

مرونة وأمل رياضيي النخبة: دراسة دورهما المشترك في الوقاية من الإرهاق

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 18, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). مرونة وأمل رياضيي النخبة: دراسة دورهما المشترك في الوقاية من الإرهاق. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120896>

هل يمكن للتفاؤل والصمود أن يحميا الأبطال الرياضيين من الاحتراق النفسي؟

كم مرة رأينا بطلاً رياضياً، في قمة عطائه، ينهار فجأة؟ ليس بسبب إصابة جسدية، بل بسبب إرهاق نفسي عميق، احتراق يلتهم شغفه وطاقته. هذا الانهيار، الذي يسمى "الاحتراق النفسي" (Burnout)، ليس مجرد شعور بالإرهاق، بل هو متلازمة معقدة تهدد صحة ونجاح الرياضيين المحترفين. السؤال الذي يطرحه الباحثون الآن: هل يمكن لصفات نفسية مثل الصمود والأمل أن تكون بمثابة درع واقٍ ضد هذا الخطر المتزايد؟

الإطار النظري

لفهم هذه الدراسة، يجب أن نعود إلى بعض الأسس النفسية الهامة. الاحتراق النفسي، كما يوضحه النموذج المعرفي-العاطفي للاحتراق النفسي لدى الرياضيين، ليس مجرد نتيجة للضغوط الخارجية. بل هو تفاعل معقد بين هذه الضغوط وكيف يفسرها الرياضي ويستجيب لها. هنا يأتي دور "التقدير المعرفي" (Cognitive Appraisal)، أي الطريقة التي نفكر بها في المواقف الصعبة. إذا رأى الرياضي الضغوط كتهديد لا يمكن السيطرة عليه، فإنه يصبح أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

أما الصمود (Resilience) فهو القدرة على التعافي من الشدائد، والارتداد من النكسات. تخيل الصمود كعضلة نفسية: كلما تدربت عليها، أصبحت أقوى. وهو ليس مجرد غياب المشاكل، بل هو القدرة على التعامل معها بفعالية. بينما الأمل (Hope) هو الاعتقاد بأن المستقبل سيكون أفضل، وأن هناك طرقاً لتحقيق الأهداف. الأمل ليس مجرد تفاؤل أعمى، بل هو قوة دافعة تدفعنا للاستمرار حتى في أصعب الظروف. كلاهما، الصمود والأمل، يعملان كعوامل وقائية، تساعد الرياضي على إعادة تقييم الضغوط بشكل أكثر إيجابية، وبالتالي تقليل خطر الاحتراق النفسي. هذه المفاهيم متجذرة في علم النفس الإيجابي، الذي يركز على تعزيز نقاط القوة والقدرات لدى الأفراد.

منهجية البحث

قام الباحث Mei Z، وفريقه بدراسة شملت 756 رياضياً محترفاً من مختلف التخصصات الرياضية. لم يقتصر الباحثون على جمع البيانات من الرياضيين فحسب، بل استخدموا أدوات قياس موثوقة لتقييم مستويات الضغط النفسي، والاحتراق النفسي، والصمود، والأمل لدى المشاركين. تم استخدام مقياس الضغط المتصور (Perceived Stress Scale) لتقييم مدى شعور الرياضيين بالضغط في حياتهم. أما مقياس الاحتراق النفسي لدى الرياضيين (Athlete Burnout Questionnaire) فقد استخدم لقياس أبعاد الاحتراق النفسي الثلاثة: الإرهاق العاطفي، والتبدل، وانخفاض الإنجاز الشخصي.

ولقياس الصمود، استخدم الباحثون مقياس كونور-ديفيدسون للصمود (Connor-Davidson Resilience Scale)، وهو أداة تقيس قدرة الفرد على التكيف مع الشدائد. أما مقياس الأمل (Trait Hope Scale) فقد استخدم لتقييم مستوى الأمل العام لدى الرياضيين. تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS 27.0 وبرنامج AMOS 27.0، وهما برامج إحصائية متقدمة تسمح للباحثين بفحص العلاقات بين المتغيرات المختلفة. استخدم الباحثون تقنية "الانحدار الخطي الهرمي" (Hierarchical Linear Regression) لتحديد مدى تأثير الضغط النفسي على الاحتراق النفسي، مع الأخذ في الاعتبار تأثير الصمود والأمل. كما استخدموا تحليل "النمذجة المعادلة الهيكلية" (Structural Equation Modeling) لفحص العلاقة المشتركة بين الصمود والأمل في تخفيف تأثير الضغط النفسي على الاحتراق النفسي.

