

الماضرة الحادي عشر ك2

الانفعالات النفسية

القلق

يحتل موضوع القلق (Anxiety) مركزا رئيسيا في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة لما له من اثار واضحة ومباشرة على اختلاف الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كلاهما .
والقلق في شكلة العادي صحي للفرد ولكن اذا تسبب في الهروب من المسؤولية او الانطواء على النفس واصبح عامة لسلوك الفرد كان خطرا يهدد صحته النفسية ولهذا يؤدي القلق دورا مهما لدى الرياضيين ، فقد يكون قوه دافعة ايجابية ويطلق عليه في هذه الحالة (قلق ميسر) اذ يؤثر بصور ايجابية على اداء الفرد الرياضي ويدفعه لبذل المزيد من الجهود وتعبئة كل قواه لتحقيق هدف معين (اذا كان مستواه منخفضا)وقد يكون من ناحيه اخرى قوه دافعه سلبية ويطلق عليه في هذه الحالة (قلق معوق) إذ يسهم في إعاقة أداء الرياضي ويقلل من ثقته ومستواه (إذا كان مستواه أعلى من الطبيعي)، لهذا فالقلق يعد أحد مظاهر الانفعالات النفسية التي لها أثر مهم على مستوى أداء الفرد، إما بصورة ايجابية أو بصورة سلبية .

ويعد القلق بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها. كما قد يؤدي القلق إذا زادت حدته إلى فقدان التوازن النفسي الامر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم إلى هذا التوازن إستعادة مقاومته بإستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة .

والقلق بحسب مصدره يقسم على ثلاثة أنواع هي :-

- 1- **القلق الموضوعي** : وهو رد فعل لخطر خارجي موجود ، كقلق الطالب قبل دخول الامتحان ، او قلق الرياضي قبل دخول مباراة مهمة ، وهذا القلق يزول بزوال الخطر ويعود الانسان الى حالته الطبيعية .
- 2- **القلق العصابي** : وهو رد فعل غريزي مصدره غامض، واسبابه غير معروفه ويكمن غالبا في الجانب الغريزي للفرد.
- 3- **القلق الاخلاقي** : ان هذا النوع من القلق يكونه ضمير الانسان ويكمن في تاثير (الانا الاعلى) على (الانا) عندما يسلك الفرد بشكل غير مقبول نتيجة الشعور بالاثم او الخجل .
ويقسم على نوعين بحسب ديمومته الى:
 - 1- **قلق الحالة** : وهو نوع من عدم الاستقرار الموقت وتوقع الخطر نتيجة لظروف وقتية تثير الشعور بالقلق الذي يتغير من وقت لآخر بصوره متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في المواقف الذي فيه (قلق الرياضي قبل المنافسة).
 - 2- **قلق السمة** : يكون هذا النوع من القلق اكثر ديمومة من قلق الحالة اذ يكون سمة من سمات شخصية الفرد بغض النظر عن الحالة التي يمر بها .
ويرى علماء النفس ان اداة وسلوك الانسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتاثر الى حد كبير بمستوى القلق اذي يتميز به الفرد اصلا ، وهناك على الاقل ثلاثة مستويات للقلق هي :

1-**المستوى المنخفض:** في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الاحداث الخارجية ، كما تزداد درجة استعداده وتاهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها . وهذا المستوى من القلق يجسد انذار خطر وشيك الوقوع .

2-**المستوى المتوسط :** في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد الى مزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة .

3-**المستوى العالي :** يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية ، او يقوم باساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات او المنبهات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة الهيج والسلوك العشوائى .

في مجال الرياضة يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقاً بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات، وقد يكون له أثراً مباشراً على سلوك الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين . والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر ، وهو خبره انفعاليه غير سارة يتركبها الفرد كشيء ينبعث من داخله . ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف او عدم الامان او عدم القدرة عندما يواجه بمسؤوليات يشعر انها تفوق قدرته واستطاعته ، او في حاله انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الاداء المطلوب منه انجازه .

