

علم النفس الرياضي

المرحلة الرابعة

مدرس المادة أ . م . د أسيل

ناجي

## • \*\*\*\*الاحترق النفسى

- ظهرت فى الآونة الأخيرة الكثير من المصطلحات والمفاهيم التى تشير أو تدل على ظواهر نفسية واجتماعية مختلفة تحتاج فى أغلبها إلى بعض التفسير والتوضيح لكى نتمكن أن نحقق الفائدة العلمية المرجوة من دراسة هذه الظاهرة أو تلك.
- وانتشر استخدام مصطلح الاحترق فى المجال الرياضى وأصبحنا نسمع أو نقرأ أن لاعبا يعانى من الاحترق النفسى أى أن مستواه الرياضى قد أنخفض إلى أدنى درجة وفى طريقه إلى الانسحاب الكلى من الممارسة الرياضية، أو نسمع أيضا أو نقرأ أن مدرب قد احترق نفسيا أى أنه قد أصابه الملل والضيق واليأس وانتابه الملل من جراء ممارسته لمهنة التدريب الرياضى، ولقد جذبت هذه المظاهر اهتمام بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى فى السنوات الأخيرة واهتموا بدراسة تلك الظاهرة فى مختلف المجالات وكذلك الممارسة الرياضية التى ينظر إليها على أنها مهنة ضاغطة على الفرد تؤدى إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم الرضا عن عمله أو مهنته أو نشاطه وتؤدى فى النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته.
- وقد حظيت ظاهرة الاحترق النفسى باهتمام العديد من الباحثين فى المجال الرياضى والمجالات الأخرى نظرا لآثارها السلبية على الناس فى مجال العمل.

• وترتبط هذه الظاهرة بمفهوم أمراض الحضارة التي تصيب الكثيرين منا من خلال الأزمات النفسية العديدة التي تنجم بالدرجة الأولى عن الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان اليوم ومنها ضغوط العمل والتي تؤدي إلى حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي نتيجة للزيادة المستمرة في الأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم مقدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع الفعلي الذي يستطيع تحقيقه بالفعل.

• إن السبب الرئيسي في الاحتراق النفسي كما ذكرنا هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد وعندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الأهداف فإنه وقبل كل شيء يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تأدية العمل، وفي المجال الرياضي يمكن أن يتحول الإخفاق في المباراة وعدم تحقيق الأهداف إلى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي إلى الابتعاد الكلي أو الجزئي عن ممارسة التمرين مع شعور حاد بالاستنزاف الانفعالي للمشاعر والأحاسيس مما يقود إلى انخفاض في الانجاز الرياضي وبالتالي فإننا بهذه الحالة إذا لم نتمكن من إنقاذ الرياضي من هذه الحالة النفسية السيئة فذلك يعني أن هناك إمكانية حقيقية لفقدانه في مجال المنافسة الرياضية.

## • مفهوم الاحتراق النفسي:

- ان مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيًا، ويعتبر " فرويد نبرجر " أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة، وقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في كل المجالات الحياة نظرا لأثارها السلبية على الناس في مجال العمل والانجاز.
- و تعدد وجهات النظر حول مفهوم الاحتراق النفسي فأضاف " ماسلاش " إن الاحتراق النفسي هو فقد الاهتمام بالناس الذي يتعامل معهم كاستجابة للضغط المرتبط بالعمل ، ويقوم مفهوم "ماسلاتش" على الموقف أو البيئة التي تؤثر في الفرد، وهذا يتفق مع مفهوم "سويني" الذي يؤكد أن الخصائص المحددة لبيئة العمل قد تسهل أو تعرقل نمو الاحتراق وليس فقط طبيعة الشخص الذي يؤدي العمل.

- ويذكر "تشرنس" أن الاحتراق النفسي هو عبارة عن اختلال التوازن بين الموارد (القدرة، والوقت) والمتطلبات مما يسبب استجابة انفعالية سريعة وقصيرة المدى نحو هذا الاختلال في التوازن وتتميز هذه الاستجابة بمشاعر القلق والتوتر والتعب والإرهاك.
- ويرى على عسكر العرين (١٩٨٢) أن الاحتراق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل الغير محتملة وينتج عنها آثار عديدة منها تدنى الإحساس بالمسؤولية أو استنفاد الطاقة النفسية والتخلي عن المثاليات وزيادة السلبية ولوم الآخرين في حالة الفشل وقلة الدافعية ونقص فاعلية الأداء وكثرة التغيب عن العمل وعدم الاستقرار الوظيفي.
- و ذكر عادل عبد الله محمد (١٩٩٤) نقلا عن "شيرنس" أن الاحتراق النفسي هو عرض لاتجاهات غير ملائمة نحو العملاء ونحو الذات وغالبا ما يرتبط بأعراض انفعالية وجسمية غير مريحة وتتراوح بين الإرهاك والقلق.
- بينما يرى نصر يوسف (١٩٩٦) نقلا عن دبلي أن الاحتراق هو ردود الأفعال للضغوط المتراكمة ذات التأثير السلبي على الفرد وتتنوع الاستجابة لهذا في طبيعتها من حيث تكرارها ودرجة تعرض الفرد لها.

