

"جامعة باجي مختار - عنابة"  
كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية  
قم التربية البدنية والرياضة

دروس في مادة:

# علم النفس الرياضي

لطلاب السنة الأولى ليسانس - السداسي الثاني

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة التدريب الرياضي

إعداد : أ.د. مريوحة بولحبال

السنة الجامعية 2023 - 2024

## محتويات المقياس

وفقا لمقرر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
واللجنة الوطنية لميدان STAPS (CPND)

مقدمة

الدرس الأول: مدخل الى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية،

الميادين، الأهداف،

الدرس الثاني: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

الدرس الثالث: الدافعية في الميدان الرياضي

الدرس الرابع: تسيير الدافعية الرياضية

الدرس الخامس: تسيير قلق المنافسة

الدرس السادس: سيكولوجية العنف والعدوان في الميدان الرياضي وطرق

التحسيس والوقاية

الدرس السابع: الضغوط النفسية ومصادرها

الدرس الثامن: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي

الدرس التاسع: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات

الدرس العاشر: خصائص ومميزات المرشد النفسي

الخلاصة

## الدرس الثامن: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، والالاكتئاب الرياضي

### تمهيد،

الاحتراق النفسي هو حالة من الإرهاق الشديد والتعب الذي يصيب الأشخاص الذين يعملون بجد وبشكل مستمر لفترات طويلة من الزمن. يمكن أن يؤدي هذا الإرهاق إلى تدهور الصحة العقلية والجسدية، والتي قد تؤثر على الأداء في العمل والحياة الشخصية. يمكن أن يسبب الاحتراق النفسي أعراضاً مثل التوتر والقلق والاكتئاب، ويمكن أن يؤثر على صحة المرء بشكل كبير.

لا يختلف الأمر في حالة الروح المعنوية، فهي تعبر عن حالة شخصية تتميز بالانفعالات المختلفة، وهي تشير إلى مدى رضى الشخص عن نفسه وعلاقاته مع الآخرين، وهذا يؤثر على صحة المرء أيضاً بشكل كبير.

أما بالنسبة للاكتئاب الرياضي، فهو حالة من اضطراب المزاج يصيب بعض الأشخاص المشاركين في التدريبات أو المسابقات الرياضية. قد يسبب هذا الاضطراب التوترات في التفكير والانفعالات، وقد يؤدي إلى تدهور في أداء المرء في مجال التدريب أو المسابقات.

في ضوء هذه المعطيات العامة، يأتي هذا الدرس بهدف تزويد الطلاب ببعض المعلومات والمعرف العلمية حول الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الرياضيون بشدة، ألا وهي الاحتراق النفسي والروح المعنوية والاكتئاب.

### 1- الاحتراق النفسي:

للاحتراق النفسي معاني كثيرة، اهتم بمعالجتها الكثير من الباحثين والمختصين في مجال علم النفس الرياضي، وأشاروا إلى أعراضه وأسبابه ومختلف مظاهره، وقدموا نظريات لتفسير هذه الظاهرة السائدة بين مختلف الفئات الاجتماعية وخاصة المهنيين من بينهم، ومنذ منتصف القرن الماضي تزايد اهتمام علماء النفس الرياضي بدراسة هذه الظاهرة لدى الرياضيين الممارسين لشتى الرياضات والوقوف على مسبباتها وبالتالي اقتراح سبل وطرائق للوقاية منها وعلاجها والتخفيف من تأثيرها على الرياضيين الذين يعانون منها. وفي إطار ذلك جاءت عدة تعريفات لمفهوم ظاهرة الاحتراق النفسي، نعرض أهمها في الآتي.

## 1-1- تعريف الاحتراق النفسي:

عموما، هو حالة إنهاك للخواص البدنية والذهنية تؤدي الى فهم سلبي للشخص نحو نفسه، اضافة الى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس عامة. أما في المجال الرياضي فالاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين هو " حالة الانهاك الفعلي والانفعالي والبدني والدافعي يشعر [بها كل ممارس رياضي - مدرب أو لاعب]، نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرّب رياضي [أو ممارس رياضي] وإدراكه ان جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين او مع الاخرين لم تنجح في احداث العائد او المقابل الذي يتوقعه<sup>1</sup>.

وقد عرفه (اسامة كامل راتب) بأنه حالة من الانسحاب او التذمر او فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي تمنعه من ان يصل الى أفضل مستوى اداء متوقع منه. وقد عرف الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين بأنه<sup>2</sup>.

