



متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

**ASJP**  
Algerian Scientific Journal Platform

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626>



# الممارسة الرياضية كوسيلة فعالة لمواجهة الضغوط النفسية ومختلف التبعات السلبية الناجمة عن جائحة كورونا

## *Practicing sports as an effective way to confront psychological stress and various negative consequences caused by the Corona Pandemic*

حمزة بن ساحلي<sup>(أ)</sup>، فاتح عبدلي<sup>(ب)</sup>

<sup>(أ، ب)</sup> جامعة عنابة، مخبر الدراسات الاجتماعية والإنسانية وتحليل النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.

تاريخ القبول: 2021/08/22

تاريخ المراجعة: 2021/08/20

تاريخ الاستقبال: 2021/08/12

### الملخص

تسبب فيروس كورونا المستجد في تفعيل حالة طوارئ صحية عامة تم على إثرها إغلاق العديد من المرافق الحساسة والحيوية، ومع استمرار الأوضاع وتفاقم الحالة الوبائية زادة الجهات المعنية من شدة الإجراءات الوقائية، حيث عمدة لتقييد العديد من الأنشطة اليومية، لينتهي المطاف بالملايين تحت واطئة ساعات الحجر الطويلة، ما خلق بيئة مثالية لتراكم الضغوط النفسية ومختلف المثيرات الانفعالية، لينتهي الأمر بالعديد من الأفراد ضحية للتداعيات السلبية كالاكتئاب، الغضب، التوتر والقلق ومختلف المشاكل الانفعالية، وهذا ما دفعني كباحث في مجال علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية لتقديم هذه الورقة العلمية التي تطرقت في متنها لأهم الأطر النظرية التي تناولت مشكلة الضغوط النفسية بإضافة الى جملة من المقترحات التي تتضمن سلسلة من الممارسات الحركية والنشاطات العقلية التأملية الموجهة نحو ضبط الحالة الانفعالية والتخلص من الضغوط النفسية.

### Abstract

*The new Corona virus caused the activation of a public health emergency, as a result of which many sensitive and vital facilities were closed. , which created an ideal environment for the accumulation of psychological pressures and various emotional stimuli, so that many individuals ended up victims of negative repercussions such as depression, anger, stress, anxiety and various emotional problems, and this is what prompted me, as a researcher in the field of science and techniques of physical education and sports, to present this scientific paper that touched on the most important Theoretical frameworks that dealt with the problem of psychological stress in addition to a set of proposals that include a series of sport practices and meditative mental activities directed towards controlling the emotional state and getting rid of psychological pressure.*

### الكلمات المفتاحية

الضغوط النفسية:  
الممارسة الرياضية:  
جائحة كورونا.

### Keywords

Psychological  
stress ;  
Sports practice;  
Corona pandemic.

\* المؤلف المرسل

البريد الإلكتروني: [hamza.bensahli@univ-annaba.org](mailto:hamza.bensahli@univ-annaba.org) (ح، بن ساحلي)

## 1. مقدمة

ارتأيت كباحث في ميدان علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية تقديم هذه الورقة البحثية التي تطرقت في متناها للإجابة على التساؤلات التالية:

- ❖ ما مفهوم الضغوط النفسية؟
- ❖ ماهي أهم النظريات المفسرة لظاهرة الضغوط النفسية؟
- ❖ ماهي مراحل تشكل الضغوط النفسية؟
- ❖ ماهي أعراض الضغوط النفسية؟
- ❖ ماهي أشهر مصادر الضغوط النفسية؟
- ❖ ماهي أنواع الضغوط النفسية؟
- ❖ فيما تتمثل أشهر التداعيات السلبية للضغوط النفسية؟
- ❖ ماهي أهم الاستراتيجيات والممارسات الرياضية المستعملة للتقليل أو التخلص من الضغوط النفسية ومختلف تداعياتها السلبية.

