 **الجامعه المستنصرية**

 **كلية التربية الاساسية**

**قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية**

**الدراسات العليا \ ماجسيتر (تخصص)**

**الهشاشه النفسية**

**مقدم من الطالبة**

**تبارك رسول ناهي**

**الى**

**أ.م.د ميادة تحسين عبد الكريم**

2024-2025م

**مفهوم الهشاشة النفسية**

في ظل تسارع الحياة وضغوطاتها المستمرة، بدأت تظهر حالات نفسية متعددة تعكس مدى تأثر الإنسان بما يحيط به، ومن أبرز هذه الحالات الهشاشة النفسية، التي باتت ظاهرة متنامية خصوصًا بين فئات الشباب والمراهقين.تشير الهشاشة النفسية إلى حالة من الحساسية المفرطة تجاه الضغوط والانفعالات والمواقف الاجتماعية أو الشخصية، حيث يكون الفرد أكثر عرضة للتأثر والانهيار النفسي عند التعرض لمواقف قد تكون عابرة أو بسيطة في نظر الآخرين. وهي ليست اضطرابًا نفسيًا بحد ذاته، بل حالة نفسية تجعل الفرد أكثر قابلية للاضطرابات النفسية.يعد مصطلح الهشاشة النفسيّة مصطلحًا حديثًا في العالم العربيّ وقد عَرَّفَ عَرَفَه (الهشاشة النفسيّة بمفهومٍ واسع، فهي: تمحور الفرد حول ذاته، والعمل على تطوير نفسه، والتركيز على بناء شخصيّته، وكلُّ ما من شأنه الانهماك في فلك حياته الشخصيّة، وتلاشي الاهتمام بالقضايا العلميّة والحركيّة والفكريّة، وغيابُ معاني النّضال الحقوقيّ والصراع الطبقيّ والتدافع الأُمَمِيّ.

ويتم ايضا **تعريف الهشاشة النفسية(عرفة اسماعيل 2020):** على أنها أنماط المعتقدات المعرفية التي تتضمن اعتماد تقدير الذات على النجاح أو الموافقة الخارجية وبالمثل ، فإن الهشاشة النفسية هو الهياكل المعرفية التي تجعل الأفراد أكثر حساسية من حيث الإجهاد والاعتماد الاجتماعي ، والكمال الذاتي ، والمواقف السلبية واليات لوم الذات

**الهشاشة النفسية:** تؤثر في الروح المعنوية للفرد فيجعاه نخفضة , ويساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية , وقد يمتد أثره إلى المجتمع فيكون سببا في حصول الازمات والصراعات ولهذا يكون له اثر سلبي لا يمكن إغفاله في أي مجتمع من المجتمعات.

ولخصت الجماطي (٢٠٢١) مفهوم الهشاشة النفسية في عدة نقاط كالاتي:

\_\_تشير الهشاشة النفسية إلى القابلية أو الاستعداد للإصابة بمرض أو اضطراب نفسي، وإمكانية ظهور سلوكيات المخاطرة والانحراف لدي الفرد، وهذا الاستعداد ناتج عن عوامل جينية وراثية وأخري نفسية اجتماعية.

\_\_الاستعداد النفسي يضعف قدرة الفرد على مواجهة عوامل الخطر البيئية، التي تتمثل في الأحداث والمواقف والصدمات والمعيقات والآلام والمحن النفسية.

تعد الهشاشة النفسية حالة شعورية تعتري الفرد عندما يتعرض لحدث ما أو مشكلة، تجعله يؤمن أيمانا كاملاً بأن هذه المشكلة هي اعظم من قدرته على التحمل، فتظهر عليه علامات العجز والانهيار وعدم التماسك عند حدوث المشكلة ويبقى يصفها بعبارات سلبية مبالغ بها لا تساوي حجمها في الواقع التي هي عليه، فيزداد الألم النفسي وتبدأ المعاناة والتحطم النفسي والإنهاك بالكامل وعدم التمكن من مقاومة تلك المشكلة، والهشاشة النفسية من المصطلحات الحديثة في العلوم النفسية وحالة من التعاطف الرقيق المبالغ به والضعف والانكسار أمام التحديات التي تجابهه، **ومن يتصف بالهشاشة النفسية** يعد كل تحد في حياته هو بمثابة تهديد له وليس مسألة عادية يمر بها الفرد والاستسلام للألم وتجعله يخوض الأفكار السلبية والتمسك بالأخرين لكي يعوض ما لديه من ضعف ويكون محبطا من الداخل(شرشاوي، ٣٥ :٢٠١٢).

