

الفصل الأول القلق

- تمهيد :

القلق هو الحال التي يشعر بها الفرد إذا تهدد أمنه أو تعرض للخطر أو لقي إهانة أو أُحبط مسعاه أو وجد نفسه في موقف صراعي حاد . و القلق من أكثر المصطلحات الشائعة في مجال علم النفس عموماً ، و الكتابات الخاصة بمجال الصحة النفسية خصوصاً . و مع ذلك فإن هذا المصطلح لم يكن شائعاً حتى عقد الثلاثينات من هذا القرن ، و ربما يعود الفضل في إعادته الى "فرويد" حيث إستخدمه مؤسس التحليل النفسي في محاضراته التمهيدية الأولى (1916-1917) وفي محاضراته التمهيدية الأخرى (1932-1933) وعنون به أحد كتبه " القلق 1937" .

ومع أن القلق بالدرجة الأولى خبرة إنفعالية مكدره أو غير سارة ، بل و مؤلمة من الناحية الوجدانية يعانها الفرد في الموقف الذي يتعرض فيه لمثيرات تثير القلق فكثيراً ما يصاحب هذه الحال الإنفعالية الشعورية بعض المظاهر الفسيولوجية ، خاصةً عندما تكون نوبة القلق حادة ، مثل إزدیاد ضربات القلب و زيادة التنفس و إرتفاع ضغط الدم و فقدان الشهية و زيادة إفراز العرق و الإرتعاش في الأيدي و الأرجل ، كما قد يتأثر إدراك الفرد للموضوعات المحيطة به في موقف القلق .

ويهتم علماء النفس منذ مدة طويلة بالترقة بين خبرة القلق و خبرة الخوف و خبرة التوتر و ذلك بسبب التشابه الواضح بين أعراضهم و ما يمكن أن يحدث لذلك من خلط بينهم ، و أوضحوا ان أن الخوف و التوتر ينشأ عن التعرض لمثير أو موضوع محدد و معلوم أما القلق ينشأ عن مثير غير محدد .

فإذا كان الموضوع الذي يثير خوفه أو توتره ، فإنه يجد صعوبة في تحديد الموضوع الذي يثير قلقه .

1 مفهوم القلق:

في لغتنا العربية تجد كلمة القلق حديثة نسبياً، ونجد عدد من التعبيرات التي تصف هذا الشعور بشكل تقريبي مثل الخوف والوجل وعدم الإطمئنان...، وغير ذلك من التعبيرات الشائعة مثل:- العصبية والنزفة وقلة الصبر والتوتر وإنشغال البال.

ويمكننا أن نقول أن حالة القلق هي حالة صحية وإيجابية لأنها تدفع الإنسان نحو العمل لدراء الأخطاء الممكنة أو المحتملة والتي يتعرض لها الإنسان في صراعه مع الحياة. "فالقلق باعث إيجابي يساعد في الحفاظ على الذات والنجاح في مسيرة الحياة"¹.

"ويمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق في أيام الإمتحانات وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء"².

فالقلق " هو إستغلال منحرف للعقل الإنساني منشؤه تعقد الحياة وتطور الحضارة"³.

في حين أن أنصار مدرسة التحليل عرفوا القلق " بأنه تجربة إنفعالية مؤلمة تنتج بسبب التهيج الذي يحصل من الأعضاء الداخلية للجسم وإن هذا التهيج ينتج من المنبهات الداخلية والخارجية التي تسيطر عليها بواسطة الجهاز العصبي"⁴

ويحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة في اختلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كليهما. وقد اشار العديد من الباحثين الى ان القلق يعد بمثابة اذار او اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه ، كما قد يؤدي القلق اذا زاد عن حده الى فقدان

¹ حسان المالح:- تخلص من القلق، مقالة في الإنترنت، موقع sehma.com

² محمد عبد الله شاروش:- القلق والتوتر النفسي، مقالة في الإنترنت، موقع sehma.com.

³ زهير الخشاب وآخرون:- كرة القدم، ط2 محدثة ، جامعة الموصل 1999، ص338.

⁴ عماد زبير :- محاضرات الدورة التدريبية بخماسي كرة القدم، كلية التربية الرياضية،

بغداد 2000.

