

محاضرة
دراسات عليا
اولى دكتوراة
بنين دور اكتوبر
سيكولوجية المنافسات
استاذ المادة

استاذ دكتور عاطف نمر خليفة
استاذ مساعد دكتور محمد عبد الكريم نبهان
عنوان المحاضرة تابع الضغوط النفسية
تاريخ 2020 -3-21

أنواع الضغوط :

لقد تعددت تقسيمات أنواع الضغوط لدى العلماء منها :

1 - يذكر " هول ولندزى " Hall & Lindzey (1978) أن " مورى " صنف الضغوط إلى نوعين :

أ - ضغوط بيتا Betastress وهى الضغوط التى تولد وتنشأ نتيجة إدراك الفرد للموضوعات البيئية وتفسيرها .

ب - ضغوط ألفا Alpha stress وهى الضغوط المتصلة بالموضوعات البيئية كما توجد فى الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعى .

- 2 – ويذكر " لازاوس وكوهن " Lazaraus & cohan (1977) أن هناك نوعين من الضغوط :
- أ – الضغط البيئي الخارجى : ويشمل المواقف والأحداث التى تحدث فى البيئة الخارجية وتسبب التوتر والقلق للفرد .
- ب – الضغط الشخصى الداخلى : ويشمل المتغيرات التى تحدث داخل الفرد كمؤشر لاتجاه الفرد نحو العالم الخارجى.

3- ويذكر " مور " More (1995) ثلاث أنواع من الضغوط هي :

أ - التوتر العادى للحياة اليومية : وينتج هذا النوع من المشاكل البسيطة أو الاحتياجات التى لم يحققها الفرد .

ب - الضغط المتطور : ويكون مستمراً مع الفرد فى مراحل الحياة المختلفة نتيجة للتغيرات فى عادات الشخص وحياته .

ج - أزمات الحياة : وعادة ما تكون فترة قصيرة الزمن من الأمراض الخطيرة أو فقدان عزيز.

وفى ضوء ما تقدم نجد أن الضغوط نوعان هما :

1 - ضغوط تكون نابعة من افتراضات الذات : وهى ضغوط داخلية .

2 - ضغوط تكون نتيجة للمواقف : وهى ضغوط خارجية .

مصادر الضغوط :

لقد تعددت مصادر الضغوط ، فقد أشار " أسامة سيد عبد الظاهر " (1999) إلى أن

مصادر الضغوط لدى الرياضيين الناشئين كالآتى :

- 1 - ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب الرياضى .
- 2 - ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضى (قبل - أثناء - بعد) المنافسة .
- 3 - ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة .
- 4 - ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفنى والإدارى والجمهور وأعضاء الفريق (المجال الرياضى) .
- 5 - الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة أثناء الوقت - متطلبات الحياة الأخرى

وقد أشار " أسامة راتب " إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية فيما يلي :

1 - بداية التدريب والمنافسة فى عمر مبكر .

2 - الارتفاع المبالغ من محمل التدريب .

3 - الإرغام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضة .

4 - الخوف من الفشل .

5 - وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضى .

6 - عدم التوفيق بين مطالب التدريب ومطالب الحياة اليومية .

7 - ضعف العلاقة والاتصال بين المدرب واللاعب .

8 - الوعى بالنتائج السلبية (ضغوط التدريب) .

ويشير " كوبر ومارشال " Cooper & marshall (1977) إلى سبعة مصادر للضغوط

، ستة منها مصادر خارجية وواحد فقط مصدر داخلى .

- المصادر الخارجية هي :

- 1 - ضغوط تأتي من العمل .
- 2 - ضغوط تأتي من تنظيمات الدور .
- 3 - ضغوط تأتي أثناء النمو (فى مراحل الحياة المختلفة) .
- 4 - ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية والمناخ .
- 5 - العلاقات الداخلية فى التنظيمات البيئية .
- 6 - ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العالمية .

- المصدر الداخلى :

ضغوط تأتي من مكونات الشخص للفرد.

من خلال ما تقدم نجد أن الضغوط تكمن مصادر ها فيما يلى :

1 - مصادر بيئية خارجية : تكون موجودة فى الأسرة والعمل فيها ، العلاقة مع الزملاء ، الإصابة ، العائد المادى ، الإدارة ، المدرب ، الجمهور .