ونتيجة لبعض العوامل التي تمر بالفرد مما جعلته يفتقد الشعور وعدم الثقة بالنفس والقدرات والإمكانات الذاتية في حل واستيعاب المشاكل التي تجابه الفرد وتوجهه إلى الاعتماد على البعض يظن انه يحبهم وانه يعوض ضعفه من خلال اللجوء اليهم وتجعله ضعيف في التكيف والتعامل مع متطلبات الحياه ومتغيراتها، وهذا بدوره يجعل من الفرد يتعرض للمشاعر السابية والأزمات النفسية. (الحداد، ٨-٢٨ :٢٠٢٠).

**إذ تعد الهشاشة النفسية** إحدى أنواع الأزمات التي تصيب نفسية الفرد وذلك تبعاً لعدة عوامل وظروف قد يمر بها مثل القلق والشعور بالتوتر بشكل دائم وعدم الثقة بقدراته في إدارة الأزمات والمشاكل التي تواجهه خلال حياته اليومية والعملية. (الحداد، ٧ :٢٠٢٠).

**إن الهشاشة النفسية** تعتمد في بعض الحالات على الظروف المختلفة كالصحة النفسية للفرد وان اكثر الأفراد هشاشةً هم المصابون بالاكتئاب والقلق ويعملون على إيذاء انفسهم على عكس الأشخاص الأسوياء الذين يعيشون الواقع دون هشاشة نفسية مضرة لذتهم ويتوقف مستوى الهشاشة لكل فرد على طرق إيذاء النفس المتبعة فيها.(Baumeister, 2002 p;116).

يرى بعض من علماء النفس بأن الهشاشة النفسية لها عدد من الأسباب في الظهور كعلاقة الصغير وتعلقه بأبويه أو التمسك بالأخرين الراشدين وكذلك التعلق الوجداني، وان التقارير التي يتخذها الأفراد عن انفسهم من ذوي الهشاشة النفسية تفيد بأن اغلبهم يقررون أن الأبوين منقسمين إلى قسمين أما رافض لهم ولدورهم في الحياة أو منسجم معهم. (Zampelli, 2000, p,123).

واكد كل من باومستير وسشير (١٩٨٨)، على نفس الفكرة التي مفادها إن الهشاشة النفسية تتفاعل مع الاتجاهات السلبية لذات الفرد.( ,Baumeister & Scherإن الشخصية الهشة أو ما يسمى بالشخصية الانهزامية هي شخصية يسيطر عليها الشعور بالأعياء والوهن النفسي العام والافتقار للحيوية الذاتية وكذلك انهيار مقاومتها للمصاعب والمتاعب الحياتية واليومية العادية مع نوع من الاتكالية والاعتماد على الآخرين حتى في أبسط الأمور وتوقع الأحداث المستقبلية غير المرضية مع الاتجاه نحو تحقير الذات واستصغارها واعتبارها شيئا ماديا لا حياة فيه (أبو حلاوة، ٧-٨ :٢٠١٣).

**أسباب الهشاشة النفسية:**

هنالك عدة أسباب تؤدي إلى الهشاشة النفسية ومنها :-

1.العوامل الوراثية: وهي التي حصل عليها الفرد من الوالدين عن طريق الجينات الوراثية التي تنتقل عن طريق الوالدين وما تحمله صفاتهم داخل الموروث العائلي.