## 2. مفهوم الضغط النفسي وطبيعته

تعددت وتنوعت الكتابات والآراء التي عالجت ظاهرة الضغوط النفسية، حيث اختلف العلماء في تحديد مفهوم الضغط فأشار إليه بعضهم على أنه قوة تقع على الفرد تسبب له حالة من عدم الارتياح اتجاهه، والبعض الآخر وصفه على أنه تشكيل من المثير والاستجابة، وهناك من طلب بتصنيف ماهية الضغوط قبل كل شيء لمعرفة إذا ما كان هذا المصطلح يشير للمثير الذي يسبب الاستجابة أم أنه الاستجابة بحد ذاتها، حيث لطالما وصف كوكس مصطلح الضغوط بالمصطلح المبهم والغامض، إذ كان محل جدل لاختلاف الجهات التي تناولت هذا المفهوم بالإضافة لتعدد استخداماته في الحياة والمواقف اليومية (Cox.T, 1978).

وقبل أن نتطرق لأهم التعريفات التي تناولت مصطلح الضغط من مختلف الخلفيات ارتأيت العروج على الاتجاهات الأساسية التي تناولت ماهية الضغوط كظاهرة:

الاتجاه الأول: أصحاب هذا الاتجاه تناولوا ظاهرة الضغوط على أنها متغير مستقل أو بمعنى آخر المثير، أي أن أصحاب هذا الاتجاه أشاروا لأي حدث يدركه الفرد على أنه تهديد أو مصدر خطر يعتبر ضغط، وذلك بغض النظر

لا يمكن أن يختلف اثنان على أن أصعب التحديات التي واجهتها البشرية منذ بداية القرن الواحد والعشرين هي موجة الاجتياح الذي تسبب بها فيروس كورونا المستجد، حيث ألقى هذا الأخير بضلاله على مختلف القطاعات الحساسة والحيوية لدى الانسان، مما تسبب في شلل تام لمختلف مرافقها، التي تضررت بشكل مباشر جراء الموجه الفيروسية الحادثة.

كانت الإجراءات الوقائية التي اتخذتها السلطات والجهات المعنية حازمة وجد صارمة من أجل السيطرة على موجة الانتشار التي تسبب فيها الفيروس، إذ شرعت في تقييد العديد من النشاطات والسلوكيات اليومية التي كانت تتخلل حياة المجتمع، حتى أنها عمدت إلى ايقاف العديد من المؤسسات الحكومية والغير حكومية، حيث كانت كل هذه المساعي موجهة لمحاصرة العدوى الفيروسية وحماية أكبر قدر من الأرواح، ومع استمرار هذا الوباء في الانتشار والتفاقم يوم بعد يوم وجدت الجهات المعنية نفسها مجبرة على زيادة صرامة إجراءات العزل وتمديد فترات الحجر ليجد الملايين من الناس أنفسهم محاصرين ضمن جدران المنزل كالعصافير في الأقفاص، لتبدأ بذلك حالتهم النفسية في التفاقم شيئاً فشيئاً وتبدأ علامات القلق والتوتر في الظهور نتيجة التراكم المستمر لمختلف الضغوط الناجمة عن التغيير السريع في الأحداث بالإضافة الى العزل والمخاوف المتزايد من استمرار هذا الوباء. وبعد مرور حوالي ثمانية أشهر بدا الامل في العودة من جديد، حيث أعلنت العديد من المخابر التي عنيت بالبحث في فيروس كورونا باكتشاف لقاح فعال، لتبدأ إجراءات رفع الحجر والعودة الى الحياة الطبيعية تدريجياً، لكن لم يكن الأمر بهذه البساطة حيث تم تسجيل أرقام خيالية من الوافدين على أطباء النفس ومراكز إعادة التأهيل النفسي نتيجة الضغوط النفسية والصدمات الانفعالية ومختلف المشاكل العاطفية التي تسبب فيها فترة الحجر وهذا ما أثبتته الدراسات التالية دراسة سونيا مختار (2020, mokhtar) و كلارا جونزاليس (2020, clara) وكذلك كل من دراسة روسيو رودريغيز (2020, rodriguez) و ساديهكا سود (2020, sood) لذلك

وخيمة ان لم يتم التعامل معه مبكرا (شعنت، 2005، صفحة 35).