التوازن النفسي " الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة"¹ .

2- القلق في المجال الرياضي

"إن الإنجازات التي يقوم بها الأفراد وسلوكهم ما هي إلا تعبير عن جميع جوانب الشخصية كما إن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق....الخ"².

أما إذا أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً فيلعب القلق دوراً محفزاً فيجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بديناً ونفسياً للتغلب عليه وفي حالة أخرى نجد القلق معسراً ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي والذي يهمننا هنا هي العوامل التي تُخلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق . ميسراً أو معوقاً . .

" وهنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جداً هو إن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقعوا في خطأ كبير وهذا الخطأ هو أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة التدريبات وتأنيبهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم، وإنما تعزيز الثقة باللاعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسراً إلى قلق ميسر"².

3- النظرية الحديثة للقلق :

1-3 / القلق سمة والقلق حالة :

شهدت بداية الخمسينيات من القرن الحالي التمييز بين نوعي القلق كحالة و كسمة ، و قد توصل (كاتل) من خلال دراسته العملية التي قام بها الى وجود عاملين واضحين للقلق هما قلق السمة و قلق الحالة . و دعم (سبيل برجر) 1966 هذا المفهوم و قدم نظرية القلق كحالة و كسمة .

¹ محمد حسن علاوي :المدخل الى علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998 ، ص 379 .

نزار الطالب وكامل لويس :-علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة، بغداد، 1992، ص 210-211.²

محمد حسن علاوي :موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998 ، ص 113 .²

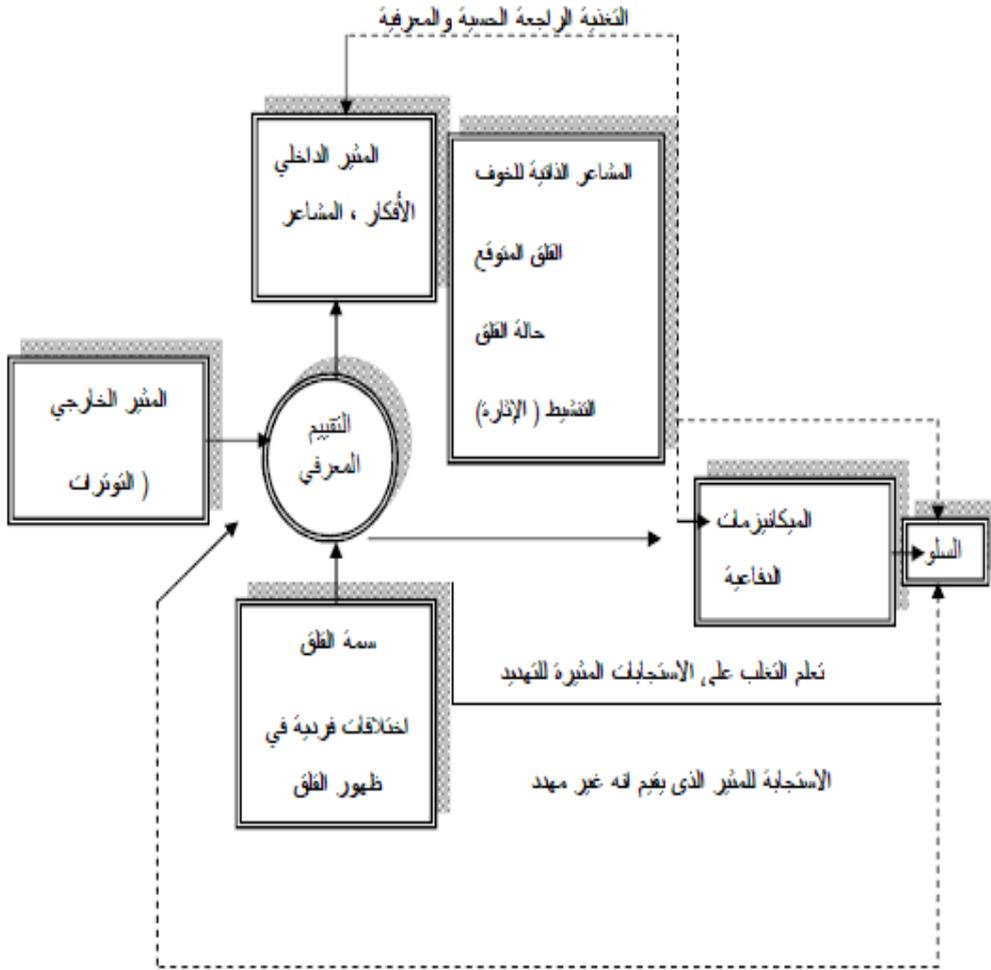
ويعرف قلق الحالة بأنه " حالة إنفعالية ذاتية يشعر بها الفرد بالخوف و التوتر ، و يمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت الى آخر " في حين يعرف قلق السمة بأنه " إستعداد الفرد لإدراك مواقف معينة مهددة له ، والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق " . ويمكن تشبيه العلاقة بين القلق السمة و قلق 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 الفعل " 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 القلق⁵ وهناك بعض الافتراضات التي اعتمدها (سبيل برجز) في بناء نظرية قلق الحالة و قلق 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
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 اختزالها في الخبرة السابقة للفرد