2.العوامل البيئية: إن للتربية البيئية والتنشئة داخل الأسرة وبالذات الأسر الهشة في التعامل والعلاقات الاجتماعية العائلية التي تتسم بالتوتر والعلاقات غير الصحية يمكن إن تساهم في تكوين الهشاشة النفسية والدعم المعنوي المفقود له تأثير سلبي كبير على الصحة النفسية، وكذلك الأسر المسيطرة على الأبناء بصورة مفرطة والتي تمنع منح الثقة للأطفال في بعض الأمور البسيطة وكذلك الأصدقاء والبيئة داخل المدرسة وكل ما يتعلق بالإحباطات والصراعات النفسية التي يواجهها في البيئة.

3.طبيعة الأشخاص: هناك عدة شخصيات تتأثر بالهشاشة النفسية وهي اكثر عرضة لها منها الناس الاعتماديون الذين لا يستطيعون المضي إلى إي خطوة ألا بوجود أناس أخرون يمدونهم بالطاقة المعنوية وكذلك متقلبو المزاج وأصحاب الشخصيات العصابية والانفعالية التي تكون دائماً قلقة وغير متزنة في التعامل.

4.الأزمات النفسية التي يتعرض لها بعض الأفراد: هناك أفراد لا يستطيعون مقاومة التعرض للصدمات النفسية مما يؤدي إلى تكوين حالة من الانعزال والهروب لمعاقبة النفس وبالتالي يتكون لديهم نوع من الانكسار النفسي والإحباط وهذه علامات الهشاشة النفسية.

5.الاهتمام الدائم بالحلول السحرية والبسيطة التي تعمل على تغيير مجريات الحياه بأبسط جهد.

6.غياب الأنموذج الحسن (القدوة) الذي يعمل على تغيير وجهات النظرالسلبية.

7.- مواقع التواصل ( السوشيال ميديا) لها تأثير سلبي في عدة الجوانب على الصحة النفسية مما تجعل جيلاً كاملاً مصاباً بالهشاشة من خلال بث الأفكار النرجسية التي تعمل على مبدأ حب الذات المفرط والمبالغ به وهذا بدوره يعمل على تهميش القضايا ذات الأهمية الكبرى والتركيز على القضايا الشخصية(مها، ٢٤ :٢٠٢٢).

**علامات الهشاشة النفسية:**

من العلامات التي تتميز بها الشخصية ذات الهشاشة النفسية هي:

1.لا يتمكن الفرد من معالجة مشاعره وفهمها كالحزن وسرعة الغضب والإحباط والمبالغة في ردات الفعل مقابل هذه المشاعر .

2.الشعور بالوحدة في جميع الأوقات.

3.الإحساس بالتعب والإرهاق بمجرد موقف بسيط أو خلاف عادي.

4.استمرار المشاكل اليومية.

5.مستوى منخفض من الطاقة واستمرار الكأبة.

6.اللقاء اللوم على النفس والاعتذار عن إزعاج الأخرين حتى وان كان غير خاطئ بحقهم.

7.أنكار للذات في حضرة الأخرين لكي يشعروا بالارتياح.

8.صياغة الأهداف بطرق غير واقعية ومن الخيال ومبالغ بها.

9.يعتبر نقد الأخرين دليل الفشل وتقليل لقيمة الفرد.

10.عدم القدرة على اتخاذ القرارات .

**أنواع الهشاشة النفسية:**

يمكن تصنيف الهشاشة النفسية إلى عدة أنواع.

١-الهشاشة النفسية العامة: يتميز في هذا النوع بأن الفرد يكون في توتر عام وقلق مستمر وواضح مع ظهور أعراض أخرى تلازم ذلك وهي جسدية كالصداع والأعياء والاضطرابات الهضمية.

٢-الهشاشة الاجتماعية: تتحدد هذه في المواقف الاجتماعية وتمتاز بالتوتر والقلق حيث يعاني الأفراد المصابون بهذا النوع من الخجل الدائم والمبالغ به والخوف المستمر من التعامل مع الأخرين اجتماعياً والظهور بشكل سلبي أمام الأخرين مما يؤدي إلى العزلة الاجتماعية وتقيدها اتجاه المجتمع.

