

## المتعدد الأبعاد

### تمهيد:

يعد القلق حالة نفسية وفسولوجية تتركب من تتضافر عناصر إدراكية، وجسدية، وسلوكية. لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الارتياح، والخوف، أو التردد. غالباً ما يكون القلق مصحوباً بسلوكيات تعكس حالة من التوتر وعدم الارتياح مثل الحركة بخطوات ثابتة ذهاباً وإياباً، أو أعراض جسدية .

والقلق هو حالة مزاجية عامة تحدث من دون التعرف عليها أثار تحفيزها. على هذا النحو، يختلف القلق عن الخوف، الذي يحدث في وجود تهديد ملحوظ. وبالإضافة إلى ذلك، يتصل الخوف بسلوكيات محددة من الهرب والتجنب، في حين أن القلق هو نتيجة لتهديدات لا يمكن السيطرة عليها أو لا يمكن تجنبها، حيث يكون الشعور بالخوف والقلق وعدم الارتياح معمماً في حالة القلق تظهر على شكل مبالغة في رد الفعل اتجاه موقف يراه الشخص مهدداً بشكل غير موضوعي. قد يصحب القلق تشنج عضلي، الأرق، التعب والإرهاق ومشاكل في التركيز.

يقول رأي آخر أن القلق هو "حالة مزاجية موجهة نحو المستقبل وفيه يكون الشخص على استعداد لمحاولة التعامل مع الأحداث السلبية القادمة" مما يوحي بأن ذلك هو التمييز بين الأخطار المستقبلية مقابل الأخطار الحالية الذي يفرق بين القلق والخوف.

ويعتبر القلق رد فعل طبيعي للضغط. وهو قد يساعد أي شخص للتعامل مع الأوضاع الصعبة، على سبيل المثال في العمل أو في المدرسة، بدفع الشخص لمواجهة هذا الأمر.

## المتعدد الأبعاد

### 1- مفهوم القلق:

يعدّ القلق في وقتنا الحاضر مشكلة العصر ومحنة الإنسان في عالم اليوم وأشدّ أمراض البشرية خطراً على سعادة الإنسان ( الفرد والجماعة).

فهو القلق الذي يؤرقك فلا تنام ، ويربك تفكيرك ولا تستطيع تنظيم أفكارك أو التصرف بحكمة وانضباط ويعيش سهاماً تمزق أعماق وجدانك فلا تشعر بالراحة والاستقرار ، ويشد أعصابك فيتركك متشائماً متوتراً تثور لأتفه الأسباب ، والذي يملأ حياتك سئماً ومرارة فينغص عليك عيشك فلا يسرّك سرورها ولا يحلو لك حلو الطعام أو الشراب أو مباحج الحياة.

والقلق الذي ليس مرضاً نفسياً يذهب بصحتك النفسية بل يتحول إلى مرض عضوي يربك أجهزة الجسم وأعضاء البدن وتحول القلق إلى مشكلة مرضية مستعصية على الطب المادي والحضارة المادية "1.

وللقلق " أعراض متعددة من أهمها : عدم الارتياح وسرعة التهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشرود الذهن وفقد الشهية إلى الطعام والأرق والأحلام المزعجة وسرعة النبض واضطراب التنفس وارتفاع ضغط الدم مع شحوب وعرق وكثرة التبول والتحدث عن أفكار مزعجة أو التفكير فيها وبصفة عامة تعدّ الاضطرابات النفسية - الجسمية من أهم الأعراض المميزة للقلق كما تظهر مظاهر القلق في السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي أو الانفعالي أو العقلي "2.

1 7-7-2000 @ yahoo . com & Jareer 2000 @ hotmail .com .Jareer

2 ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج 2 ، مطابع التعليم العالي ، دار الكتب والوثائق ، 1989 ، ص 9.

## المتعدد الأبعاد

ويعدّ " القلق من أهم الانفعالات المهمة ، وينظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر فيه أداء الرياضيين ، وان هذا التأثير قد يكون ايجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، أو بصورة سلبية تعوق الأداء".<sup>3</sup> وشهدت " الخمسينات من القرن الماضي محاولات العديد من الباحثين لقياس القلق وكانت الصفة الغالبة لهذا النوع من المقياس هي قياس القلق العام ، ولم تتجح هذه المحاولات في التوصل إلى تنبؤات مفيدة في مجال السلوك الإنساني ، لذا بدأت المحاولات المبكرة لقياس القلق على انه ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد .

خلال الستينات من هذا القرن عندما قام (سبيل برجز 1966) بإيجاد إطار يتضمن التفرقة بين حالات القلق المؤقت ( اللحظي ) وسمات القلق الدائمة ، كذلك ظهر العديد من المحاولات الجادة التي أكدت أهمية مقياس القلق الموقف ( النوعي) لكونها تساعد في التنبؤ بالسلوك على نحو أفضل من مقياس القلق العام من ذلك محاولة (مارتينز 1977) لقياس سمة قلق المنافسة".<sup>4</sup>

وللقلق " ظواهر ذاتية وأخرى موضوعية . تتراوح الظواهر الذاتية بين الإحساس الشديد بالتقيظ إلى الخوف الشديد من حصول كارثة أو من موت . إن اضطرابات القلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً ذلك أن من 10 % - 30% من سكان العالم مصابون بالقلق . والقلق رد فعل طبيعي لدى الإنسان إزاء الخطر الذي يهدده و يساعده في السيطرة على وضع صعب وبالتالي يؤثر في النمو الشخصي . غير إن القلق الزائد ليس محبذاً أما لأنه قوي جداً وأما لأنه ناتج عن أحداث لا تشكل أي خطر حقيقي".<sup>5</sup>

3 أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات ، ط 3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 157 .

4 أسامة كامل راتب : نفس المرجع السابق ص 177 .

5 الطبيب اون لاين : إعداد رافي بولاديان ، 2001 ، شبكة العلوم النفسية الدولية .

## المتعدد الأبعاد

هناك بعض التعريفات عن القلق فيعرف (يونج ) القلق " بأنه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قووى وخيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي".<sup>6</sup> أما سوليفان فيقول إن القلق حالة نوعية للغاية تنشأ نتيجة لعدم القبول والاستحسان في العلاقات الاجتماعية".<sup>7</sup> أما كارين هورني فيعرف القلق بأنه "استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية".<sup>8</sup> أما كمال دسوقي فيعرف القلق بأنه " حالة انفعالية مزمنة ومعقدة مع توجس أو رهبة كأبرز مكوناته ويتميز باضطرابات عصبية وعقلية عديدة.<sup>9</sup> ويعرف القلق على انه "حالة انفعالية من التحسس الذاتي يدركه المرء بصورة من الضعف وعدم الارتياح مع توقع أكيد للضرر والسوء وهذه الحالة أشبه أن تكون طبيعتها الشعورية وانفعالاتها للحالة المصاحبة للخوف".<sup>10</sup>

### 2- أنواع القلق:

بغية التوصل إلى فهم أوسع قام علماء النفس بتقسيم القلق على عدة أنواع فمنهم من قسمه على ثلاثة أنواع حسب مصدر القلق معتمدين بذلك على أطروحات عالم النفس المعروف "فرويد"، ومنهم من قسمه على نوعين حسب ديمومته. ففي الحالة الأولى يتم التمييز بين القلق الموضوعي والقلق العصابي والقلق الأخلاقي وفي الحالة الثانية يتم التمييز بين قلق الحالة وقلق السمة . وفيما يلي أنواع القلق الثلاثة :

#### 1-2- القلق الموضوعي:

6 محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، 1998، ص 381 .

7 المصدر السابق نفسه : ص 382 .

8 ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، 1989 ، ص 10.

9 كمال دسوقي : نخبة علوم النفس ، القاهرة ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، 1988 ، ص 158.

10 علي كمال : النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، ط 4 ، بغداد ، الدار العربية ، 1988 ، ص 161 .

## المتعدد الأبعاد

إن القلق الموضوعي " هو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق طالب قبل دخوله الامتحان أو قلقه قبل ظهور النتائج . أو قلق الرياضي قبل دخول مباراة مهمة أو قلقه قبل ظهور نتائج التأهيل للمشاركة في بطولة عالمية . إن هذا النوع من القلق يتصف بكونه حالة مؤقتة تزول عند زوال المؤثر وهنا يمكن استخدام مصطلحي الخوف والقلق بشكل متبادل لأنهما يعبران عن الظاهرة والأغراض نفسها".<sup>11</sup>

ويطلق عليه أحياناً بالقلق السوي أو الواقعي ، وهو " ما كان مصدره خارجياً وموجوداً فعلاً . وذلك مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جيد أو في امتحان أو في إقدام على زواج أو وجود خطر إقليمي أو عالمي".<sup>12</sup>