## 1-2- أعراض الاحتراق النفسي:

ويشمل أعراضا عديدة قد تظهر كلها أو بعضها لدى الرياضيين المصابين بالاحتراق النفسي، ومنها:

- الشعور بالإرهاق والإحباط والتعب والتوتر والقلق والاكتئاب،
- الشعور بالعجز والإحباط في العمل، وفقدان الشغف والإصرار،
- الشعور بالإحباط من عدم القدرة على إنجاز المهام، وتجنب المسؤوليات، وزيادة الانزعاج من الموظفين أو المرضى أو الأصدقاء
- الشعور بالإحباط من عدم القدرة على التأقلم مع التغييرات في العمل،
- الشعور بأنه لا يوجد توازن بين الحياة الشخصية والعملية.

ويركز الدكتور سعيد غاني نوري Dr. Saeed Ghani Noori على الأعراض النفسية والفيزيولوجية التي تظهر على الرياضيين\* مثل: عدم الاهتمام، نقص الطاقة، قلة الحماس، ضعف الثقة بالنفس، انخفاض معدل الإنجاز، انخفاض تقدير الذات، زيادة الشعور بالخوف، الاكتئاب، نقص الجهد المبذول، هبوط المستوى.

<sup>1</sup> - Saeed Ghani Noori (2019). الاحتراق النفسي. Reseachgate.

[https://www.researchgate.net/publication/332655963\\_alahtraq\\_alnfsy\\_Prof\\_Dr\\_Saeed\\_Ghani\\_Noori\\_Email\\_Ghanisaeiduomisaneduic](https://www.researchgate.net/publication/332655963_alahtraq_alnfsy_Prof_Dr_Saeed_Ghani_Noori_Email_Ghanisaeiduomisaneduic)

<sup>2</sup> - المرجع نفسه.

\* تم الاعتماد في صياغة هذه الأعراض بتصريف على ما جاء في مضمون مقال الدكتور سعيد غاني نوري وفقا للمرجع السابق الذكر.

### 1-3- الأضرار التي تلحق بالرياضيين بسبب الإصابة بالاحتراق النفسي:

يترتب عن الاحتراق النفسي، لدى المصابين به، تدهور الأداء الرياضي والتأثير السلبي على الصحة العامة للشخص المصاب وتدهورها، كالمعاناة من اضطرابات النوم، والشعور بالعزلة، وفقدان الثقة بالنفس، وعدم القدرة على التركيز، والإجهاد، وزيادة استخدام المواد المخدرة أو الكحول. وتعد هذه أخطر الأضرار التي قد تلحق بالرياضيين، ورغم أنه لم توثق حوادث بين الرياضيين قد يصل بهم الضرر إلى ممارسة السلوك الانتحاري بينهم بسبب الاحتراق النفسي في المجال الرياضي، فإن الإشارة تجدر إلى أن الرياضيين الذين يبلغون درجة الاكتئاب و/أو تعاطي المواد الكحولية والمخدرات نتيجة للمعاناة من الاحتراق النفسي، قد يصل الأمر بهم إلى ممارسة السلوك الانتحاري<sup>3</sup>.

### 1-4-العوامل الرئيسية للاحتراق النفسي ومصادره:

تفصيلا لهذه العوامل نذكر من بينها الأكثر شيوعا بين الرياضيين:

- الضغط النفسي والجسدي، مع قلة المساعدة من الآخرين في حل المشكلات النفسية
- التعب والإجهاد، بسبب تكثيف وطول مدة التدريب التي تفوق طاقة الرياضي،
- الإصابات المتكررة، مع نقص الدعم الاجتماعي،
- الإحباط، والتوتر، وضغوط الإدارة والافتقار إلى العدالة،
- عدم التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية،
- عدم القدرة على التأقلم مع التغيرات التي تطرأ في الحياة الشخصية أو المهنية،
- عدم تحقيق الأهداف المهنية أو الشخصية... وذلك قد يرجع إلى الرغبة الشديدة لدى الفرد أو الرياضي لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه الأهداف قد يفرضها المسؤولون على الفرد وعندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الأهداف فإنه يصبح تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي<sup>4</sup>.
- شخصية الرياضي ومدى قدرته على مقاومة الضغوط النفسية.
- محدودية الجانب المادي للرياضي وضعف الرواتب وإهمال المحفزات المادية والمعنوية...

<sup>3</sup> - رشيد مسيلي، وفاضلي أحمد. (2013). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بمعاودة المحاولة الانتحارية دراسة مقارنة بين أساليب التعامل ومستوى الشعور بالاكتئاب واليأس. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد 5: العدد 13. جامعة قاصدي مرباح- ورقلة. 01-12-2013. ص.ص 305-331.