٣-الهشاشة العصبية: تمتاز باستمرارية التوتر العصبي والحساسية الزائدة حيث يتصف الأفراد الذين يعانون من هذا النوع في صعوبة التعامل مع ضغط الحياة اليومية وانهم يظهرون ردود فعل مبالغ بها في مواجهة المواقف المجهدة يصاحب ذلك توتر عضلي وقلق مستمر.

٤-الهشاشة العاطفية:يمتاز أفراد هذا النوع من تقلبات عاطفية بسرعة مفرطة وتذبذبات بصورة مفاجأة في المزاج مما تجعلهم غير قادرين على التحكم بمشاعرهم وتفاعلاتهم العاطفية.

•(American Psychiatric Association, 2013:

**العوامل الهشاشة النفسية :**

1. **عوامل شخصية** :- وتلك متعلقة بكثرة تعرض الفرد لموقف صادمة , وخبرات مؤلمة , وضغوط مجهود في حياتة .
2. **عوامل اسرية** :- وتلك متعلقة بالحياة الاسرية وعلاقة الفرد بالوالدين والاخوة والترابط الاسري العام داخل الاسرة .
3. **عوامل اجتماعية** :- وتتعلق بأنماط الترابط الاجتماعي ,والشعور بالامان الاجتماعي والحصول على مصادر للدعم .
4. **عوامل ديموغرفية** .:- تتمثل في الجنس والعمر والحالة الاجتماعية وعدد افراد الاسرة ومستوي التعلم والمهنة
5. **عوامل وراثية** :- وتلك متعلقة بوجود بعض العوامل الجينية العائلية المرتبطة بالاضطرابات النفسية .
6. **عوامل اقتصادية :-** تشمل انخفاض مستوي الدخل والبيئات المحرومة ماديا" وتقافيا".

**لاثار المترتبة على الهشاشه النفسية**

يمكن أن تودي الهشاشة النفسية الى تداعيات سلبية على الفرد والمجتمع منها:

1. تراجع الأداء الدراسي او الوظيفي .
2. اضطرابات في العلاقات الاجتماعية والعاطفية .
3. زيادة احتمالية الاصابة باضطربات نفسية مثل الاكتئاب والقلق .
4. الشعور المستمر بالعجز وفقدان الامل .

**طرائق الوقاية من الهشاشة النفسية**

هنالك عدة طرائق تقي من الهشاشة**.**النفسية:-

1.تحمل الشخص المسؤولية عن نفسه.

2.تقيم الفرد لنفسه تقيماً حقيقاً من خلال ادراك مواطن القوة والضعف لديه.

3.تهذيب النفس وترويضها على التحمل وتحدي الصعوبات.

4.مرافقة أصحاب الخبرة والإنجازات في الحياة.

5.تدريب النفس على تعلم المرونة النفسية.

6.إعطاء الأطفال المسؤوليات التي تناسب أعمارهم وغرس الثقة بالنفس لديهم منذ الصغر.

7-ترك التجارب الماضية من خلال القضاء على الفراغ وتحمل المسؤولية اتجاه نفسك وأجراء تغيرات في الوقت الحالي .(سعيد، ١٠ :٢٠٢٠).

**مفاهيم ذات علاقة بمفهوم الهشاشة النفسية.**

**الاغتراب النفسي**: الشعور بالانقطاع عن الخبرات الداخلية لدينا وعدم الوعي بها فإنه لا يستطيع ادراك من يكون وعدم الشعور بذاته وغربتها. (اسكندر ،٣٤ :١٩٨٨).

**الوهن النفسي**: شعور عام بالضعف الذاتي وما يصاحبه من أعراض جسمية ونفسية، ومن خصائصه التعب الحاد وفقدان القوة الجسمية إلى حد الانهيار، (شاهين وعمر :١٩٧٧)

**الشخصية الهازمة للذات:**هي الشخصية التي ترضى بالعنف من الأخرين وتستمتع به، ويكون مبتعد عن الأحداث السارة ويكون جل اهتمامه على العلاقات التي تحمل له المعاناة، ولا يرغب في مساعدته من اجل الابتعاد عن الأفكار اللاعقلانية، ويفضل الأفراد الذين يجلبون له خيبات الأمل والتعامل السيئ. (الشيخ وفرج، ٣٨٤ :٢٠٠٤).

