

الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي وحالة الثقة الرياضية للاعبين كرة الماء
د. أحمد عيد عدلي

مقدمة البحث وأهميته :

يعيش الإنسان المعاصر زمنا كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية ، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع في جميع المجالات مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي (٣)

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية ، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط (٩ : ٣٨٩)

و يواجه الفرد في حياته كثير من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث قد تتطوي علي كثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة . (٥ : ١٥٥)

والاحترق النفسي في المجال الرياضي هو(استجابة تتميز بالإرهاك الذهني والانفعالي تظهر نتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة) . (٢ : ١٦)

ويشير علاوي إلى أن مصطلح الاحترق في الآونة الأخيرة انتشر استخدامه في المجال الرياضي وأصبحنا نسمع أو نقرأ، أن لاعبا ما قد أصابه الاحترق - أي أن مستواه الرياضي قد انخفض إلى أدنى درجة، وفي سبيله إلى الانسحاب الكلي من الممارسة الرياضية . (٧ : ٣)

ويري اسامة راتب أن الاحترق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية التي تؤدي الي مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه او ذاته - اضافة الي تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس والآخرين فضلاً عن افتقاد المثالية والشعور بالغضب. (١)

وموضوع الأحتراق من المواضيع الجديرة بالأهتمام وخاصة في ظل ظروف الحياة المتغيرة والمعقدة حيث لاقى هذا الموضوع المزيد من الأهتمام في السنوات الخيرة .(٤ : ١)

مشكلة البحث:

إن الضغوط النفسية المختلفة التي يتعرض لها لاعبو كرة الماء أثناء مواقف اللعب خلال التدريبات والمباريات تؤثر علي حالتهم النفسية بشكل كبير وقد يؤدي ذلك الي أن يسهل استنارتهم وتكثر انفعالاتهم، وقد ينعكس ذلك على أدائهم بشكل عام، وربما يتجاوز ذلك إلى تغييبهم

أو تركهم للعبة أو خسارة الفريق ،وان كانت الحالة النفسية تؤثر بشكل كبير علي الحالة البدنية حيث أن انخفاض الحالة النفسية يؤدي بالتالي الي تراجع الحالة البدنية وان لم يستطيعوا التغلب علي هذه الضغوط قد يؤدي ذلك إلي انهيار في حالتهم النفسية أو يحدث لهم ما يسمى باحتراق نفسي ، ويرى الباحث أيضا ان للثقة الرياضية دور كبير أيضا في مواجهة الضغوط والاحتراق النفسي للاعبي كرة الماء فبهبوط مستوي الثقة الرياضية قد يؤدي الي عدم قدرة اللاعب علي مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها وبالتالي قد يحدث له احتراق نفسي

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي

- مستوي الضغوط النفسية ومستوي الاحتراق النفسي ودرجة حالة الثقة الرياضية للاعبي كرة الماء

- التعرف علي العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للاعبي كرة الماء

- التعرف علي العلاقة بين الضغوط النفسية وحالة الثقة الرياضية للاعبي كرة الماء

- التعرف علي العلاقة بين الاحتراق النفسي وحالة الثقة الرياضية للاعبي كرة الماء

تساؤلات البحث :

- ما هو مستوي الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وحالة الثقة الرياضية للاعبي كرة الماء

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للاعبي كرة الماء

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وحالة الثقة الرياضية للاعبي كرة الماء

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاحتراق النفسي وحالة الثقة الرياضية للاعبي كرة الماء.

مصطلحات البحث :

١- الضغوط النفسية :

أشار جريانو Gorkin إلى أن الضغوط هي حالة من الإجهاد النفسي والبدني تنتج من الأحداث المزعجة أو من المواقف المحبطة، والتي يتمخض عنها بعض الانفعالات غير السارة مثل التوتر والغضب والإحباط. (١٢ : ١١٢)

٢- الاحتراق النفسي :

عرفه (ما رك كوركن) بأنه العملية المتدرجة التي يتعرض بها الشخص الي شد مستمر وضغط بدني وذهني وانفعالي فيحاول الفرد الابتعاد عن كل ما يحيط به ويرافق ذلك هبوط مستواه في أداء أعماله فضلا عن القلق واللامبالاة (١١ : ٢٩٩)