2 - مصادر داخلية : وتكون نتيجة لطبيعة الفرد وسماته الشخصية وقدرته على تحمل الضغوط والتعامل معها.

مراحل الضغط :

أشار بعض الباحثين فى علم النفس إلى أن عملية الضغط تتكون من مراحل متعددة

ومتدرجة ، وكان ذلك فى السبعينات من القرن الحالى وحددها " ماك جراث " Mac grath

عندما حاول إيجاد تفسير لعملية الضغط وحدد لها الشكل التالى :

1 – **متطلبات الهدف** : وهى أهداف تعرضها البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد ويتطلب منها تحقيقها أو إنجازها .

2 – **إدراك الفرد** : يدرك الفرد الهدف المطلوب منه إنجازَه فنجد أن الهدف المراد تحقيقه يزيد عن قدراته ولا يتوازن ذلك الهدف وقدراته الخاصة الراهنة .

3 – **الاستجابة** : تأتي بحالة من الضغط والتوتر على كاهل الفرد لأن الأداء أو النتيجة ستكون غير مرضية أو عدم تحقيق الهدف المراد إنجازَه فيحدث الضغط stress .

كما أشار " مك جراث " Mac grath (1970) إلى أن عملية الضغط تمر بأربعة مراحل

مختلفة مترابطة كالآتى :

1 – **المطلب البيئى** .

2 – **إدراك المطلب البيئى** .

3 – **الاستجابة للضغط** .

4 – **النتائج السلوكية** .

1 - المطلب البيئي :

فى هذه المرحلة نلاحظ أن هناك بعض أنواع المطالب واقعة على عاتق الفرد ، وتكون تلك المطالب بدنية ونفسية كما هو فى الأعمال المختلفة أو المنافسات الرياضية التى تتطلب من اللاعب ضغط النفس وبذل طاقة أعلى كمثال محاولة اللاعب الظهور بالمستوى المرتفع أمام الجمهور المتفرجين أو الإداريين .

2 - إدراك المطلب البيئي :

حيث يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية فيشعر فرد ما بأن قدراته وامكانياته تفى ما يطلب منه ، مما يشعر بالمتعة لإقناعه بإمكانية الوفاء بما هو مطلوب منه من حيث نجد فرداً آخر يؤدي نفس المطالب بالتهديد لإدراكه بعض قدراته وقله إمكانياته على الأداء الجيد .

3 - الاستجابة للضغط :

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي فإذا كان هذا الإدراك مهدداً للفرد ، فإن الاستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أى حالة قلق معرفى) أو تكون تنشيط فسيولوجى مرتفع (أى حالة قلق بدنى) أو كلاهما معاً بالإضافة إلى حدوث الاستجابات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلى فى القدرة على التركيز.

4 - النتائج السلوكية :

هذه المرحلة هى مرحلة السلوك الحقيقى أو العضلى للاعب الذى يقع عليه الضغط ، فإذا كان إدراك اللاعب للمطالب مهدداً له فقد يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية ، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطالب الواقع على كاهله غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية .

المراجع العلمية :

- أسامة كامل راتب (2001م) : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة0
- محمد حسن علاوى (1992م) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 7 ، دار المعارف ، القاهرة0
- محمد حسن علاوى (1998م) : مدخل علم النفس الرياضى ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة0
- محمد حسن علاوى(1998م): سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- محمد حسن علاوى (2002م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة0
- محمود عبدالفتاح عنان (1995م) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) ، دار الفكر العربى ، القاهرة0
- محمود عبدالقادر (1977م) : دراستان فى دوافع الإنجاز سيكولوجية التحديث للشباب الجامعى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة0
- مصطفى حسين باهى ، سمير عبد القادر (1999م): سيكولوجية التفوق الرياضى (تنمية المهارات العقلية) ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.
- مصطفى حسين باهى ، محمود عبد الفتاح عنان (2000م): قراءات متقدمة فى علم نفس الرياضة (نظريات – تطبيقات – تحليلات) ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

ملحوظة : تم اعداد هذا المحتوى من هذة الدراسات والمراجع العلمية والكلية غير مسئولة عن هذا المحتوى