<sup>4</sup> - Saeed Ghani Noori. مرجع سبق ذكره.

## 1-5-1 مراحل الاحتراق النفسي للرياضي:

يمر المصاب بالاحتراق النفسي بعدة مراحل قبل بلوغ الذروة فيه، وأهم هذه المراحل هي<sup>5</sup>:

1-5-1-1 مرحلة الإرهاق البدني والعقلي والانفعالي: وتتميز بنقص تقدير الذات، الإنهاك العقلي، نقص الطاقة الجسمية والشعور بالإرهاق.

1-5-1-2 مرحلة الخجل والشك بالآخرين: وهذه المرحلة قد تحدث لدى الرياضي عندما يمر المصاب بمتطلبات تفوق قدراته ولا يستطيع فيها ان ينطق بكلمة (لا او لا استطيع) فضلاً عن فقدان الثقة بالإنجاز والشك بالآخرين (لاعب، مدرب، حكم .. وغيرهم).

1-5-1-3 مرحلة الشعور بالعزلة والابتعاد عن الآخرين: وتعتبر هذه المرحلة الأكثر تأثيراً على صحة اللاعب، حيث تظهر عليه اضطرابات نفسية كبيرة قد تصل الى امراض قلبية (ضغط الدم مثلاً). اذ يميل المصاب الى العزلة وعدم قدرته على مشاركة زملائه لإبداء أي رأي ويصبح شغله الشاغل هو كيفية انهاء حصته التدريبية والعودة إلى البيت مباشرة.

1-5-1-4 مرحلة الازمة او العجز: أي عدم القدرة على عمل أي شيء وهذه اقصى مرحلة من مراحل الاحتراق، أي ان المدرب/أو اللاعب، يصل الى مرحلة يشعر فيها بعدم امكانيته لأداء اصغر الاعمال ويعبر عن هذه المرحلة (بمرحلة استهلاك الدفاعات النفسية) أي ان المدرب اصيب بالاحتراق.

## 1-6-1- النظريات المفسرة للاحتراق النفسي الرياضي:

يشير البحث في مجال الاحتراق النفسي عموماً ثلاث نظريات مهمة في تفسير ظاهرة الاحتراق النفسي عموماً، منها استقى الباحثون في المجال الرياضي ما تضمنته هذه النظريات وإسقاطها على الرياضيين لتفسير مظاهر الاحتراق النفسي لديه.

1-6-1-1 النظرية السلوكية: يفسر أصحابها ظاهرة الاحتراق النفسي في المجال الرياضي في ضوء نظرية تعلم السلوك غير سوي لدى الفرد من البيئة والظروف غير الملائمة، والمزوجة بين العوامل البيئية والعوامل النفسية الداخلية للمصاب كالأحاسيس والمشاعر والتصلب مع المواقف الضاغطة<sup>6</sup>.

5 - المرجع نفسه.

6 - سليمة حمودة، والطاوس وازي. (2017). الاحتراق النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى المختصين النفسانيين العياديين. المجلة العربية لعلم النفس. المجلد 02: العدد 02.

<http://www.ajopsy.com/%d8%a7%d9%84%d8%b9%d9%80%d9%80%d9%80%d8%af%d8%af-4>

وتشير الدراسات إلى أن الاحتراق النفسي قد يؤثر على الرياضيين بشكل خاص، كما يمكن أن يؤدي إلى تدني الأداء الرياضي، والتعرض للإصابات المتكررة، وبطء التعافي من الإصابات والتدريب، والمنافسات، والإصابة بالأمراض المزمنة، والإجهاد والاكتئاب، والقلق<sup>7</sup>.

1-6-2- النظرية المعرفية: خلافا لأصحاب النظرية السلوكية، يذهب أصحاب هذه النظرية إلى أن الاحتراق النفسي يحدث في ضوء شعور الفرد المصاب بعدم الكفاءة والعجز والإحباط في مواجهة متطلبات عمله، ويرتبط ذلك حسبهم، بثلاثة عوامل رئيسية هي: الإحباط، والإنجاز، والإرهاق<sup>8</sup>. كما أن غياب شعور الفرد بعدم قدرته على تحقيق أهدافه وشعوره بأنه مستنزف هي عوامل يترتب عليها الاحتراق النفسي، والعكس صحيح.