وللقلق اعراض عديده لعل من اهمها التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والتهيج والنرفزة وضعف القدره على التركيز والانتباه وشرود الذهن وسرعة النبض وخفقان القلب وكثرة التعرق وفقدان الشهية للطعام والارق وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن افكار مزعجه او الانشغال بها ، علما ان هذه الاعراض لا تظهر جميعا على الرياضي عندما ينتابه القلق بل قد تظهر عليه بعض منها ، كلما زادت حدة القلق كلما ارتبط ذلك با المزيد من الاعراض وبالمزيد من شدتها فكان استجابات القلق يمكن تصورهما على خط متصل يتراوح ما بين الخوف البسيط الى الرعب الحاد . ومن ناحيه اخرى يمكن النظر الى اعراض القلق على انها انذار للخطر تهدف الى تعبئة كل موارد الجسم اما للكفاح واما للهرب للمحاولة الفرد الدفاع عن نفسه في مواجهة القلق او الاستسلام للقلق ويمكن القول ان القلق يمكن ان يكون له قوه دافعة ايجابية تساعد الفرد على بذل اقصى ما يمكنه من جهد ، وقد يكون له قوه دافعة سلبية تسهم في اعاقه الداء وتقليل الثقة بالنفس .

قلق المنافسة الرياضية

الانجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابلية البدنية والمهارية فقط بل تتأثر بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والادراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق ، فقد ينشجع الرياضي او يفقد شجاعته ، وقد تعباه قواه او تشل حركته ، او قد تبدو عليه اعراض حمى البداية او عدم المبالاة . واذا اخذنا حاله القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحا ذا حدين فقد يكون القلق ميسرا وقد يكون معوقا ففي الحالة الاولى يلعب القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيء نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه وفي الحالة الثانية يعمل القلق على اعاقه العمل الذي من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي

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

بنوع القلق بسمة وحالة والذي يمكن ان يحدث للفرد في اي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعده الفرد مهددا له .

اشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وبصفة خاصة (راينر ماتنز)الى اهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي ، كما يمكن تصنيفه على انه سمه او حالة .

سمة قلق المنافسة الرياضية :

يعرف (ماتنز) سمة المنافسة الرياضية على انها ميول اللاعب الرياضي الى ادراك مواقف المنافسة الرياضية على انها مهدده له والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر كما اشار الى انه يمكن التنبؤ بان اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على انها مهدده له ومن ثم يشعر بدرجات او مستويات عالية من القلق في المواقف بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية .

حاله قلق المنافسة الرياضية :

مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية يتشابه مع مفهوم حالة القلق في النوع الاول الذي ذكرناه عدا ان المثير الذي يبعث على استجابة القلق هو دائما موقف او حالة المنافسة الرياضية . وقد قام (ماتنز)باقتباس مقياس حالة القلق (المشار اليها)وادخل عليه بعض التعديلات ليتناسب مع مواقف المنافسه الرياضية واطلق عليه اسم قائمة قلق حالة المنافسة ولهذا القائمة صور عربية قام بتعريبها(محمد حسن علاوي) وتم تقنينها واستخدمت في العديد من الدراسات في البيئة العربية .

• حالة قلق ما قبل المنافسة :

وهي الحالة التي تستغرق يوما او يومين تقريبا قبل اشتراك اللاعب في المنافسة .

حالة قلق بداية المنافسة :

وهي الحالة التي تستغرق المدة الزمنية القصيرة (بضع ساعات او دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو او بيئة المنافسة (عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة مثلا).

•حالة قلق المنافسة : وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لاحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات او تغيرات او احداث .

•حالة قلق ما بعد المنافسة : وهي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الاداء في المنافسة الرياضية ونتائجها وخاصة في حالات الهزيمة وعدم تحقيق المستوى المتوقع .

