



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

استراتيجية ادارة الضغوط النفسية
في المجال الرياضي

إعداد طالبة الماجستير
نور الهدى عبد الغني محمد

بإشراف الدكتور

نبراس يونس ال مراد

• الإستراتيجية (coping)

- أصلها اللغوي : مصطلح انجليزي يعني " مواجهة " والذي يعين هذا التكيف ، ويعتبر كاستجابة تكيفية لتغيرات الوسط .
- - تعريفها : هي التكيف (التغلب) الدائم في مواجهة الثغرات اللا متناهية لمحيطنا الفيزيائي والاجتماعي ، وللمتطلبات التي تعرضها الحياة في كل الأيام . المکانيزمات المستعملة لاشعورية وآلية ، تسمح بالحفاظ على التوازن الداخلي للفرد بدون جهد . الإحساس بعدم سيطرة الحدث الجديد فتظهر القدرة والتحكم بالمعافاة ، واختفاء التوتر ، بهذه الحالة تختلف استراتيجية المواجهة عن الاستجابة وعن حالة الضغط النفسي وبلا ألم التعريف الإجرائي لاستراتيجية المواجهة : هو الأسلوب المستخدم والسلوك الذي يبدیه المعلم في وسطه المدرسي للتخفيف من الضغط النفسي الذي يشعر به جراء تعرضه لموقف ضاغط (بشري ، مادي ، بيذاغوجي) بهدف التكيف وتحقيق التوازن النفسي . - - استجابة الضغط النفسي : فقدان مؤقت للتوازن الداخلي ، مرافق باستجابة تكيفية مع إمكانية التحكم في الحدث (الوضعية الجديدة) ، تكون حادة ، ربما شديدة ، عنيفة ، عموماً لا تدوم طويلاً . ترافق بمجهود تكيفي غير معتاد ، وبشحنة عاطفية انفعالية قوية تحدث بمناسبة حدث غير متوقع أحياناً يبدو هاما ولكن يبقى دائماً ويمكن التحكم فيه . (شداني، زتشي، ٢٠١٠_٢٠١١، ٢٨)

طرق قياس الضغوط

لاشك أن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها ، فالضغوط متغير معقد ومتعدد العوامل ، ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات ، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداماً في دراسات الضغوط ، وبالإضافة إلى ذلك توجد الطرق الفسيولوجية ولكنها استخدمت بشكل قليل وذلك لأن الاعتماد على الطرق الفسيولوجية وحدها في قياس الضغوط الشك وعدم الصدق ، فمثلاً انخفاض مستوى الكورتيزول في الجسم يمكن أن يكون علامة إيجابية في بعض الأوقات وأيضاً علامة سلبية في أوقات أخرى؟ ، وبالتالي فإن الجسم لا يستطيع أن ينتج كمية كبيرة من الكورتيزول وينخفض مستواه ويكون علامة فسيولوجية سلبية تعبر عن معاناته . أما بخصوص اختبارات أو مقاييس الورقة والقلم التي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة ومتنوعة ، فهناك استبيانات تقيس الضواغط أو المثيرات من قبيل قياس وإحداث الحياة الضاغطة ، وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط التي تحدث على المستوى الفسيولوجي والمعرفي والسلوكي . للأفراد . وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط ، ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعدله المقاييس ، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية ، كما أن المقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني (حسين ، 2006 ، ٤٧)

ويقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل وأدوات منها أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في القياس النفسي أو الإكلينيكي وتكون الأداة مكتوبة عن طريق استبيان مجاب فيها على بعض الأسئلة ثم تقاس الإجابات سيكومترياً لإيجاد نسبة الإجهاد أو

كمية الضغوط الواقعة على الفرد أو يقاس الضغط النفسي بواسطة أجهزة علمية تقيس التوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها ، ومن بين أدوات القياس الشائعة الاستخدام هناك مقياس . (غطاس ، مجوجة ، ٢٠١٢ ، ٣٧)