1-6-3- نظرية التحليل النفسي: وتسمى أيضا بالنظرية الفرويدية نسبة إلى عالم النفس سيجموند فرويد الذي أسسها. وهي تفسر الاحتراق المهني باعتباره ناتج عن الضغوط المهنية في العمل، بحيث يضغط الموظف على نفسه لفترة كبيرة، وذلك مقابل الحرص على الوظيفة والمهام المهنية المطلوبة، مما قد يمثل بذل العديد من قدراته العقلية والبدنية والمادية... مع عدم قدرته على مواجهة تلك الضغوط المهنية بطريقة سليمة، مما يؤدي إلى فقدانه لنفسه وقدرته على التحمل وبذل الجهد والوقت الكبيرين من أجل التخلص من التراكمات لمهامه وأنشطته المهنية، مع شعوره بالضعف وغياب المساندة<sup>9</sup> من الأطراف الأخرى سواء في محيطه المهني أو العائلي. وقد أسقطت هذه النظرية على المجال الرياضي باعتباره في وقتنا الحاضر قد أصبح يشكل مجالا مهنيا واحترافيا ذا مستوى عال جدا.

#### 1-4- طرق الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي الرياضي:

يعتبر الاحتراق النفسي الرياضي، كما سبقت الإشارة قبل، عملية انسحاب أو فقدان الرياضيين لدافع خوض المنافسات الرياضية وكذلك التدريبات، وذلك قبل أن يصلوا إلى مستويات عالية من الأداء الرياضي المتوقع منهم، ويحدث الاحتراق الرياضي عادةً بسبب قيام المدرب بتحميل اللاعب بمهام كثيرة ومتعددة، وعدم توفير فرصة للاسترخاء والراحة، وعدم توفير فرصة للتفكير في أشياء أخرى غير الرياضة، والتعامل مع ضغوطات كثيرة من قبل المدرب أو الجمهور، والشعور بالإحباط بسبب عدم

7 - محمد عسكر. (2019). علم النفس الرياضي. مصر: ماستر للنشر والتوزيع. ص-ص 18-19.

8 - رندا العكاشة. (202). أهم النظريات التي تفسر ظاهرة الاحتراق المهني في العمل. على موقع العربي أي عربي. بتاريخ 26 أكتوبر 2020.

<https://e3arabi.com/educational-sciences/%d8%a3%d9%87%d9%85-%d8%a7%d9%84%d9%86%d8%b8%d8%b1%d9%8a%d8%a7%d8%aa-%d8%a7%d9%84%d8%aa%d9%8a-%d8%aa%d9%81%d8%b3%d8%b1-%d8%b8%d8%a7%d9%87%d8%b1%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%a7%d8%ad%d8%aa%d8%b1%d8%a7%d9%82>

9 - Saeed Ghani Noori. مرجع سبق ذكره.

تحقيق النتائج المطلوبة والمنتظرة منهم. وفي المقابل يعتقد البعض، أنه لا يوجد علاج محدد لهذه الظاهرة، ولكن يمكن التخفيف من حدتها عبر طرق مختلفة، ومنها:

- تخفيف ضغط المهام: فباعتبار أن الاحتراق النفسي عند الرياضي يحدث عندما يشعر التعب الشديد والإرهاق وعدم القدرة على التركيز والانتباه، وذلك بسبب الضغط النفسي الذي يتعرض له في حياته اليومية، فإن تجنب الإصابة بهذه الحالة عن طريق<sup>10</sup>:
  - تخفيض التوتر النفسي،
  - ممارسة التمارين الرياضية بانتظام،
  - الحصول على قسط كافٍ من النوم،
  - تناول غذاء صحي ومتوازن،
  - التحدث مع الأصدقاء وأفراد العائلة في المواضيع التي يعاني منها المصاب نفسياً.
- زيادة فرص التفكير في أشياء أخرى غير الرياضة<sup>11</sup>: فالتحدث مع المستشارين النفسيين والأصدقاء والعائلة قد يساعد في تحسين الصحة العقلية للرياضيين المصابين بالاحتراق النفسي. كما يمكن أيضاً تحديد أهداف جديدة وتحديات جديدة للرياضيين المصابين بالاحتراق النفسي، بما في ذلك التفكير في أشياء أخرى غير الرياضة، مثل التطوع أو تعلم شيء جديد. يمكن للرياضة أن تكون مفيدة في تحسين الصحة العقلية، ولكن من المهم ألا يتم الاعتماد على الرياضة فقط كوسيلة لتحسين الصحة العقلية.
- زيادة فرص التفكير في أشياء إيجابية<sup>12</sup>: يمكن استخدامها بعض الطرق والأساليب لزيادة فرص التفكير في أشياء إيجابية لدى اللاعب المصاب بالاحتراق النفسي، ومنها مثلاً: تحديد الأهداف والتخطيط لتحقيقها، تعزيز التفاؤل والثقة بالنفس، تحسين مستوى التحمل والصبر، تعزيز التواصل مع الآخرين.
- التخفيف من التوترات التي يشعرون بها: حيث يساعد ذلك كثيراً في تحسين الصحة العقلية والجسدية للرياضي المصاب بالاحتراق النفسي، وذلك بممارسة التأمل والتأكد من تبني عادات صحية ومفيدة مثل تناول الغذاء الصحي وعدم التدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات، ممارسة الرياضة بشكل روتيني كالمشي بانتظام.