## • أسباب الاحتراق النفسي:

- ١- غموض الدور.
- ٢- فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل أو الانتاج.
- ٣- الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقة المهنية.
- ٤- العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط كاف من الراحة.
- ٥- الزيادة في عبأ العمل وتعدد المهام المطلوبة.
- ٦- الرتابة والملل في العمل.
- ٧- ضعف استعداد الفرد.
-

## • الاحتراق النفسي في المجال الرياضي :

• ان الاهتمام بظاهرة الاحتراق النفسي في المجال الرياضي بدأت تظهر بصورة واضحة وخاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الواسعة، وكان سبب ظهورها الضغوط المختلفة على اللاعب الرياضي والتي يحاول مواجهتها، سواء الضغوط المرتبطة مباشرة بالممارسة الرياضية أو الضغوط المرتبطة بحياته خارج نطاق الممارسة الرياضية، وفي حالة قدرة اللاعب الرياضي على تحمل مثل هذه الضغوط والأعباء ومواجهتها فعندئذ يحدث التكيف الايجابي الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءة فعالية اللاعب الرياضي.

• أما في حالة عدم قدرة اللاعب الرياضي على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة على كاهله فعندئذ تحدث عملية تكيف سلبي للاعب وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم المختلفة على التكيف الايجابي مع هذه الضغوط والأعباء، وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته فعندئذ يحدث الإنهاك الذي يعتبر المعبر الرئيسي لحدوث الاحتراق للاعب الرياضي ونتيجته المباشرة للانسحاب أو الانقطاع عن الممارسة الرياضية.

- وان تعرض اللاعب للمواقف الضاغطة يمر بثلاث مراحل هي :
- **أ- مرحلة التقييم الابتدائي:** وهذه المرحلة تحدد طبيعة المواجهة، حيث يتعرض اللاعب لنوعين من العوامل المسببة للضغوط النفسية وهي المتطلبات البيئية (مستوى المنافسة، الجمهور، التحكيم... الخ) التي يواجهها اللاعب والتي تتطلب منه التوافق معها، والمتطلبات الشخصية (جهود التدريب، رضا الذات والرضا الاجتماعي، الرغبة في الانجاز... الخ).
- **ب- تقييم الموقف الضاغط:** تتم من خلال تحديد حجم ونوعية المواقف الضاغطة (ضغوط عقلية، فسيولوجية، نفسية، تدريبية، تنافسية) ومدى قدرة الرياضي على التعامل معها من خلال الاختبار والتقييم.
- **ج- مرحلة المواجهة:** وهي المرحلة الاخيرة في عملية التعرض للضغوط وفيها يحاول اللاعب اختيار احدى الاستجابات السلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط، وقد تكون مجدية في موقف معين وغير مجدية في موقف اخر.



• **واهم الضغوط النفسية المسببة للاحتراق النفسي الرياضي هي:**

• ١-الضغوط المرتبطة بأسلوب التعامل بين المدرب واللاعب.

• ٢-الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات.

• ٣-الضغوط المرتبطة بالبيئة الاجتماعية والمساندة من الآخرين.

• ٤-الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة.

• ٥-الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة.

• ٦-الضغوط المرتبطة بحمل التدريب الزائد.

• ٧-الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفسيولوجية.

• ٨-الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت.

## • تعريف الاحتراق النفسي للاعب الرياضي:

- يرتبط الاداء الرياضي بالنسبة للاعب سواء في عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية بالعديد من الضغوط والأعباء البدنية والنفسية التي تسهم في حدوث الاجهاد لدى اللاعب وقد يكون الاجهاد وقتياً أو يظهر في فترة معينة عقب عودة اللاعب للممارسة الرياضية بعد الاصابة الرياضية أو عقب فترة من الانقطاع مثلاً بعد فترة الامتحان للطلاب أو بسبب المشاركات المستمرة في المنافسات الرياضية على فترات زمنية قصيرة.
- وقد يكون الاجهاد مستمر كنتيجة لتضامن العديد من الضغوط والأعباء البدنية والنفسية والتي لا يستطيع اللاعب الرياضي على المدى الطويل تحملها وبالتالي يحدث الانهاك الذي يؤدي إلى الاحتراق النفسي.
- وهناك من اشار الى ان الاحتراق النفسي هو سلسلة من التغيرات الفسلجية والهرمونية، والتي تؤدي الى انخفاض الاداء الرياضي، قد تصاحبها الام في العضلات بشكل مزمن والام في المفاصل وارتفاع ضربات القلب في الراحة، ويمكن حصول التعب بالنسبة للناشئين وفقدان الحماسة في التدريب والمنافسات.