• ما الذي يسبب الضغط النفسي ؟

في الحقيقة قد يكون ذلك أي شيء يشعرك بالتوتر والغضب والاستياء والحزن . فقد تشعر بالضغط النفسي مثلاً عند التفكير باختبار قيادة السيارة الذي ستجربه الأسبوع المقبل ، أو بزيارة تنتظرها من بعض الأقارب المزعجين ، أو بقرار لا بد أن تتخذه عند الانتقال إلى منزل جديد الزواج ، ولا شك في أن ضغط العمل المستمر أو عبء تحطى وفاة أحد أفراد العائلة يسبب الكثير من الضغط النفسي . والغريب في الأمر هو أن ما لك الضغط يسبب النفسي قد يثير الحماسة لدى أناس آخرين ! فسائقو سيارات السباق ومتسلقو الجبال يستمتعون بخوض التحديات الجسدية ، في حين تثير عاصفة هوجاء الحماسة في نفوس البعض فينطلقون نحو الشاطئ وينضمون إلى طاقم بحارة على متن سفينة في عرض البحر . أيضاً قد تصادف أشخاصاً اختاروا بملء إرادتهم العمل على المباني الشاهقة والأسطح العالية . خلاصة الأمر أن ما يسبب الضغط النفسي عند البعض قد يثير الحماسة عند آخرين ! غير أن قليلاً من الضغط النفسي من وقت إلى آخر قد يأتي بنتائج جيدة على الإنسان ، فعندما نضطر إلى مواجهة تحد معين أو إلى القيام رغباً عنا بعمل ما ، نلاحظ أننا غالباً ما نجد السبيل الأمثل لإنجاز الأهداف الموكلة تنفيذها ، لا بل إن إنجازها يثير في نفوسنا شعوراً إيجابياً لا سيما وأن قبول التحديات والتغلب عليها يحد من الشعور بالملل . في الواقع ، قد يخلق بعض الأشخاص عن عمد بعض التحدي في حياتهم للتخلص من فترات الروتين التي تسيطر بين الحين والآخر عليهم . (ويلكنسون ، ٢٠١٣ ، ١)

• التقييم المعرفي لديناميكية الضغط النفسي

1. التقويم : ضروري لفهم ديناميكية الضغط النفسي والتعامل : شخص- محيط . يساهم التقويم في التحليل والتعرف على الوضعية الجديدة المبنية بشكل يختلف من شخص إلى آخر ، إنها " التقييم المعرفي (Lazarus , 1981 ; Lazarus and Folkman في : P15 . M. , Boud. , عبارة أنجلوسكسونية تعني ترجمتها الأدبية " تقييم معرفي " ، يميز الميكانيزمات المعرفية التي تسمح للفرد بالوصول إلى معرفة الحدث الجديد والتغيرات المناسبة له . بعد التقييم ، يدمج الحدث ضمن المكتسبات السابقة والخبرات مما يمكنه الاستفادة من معناها وتفسيرها ، وتضاف إلى رصيده العاطفي والوجداني (Timsit , 1982 ، في . (M.B , 2005 15 / ٦٣ / ١٢٩ التقويم الجيد للحدث الجديد يسمح بتوقع التغيرات المستقبلية واستراتيجيات المواجهة المناسبة للتكيف والتحكم في الوضعية ، تخفيض أثر الحدث على الحياة ونوعية الحياة ، يضمن صيانة وحفظ التوازن الداخلي .)
2. التوقع : التنبؤ بالتغيرات والاستعداد والتحصير المسبق للإجابات .

3. التحكم (السيطرة) Controle : إدراك الفرد بقدراته على التعامل مع الأحداث ا ، مما يولد الشعور بالطمأنينة والاستقلالية . : protectio ، الحديثة (المعطيات الحالية) أن الشخص لا يجب أن يكون سلبيا و متفرجا أمام الضغوط النفسية ، بل بإمكانه أن يكون فعالا ، له القدرة على التحكم في العمليات البيولوجية التي تحدث على مستواه . هذه الفرضية تؤكدها مختلف الدراسات وتدعم دور الإحساس بقدرة التحكم في تعديل الاستجابات البيولوجية للضغط النفسي (Dantzer , 1989 ، في : 17 , Mah.Boudarene , 2005.p) .

