموعة من المظاهر الدالة على وجود الإنهاك النفسي لدى الفرد التي تتضمن المظاهر الفسيولوجية والبدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية والسلوكية , والتي تبين خطورة الإنهاك النفسي على الفرد بل المجتمع كله , فما الفرد إلا عضو في المجتمع ، وأن إصابة الفرد بالإنهاك النفسي يمثل خطراً فيصبح مهددة بالدمار عن طريق آثاره السلبية على الفرد التي

تجعل الفرد يترك عمله فيخسر جهد هذا الفرد الكفاء حيث إن الإتهام النفسي يصيب الأفراد الأكثر كفاية .

وفي ما يلي توضيح تلك المظاهر

(١) المظاهر الفسيولوجية والبدنية .

وتشمل العلاقات التي تظهر على البدن مثل الاضطرابات السيكوسوماتية التي تمثل ما هو الآتي:

- الصراع المستمر والاضطرابات المعدية , والأرق وضيق التنفس .
- الأم الظهر, وذبحة الصوت وفقدان الشهية .
- اضطرابات الأكل والاستخدام المفرط للعقاقير والكحوليات .
- أمراض القلب والقولون العصبي , وضغط الدم .
- انسداد الشرايين وأمراض الرئة والسرطان .
- اضطراب النوم مثل المشي أثناء النوم .
- اضطرابات الهضم والإمساك .
- توتر العضلات ونقص المقاومة والروماتيزم .
- الضعف الجنسي وغازرة البول والإسهال .
- حب الشباب والتهابات الجلد .
- ضعف الحيوية وقلة النشاط .

(٢) المظاهر المعرفية وتشمل ما هو آت :

- البلادة الفكرية وفقدان القدرة على الابتكار.
- التشتت الإدراكي والشروذ الذهني .
- الوسوسة وكثرة الشك والعند .
- قلة المقدره على الانتباه والتركيز لمدة طويلة .
- عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاية .

(٣) المظاهر السلوكية وتتمثل د:

- التغيب الطويل عن العمل والتقاعد المبكر.
- النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم .
- النظرة السلبية للآخرين وضعف الالتزام بالعمل .
- العدوانية وفقدان الهوية الشخصية .

- أداء العمل بطريقة روتينية ومقاومة التطوير .
- الاتكالية . والاعتداء على حقوق الآخرين .
- البعد عن الموضوعية في الحكم على الأداء الوظيفي .
- الانسحاب والميل للعمل الإداري أكثر من التعامل مع الزملاء .
- انتظار أيام العطل والإجازات ليبتعد عن العمل .
- الانسحاب من الحياة العائلية وتجنب الأصدقاء .
- تدني القدرة على الإنجاز وعدم الاهتمام بالعمل .
- نقص دافعية الأداء والتخلي عن المثاليات وزيادة سلبية الفرد .
- عدم الرغبة في العمل وعدم الرغبة في العمل بطواعية .
- زيادة العنف لدى الأزواج وحدوث الخلافات الزوجية .

بالرغم مما سبق فإن تلك المظاهر لا تكون بالدرجة نفسها لدى جميع الأفراد بل لا يشترط أن تظهر هذه المظاهر كلها لدى فرد واحد ولا في وقت واحد وذلك يعود لاختلاف الأفراد في ما بينهم . وأن ردود أفعال الأفراد تختلف تجاه المواقف التي تشكل ضغوطاً عليهم ، إذ قد ينجح بعضهم في مواجهتها والتوافق معها فيستمر عطاؤه ، وآخرون تهكمهم وتستنزف قدراتهم ويصابون بالتوتر وتظهر عليهم مظاهر الإنهاك النفسي.

مراحل حدوث الإنهاك النفسي :-

- ذكر الباحثون في هذا المجال أن للإنهاك النفسي مراحل يمر بها الفرد وهي عادة أربع مراحل لها دلالاتها الشخصية وهذه الدلالات :
- المرحلة الأولى : تمتاز بالحماس والآمال والطاقة العالية والتوقعات غير الواقعية حيث يعتقد المني أن بإمكانه مساعدة الجميع والتغلب على جميع الصعوبات في العمل .
- المرحلة الثانية : في هذه المرحلة يشعر المني بالأهمية الكبيرة التي يضيفها العمل في حياته .
- المرحلة الثالثة : تحدث هذه المرحلة عندما يتساءل المني عن حقيقة الدور الذي يقوم به وقيمة الوظيفة بالنسبة للآخرين وهنا يبدأ في الانتقاص من قدر نفسه .
- المرحلة الرابعة : في هذه المرحلة يشعر المني بفقدان الحماس واللامبالاة وفتور الشعور وردة الفعل هذه هي الدفاع الطبيعي عندما يجد المني نفسه في وظيفة غير مرضية ولا يمكن تركها .
- مواجهة الإنهاك النفسي والتخفيف من آثاره :-

بناء على ما سبق فالإنهاك النفسي يمثل حالة لها تبعات تصيب الفرد ولذلك فمن الجدير بنا محاولة تقديم بعض الطرائق لمنع التعرض له ومواجهته والتخفيف من آثاره .

١- بناء الذات الإيجابية

ترتبط الذات الإيجابية بالصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً فالفرد الذي يشعر بالثقة في نفسه وأن له ذات إيجابية فإنه يتمتع بقدر وفير من الصحة النفسية , وأن الفرد مثل ما يستجيب للعالم الخارجي بما فيه فإنه يستجيب لعالمه الداخلي ولذاته مما يساعد في تشكيل الهوية لديه عن طريق بعض النقاط ومنها : تحديد جوانب القوة لدى الفرد والعمل على زيادتها , وجوانب الضعف والعمل على تحسينها مما يزيد الفرصة لسلامة الصحة النفسية لديه .

٢- الاسترخاء والتأمل

إن الفرد الذي يعاني من الإنهاك النفسي يجد شداً في أغلب أعضائه لذا من المفيد له أن يسترخي ويتأمل إضافة لأخذه الراحة المناسبة . وأن الاسترخاء يمكن أن يساعد الفرد في التخلص من الضغوط القوية والتوتر الذي يشعر به ومواجهة الإنهاك النفسي , وذلك شرط يقوم به الفرد بشكل سليم , إذ إن الاسترخاء يساعد في تقليل الآلام والمعاناة التي يعيشها الفرد نتيجة الضغوط التي تحيط به . شرط أن يكون الاسترخاء والتأمل في المكان والوقت المناسبين حيث الهدوء والسكينة .

٣- المساندة الاجتماعية

للمساندة الاجتماعية نشاط مهم في مواجهة الإنهاك النفسي وتعد من مصادر شعور الفرد بالأمن النفسي في بيئة العمل . ذكر فيلدمان وآخرون (٢٠٠٢) أن المساندة الاجتماعية بمصادرها المتعددة (الأسرة , والزملاء في العمل , والإدارة والإشراف الوظيفي) تعد عاملاً واثقاً للفرد بل للمؤسسة كلها من الوقوع في خطر الضغوط النفسية والإنهاك النفسي .

٤- تحليل الوظائف وتوصيفها

إن الوظائف تساعد المؤسسة في تعرف درجة الضغوط المختلفة في الأعمال المختلفة ومن ثم تسند العمل المناسب للفرد المناسب الذي يمتلك القدرات التي تمكنه من القيام به بل التوافق مع تلك الوظائف مع مراعاة العمل الوظيفي لكل عامل , لهذا نجد بعض المؤسسات تهتم بالتقييم المستمر لعمالها بغية معرفة الأعباء الوظيفية التي يتحملها الفرد ومحاولة تخفيفها أو زيادتها بحسب حالة الفرد . لذلك تقوم بعملية تحليل لوظائفها وما يوجد بها من

عمال . أي تقوم بالتحليل على مستوى الوظائف والأفراد حتى تتمكن من وضع الرجل المناسب في المكان المناسب , فيقل الضغط الواقع على كل فرد ومن ثم لا يتعرض للإرهاك النفسي حيث يتحمل الفرد عبئاً مناسباً لقدراته .

٥- بعض الاستراتيجيات المعرفية

إذا كان الإرهاك النفسي يكوّن اختلالاً في الجانب المعرفي , إذ يقل الانتباه والتركيز كما يختل الإدراك وأن التعرض لمصدر الضغط في حد ذاته لا يسبب الانزعاج والإرهاك النفسي إنما رد فعل لفعل وإدراكه لذلك الضغط والتصرف نحوه هو الذي يحدد النتيجة النهائية وغالباً ما يكون للاستعداد الذهني نشاط في ذلك . إذ إن الاستراتيجيات والطرائق المعرفية تعتمد على التحليل المنطقي للمشكلة ومحاولة الفرد فهم الموقف وتقييمه من جوانبه كلها مما يساعد في الوقاية من التعرض إلى الإرهاك النفسي .

إن الاستراتيجيات المعرفية هي ما يأتي :

- ١- التحليل المنطقي وإعادة التفسير الإيجابي للموقف .
 - ٢- وضع أهداف واقعية بعد فهم قدرات الفرد وظروف واقعه .
 - ٣- التفكير الإيجابي في شتى جوانب الحياة (في نفسك والعمل والأسرة) والميل للتفاؤل .
 - ٤- استخدام أسلوب حل المشكلات عن طريق تحديد المشكلة وتقسيمها لأجزاء سهلة التعامل واستخدام الإستراتيجية المناسبة للحل .
 - ٥- العمل والإفادة من الحدث والموقف حيث يفيد الفرد من المواقف في حياته فيصح مساره في ما يخص توقعاته المستقبلية فهوليس مستسلماً للضغط دائماً . وإنما يحاول التخفيف من خلال التفكير المبني على خبراته المتعاقبة . مما يدعم أهمية المواجهة .
- النظريات التي فسرت الإرهاك النفسي تفاوتت وجهات النظر النفسية في تفسير الإرهاك النفسي (Psychological Exhaustion) وفي ما يأتي موجز لأهم المدارس والتوجهات النفسية التي تعرضت لمفهوم الإرهاك النفسي .

١- نظرية التحليل النفسي

تعد مدرسة التحليل النفسي من المدارس التي اهتمت اهتماماً كبيراً بتفسير العصاب ويرى أصحاب هذه المدرسة أن كل مرض هو نتاج عن بعض الصراعات اللاشعورية .

- فرويد -

يرى فرويد أن القلق مصدر جميع الانفعالات والاضطرابات النفسية ومنها الإنهاك النفسي جاءت نظرية فرويد عن القلق لتثبت أن القلق ما هو إلا إشارة الهدف منها تمكين الفرد من تجنب الخطر، وأن الأعراض المرضية مرتبطة بالطاقة النفسية ولولا هذا الربط لأصبحت الطاقة النفسية حدة في الانطلاق على شكل توتروقلق والأعراض المرضية تظهر لكي تتمكن الخصائص من الضابطة والتوافقية (للأنا) من الابتعاد أو النجاة من موقف خطر وإذا منعت هذه الخصائص من الظهور فإن القلق والإنهاك النفسي سيظهر لا محالة .