### 3. النظريات المفسرة لضغوط النفسية

تعددت وتنوعت النظريات المفسرة لظاهرة الضغوط النفسية بتعدد المدارس والتيارات التي تناولت هذه الظاهرة وفيما يلي سنعرض أهم تلك الاتجاهات:

#### نظرية موراي

اعتمد موراي في معالجته لظاهرة الضغوط على نظرية الحاجات التي أسسها، حيث تتناول مفهوم الضغوط كمفهوم مركزي مكافئ لمفهوم الحاجات، وذلك من حيث قدرته على تفسير السلوك الانساني ومعاكس له من حيث المصدر، حيث ان الحاجات نابعه من داخل الفرد على عكس الضغوط التي اعتبرت أحد الميزات التي تميز البيئة الخارجية، حيث تعمل هذه الأخيرة على إعاقة جهود الفرد في تحقيق أهدافه أو إشباع متطلباته وحاجته (وليندزي، 1978). وأضاف بأنه انطلاقاً من المفهوم النظري لمصدر الضغوط يمكن أن نميز نوعان: ضغوط بيتا: تستخدم للدلالة على المثيرات البيئية بالهيئة أو الشاكلة التي يدركها عليها الفرد. ضغوط ألفا: يستخدم لوصف المثيرات والموضوعات البيئية على ماهي عليه في الحقيقة.

#### نظرية هانز سيللي

اعتمد سيللي في تفسيره لنظرية الضغوط على خلفيته المهنية كطبيب مختص في الغدد الصماء، حيث أشار لمشكلة الضغوط النفسية على أنها استجابات وردود أفعال فيزيولوجية تفاعلها عضوية الفرد كوسيله حماية من المثيرات البيئية، والتي عرفتھا العضوية كمصدر تهديد أو خطر، حيث يكون همها الوحيد من وراء هذه الاستجابة، المحافظة على الكيان والحياة (السيد، 2001).

#### نظرية سبيلبرجر

اعتمد سبيلبرجر في تفسيره لظاهرة الضغوط على نظريته التي تناول فيها القلق كسمة والقلق كحالة، حيث اعتبر هذا الأخير بوابه بداية الضغوط النفسية، وذلك

عن مصدره داخليا كان كصراعات الذات أو خارجيا كالبيئة.

الاتجاه الثاني: على عكس أصحاب الاتجاه الأول فإن المنظرين في هذا الاتجاه تناولوا الضغوط على أنها متغير تابع، يحدث كاستجابة أو ردة فعل العضوية اتجاه أي ظاهرة تعرفها على أنها مصدر خطر أو تهديد. الاتجاه الثالث: يمثل هذا الاتجاه لازاروس الذي وصف الضغط على أنه عملية تفاعلية ناجمة عن التماس والعلاقة بين الشخص والبيئة التي يعيش فيها (حسين عبد السلام، 2006، صفحة 52).

انطلاقاً على الاتجاهات الثلاثة السابقة يمكن تمييز 3 مفاهيم مختلفة للضغوط وذلك تبعا للخلفية التي بني عليها المفهوم وهي كالتالي:

#### الضغوط النفسية باعتبارها نتاج بيئي

كتعريف بسيط للضغوط يمكن القول بأنها صفة أو ميزة من مميزات البيئة المحيطة بالفرد تقوم بإعاقة أو تعسير المجهودات المبذولة من الفرد لتحقيق هدف معين (وليندزي، 1978). ما الضغوط إلا تراكمات ناجمة عن الأزمات والتوترات والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد في البيئة المضيقة، حيث تخلف هذه الأخيرة آثار نفسية وخيمة على الفرد (دسوقي، 1996).