<sup>10</sup> - Gordon Mao , MD, Johns Hopkins School of Medicine . الارتجاج المرتبط بالرياضة. MDS .

<https://www.msmanuals.com/ar/home/>

<sup>11</sup> - كارولينا ويليامز (2017). خمس طرق لتحسين قدرتك على التركيز. 23 أكتوبر / تشرين الأول 2017.

<https://www.bbc.com/arabic/vert-cap-41700776>

<sup>12</sup> - د. إيمان حسن علي مطالفة (2021). تنمية التفكير الرياضي المتقدم: إطار عام و توصيات. على موقع تعليم جديد. <https://www.new-educ.com/>

## 2-الروح المعنوية في المجال الرياضي:

عموماً يتمتع الرياضيون بروح معنوية عالية، لكنها تتفاوت من رياضي إلى آخر من حيث قوتها، ولها علاقة بعدد من المفاهيم والمتغيرات المتصلة بالممارسة الرياضية. وفي هذا الصدد توجد عدة دراسات وأبحاث تناولت موضوع الروح المعنوية لدى الرياضيين<sup>13</sup>.

### 2-1-تعريف الروح المعنوية:

عموماً، يمكن تعريف الروح المعنوية بأنها الجانب الداخلي للإنسان، والذي يتكون من القيم والمعتقدات والمبادئ التي يؤمن بها، والتي تشكل جزءاً من هويته الشخصية. وتعتبر الروح المعنوية مصدرًا للقوة الدافعة والإرادة، وتساعد على تحقيق الأهداف والطموحات في الحياة. كما أنها تساعد على التغلب على التحديات والصعاب، وتمنح الإنسان شعوراً بالرضا والسعادة في حياته. وفي هذا الصدد جاءت تعريفات كثيرة لمفهوم الروح المعنوية في المجال الرياضي يمكننا التركيز على بعض منها:

2-1-1-تعريف جوناثان رولاند Jonathan Roland: وهو بروفيسور من جامعة كاليفورنيا عالم نفس وفيلسوف أمريكي، وقد قدم تعريفاً للروح المعنوية في كتابه "الروح المعنوية: الطبيعة والأهمية"، حيث يصف الروح المعنوية بأنها "الجزء الذي يتجاوز الجسد والعقل، وهي الجزء الذي يتصل بالله والعالم الروحاني".

2-2-2-تعريف آن كروغر Ann Kroger: يدل مفهوم الروح المعنوية على "القدرة على الشعور بالاتصال بالآخرين والشعور بالتواصل معهم والتفاعل معهم بطريقة تجعل الشخص يشعر بالتحسن والارتياح. ويمكن أن يكون هذا التفاعل مع الآخرين على المستوى الروحي أو العاطفي أو الاجتماعي<sup>14</sup>.

### 2-2-النظريات المفسرة للروح المعنوية في المجال الرياضي:

توجد العديد من النظريات التي تفسر هذه الظاهرة، ومنها باختصار شديد:

<sup>13</sup> - إبراهيم السيد إبراهيم موسى. (2022). الفروق في الروح المعنوية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية الجماعية. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/publication/368455284\\_alfrwq\\_fy\\_alrwh\\_almnwyt\\_laby\\_bd\\_alanshtt\\_alryadyt\\_aljmayt](https://www.researchgate.net/publication/368455284_alfrwq_fy_alrwh_almnwyt_laby_bd_alanshtt_alryadyt_aljmayt)

<sup>14</sup> - روح معنوية - ويكيبيديا. <https://ar.wikipedia.org/wiki/>

2-2-1- نظرية الانفعالات: التي تقول بأن الروح المعنوية للرياضيين تتأثر بالانفعالات التي يشعرون بها.

2-2-2- نظرية الانفصال: التي تقول بأن الروح المعنوية للرياضي تتأثر بمدى انفصاله عن حالة اللعب.

3-2-3- نظرية التحكم في الانفعالات: التي تقول بأن الروح المعنوية للرياضي تتأثر بمدى قدرته على التحكم في انفعالاته<sup>12</sup>.

