

ارتفاع معدلات الاكتئاب والقلق بين لاعبات الكرة الطائرة الشاطئية المرموقات

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ارتفاع معدلات الاكتئاب والقلق بين لاعبات الكرة الطائرة الشاطئية المرموقات. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120162>

تخيل أنك رياضية في قمة مستواك، تقضين ساعات طويلة في التدريب الشاق، وتسافرين حول العالم للمنافسة. النجاح الظاهري، الأضواء، والتشجيع الجماهيري... لكن ماذا لو كان هذا النجاح يخفي وراءه صراعاً داخلياً مع القلق والاكتئاب؟ هذا هو الواقع الذي كشفتته دراسة حديثة أجريت على لاعبات الكرة الطائرة الشاطئية المحترفات.

منهجية البحث

قام الباحثون بدراسة شاملة شملت لاعبات الكرة الطائرة الشاطئية المصنفات ضمن أفضل 200 لاعبة على مستوى العالم، وفقاً لتصنيف الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB). ركزت الدراسة، التي أجراها نيرنج (Niering)، على تقييم مدى انتشار أعراض الاكتئاب والقلق بين هؤلاء اللاعبات. لم يقتصر البحث على مجرد قياس الأعراض، بل تعمق في استكشاف العوامل النفسية والاجتماعية التي قد تساهم في هذه المشاعر. استخدم الباحثون استبيانات مُصممة خصيصاً لتقييم الصحة النفسية، مع التركيز على جوانب مثل الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة، والشعور بعدم الأمان المالي (وهو أمر شائع في الرياضات الفردية أو الزوجية التي تعتمد على الجوائز والرعاية)، وكيفية إدراك اللاعبات لنجاحهن الشخصي مقارنة بتوقعاتهن.

من المهم الإشارة إلى أن الدراسة لم تعتمد فقط على البيانات الكمية (النتائج الرقمية من الاستبيانات)، بل شملت أيضاً مقابلات معمقة مع بعض اللاعبات لفهم تجاربهن بشكل أفضل. هذا المزيج من الأساليب البحثية سمح للباحثين بالحصول على صورة أكثر دقة وشمولية للوضع النفسي للاعبات الكرة الطائرة الشاطئية.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من لاعبات الكرة الطائرة الشاطئية المحترفات يعانين من أعراض اكتئاب وقلق سريرية (أي أعراض حادة بما يكفي لتستدعي تدخلاً علاجياً). وهذا يعني أن هذه اللاعبات لسن مجرد "متوترات" بسبب المنافسة، بل يعانين من مشاكل نفسية حقيقية تؤثر على حياتهن اليومية وأدائهن الرياضي.

الأمر الأكثر إثارة للدهشة هو أن الدراسة وجدت أن العوامل المرتبطة بالنجاح الموضوعي (مثل التصنيف العالمي، والفوز بالبطولات) لم تكن هي المحرك الرئيسي لهذه المشاعر السلبية. بدلاً من ذلك، كانت العوامل النفسية والاجتماعية هي الأكثر تأثيراً. على سبيل المثال، وجدت الدراسة أن اللاعبات اللاتي يشعرن بعدم الأمان المالي، أو اللاتي يواجهن ضغوطاً كبيرة من المدربين أو الرعاية، أو اللاتي لديهن تصورات سلبية عن نجاحهن (حتى لو كن ناجحات بالفعل من الناحية الموضوعية) هن الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق.

بالإضافة إلى ذلك، كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الضغوط النفسية المرتبطة بالسفر المستمر والمنافسة في بيئات مختلفة، وبين زيادة خطر الإصابة بمشاكل الصحة النفسية. فالسفر المتكرر يمكن أن يؤدي إلى العزلة الاجتماعية، واضطراب النوم، وصعوبة الحفاظ على علاقات شخصية مستقرة، وكل هذه العوامل يمكن أن تساهم في تفاقم أعراض الاكتئاب والقلق.

دلالات البحث

تُظهر هذه النتائج أهمية توفير دعم نفسي متخصص للاعبات الكرة الطائرة الشاطئية المحترفات، بل وربما لجميع الرياضيين المحترفين. فالرياضة ليست مجرد جهد بدني، بل هي أيضاً تحدٍ نفسي كبير. يجب على الاتحادات الرياضية والأندية توفير خدمات استشارية نفسية للاعبين، لمساعدتهم على التعامل مع الضغوط النفسية، وتطوير استراتيجيات فعالة

للتكيف مع التحديات التي يواجهونها.

كما أن الدراسة تسلط الضوء على أهمية الاستقرار المالي للاعبين. فاللاعبون الذين يشعرون بالأمان المالي هم أقل عرضة للقلق بشأن مستقبلهم، وأكثر قدرة على التركيز على أدائهم الرياضي. لذلك، يجب على الاتحادات الرياضية العمل على تحسين الظروف المالية للاعبين، من خلال زيادة الجوائز، وتوفير فرص الرعاية، وضمان حصولهم على تأمين صحي شامل.

أخيراً، تؤكد هذه الدراسة على أهمية تغيير النظرة المجتمعية للصحة النفسية في الرياضة. يجب على الرياضيين أن يشعروا بالراحة في طلب المساعدة عند الحاجة، دون خوف من وصمة العار أو الحكم. فالصحة النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة العامة، ويجب التعامل معها بنفس الأهمية التي نتعامل بها مع الصحة البدنية.

Reference

Niering M. (2026). *Prevalence of depression and anxiety symptoms among elite female beach volleyball players in the FIVB top 200*. Discover Mental Health, 6(1), 17-17

DOI: [10.1007/s44192-026-00378-8](https://doi.org/10.1007/s44192-026-00378-8)