• وقد عرف محمد حسن علاوي (١٩٩٨) الاحتراق للاعب الرياضي بأنه: حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة في الضغوط والأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهله مع عدم قدرته على تحملها أو الوفاء بها، والتي ينتج عنها انخفاض مستمر في مستوياته وقدرته والشعور الدائم بالفشل وإحساسه برغبته في عدم الاستمرار في ممارسة الرياضة ومحاولاته الانقطاع عن التدريب الرياضي وعدم الاشتراك في المنافسات الرياضية.

• وعرفه اسامة كامل راتب (١٩٩٧) بأنه: استجابة تتميز بالإنهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة.

• ومن خلال ما تقدم يمكننا تعريف الاحتراق النفسي للاعب بأنه: ظاهرة سلبية تنتج عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي والتي تؤدي الى حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي، وتتسبب في حدوث تراجع كبير ومؤثرا في مستوى الاداء اثناء التدريب والمنافسة.

## • كيف يحدث الاحتراق:

- يحدث الاحتراق احيانا ونتيجة لضغوط معينة يحدث خلل في كيفية استخدام قدرات وطاقات الانسان، وهذا يحول بينه وبين تحقيق اهدافه، مما يشكل مصدرا للقلق والخوف من الفشل، وما يترتب على ذلك من محاولة لبذل جهود كبيرة قد تؤدي الي استنزاف طاقاته والاستسلام لحالة الفشل، هذه الظاهرة وما يترتب عليها من نتائج تؤثر تأثيراً سلبيا في سلوك الانسان.
- وهذا ما يؤكد على ان مسببات الاحتراق النفسي تتمحور حول الضغوط النفسية التي يتعرض لها الانسان والتي تتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة على الصحة الجسمية، وقد تكون حالة من التوتر النفسي الشديد والتي تخلق عند الفرد حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك، وقد افترض بعض العلماء وجود ثلاث مراحل مهمة يمكن ان تفسر استجابة الفرد للضغط النفسي هي:

- ١-مرحلة الانذار: حيث يحدث في المراحل الاولى للضغط حشد اليات التكيف في جسم الانسان للمساعدة في الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.
- ٢-مرحلة المقاومة: وفيها تحاول اليات التكيف في جسم الانسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد.
- ٣-مرحلة الإنهاك: وفيها يحدث استنزاف قوى اليات التكيف في جسم الانسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة مما قد يؤدي الى الاستمرار بالإنهاك الذي يقود بدوره الى حدوث امراض وعجز وتلف لبعض اجهزة الجسم.

## • مصادر الاحتراق للاعب الرياضي:

- هناك العديد من المصادر التي تؤدي باللاعب الرياضي إلى الاحتراق وبعض هذه المصادر قد تكمن في شخصية اللاعب الرياضي نفسه والبعض الآخر قد يرتبط ببعض العوامل الخارجية.
- ويمكن تلخيص بعض مصادر الاحتراق للاعب الرياضي في الجوانب التالية:

## • شخصية اللاعب الرياضي:

- هناك فروق فردية واضحة في الشخصية بين كل لاعب وآخر، واللاعب الرياضي الذي يمكن أن يقترب من الاحتراق بدرجة أكبر من لاعب آخر يتسم بالعديد من السمات المختلفة.
- قيمة الانجاز الشخصي:

- عدم تحقيق اللاعب الرياضي الانجازات أو النجاحات في مجال رياضته أو ادراكه لإنجازاته المتواضعة والتي لا ترقى لمستوى قدراته أو توقعاته، بالإضافة إلى تكرار هزائمه ومروره بالعديد من خبرات الفشل.

•

### • ٣- تكرار الإصابة البدنية أو النفسية:

• تعرض اللاعب الى اصابة بدنية او نفسية والتي قد تمنعه من العودة لمستواه السابق، فضلا عن ما قد يتعرض له من تكرار الاصابة والتي تحرمه من المشاركة وهو الامر الذي يلقي بالمزيد من الضغوط على الجوانب البدنية والنفسية للرياضي.

### • ضغوط التدريب والمنافسات:

• يرتبط ذلك بالحمل الزائد للتدريب الذي يتعدى حدود وقدرات اللاعب والمغالاة في الاشتراك في المنافسات الرياضية وفي مواجهة المنافسين من ذوي المستويات العالية وكثرة السفر والتنقل للمشاركة في المنافسات.

### • ضغوط المجال الرياضي:

• ويقصد بها الضغوط المرتبطة بالعلاقة بين اللاعب والمدرب والاداريين ووسائل الاعلام وال جماهير وغيرهم ممن تربطهم بالرياضي العديد من العلاقات التي قد تتميز بعدم التقدير الكافي او التشجيع او محاولة المطالبة بمستوى مغالى فيه.

### • ضغوط الحياة العامة:

• وهي تلك الضغوط التي ترتبط بحياة اللاعب خارج المجال الرياضي سواء في المجال العائلي او الدراسي او مجال العمل او الاصدقاء او الاقارب.

• شُكْرًا حَسَنًا لِأَصْغَاءِ