

يعد الاكتئاب من أقدم الأمراض النفسية وقد ورد وصف لأوضاع تشابه ما نشخصه اكتئاباً في عدد من النصوص القديمة الدينية والديوية. (لطفى الشربيني ، 2001، حيث يحتل مرض الاكتئاب موقعا مركزيا في أعمال كبار الأطباء النفسيين ، أمثال كريبلين ويسبرز وفرويد وشنايدر ، حيث ساهمت كتابتهم والتي امتد بعضها الى أوساط القرن العشرين في وضع البذور الجينية لفهم ظاهرة الاكتئاب، وفي النصف الثاني من القرن العشرين ازداد الاهتمام بدراسة هذا المرض للدرجة التي جعلت كاتباً مثل كليمران 1979 يقول إن هذه الفترة يمكن أن تسمى عصر الماينخوليا. كما تعد نظرية التحليل النفسي من أوائل النظريات النفسية التي اهتمت بتفسير الاكتئاب والبحث عن أسبابه وبينت نظرية التحليل النفسي أن الخبرات الضاغطة الصادمة التي يواجهها الفرد في السنوات المبكرة من عمره مثل الانفصال عن احد الوالدين او فقده قد تجعل الأطفال مستهدفين بشكل أساسي للاكتئاب و من ثم اذا واجه الفرد بعد ذلك ضغوطا مشابهة لضغوط. فانه ينهار وتظهر عليه اعراض الاكتئاب. ويعد مفهوم الاكتئاب كما وضحه حامد زهران بأنه حالة الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف المحزنة الاليمية، وتعتبر عن شئ مفقود، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه. (حامد عبد السلام زهران، 2005، حيث ازداد انتشار الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية في العقود الأخيرة وأثر ذلك على حياتهم ومن أهم تلك الاضطرابات مرض الاكتئاب وبدأ في الظهور مرض اكتئاب النخبة بناءً على الأعراض التي تظهر لدى بعض الفئات ، على سبيل المثال الرياضيين النخبة وكذلك ذوى المناصب أو المتفوقين النخبة . وتعتبر ظاهرة "النخب (ة)" من الظواهر الاجتماعية التي ظلت تنطوي دراستها على أهمية كبرى منذ بدايات الفكر الفلسفي مع أفلاطون ، وغيره وصولاً إلى الآونة الأخيرة التي يلفت الانتباه فيها زيادة هذه الأهمية ضمن مختلف التخصصات والحقول العلمية الإنسانية والاجتماعية. ولعل مرادُ هذا الإتشغال هو الشعور بجملة التحولات الاجتماعية والثقافية والسياسية والاقتصادية. إلخ المحلية والدولية منها على السواء، والتي تخطو خطوات متسارعة دون أن تتمكن المجتمعات والدول من السيطرة على شدة تدفقها وقوة انتشارها. وما يلزم هذه التحولات من دور بارز ومسؤول لهذه النخب. وبدأ التعبير عن مفهوم النخبة كوصف للسلع ذات النوعية الممتازة." ليصل إلى وصف كل شيء متميز، ولأن ما تتميز به المجتمعات الحديثة نتيجة تعقدها هو تعدد النخب، إذ هي لا تنتج نخبة واحدة فحسب وإنما تنتج نخبا عديدة ومتنوعة حيث أننا نجد في كل مجال من مجالات الحياة السياسية والثقافية والاقتصادية . وغيرها جماعات يكون لها النفوذ الأكبر في التأثير على مجرى الأحداث وتوجيه دفة الأمور. وبالرغم من الارتباط الوثيق بين موضوع النخبة بمجمله وبين المحال السياسي – الذي يُعنى به علم الاجتماع السياسي باعتباره الحقل السوسولوجي الذي يُنسب له السبق في استخدام مفهوم – النخبة إلا أن مفهوم النخبة قد امتد في استعماله إلى العديد من المجالات مما جعلنا نتكلم عن النخبة السياسية كما نتكلم عن النخبة الاقتصادية والعلمية ، والدينية وغيرها . بل إن هذا المفهوم قد امتد في تداوله واستعماله