### 2-2- القلق العصابي:

إن القلق العصابي هو " رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة ويكمن غالباً في الجانب الغريزي للفرد . إن هذا النوع من القلق يشكل حالة مرضية تعيق الفرد عن ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي قد تؤدي أحياناً إلى ظهور بعض الأعراض الجسمية التي يسببها القلق . فمشكلة الشخص المصاب بهذا النوع من القلق هو البحث عن مصدر هذا القلق كونه يرجع عادة إلى سنين سابقة تكمن في مرحلة الطفولة ".<sup>13</sup>

### 2-3- القلق الأخلاقي:

يختلف هذا النوع من " القلق عن النوعين السابقين كونه يكمن في ( الانا الأعلى )، أي في الضمير . إذ أن هذا النوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة الشعور بالإثم أو الخجل

11 نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط2 ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2000 ، ص 205-206.

Jareer 2000 @ hotmail .com . 12

13 المصدر السابق نفسه : ص 206 .

## المتعدد الأبعاد

من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك. فالفرد الذي يسلك سلوكاً لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف نفسه مما يؤدي إلى القلق وهذا ما يسمى بحساب الضمير مثله مثل الرجل الذي يخون زوجته أو المواطن الذي يخون وطنه".<sup>14</sup>

### 3- مستويات القلق:

ليس من الغريب أن نقول بان القلق يقترن بالحياة . فأينما وجدت الحياة وجد القلق ، ويختلف نوع القلق من مرحلة إلى أخرى من مراحل العمر ، كذلك مستوى القلق وتأثيره. وعلى الرغم من عدم وجود فاصل بين درجات القلق المختلفة . يمكن تقسيم مستويات القلق على ثلاثة أقسام هي :

#### 1-3- المستوى الأدنى:

إن درجة معينة من القلق تعدّ ضرورة تساعد في الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة. لذا فان مستوى واطناً من القلق يعمل عمل الدافع أو الحافز أو العنصر المنشط للفرد.

وان قلق اللاعب قبل السباق سيدفعه إلى التمرين المستمر استعداداً للسباق وسيجعله متحفزاً مستعداً لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل وتجنب حالة عدم المبالاة .

لذا يجد المدرب نفسه مضطراً في بعض الأحيان لشحن الرياضيين ( أي تحقيق درجة من القلق المناسب) لتهيئهم لخوض المباراة خاصة عندما تحصل لديه القناعة بوجود نوع من عدم المبالاة أو عدم الاستعداد النفسي لخوضها . إن هذا النوع من القلق المنخفض الذي يعمل عمل الدافع المنشط يسمى أحياناً ( القلق الميسر) أي القلق المفيد الذي يزيد استعداد الفرد لمجابهة الظروف الداخلية دون الحد من قدرته على السيطرة التامة على سلوكه.

## المتعدد الأبعاد

### 2-3- المستوى المتوسط:

في بعض الأحيان يزداد " مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلباً في الأداء .

ففي هذا المستوى يفقد الرياضي جزءاً من قدراته على السيطرة إذ يصبح اقل قدرة على السيطرة إذ يفقد السلوك مرونته ويستوي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة".<sup>15</sup>

### 3-3- المستوى العالي:

عندما يصل القلق إلى " المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية واضحة في سلوك الرياضي وأدائه فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطاؤه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة ، إن الرياضي الذي ينتابه القلق العالي يتصف بالحركات القوية السريعة التي تقتصر إلى الإتقان كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر تؤدي إلى تعبته في وقت مبكر".<sup>16</sup>

وهناك دراسات أكدت " أهمية مستوى القلق وتأثيره على الإنجاز ، فأصحاب القلق العالي يكون إنجازهم منخفضاً لشعورهم بالمواقف الاختبارية بان الآخرين ينظرون إليهم من زاوية شخصية من التقويم وليس الأداء ولهذا ينشغلون بهم أكثر من انشغالهم بأداء الاختبار فيضعف أدائهم ويحصلون على أداء منخفض".<sup>17</sup>

و يتضح مما سبق إن " الزيادة في مستوى القلق تؤدي إلى حدوث مشاكل في آلية واستقبال المعلومات من البيئة ودخولها إلى أجهزة معالجة المعلومات أي الجهاز العصبي المركزي

15 محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط 4 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994 ، ص 279 .

16 نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 2002 ، ص 212 .