ويرى في تفسير سلوك الإنسان أن القوة الدافعة للسلوك هي قوى داخلية وتسبب الصراع الداخلي بين مكونات الشخصية (أهو - والأنا - والأنا العليا) الذي يُسبب القلق الاكتئاب والتوتر والإنهاك النفسي وهي مصدر السلوك الظاهري للإنسان مثل تبلد الشعور والإجهاد والانعزال عن الآخرين وفقدان الدافعية .

إن شعور الفرد بالصراع يؤدي إلى تأزم حالته النفسية ومن ثم يُخْلِقُ لديه شيء أو مظهر من مظاهر الإنهاك النفسي الذي قد ينشأ ويدور في وعي منه أو يكون من دون وعي ومن دون الشعور به من جانب وهذا ما يسبب له العصاب أو الإنهاك النفسي .

وركزت نظرية فرويد على أن الإصابة بالاضطراب ينتج عنه محاولة تقليل التوتر والصراع وذلك عن طريق الاستعانة بآليات الدفاع مثل (النكوص , والكبت , والإنكار , والإسقاط , والتبرير) , وهذه الآليات تساهم بشكل رئيس في تخفيف الصراع أو الإنهاك النفسي الذي قد ينتاب الفرد وهذا يعد ربحاً ذاتياً .

وأضاف فرويد أن رجوع الفرد إلى حالة الطفولة هو حماية (الأنا) من التصدع وأن ما يحدث بعد التعرض للصدمة هو رد فعل طفولي للتخلص من الموقف الحاد والمؤلم وإن كان التصرف لا يتناسب مع سلوك الفرد وشخصيته فهو يخفف من حدة القلق والإنهاك الذي يعانيه .

- أدلر -

يؤكد أدلر أن العصاب ينشأ عن طريق خطأ الفرد في إدراك بيئته وتفسيرها وحينما يصعب على الفرد أن يتخذ أسلوباً في الحياة سيؤدي ذلك إلى الإنهاك النفسي وهذا بدوره يستطيع أن يعوض ما يشعر به من نقص فيخاف من الفشل في تحقيق أهداف الحياة , فيلجأ إلى آليات الدفاع التي قد تساعد في التخفيف من حدة التوتر والإنهاك النفسي , ويرى أن أسباب

العصاب والإنهاك النفسي ترجع إلى ضعف أجهزة الجسم وقد يكون شعوراً بالنقص أو شعوراً بوضاعة ذلك العضو ونقصه وضعف الكفاية تجاه ظروف القاهرة وأن العصبيين أو المنهكين نفسياً هم الأشخاص الذي يمتلكون أسلوباً حياتياً خاطئاً اكتسبوه خلال الاتصال بالديهم دللهم أو أهملهم خلال مدة الطفولة .

- يونغ -

يرى أن العصاب استجابة غير ناضجة للتوافق مع الواقع وأن الأمراض العصبية تنشأ من الإلحاح والاندفاع في تلك الطباع , ويرى يونغ أن الانبساط هي الطباع المهمة في الإنسان وهي المحور الذي يدور تجاه اللببدو فهو يتجه إلى الداخل وإلى الذات عند الانطواء وإلى الخارج والعالم عند الانبساط .

إذ أكد يونغ أن الفرد يعاني من الإنهاك النفسي وهو مفتاح الاضطرابات النفسية وأن الصراع الذي يعانيه الفرد نفسياً بين نواحي من الشخصية التي لم تنم نمواً متناسقاً وأن عملية التوافق في الحياة قد يتطلب استعمال أنشطة شعورية وأحاسيس وأفكار وإذا وقع الفرد في موقف لا يستطيع توافق نفسه معه فسبب ذلك أن أداة التوافق اللازمة غير كافية لمجابهة الموقف والنتيجة الأولى لفشل التوافق هذا هو في نكوص الفرد وهي حالة يستدعي فيها الاحتياطي من اللاوعي الجمعي الذي له إمكانيات من الحكمة لا يملكها اللاوعي الشخصي وإن لم يستطع الفرد أن يتوصل بعملية النكوص هذه إلى حل خلاف فإن الفرد يستمر في استعمال صور ومظاهر من الاضطرابات النفسية ومنها القلق والتوتر والإنهاك النفسي .

إن مصدر الطاقة النفسية (الهو) , وإن الإنهاك النفسي هو انبهار الطاقة النفسية والطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية على أساس أن الحالة الجسم جزء مهم من الصحة العقلية والنفسية وأن الإنهاك النفسي قد يوهن العزيمة من ناحية أخرى فالطاقة النفسية تؤثر في الطاقة الجسمية وأكدت مدرسة التحليل النفسي أن التوتر النفسي يرتبط بالطاقة النفسية ويحدث الإنهاك النفسي .

- سولفيان -

يعد من المنظرين المجددين لنظرية التحليل النفسي الجديدة الذي أعطى نوعين من وحدات بناء الشخصية (الديناميات) و(الأعراض) ويعطي للديناميات أهمية أكبر ويعدها نمطاً ثابتاً نسبياً من الطاقة تعبر عن نفسها بخاصية مميزة من العلاقات بين الأفراد والطاقة تعبر عن نفسها من خلال العمل ويعني العمل في هذا السياق السلوك في المواقف التي تتضمن علاقات

شخصية متبادلة أي إنها وحدات سلوكية يقدمها الإنسان للاستجابة للظروف البيولوجية والاجتماعية.

والشخصية لدى سولفيان هي كيان له طاقته الخاصة واهم أهداف هذا الكيان هو التقليل من الشعور بالضيق الناجم عن التعب والإرهاك النفسي الذي قد يتحسس به الفرد ومصادره التي أما أن تأتي بسبب عدم إشباع الحاجات المادية وإما أن تأتي من الأوضاع التي تُثير لديه الشعور بالقلق والخوف وعدم الاطمئنان الناجمة من الخطأ في الصلات الاجتماعية بين الفرد وما يحيط به .

ومن الآليات الدفاعية الانسحاب النفسي الذي يلجأ إليه الفرد بمثابة اعتراف منه باستحالة الوصول إلى حل الأزمة وهذا كحال المنهك الذي فقد كل أمل في تحسين حاله فيهرب المنهك من أزمته ويلتمس الراحة في أحلام اليقظة أو في الإسراف في العمل حد الإنهاك .

_____ - هورني

ترى أن العصاب انحراف عن الأنماط العادية في السلوك البشري وأن الاضطرابات دفاعات لاشعورية وذات طبيعة قهريّة لأنها تعمل على تحقيق أهدافها بطريقة غير واضحة وترى هورني أن القلق أساس الاضطرابات النفسية الذي يعبر عنه الفرد بالغرابة وعدم الشعور بالأمان والاطمئنان .

وقد أكدت هورني خبرات الطفولة الأولى واعتقدت أن حاجة الرضا أكثر أهمية من الجنس وقد أعطت هورني اهتمام كبيراً للعوامل والظروف الاجتماعية وخبرات الطفولة إذا كانت اهتماماً متزايداً أو نبذاً أو قسوة الأمر الذي يؤدي إلى القلق والتوتر والإنهاك الذي يعد الأساس في الاضطرابات النفسية .

٢- النظرية السلوكية

_____ يسلم أصحاب المدرسة السلوكية بان سلوك الإنسان متعلم ومكتسب . وأن لدى الفرد دوافع فيزيولوجية وهذه الدوافع هي الأصل في السلوك الإنساني وعن طريق التعلم يكتسب الفرد دوافع جديدة تقوم على دافع الفيزيولوجية وتسمى بالدوافع الثانوية وهذه الدوافع هي التي توجه الفرد للوصول إلى أهداف تشبع الحاجات المختلفة .

ومن المنظرين السلوكيين الذين فسروا مفهوم الإنهاك النفسي :-

- سكينز -

يرى أن التعلم يحدث حينما تكون الاستجابة السلوكية متبوعة بإثابة وتدعيم وأن السلوك الشاذ يستمر بفعل المثيرات البيئية التي تعمل بوصفها أنواعاً من التدعيم ويرى أن دراسة السلوك الظاهر الملاحظ يكفي لفهم الاضطرابات النفسية وعلاجها .

إذ يرى سكينز أن الفرد يكتسب جزءاً كبيراً من سلوكه عن طريق الأثار التي يتركها هذا السلوك على البيئة حيث تنص نظرية سكينز (التشريط الفعل) على أن الاستجابة لتنبيه معين لا تكفي لوصف السلوك وإنما تحدث عند الكائن العضوي عملية التشكيل فحينما يقوم الكائن العضوي استجابة معينة تتبعه استجابة أخرى لتنبيه آخر وتتابع التنبهات تتابع الاستجابات فتحدث تعزيزاً وأن احتمالات تقديم تلك الاستجابة تزداد وهذا ما يسميه سكينز (التدعيم الإيجابي) وهو يعني أن أي فعل يؤدي إلى زيادة في حدوث استجابة معينة أو تكرارها , فالحوافز والمكافآت تعد دعماً ايجابياً يساعد في تعلم الاستجابة الصحيحة وهناك تدعيم سلبى أي التوقف عن إظهار منبه مزعج عند ظهور الاستجابة المرغوبة حيث إن تقديم سلوك غير مرغوب يؤدي ذلك الإتهاك النفسي للأفراد يقومون بالتخلي عنه بالتدريب على تغير هذا السلوك لغرض الحصول على تعزيز والتدعيم السلبى يشبه الإيجابي باشتراكهما في شيوع جوانب مرغوبة من السلوك .

- أتكنسون -

إن تعرض الفرد لخبرات كثيرة من الفشل يجعله يتعلم توقع الفشل وعدم الثقة بالنفس والشعور بأنه فاشل وعاجز مما يدفعه للقلق والإتهاك الذي هو استجابة سلبية وينتج عن إدراك الفرد عجزه عن تغيير البيئة , وغالباً ما يكون الفرد انطوائياً ويسهل تأسيس منعكس شرطي فيه يصعب إطفائه بعد أن تم تثبيته , فالأفراد لا يتعلمون استجابات جديدة لتحل محل الاستجابات القديمة لذا فإن مستوى فعاليتهم ونشاطهم ينخفض تدريجياً , وإن انخفاض المعززات الإيجابية يؤدي إلى تعطيل إنجاز السلوك المناسب وبذلك تنخفض مصادر تعزيزهم الرئيسة كالمشاركة الوجدانية ويصبحون غير فعالين , وربما يساهم ذلك في تعزيز السلوك غير المتوافق لديهم .

- بافلوف -

عد توازن المنعكسات والأنظمة العصبية في الدماغ وبخاصة القشرة السنجابية وما تحتها مباشرة هي المعيار الأساس للصحة النفسية , والعصاب اضطراب بين استجابة الكف

والاستشارة وهي استجابات تعتمد على (تكوين) الفرد , كما يرى أن ظهور العصاب والإرهاك عند الفرد يعتمد على العوامل الوراثية والتكوينية لكل فرد .

- أيزنك -

عد أن العصاب مجرد عادة مخطئة تعلمها الفرد نتيجة تجارب وظروف تركزت عن طريق المنعكسات الشرطية المتعددة , وأن لا علاقة للعصاب باللاشعور والكبت ولذلك فإن العصاب يمكن معالجته بإطفاء العادة المرضية وتأسيس عادة جديدة أو (بناء سلوك طبيعي جديد في محل السلوك الخاطئ .

