

محاضرة
دراسات عليا
اولى دكتوراة
بنين دور اكتوبر
سيكولوجية المنافسات
استاذ المادة

استاذ دكتور عاطف نمر خليفة
استاذ مساعد دكتور محمد عبد الكريم نبهان
عنوان المحاضرة الضغوط النفسية
تاريخ 2020 -3-14

مفهوم الضغوط النفسية :

تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد ، فقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى آثار وتأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلى خلل في الصحة النفسية ، مما قد يؤثر على صحته وقد يصل الأمر إلى الإنهاك النفسى والإجهاد العضلى والذهنى وبعض المشكلات النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على تفجير اضطرابات سلوكية حادة ، وقد تدوم لفترة طويلة وتختلف تلك المواقف باختلاف التركيب النفسى للفرد .

وقد تؤدي المواقف الضاغطة إلى تغييرات فسيولوجية سلبية ، ومنها انخفاض الكفاءة الصحية للفرد ، وزيادة التعب بأقل مجهود ، صعوبة التنفس ، وآلام الظهر ، التشنج العضلي ، وكذلك قد يؤدي الموقف الضاغط إلى مظاهر انفعالية منها انفعالات غير سارة ، الدرجات الأولى من الإكتئاب (القلق – الغضب – عدم التحكم في الانفعال – العدوان – الغيرة) ، وكذلك تفرض الضغوط النفسية الحياتية على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية ، وقد تجمع بين اثنين أو أكثر من هذه الجوانب ، والتصدي لهذه الضغوط ومواجهتها ينتج عنه أضرار كثيرة يتحملها الفرد وتؤثر في حياته الشخصية والعملية

تعريف الضغط :

ويعرف الضغط Stress بمعانى متعددة وقد يعرف على سبيل المثال كمتغير بيئى Environmental variable مثال زيادة ضغط الجمهور ، بينما يعرفه البعض الآخر كاستجابة انفعالية لموقف معين to specific , situation , emotional , مثال الناشئ الرياضى الذى يعانى من الضغط بدرجة عالية بعد الفشل.

وتشير " سميرة محمد " نقلاً عن " هانز سلى " Hans selye (1982) إلى أن كثير من العوامل البيئية تغير من حالة التوازن المفترض لجسم الإنسان ، مما يؤدي إلى قيام الجسم بردود أفعال مختلفة لاستعادة التوازن ، وقد أطلق على هذه الأفعال مصطلح الضغوط النفسية Stress أو مثيرات الضغط ، وهى تتضمن أى شيء يتطلب من الجسم أن يعبئ استجاباته ، فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من المتغيرات الجسمية والكيميائية التى تساعد الفرد للمواجهة أو الهروب منها.

كما عرف " وليم الخولى " (1976) الضغوط بأنها الحالات التى يتعرض فيها الإنسان لصعوبات مادية ومعنوية وبيئية وجسمية ونفسية ، والتى يحاول التغلب عليها فى حياته اليومية بطريقة أو بأخرى من طرق التكيف مع البيئة المحيطة به لمحاولة الاحتفاظ بحالة التوازن أو التوافق والاستقرار وكثيراً ما تؤثر تلك الصعوبات وتشمل تعباً وإجهاداً وإنهاك لا يمكن التغلب عليه لإعادة هذا التوازن والاستقرار.

كما أشار تعريف " ليفن وسكوتش " Levine and seach (1995) أن الضغوط النفسية فى حالة من حالات الكائن الحى التى تشكل أساس المتفاعلات بينه وبين بيئته الاجتماعية والنفسية والتى يظهر فيها تكيف أو سوء تكيف.

كما عرف بعض الباحثين للضغوط فى ضوء ثلاثة جوانب

أولاً : تعريف الضغوط فى ضوء أسبابها ومصادرها (المثيرات)

أشار " سعد جلال " (1986) إلى الضغوط على أنها تحدث تأثيرات داخلية عن طريق الجهاز الإدراكى للكائن الحى ، يعرف باسم (العناء strain) ، كما يضيف إلى أن الشدائد النفسية فى أى وقت موقف من مواقف الحياة لا يمكن فهمها إلا من ناحية علاقتها بوجهة نظر الشخص نفسه ، لأن المعنى الداخلى للشددة عند الفرد وتفسيره يتصل ذلك بحياة الفرد من خلال نموه النفسى وأهم الخبرات التى تولد الشدائد ، وتكون من خلال العلاقات الإنسانية .

ثانياً : تفسير الضغوط فى ضوء الاستجابة التى تصدر عن الفرد

يذكر " راىكن وستونج " Rabkin and struaning (1985) أن الضغوط هى استجابة الفرد للظروف الضاغطة مكوناً شكلاً من الاستجابات الفسيولوجية والنفسية المباشرة، وترى " لورانس بسطا " أن الضغوط النفسية حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل (الغضب - القلق - الإحباط - قلق الحيلة) وانزعاج أو تقليل العزم ويعانى منها الفرد نتيجة عوامل متعلقة بالمهنة الخاصة بالفرد .

ثالثاً : تعريف الضغط فى ضوء المثير والاستجابة معاً

فقد أشار " سيلي " seley أن الضغوط هو عدد من الاستجابات الفسيولوجية لعوامل البيئة غير الصحية الضارة أو أى مطلب يوجه إلى الفرد ، ويكون مكرهاً أو مجبراً على تنفيذه أو القيام به. من هنا يتعرض اللاعب فى مواقف التدريب أو المنافسة إلى العديد من الضغوط النفسية والتي لها آثارها الواضحة على سلوك الرياضى ومستوى قدراته ومهاراته ، بلى وتمتد آثارها أيضاً على درجة تفاعله مع الآخرين

أنواع الضغوط :

لقد تعددت تقسيمات أنواع الضغوط لدى العلماء منها :

1 - يذكر " هول ولندزى " Hall & Lindzey (1978) أن " مورى " صنف الضغوط إلى نوعين

:

أ - ضغوط بيتا Betastress وهى الضغوط التى تولد وتنشأ نتيجة إدراك الفرد للموضوعات البيئية وتفسيرها .

ب - ضغوط ألفا Alpha stress وهى الضغوط المتصلة بالموضوعات البيئية كما توجد فى الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعى .

المراجع العلمية :

- أسامة كامل راتب (2001م) : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة0
- محمد حسن علاوى (1992م) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 7 ، دار المعارف ، القاهرة0
- محمد حسن علاوى (1998م) : مدخل علم النفس الرياضى ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة0
- محمد حسن علاوى(1998م): سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- محمد حسن علاوى (2002م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة0
- محمود عبدالفتاح عنان (1995م) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) ، دار الفكر العربى ، القاهرة0
- محمود عبدالقادر (1977م) : دراستان فى دوافع الإنجاز سيكولوجية التحديث للشباب الجامعى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة0
- مصطفى حسين باهى ، سمير عبد القادر (1999م): سيكولوجية التفوق الرياضى (تنمية المهارات العقلية) ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.
- مصطفى حسين باهى ، محمود عبد الفتاح عنان (2000م): قراءات متقدمة فى علم نفس الرياضة (نظريات – تطبيقات – تحليلات) ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

ملحوظة : تم اعداد هذا المحتوى من هذه الدراسات والمراجع العلمية والكلية غير مسئولة عن هذا المحتوى