

## الفصل الأول

١ / . مشكلة البحث وأهميته وأهدافه .

١ / ١ مشكلة البحث .

١ / ٢ أهمية البحث .

١ / ٣ أهداف البحث .

١ / ٤ فروض البحث .

١ / ٥ بعض المصطلحات المستخدمة .

## ١ / ٠ مشكلة البحث وأهميته وأهدافه

### ١ / ١ مشكلة البحث :

خلال سنوات قليلة مضت ، ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين ، بأهمية العامل النفسي فى الرياضة ، وأصبح للاعداد النفسي دورة الفعال والمؤثر فى عمليات الاعداد المتوازن والشامل للرياضيين ، وقد حقق الاعداد النفسي نجاحا غير متوقع ، وذلك من خلال المحتوى الفعال والنشط الذى يقدمه الأخصائيون النفسيون ، فى اعداد وتهيئة الرياضيين للمسابقات . وكلن لهذا العامل أثره الواضح على اللاعبين فى المنافسات الرياضية ، لا عترافهم وأقرارهم للعامل السيكولوجي ، وللمعلومات السيكولوجية النافعة ، وللمهارات النفسية وأهمية تتميتها . وقد أضاف العديد من الباحثين فى علم النفس الرياضي العديد من التحسينات والتوسعات فى هذا الجانب ، وبأشكال عديدة المدى ، وكان لجهود المدربين والرياضيين أهمية فى اقرار هذا العامل والاعتراف به وبتأثيره ، وقد أخذ ذلك ايضا طرق متعددة ، وأصبح عمل الأخصائي النفسي الرياضي مع الفرق الرياضية واللاعبين طوال الوقت ، وليس لفترات محددة كما هو الحال مع العديد من الفرق الرياضية فى الدول المتقدمة رياضيا . ( ٥٠ : ٣٨ ، ٣٩ )

وتحتل ظاهرة القلق Anxiety دورا بارز الأهمية فى عمليات الأعداد النفسي، باعتباره أحد الانفعالات الهامة ، وينظر اليه على أساس أنه من بين أهم الظواهر النفسية التى تؤثر على اداء الرياضيين ، وأصبح يتوقف عليه بعض طرق ووسائل الأعداد النفسى للاعبين فى المجال الرياضي ، كأساليب مواجهة توتر المنافسة ، وأساليب تنظيم الطاقة النفسية ، وتدريب العديد من المهارات النفسية ، كتدريبات الاسترخاء والتصور الذهني والتحكم فى تركيز الانتباه ، والتى يمكن أن تتضمنها عمليات التدريب العقلي للرياضيين .

وظاهرة القلق تحتل مركزا رئيسيا فى علم النفس بعامة ، وعلم النفس الرياضي بخاصة ، لما لها من آثار مباشرة على حياة الفرد النفسية والجسمية . ولأن القلق يحدث عادة - وخاصة بالنسبة للاعب الرياضي - عندما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الامان أو عدم القدرة عندما

يواجه بأعمال ومسئوليات يشعر أنها تفوق قدراته وإستطاعته . أو فى حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التى ترتبط بتوقع مستواه فى الاداء المطلوب منه انجازه . ( ١٢ : ٢٥٩ ، ٢٦٠ )

وفى المجال الرياضى وكذلك التعليمى أو التربوي ، يواجه اللاعب بوجه عام العديد من المواقف ، التى ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق ، سواء فى المنافسات الرياضية ، أو فى الامتحانات النظرية فى مشواره التعليمى ، وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات ، وقد يكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضى بوجه عام ، وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين . ( ١٤ : ٣٧٩ )

وتعتبر المنافسات الرياضية والامتحانات النظرية ، مظهراً من مظاهر النشاط الإنسانى ، وتتطلب ضرورة تعبئة الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والعقلية لتحقيق أفضل مستوى ممكن ، وخاصة فى المواقف التقويمية الضاغطة . وترتبط المنافسات الرياضية والامتحانات النظرية بالعديد من المواقف الانفعالية المتباينة فى قوتها وشدتها ، كما أنها تعتبر مصدراً لكثير من المواقف الانفعالية ذاتها ، حيث تتعدد خبرات النجاح والفشل من لحظة لأخرى فى غضون الموقف الواحد ، وكذلك تختلف من نشاط لآخر .