17 مصطفى احمد تركي : بحوث في سيكولوجية الشخصية ، الكويت ، جامعة الكويت ، 1980 ، ص 30 .

## المتعدد الأبعاد

فاستخدام المعلومات التي ليس لها صلة وثيقة بالمهارة تؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء .  
إن هذه الشواهد تدعم وتفسر العلاقة بين القلق والأداء"<sup>18</sup>.

### 4- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين من ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة ، ومن خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي وبذلك يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن هذه الأساليب :

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشراً لزيادة القلق .
- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشراً لزيادة درجة القلق .
- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشراً لقلق المنافسة الرياضية.
- يعدّ عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسات مؤشراً أحياناً لارتفاع مستوى القلق.

### 5- قلق المنافسة الرياضية:

يقصد بقلق المنافسة الرياضية " القلق الناجم في مواقف المنافسة ( المباراة) الرياضية. وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية

18 يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، الرياض ، معهد إعداد القادة ، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية ، 1990 ، ص 192 .



## المتعدد الأبعاد

وذلك بالمقارنة بنوع القلق بوصفه سمة وحالة طبقاً لمفهوم (سبيل برجز ) والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعدّه الفرد مهدداً له".<sup>19</sup>

وفي ضوء ما تطرق إليه في قلق المنافسة الرياضية يمكن تقسيم قلق المنافسة الرياضية بشكل عام وكما يأتي:

- ❖ سمة قلق المنافسة الرياضية: يعرفها (مارنتز) على " إنها ميل الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على إنها مهددة له ".
  - ❖ حالة قلق المنافسة الرياضية: وهذه "الحالة موجودة لدى الرياضي أثناء المنافسات الرياضية ولكن تزول هذه الحالة بزوال أو انتهاء المنافسات الرياضية وتختلف هذه (أي حالة القلق ) من لاعب لآخر".
  - ❖ حالة قلق ما قبل المنافسة: وهذه " الحالة تستغرق يوماً أو يومين تقريباً قبل اشتراكه أي اللاعب في المنافسة ".<sup>20</sup>
- وهناك عوامل تؤثر في حالة قلق ما قبل المنافسة وهي :

- الأعراض البدنية .
- الخوف من الفشل .
- الإحساس بعد الكفاءة .
- فقدان السيطرة .
- الشعور بالذنب.<sup>21</sup>

19 محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 ، ص 385 .

20 يحيى كاظم النقيب : مصدر سبق ذكره ، ص 186 .

21 محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 ، ص 387 .

## المتعدد الأبعاد

❖ حالة قلق بداية المنافسة: وهي الحالة التي " تستغرق المدة الزمنية القصيرة ( بضع ساعات أو دقائق ) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة ( عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة فعلاً)".

❖ حالة قلق المنافسة: وهي "لمدة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو متغيرات أو إحداث".

❖ حالة قلق ما بعد المنافسة: وهي حالة " تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها وخاصة في حالات الهزيمة أو الخسارة وعدم تحقيق المستوى المطلوب".<sup>22</sup>

❖ العلاقة بين القلق وأداء المهارات الحركية: حاولت "اغلب الدراسات الأولى التي أجريت للتعرف على طبيعة العلاقة بين القلق وأداء المهارات الحركية تفسير تلك العلاقة وفقاً لنظرية الدافع .

إذ يرى كثير من المختصين أن العلاقة بين القلق والأداء (المهارات الحركية ) ليس علاقة طردية خطية بل إنها على شكل منحنى . إذ يتحسن الأداء تدريجياً كلما ارتفع مستوى القلق لدى الرياضيين حتى نقطة معينة فان ارتفع القلق إلى مستوى أعلى من تلك النقطة تعرقل الأداء وانخفض المستوى" .

النظرية الحديثة للقلق:

قلق السمة والحالة:

شهدت بداية " الخمسينات من القرن الحالي التمييز بين نوعي القلق كحالة وكسمة ، وقد توصل ( كاتل) من خلال دراسته العاملية التي قام بها في بداية الستينات إلى وجود عاملين

## المتعدد الأبعاد

واضح للقلق هما قلق السمة وقلق الحالة . ودعم (سبيل برجر ) 1966 هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة . ويعرف قلق الحالة بأنه ( حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر ) في حين يعرف قلق السمة بأنه ( استعداد الفرد لأدراك مواقف معينة مهددة له ، والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق ) .

