

«الاختناق تحت الضغط».. كيف تتجنب الظاهرة الخطيرة؟

7 نوفمبر، 2024



عند إجراء مقابلة عمل أو خوض امتحان أو المشاركة في حدث رياضي، قد يجد الأفراد أنفسهم يعانون مما يُعرف بـ"الاختناق تحت الضغط".

وفي هذه الحالة، يؤدي الشخص أداءً أقل من المتوقع. ولكن ما الذي يؤدي إلى هذه الظاهرة؟ وكيف يمكن تجنبها؟

القتال أو الهروب

تشير الأبحاث الحديثة إلى أن الضغط النفسي يمكن أن يكون له تأثيرات معقدة على الأداء. وفقًا للدكتورة جيري تيكار، أخصائية نفسية إكلينيكية، فإن "الاختناق تحت الضغط" يمكن أن يرتبط برد الفعل الفوري المعروف باسم "القتال أو الهروب"، الذي يُعتبر وسيلة لحماية الجسم من المواقف التي يعتبرها الدماغ تهديدًا. في بعض الأحيان، يُخطئ الدماغ في التمييز بين التهديد الحقيقي، مثل الخطر الجسدي، وضغط المواقف الاجتماعية مثل التحدث أمام الجمهور، مما يؤدي إلى استجابة فسيولوجية مماثلة.

تُظهر الدراسات أن هذه الاستجابة تؤدي إلى زيادة إفراز هرمونات الضغط مثل الكورتيزول والأدرينالين، مما يؤدي إلى زيادة معدل

ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.

ووجدت دراسة في عام 2023 في مجلة "Psychological Science" أن هذه العوامل القلبية يمكن أن تتنبأ بأداء ضعيف في المنافسات الرياضية، حيث تم قياس معدلات ضربات القلب لـ 122 رياضيًا خلال مسابقة رماية أولمبية، وتبين أن المعدلات الأعلى مرتبطة بتدني النتائج.

الإلهام مقابل الانهيار

كما أن وجود الآخرين قد يكون عاملاً رئيسيًا في حدوث هذه الظاهرة. وفقًا لمراجعة أجريت في عام 2007 في "Journal of Sports Sciences"، فإن وجود جمهور داعم يمكن أن يُلهم المؤدين للتميز، ولكنه يمكن أن يؤدي أيضًا إلى مراقبة ذاتية غير مفيدة وزيادة الحذر. هذه الزيادة في التركيز الذاتي قد تؤثر على قدرة الفرد على تنفيذ المهارات المعقدة دون التفكير المفرط، كما تم تدريبهم على القيام بذلك.

علاوة على ذلك، وجدت دراسة أجريت على القُرود أن التوقعات الكبيرة يمكن أن تؤثر على الأداء. حيث أدت التوقعات المرتبطة بجوائز كبيرة إلى تداخل في "الإعداد الحركي"، وهي العملية التي يُعد فيها الدماغ الجسم لأداء مهمة تتضمن الحركة.

قد يكون بعض الأفراد أكثر عرضة للاختناق تحت الضغط من غيرهم. تشير سام جاهاارا، معالج نفسي، إلى أن "هناك محفزات معينة للاختناق تحت الضغط، مثل حدث كبير سابق أو فشل أدى إلى فقدان الثقة". ومع ذلك، هناك طرق لتحسين الأداء تحت الضغط، مثل تطوير تقنيات التصور، حيث يمكن للأفراد تخيل كل جزء من أدائهم مسبقًا، مما يقلل من فرص "الاختناق".