فقد أكد أن هناك أبعاد ثلاثة تتكون منها الشخصية , هي :

(1) بُعد الانفتاح (Extrversion Dimension)

الذي يعني به السلوك النابع من الفرد يتمثل في توجيه اهتماماته بما يحيط به في البيئة الخارجية بدلاً من الاهتمام بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه ويستمتع بصحبة الآخرين ومعاشرتهم وبحب العالم المادي وتتمثل العوامل الفرع لبعد الانفتاح بالصفات التالية كالنشاط والمجازفة والمخاطرة والفاعلية .

(2) بُعد الاضطراب النفسي (Neurotieism Dimetion)

شعور يسيطر على شخصية الفرد حيث يشعر الفرد بالقلق والتوتر والإرهاك وتراوده الأفكار والأحاسيس بأنه يعاني من إرهاك نفسي وفلسجي , ويتمثل بالصفات (التوتر والقلق وسيطرة الأوهام والاكتئاب والاضطراب وتقلباتها)

(3) بُعد الانطواء (Inroversion Dimetion)

سلوك نابع من الفرد ويتمثل بتوجيه اهتماماته بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه بدلاً من الاهتمام بما يحيط به من البيئة ويستمتع بالوحدة والعمل بعيداً عن الآخرين وتتمثل العوامل الفرعية لبعد الانطواء بالصفات (حب الوحدة) عدم الاهتمام بالآخرين , والابتعاد عن النشاطات الاجتماعية .

٣- النظرية الإنسانية

- نظرية الحاجات – إبراهيم ماسلو -

يرى إبراهيم ماسلو أن الحاجات توجه السلوك البشري وهي التي تدفعه وتقوده إلى

وجهة معينة وطبقاً لهذه النظرية فإن الإنسان مدفوع بعدد من الحاجات الأساس التي تكون على الأغلب نفسية أكثر من كونها فسيولوجية وقد ذكر ماسلو أن هذه الحاجات تترتب بشكل هرمي على النحو الآتي ذكره :

- (١) الحاجات الفسيولوجية (Physiological Needs)
- (٢) الحاجة إلى الأمن (Safely Need)
- (٣) الحاجة إلى الاحترام (Esteem Need)
- (٤) الحاجة إلى تحقيق الذات (Self-actualization need) .

فالإنهك قد يكون ناتجاً من التناقضات بين المطالب البيئية وقدرات الفرد في مواجهة هذه المطالب أو بين الحاجات الفرد والإيفاء بالمطالب البيئية لمواجهة حاجات الفرد ، فإذا حقق الإنسان حاجات وما يتطلع إليه في عمله فإنه سيكون بحسب رأي ماسلو مستقراً نفسياً واجتماعياً.

ولما كانت هذه الحاجات محدداً مهمة للسلوك والإنهك والإدراك والخبرة فإن اضطرابات نفسية واجتماعية وكل هذا يؤدي إلى الإنهك النفسي.

٤- النظرية المعرفية

- نظرية التقدير المعرفي للازاروس :-

يعد ريتشارد لازاروس رائد هذه النظرية التي سميت أيضاً نظرية (التقدير المعرفي) أو (التقديم المعرفي) في الضغوط أو ما يطلق عليه (التقويم الابتدائي) الذي يشير إلى العمليات المعرفية لتقديم الحال إلى مواجهة الفرد لمتطلبات النمو والتطوير.

فالضغط على وفق أنموذج لازاروس هو أية قوة أو متغير يشكل عبئاً على الجسم (سواء كان هذا المتغير فسلجياً أم اجتماعياً أم نفسياً) والاستجابة له ، وأن ردود الفعل لهذا الضغط تعتمد على كيفية تفسير الفرد أو تقييمه لمدى الأذى أو التهديد الذي يواجهه ، ويرى لازاروس أن الضغوط تنشأ من التعامل بين الفرد - البيئة عندما يفسر الفرد الموقف بأنه تهديد أو أذى وتحدي ، وتدرك المتطلبات في المواقف الضاغطة العامة بأنها عبء تتجاوز الوسائل المتاحة التي يمتلكها الفرد وأن هذه المتطلبات التي تفرض على الفرد تكون بأنماط مختلفة ، كأن تكون حضارية أو نفسية أو فسيولوجية ولكن أساس أي تغيير في التوازن يتطلب وسائل للتعامل معها ، وتختلف المواقف أو المنبهات التي تنتج الضغوط في نوعيتها وشدتها من فرد لآخر ويمكن أن تعمل

معاً لزيادة شدة التأثير العام .

إذ يؤكد (لازاروس) أهمية الفروق الفردية والخبرات السابقة في حالات الإنهاك النفسي ولكي يكون منهكاً يجب على الفرد أن يدرك أنه كذلك بمعنى أن الاستجابة للإنهاك النفسي تحدث فقط عندما يدرك الفرد موقفه الحالي بأنه منهك .

والتقويم في نظرية لازاروس هو الفهم الكلي للضغوط إذ تتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي والاستجابة الانفعالية والسيولوجية والنتائج السلوكية , ويرى لازاروس أن عملية تعرض الفرد للعوامل الضاغطة تمر بـ :

١) التعرض للعوامل الضاغطة : إن الأفراد يتعرضون إلى نوعين من العوامل الضاغطة هما :
أ- المتطلبات البيئية : وتتمثل بالإحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد في حياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها من الضغوط .

ب- المتطلبات الشخصية : وتشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه , والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع .

٢) تقويم المواقف الضاغطة : أكد لازاروس أهمية إدراك المواقف وتقويمها بوصفه موقفاً ضاغطاً من الفرد نفسه .

٣) الاستجابة للضغوط : وتعد من المراحل الأخيرة في العرض للضغوط وفهمها يحاول اختيار أحد بدائل الاستجابة (السلوكية , الفسيولوجية , المعرفية) والهدف هو التخلص من تأثير العامل الضاغط , ويقصد بالاستجابة للمواقف الضاغطة أن يكون الفرد واقعا تحت تأثيرها .
إذاً يتفق لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) على أن مواجهة الضغوط عملية مستمرة وليست نشاطاً أو موقفاً منفرداً وأشارا إلى أن الأفراد يقومون باستمرار بإعادة تقديم الوسائل والطرائق المختارة لمساعدتهم في التوافق مع الضغوط التي تهدد سلامتهم , فعندما تحدث التغيرات في الطريقة التي اختارها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغط أو المشكلة فإنه يغير الموقف الضاغط وأسلوب المواجهة .

وأشار لازاروس إلى وجود عمليتين متوازنتين للتقويم هما :-

أ- التقويم الأولي Primary appraisal

تسمى أيضاً بالتقويم المبدئي وهو حكم الفرد حكماً على نوع الضغوط ودرجة تهديده فقد يقيم الموقف الذي يتعرض له على أنه (موقف سلبي أو إيجابي , شديد أو ضعيف , ضار أو غير ضار ...

إلخ) ويتأثر التقديم الأولي بعوامل الموقف إذ يتضمن طبيعة الأذى أو التهديد أو إذا كان الحدث مألوفاً، أو جديداً أو لم يسبق التعرف عليه من قبل ومدى احتمال حدوثه ومدى وضوحه أو غموضه في توقع النتيجة .

ب- التقييم الثانوي : Secondary appraisal

يحاول الفرد التخلص من الصراعات التي تسببها الضغوط ويحدد مصادرها التعامل مع الموقف الضاغط وحرية الاختيار والتقييم , فهذا يتم تقويم طرائق التعامل واختيار الطرائق الأكثر فائدة

٥- نظرية الضغوط لهانز سيللي

قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجية (هانز سيللي) الذي يُعد الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديث , إذ قام بإجراء العديد من البحوث في موضوع الضغوط إذ تجلت أهمية الدراسة العلمية لهذه الضغوط على يده يُعد من الرواد الأوائل الذي قدم مفهوم الضغط إلى الحياة العملية ووضع نموذجاً للضغوط وعلاقتها بالمرضى إذ يرى أن المرض تعبيراً عن الأهداف النفسية والاجتماعية حيث أشار إلى أن للضغوط نشاطاً مهماً في إحداث معدل عالٍ من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم , فأية إصابة جسمية انفعالية غير سارة كالقلق أو الإصابة بالتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط .

ويؤمن بأن درجة معتدلة أو متوسطة من الضغوط النفسية تؤدي إلى اضطراب التوازنات الجسمية . ويؤكد في هذه النظرية أن التعرض المستمر أو المتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية في حياة الفرد .
وقد وصف سيللي نظريته في ثلاث مراحل هي :-

المرحلة الأولى : مرحلة رد الفعل التحذيرية (التنبه للإخطار)

وتمثل هذه المرحلة الخط الدفاعي الأول لضبط الضغط النفسي , فعندما يتعرض الفرد للخطر أو التهديد الجسمي فإن ردة فعل الجسم تكون واحدة حيث تبدأ من الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم لتعبئة الطاقة اللازمة للطوارئ فتزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم ويزداد إفراز الأدرينالين وسرعة التنفس وزيادة تدفق الدم لعضلات الجسم لذا يحاول الفرد مواجهة مصدر الضغط النفسي.

المرحلة الثانية : مرحلة المقاومة :

هذه المرحلة مرحلة مواجهة الضغط النفسي من الفرد فيبئ الفرد نفسه للمواجهة وعند انشغال الفرد بمصدر الضغط النفسي فإنه يتعرض لاضطرابات نفسية مثل التقرحات في جهاز الهضم وضغط الدم والربو التي تنشأ حينما تكون طرائق تعامله فاشلة مع مصادر الضغوط مما يؤدي إلى نتائج سلبية إذا ما استمرت هذه الحالة لمدة طويلة , إذا لم تستطع القوى الفاعلة التعامل معها خلال مدة المقاومة فإن الفرد المتعرض للضغوط ينتقل إلى مرحلة الإنهاك .

المرحلة الثالثة : مرحلة الإنهاك

في هذه المرحلة تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغط النفسي فيصبح مصدر الضغط مسيطراً , مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي وتضعف المقاومة وقد تتكرر المراحل الثلاث للضغط عند سيلي مرات عديدة في اليوم الواحد كلما واجه الفرد موقفاً ضاغظاً فمن الواضح أن هذه النظرية تفسر بشكل واضح الأثر الناشئ عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد ودرجة مقاومة المواقف المسببة .

الفصل العاشر

الاحترق النفسي

تطور مفهوم الاحتراق النفسي :

تعود الجذور التاريخية لمفهوم الاحتراق النفسي إلى بدايات القرن الثامن عشر تقريبا، إذ أشارت أحد التعريفات له إلى أن الاحتراق النفسي هو الخروج الإجباري للفرد من منزله بسبب الهيجان والانفعال ، لكن هذا المفهوم لم يتم تناوله بالبحث والدراسة إلا في أواسط السبعينات من القرن العشرين.

وخلال الحرب العالمية الأولى والثانية استعمل مصطلح (تعب المعارك) للدلالة على الإعراض المشابهة لإعراض الاحتراق النفسي المتعارف عليها حاليا ، ونظرا للخصوصية التي تميز أعراض الاحتراق النفسي ، فقد أخذت تجد من الاهتمام والدراسة والبحث ، فأول من تطرق إلى المعنى العام للاحتراق النفسي جراهم سين (Crahem Ceen)) في قصته الصادرة سنة ١٩٦٠ التي عرض فيها حالة مهندس معماري يعاني من الاحتراق النفسي.