⁵ إسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، 2000 ، ص 160 2

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 ⁶



نموذج التقييم المعرفي لميكانيزمات دفاعية ¹¹

2-3 / نظرية القلق المتعدد الأبعاد :

أشارت بعض المراجع " ليبيرت و موريس " 1967 الى أنه في كجالات و دراسات و بحوث قلق الاختبار (قلق الإمتحان النظري) تم التوصل الى وجود بعدين منفصلين للقلق هما :

أ/ القلق المعرفي : يقصد به الوعي الشعوري بالإنفعالات غير السارة .

⁶ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 ، ص 38

ب/ **القلق البدني** : يقصد به إدراك الاستثارة أو التنشيط الفسيولوجي .

و من ناحية أخرى أشار " بور كوفك " 1976 الى أن القلق يمكن النظر اليه على أنه ليساً بعداً واحداً ولكنه يتميز بوجود ثلاث أبعاد فرعية :

أ/ **القلق المعرفي** : يقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء ، وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه .

ب/ **القلق البدني** : ويقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي كالألم في المعدة وتصيب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب .

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

وفي إطار هذه المفاهيم قام " شبيل برجز " 1980⁷ بتصميم قائمة لقياس الفروق الفردية في قلق الإمتحان من حيث أنها سمة شخصية في موقف نوعي (موقف الإمتحان النظري) للتعرف على الأعراض الخاصة بالقلق قبل الإمتحان و أثناءه وبعده بالإضافة الى قياس الفروق الفردية في النزعة للقلق (الاستهداف للقلق) في موقف الإمتحان و تتضمن القائمة بعدين هما :

أ/ **القلق المعرفي (الإنزعاج أو الهم)** : ويقصد به الإهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الإمتحان .

ب/ **الإنفعالية أو سهولة الإنفعال** : و يقصد بها إستجابات 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 سميث 1990)⁸ مفهوم القلق متعدد الأبعاد على أساس ان المنافسة الرياضية ترتبط بمثير للقلق وتمثل موقفاً نوعياً في مجال الرياضي . وقامو بتصميم قائمة (حالة قلق المنافسة الرياضية) لقياس ثلاث أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي :

أ/ **القلق المعرفي** : ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب و إفتقاده للتركيز و تصور الفشل .

ب/ **القلق البدني** : وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية وتضمن أعراض العصبية والتوتر

ومتاعب المعدة.

⁷ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 ، ص 399

⁸ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 ، ص 399

ج/ **الثقة بالنفس** : وهو البُعد الإيجابي في مواجهة عامل القلق .

وفي البيئة المصرية قام محمد حسن علاوي 1994⁹ في ضوء مفهوم القلق المتعدد الأبعاد بتصميم (مقياس قلق المباراة الرياضية) لقياس الفروق في قلق المبارات الرياضية كسمة شخصية في موقف المباراة الرياضية و يتضمن المقياس ثلاثة أبعاد هي :

أ/ **البُعد المعرفي**: يقصد به توقع سوء المستوى والفشل وعدم الاجادة في المباراة .