النتائج

أظهرت النتائج أن الضغط النفسي يلعب دوراً كبيراً في زيادة خطر الاحتراق النفسي لدى الرياضيين المحترفين. ووجد الباحثون أن الرياضيين الذين يشعرون بمستويات عالية من الضغط النفسي هم أكثر عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي. ولكن، المفاجأة كانت في الدور الوقائي للصمود والأمل.

أظهرت الدراسة أن الصمود والأمل يمكن أن يضعفا العلاقة بين الضغط النفسي والاحتراق النفسي. بعبارة أخرى، إذا كان الرياضي يتمتع بمستويات عالية من الصمود والأمل، فإنه سيكون أقل عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي حتى في ظل وجود ضغوط نفسية كبيرة. والأكثر إثارة للاهتمام هو أن الصمود والأمل يعملان معاً بشكل تآزري. أي أن تأثيرهما الوقائي يكون أقوى عندما يكون الرياضي يتمتع بمستويات عالية من كليهما. هذا يعني أن التركيز على تعزيز كل من الصمود والأمل يمكن أن يكون استراتيجية فعالة للوقاية من الاحتراق النفسي لدى الرياضيين.

تأثيرات البحث

هذه النتائج لها آثار عميقة على كل من الرياضيين والمدربين والأخصائيين النفسيين الرياضيين. بالنسبة للرياضيين، فإنها تؤكد أهمية تطوير مهارات الصمود والأمل. يمكن تحقيق ذلك من خلال التدريب النفسي، والتعلم من التجارب السابقة، وبناء شبكة دعم اجتماعي قوية. بالنسبة للمدربين، فإنها تسلط الضوء على أهمية خلق بيئة تدريبية داعمة ومشجعة، وتعزيز الصحة النفسية للرياضيين.

أما بالنسبة للأخصائيين النفسيين الرياضيين، فإنها توفر أساساً نظرياً وعملياً لتطوير برامج تدخلية تهدف إلى تعزيز الصمود والأمل لدى الرياضيين. يمكن أن تشمل هذه البرامج تقنيات العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، وتقنيات الاسترخاء، وتمارين اليقظة الذهنية. على نطاق أوسع، يمكن أن تساعد هذه النتائج في زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية في الرياضة، وتشجيع الرياضيين على طلب المساعدة عند الحاجة.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض الفروق الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار مرتبطة بطلب المساعدة النفسية. قد يتردد الرياضيون في التعبير عن مشاعرهم أو طلب المساعدة خوفاً من الحكم أو الانتقاد. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك اختلافات في طرق التعبير عن الضغط النفسي والاحتراق النفسي. ففي بعض الثقافات العربية، قد يميل الأفراد إلى إخفاء مشاعرهم السلبية والتركيز على إظهار القوة والصمود.

لذلك، من المهم أن يكون الأخصائيون النفسيون الرياضيون على دراية بهذه الفروق الثقافية وأن يتعاملوا مع الرياضيين بحساسية واحترام. قد يكون من الضروري استخدام أساليب تدخلية تتناسب مع القيم والمعتقدات الثقافية المحلية. على سبيل المثال، قد يكون من المفيد التركيز على بناء علاقة ثقة قوية مع الرياضي، وتوفير بيئة آمنة وسرية للتعبير عن المشاعر. كما قد يكون من المفيد دمج بعض القيم الدينية أو الروحية في التدخل العلاجي، إذا كان ذلك مناسباً للرياضي.

آفاق مستقبلية ومحدوديات البحث

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها لا تخلو من بعض القيود. أحد القيود الرئيسية هو أن الدراسة اعتمدت على

بيانات مقطعية (Cross-sectional data)، مما يعني أنه لا يمكن استخلاص استنتاجات سببية حول العلاقة بين الضغط النفسي والاحتراق النفسي والصمود والأمل. لتحديد ما إذا كان الصمود والأمل يسببان انخفاضاً في خطر الاحتراق النفسي، هناك حاجة إلى دراسات طولية (Longitudinal studies) تتبع الرياضيين على مدى فترة زمنية طويلة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الدراسة اقتصرت على عينة من الرياضيين المحترفين. لذلك، قد لا تكون النتائج قابلة للتعميم على الرياضيين الهواة أو الأفراد غير الرياضيين. في المستقبل، يجب إجراء المزيد من البحوث لدراسة العلاقة بين الضغط النفسي والاحتراق النفسي والصمود والأمل في عينات أكثر تنوعاً. كما يجب استكشاف العوامل الأخرى التي قد تساهم في الاحتراق النفسي لدى الرياضيين

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Mei Z. (2026). *Joint moderating role of resilience and hope on the stress-burnout relationship in elite athletes: implications for burnout prevention*. BMC Psychology, 14(1).

DOI: [10.1186/s40359-026-04198-x](https://doi.org/10.1186/s40359-026-04198-x)