**العجز المتعلم:** البلادة في السلوك بصورة عامة والاعتقاد بعدم الفائدة من إي جهد أو تعلم شيء للتغلب على المشكلات، وذلك يسبب الابتعاد عن الذات وبالتالي يكون تأثيره على الأنشطة السلوكية كانخفاض الدافعية بصورة عامة والعجز. (أبو حلاوة، ٢٠١٣:)

**الهشاشة النفسية في المجال الرياضي هي** :حالة من الحساسية المفرطة تجاه الضغوط النفسية والضغوط المرتبطة بالأداء الرياضي، بحيث يُظهر الرياضي ردود فعل نفسية مبالغ فيها تجاه المواقف التنافسية، الفشل، النقد، أو التحديات اليومية، ما يجعله أقل قدرة على ضبط انفعالاته والحفاظ على تركيزه واستقراره الذهني."

**الهشاشة النفسية** :- تشير إلى ضعف قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط النفسية والضغوط الحياتية المختلفة، مما يجعله أكثر عرضة للتأثر بالأحداث السلبية والانهيار العاطفي. في المجال الرياضي، تعني الهشاشة النفسية عدم قدرة الرياضي على مواجهة ضغوط التدريب والمنافسات والنتائج والتوقعات، مما قد يؤدي إلى القلق، الاكتئاب، ضعف الثقة بالنفس، أو حتى الانسحاب من الرياضة.

**السمات المرتبطة بالهشاشة النفسية(مقاله)**

1.تضخيم الأخطاء الشخصية.

2.فقدان الحافز بعد التعرض لنكسة أو خسارة.

3.الاعتماد الزائد على آراء الآخرين.

4.انخفاض المرونة النفسية (أي صعوبة التكيف مع المتغيرات).

**أسباب الهشاشة النفسية في المجال الرياضي**

1.الضغوط التنافسية: مثل الحاجة المستمرة للفوز وتحقيق نتائج، مما يسبب ضغطًا نفسيًا هائلًا.

2.الإصابات الرياضية: التي تؤثر على ثقة اللاعب بنفسه وتجعله يخاف من العودة أو الانتكاس.

3.قلة الدعم النفسي والاجتماعي: مثل غياب الدعم من الأهل أو المدربين أو الفريق.

4.الخوف من الفشل: خاصة لدى الرياضيين الناشئين أو المحترفين الذين يواجهون توقعات عالية.

5.الإرهاق البدني والعقلي: نتيجة للتمارين المكثفة دون راحة كافية.

6.الانتقادات الإعلامية أو الجماهيرية: والتي تؤثر على الحالة النفسية للرياضي.

**انواع الهشاشة النفسية في المجال الرياضي**

**1.هشاشة القلق التنافسي**:هي نوع من الهشاشة النفسية يتمثل في القلق الزائد قبل أو أثناء المنافسات، ويؤثر على الأداء والتركيز.تظهر على شكل تسارع ضربات القلب، توتر عضلي، وأفكار سلبية حول النتيجة أو الأداء.

**2.هشاشة الثقة بالنفس**:يعاني الرياضي من انخفاض كبير في ثقته بقدراته، ويشك دائمًا في إمكانياته رغم تدريبه الجيد.يزداد هذا النوع بعد الإخفاقات أو الانتقادات المتكررة.

**3.هشاشة الانتماء والدعم الاجتماعي**:يشعر الرياضي بأنه غير مدعوم نفسيًا أو عاطفيًا من مدربه، الفريق، أو العائلة، مما يؤدي إلى الانسحاب أو فقدان الحماس.

**4.هشاشة ما بعد الإصابة:**تحدث بعد التعرض لإصابة، حيث يسيطر على الرياضي خوف دائم من تكرار الإصابة، ما يمنعه من العودة لأدائه الطبيعي.

