

محااضرة نوعية الضغوط النفسية والاسترخاء والتغيرات الفسيولوجية للفرد

أ.م.د. نداء ياسر فرهود
أ.م.د. سماح نور الدين
م.م. وفاء حسين

⦿ الضغوط النفسية :

⦿ بما ان المدرسة هي الصورة المصغرة عن المجتمع وانعكاس لواقعه سلباً أو ايجاباً، تتأثر بما يحدث فيه من مشكلات قيد تعيق أهداف العملية التربوية التعليمية، ونظراً للمشكلات الطارئة في المؤسسات التربوية وتشعبها، ولعل أهم تلك المشكلات التي تواجه التلميذ الضغوط النفسية كونها مصدراً من مصادر الاهدار التربوي خصوصاً في مرحلة التعليم الثانوي مراعاة لخطورة المرحلة التي يمر بها التلميذ من جهة، وكون هذه الفئة من التلاميذ يشكلون الفئة السوية لما بلغوه في هذا المستوى جسمياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ودينياً... باعتبارهم يملون مستقبل الدولة، لذلك وجب تخليصهم أو تخفيف الضغوط والاعبا النفسية عنهم حتى يحققوا قدراً من التوافق النفسي ومن ثمة الدراسي.

◉ من هنا أصبح الارشاد النفسي ضرورة تفرض نفسها بقوة، مما جعل الدولة تعمل على تعميمه وتعييمه في هذه المؤسسات، ولكن يبقى دور القائم على العملية الارشادية غير فعال اذا لم يؤدي بصفة مهنية احترافية تجعل من المرونة والانفتاح على كافة الطرق والاساليب والمجالات الارشادية منها له.

◉ من اجل ذلك كان هدفنا من هذه المداخلة تبسيط الضوء على الارشاد النفسي الرياضي باعتباره مجالاً اخر لزيادة الفعالية وليس بديلاً عن اساليب التقليدية الممارسة، وذلك للتوجه الى اعتماد تقنيات هذا النوع من الارشاد في العملية الارشادية واستغلال آلياته واستراتيجياته واستثمارها في تطوير هذه العملية من خلال اكتشاف ايجابيات الانشطة البدنية والرياضية في الوقاية مما قد يعترض التلاميذ من مشكلات او علاج ما يعترضهم بالفعل من عقبات تحول دون اكمالهم مشوارهم التعليمي بكفاءة ونجاح، تلك العملية التي تدخل في ضمن الارشاد النفسي الرياضي حتى تعطي ثماراً اكثر، مما ينعكس ايجاباً على العملية التربوية برمتها.

◉ وانطلاقاً من الميدان الذي يكرس تقييد المرشد من خلال المهام الحالية القاصرة في نظرنا، لأنها لاتعبر عن المهام الحقيقية لدوره كمرشد نفسي يعمل وفق رصيده المعرفي الأكاديمي وخصوصية الواقع الذي يواجهه ويعمل فيه، وإيماناً منا بأهمية النشاط البدني والرياضي في العملية التربوية رأينا استثمار أهدافه العامة والخاصة في العملية الإرشادية، وعدم حصر هذه العملية في القاعة المخصصة للمرشد من أجل احتكاكه مع جميع.

◉ علاوة على الأهداف العامة للتوجيه والإرشاد الرياضي هناك مجموعة من الأهداف الخاصة تنبع من متطلبات المجال الرياضي يمكن عرضها كما يلي:

◉ تطوير مستوى الأداء.

◉ تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب والمدرّب.

◉ العلاقة المتبادلة بين اللعب والمدرّب.

◉ التغلب على الضغوط النفسية.

◉ تماسك الفريق.

◉ التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

2. الضغوط النفسية :

يعرفها معجم علم النفس على انها مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي الى اجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط الى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وبنية دافعية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر.

وتعني الضغوط : تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من اعادة توافق الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من تستلزم نوعاً من اعادة توافق الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداع والاحباط والحرمان والقلق.

3. مصادر الضغوط النفسية :

- تمثل الضغوط النفسية بشقيها الانفعالي والعقلي أهم الأسباب في عدم وصول الرياضي الى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته.
- وتكمن مشكلة الضغوط النفسية عند التفكير السلبي في الأداء ، حيث يبدأ اضطراب التوافق العضلي العصبي، وكذلك التوقيت، وتبدأ عملية التناغم بين الانقباض والاسترخاء تفقد التسلسل والتتابع وتبدأ الحركة في عدم التواصل، ويضيق مدى الحركة ويصعب التدفق الحركي السليم.
- تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

◉ إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجها الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد.. وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

◉ أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

◉ وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

◉ إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

◉ وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

◉ أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضاً.. إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله..

stress!!!