وفي سنة ١٩٦٠ قام برادلي Bradley بأول بحث علمي تطرق إلى الاحتراق النفسي بوصفه ناتج عن ضغوط العمل .

وبحلول سنة ١٩٧٤ اخذ موضوع الاحتراق النفسي يؤخذ قيمته العلمية على وجه التحديد في الدراسات الطبية بفضل الطبيب فرويد نبرجر Freudenberger وفريقه في عيادته بالولايات المتحدة الأمريكية.

ثم استخدم اصطلاح الاحتراق النفسي عام ١٩٧٥ من قبل هربرت فرنك Herbert Frank واصفا تطوره والآثار التي خلفها لدى مجموعة من الهيئات التدريسية في المعاهد العالية كما استخدم الباحثون والمختصون أيضا بالصحة النفسية الاحتراق النفسي على أثر المشكلات التي شخصت عند مجموعة من المدرسين ، والمهن العاملة الأخرى في المجال الطبي ، إذ وجد أنهم ليسوا الوحيدين في المجتمع قد تعرضوا للاحتراق النفسي ، وإنما هناك مهن أخرى تجارية وإدارية ، فضلا عن ما ظهر عند بعض أولئك الأشخاص ممن يعرضون أنفسهم للاحتراق

نتيجة تمسكهم الزائد بالروح الإدارية والحرص الشديد وعملهم الإضافي في أوقات الراحة. وينظر (باردو Bardo) إلى ظاهرة الفرد المحترق من خلال خدمته الطويلة ، فالعامل الأكثر تفاعلا في عمله ، وأكثر إخلاصا هو الذي يعرف بحماسة والتحكم في رغباته ومرونة تعامله مع ضغوط العمل ، ولكن بعد سنوات من الوظيفة قد يفقد حماسه وطموحه ، وعدم اهتمامه بالمهنة ، وبذلك يتفق باردو مع سارسون (Sarason) الذي أوضح أن العامل كلما طال عهده بممارسة مهنته ، كلما أصبح أقل تأثيرا وحيوية واستجابة لما يحيط به من مؤثرات ، فيما يتعلق بالدور الذي يقوم به ، وقد أرجع ذلك إلى أن زيادة الخبرة ربما تؤدي إلى الإحساس بالسأم ومن ثم زيادة الخبرة قد تؤدي إلى انخفاض الدافعية للعمل، وتؤدي إلى زيادة مستوى الضغط . ويرى هوك (Hook) أن هناك عوامل متعددة تؤدي إلى الشعور بالاحتراق النفسي منها العبء الزائد في العمل والحاجة إلى المكافآت فضلاً عن النظام المدرسي غير الملائم والعزلة عن الأصدقاء والحاجة إلى المساندة الإدارية .

ومهما يكن من أمر أن بروز استخدام الاحتراق النفسي عام (١٩٨٢) في علم النفس بدلالة على الحالة التي يكون فيها الفرد واقعاً تحت تأثير إجهاد انفعالي أو جسمي ، فإذا استمرت هذه الحالة وجد فيها الفرد اللامبالاة وقد يؤدي إلى اضطرابات مختلفة سواء كانت جسدية أو سلوكية أو انفعال.

وأشار فرويد نبرجر إلى بعض مظاهر الاحتراق النفسي فسامها بالمظاهر الفيزيائية، وبعضها بالمظاهر أو التصرفات النفسية. وقد رأى بعض الأشخاص يعرضون أنفسهم للاحتراق كالتمسك بالروح الإدارية الزائدة حيث يعمل بعضهم في أوقات راحتهم.

ولقد جرت محاولات عدة لتوضيح مفهوم الاحتراق النفسي ، فقد قامت ماسلاك Maslach وزملاؤها ببحوث عدة ودراسات مختلفة تتعلق بعوامل الاحتراق النفسي التي تظهر مترابطة مع تطوره، حيث استخدمت بعض الأدوات البحثية لهذا الغرض للحصول على المعلومات ، من هذه الدراسات أيضا دراسة (فاين وماسلاك ١٩٧٨ Van and Maslach) على عدد من العاملين في الصحة العقلية فقد اكتشفوا ظاهرة رد فعل مشتركة حيث تبين أن كثير من هؤلاء قد مروا بمستوى من الاحتراق النفسي ، واستعملوا تقنيات مترابطة لمواجهة ذلك وهذه التقنيات تتضمن :

١. فصل الاهتمام: حيث فضل المختصون البقاء بعيدين عن زملائهم ومشاكلهم.

٢. التخلي: والتي تتضمن قضاء وقت مع المسترشد وإبقاء علاقة غير حميمة .

٣. فلسفة هذه التقنيات : إهمال المسترشد كلياً .

٤. ازدواجية الحالة العقلية : وهو أن الشخص يحافظ على مسافة بين المسترشد والحالة الشخصية.

٥. الاستراحة : وهي تعني خروجهم نفسياً من الظرف الشخصي.

وقد توصل توبيسنج ١٩٨٢ Tubesing في دراسته أن هناك محددات في الغالب تؤدي بالفرد إلى اتخاذ مواقف سلبية اتجاه الأصدقاء وأفراد العائلة وإلى نشوء صراع وتدهور في العلاقات الشخصية فضلاً عن أن طبيعة العمل الذي يؤديه المحترق نفسياً لم يعد يلي احتياجاته كما يؤثر على طبيعة الشخص ويصبح هذا التأثير أكثر وضوحاً على الصحة النفسية وطبيعة الأداء في العمل .

وأن ضغوط العمل تسهم اسهاماً فاعلاً الأكبر في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي ، ويتوقف ذلك على مجموعة العوامل التي تتداخل مع بعضها البعض والتي تتمثل في ثلاث جوانب هي :

أ. 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 بأعلى 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 يجعله أكثر عرضة للاحتراق بسبب العقبات التي تقف إمام تحقيق أهدافه .

ب. العوامل الاجتماعية :

حيث يتوقع المجتمع من المربي أن يقوم بدور أكبر في تربية النشء دون النظر إلى أن هناك مدخلات متعددة تلعب دورها في تكوين شخصية الطفل ، فضلاً عن الواقع الوظيفي في 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 .

ج. العوامل الوظيفية :

وهي الأكثر وزناً في إيجابية أو سلبية الفرد المهني نظراً لما يمثله العمل من دور هام في حياة الفرد فالعمل يحقق للفرد حاجات تتراوح بين حاجات نسبية لها أهميتها في تكوين الشخصية السوية مثل التقدير والاستقلالية والنمو واحترام الذات.

كما أكدت أبحاث هير ١٩٨٨ Herr من وصف الاحتراق على أنه أزمة طاقة إذ العديد من الأعراض التي ترافقه تدل على فقدان هذه الطاقة ، وغالبا ما تظهر ظاهرة الاحتراق من خلال ترك التدريسي وظيفته خاسراً تعليمه وخبرته التي حصل عليها أما من بقي من المحترقين نفسياً في الخدمة فهم أقل عطاء .

العوامل والأسباب التي تؤدي إلى حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي :

لقد عدّ علماء النفس الضغوط النفسية والمهنية سبباً مباشراً وراء حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي ، نظراً لوجود العلاقة بين الضغوط النفسية وضغوط العمل من جهة وبين الاحتراق النفسي من جهة أخرى ، وقد اشارت الدراسات الميدانية التي أجريت في بيئات مختلفة إلى عدد كبير من العوامل التي لها دوراً بارزاً في حدوث هذه الظاهرة منها :

أ.العوامل المتعلقة بالبعد الفردي (الشخصي) :

اتفقت معظم الدراسات على أن الإنسان الأكثر انتماءً والتزاماً بعمله هو الأكثر تعرضاً للاحتراق النفسي من غيره من العاملين ، وذلك لأن الفرد يقع تحت تأثير ضغوط العمل الذي يعمل فيه ، مثال ذلك معلم المدرسة الذي يفني وقته من أجل مستقبل تلامذته ، ويسعى إلى إيصال المفاهيم والمعلومات إلى أذهانهم وإلى تحقيق الأهداف العامة والخاصة للمواد التي يدرسها يجد نفسه معرض للاحتراق النفسي بتأثير مشكلات العمل التي تواجهه وتسعى إلى إحباط عطائه واندفاعه ، ومن بعض الأسباب الفردية الشخصية :

- ١.مدى واقعية الفرد في توقعاته وأماله فزيادة عدم الواقعية تتضمن في طباعها الوهم والاحتراق.
- ٢.مدى الإشباع الفردي في نطاق العمل ، فزيادة حصر الاهتمام بالعمل يزيد من الاحتراق.
- ٣.الأهداف المهنية ، إذ وجد أن المصلحين الاجتماعيين هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة.
- ٤- مهارات التكيف العامة .
- ٥.درجة تقييم الفرد لنفسه .
- ٦.الوعي والتبصر بمشكلة الاحتراق النفسي.

ب.العوامل المتعلقة بالجانب الاجتماعي وتمثل فيما يأتي :

- ١.تزايد الاعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية ، الأمر الذي يسهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سبباً في تقديم خدمات في المستوى المطلوب ، وهذا من شأنه أن

يؤدي إلى شعور بالإحباط وبالتالي زيادة الضغط .

٢. الهالة المحيطة ببعض المهن الاجتماعية ، ومنها مهنة التعليم ويذكر بيلنجسلي وآخرون (Billingsley and others ١٩٩٣) أن عدم رغبة معلمي التربية الخاصة في البقاء كمعلمين تنبع من عدة أسباب أهمها عوامل مرتبطة بالدور ، وعدم المساعدة من قبل الإدارة ، وظروف العمل ، وعوامل تتعلق بالتلاميذ وعدم جواز الحوافز الأمر الذي يؤدي إلى زيادة معدل الاحتراق النفسي ، ويعطي إلى قرار المعلم ترك مهنة التدريس في مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة والعمل كمعلم مع التلاميذ الأسوياء.

وهناك عدد من العوامل الاجتماعية التي تعد مصادراً للاحتراق النفسي منها :

١. التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي حدثت في المجتمع ، وما ترتب عليها من مشكلات قد تؤدي إلى هذه الظاهرة .

٢. طبيعة التطور الاجتماعي والثقافي والحضاري في المجتمع ، التي تساعد على إيجاد بعض المؤسسات الهامشية التي لا تمتلك دعماً جيداً من المجتمع ، فيصبح العاملون فيها أكثر عرضة للاحتراق .