4. عوامل الضعف والحماية : Les facteurs de vulnérabilité et de : تسمى أيضا بعوامل التنبؤ ، فقد تكون منذرة بالخطر وتشكل عوامل الضعف ، وتكون عوامل حماية فتشكل عوامل دعم وهي تختلف من شخص إلى آخر ومن وقت إلى آخر في نفس الشخص ، وترتبط بشخصية الفرد وخبراته ، أحداث الحياة الصادمة ، الضغط المدرك والتحكم المدرك ، الشخصية والمزاج .

5. خصائص المجتمع : حددت أربع أدوار اجتماعية (المرأة ، مسير ميزانية العائلة الوالدان ، الوظيفة . (شداني ، زتشي ، ٢٠١٠_٢٠١١ ،

انواع الضغوط

الضغط السلبي : « قد يكون للضغط المفرط ، والممتد ، وغير المفرج تأثير مؤذ في الصحة العقلية ، والجسدية والروحية ، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف ، والاكنتاب المتولدة من الضغط دون حل ، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض ، ويقدر أن الضغط إنما هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث ، وهو على وجه الاحتمال ، في أساس ما يقارب 80 % من جميع الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة . والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبياً من مثل الصداع ، والاضطرابات الهضمية ، والاضطرابات الجلدية ، والأرق والقروح ، ولكنه يمثل كذلك دوراً مهماً في الأسباب الرئيسية للموت في العالم الغربي ، كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية ، واضطرابات التنفس والإصابات الطارئة بسبب الحوادث ، وتشمع الكبد والانتحار

• . الضغط الإيجابي : قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك ، إنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك موفر الإثارة التي يمس إليها الاضطراب والكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية ، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونهما سوف تكون الحياة (الوجود) ، والضغط يوفر أيضاً حس الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل ، اجتياز طريق مزدحم ، أو قيادة السيارة في أحوال جوية رديئة ، فالمرقبة المسترخية على نحو مفرط في مثل هذه الحالات تكون مهلكة » . (شيخاني ، 2003 ، ص 14) إن تعرض الفرد لأنواع الضغوطات يجعل منه ، أما إنساناً رافضاً للحياة ، وذلك من خلال تعرضه لعدة أمراض . أو يجعله فرداً متمسكاً ومتفانلاً بها ، أي أنه يكون متوافق مع معطياته الواقعية .)

مراحل عملية الضغوط النفسية

١-مرحلة المتطلب البيئي : في هذه المرحلة الأولى من عملية الضغوط تلقى بعض الأعباء الفرنية بعضها بدني أو نفسي أو كلاهما كما يطلب معلم التربية البدنية من احد المتعلمين اداء مهارة حركية جديدة أو تعلمها حديثا – جديدة التعلم – أمام زملائه او كالضغوط التي يفرضها الوالدين على الرياضي الناشي لتحقيق الفوز والتفوق الرياضي او للابتعاد عن الاشتراك في النشاط الرياضي وفي هذه الحالة تعتبر الضغوط الاولى ضغوط ايجابية والثانية تكون سلبية كما قد تلقى على الرياضي هذه المرحلة اعباء تحديد متطلبات موقف الاداء مثل زيادة الحمل التدريبي وضغوط المنافسة .

٢- مرحلة إدراك المتطلبات : تتمثل المرحلة الثانية من عملية الضغوط في الادراك الفردي لهذه المتطلبات سواء البدنية أو النفسية حيث لا يدرك الافراد كل هذه المتطلبات بنفس الطريقة ، ففي حالة معلم التربية البدنية قيام أحد المتعلمين بأداء مهارة متعلمة امام زملائه فقد يدركها احد المتعلمين على أنه موضوع اهتمام المعلم والزملاء من حيث اداء المهارة بينما يدرك اخر نفس هذا الموقف على انه مهدد له نتيجة لا دراهه بعدم التوازن بين المتطلب الملقي على عاتقه والقدرة على مواجهة المتطلب بينما يشعر الأول باتزان في مواجهة الملقي عليه وامكانية مواجهته حيث في هذه المرحلة التحليلية تثار تساؤلات حول الخبرة السابقة ومدى إدراك الفرد للاعب لهذه المتطلبات وادراك غالبية هذه الضغوط وتحديد الموقف الشخصي منها لتكون هذه الضغوط ايجابية تمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغوط وجعلها تدفع الفرد للأداء بكفاءة وقد تكون سلبية تمثل وجود نوع من التوتر أو الشد على الفرد وقد تكون هذه الضغوط تمثل نقطة تمثل المستوى المثالي (النقطة المثالية) بين هذين الجانبين تتحقق الصحة النفسية والبدنية ويكون محال التميز بين هذه الجوانب تحديد نوع الضغوط التي تواجهها وكيفية تفسيرنا للمواقف الضاغطة وطرق مواجهة هذه الضغوط التي تنأثر بالكثير من المتغيرات منها حالة القلق ، حيث يتأثر الكثير الحالة الذين يتجهون لإدراك المواقف وخاصة التقويمية منها ومواقف المنافسة كالمهدد أكثر من ذوي الشعور بقلق الحالة المنخفضة