### 2-3- طرق وأساليب الرفع من الروح المعنوية لدى الرياضيين:

يمكن استخدام العديد من الطرق والأساليب لرفع المعنوية لدى الرياضيين، ومنها:

- تحديد الأهداف الواقعية والمحددة بشكل جيد.
- تحفيز اللاعبين على التفوق وتحسين أدائهم و ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- تشجيع اللاعبين على التفكير بإيجابية وتجنب التفكير بالسلبية.
- تشجيع اللاعبين على التفاعل مع بعضهم البعض وتشجيعهم على التواصل.
- تقديم المساندة والتشجيع للرياضيين في حالات الإصابة أو الإجهاد...

### 3- الاكتئاب النفسي الرياضي:

يواجه الإنسان في حياته اليومية ضغوطا نفسية متعددة، والضغط هو إحداث خارجة عن الفرد أو متطلبات استثنائية عليه، ويتولد عنه اضطرابات نفسية متعددة تؤدي إلى أعراض جسمية ونفسية.

إن أحد هذه الأعراض النفسية تتمثل في الاكتئاب النفسي، لذا سنحاول فيما يلي البحث في تعريف الاكتئاب النفسي وأعراضه، وأنواعه، وأسبابه ومظاهره وأهم النظريات التي اهتمت بتفسيره لدى الرياضيين وطرق وأساليب الوقاية والعلاج منه.

#### 3-1- تعريف الاكتئاب النفسي، أعراضه، أنواعه، أسبابه، ومظاهره:

في علم النفس يستخدم مصطلح الاكتئاب لوصف خليط من الحالات المرضية أو غير المرضية لدى الإنسان الذي يتغلب عليه طابع الحزن، وهناك أنواع متعددة من الاكتئاب قسمت حسب طول مدة الحزن

عند البعض<sup>15</sup>. وقد يكون الاكتئاب أحيانا مصاحبا للإصابة بأي مرض آخر، وفي هذه الحالة يعتبر الاكتئاب مسألة ثانوية نتيجة لحالة أخرى تكون سببا في الشعور بالحزن والاكتئاب، وعلى سبيل المثال هنا نقول أن "كل مريض مكتئب" وهذا الكلام له نصيب كبير من الصحة لأن الإصابة بأي مرض هي شيء يدعو إلى الشعور بالاكتئاب<sup>16</sup>. هذا توجد تعريفات كثيرة للاكتئاب النفسي نشير إلى بعضها:

**3-1-1-1-تعريف برانز وبيك<sup>17</sup> Bruns et Beck :** هو "اختلال يصيب الجهاز النفسي البيولوجي كله ويشتمل على الانفعالات والأفكار والسلوكيات والوظائف البدنية، ويتميز المكون الانفعالي بوجود مزاج كدر يشتمل على مشاعر الحزن والتوتر واليأس والشعور بالإثم، وتشمل الأعراض البدنية على توهم المرض والأرق وزيادة الوزن أو نقصانه، والامساك أو الاسهال، والخمول وعدم النشاط والانعزال عن العمل وتجنب الأنشطة السارة". وهو أيضا بالنسبة لهذين الباحثين: "حالة انفعالية تتضمن تغيرا محددًا في المزاج مثل مشاعر الحزن والقلق واللامبالاة، ومفهوما سالبا عن الذات مع توبيخ الذات وتحقيرها ولومها ووجود رغبات في عقاب الذات مع رغبة في الهروب والاختفاء والموت، وتغيرات في النشاط مثل صعوبة الأكل والنوم وتغيرات في مستوى نقص أو زيادة النشاط".

**3-1-2-تعريف جياكوبي وآخرون (2004) Giacobbi et al<sup>18</sup>:** هو "حالة من الانخفاض في المزاج والتحويلات السلبية في التفكير والسلوك، والتي تؤثر على الأداء الرياضي".

**3-1-3-تعريف ليدي وآخرون (2019) Leddy et al<sup>19</sup>:** حيث يمكن أن يؤدي الإصابة بالإصابات المزمنة إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب في المجال الرياضي. كما أن التعامل مع ضغوط المنافسة والتدريبات المكثفة قد يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب

**3-1-4-أعراض الاكتئاب النفسي<sup>20</sup>:** يعتبر الاكتئاب من أكثر الأعراض النفسية انتشارا، ويختلف هذا العرض في شدته من مريض لآخر، ويعاني المصاب بالاكتئاب بمجموعة من الأعراض أهمها: أفكار سوداوية، التردد الشديد، فقدان الشهية أو زيادة في الشهية، عدم القدرة على اتخاذ القرارات، الشعور بالإثم والتقليل من قيمة الذات، والمبالغة في تضخيم الأمور التافهة، والأرق الشديد، والشعور بالأوهام

15 - أحمد مختار عمر. (2008). معجم اللغة العربية المعاصرة. القاهرة. عالم الكتب. ط1. ص214.