ج.العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي :

وهذا الجانب الأكثر وزناً في إيجابية الموظف نظراً لما يمثله العمل في حياة الفرد في العصر الحديث فالعمل يحقق حاجات الفرد التي تتراوح بين حاجات أساسية مثل السكن وغيرها ، وحاجات نفسية لها أهميتها في تكوين الشخصية مثل التقدير واحترام الذات والنمو والاستقلالية وتبرز بهذا الخصوص ثلاث مفاهيم تفسر إلى حد كبير بيئة العمل ودورها في حدوث التغيرات السلبية في سلوك الموظف ويمكن تلخيصها فيما يأتي:

١. مفهوم العجز المتعلم : Learned Helplessness وهو يعبر عن الحالة التي يصل إليها الفرد الذي يفقد فيها القدرة على التحكم في بيئة العمل الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالقلق والكآبة والضغط العصبية وتزداد الحالة سوءاً عندما ينتابه اليأس نتيجة لاستمرار هذه الحالة وبناء على ذلك فإنه يمكن اعتبار أي بيئة عمل يفقد فيها المهني القدرة على التحكم في قراراته الخاصة بعمله ، وعلى حل المشكلات المتعلقة به من العوامل المساهمة في الضغط الذي يصب فيه .

٢. مفهوم قلة الإثارة: يستند هذا المفهوم إلى نتائج الدراسات التي تشير إلى أن حرمان الحواس من مثيراتها يؤدي إلى القلق والمشكلات النفسية الأخرى واستناد إلى ذلك فأن الأعمال التي تفقد التحدي والتنوع في الأعمال الرقبيبة والمتكررة ، تؤدي إلى الضغط وبالتالي إلى الاحتراق .

٣. مفهوم الفشل في تحقيق الحاجات الشخصية: عدم تحقيق الحاجات الشخصية التي يتوقعها الفرد في عمله يساهم في حدوث عدم الرضا الوظيفي والضغط وبالتالي الاحتراق.

أعراض الاحتراق النفسي :

لقد صنف بعض الباحثين أمثال بيك وجراجويل (Beck and Garguil , ١٩٨٣)) أعراض الاحتراق النفسي في أربع فئات هي :

أ. الأعراض الفسيولوجية الجسمية وتشمل :

ارتفاع ضغط الدم ، ارتفاع معدل ضربات القلب ، اضطرابات في المعدة ، جفاف في الحلق ، ضيق في التنفس ، والألم في الظهر ، الإنهاك الشديد ، بحيث يفقد الفرد نشاطه وحماسه ، وقد يتحول الشعور بالإنهاك إلى مرض حقيقي كما في الإحساس بالتعب الذي يؤدي إلى صداع مستمر وشديد ، وضعف عام في الجسم ، مما ينتج عنها خلل في بعض أجهزة الجسم ومن ثم التأثير على سير حياته.

ب. الأعراض المعرفية والإدراكية وتتمثل في :

عدم القدرة على التركيز، المزاج الساخر، ضعف القدرة على التذكر، تهويل الأحداث ، ضعف القدرة على حل المشكلات وتظهر هذه الأعراض بوضوح على شكل تغيير في نمط أدراك الفرد ، حيث يتحول الفرد في كونه شخص متفاهم ومتساهل إلى شخص عنيد ذو تفكير متصلب ومتشدد.

ج. الأعراض الانفعالية :

وتتمثل في : القلق ، الغضب ، والاكتئاب ، الحزن ، والوحدة النفسية وفي هذا الصدد يشير كنجهم إلى انه إذا كان الموقف مستمر فأن انفعالات الفرد تزداد اضطرابا.

د. الأعراض السلوكية :

وتبدأ من الشكوى من العمل والبطء في الأداء وعدم الرضا ، والإنجاز المتدني والتغيب المستمر في العمل ، وترك المهنة ، والانسحاب من حياة الأشخاص الذين يتعامل معهم.

وقد صنفت إعراض الاحتراق النفسي في ثلاث مستويات هي :

أ. المستوى الأول : تظهر حالة الاحتراق النفسي في هذا المستوى بشكل قصير ومتقطع يمكن السيطرة عليه بسهولة ، وأن علاجه ذلك يكمن في القيام ببعض الممارسات والتمارين الرياضية التي تقود إلى الاسترخاء ، وممارسة بعض الهوايات المحببة ، بحيث تنخفض معها مظاهر الاحتراق هذه .

ب. المستوى الثاني : أن ظاهرة الاحتراق النفسي عند هذا المستوى تأخذ مستوى خاصاً من الحدة والوضوح ، وتستغرق وقتاً أطول من حيث ديمومتها إلى درجة يصعب معها علاجها ، أو العمل على إزالة أعراضها بالطرق التي ذكرت في المستوى الأول وهنا يمكن بوضوح قياس درجة الانفعال عند المحترق نفسياً على الرغم من استرخائه أو نومه ، كما يلاحظ بوضوح مدى سخريته بالقائمين على العمل الذي يقوم به ، ويكون مزاجه متقلباً واهتمامه بالمستفيدين من العمل منخفضاً.

ج. المستوى الثالث : وعند هذا المستوى تدوم الأعراض ، وتنشأ مشكلات صحية ونفسية لا يمكن لها أن تنتهي بسرعة بالعلاج الطبي أو النفسي ونلاحظ من الشخص شكوك دائمة حول قدرته ، كما أن الاكتئاب والمشاعر النفسية السلبية تصبح متفشية.

ويمكن أجمال أعراض المحترق نفسياً ب: إجهاد واستنزاف بدني ألم الرأس واضطرابات معدية ومعوية ، انخفاض الوزن ، عدم النوم ، ضعف وكآبة ، ضيق التنفس ، المزاج المتغير ، التهيج المتزايد ، فقدان الاهتمام بالناس ، انخفاض القدرة على تحمل الفشل ، الشك والريبة بالآخرين ، والشعور بالفخر ، وفقدان السيطرة ، فقدان الهدف ، اتخاذ الفرد موقفاً سلبياً نحو نفسه وتجاه الآخرين والحياة بصورة عامة فقدان الأمل ، ضعف الحماس للعمل ، فقدان معنى الحياة عموماً تناقض العطاء ، النسيان وكثرة الغياب ، وترك المهنة.

وقد وصفت ماسلاك المحترق نفسياً أنه لمن السهل على الناس أن يعرفوا ما يعذبه الاحتراق النفسي حتى أن لم يكونوا متخصصين في الميدان، إذ يمكن أن يفهموه على أساس خبراتهم الشخصية ، فبا مكان المرء أن يتصور تحول الحطب إلى رماد أو ذوبان شمعة مشتعلة .

مصادر الاحتراق النفسي :

أن أهم مصادر الاحتراق النفسي هي :

الأول : مصادر تتعلق بالفرد نفسه : مثل توقعات الفرد والمهنة ، تحميل الفرد نفسه مسؤوليات

تفوق قدراته ، المشاكل الذاتية للفرد (فالبيئة الخاصة بالفرد قد تكون السبب المباشر في خلق التوتر لديه) مركز التحكم في الأحداث (داخلي خارجي) : وهذا يعني ماهية اعتقاد الفرد في أسباب وعوامل ما يحدث وهل له القدرة على التحكم بالأمر أو أن ذلك خارج عن إرادته وقدرته ويتحدد بالمصادفة والحظ.

الثانية : مصادر متعلقة بالعلاقة مع الآخرين : مثل العلاقة مع الرئيس والزملاء ، والمجتمع المحلي والطلاب .

الثالثة : مصادر تتعلق بالنواحي المادية : تدني الرواتب ، عدم اعتماد الحوافز المادية .

الرابعة : مصادر تتعلق بظروف العمل مثل : العبء الوظيفي الزائد عن طاقة الفرد ، غموض الدور ، صراع الدور والتعارض والتنافس بين متطلباته كالتناقض بين قيم العمل وقيم الفرد ومبادئه .

الخامسة : ظروف ومناخ العمل : وتشمل مجالين هي ظروف العمل .ومناخ العمل .ويقصد بظروف العمل الظروف الطبيعية والمادية المحيطة بالفرد في مكان عمله كالتهدية والإضاءة أي ظروف الفيزيائية .

إما مناخ العمل فقد شمل بتعارض المبادئ والقوانين ، والشعارات المؤسسة مع ما يحمله الفرد من مبادئ وما يتبناه من فلسفة خاصة به ، وكذلك عدم فاعلية الحماية القانونية التي تحمي الموظف من المخالفات التي يرتكبها صاحب العمل .

مراحل الاحتراق النفسي :-

أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة وإنما تتضمن المراحل الآتية :

١. مرحلة الاستغراق Involvement : وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعاً ، ولكن إذا حدث عدم تناسق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض .

٢. مرحلة التبلد Stagnation : هذه المرحلة تنمو ببطء وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجياً وتقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل ، ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة كالهوايات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه

٣. مرحلة الانفصال Detachment : وفيها يدرك الفرد ما حدث ، ويبدأ في الانسحاب النفسي

، واعتلال الصحة البدنية والنفسية مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي .

٤. المرحلة الحرجة Inncture : وهي أقصى مرحلة . وهي سلسلة الاحتراق النفسي وفيها تزايد الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية ، سوءاً وخطراً ، ويختل تفكير الفرد ، نتيجة شكوك الذات Self - Doubts ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح (الانفجار) ويفكر الفرد في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار.

أبعاد الاحتراق النفسي :

طبقاً لماسلاك وزملائها فإن صدام المهنة الضاغطة يسبب مشاعر التوتر الشديد والدائم مع الناس ، والذي يقود إلى فقدان الاهتمام ، وعدم الالتزام وهما عكس اتجاهات العامل ، وتظهر هذه المشاعر في صورة ثلاثة أبعاد هي :

١. الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion : بما أن المشاعر الانفعالية قد استنزفت فإن الأشخاص لا يستطيعون أن يقدموا العطاء ، كما كانوا من قبل وتتمثل هذه المشاعر في شدة التوتر والإجهاد وشعور العامل بأنه ليس لديه شيء يعطيه للآخرين على المستوى النفسي .

٢. تبلد الشعور Depersonalization : ويوضح الاتجاهات السلبية تجاه من يتعامل معهم الشخص المحترق نفسياً وهذه الاتجاهات السلبية والتي تكون أحياناً تهكمية (ساخرة) لا تمثل الخصائص المميزة للشخص وتعرف كلاً من ماسلاك وبيترز (Maslach and pines) هذا البعد من الاحتراق النفسي بأنه : أحساس بالإنسانية والسخرية من العملاء (الآخرين) والذي يظهر في صورة تحقير أثناء المعاملة .

٣. نقص الشعور بالإنجاز الشخصي Lack of Personal Achievement : وهذا البعد يحدث حينما يبدأ الأفراد في تقييم أنفسهم تقيماً سالباً وحينما يفقدون الحماس للإنجاز ، وعندما يشعر العامل أو الشخص بأنه لم يعد كفاء في العمل مع عملائه وبعدم قدرته على الوفاء بمسؤولياته الأخرى.

علاقة الضغوط بالاحتراق النفسي:

نظراً لارتباط الاحتراق النفسي بالضغوط النفسية ارتباطاً تكاملي باعتبار أن الاحتراق النفسي هو الصورة القائمة للضغوط النفسية في مجال العمل وهذا ما دفع بعض الباحثين إلى إيضاح العلاقة الرابطة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي ومن بين هؤلاء نيهاس

(Niehas)، الذي يرى أن الاحتراق النفسي هو انعكاس للضغوط النفسية الذي لا يقتصر عليها دون سواها ومن أبرز الخصائص للاحتراق النفسي التي توصل لها هي:
أ. أن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة لضغوط العمل النفسية المتمثلة في تضارب الأدوار وغموضها وازدياد حجم العمل وظروف العمل وأحواله التي تنطوي على بعضها المخاطر
ب. أن الاحتراق النفسي يحدث في معظم الأحيان لدى العاملين الذين يلتحقون بالمهنة برؤية مثالية مؤداها أنهم لابد أن ينجحوا في مهنتهم .
ج. هناك صلة وثيقة وعلاقة تناسبية متبادلة بين الاحتراق النفسي والسعي إلى تحقيق المهام التي يتعذر تحقيقها.