3. مرحلة الاستجابة للضغوط تمثل الاستجابات الفسيولوجية والسيكولوجية المرحلة الثالثة من عملية الضغوط استجابة لإدراك الموقف ، فإذا ادرك شخص عدم التوازن بين متطلبات الموقف وقدراته على الاستجابة فهذا يسبب شعوره بالتهديد ويزداد نتيجة القلق الحالة ويصاحب ذلك زيادة الهموم (قلق الحالة المعرفي) مع ارتفاع التنشيط الفسيولوجي (قلق الحالة الجسمي أو كلاهما ، وقد يحدث ردود أفعال أخرى مثل زيادة التوتر والانقباض العضلي وتغير التركيز

4. مرحلة النتائج السلوكية يمثل السلوك الواقعي للفرد تحت الضغوط المرحلة الرابعة ، فعندما يدرك لاعب في رياضة ما عدم التوازن بين قدراته ومتطلبات الأداء ويشعر بزيادة القلق الحالة تتساءل هل يتحدر مستوى الأداء او يتناقص او يتراجع أداء هذا اللاعب ؟ ام ان زيادة قلق الحالة يزيد القوة – الشدة وبناء على ذلك ينحسن الأداء . وهذه المرحلة من عملية الضغوط تحليلية يتم التركيز على النتائج السلوكية مثل زيادة الشعور بالضغوط ثم

زيادة النزعة للتغيب عن الممارسة مما يقل كفاءة الأداء وبالتالي نقص الرضا عن الأداء ، ومن ثم الاستمرار في دائرة الضغوط وهناك يكون دور الأخصائي النفسي الرياضي لبذل الجهد لخفض الضغوط باقتراح أنشطة بدنية غالبيتها تكون في المرحلة الثالثة من عملية الضغوط ، كما تكون هناك وسائل أخرى لتنظيم وإدارة الضغوط مثل توقيت مناقشة الضغوط ، إعادة تشكيل جداول العمل لتحقيق أفضل تحكم في أسباب الضغوط بما يسمح بتصميم أكثر فعالية لأنشطة تنظيم الضغوط وتحقق المرحلة الرابعة من عملية الضغوط تغذية راجعة للمرحلة الأولى ، كان اللاعب يشعر بالتهديد الزائد ويضعف الأداء بينما يشعر لاعب آخر بالسعادة نتيجة النجاح في انجاز الأهداف ، فإن ٦ الأولى توجد تقويم اجتماعي سلبي بين اللاعبين ، ويشكل متطلب يلقي عبنا آخر على اللاعبين يعتبر كمصدر جديد للضغوط . (الحوري ، حنتوش ، ٢٠١٢ ، ١١٠_١١٣)