ابعاد القلق في التنافس الرياضي

للقلق في المنافسة الرياضية ابعادا ومظاهر يمكن اجمالها بالاتي :

1-**القلق البدني :** وتتمثل اعراضه في كثير من الظواهر البدنية مثل:

*زيادة عدد ضربات القلب

*زيادة افراز العرق

*الالم واضطرابات المعدة

*زيادة سرعة التنفس

*الشعور بتعب الجسم

2- القلق المعرفي : وتتمثل اعراضه في كثير من المظاهر المعرفية مثل:

*ضعف التركيز والانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة

*التوقع السلبي لنتيجة التنافس

*عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي

القلق الانفعالي : وتتمثل اعراضه في الظواهر الانفعالية مثل:

*عدم الثقة بالنفس

*كثرة الاخطاء بطريفة غير معهودة

*ضعف مستوى الاداء عن المستوى المعهود

*سرعة الاستجابة الحركية وعدم الدقة في الاداء

*التقدير الخاطيء للمسافات والاتجاهات

*ادعاء الاصابة اثر احتكاك بسيط مع المنافس

*كثره الاعتراض على قدرات الحكم

*كثره الاستثارة والغضب من المنافس والزملاء

تحديد مستوى القلق المناسب للرياضي

نظرا لان مستوى القلق المطلوب للرياضي لاستنفار افضل ما لديه من اداء هو مستوى يتميز بالخصوصية فقد اصبح من واجبات الاخصائي النفسي الرياضي تحديد مستوى القلق المناسب لكل رياضي فان فرض قبل اي منافسة ان كان الرياضي على مستوى اعلى او اقل من المستوى المناسب له فعلى الاخصائي النفسي استخدام الاجراءات التي من شأنها خفض او رفع حالة القلق لدى الرياضي للوصول به الى مستوى القلق الذي يساعده على تقديم افضل اداء خلال التنافس ، وعموما فان مستوى القلق بشكل منخفض هو الانسب لاستثارة قواة التنافسية واثارة حالة الاستعداد للكفاح عند الرياضيين والابتعاد حالة الخمول التي لا تجعله بالنشاط المطلوب والذي قد ياتي من تفكير اللاعب بعدم جدوى التنافس او الاستخفاف بالمنافسة الخ، وكذلك الابتعاد عن حالة حمى البداية التي تعد مستوى عالي جدا من الاستثارة والذي ياتي من تقدير قدرات المنافسين وصعوبة المنافسة بشكل يفوق القدرات الذاتية بكثير مما يبعث حالة من الاهتزاز وعدم الاستقرار لدى الرياضيين .

الخوف :-

الخوف انفعال فطري يتجلى في الهرب من الاخطار والابتعاد عنها ، ويؤدي انفعال الخوف وظيفة بيولوجية مهمة فهو يدفع الانسان الى الهرب من الخطر والى الحذر منه فيعينه ذلك على حفظ حياته . كثيرا ما يصاحب الخوف مظاهر فسيولوجية كا الهرب وحدة في الدفاع عن النفس والصياح والارتجاج وتلثم اللسان واضطراب التنفس واصفرار الوجه وخفقان القلب وحتى البكاء ، وقد تشد هذه المظاهر وتقوى . والذي يحلل حالة الخوف التي تصيب الفرد وما يتبعها يجد ما ياتي :

اولا: الحدة الناتجة من الخوف .

ثانيا: محاولة الهروب لحفظ النفس .

ثالثا : حالة من الحذر والترقب .

ويختلف الخوف عن القلق في ان للخوف سببا معروفا ومصادره محددة يمكن معرفتها والتنبؤ بها. وقوة الخوف ودرجته التي تصيب لاعب كرة القدم تتوقف عن الامور الآتية:

- ❖ *حجم وعظمة الخطر الذي يصيب الرياضي وتأثيراته في مستقبل اللاعب .
 - ❖ *نوع النمط السلوكي للاعب شكل شخصيته ودرجه وضوح صفاته الشخصية.
 - ❖ *الخبرات الشخصية المتراكمة عند اللاعب ونوعية التجارب التي مر بها وكميتها .
 - ❖ *مقدار الاعداد النفسي الذي تلقاه اللاعب واسلوبه وطريقته ومقدار تأثيره بكل ذلك .
- فاذا كان بعض اللاعبين مثلا خافين من نتيجة مباراة حاسمة يتوقف عليها وضعهم في الدوري فان مقدار هذا الخوف وكميته يختلف من للاعب لآخر تبعا للنقاط التي مر ذكرها .
- ويمكن وضع حلول لحالة الخوف التي تصيب اللاعب لان له اجهزة فعالة يمكنه بها التغلب على حالات الخوف الناشئة ، وهناك فرصتان لذلك :

1-تقليل الخوف :

- *من خلال التعود على المواقف التي تنشأ فيها حالات الخوف .
- *من خلال تقليل درجات الصعاب ومن ثم التصعيد التدريجي لها.
- *من خلال التحليل العلمي للخطر الفعلي لكامل المواقف والامكانات الذاتية.

تقوية الهدف :

من خلال التربية الموجه للرياضي واشعاره بمتعة الانجاز استنادا على دوافع سليمة ،ويعد شعور اللاعب با الخطر من اهم اسباب الخوف وقد يكون هذا الخطر وهميا او حقيقيا وقد يكون ماديا او معنويا . والخوف هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه للمواقف مفاجئة مواقف تهدده او تهدد كيانه، وفي درس التربية الرياضية يخاف التلميذ من الجروح والكسور والرضوض وما يرافقها من الام حيث فدرس التربية الرياضية مليء با النشاطات التي تزيد من احتمال وقوع اضرار بدنية عديده وبدرجات مختلفة . ومن الناحية النفسية يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها . ظهور مشاعر الخوف يرتبط باستجابات فسلجية مثل إرتفاع ضغط الدم وتسارع النبض وزيادة التنفس والتعرق إلى غير ذلك من الاستجابات التي تعبر عن استعداد أجهزة الجسم والتعبئة العامة والتهيو لسلوك يعد رد فعل ضد ضرر محتمل الوقوع . وكل هذه التغيرات تحدث بشكل لا إرادي عند شعور الفرد بالخطر الذي يهدده .

قد ينتج عن الفرد سلوك إيجابي وقد ينتج عنه سلوك سلبي ، فالخوف قد يقترن بردود فعل تعبوية(إيجابية) تجعله في حاله استعداد للصراع ووالهجوم والعوانية إذا كانت درجة الخوف واطئة . أما في حالة الخوف الشديد فإن الفرد قد يستجيب برد سلبي يأخذ أحد الأشكال الآتية :-

- ❖ **الرفض :-** قد يرفض التلميذ الخائف القيام بالعمل المكلف به، مثل أن يرفض التلميذ في دروس التربية الرياضية القفز على الحصان أو إجراء حركة معينة على العقلة أو الدخول إلى حوض السباحة، وقد يقترن هذا الرفض بأساليب عدوانية مختلف كالمشجارة وعدم مراعاة النظام .
- ❖ **الهرب :-** قد يستجيب التلميذ الخائف للمواقف التي تخيفه بالهرب من تلك المواقف وهذا يفسر سبب تهرب بعض التلاميذ الضعفاء في درس الرياضية عندما يشعرون بأن الفعاليات التي سوف يقومون بها في ذلك الدرس ستؤذيهم بدنياً أو نفسياً أو إجتماعياً .
- ❖ **التردد :-** من العلامات المهمة الاخرى للخوف هو التردد الطويل في إجراء تمرين خطر . وذلك ينتج عن حالة صراع التلميذ عندما يتردد بين أن يعمل أو لا يعمل .

❖ **الجمود :-** إن حالات الخوف الشديدة قد تتعدى مرحلة التردد وطول الفترة التي يستغرقها الفرد لشرع الإستجابة إلى حالة من الجمود التام بسبب هول الصدمة أو ضخامة العامل المخيف .

❖ **فقدان السيطرة على النفس :-** من الصفات الأخرى للسلوك الخائف هي فقدان السيطرة على النفس والقيام بردود فعل غير ملائمة للغرض تماماً ويأتي ذلك نتيجة حالة التهيج العامة التي يسببها الخوف .