( ١٢ : ٢٥٩ ، ٢٦٠ )

وبالرغم من أنه ليس فى مقدور أى فرد أن يكف عن القلق كفاً نهائياً إلا أن بعضاً من القلق والاهتمام به ، ضرورى لسلامة الحياة ، ولحفز الهمة لمواجهة العقبات والمصاعب ، لكونه ينبهنا إلى وجود الصعوبات ، حتى نعمل على التغلب عليها ، أما الذى يجب محاربته ومحاولة الإقلال منه ، هو ذلك القلق المبالغ فيه ، والذى لا يحفز الهمة بقدر ما يحبطها ، ويعمل على شل الحركة . بمعنى أن القلق الهادى (السوى) أمر مطلوب ، بل وضرورى لتقدم الفرد وحفظ حياته . ( ٧ : ٥ ، ٣٧ )

واستجابات القلق تتفاوت فى شدتها Intensity ، ما بين المستوى العالى ، والمستوى المتوسط والمستوى المنخفض ، كما تتفاوت فى اتجاهها Direction ما بين الإتجاه الإيجابى Positive (المعاون Facilitative) ، والاتجاه السلبى Negative (المعوق Debilitative) . ( ٢٥ : ١٢٠ )

على ذلك يمكن القول ، أن القلق قد يكون له قوة دافعة ايجابية  
Positive - motivating force - تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكن  
من جهد . وقد يكون له قوة دافعة سلبية Negative Motivating Force  
تسهم في اعاقه الاداء وتقليل الثقة بالنفس . ( ١٤ : ٣٨٠ ) لذا يستخدم  
مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك ، واتجاه الانفعال ،  
واتجاه الأنفعال في القلق قد يكون سلبيا لانه يصف احساس ذاتية غير سارة  
معوقة للأداء ، أو قد يكون ايجابيا يحفز الفرد ويدفعه للتغلب على كل  
العقبات والمصاعب ، وبالتالي يكون معاونا على الاداء الجيد . ( ٣ : ١٥٧ )

وعلى ذلك يجب أن ندرك تماما أهمية شدة واتجاه القلق لدى  
ممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة ، نظرا لأن عددا من الرياضيين يعلنون  
من مشكلة القلق ، الأمر الذي يؤثر بدوره على مستوى ادائهم التنافسي سلبا  
أو ايجابا . هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى ، نجد أن الموضوع الأكثر  
أهمية ، هو أن نسبة لا يستهان بها قد تركت ممارسة الرياضة ، ولعل هذا  
ليس راجعا إلى التدريب البدني الشاق الذي تتطلبه طبيعة الرياضة الممارسة  
فحسب ، بل لتلك الضغوط النفسية الحادثة نتيجة لعدم القدرة على التكيف أو  
الاستمرارية في ممارسة الرياضة ، فالرياضيين ذوي القلق العالي ،  
سيخرجون من المباراة ، أما بقرار منهم شخصيا مبني على عدم القدرة على  
تحمل المواقف الرياضية الضاغطة التي تولد القلق العالي ، أو أنهم  
سيرغمون على الخروج من المباراة لقصور في ادائهم التنافسي نتيجة لقلقهم  
الذائد ، وقد ينعكس ذلك أيضا على حياتهم التعليمية في مواقف الامتحانات  
النظرية ، من حيث أنها مواقف تقويمية ضاغطة تتميز بالتوتر الانفعالي  
والقلق الزائد أيضا. ( ٤٤ : ٢١١ ، ٢١٢ )

ولعل هذا ما دفع العديد من الباحثين إلى محاولة الكشف عن مستوى  
القلق ، عن طريق استخدام قوائم أو استبيانات في مواقف وانشطة مختلفة ،  
ولكن لم يتوصلوا حتى الان إلى نتائج أو حقائق ثابتة يمكن تعميمها ، وقد  
يرجع سبب ذلك إلى قصور في أدوات القياس التي ركزت على قياس القلق  
العام ، الأمر الذي يشير إلى الحاجة إلى دراسة القلق على أساس أنه استجابة  
مكتسبة من المواقف ، وعلى أنه يرتبط بموقف معين أو ما يسمى بالقلق  
الخاص Specific Anxiety .

وفي اطار الدراسات العاملية لكل من " كاتل Cattel " و " شاير Scheier " في الستينات من القرن الحالى . تم التوصل إلى وجود عاملين هامين للقلق هما : سمة القلق Trait Anxiety وحالة القلق State Anxiety ، وقد دعمت دراسات " سيبيلجر Spielberg " المفاهيم السابقة . وفي ضوء ذلك تم تعريف " سمة القلق " بانها الفروق الفردية الثابتة نسبيا فى الاستعداد للقلق ، والتي تميز بين الأفراد فى نزعتهم نحو الاستجابة للمواقف المدركة على أنها مهددة لهم بدرجات مرتفعة الشدة من حالة القلق ، كما أن " حالة القلق " تعزى إلى الاستجابة الانفعالية التي تحدث للفرد عند ادراكه لموقف معين على أنه مهدد له ، بصرف النظر عن وجود أو غياب تهديد حقيقى ( موضوعي ) . ( ٦٠ : ١٢٧ )

وفى ضوء ما تقدم قام " سيبيلجر واعوانه " ( ١٩٦٦ ) بتصميم قائمة قلق السمة والحالة ( STAI ) State - Trait Anxiety Inventory لقياس هذين البعدين . ( ٣٦ : ٢ - ٦ ) كما قام بعض الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى بتبنى هذا المفهوم . وقاموا بتصميم بعض الأختبارات الخاصة ، التي يمكن أن تطبق على الرياضيين مثل قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية " لمارتنز وآخرون Martens et. al. ( 2 - CSAI ) Competition State Anxiety Inventory ( ٤٨ ) .