ويمكن تشبيه العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة بالعلاقة بين الطاقة الكامنة والطاقة الحركية ، إذ يشير قلق السمة مثل طاقة الوضع إلى الاستعداد الكامن لحدوث الاستجابة المعينة إذا أثرت بمثير مناسب ، كما يشير قلق الحالة مثل الطاقة الحركية إلى الاستجابة ( رد فعل ) التي تحدث الآن وبمستوى معين من الشدة .

هذا من المتوقع أن يدرك الأفراد المتميزون بالمستوى العالي بسمة القلق اغلب المواقف على إنها مهددة لهم ، ومن المتوقع استجابتهم بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة أكثر من الأفراد الذين يتميزون بمستوى منخفض في سمة القلق " .

وهناك بعض الافتراضات التي اعتمدها (سبيل برجز ) في بناء نظرية قلق الحالة وقلق السمة:

1. إن حدوث مثير خارجي أو داخلي يدركه الفرد من خلال ميكانيزمات الإدراك والتوصل الحسي على انه مهدد له يؤدي إلى حدوث رد فعل في حالة القلق ، وان ارتفاع درجة حالة القلق يمثل خبرة غير سارة .

2. إن زيادة درجة إدراك المثير بوصفه مهدداً ، ويؤدي إلى ارتفاع درجة الشدة من حالة القلق .

## المتعدد الأبعاد

3. إن زيادة مدة إدراك الشخص للمثير بوصفه مهدداً يؤدي إلى زيادة مدة رد فعل حالة القلق .

4. إن الأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون اغلب المواقف على إنها مهددة لهم ، ويستجيبون لها باستجابات مرتفعة الشدة من حالة القلق ، وذلك على نحو أكثر من الأفراد ذوي سمة القلق المنخفض ، هذا وتدل البراهين على إن المواقف التي تتضمن فشلاً كبيراً ، أو تهديداً نحو تقدير الذات تعد مصادر اشد تأثيراً في الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضرراً جسيماً.

5. إن المستويات المرتفعة من حالة القلق ترتبط بخصائص المثير والحافز، وقد تظهر هذه المستويات المرتفعة في سلوك الفرد ، أو قد تقوم العمليات الدفاعية النفسية بدور فعال في اختوالها في الخوة السابقة للفرد".<sup>23</sup>

وفي إطار مفهوم القلق " كحالة وكسمة قام (سبيل برجز) وأعوانه 1970 بتصميم قائمة لقياس قلق الحالة وقلق السمة لمحاولة التمييز بين القلق حالة وسمة . وقد عم استخدام هذه القائمة في العديد من الدراسات والبحوث في مجال علم النفس الرياضي وللقائمة صورة عربية قدمها (محمد حسن علاوي) بعد تقنينها على البيئة المصرية وبعض البيئات العربية .

## المتعدد الأبعاد

---

## المتعدد الأبعاد

أشارت بعض المراجع ( لبيرت و موريس 1967 )<sup>24</sup> إلى انه في مجالات ودراسات وبحوث قلق الاختبار ( قلق الامتحان النظري ) تم التوصل إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما : الانزعاج أو القلق المعرفي: يقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة.

❖ **القلق البدني** : ويقصد به إدراك الاستثارة أو التنشيط الفسيولوجي .

ومن ناحية أخرى أشار (بوركوفك 1976 )<sup>25</sup> إلى إن القلق يمكن النظر إليه على انه ليس بعداً واحداً ولكنه يتميز بوجود ثلاثة أبعاد فرعية :

❖ **القلق المعرفي** : يقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء ، وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه . **القلق البدني** : ويقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الاوتونومي ( اللاإرادي ) كالأم المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب .

❖ **تغييرات سلوكية ظاهرة** : أو مكونات سلوكية للقلق مثل تغييرات الوجه والتغييرات في أنماط العلاقة مع الآخرين .

وفي إطار هذه المفاهيم قام (سبيل برجز 1980). بتصميم قائمة لقياس الفروق الفردية في قلق الامتحان ( الاختبار) من حيث إنها سمة شخصية في موقف نوعي ( موقف الامتحان النظري ) للتعرف على الأعراض الخاصة بالقلق قبل الامتحان وأثنائه وبعده بالإضافة إلى قياس الفروق الفردية في النزعة للقلق ( الاستهداف للقلق ) في موقف الامتحان وتتضمن القائمة بعدين هما:

❖ **القلق المعرفي ( الانزعاج أو الهم )**: ويقصد به الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الامتحان .