الضغوط النفسية وإساليب مواجهتها في المجال الرياضي

تعد الضغوط النفسية من طبيعة الوجود الانساني ، وليس بالضرورة ان تكون ظاهرة سلبية ولكل مجال من مجالات الحياة ضغوط خاصة بجانب ضغوط الحياة اليومية التي تكاد تكون معتادة ، ويترك كلاهما اثار في افراد المجال ، ويمكن احتمال الضغوط من حيث الشدة والتكرار اذا سمحت قدرات وخبرات الفرد ، اما اذا كانت هذه أكثر فقد يفشل الفرد في التخفيف من آثارها او مواجهتها او حتى التكيف معها ، وهذا يدعو الباحثين الضغوط بشدة عالية وتكرارات التعرف على ماهية هذه الضغوط والوقوف على مصادرهما المختلفة واعراضها ونظرياتهما التي تفسر تأثيرها في شخصية الافراد والقدرة على الاداء ، للوقوف على افضل اساليب مواجهة هذه الضغوط والتي ان اهملت تؤثر على الانسان داخليا وخارجيا في تعاملاته اليومية . ويعرف محمود عنان بانها " ان يدرك الفرد ان قدراتها لراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف . وتعرف الضغوط النفسية بانها " عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئيا او كليا بدرجة عالية ، توجد لديه احساس بالتوتر ، وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن ، وقد يؤدي الى الاجهاد ثم الاحتراق النفسي ويعرف عكلة الحوري " الضغوط النفسية بانها " متغير بيئي يولد استجابة انفعالية تفوق قدرات وامكانيات الرياضي الطبيعية وتستلزم نوعا من اعادة توافق رياضي لكي لا تترك اثار جسدية او نفسية . وتعرف الضغوط النفسية بانها شعور الفرد بمشاعر سلبية غير سارة وشعوره بالقلق عند مواجهته لمشاكل تهدد كيانه وتتجاوز قدراته لحل تلك المشاكل وفق هذه المتطلبات تترتب نتائج هامة حيث يفشل الفرد او الرياضي في مواجهة هذه الضغوط ويدرك قدراته الراهنة لا تتواءم مع بناء الاهداف . وحينما يقع الرياضيين في براثن الضغوط النفسية يتساقط العرق من راحتي اليد وقد يشعر بالانقباض في المعدة ، وهنا يتسأل الرياضي عن كيفية تحقيق الاحتفاظ بقدراته لرفع مخاوف الفشل في ارتكاب اخطاء في الاداء وتحقيق النتائج المتوقعة وهذا لا يمكن تحقيقه في وجود حالة عصبية وزيادة القلق نتيجة تفسير ردود افعال الموقف ونقص الثقة بالنفس في القدرة على القيام بالأداء المطلوب نتيجة التأثير السلبي بالاستجابة الضاغطة من مصادر متعدد وتأثر الضغوط النفسية في الشخصية الانسانية وبالتالي في الاداء الرياضي من خلال ثلاث جوانب :

١- الجانب المعرفي : و يتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل مدى الانتباه "

التركيز والذاكرة ، القدرة و العقلية ، صعوبة التنبيه و الاستجابة

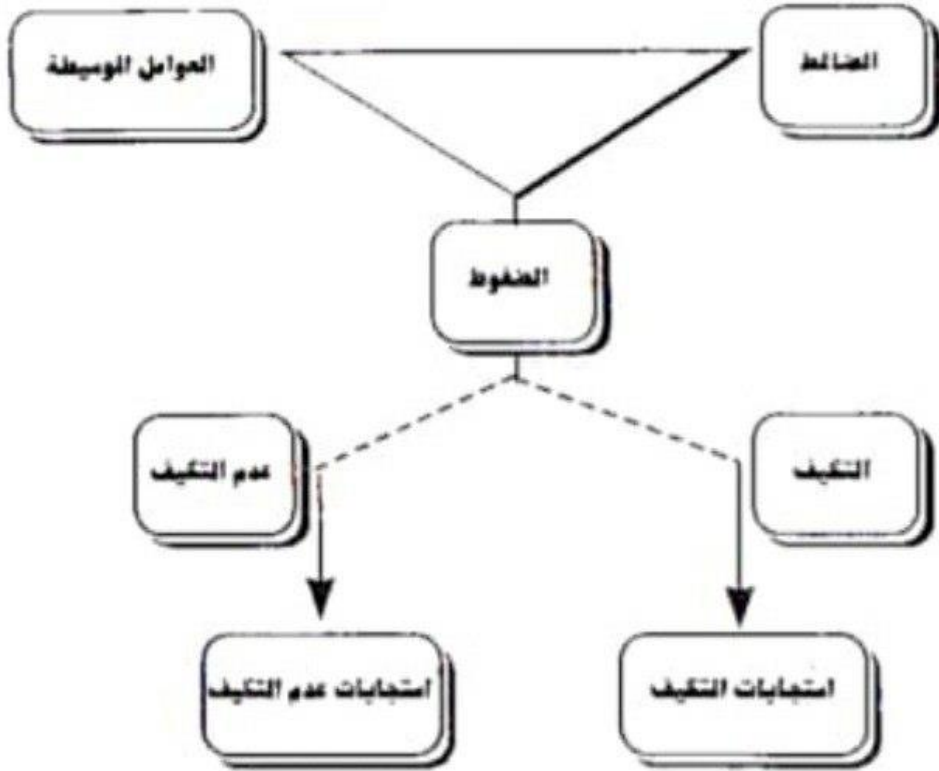
٢- الجانب الانفعالي : حيث يزداد التوتر الفسيولوجي و النفسي و ينخفض الإحساس و يظهر الاكتئاب