وقد اعتمدت معظم دراسات القلق فى المجال الرياضى ، التي بدأت منذ السبعينات على مقاييس القلق كسمة وكحالة " لسبيلجر " . ومقاييس سمة القلق وحالة القلق فى مواقف المنافسة الرياضية " لمارتنز " وآخرون .

وفى حوالى الثمانينات ظهرت بعض الاتجاهات الجديدة ، التي تنظر للقلق على انه سمة ترتبط بموقف معين . أى أنه يأخذ صورة سمة من سمات الشخصية تغلب على تصرفات وسلوك الفرد فى مواقف معينة . وهو ما يطلق عليه سمة شخصية فى موقف خاص Situation - Specific Personality Trait وهذا ما أظهرته العديد من المحاولات الجادة من قبل بعض الباحثين ، التي هدفت دراساتهم إلى التأكيد على أهمية مقاييس القلق النوعي الخاص ، أو كسمة شخصية فى موقف خاص ، باعتبار أنها تساعد فى التنبؤ بالقلق على نحو أفضل من مقاييس القلق العام ، أو مقاييس القلق كسمة وحالة .

والاتجاه المعاصر فى دراسات القلق فى المجال التربوي وفى مجال علم النفس الرياضى ايضا ، والذى يتبناه العديد من الباحثين المتميزين ، ينحو نحو المدخل التفاعلي الذى يؤكد على دراسة كل من السمة والحالة (الموقف) . واستخدام استخبارات وقوائم للقلق خاصة بمواقف المنافسات الرياضية أو مواقف الامتحانات النظرية للكشف عن القلق ، كسمة شخصية فى المواقف النوعية الخاصة ، حتى يمكن التوصل إلى نتائج أكثر صدقا ، وحتى يمكن التعرف على المزيد من المتغيرات المرتبطة بظاهرة القلق فى مختلف المواقف

ومن ناحية أخرى أظهرت بعض الدراسات ، أن القلق يتضمن بعض الابعاد الفرعية Subdimensions ، بعد أن كان ينظر اليه على أن له درجة كلية Total Score فقط . وتعكس المطبوعات الحديثة ، حجم الاهتمام البحثي المخصص لهذا المجال فى السنوات الاخيرة ، والعديد من المحاولات الرامية إلى اكتساب معرفة أكبر عن مكونات وابعاد القلق ، والعلاقة بين القلق والاداء والانجاز . وقد تركزت بشكل رئيسي على بحث ودراسة القلق متعدد الابعاد Multidimensions فى المجال التربوي والرياضي التنافسي . ففي المجال التربوي استطاع " سارسون وآخرون Sarason. et. al " ( ١٩٦٠ ) ، تصميم قائمة لقياس قلق الامتحان Test Anxiety ، وتتضمن بعدين هامين هما : القلق المعرفي Cognitive Anxiety ، والاستثارة الانفعالية Emotional Arousal . كما تمكن كل من " ليبيرت Liebert ، وموريس Morris " ( ١٩٦٧ ، ١٩٧٠ ) ، وكذلك " دافيدسون Davidson ، وشوارتز Sch wartz " ( ١٩٧٦ ) ، من تحديد مكونين أو بعدين للقلق ، هما : " القلق المعرفي " . و "القلق الجسمي Somatic Anxiety " . ( ٢٦ )

وفى ضوء المفاهيم السابقة استنتج " سيلبرجر " واعوانه فى بداية الثمانينيات وبالتحديد فى عام ( ١٩٨٠ ) من تصميم " قائمة قلق الامتحان " - Test Anxiety Inventory - [ TAI ] ، لقياس القلق متعدد الابعاد فى مواقف الامتحان النظرى ، ويتضمن بعدين رئيسيين هما : " القلق المعرفي " و "الانفعالية Emotionality " . ( ٦١ )