في حين يرى (فاربر) أن الضغوط النفسية يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية ويضيف أن الاحتراق النفسي في أحوال كثيرة لا يكون نتيجة للضغوط النفسية المحضة، أي لمجرد حدوث الضغوط وإنما يكون نتيجة للضغوط النفسية التي لا تحضى بالاهتمام، ولا تجد المساندة الضرورية على الوجه الذي يؤدي إلى تلطيف آثارها والحد من مضاعفاتها.

وهناك مجموعة نقاط الاختلاف بين الاحتراق النفسي وحالات أخرى مشابهة له والمتمثلة في :

- أ. على الرغم من أن التعب أو التوتر المؤقت قد يشكل العلامات الأولية لهذه الحالة إلا أن ذلك ليس كافيا للدلالة عليها وبخاصة إذا كانت قصيرة الأجل فالاحتراق النفسي يتصف بحالة من الثبات النسبي فيما يتعلق بالتغيرات السلبية.
- ب. يختلف الاحتراق النفسي عن التطبيع الاجتماعي حيث يغير الفرد سلوكه واتجاهاته نتيجة إلى التفاعل مع الآخرين الذين يمكن أن تترتب عليه مظاهر سلوكية سلبية إذا كان الوسط الاجتماعي الذي يحدث فيه ذلك التفاعل يدعم التصرفات غير البناءة أما بالنسبة للاحتراق النفسي فإن سلوك الفرد هو محصلة ردود الفعل المباشر للتعرض لمصادر الضغوط في بيئة العمل .
- ج. حالة عدم الرضا وما قد يصاحبها من غياب للدافعية في عمل لا تعتبر احتراقا نفسيا ومع ذلك ينبغي النظر إليها بعين الاعتبار لأن استمرارها يؤدي إلى الاحتراق النفسي.
- د. الاستمرار في العمل لا يعد مؤشرا يعتمد عليه في إصدار حكم بغياب الاحتراق النفسي ، فالفرد، ربما يستمر في عمله على الرغم مما يعانیه من احتراق نفسي لأسباب متعددة منها على سبيل المثال عدم توفر فرص للتحاق بإعمال أخرى.

النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي:

أ. النظريات:

يبدو أن نظريات علم النفس حاولت بشكل أو بآخر تفسير ظاهرة الاحتراق النفسي على الرغم من أنها لم تحدث عنها بشكل مباشر من خلال كونها حالة داخلية نفسية حالها حال القلق التوتر، ومن هذه النظريات .

١. النظرية السلوكية:

لما كانت النظرية السلوكية تؤكد أن السلوك هو نتاج الظروف البيئية إلى درجة كبيرة ، فإن مشاعر الفرد وأحاسيسه ، وادراكاته تتأثر إلى حد كبير بهذه العوامل البيئية ، وحسب نظرة أصحاب هذه النظرية فإن الاحتراق النفسي حالة داخلية شأنه شأن القلق والغضب ، ولهذا نجد أن النظرية السلوكية ترى أن الاحتراق هو نتيجة لعوامل بيئية وإذا ما تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة التحكم بالاحتراق النفسي ، وهذا ما تؤمن به الكثير من النظريات والدراسات العلمية حالياً في أهمية وضرورة وتعديل السلوك لضمان درجة عالية من الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات العمل.

٢. النظرية المعرفية:

ترى النظرية المعرفية إن السلوك الإنساني ليس محددًا بموقف مباشر يحدث فيه إذ أن المعرفة عامل يتوسط بين الموقف والسلوك ، فالإنسان يفكر فقط في الموقف الذي يتواجد فيه ويسعى إلى الاستجابة من أجل الوصول إلى أهداف يحددها، وعليه إذا أدرك الإنسان الموقف إدراكاً إيجابياً فإن ذلك يقود بالضرورة إلى حالة من الرضا والمعنوية العالية ، والتكيف الإيجابي معه أما الإدراك السلبي فيؤدي إلى ظهور أعراض للاحتراق النفسي ، وعليه فإن النظرية المعرفية تعطي الشخص درجة كبيرة من الاستقلالية في البيئة في سلوكه أو في طرق تفكيره ، لكن هذه النظرية لم تقتصر على الإدراك في تفسير السلوك فقط بل أضافت إليه أثر محددات السلوك وبشكل خاص الدافعية ، وعليه فإن الاحتراق النفسي يحدث لدى الفرد في ضوء آراء هذه النظرية ، إذا كان إدراكه للموقف سلبياً وكانت دافعيته منخفضة .

٣. نظرية التحليل النفسي:

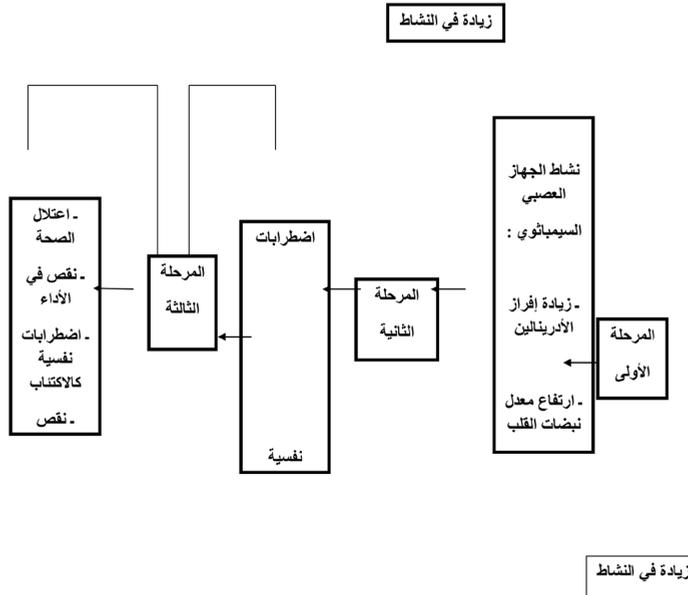
تؤكد هذه النظرية ولاسيما رائدها (سيجموند فرويد) على الحتمية البيولوجية في تفسير السلوك على وفق قوانين محددة إذ يرى أن الشخصية تتكون من ثلاثة منظومات هي (الهو) و (الأنا) و (الأنا الأعلى) فالهو تقود إلى السلوك الغريزي ، وينجم عن (الأنا) السلوك

المنطقي من حيث يترتب على (أُلنا الأعلى) السلوك الأخلاقي ، لذا فأن السلوك يمر بثلاث مراحل مترابطة أو متصلة هي أن حدثاً بيئياً ما (خبرة ما) يؤدي إلى حالة عقلية داخلية ، انفعال أو فكرة أو صراع ينجم عنها سلوك ظاهر ، وعليه فأن مصدر السلوك الظاهري كالتبليد ونقص الشعور والإجهد التي تمثل الاحتراق النفسي هو العمليات النفسية الداخلية فالانفعالات والتوتروالقلق وليس الأحداث البيئية.

٤- نظرية متلازمة التكيف العام: Seyle

The general adaption (syndrome (G. A. S

قدم سييلي Seyle نظريته هذه عام ١٩٥٦ ثم عاد صياغتها عام ١٩٧٦ وأطلق عليها نظرية متلازمة التكيف العام وفيها يقرر أن التعرض المتكرر للاحتراق يترتب عليه تأثيرات سلبية على حياة الفرد ، حيث يعرض للاحتراق النفسي على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بينهما جميعاً ورغم أن الاستجابة لتلك الضغوط قد تبدو ناجحة ، فأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الاحتراقات قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية وفسيولوجية ، وقد وصف سييلي هذه الأعراض على أساس ثلاثة مراحل للاستجابة لتلك الاحتراقات والتي تتضح في الشكل



الشكل

مراحل الاستجابة للاحتراقات النفسية ومظاهرها في نظرية سييلي

المرحلة الأولى (الإنذار):

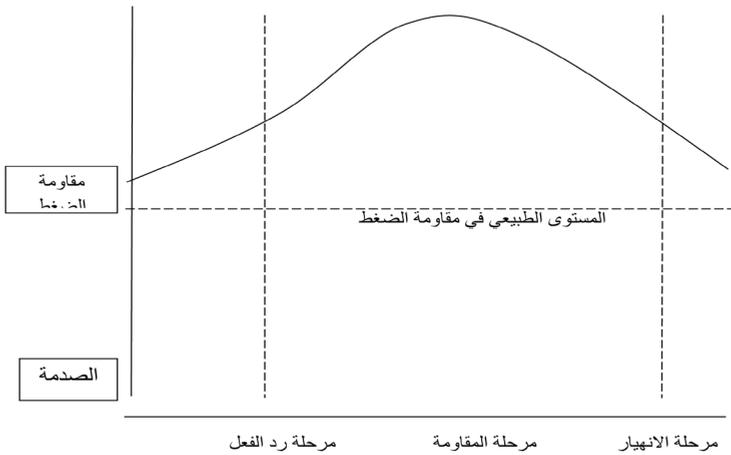
الاستجابة بالهلع (رد الفعل) تحدث عند التعرض المفاجئ كمنهات مزعجة أو مؤذية ولم يكن باستطاعة الكائن العضوي التكيف لها ، وتحدث له استجابات فسيولوجية معقدة ومن أعراض هذه المرحلة الشد العضلي ، ارتفاع معدل نبضات القلب ، سرعة التنفس زيادة إفراز الحوامض .

المرحلة الثانية (المقاومة):

تتميز بالتكيف العام للموقف الضاغط من خلال تحسس الأعراض وهي مرحلة المقاومة Restanice stage وفي هذه المرحلة تختفي مؤشرات المرحلة الأولى ويبدأ الجسم وكأنه قد عاد لحالته الطبيعية .