على مدار الفئات والشرائح الاجتماعية برمتها وتمختلف تصنيفاتها، فمن فئة المثقفين والوجهاء والأعيان على غرار نخبة العلماء وغيرهم إلى فئة الفنانين والمشاهير على غرار نخبة الرياضيين وغيرهم إلى فئة المجرمين والمنحرفين على غرار نخبة اللصوص وهكذا أصبح مفهوم النخبة أقرب إلى توصيف عناصر القوة في المجتمع. لما تملكه هذه النخبة من أدوات مؤثرة في تكوين واستقرار المجتمعات، وتشكيل نسق الحكم والفكر والتوجه العقيدي ولما تؤديه من دور في صياغة آليات الحكم وتغيير القيم والسلوكيات. إلخ. ولذلك فإن دراسة النخبة تعني إلقاء الضوء على مكوّن أساسي في صناعة الواقع الاجتماعي بمختلف مجالاته وميادينه . (فضيل حضري، ٢٠١٣، وتحديث العديد من الدراسات والمراجع عن أهمية موضوع اكتئاب النخبة ومنها دراسة حيث شملت الدراسة ٥٠ رياضياً حيث تضمنت عينه من الرياضيين النخبة وايضا عينه أخرى من الرياضيين عموماً وتم المقارنة بينهم على أساس الجنس والعمر أيضاً فإظهار النتائج أنه لم يكن هناك فرق إحصائي بينهم بالنسبة للجنس والعمر ، كما أظهرت النتائج أن الرياضيين في العموم يكونوا أقل عرضة للاكتئاب عن الرياضيين النخبة كما أن أصحاب الألعاب الجماعية وانه (DAIANNE CARDINALLI REGO, et al, 2019). يكونوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عن أصحاب الألعاب الفردية في العقود الماضية ، ازداد انتشار المعاناة النفسية لدى الناس ، وقد عززت هذه المعاناة تأثيراً كبيراً على نوعية الحياة والحياة اليومية للسكان حيث يعد الاكتئاب هو الاضطراب الأكثر شيوعاً بين سكان العالم وهذا الاضطراب بين نخبة الرياضيين ذوى الأداء العالي ، وخاصة في الألعاب الأولمبية وتُظهر بعض الدراسات التي تقارن بين هؤلاء السكان وغير الرياضيين أن الرياضيين ذوى الأداء العالي ، كما تظهر نتائج بعض هذه الدراسات نقص المعرفة لأصحاب الرياضيين النخبة مما يجعلهم أكثر عرضة للاكتئاب كما أظهرت بعض الدراسات أن الحالة المزاجية تزداد سوءاً مع الحالة الجسدية المكثفة لدى لاعبي الرياضيين النخبة للاكتئاب كما أظهرت بعض الدراسات أن ذوى الأداء العالي نظراً لأن نخبة الرياضيين يخضعون لأحمال تدريبية مكثفة

أولاً: تعريف مفهوم الاكتئاب : للاكتئاب بأنه: " انخفاض مزاج المريض وفقر اهتماماته ، وعدم تمتعه بما يبهج الآخريين ، (2019) وتتفاوت كل واحدة من تلك الأعراض في كل نوبة بين البسيط، والمتوسط والشديد لذلك تتفاوت درجة الأعراض من وقت لآخر في الشخص الواحد أثناء نوبة الاكتئاب وتتلخص هذه الأعراض في هبوط القدرة على التركيز وانحطاط تقدير المريض لذاته وثقته بنفسه، ومعاناته ممن الإحساس بالذنب، والشعور بعدم أهميته والتشاؤم، والتعب، أو انعدام القوة، والتفكير في إيذاء نفسه بما فيه إقدامه على الانتحار، الأرق الشديد والنوم المتقطع ثم انعدام الشهية". أما المعهد الأمريكي للصحة العقلية فيعرف الاكتئاب بأنه: عبارة عن خلل في سائر الجسم والأفكار والمزاج، ويؤثر على نظرة الإنسان لنفسه ولما حوله من أشخاص، وما يحدث من أحداث بحيث يفقد المريض توازنه الجسدي والنفسي والعاطفي. (وردة بلحسيني ، سعيده الامام، 2019، ثانياً: تعريف مفهوم النخبة : تدل كلمة النخبة أو الصفوة في اللغة العربية معنى الخلاصة، فيقال صفوة