العلاقة بين الخوف والقلق

إن المصطلحين يستخدمان بشكل متداخل فكلاهما يخلقان نوع من عدم الإطمئنان وعدم الاستقرار لدى الفرد . ومن أهم المميزات التي تميز الخوف من القلق هي كون مصدر الخوف يكون معروفاً في العادة ويسهل تحديده لذلك فإن الخوف، يزول بزوال مصدر الخوف أو الهروب منه، على عكس القلق الذي يتصف بالديمومة النسبية (عدا قلق الحالة) أو على الأقل بطول فترة تأثيره. فضلاً عن ذلك نرى شدة الخوف تتناسب مع ضخامة الخطر أما شدة القلق فهي غالباً أكبر من الخطر الحقيقي الذي يكون غير معروف، وعلى الرغم من وجود هذا الاختلافات تبقى العلاقة وثيقة بين الخوف والقلق إلى الحد الذي يدفع البعض لاستخدام التعبيرين في سياق واحد. فالخوف إذا استمر يولد قلقاً والقلق هو حالة متأتية من خوف حدث في الماضي أو قد يحدث في المستقبل .

وهناك نقاط تشابه بين الخوف والقلق يمكن الإشارة إليها بالآتي :-

- 1- كل من القلق والخوف حالة إنفعالية.
- 2- كل منهما يستثار بوجود خطر يهدد الشخص .
- 3- كل منهما إشارة تدعو الشخص إلى العمل من أجل الدفاع والمحافظة على البقاء .
- 4- إن كلا من القلق والخوف يصاحبه عدد غير قليل من التغيرات الفسيولوجية المتماثلة مثل الإضطرابات في التنفس والدورة الدموية والعصارات المعوية .

الفرق بين الخوف والقلق

تتمثل أوجه الاختلاف بين القلق والخوف بالآتي :-

- 1- أن يكون موضوع الخوف معروفاً من الشخص ومدركاً، ولا يكون الأمر على هذا الشكل دائماً في حالة القلق فإذا أخذنا القلق الناجم عن إشارات ذاتية قلنا إنه يتميز عن الخوف تمييزاً واضحاً .
- 2- الأصل في الخوف أن يكون موضوعه موجوداً في العالم الخارجي، ولا يصدق ذلك في كل أشكال القلق، فالمثير في عدد من أشكال القلق ذاتي وليس له وجود في العالم الخارجي، لذلك فالشخص القلق يخاف من شيء مجهول لا يدرك كنهه ولا يعرف مصدره المعرفية الكافية .
- 3- إذا صادف وكان القلق من النوع الذي يكون مثيره موجوداً في العالم الخارجي، فإن خطره يكون غامضاً، بينما خطر المثير الخارجي في حالة الخوف يكون محدداً .
- 4- إن الخوف يكون متناسباً من حيث الشدة مع الموضوع الذي أثاره ، أما في القلق العصابي منه بشكل خاص، فشده أعظم من شدة إشارات الخطر أو موضوعه .
- 5- في القلق يضي الشخص من نفسه على الموقف أكثر مما يفعل في الخوف .
- 6- إن الخطر القلق موجه إلى كيان الشخصية . بينما لا يكون الشعور بالتهديد في حالة الخوف بمثل هذه الشدة والتعميم .

- 7- يشعر الفرد في حالة القلق بالعجز تجاه المصدر المجهول، ومن هنا ينطلق في محاولة الدفاع ، بينهما لا يكون هذا الشعور بالعجز منطلقاً في حالة الخوف .
- 8- حالة الخوف تكون عابرة ومؤقتة، والقلق أكثر طولاً في بقائه .
- 9- تصاحب القلق والخوف تغيرات فسيولوجية متعددة ولكن الآثار التي يتركها القلق في الجسد أقوى عمقاً من الآثار التي يتركها الخوف وكثيراً ما تكون هذه الآثار خطيرة .