المرحلة الثالثة: (الإنهاك أو الاستنزاف Exhanstion):

وهنا يظهر الجسم ثانياً أعراض مشابهة لتي ظهرت في المرحلة الأولى ، والشيء المهم في هذه المرحلة هي أن الجسم يكون قابلاً للإصابة بدرجة كبيرة وفي هذه المرحلة تحدث الأمراض المتعلقة بالضغط والشكل الأتي يوضح مراحل استجابة الجسم للضغوط في هذه النظرية



شكل

يوضح مراحل استجابة للضغوط في نظرية متلازمة التكيف العام

أما كيفية حدوث الاحتراق النفسي من خلال المراحل الثلاثة ففي المرحلة الأولى:

الإنذار: لرد الفعل والتي يظهر فيها بالجسم تغيرات في خصائصه في أول مواجهة للاحتراق من هنا يبدأ التكيف الحقيقي أي أن الكائن الحي عند مواجهته للتهديد أو الخطر يهدف إعدادة

للتعامل مع التهديد أو الخطر ، سواء بمواجهته أو بتجنبه ثم تأتي بعد ذلك مرحلة المقاومة التي تنشأ بوصفها نتيجة للمرحلة السابقة ، وذلك إذا استمرت مواجهة الجسم للموقف الضاغط ، وفي هذه المرحلة تختفي التغيرات التي حدثت في الخصائص الجسمية ، حيث تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل الخارجية المسببة للاحتراق عن طريق أحداث رد فعل تكيفي ، لذا يبدأ الفرد في هذه المرحلة في تنمية مقاومة نوعية لعوامل الاحتراق التي تتطلب استخداماً قوياً لآليات التكيف مع التحمل والمكابرة في سبيل ذلك مما يؤدي إلى نشأة بعض الاضطرابات النفسجسمية (السيكوسوماتية) وبعد ذلك يصل الفرد إلى مرحلة الإنهاك والتي تحدث إذا استمرت المواجهة بين الجسم والموقف الضاغط لمدة طويلة ، عندئذ تصبح طاقة التكيف منهكة (متدهورة) مما يؤدي إلى ظهور التغيرات الجسمية التي حدثت في المرحلة الأولى ولكنها تكون بصورة أشد وأصعب وقد تؤدي بالفرد إلى المرض النفسي أو الوفاة .

وقد أوضح سيبي أن تكوين الاضطراب السيكوسوماتي يمر بمراحل إذ يبدأ بمثير حسي يعقبه إدراك وتقدير معرفي للموقف ، مما يؤدي إلى استثارة انفعالية ، وعندئذ يحدث اتصال للجسم بالعقل ، وينتج عن ذلك استثارة جسمية ثم آثار بدنية تؤدي إلى المرض .

٢. نظرية التوافق للضغوط

لقد وجد كير (Kerr) بعض الاستفسارات التي لها علاقة بتكرار الحادثة التي تعرض الفرد للخطر فقد وجد أن الحوادث التي تعرض لها الإنسان للخطر علاقة بالضغوط التي ترتبط بمتغيرات مثل معدل الرضا في المؤسسة ، مكان العمل ، درجة الحرارة ، الإضاءة ، درجة الازدحام وما يتضمن من جهود يدوية في العمل أو الضيق الذي يعانيه الفرد في حياته الشخصية مع الآخرين المجاورين له

كما أن هذه النظرية تعتقد أن الضغوط هي أمر غير اعتيادي وسلي بتشتت ذهن الكائن العضوي ، وان زيادة الضغوط قد تعرضه الى ارتكاب الحوادث أو أنها قد تؤدي إلى سلوك ذات كفاءة واطئة كما تسمى هذه النظرية بالنظرية المناخية.

وتشير هذه النظرية على أن الضغوط قد تكون مشروطة على الفرد بفعل البيئة الداخلية وقد تكون مفروضة على الفرد بفعل البيئة الخارجية (زيادة درجة الحرارة زيادة مستوى الضوضاء زيادة الجهد في العمل) وتختلف الظروف عند أولئك الذين تعرضوا لها للاستهداف للحوادث كما أنها تنجم عن عدم الكفاية الجسمية أو العقلية ومن ناحية أخرى

إن التوافق للضغوط لا يكون ناجماً عن عدم الكفاية الجسمية أو العقلية بل من الظروف المؤقتة كما إن الخط البياني لتصاعد الضغوط يبين أن المعدلات العالية قد كانت بين (٤٥.٤٠) وهذه الفترات العمرية هي أيضاً فترات ضغوط كبيرة في الحياة العملية.

٣. نظرية الاحتراق النفسي ذات الأساس الاجتماعي النفسي (جوزيف بلاس):

تقدم هذه النظرية نموذجاً نفسياً اجتماعياً للاحتراق النفسي للمعلم ، والذي يؤكد على أهمية متغيرات أداء العمل ودورات تفاعل المعلم . الطالب ، وقد استمدت هذه النظرية إطارها من نظرية الدافعية لأداء المعلم وقد أشارت النظرية إلى أن هناك علاقة دينامية موجودة بين المعلمين والطلاب ، وان هذه العلاقة هامة لفهم الإبعاد الرئيسية لأداء المعلم من منظور نظرية الدافعية ، ونجد أن نقص الوضوح في فهم الاحتراق النفسي للمعلم ، يرتبط جزئياً بحقيقة أن الدراسات السابقة لم تميز بين استجابات المعلمين الطويلة والقصيرة المدى للاحتراق النفسي ، ولكنها أشارت إلى أن استجابة المعلمين للضغوط هي حالة من الاحتراق النفسي ، وقد أشارت هذه النظرية إلى انه بالرغم من أن العوامل الضاغطة الوظيفية تتجه إلى استنزاف طاقة المعلم في المدى القصير فأن عمليات الاحتراق النفسي وان هذه المصادر نبعت في المقابل من خبرة العمل المكثف مع الطلاب ، وقد اتضح أن المعلمين ذوي الخبرة قد تعايشوا مع المشكلات الأولية المرتبطة بضغوط العمل واكتسبوا مصادر التكيف الاجتماعية والنفسية والفنية اللازمة للعمل الفعال مع الطلاب .

فقد وجد أن الاحتراق النفس يحدث بالتدرج للمعلمين عبر فترات زمنية متعددة وهي أكثر ارتباطاً بتعرض المعلمين للضغوط المرتبطة بالعمل لفترة زمنية طويلة ولذلك فأن الاحتراق النفسي للمعلمين يشير إلى التآكل التدريجي للكفاءات الفنية النفسية والاجتماعية الهامة ، ولكن حقيقة الأمر أن الاحتراق النفسي هو نهاية الاستنزاف الحقيقي للكفاءات المهنية الهامة ونقص القدرة على الداء الفعال مع الطلاب . وتعتمد نظرية الدافعية -الداء للمعلم على إدراك المعلمين لحاجات الطلاب وجهود المعلمين ومصادر التكيف ، لتحقيق نتائج جيدة مع الطلاب ، أن دورة الاحتراق النفسي تشير إلى مجموعة من الظروف تفشل فيها جهود المعلم (تهدرطاقته) ومصادر التكيف في التغلب على العوامل الضاغطة المرتبطة بالعمل أو المتطلبات والعوائق وفي هذه الحالة فإن المعلم في وجهة نظره لم ينجز ما يعده أهداف رئيسة هامة لم يتلق المكافآت المرتبطة بعمله .

٤. نظرية التوافق بين الفرد والبيئة: Adjustment Person environment:

ظهرت هذه النظرية لكي تلائم بين خصائص الفرد وخصائص البيئة وتنبئ أن الأفراد الذين يشعرون بالاستقرار سوف يختزل لديهم هذا الشعور عندما يكون هناك سوء توافق بين خصائص الفرد والخصائص المرتبطة بالعمل في حين يحدث التوافق الجيد بين الفرد والبيئة عندما تهيأ البيئة على سبيل المثال (الأموال ، الدعم الذي يلقاه الفرد في الآخرين ، فرص الإنجاز) وهذا يعد كافياً لإشباع دوافع الفرد.

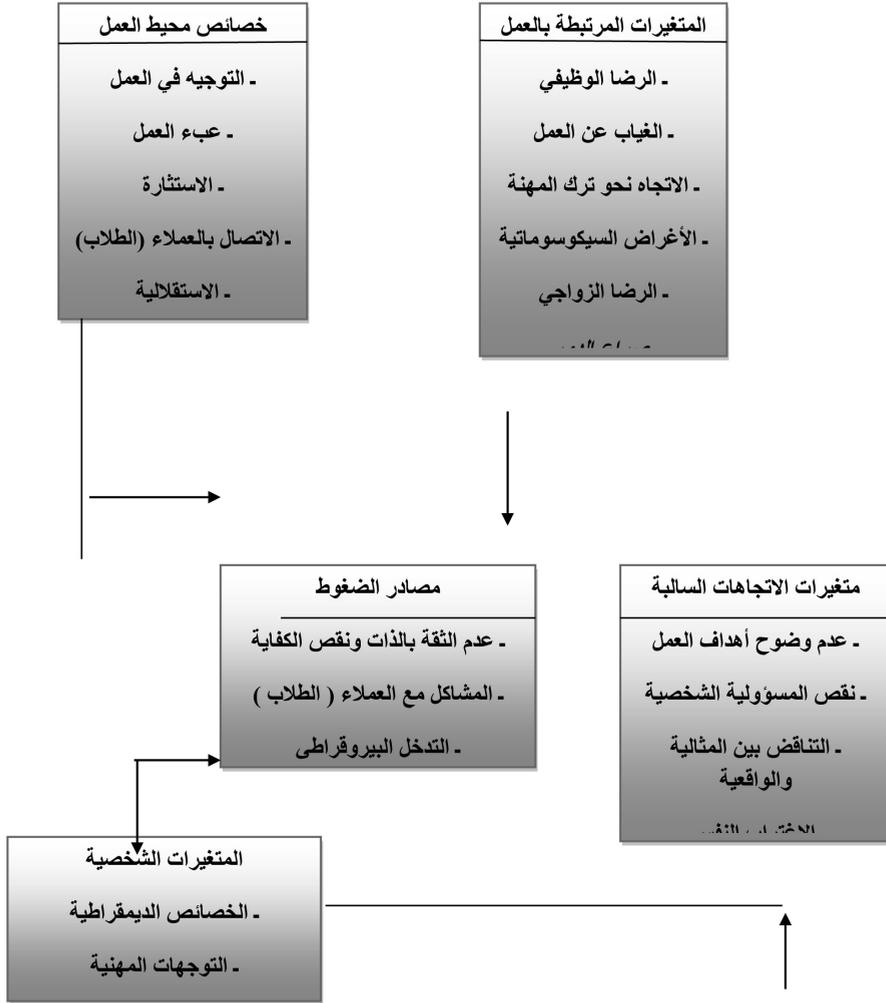
وأشار هارسون Harrison إلى أن النظرية طرحت نوعين من التوافق بين الفرد والبيئة ، النوع الأول من التوافق هو المدى الذي تكون فيه مهارات الفرد وقدراته تواكب أعباء العمل ومتطلباته والنوع الآخر هو المدى التي تعمل في بيئة العمل على إشباع حاجات الفرد . ويتضح من هذا عندما لا تشبع بيئة العمل حاجات الفرد الذي يمتلك مهارات وقدرات فأن ذلك يسبب التوافق وهو ضغط من الضغوط المهنية ، وتشير النظرية على أن الإجهاد هو انحراف عن الاستجابات الطبيعية لدى الفرد ، وهذه الانحرافات عن الاستجابة الطبيعية تكون بالشكل الآتي :

١. استجابات نفسية مثل عدم الرضا عن العمل الاكتئاب ، تقدير واطئ للذات ، عدم القدرة على حل المشكلات وغيرها.
- ٢- استجابات فسيولوجية مثل زيادة ضغط الدم.