#### الضغوط باعتبارها نتاج فيسيولوجي

يعبر الضغط النفسي عن حالة داخلية من عدم الاتزان، تنجم في الغالب عن عدم التكافؤ بين المتطلبات والقدرات، ليظهر ذلك في النهاية على شكل استجابات فيسيولوجية متعددة. عبارة عن سلسلة من السلوكيات والاستجابات الفسيولوجية تفاعلها العضوية كره فعل ازاء موقف مهدد يتعرض له الفرد (MC.Graph, 1990).

#### الضغوط باعتبارها نتاج نفسي داخلي

استجابة انفعالية تتولد نتيجة صراع نفسي داخلي ناجم عن عدم التوافق بين الذات المدركة والذات المثالية، وفي الغالب ما يولد عن هذا الصراع اثار نفسية

يدخل الفرد هذه المرحلة في حالة استمرار تراكم الضغوط النفسية وارتفاع معدلات القلق والتوتر التي تمثل في الغالب علامات مقاومة العضوية لتأثير الغير محمود للمثيرات الخارجية فتبدأ السلوكيات في التذبذب ويفقد حالة الاتزان والاستقرار النفسي والانفعالي.

### المرحلة الثالثة (مرحلة الإرهاق)

تسمى أيضا بمرحلة الانهيار أو فشل المقاومة، وتحدث في الغالب نتيجة عدم قدرة العضوية أو ضعف كفاءتها على التكيف مع الضغوط المسلطة عليها، لينتهي الأمر بالعديد من الأمراض النفسية والوظيفية كارتفاع ضغط الدم، الصداع المزمن، القلق والتوتر، والاكتئاب المزمن.

### 5. أعراض الضغوط

تختلف وتتغير أعراض الضغوط تبعاً لاختلاف مستويات استجابة العضوية للفرد وفيما يلي ذكر لأهمها:

#### أعراض فسيولوجية

- تغيرات في الساعة البيولوجية بما في ذلك أوقات النوم والاكل
- تذبذب على مستوى الإفرازات الهرمونية
- تذبذب المؤشرات الحيوية كمعدلات النبض التنفس والتمثيل الغذائي
- تعب وارهاق مزمنين

#### الأعراض المعرفية

- فقدان التركيز وانخفاض ملحوظ في القدرة على التذكر
- تشوش في التفكير مع ارتباك ف وصعوبة في اتخاذ القرارات
- اتخاذ قرارات غير عقلانية ولا تناسب المواقف

#### الأعراض السلوكية

- ردود أفعال غير متزنة ولا تتلاءم مع المسببات
- الانعزال وقلة الحديث
- افراط التدخين وتناول العقاقير المهدئة

لاعتبار القلق كحالة ناجم عن المثيرات والظروف الضاغطة المتواجدة في البيئة المحيطة بالفرد وأضاف أنه يمكن تمييز الضغط عن القلق من خلال 3 محددات هي

- مصدر الضغط يكون في العادة مثير يحمل خطر أو تهديد اتجاه العضوية البدنية أو النفسية للفرد.
- إدراك الفرد للمثير.
- ردة فعل العضوية اتجاه المثير والتي ترتبط في العادة بكيفية إدراك العضوية له (محمد، 1994، صفحة 17).

### نظرية لازاروس

اعتمد لازاروس في تفسيره لظاهرة الضغوط على خلفيته النظرية التي تمحورت حول عمليات الإدراك والحس الإدراكي، حيث تتضمن فحو نظريته بأن الفرد يقدر كم التهديد والضغوط انطلاقاً من ادراكه لمكوناتها، حيث يتم ذلك تحت ضوء مختلف الخبرات ضمن تلك البيئة والبيئات المشابه لها، ليخلص في النهاية لتفسيرها، إما على أنها موقف يقع ضمن قدرات الفرد أو موقف يتجاوز قدرات المواجهة لديه (حسين عبد السلام، 2006).