24 المصدر السابق نفسه : ص 399 .

25 محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 ، ص 399 .

## المتعدد الأبعاد

الانفعالية أو سهولة الانفعال : ويقصد بها استجابات الجهاز العصبي التي تظهر نتيجة لتقييم الضبط العصبي الذي يشعر به الفرد ( القلق البدني ) . وقد تبني بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي ومنهم ( مارتنز وبيرتون و فيلي وبمب و سمث 1990 ) . مفهوم القلق متعدد الأبعاد على أساس إن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير للقلق وتمثل موقفاً نوعياً في مجال الرياضي . وقاموا بتصميم قائمة (حالة قلق المنافسة الرياضية ) لقياس ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي :

❖ **القلق المعرفي** : ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصور الفشل .

❖ **القلق البدني** : وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية وتضمن أعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة . **الثقة بالنفس** : وهو البعد الايجابي في مواجهة عامل القلق . تعدّ نظرية القلق المتعدد الأبعاد نظرية حديثة نسبياً في مجال تطبيقها على اللاعبين الرياضيين إلا إن مؤشرات تطبيقها أظهرت ضرورة التمييز بين القلق البدني والقلق المعرفي من حيث إن لكل منهما مظاهر وأعراض مختلفة ، كما يفترض تأثيرهما في أداء اللاعب بصورة مختلفة أيضاً . كما أظهرت بعض الدراسات وجود ارتباطات عالية نسبياً بين القلق البدني والقلق المعرفي إلا إن بعض الدراسات الأخرى أشارت إلى انخفاض الارتباط بينهما .

### 7- شرح الأبعاد الثلاثة لنظرية القلق المتعدد الأبعاد :

#### 1- البعد المعرفي:

## المتعدد الأبعاد

يوضح (وليامز) إن المجال المعرفي هو " أول مجموعة من الصفات والسمات التي توصل المعرفة وتعمقها ، والتي تأخذ شكل المهارات المتعددة والأبعاد التي تعتمد على التفكير من أجل تسجيل الفرد للمعلومات واسترجاعها ومعالجتها . ويرى (سنجر ودايك) إن المجال المعرفي في التربية البدنية يتضمن التعلم وحل المشكلات المرتبطة بالأهداف والمواد والطرق الإجراءات والقواعد مشيراً إلى وجوب الاهتمام بتلك السلوكيات المعرفية لإثراء النشاط الرياضي".<sup>26</sup>

والمجال المعرفي كما يراه ( وليامز) يمثل " أول مجموع من الصفات أو السمات التي توصل المعرفة وتعمقها ، وتتخذ شكل المهارات المتعددة الأبعاد معتمدة على التفكير من أجل تسجيل إدراك الفرد للمعلومات واسترجاعها ومعالجتها".<sup>27</sup>

وتؤكد ( هيلين ايكيرت) أن أعراض "التربية البدنية يجب أن تكون متعلقة بصورة مباشرة بالأداء البدني أو النواحي المعرفية المتعلقة بتأثير هذا الأداء في حياة الإنسان".

### 2- البعد البدني:

ويعرفه محمد حسن علاوي بأنه " إدراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة".<sup>28</sup> هناك بعض الأعراض تظهر في البعد البدني مثل برودة اليدين وسرعة التنفس أو زيادته والشعور بالعجز والتعب والمرض وهذه الأعراض تؤدي إلى عدم

26 كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : أسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 219 .

27 أمين أنور خولي : اثر الوسائل السمعية والبصرية في المجال المعرفي في التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 1982 ، ص 134 .

Eckert . H. M. 1974 : practical measurement of physical performance , lea & 28 . febiger , Philadelphia .



## المتعدد الأبعاد

التركيز والقدرة والنسيان . ويرتبط القلق البدني بالإحساس بالإرهاق لذا نرى الرياضي أثناء التدريب أو المباراة يظهر عليه قصورٌ في تأدية المهارات.

### 3- الانفعالية أو سرعة وسهولة الانفعال:

الانفعال هو "خبرة داخلية له جانب ذاتي يشمل إحساس الفرد الداخلي بانفعالاته الخاصة مثل الفرح أو الحزن أو الاضطرابات النفسية والنرفزة وقد تتعدى المشاعر الذاتية بجانب سلوكي واضح يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه أو التغييرات العضوية المصاحبة له مثل سرعة الغضب وارتفاع الصوت".