

الاحترق النفسي

اسباب الاحترق النفسي

كيف يحدث الاحترق النفسي

الاحترق النفسي في المجال الرياضي

اهم الضغوط النفسية المسببة للاحترق النفسي الرياضي

مصادر الاحترق النفسي للاعب الرياضي

اعراض الاحترق النفسي للاعب الرياضي

مفهوم الاحتراق النفسي

يعد مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً ويعد فرويد نبرجراً اول من استخدم هذا المصطلح في اوائل السبعينات للإشارة الى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الانسانية الذين يرهقون انفسهم في السعي لتحقيق اهداف صعبة وقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في كل مجالات الحياة نظراً لأثارها السلبية على الناس في مجال العمل والانجاز.

ولقد تعددت وجهات النظر حول مفهوم الاحتراق النفسي فأضاف ماسلاش ان الاحتراق النفسي هو فقد الاهتمام بالناس الذي يتعامل معهم كاستجابة للضغط المرتبط بالعمل ويقوم مفهوم ماسلاش على الموقف او البيئة التي تؤثر في الفرد وهذا يتفق مع مفهوم سويني الذي يؤكد ان الخصائص المحددة لبيئة العمل قد تسهل او تعرقل نمو الاحتراق وليس فقط طبيعة الشخص الذي يؤدي العمل .

ويعرف الاحتراق النفسي بأنه حالة من التعب والجهد العقلي والجسمي والانفعالي يتميز بالتعب المستمر واليأس والعجز وتطوير مفهوم الذات السلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس فضلاً عن الافتقار للمثالية والشعور بالنقص .

ويعرف ايضاً بأنه ردود الافعال للضغوط المتراكمة ذات التأثير السلبي على الفرد وتتنوع الاستجابة لهذا في طبيعتها من حيث تكرارها ودرجة تعرض الفرد لها .

اسباب الاحتراق النفسي :-

١. غموض الدور .
٢. فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل او 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 .

كيف يحدث الاحتراق النفسي :-

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 الى استنزاف طاقاته والاستسلام لحالة الفشل هذه الظاهرة وما يترتب عليها من نتائج تؤثر تأثيرا 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 :-

- **مرحلة الانذار** :- اذ يحدث في المراحل الاولى للضغط حشد اليات التكيف في جسم الانسان للمساعدة في الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط .

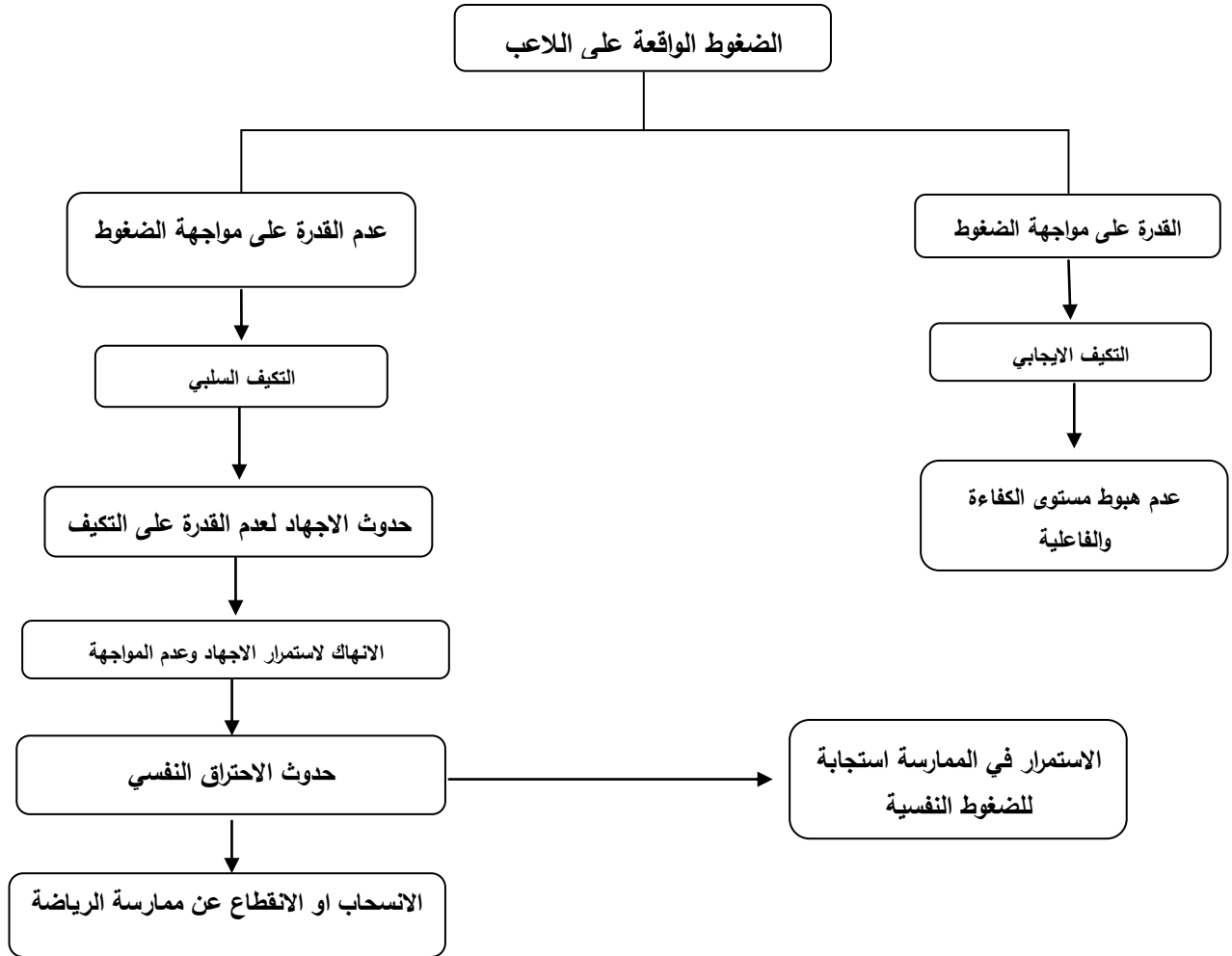
- **مرحلة المقاومة** :- وفيها تحاول اليات التكيف في جسم الانسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد .

- **مرحلة الانهاك** :- 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 .

الاحتراق النفسي في المجال الرياضي :-

اهتم الباحثون في المجال الرياضي بظاهرة الاحتراق النفسي عندما 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 او الضغوط المرتبطة بحياته خارج نطاق الممارسة الرياضية وفي حالة قدرة اللاعب الرياضي على تحمل هذه الضغوط والأعباء ومواجهتها فعندئذ يحدث التكيف الايجابي الامر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءة فعالية اللاعب الرياضي .

اما في حالة عدم قدرة اللاعب الرياضي على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة على كاهله فعندئذ تحدث عملية تكيف سلبي للاعب وبالتالي يظهر الاجهاد الذي يعد بمثابة البداية الاولى او انذار لعدم قدرة وظائف اجهزة الجسم المختلفة على التكيف الايجابي مع هذه الضغوط والأعباء وفي حالة استمرار هذا الاجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته فعندئذ يحدث الانهك الذي يعد المعبر الرئيسي لحدوث الاحتراق للاعب الرياضي ونتيجته المباشرة للانسحاب او الانقطاع عن الممارسة الرياضية .



وان تعرض اللاعب للمواقف الضاغطة يمر بثلاث مراحل هي :-

أ. **مرحلة التقييم الابتدائي :-** وهذه المرحلة تحدد طبيعة المواجهة اذ 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 الرضا 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 .

اهم 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 الاخرين .
- 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 .

مصادر الاحتراق النفسي للاعب الرياضي :-

هناك العديد من المصادر التي تؤدي باللاعب الرياضي الى الاحتراق وبعض هذه المصادر قد تكمن في شخصية اللاعب الرياضي نفسه والبعض الاخر قد يرتبط ببعض العوامل الخارجية .

ويمكن تلخيص بعض مصادر الاحتراق للاعب الرياضي في الجوانب التالية :-

١. **شخصية اللاعب الرياضي** :- هناك فروق فردية واضحة في الشخصية بين كل لاعب وآخر واللاعب الرياضي الذي يمكن ان يقترب من الاحتراق بدرجة اكبر من لاعب اخر يتسم بالعديد من السمات المختلفة .