16 - لطفي الشربيني. (2001). الاكتئاب المرض والعلاج. الإسكندرية. دار منشأة المعارف. ص 79.

17 - عفيفي عبد الحكيم. (1989). الاكتئاب والانتحار. لبنان. الدار المصرية. ط1. ص 94.

18 - Giacobbi, P. R., Jr., Weinberg, R. S., Jackson, A., & Weigand, D. (2004). Psychological factors related to injury in competitive gymnastics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 159-168.

19 - Leddy, M. H., Lambert, M. J., & Ogles, B. M. (2019). *Psychological consequences of athletic injury among high-level competitors*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(3), 347-354.

20 - زهران ،حامد عبد السلام. (1978). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب. ط1. ص24.

المرضية، المعاناة من بعض الأفكار الانتحارية، ... ويؤكد "زهران"، على أن هناك مجموعة من الأعراض يمكن تصنيفها على النحو التالي:

- أعراض جسدية: مثل: الانقباض في الصدر والشعور بالضيق، رفض الطعام لشعور المريض بعدم استحقاقه له، ألم في الجسم ورغبته في الموت، الإمساك والتعب لأقل مجهود لا سيما في الظهر، ضعف النشاط العام، توهم المرض والانفعال على الصحة واضطراب النوم واضطراب الدورة الشهرية للنساء والكآبة على المظهر الخارج...
- أعراض نفسية: مثل البؤس واليأس والأسى وهبوط الروح المعنوية والحزن الذي لا يتناسب مع سببه، وانحراف المزاج وتقلبه وعدم القدرة على ضبط النفس، وضعف الثقة في النفس والشعور بعدم الكفاية وعدم القيمة والتفاهة، القلق والتوتر والأرق، الانطواء والانسحاب والوحدة والانعزال، وبطء الحركة ويشمل ذلك هبوط وظائف الجسم الحيوية أيضا يتكلم بصوت منخفض ونبرة حزينة ولا يتحدث بصورة تلقائية، كما يشعر بالتشاؤم وخيبة الأمل، والانخراط في البكاء أحيانا، اللامبالاة ونقص في الميول والاهتمامات والدافعية، إهمال النظافة والمظهر الشخصي، بطء التفكير والاستجابة وصعوبة التركيز والتردد، وبطء وقلة الكلام وانخفاض الصوت، والشعور بالذنب واتهام الذات وتصيد أخطائها وتضخيمها، الأفكار الانتحارية أحيانا.

### 3-1-5- مظاهر الاكتئاب: وحسب تصنيف بيك Beck هي :

- مظاهر انفعالية: مثل فقدان الفرد القدرة على الاستمتاع والمرح والضحك ويقلل من قيمة ذاته
- مظاهر معرفية : وتتمثل في تكوين صورة سلبية عن الذات، وتوجيه اللوم إلى الذات، وتضخيم المشكلات وعدم القدرة على الحسم، والاستهزاء للحط من قيمة الذات.
- مظاهر متعلقة بالدوافع: وتتمثل في شلل يصيب الإرادة والرغبة في الهروب والموت، وتزايد الرغبات الاتكالية .
- مظاهر جسدية: تتمثل في التعب بسرعة وبسهولة، وفقدان الشهية أو زيادتها والشعور بالأرق والهزلة.

### 3-1-6- أنواع الاكتئاب : يختلف تصنيف الاكتئاب باختلاف أعراضه وأسبابه، وفي ذلك يشير الزراد ( 1984 ) إلى أن بعض العلماء يقسمون الاكتئاب إلى ثلاثة أنواع :

- الاكتئاب الذهني أو الداخلي أو العقلي: وذلك لأسباب عقلية خالصة وليس له سبب شعوري أو غير شعوري أي هو اضطراب ذهاني داخلي المنشأ وراثي الجذور يمتاز بالكآبة ويميل إلى

التكرار الدوري، ولا يكون استجابة لحادثة محزنة يمكن تحديدها أو التعرف عليها بالفعل فهو يحدث دون أن تقع حادثة مباشرة أو قريبة ويمتد هذا النوع من الاكتئاب إلى فترات أطول بكثير من فترات الاكتئاب العصابي.