ب/ **البُعد البدني** : ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر

الجسمي وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة الجسمية

ج/ **الإنفعالية (سرعة وسهولة الإنفعال)** : ويقصد بها سرعة حالات التوتر النفسي وسهولتها

والعصبية والنزفة والاضطراب¹⁰

تُعد نظرية القلق المتعدد الأبعاد نظرية حديثة نسبياً في مجال تطبيقها على اللاعبين الرياضيين إلا أن 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

4- أنواع القلق :

بغية التوصل الى فهم أوسع قام علماء النفس بتقسيم القلق الى عدة أنواع فمنهم من قسمه على ثلاث أنواع حسب مصدر القلق معتمدين بذلك على طروحات عالم النفس فرويد ومنهم من قسمه الى نوعين حسب ديمومته . ففي الحالة الأولى يتم التمييز بين القلق الموضوعي و القلق العصابي و القلق الأخلاقي وفي الحالة الثانية يتم التمييز بين قلق الحالة و قلق السمّة كما تطرقنا له من قبل وفي ما يلي أنواع القلق الثلاثة :

⁹ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 ، ص 400
¹⁰ محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 264

1-4 / القلق الموضوعي :

القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق طالب قبل دخوله الإمتحان أو قلقه قبل ظهور النتائج ، أو قلق الرياضي قبل دخول المباراة المهمة 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 والأعراض نفسها¹¹

2-4 / القلق العصابي :

القلق العصابي هو رد فعل غريزي مصدره غامض و أسبابه 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 تؤدي أحياناً الى ظهور بعض الأعراض الجسمية يسببها القلق . فمشكلة الشخص المصاب بهذا النوع من القلق هو البحث عن مصدر هذا القلق كونه يرجع عادةً الى سنين سابقة تكمن في مرحلة الطفولة¹²

3-4 / القلق الأخلاقي :

يختلف هذا النوع من القلق عن النوعين السابقين في كونه يكمن في (الأنا الأعلى) ، أي في الضمير . إذ أن هذا النوع من القلق يسببه الإنسان نتيجة الشعور بالإنثم أو الخجل من فعل أ، سلوك معين يتقاطع مع ذلك . فالفرد الذي يسلك سلوكاً لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف نفسه مما يؤدي الى القلق وهذا ما يسمى بحساب الضمير مثله مثل الرجل الذي يخون زوجته أو المواطن الذي يخون وطنه¹³

5- مستويات القلق :

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

1-5 / المستوى الواطئ :

إن درجة معينة من القلق تعجزُ ضرورةً تساعد في الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة . لذا فان مستوى واطئاً من القلق يعمل عمل الدافع أو الحافز أو العنصر المنشط للفرد وان قلق اللاعب قبل

¹¹ نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط 2 ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2000 ص 205-206

¹² نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، 2000 ، ص 206

¹³ نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط 2 ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2000 ص 205-206

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 ¹⁴

2-5/ 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 أقل 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 ¹⁵

3-5/ 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 الإتيان كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر تؤدي إلى تعب في وقت مبكر ¹⁶

❖ وهناك دراسات أكدت أهمية مستوى القلق وتأثيره على الإنجاز ، فأصحاب القلق العالي يكون إنجازهم منخفضاً لشعورهم بالمواقف الاختيارية بان الآخرين ينظرون إليهم من زاوية شخصية من التقويم وليس الأداء ولهذا ينشغلون بهم أكثر من انشغالهم بأداء الاختبار فيضعف أداءهم ويحصلون على أداء منخفض ¹⁷

ويتضح 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 فاستخدام المعلومات التي ليس

¹⁴ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط 4 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994 ، ص 27 -2

¹⁵ نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، 2000 ، ص 207-208

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

لها صلة وثيقة بالمهارة تؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء . إن هذه الشواهد تدعم و تفسر العلاقة بين القلق والإداء أو القلق والتدريب .

6- الرياضي القلق و طريقة الإداء :

- يعدّ عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسات مؤشراً أحياناً على ارتفاع مستوى 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
- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشراً لزيادة القلق¹⁸

7- القلق الزائد و الأداء الحركي :

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 المستوى¹⁹.

¹⁸ أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، 2000 ، ص 194-195

¹⁹ يحيى كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، الرياض، اللجنة السعودية للتربية الرياضية، 1990 ، ص 188