وعلى الرغم من أن هذا المنظور المتعدد الأبعاد للقلق ، تأخر ظهوره نسبيا في معالجات وكتابات علم النفس الرياضي حتى علم (١٩٨٣) ، إلا أن هذا المفهوم تم تلييته بشكل متزايد بواسطة الباحثين في مجال القلق التنافسي في علم النفس الرياضي منذ عام ١٩٩٠ فقط . حيث قام بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي بتبني هذا الاتجاه ، وقدموا بعض المقاييس أو الأختبارات التي تقيس حالة القلق التنافسي متعدد الأبعاد Multidimensional Competition Anxiety في مواقف المنافسة أو المباراة الرياضية ، كما استطاعوا في اطار الدراسات العملية التوصل إلى الأبعاد الرئيسية للقلق ، مثل ابعاد القلق الجسمي ( البدني ) ، والقلق المعرفي ( العقلي ) ، والانفعالية . مثل " مارتنز وآخرون " ( ١٩٨٣ ) . كما قام محمد حسن علاوى ( ١٩٩٤ ) بتصميم " مقياس قلق المباراة الرياضية " ، لقياس القلق متعدد الأبعاد كسمة شخصية في موقف المباراة الرياضية .

وقد عم استخدام مقاييس القلق السابقة في العديد من الدراسات سواء على عينات رياضية أو غير رياضية في مواقف الامتحانات النظرية وفي مواقف المباريات أو المنافسات الرياضية . وهناك على سبيل المثال وليس الحصر دراسات كل من " افرسون Everson ، وهيوارد Heward " (١٩٩٢) ، و " بلاك Plake ، وباربارا Barbara " ( ١٩٩٤ ) ، في المجال التربوي ، ودراسات كل من " مارتنز وآخرون " ( ١٩٨٣ ، ١٩٩٠ ) . " وكاروسو وآخرون Caruso. et . al. " ( ١٩٩٠ ) و " وهانتن وآخرون Hanton , et . al. " ( ١٩٩٤ ) ، و " ايان مينارد وآخرون Ian Manard. et. al. " (١٩٩٥) ، و " وجونز Jones وهانتن Hanton " (١٩٩٦) ، في المجال الرياضي .

وانطلاقا من النظرة الشمولية لتكامل جوانب شخصية الفرد الرياضي باعتباره انسان ، تبني الباحث هذا المفهوم في دراسته الحالية عن العلاقة بين قلق المباراة الرياضية وقلق الامتحان لدى ممارسي الأنشطة الرياضية المختارة ( قيد البحث ) .

وتعتبر الدراسة الحالية - إلى حد علم الباحث - أول دراسة في المجال الرياضي تستخدم مقاييس للقلق متعدد الأبعاد ، لم يسبق تطبيقها في

البيئة المصرية ، وذلك بعد تقنينها والتأكد من امكانية استخدامها في البيئة المصرية ، بالإضافة إلى أهمية السعي لتقديم مزيد من الدعم والتأييد العملي لنظرية القلق متعدد الأبعاد .

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى ، فإن معظم الدراسات السابقة في هذا المجال ركزت على التعرف على شدة ( تكرار ) أعراض القلق في المواقف السابقة ، أو التعرف على مستوى شدة أعراض أبعاد القلق فقط ، وأهملت الكيفية التي يفسر بها اللاعب هذه الأعراض من حيث تأثيراتها المعوقة Debilitative ، أو المعاونة Facilitative على الأداء ( أى الإدراكات الاتجاهية للقلق Directional Perceptions of Anxiety ) .

أما الدراسة الحالية فسوف تضيف عاملاً هاماً هو عامل " اتجاه القلق - Direction of Anxiety - " لما له من أهمية في التعرف على تأثير شدة أعراض أبعاد القلق على أداء الفرد .

وقد يدعم ذلك ما أشارت إليه دراسات " جونز ورفاقه " ( ١٩٩٢ ، ١٩٩٣ ، ١٩٩٥ ) وبصورة متكررة ، من انه يجب على البحوث المستقبلية ، أن تبحث تفسيرات اللاعبين لأعراض القلق لديهم من حيث تأثيراتها المحتملة على الأداء ، لأن البحوث الحالية قليلة ، ولم تقدم الدعم النظري الكافي في هذا المجال ، وانها أجريت على عينات صغيرة في أنشطة رياضية محددة وليست متنوعة .

ومن ثم فإن الأمر يتطلب القيام بتلك الدراسة كأحد الجهود العلمية ، التي تحاول أن تسد إحدى الثغرات العلمية ، لإحدى الظواهر النفسية الهامة في المجال الرياضي والتربوي .

#### ١ / ٢ أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في النقاط التالية : -

١ - إن تقنين الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية في البيئة المصرية يعتبر عوناً للمربين الرياضيين في المجال الرياضي والتعليمي ، كوسيلة للقياس الموضوعي ، تصلح كمقاييس لقلق المباراة الرياضية ، وقلق الامتحان لدى ممارسي الأنشطة الرياضية .. كما يمكن أن تصلح لأعراض الانتقاء ، والتصنيف ، والتبؤ ، والتوجيه .