- الاكتئاب الخارجي أو النفسي العصابي : يرجع الى عوامل فردية لا شعورية يحس فيها المصاب بالحزن والأسى دون أن يدري مصدر إحساسه الحقيقي، ويرى البعض أن الفرق بين النوع الأول والثاني هو فرق في الدرجة يصل في الاكتئاب الذهني الداخلي المنشأ إلى حد أن إساءة المريض تفسير الواقع ، والتوهم والهذيان ، أما في الاكتئاب العصابي فيكون مصحوبا بأعراض عصبية كالقلق .

هذا وتوجد تصنيفات أخرى للاكتئاب النفسي على أساس معايير أخرى، كالبساطة والشدة... الخ، ومنها:

- الاكتئاب الخفيف، • الاكتئاب البسيط، • الاكتئاب الحاد، • الاكتئاب المزمن
- اكتئاب سن اليأس، • الاكتئاب الراجع لعة جسمانية، • الاكتئاب الموقفي ...

### 3-2-2- النظريات المفسرة للاكتئاب النفسي في المجال الرياضي:

3-2-1- النظريات النفسية: أشار كارل ابراهام (Karl Abraham) عام 1911 أن البغض والضغينة هي من أهم المشاعر السائدة عند الفرد المكتئب، ونظرا لأن مشاعر البغض والحقد والكراهية غير مقبولة عند الفرد، لذا يحاول أن يكبت مثل هذه المشاعر ثم يسقطها على الآخرين ثم يأتي بعد ذلك الاعتقاد بأنه منبوذ بسبب نقائصه وعيوبه ومن ثم يصبح مكتئبا.

3-2-2- النظريات المعرفية : وتمثل وجهة نظر بيك Beck واحدة من أهم النظريات المفسرة للاكتئاب على أساس معرفي، حيث يرى إجمالاً أن طريقة التفكير الخاطئ هي الأصل في النمو الاكتئاب إذ تبين من دراسات له، ارتباط الاكتئاب بخطأ في ادراك الامور، وفي أسلوب التفكير فيها، وأن المكتئبين يرون أن فشلهم يرجع إلى أخطاء فيهم ويضخمون ذلك إلى درجات عالية.

3-2-3- النظرية البيولوجية: تركز هذه النظرية على الخلل الحادث في كيان المخ ذات العلاقة بالمواد الخاصة بالتوصيل العصبي مثل : النورينيفيرين Norépinephrine و السيروتونين Sérotonine حيث يعملان على نقل السيال العصبي بين الأعصاب عبر الوصلات العصبية.

3-3- طرق وأساليب الوقاية والعلاج من الاكتئاب لدى الرياضيين.

يعاني العديد من الرياضيين من الاكتئاب، ولكن يمكن الوقاية منه وعلاجه بطرق عديدة. يمكن للرياضيين الحفاظ على صحتهم العقلية بالتحدث مع المدربين أو المستشارين النفسيين، والتحدث مع زملائهم في الفريق، والحفاظ على نظام غذائي صحي، والحصول على قسط كافٍ من النوم، والمشاركة في نشاطات ترفيهية خارج الملعب، والتخلص من التوتر والضغوطات بالتدرب على التأمل والاسترخاء. كما يمكن للرياضيين تحسين صحتهم العقلية بالتدرب على التفكير الإيجابي، والتخلص من التفكير السلبي، والتفكير في الأشياء التي يستطيعون فعلها بدلاً من التفكير في مشاكلهم.

## الخلاصة.

عالجنا في هذا الدرس الاحتراق النفسي والروح المعنوية والاكتئاب في المجال الرياضي، وما يمكن استخلاصه أن كل هذه الظواهر لها ارتباطات متبادلة فيما بينها، حيث ثبت أن الاحتراق النفسي يحدث لدى الرياضيين عندما يضعف شعورهم بعدم قدرتهم على إنجازهم الرياضي عموماً، وهو مسألة ترتبط بانخفاض الروح المعنوية لديهم، مما قد يؤدي إلى إصابة الرياضي الذي يعاني في صمت من الاحتراق النفسي بشكل حاد من الاكتئاب، وكل ذلك قد يعرضه إلى أضرار وأضرار صحية، نفسية، عقلية وبدنية. لذلك عكف علماء النفس الرياضي على البحث في الطرق والأساليب التي تسمح بوقاية وعلاج الرياضيين من الوقوع في أخطار الاحتراق النفسي والاكتئاب والتوتر والضغوط النفسية... الخ. وأغلب هذه الطرق هي ما يرتبط بالإرشاد النفسي.