الشيء، خلاصته وخياره، ويقال اصطفاه أي اختاره والصفوة من الماء ونحوه تعني القليل وانتخب الشيء أي اختاره منه ، ونخبه القوم خيارهم والانتخاب هو الاختيار والانتقاء ومنه النخبة وهم جماعة تختار من الرجال . (هشام طاغور ، ٢٠١٩، مفهوم "النخبة" في صيغة المفرد : إن القول بالنخبة في صيغة المفرد، يعارض نعت أولئك المتفوقين في مجال نشاطهم ويُرادف في الغالب "النخبة الحاكمة" أو "النخبة الموجهة". وحسب استعماله فإنه يشير إلى الفضاءات الحكومية والإدارات العليا والطبقة السياسية أو بصفة عامة كل من نظن أنهم يشاركون بصفة علنية أو سرية في صياغة القرارات الهامة التي تخص حياة الدولة أو علاقاتها الخارجية، وإن مفهوم "النخب(ة)" في صيغة المفرد بالنخبة الحاكمة يمكن أن يأخذ دالتين مختلفتين فهو أولاً يعتمد فكرة أن أولئك الموجودين في مراكز التحكم والمسؤولية هم فعلياً الأفضل ، لأنهم الأجدر بقدراتهم أن يحكموا لا أن يُحكموا وثانياً فكرة أن أفراد النخبة الحاكمة لديهم بعض المواهب الفائقة ولكنهم لا يمتلكون قدرات كافية للحكم كذلك القدرات التي تسهل لهم الدخول في السلم العالي الجهاز الدولة. مفهوم "النخبة" في صيغة الجمع: أما "النخبة" في صيغة الجمع فهي تؤهل كل الذين يكونون مجموعة الأقلية التي تحتل المكانة العالية في المجتمع وانتحلت حق تسوية الأمور المشتركة بإمكانيات مختلفة (بالوراثة، أو الاستحقاق، الثقافة أو الثروة وحينما نستعمل مصطلح "النخبة" بصيغة الجمع، فإننا في الغالب نحيل إلى الأشخاص الموجودون في موضع أو مركز رفيع وعالي في مختلف النشاطات. (فضيل حضري، ٢٠١٣، ثالثاً : بعض الدراسات السابقة التي تناولت اكتئاب النخبة (الصفوة) : - أنه من أكثر الفئات بحثاً في الدراسات السابقة التي تناولت موضوع اكتئاب النخبة هي (فئة الرياضيين النخبة) ومن أهم تلك حيث هدفت تلك الدراسة إلى تسليط الضوء على أوجه التشابه، "Depression Florence Lebrun الدراسات : 1) دراسة والاختلاف الرئيسية بين الرياضيين النخبة والأشخاص من عامة السكان على الرغم من ملاحظة الأمراض المصاحبة (على سبيل MHI المثال ، اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والقلق والوسواس القهري) ، وكان الاكتئاب هو الشائع ، المشخص سريرياً المشترك بين جميع المشاركين ، كما ركزت النتائج الحالية بشكل أساسي على كيفية فهم المشاركين لتجربتهم من خلال تحديد المحفزات الرئيسية المتصورة وراء تطور اكتئابهم ، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من الأعراض التي عانوا منها، في حين أنه توجد أوجه تشابه بين الرياضيين النخبة وعامة السكان فيما يتعلق بتشخيص الاكتئاب والأعراض المصاحبة ، وكانت الاختلافات ملحوظة أيضاً وتم وصف المحفزات التي صورها المشاركون على أنها السبب وراء تطور اكتئابهم إما بأنها مرتبطة بالرياضة (على دراسة (2, 2018, Florence Lebrun, et al). (سبيل المثال التقاعد (الانتقال الوظيفي) ، التمر المؤسسي وسوء المعاملة حيث شملت الدراسة ٥٠ رياضياً حيث تضمنت عينه من الرياضيين النخبة وايضا عينه DAIANNE CARDINALLI REGO، أخرى من الرياضيين عموماً وتم المقارنة بينهم على أساس الجنس والعمر أيضاً فإظهرت النتائج أنه لم يكن هناك فرق إحصائي بينهم بالنسبة للجنس والعمر ، كما أظهرت النتائج أن الرياضيين في العموم يكونوا أقل عرضة للاكتئاب عن الرياضيين النخبة (DAIANNE CARDINALLI REGO, et al, 2019, 3) . كما أن أصحاب الألعاب الجماعية يكونوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عن أصحاب الألعاب الفردية بعنوان نخبة الرياضيين الذين يتعاملون مع الاكتئاب استراتيجيات المواجهة التي ينفذها Lebrun, 2019 حيث تناولت دراسة الرياضيين النخبة الذين يعانون من الاكتئاب حيث أجريت المقابلات شبه المنظمة مع أربعة رياضيين من النخبة وتم تحليلها وتقدم النتائج صورة عامة لكيفية محاولة نخبة الرياضيين التعامل مع الاكتئاب (IPA) باستخدام التحليل الظاهري للظواهر باستخدام مجموعة من استراتيجيات التأقلم، من بين الاستراتيجيات المختلفة التي تم تسليط الضوء عليها ، تم التأكيد بشكل خاص على التحدث وطلب المساعدة المهنية والدعم الاجتماعي من قبل المشاركين. ومع ذلك ، من المدهش أن مشاركة واحدة

فقط أبلغت عن نقل المهارات والاستراتيجيات التي تعلمتها في طريقها إلى القمة إلى العديد من الجوانب الأخرى في حياتها اليومية مثل التعامل مع اكتئابها. لذلك تشير النتائج إلى أنه ينبغي تشجيع الرياضيين على نقل المهارات المكتسبة خلال حياتهم الرياضية رابعاً : التعقيب على الدراسات السابقة التي (Lebrun, F, 2019). والاستفادة منها إلى أقصى حد للتعامل مع حياتهم اليومية تناولت الموضوع : - في البداية نوضح مفهوم الرياضيون النخبة كما تناولتها الدراسات السابقة : فهم الأفراد الذين يمثلون الدولة دولياً ، ويصلون إلى منصة التتويج في هذه المسابقات و يلعبون على أعلى مستويات المنافسة الاحترافية ، كونهم جزءاً من ثم نوضح أن من أهم أسباب - (DAIANNE CARDINALLI REGO, et al, 2019). الترتيب الرسمي بين أفضل 100 رياضي اكتئاب لدى الرياضيين النخبة التي اجمعت عليها اغلب الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع: - متلازمة الإفراط في التدريب (خاصة بعد فترات طويلة من التدريب المكثف) والإصابات الرياضية الخطيرة - إلى جانب التدهور في الأداء ، اى وجود مشكلات الأداء، بالإضافة إلى ذلك ، من المرجح أن يستخدم الرياضيون الذكور مواد تشمل (منشطات) لتحسين الأداء الرياضي . - (الضغوط التنافسية) - الضغط النفسي (حيث كراهية الذات والنقد الذاتي ، القلق الاجتماعي ، الخوف من الفشل ، الشخوخة ، التقاعد من الرياضة - العمليات الجراحية المتكررة ، وأحداث الحياة المعاكسة ، وانخفاض مستويات الدعم الاجتماعي) . - و يمكن أن تظهر هذه الحالة المزمنة في أعراض مثل : - مثل التعب وفقدان الوزن والشهية . - وعدم الاستقرار العاطفي . - القلق والاكتئاب ، - البطء والركود في الفكر والكلام والحركة - وتباطؤ الوظائف الفسيولوجية. - ومن أكثر الاعراض انتشارا والتي تكون متمثلة بشكل عام في وجود اضطراب في الحالة العاطفية واللامبالاة والإحجام وقلة المتعة وانخفاض النشاط الوظيفي والحيوي والتثبيط التدريجي وأفكار التشاؤم والافتقار إلى القيمة. والشعور بالذنب والندم في المجال المعرفي وتدهور الوظائف النفسية والفسيولوجية مثل النوم وفقد الشهية ، اضطرابات المزاج وفقدان الاهتمام بما يحدث حوله، والشعور بالذنب وعدم القيمة . Joachim Hermsdörfer , et al , 2018,