٣- الجانب السلوكي : مثل التغيب عن العمل , نقص الميول , سلبية الاتجاه , اضطرابات عادات النوم وقد يصل الأمر إلى تعاطي العقاقير المهدئة (محمد , 2005 ص 20)

نظريات الضغوط النفسية :

تهتم النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة ، وهذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر ، أي أننا نرى بعض الأحداث وحاول أن تفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها) ، وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي تلاحظها سوف تحدث سعيد حسن العزة 1999 في 11) وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأمر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية ، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها . فنظرية سيللي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط ؛ بينما سيأحر اتخذ من قلق الحالة ، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط ؛ أما موراي فالضغط عنده حاصية أو صفة لموضوع بيئي ؛ أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط ؛ ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها الفاروق السيد عثمان ، 2001 ص 98 .) وهو ما يتضح من العرض التالي : 1-2-1 : نظرية هانز سيللي (Hans Selye) : توصل عالم الغدد الصماء هانز سيللي ، Hans Selye عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف (General Adaptation Syndrome) (هيجان 1998 م 15) وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص الحه (هانس سيللي) إلى العلوم الفيزيائية واستعار مصطلح الضغط (Stress) ليصف استجابة الجسم المطلب ما ؛ وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب ، لذا فقد ابتكر مصطلح الضاغطة (Stressor) وهو أي حادث يعمل بوصفه منيها يفرض مطالب على الفرد . ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه ، فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعندن ، والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة و كان (هانز سيللي) حكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجيا ، وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل ، وهو استجابة العامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وأن هناك استجابة أو أغط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغت) ، ويعتبر (سيللي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية ، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (عثمان 2001 ص 98) وافترض (سيللي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح : أعراض التكيف العام (G.A.S) ، وهذه المراحل هي :

- مرحلة الإنذار : Alarme Reaction وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط
- مرحلة المقاومة : Resistance وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد ، وفي حالة عدم حدى هذه العمليات فعدلة تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة
- الإنهاك : Exhaustion وفي هذه المرحلة تحدث استرااف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان ، وتصبح غير قادرة على المقاومة ، وبذلك حدث الإنك ، وباستمرار حدوث الإتحاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم علاوي 1998 ، ص 20) ، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي :



- الشكل يمثل مراحل استجابة الفرد للضغط
- **نظرية سبيلبرجر** : تعتبر نظرية (سبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده , فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety) , ويقول أن للقلق شقين : سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن ، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ؛ أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة ؛ وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة ، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا . وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية

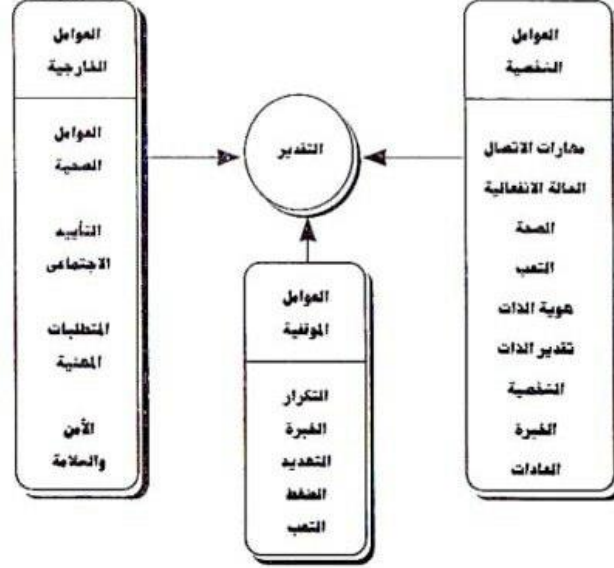
المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها , ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار - إسقاط) وتستدعي سلوك التحلب . ويتميز (سيلبرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق ، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط , أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (علمان , 2001 ص 99-100)

- **نظرية موراي** : يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي , 1978) , ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين ، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما :
● ضغط بيئا Beta stress : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد
- ب - ضغط ألفا Alpha stress : ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي . ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيئا) , ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة ؛ أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشئة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (عثمان 2001 ص 100)

. **نظرية التقدير المعرفي** : Lazarus 1970 نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي ، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد , حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ، ولكنه

- رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ، ويعتمد تقييم للموقف على عدة عوامل منها :
- العوامل الشخصية ، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية ، العوامل المتصلة بالموقف نفسه . وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما :
- المرحلة الأولى : تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط .

- ب - المرحلة الثانية : يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف . ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي (عثمان ، 2001 ص 100-101)



- **الشكل يمثل نظرية التقدير المعرفي للضغوط .**
- يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغطا لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر ، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية ، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف لنفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تحدد الفرد . وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة عثمان 2001 ص 101)

• أساليب التحكم في الضغوط

- يوجد العديد من الطرق والأساليب التي تستخدم لمواجهة الضغوط للرياضيين ومن ذلك على سبيل المثال التديك ، الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة ، الرقود في حوض ممتليء بالماء الدافي ، التأمل ، التدريب الذاتي ، التصور العقلي ويمكن تصنيف أساليب التحكم في الضغوط إلى الأنواع التالية :
- **١_ التحكم في البيئة الرياضية وذلك من خلال :**
- زيادة التيقن -- زيادة التيقن : يعرف اليقين لغة بأنه زوال الشك ، وانعدامه وهو صفة من صفات العلم التي تفوق المعرفة ، فيجب على الرياضي ان يكون متقنا ما يقوم به من اداء مهارة او فعالية ليتجنب الضغط النفسي
- نقص الاهمية : شعور اللاعب بعدم اهمية ممارسة الرياضة التي كان يزاولها مسبقا او عدم اهمية المسابقة التي سيقوم بها .

٢_ التحكم في الضغوط النفسية وذلك من خلال

الاسترخاء التصوري : يتطلب هذا الاسلوب من الاسترخاء ان يتخيل الرياضي نفسه في بيئة او مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين ، اذ ان الاساس المنطقي الذي يعتمد عليه هذا الاسلوب معناه انه اذا كان من المتعذر على الرياضي تغيير البيئة الواقعية فانه يستطيع أن يغير البيئة من خلال التصور الذهني .

الاسترخاء الذاتي : يعتمد هذا الاسلوب بدرجة اساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم ثم استخدام التنفس البطئ السهل يسمى ايضا الاسترخاء كى اور النفسي واثاء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميق

الاسترخاء التقدمي : هو استرخاء كل من الجسم والذهن معا والفكرة الأساسية هي انه من الاسهل ان تريح ذهنك اذا ارحت جسمك اولا وهناك العديد من أساليب الاسترخاء البدني الذهني مثل اليوجا والتأمل

استرخاء التغذية الراجعة الحيوية : يتضمن هذا الاسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البايولوجية اللارادية مثل ضغط الدم ، معدل ضربات القلب مزايا هذه الطريقة تساعد الرياضي في الوعي بمقدرته على تطوير مهارة خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء

٣_ التحكم في الضغوط المعرفية وذلك من خلال : الوعي بالأفكار السلبية - إيقاف الأفكار - التفكير المنطقي .