### 4. مراحل الضغط النفسي

يعتبر هانز سيللي أول من أشار للاستجابات العضوية اتجاه الضغوط بسلسلة من ردود الافعال المرحلية والتي سماها بالتكيف العام المتزامن للضغط النفسي والتي تحدث عبر 3 مراحل كتالي

#### المرحلة الأولى (مرحلة الإنذار)

تتضمن هذه المرحلة على جملة من الاستجابات الأولية التي تفاعلها العضوية اتجاه الضغوط، وتتمثل في مختلف التفاعلات الجسمية والنفسية التي تتجلى على شكل المؤشرات الحيوية كمعدل ضغط الدم، وتيرة التنفس، المستويات الهرمونية، هذا بالنسبة للجانب الفسيولوجي أما بالنسبة للجانب النفسي فتظهر على شكل قلق توار وانفعال (الرحمان، 2016).

#### المرحلة الثانية (مرحلة المقاومة)

- الخمول وافراط النوم (الحوري، 2012)

### أعراض عاطفية وانفعالية

- السلوك العدواني
- ردود أفعال مغالى فيها
- نوبات قلق واكتئاب مزمنة
- حساسية اتجاه النقد
- اوهم الامراض وتدني الاحساس بالصحة (سمير، 2003).

- صراع الذات: يعتبر صراع الذات أو ما يعرف بصراع اقدام-احجام أحد المصادر الأساسية لمشكلة الضغوط داخلية المنشأ (يوسف، 2005، صفحة 15).
- اشباع الحاجات: يعتبر سيغمون فرويد أن العامل الرئيسي وراء الضغوط النفسية هو عدم اشباع الحاجات أو الغرائز، حيث تعتمد هذه الأخيرة الى اثاره وتهيج حالة الاستقرار والثبات النفسي والانفعالي.

### ضغوط مختلطة المنشأ

- الصدمات العاطفية: أشارت العديد من الدراسات والبحوث الاجتماعية الى أن الفئات التي تتعرض للصدمات العاطفية خلال حياتها، كحالات الطلاق أو فقدان شخص مقرب هي الأكثر عرضة لشبح الضغوط النفسية، وذلك يتناسب طردا مع شدة الصدمة التي يمكن أن تكون حتى انخفاض سريع في المستوى المعيشي أو تغير في العادات الاجتماعية.
- خبرات الفشل: يعتبر المرور المتكرر بخبرات الفشل أحد الأسباب الرئيسية التي تنسب اليها مشكلة الضغوط النفسية ومختلف مظاهر انخفاض الدافعية وتدني مستويات الثقة بالنفس (راتب، 1997).

### 7. أنواع الضغوط

تتنوع الضغوط تبعا للمعايير أو المعالم التي تصنف على أساسها وفيما يلي ذكر لأشهرها:

#### تبعا لمعايير زمني

- ضغوط مؤقتة: نقصد بها الضغوط التي تصاحب الفرد لفترة زمنية مؤقتة ثم تذهب وفي الغالب يرتبط هذا النوع من الضغوط بأحداث منتظرة ذات قيمة مثل الامتحانات، زواج، إنجاب.

### 6. مصادر الضغوط

تختلف وتتعدد الضغوط باختلاف مصادرها ومنشأها وفيما يلي ذكر لأهم تلك المصادر

#### ضغوط بيئية المصدر

يصدر هذا النوع من الضغوط عن المثيرات المختلفة المتواجدة في البيئة المضيئة وسنأتي على ذكر أهمها

- الضغوط الاجتماعية: تعتبر البيئة الاجتماعية التي يعيش ضمنها الفرد أحد المسببات الرئيسية للضغوط حيث قد يتعرض لهذه الاخير نتيجة مشاكل في الاسرة، مع الجيران أو الاصدقاء كثرة الضجيج أو غياب الأمن.
- ضغوط اقتصادية: تلعب الحالة المادية والاقتصادية دور هام في الحالة في مشكلة الضغوط حيث اشارة آخر الدراسات أن الفئات الاجتماعية ذات الدخل المحدود هي الأكثر عرضة لمشكلة الضغوط.
- الضغوط المهنية: ينشأ هذا النوع من الضغوط في الغالب نتيجة التواجد ضمن بيئة عمل غير ملائمة أو لا تتماشى مع توجهات وطموحات الفرد.