٢. **قيمة الانجاز الشخصي** :- عدم تحقيق اللاعب الرياضي الانجازات او النجاحات في مجال رياضته او ادراكه لانجازاته المتواضعة والتي لا ترقى لمستوى قدراته او توقعاته بالإضافة الى تكرار هزائمه ومروره بالعديد من خيرات الفشل .

٣. **تكرار الاصابة البدنية او 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

٤. **ضغوط التدريب والمنافسات** :- يرتبط ذلك بالحمل الزائد للتدريب الذي يتعدى حدود وقدرات اللاعب والمغالة في الاشتراك في المنافسات الرياضية وفي مواجهة المنافسين من ذوي المستويات العالية وكثرة السفر والتنقل للمشاركة في المنافسات .

٥. **ضغوط المجال الرياضي** :- ويقصد بها الضغوط المرتبطة بالعلاقة بين اللاعب والمدرّب والإداريين 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 .

٦. **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 .

اعراض الاحتراق النفسي للاعب الرياضي:

هناك العديد من الاعراض التي يمكن ان تظهر على اللاعب الرياضي كإشارة انذار للاحتراق ومن هذه الاعراض ما يلي :-

١. **الانهك البدني** :- هو استمرار اللاعب بالإرهاق والتعب وعدم الشعور بالراحة الجسمية والحاجة الى فترات طويلة لاستعادة الشفاء بعد اداء الجهد البدني والشعور بانخفاض اللياقة البدنية والإحساس بالتوتر العضلي .

٢. **الانهك الانفعالي** :- هو استمرار الاحساس بزيادة درجات التوتر والقلق وضعف القدرة على التحكم في العديد من المواقف والإحداث والانفعالات السلبية الملحوظة اتجاه اي مثير.
٣. **الانهك العقلي** :- هو استمرار الشعور بتعب عقلي شديد وتباطؤ العديد من العمليات العقلية كالإدراك والتفكير والتذكر والتصور والانتباه وعدم القدرة على اتخاذ القرار.
٤. **الانهك الدافعي** :- ويرتبط بالنقص الواضح بالدافعية نحو الانجاز وضعف دافع التنافس لدى اللاعب وفقدان او هبوط الثقة بالنفس والافتقار الى فاعلية الذات .

توجيهات لمواجهة الاحتراق للاعب الرياضي :-

١. دراسة اللاعب لمفهوم الاحتراق والتعرف على مصادره وإعراضه لان ذلك يساعد اللاعب على اتخاذ الاساليب المناسبة للتحكم ذاتيا او بمساعدة الاخرين لمحاولة او تجنب الاحتراق.
٢. حاول ان تقيم بدقة المطالب الواقعة على كاهلك وما هو المطلوب منك بالتحديد لرياضتك التي تمارسها سواء في مجال التدريب او المنافسة او العلاقات مع الاخرين.
٣. حاول ان تحدد وتقيم قدراتك الشخصية في مواجهة الابعاء المطلوبة منك وان تكون صادقا في عملية التقييم وبدون مغلاه وفي ضوء تقييمك لما هو مطلوب منك وتقييمك لقدراتك الشخصية حاول ان تحدد اهداف ومستويات طموح مناسبة تستطيع تحقيقها ويمكنك الاستعانة بالمدرّب او الاخصائي النفسي الرياضي لمساعدتك وتوجيهك .
٤. في ضوء التحديد السابق حاول ان تحدد الطرق والوسائل التي يمكن بها تحقيق هذه الاهداف مع محاولة وضع خطة زمنية مناسبة .
٥. يمكن استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستثارة كمهارات الاسترخاء والتصور والتأمل وغيرها من المهارات التي يمكن ان يوجهك الاخصائي النفسي نحو ممارستها وطبقا لحالتك .
٦. الالتزام بأساليب الحياة الصحية وان تعتني بنفسك صحيا وبدنيا ونفسيا فالرياضة جزء من حياتك وليست حياتك كلها .