**5.هشاشة التعامل مع الضغط الإعلامي أو الجماهيري**:يعاني بعض الرياضيين من هشاشة أمام النقد أو الشهرة، خاصة في الرياضات التي تحظى بتغطية إعلامية كبيرة.

**6.ضعف الأداء الرياضي**:الرياضي الذي يعاني من هشاشة نفسية يتأثر تركيزه وثقته بنفسه، مما ينعكس سلبًا على دقته، ردود فعله، وحماسه في التدريب أو المباريات.

7**.الاحتراق النفسي**:يُصاب الرياضي بالإرهاق العقلي والبدني نتيجة الضغوط المستمرة دون وجود استراتيجيات فعالة للتكيف.

8**..الانسحاب من المنافسة أو الاعتزال المبكر**:إذا استمرت الضغوط دون تدخل نفسي، قد يلجأ الرياضي إلى الانسحاب الكامل من الرياضة كمحاولة للهروب من المعاناة.

**مظاهر الهشاشة النفسية في المجالف الرياضي :** ( محمد ,كتاب )

1. التقلبات العاطفية
2. القلق المستمر
3. فقدان الثقة بالنفس
4. الانعزال الاجتماعي
5. الضغوط البدنية والنفسية الزائدة
6. الاصابات المتكررة او التاخير في الشفاء
7. الاجهاد العضلي

**اساليب المواجهه الهشاشة النفسية :**

1.الاسترخاء والتإمل

2.اعادة التفكير (اعادة تفسير المواقف)

3.تحديد الاهداف والتخيطيط .

4.الدعم الاجتماعي .

5.التصور العقلي .

6.النشاط البدني والتغذية السليمة .

7.ادارة الوقت والتنظيم الحياة .

8.التعلم من الفشل.

9.التوجية والارشاد النفسي .

وهذة الاساليب تمكن الرياضين في تحسين قدراتهم في مواجهة الضغوطات النفسية ومايساعدهم على الاداء بشكل افضل في الرياضين وحياتهم اليومية.

المصادر:-

1. عرفة اسماعيل:الهشاشة النفسية, لماذا اصبحنا واكثر عرضة للكسر ؟ السعودية ,2020, ص 54.

2. مشيخي غالب : اساسيات علم النفس ,دار النشر والتوزيع ,عمان ,2013,ص4.

3. مجلة الإبداع الرياضي، في دراسة بعنوان:"مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين المعاقين حركيًا"2010.

4. مقال: "التأثيرات النفسية للإصابات الرياضية على الرياضيين"

5. لظواهر النفسية في المجال الرياضي"، والمنشور على موقع المكتبة الرياضية الشاملة تم نشره بتاريخ 27 فبراير 2017.

6. ابوحلاوه د.محمد السعيد عبد الجواد (2013):الهزيمة النفسية ماهيتها موشراتها محددتها وتداعيتها والوقاية منها .دراسه في بناء المفهوم العدد (28) الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية .

6. اسكندرا .نبيل رمزي (1988):الاغتراب وازمة الانسان المعاصر دار المعرفة الجامعه ,مصر .

8. شاهين عمر , يحيى الرخاوي (1977): مبادئ الامراض النفسية ,ط3,مكتبة النصر الحديثة ,القاهرة ,مصر ,

9. الشيخ ناصر وفرج ,صفوت (2004):الفروق بين المتعرضات للعنف وغير المتعرضات لة في عدد من المتغيرات الشخصية والاكلنيلكية ,مجلة دراسات نفسية ,العدد(14مصر .

10.د.محمد عبد الله : كتاب علم النفس الرياضي والتطبيقات.

11.شرشاوي ,مريم (2012): تقيم عوامل الخطر والهشاشة النفسية لتوضحىالاضطرابات النفسية الناتجة من اختلال الوظيفية العائلية وقصور المحيط النفسي للفرد (رسالة ماجستيرغير منشورة\*) جامعة منتوري فلسطين .

12.الحداد ,نورحاتم (2020):الهشاشة النفسية مجلة المقالة العلمية ,العدد (28) جامعة بغداد كلية التربية وعلوم الرياضية للبنات .