#### ضغوط ناجمة عن البيئة الداخلية

ونقصد بهذا النوع الضغوط الناجمة من داخل الفرد بحد ذاته وفيما يلي ذكر لأهمها

حالة انفعالية عاطفية تتميز بالحزن والانكسار وانخفاض جد ملحوظ في مستويات الدافعية وفي كثير من الاحيان ما تنتهي بالانتحار (زهرا، 2002)

## 9. الاستراتيجيات المقترحة لمواجهة ضغوط النفسية المتولدة عن فترة الحجر

### الممارسات الرياضية المقترحة لمواجهة الضغوط النفسية

- لطالما اعتبرت الممارسة الرياضية من أنجع الطرق العلاجية والوقائية في مواجهه الضغوط النفسية بمختلف اشكالها، حيث اثبتت العديد من الدراسات التي اهتمت بأثار الممارسة الرياضية على النشاط الهرموني، ارتفاع معتبر على مستوى الافرازات الاندروفينية والتي تعمل كمضادات اكتئاب وقلق وترفع مستويات السعادة وتقلل بشكل ملحوظ مستويات الضغط لدى الفرد الممارس.
- تعتبر رياضه المشي من الممارسات الحركية الجد فعاله لمواجهه الضغوط، حيث ينصح بها بشكل خاص لكبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة، كونها تسمح بتفريغ وإعادة توجه الطاقة العدوانية ومختلف المشاعر السلبية المتراكمة.
- تعتبر الرياضات المائية بمختلف أشكالها أكثر الممارسات الحركية فعالية وجدوى مكافحه الضغوط النفسية، خاصة وأنها تتناسب مع مختلف الفئات والشرائح العمرية، حيث أثبتت العديد من الدراسات النفسية أن مجرد مشاهدة البحر والتأمل فيه يسمح بتخفيف الضغوط النفسية بشكل ملحوظ كما أثبتت دراسات أخرى أن من بين الرياضات الغير تنافسية تعد الرياضات المائية هي الأكثر جلبا للسعادة والأنجح في محاربة الاكتئاب والضغط النفسية.
- تعتبر الرياضات ذات الطبيعة التصادمية كالرياضات القتالية، ملاذ لأولئك الذين يسعون للتخلص من تراكمات المشاعر السلبية، والضغط النفسية، حيث تسمح لهم بتفريغ

- ضغوط مزمنة: يقصد بهذا النوع من الضغوط الذي يلازم الفرد لفترة طويلة من الزمن، ويرتبط هذا النوع في الغالب بمثيرات شبه دائمة تتواجد في البيئة التي يتواجد فيها الفرد كالأجواء الاجتماعية المشحونة، الظروف المادية المتدنية، حيث تعمل هذه المثيرات على الاخلال بالصحة النفسية لينتهي الأمر في كثير من الأحيان بالاحتراق (فيولا، 1989).

### تبعا لطبيعة الأثر

- ضغوط ايجابية: يتم الاشارة إلى الضغوط التي يتعرض لها الفرد بمصطلح ايجابية إذا ما توفر فيها شرطين :
  - أن تكون في مستوى قدرات الفرد على التكيف.
  - تدفعه لتطوير وتحسين مستواه.
- الضغوط السلبية: مصطلح يشمل كل قائمة الضغوط التي يتعرض لها الفرد والتي تعمل على تعطيل سيرورة تقدمه ودفه للسقوط في الأمراض النفسية كالإكتئاب والقلق.

### ضغوط نمائية

يستخدم هذا الوصف في العادة للإشارة لمختلف أشكال الضغوط التي تلازم الفرد خلال فترات النمو، كالمشاكل الانفعالية التي تحدث خلال فترات المراهقة خاصة المتأخرة منها (حبيب، 2010).

## 8. التداعيات السلبية الناجمة عن الضغوط النفسية

### الاحتراق النفسي

ظاهرة سيكولوجية ناجمة عن التعرض المفرط للضغوط النفسية أين يتم خلالها استنزاف نفسي وانفعالي للفرد نتيجة غياب بين المتطلبات البيئية وقدرات الفرد على التكيف معها.