ب. النماذج المفسرة للاحتراق النفسي

١. نموذج شيرنيس للاحتراق النفسي Cherniss Model:

قدم شيرنيس Cherniss ١٩٨٥ الأنموذج الشامل من الاحتراق النفسي وقد قابل مع معاونيه ثمانية وعشرون مهنيًا مبتدئًا في أربعة مجالات ، هي مجال الصحة ، ومجال القانون ، ومجال التمريض في المستشفيات العامة ، ومجال التدريس في المدارس الثانوية ، وتم مقابلة كل المفحوصين عدم مرات خلال فترة تتراوح من سنة إلى سنتين ويوضح الشكل الآتي نموذج شيرنيس كما في الشكل



شكل

أ نموذج شيرنس للاحتراق النفسي

١. خصائص محيط العمل: تتفاعل هذه الخصائص مع الأفراد الذين يدخلون الوظيفة لأول مرة مثل توجهات مستقبلية معينة ، ومطالب عمل زائدة ، ويحتاجون إلى مساندة اجتماعية ، كل هذه العوامل تعد مصادر معينة من الضغط الذي يتعرض له الأفراد بدرجات متفاوتة ويتواءم

الإفراد مع هذه العوامل الضاغطة بطرق مختلفة فيلجا البعض إلى أساليب واستراتيجيات منحرفة ، بينما يتواءم آخرون عن طريق اللجوء إلى الاتجاهات السالبة ، وعد شيرنس خصائص محيط العمل الثمانية منبئات لمتغيرات الاتجاهات السالبة والتي تشكل الاحتراق النفسي وهذه الخصائص هي (التوجه إلى العمل عبء العمل ، الاستثارة ، الاتصال بالعملاء ، الاستقلالية ، أهداف القيادة والأشراف ، العزلة الاجتماعية).

٢. المتغيرات الشخصية : وهي تضم الخصائص الديموغرافية ، فضلاً عن التأييد الاجتماعي خارج محيط العمل.

٣. مصادر الضغط : وضع شيرنس خمسة مصادر للضغط كمقدمات للاحتراق النفسي هي : عدم الثقة بالذات ونقص الكفاءة ، المشاكل مع العملاء ، التدخل البيروقراطي ، نقص الإثارة والإنجاز ، عدم مساندة الزملاء.

٤. متغيرات الاتجاهات السالبة : حدد شيرنس اتجاهات سالبة تنتج عن الضغوط السالبة وتتمثل في : عدم وضوح أهداف العمل ، نقص المسؤولية الشخصية ، التناقض بين المثالية والواقعية ، الاغتراب النفسي ، الاغتراب الوظيفي ، نقص الاهتمام بالذات .

٥. متغيرات المرتبطة بالعمل : وأضيفت بعض المتغيرات الأخرى مثل المتغيرات المرتبطة بالعمل وهي :

الرضا الوظيفي ، الغياب عن العمل ، الاتجاه نحو ترك المهنة ، الأعراض السيكوسوماتية ، الرضا الزواجي صراع الدور الصحة الجسمانية ، استخدام العقاقير .

إما الاحتراق النفسي كما أوضح الأنموذج أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات عالية في الاحتراق النفسي هم الذين يلتقون مساندة اجتماعية ضعيفة ، ويوضح هذا الأنموذج العوامل الديموغرافية مثل الجنس والسن وسنوات الخبرة ضعيفة الارتباط بالاحتراق النفسي . بناءً عليه طبقاً لأنموذج شيرنس فأن من يحصلون على درجات احتراق مرتفعة هم العاملون الذين يشعرون بأعراض سيكوسوماتية ، وهم الذين يستخدمون الأدوية بشكل متزايد ، ويعانون من عدم الرضا الزواجي ، ومن صراع الدور ، وقلة الرضا الوظيفي ، وترتفع حسب غيابهم ، كما أنهم يميلون إلى ترك المهنة .

٢. أنموذج شفاف وآخرون للاحتراق النفسي ١٩٨٦:

يشير هذا الأنموذج إلى المصادر والمظاهر والمصاحبات السلوكية للاحتراق النفسي وذلك كما هو موضح في الشكل الأتي :

المصادر	
<u>عوامل ومتغيرات شخصية</u> - الجنس - السن - سنوات الخبرة - المستوى التعليمي - التوقعات المهنية	<u>عوامل خاصة</u> - صراع الدور - غموض الدور - عدم المشاركة في القرار - تأييد اجتماعي رديء
<u>المصاحبات السلوكية</u> - ترك المهنة - زيادة معدل الغياب - التعب لأقل مجهود	<u>مظاهرة (الأبعاد)</u> - استنزاف انفعالي - فقدان الهوية الشخصية - نقص في الإنجاز الشخصي

الشكل

المصادر والمظاهر والمصاحبات السلوكية للاحتراق النفسي

يتضح من الشكل :

أولاً : أن الأنموذج يشير إلى نوعين من مصادر الاحتراق النفسي ولهما ما يرتبط بالمؤسسة وبالمدرسة أو الأسرة ، والذي يمثل صراع الدور وغموضه وعدم مشاركة الفرد في اتخاذ القرارات والتأثير الاجتماعي الرديء ، وثانيهما بالشخص نفسه مثل توقعات الشخص نحو دوره المهني ، فضلاً عن المتغيرات الشخصية الأخرى الخاصة بالشخص مثل سنه وجنسه وسنوات الخبرة والمستوى التعليمي.

ثانياً : أشار الأنموذج أيضاً إلى مظاهر أو مكونات أو أبعاد الاحتراق النفسي والتي تتمثل في الاستنزاف الانفعالي وفقدان الهوية الشخصية والشعور بالإنجاز الشخصي المنخفض .

ثالثاً : أشار الأنموذج إلى المصاحبات السلوكية للاحتراق النفسي والتي تتمثل في رغبة الشخص في ترك المهنة والتعب لأقل مجهود والتمارض وزيادة معدل التغيب عن العمل.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

١. إبراهيم عبد ربه خليفة ، حبيب حبيب العدوي (٢٠٠٥ م) : الانتقاء النفسي ، تطبيقات في التربية البدنية والرياضية (إدارة - تدريب - تعليم) القاهرة.
٢. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣م): مبادئ علم النفس الرياضي « المفاهيم والتطبيقات » ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة الأولى.
٣. أحمد خليل حمودة (١٩٩٥م): مظاهر الانتباه لدي لاعبي الهوكي وعلاقتها بدقة الأداء المهاري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان.
٤. أحمد صبحي سالم (٢٠٠٤م) : تأثير التدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات الحركية لناشئتنس الطاولة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
٥. أحمد عزت راجح (١٩٩٩ م) : أصول علم النفس ، ط ١١ ، دار المعارف ، القاهرة.
٦. أحمد علي فائق (١٩٧٦ م) : مدخل إلي علم النفس ، مكتبة الانجلو المصرية .
٧. أسامة كامل راتب (١٩٩٥م) : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠ م) : علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٩. أسعد مرزوق عبد الله (١٩٧٧م) : موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للنشر والدراسات.
١٠. أسلام احمد فؤاد شحاتة (٢٠١٦م) : فاعلية الاسترخاء والتصور العقلي علي توجيه السلوك العدواني للاعبي المصارعة بجامعة الأزهر ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأزهر.
١١. السيد محمد زكي إبراهيم (٢٠٠٢ م) : دينامية حدة الانتباه لدي الملاكمين وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
١٢. أميره عبد الواحد منير: الانتباه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، محاضرات منشوره علي موقع الأكاديمية الرياضية العراقية <http://www.iraqacad.org>
١٣. عبد الحفيظ إسماعيل ، اشرف مصطفى احمد (٢٠٠٤ م) : فاعلية برنامج للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات النفسية ومستوي الأداء المهاري لدي الملاكمين ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثامن عشر ، مارس.
١٤. عبد العزيز سعدون ديبسان (٢٠١٠م) : المهارات النفسية وعلاقتها بالتصرف الخططي لدي مدربيكرة اليد بدولة الكويت ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
١٥. عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٥م) : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٦. عبد المحسن ذكريا احمد (٢٠٠٣م) : فاعلية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة.
١٧. عدنان مقبل عون (٢٠٠٨ م) : تأثير تدريب بعض المهارات النفسية علي الأداء المهاري

- للاعبيكرة القدم اليمينية، رسالة دكتوراه ، كلية التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر
(بن يوسف بن خده)
- ٨١ . محمد العربي شمعون (١٩٩٦ م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي
، القاهرة .
- ١٩ . محمد العربي شمعون (١٩٩٩ م) : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب
للنشر ، القاهرة .
- ٢٠ . محمد عبد الرحمن مجر (١٩٩٨ م) : تأثير برنامج للتدريب العقلي علي المستوى الرقمي
لسباحي المنافسات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،
جامعة قناة السويس .
- ٢١ . محمد لطفي طه (٢٠٠٢ م) : الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ، المطابع الأميرية ،
القاهرة .
- ٢٢ . محمود محمد الزيتي (١٩٦٩ م) : سيكولوجية النمو والدافعية ، دار الكتب الجامعية
، الإسكندرية .
- ٢٣ . معيوف زنون حنتوش (١٩٨٧ م) : علم النفس الرياضي (كتاب منهجي لطلبة كلية
التربية الرياضية) ، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر ، الموصل .
- ٢٤ . ميرفت محمد أمين (٢٠٠٤ م) : " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي بعض المهارات
النفسية ومستوي الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية "
بحث منشور ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ، العدد التاسع عشر ، ج ٣ ، نوفمبر .
- ٥٢ . نجلاء فتحي المهدي (١٩٩٧ م) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي تطوير الإيقاع
الحركي لمستوي الأداء في التمرينات الفنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٦ . هند سعيد علي فريد (٢٠٠٦ م) : تأثير برامج تدريب المهارات النفسية علي تطور مستوي
الأداء لدي لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة
المنوفية .

1. Beillock SL, Carr TH, Mac Mahon C, Starkes
2. Bohnstengel M (2002): Relaxation techniques , can they make you a better athlete Web Site .
3. Cox, K.A(1996) : Effect of a psychological skills training program on competition anxiety, university of Oregon, Eugene, Ore,
4. Crossman, BF(1992) : the effect of three practice techniques on the accuracy of a soccer penalty kick (Imagery, Mental practice .
5. James Lowther And Andrew Lana & Helen Lane(2002): self efficacy and psychological skills during the amputee soccer world cup.
6. - Karthick C. (2000) : Mental imagery and mind training in sport.
7. Web Site : <http://www.skatetindia.com/mindtraining.html>
8. Kaiser Permanente (2003),:Health Matters,,Relaxation Skills ,

مراجع توثيق شبكة المعلومات (Internet)

1. <http://www.tennisequipment/mental/1195.html>
2. <http://www.randerbite.edu/Anspsychology/health/psychology>
3. <http://www.tennispsychology.com>
4. <http://www.tennisequipment/mental/1195.html>

المهارات النفسية في علم النفس الرياضى

٧	مقدمة
١٧	الفصل الأول : الاسترخاء
٢٠	الفصل الثاني : التصور العقلي
٢٥	الفصل الثالث : الانتباه
٣٣	الفصل الرابع : تركيز الانتباه
٣٧	الفصل الخامس : دافعية الإنجاز الرياضي
٤٤	الفصل السادس : الثقة بالنفس
٤٩	الفصل السابع : القلق الرياضي
٥٩	الفصل الثامن : الضغوط النفسية
٧٤	الفصل التاسع : الإنهاك النفسي
٩٠	الفصل العاشر : الاحتراق النفسي