الوعي بالأفكار السلبية : انت تفكر بشكل سلبي عندما تخشى المستقبل او تتوقع الفشل ، التفكير السلبي يضر بثقتك بنفسك ويضعف ادائك وشل افكارك الذهنية فيجب على الرياضي ان يعرف افكاره ويمكن ان نعرف الوعي بالأفكار السلبية هو العملية التي من خلالها تلاحظ افكارك السلبية وتصبح على وعي بما يدور في راسك

إيقاف الأفكار : تعني عندما يتولد لدى الفرد أفكار سلبية فما عليه الا ان يواجه هذه الافكار بكلمة (قف) فهو يعمل على تشتيت تدفق الدافع السلبي واحلال التفكير البناء محله

التفكير المنطقي الايجابي : لتحديد الافكار السلبية الخاطئة ، فانه غالبا مايكون من المفيد استخدام الافكار والأساليب الايجابية في الحديث مع الذات والتصدي للأفكار السلبية .

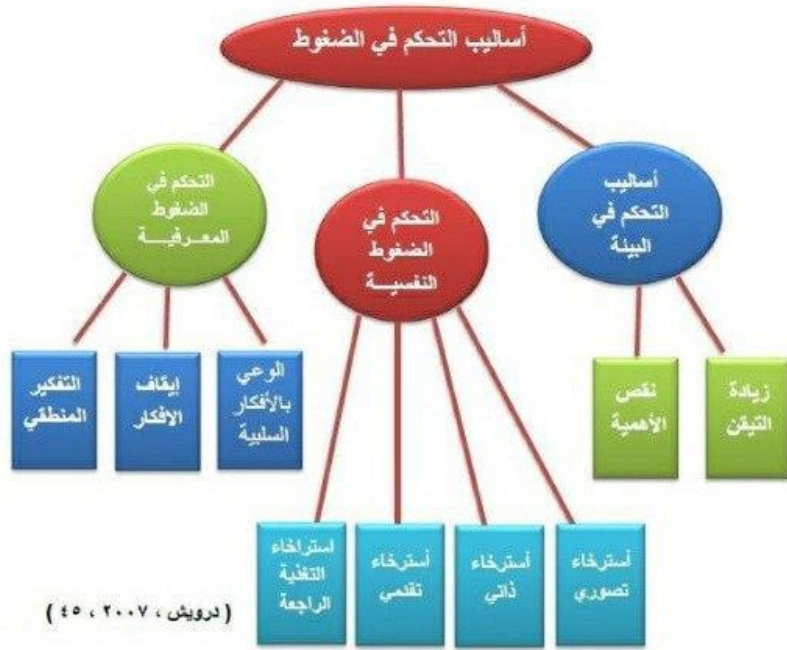
<https://mawdoo3.com>

<https://ar.sainte.Org>

<https://ar.m.wikipedia.org>

<https://attatwir.come>

الشكل يوضح أساليب التحكم في الضغوط النفسية



المصادر

- 1- غطاس، عزالدين ومجوجة، عليّة، (2012): استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس.
- 2- شداني، عمر، (2011): استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي.
- 3- منعم، زينب، (2013): الضغط النفسي، الطبعة الاولى، كتاب العربية.
- 4- سمير، مراكشي، (2017): مدى تأثير الضغوط النفسية على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية، مذكرة لنيل شهادة الماستر اكايمي.
- 5- درويش، وفاء، (2007): اسهامات علم النفس الرياضي في الانشطة الرياضية، الطبعة الاولى، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، مصر.
- 6- الحوري، عكلة سليمان، حنتوش، معيوف ذنون (2012): مدخل الى علم النفس الرياضي، دار ابن الاثير، الموصل.
- 7- السميران، ثامر حسين علي، المساعيد، عبدالكريم عبدالله (2014): سيكولوجية الضغوط النفسية واساليب التعامل معها، الطبعة الاولى، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
- 8- الانترنت

<https://m.a0wdoo3.com>

9- الانترنت

<https://ar.sainte.org>

10- الانترنت

<https://ar.m.wikipedia.org>

11- الانترنت

<https://attatwir.com>