### الاكتئاب

تعتبر هذه المهارة هي الوحيدة ذات التأثير المباشر على مستويات الضغط، حيث تسمح بالتقليل منها والتحكم فيه عبر سلسلة من الأساليب نذكر منها الاسترخاء التدريجي، الاسترخاء التخيلي، استرخاء النفس الواحد.

### التصور العقل

تسمح لنا مهارة التصور العقلي إلى درجة ما بمواجهة الضغوط النفسية، حيث يمكن الاستعانة بها لخلق بيئة تصويرية خالية من المثيرات السلبية وتتضمن على مواقف ذات انطباعات ايجابية وسعيدة تسمح برفع الافرازات الأندروفينية والتي بدورها تؤدي الى التخلص او التقليل من الضغوط النفسية.

### تقنيات التأمل

اليوغا: تعتبر تمارينات اليوغا ملجئ للعديد من الأشخاص الذين يعانون من الضغوط حيث تسمح البيئة الهادئة مع الحركات الاسترخاء والتنفس العميق بالتقليل من الضغوط أو التخلص.

الزن: تقنية تأملية ذات أصول يابانية موجهة بدرجة أولى للتخلص من الضغوط عن طريق التفكير العميق والغير موجه ضمن بيئة يسودها السكون.

الصفير ولوجيا: تعرف على أنها حالة ادراكية بين الوعي واللاوعي، حيث يسمح التواجد عند هذه النقطة بتصفية التفكير من مختلف المثيرات المسببة للتهيج وكذا الضغوط النفسية المصاحبة لها.

### 10. التوصيات

- اعتماد الممارسة الرياضية الترويحية كنمط حياة وأدائها بشكل منتظم.
- يفضل ممارسة الرياضات المائية ورياضات التجوال على وجه الخصوص لأثرها الكبير في مواجهة الضغوط.
- تعتبر رياضة المشي الخيار الأمثل لكبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة، حيث تساعد في التخلص من الضغوط دون أن تضع حمل بدني كبير عليهم.

الطاقات الزائدة والشحنات المكبوتة داخلهم عن طريق توجيهها في صدامات مع الخصم وذلك دائما وأبدا ضمن الإطار القانوني للعبة.

- تعتبر الرياضة التجوال خاصة في الظروف الربيعية من بين أهم السبل التي ينصح بها الأطباء النفسانيين لمرضى الضغوط النفسية، حيث تسمح لهم بالابتعاد عن الاجواء الصعبة والضوضاء، وغيرها من المثيرات الغير محمودة على الصحة النفسية، كما تمكن الفرد من استرجاع حالة الاستقرار والثبات النفسي والانفعالي بالإضافة إلى التخلص من قدر كبير من الضغوط النفسية.

### الاستراتيجيات النفسية والعقلية لمواجهة الضغوط النفسية المترتبة عن فترة الحجر

كما يقال الوقاية خير من العلاج، ومن أجل الوقاية من مشكلة ضغوط النفسية فيجب أن نعمل على تطوير الصلابة النفسية وسقل المهارات العقلية التي تسمح لنا بمواجهه مختلف الضغوط النفسية والتكيف معها بكفاءة وفعالية وفيما يلي ذكر لاهم تلك المهارات.

#### مهارة مواجهه القلق

تسمح لنا مهارة مواجهه القلق إما بإعادة توجيه القلق والذي هو عبارة عن طاقة زائده، واستخدامها لصالح الفرد أو إعادة صياغة وتعريف المثيرات المتسببة فيها لإعادة برمجة إدراك الفرد لها وتحويلها من خانة الخطر والتهديد الى خانة المثيرات المحايدة او الغير مضرة.

#### مهارة الثقة بالنفس

في إحدى التعريفات التي تتناول مفهوم الضغوط نجدها تعرفه على انه ظاهرة ناتجة عن إدراك القدرات الذاتية على أنها غير كافية للإيفاء بمتطلبات الوسط وتعرف هذه الظاهرة على أنها مستويات متدنية من الثقة بالنفس لذلك يعتبر تطوير مستويات هذه الأخيرة أحد الأساليب الفعالة لمواجهه مشكلة ضغوط النفسية.

#### مهارة الاسترخاء

- منصور طلعت-البيللاوي فيولا. (1989). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين. القاهرة: مكتبة أنجلة مصرية.
- ناضل وجيه محمد شعت. (2005). تأثير الصدمة النفسية في تطور كرب مابعد الصدمة والحزن بين الاطفال. رسالة ماجستير. كلية الصحة العامة، القدس: جامعة القدس.
- هول جاردرنر. كاليفين وليندزي. (1978). نظريات الشخصية. (فرج أحمد فرج، المترجمون) القاهرة: دار الشريعة للنشر.
- clara gonzalez et autre. (2020). mental health consequences during the intial stage of the 2020 coronavirus pandemic in spain. journal of brain behavior and immunity. 176-172، 87
- Cox.T. (1978). stress. london: macmillan press.
- MC.Graph. (1990). stress and adjusment psychology an introduction. usa: prentice hall.
- rocio rodriguez. (2020). Psychological impact and associated factors during the initial stage of the coronavirus (COVID-19) pandemic among the general population in Spain. Frontiers in psychology. 11، 1540
- sadhika sood. (2020). psychological effect of the coronavirus disease 2019 pandemic. RHiME-6، 7، 23.
- sonia mokhtar. (2020). psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. international journal of social psychiatry، 5(66)، 516-512

### كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

بن ساحلي، ح، عبدلي. ف. (2021). الممارسة الرياضية كوسيلة فعالة لمواجهة الضغوط النفسية ومختلف التبعيات السلبية الناجمة عن جائحة كورونا. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 4 (2)، 67-74.

- باعتبارنا في عصر الضغوط عصر القلق والتوتر يتوجب علينا العمل على تطوير مختلف القدرات النفسية والعقلية التي تسمح لنا بالتكيف مع مختلف الظروف الضاغطة والغير ملائمة.
- يعتبر برمجة حصص دورية مع المرشد النفسي أمر ضروري اذ يسمح لنا باكتشاف الضغوط النفسية مبكرا والتعامل معها بالطريقة المناسبة.
- المشاركة بشكل دوري في الحصص التأملية كاليوغا والزن وغيرها من الممارسات التي تسمح بالتقليل من الضغوط.

### تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح

### قائمة المراجع

- أسامة كامل راتب. (1997). قلق المنافسة ضغوط التدريب الاحتراق الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- المجدلاوي ماهر يوسف. (2005). برنامج ارشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتل لى طلبة المدرسة الثانوية. اطروحة دكتوراه. القاهرة، معهد البحوث والدراسات العربية: جامعة القاهرة.
- بن خلف الله عبد الرحمان. (2016). أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد. ماستر. جامعة عبد الحميد بن باديس.
- حامد زهران. (2002). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتاب.
- حسين طه عبد العظيم-العظيم حسين عبد السلام. (2006). استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر.
- شيخافي سمير. (2003). الضغط النفسي (الإصدار ط3). بيروت: دار الفكر العربي.
- عبد الجواد وفاء محمد. (1994). فاعلية برنامج ارشادي في خفض الضغوط لدى عينة من المعلمين. اطروحة دكتوراه. جامعة عين شمس، القاهرة.
- عثمان فارق السيد. (2001). القلق وادارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عكلة سليمان الحوري. (2012). مبادئ علم النفس التدريب الرياضي (الإصدار بط). الاردن: دار الكتاب الثقافي.
- ليلة أحمد أبو حبيب. (2010). الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية، مصر: جامعة الأزهر.
- محمود حسن دسوقي. (1996). النموذج النسبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحيات والصحة النفسية لدى المطلقات. مجلة علم النفس(33)، 46.