

المادة : علم النفس الرياضي
المرحلة : الرابعة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

علم النفس الرياضي

محاضرات لطالبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2025-2026

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

القلق و الخوف

القلق:

القلق هو شعور بعدم الارتياح ، مثل التوتر أو الخوف ، يمكن أن يكون خفيفاً أو شديداً .وقد يعترض أي شخص. أما اضطراب القلق العام هي حالة طويلة الأمد تجعلك تشعر بالقلق حيال مجموعة واسعة من المواقف والقضايا ، بدلاً من حدث واحد محدد.

القلق هو حالة نفسية وعضوية تتركب من تضافر 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، أو الاجترار. القلق هو الشعور غير السار المصحوب بالخوف والجزع من أحداث متوقعة، مثل الخوف من الموت، حيث يشعر الشخص بالخوف والهلع عندما يفكر في موته. تشمل أعراض القلق المرضية مجموعة من الأعراض النفسية مثل الرهاب والذعر وعرض القلق العام، عرض الوسواس القهري.

والقلق هو حالة مزاجية عامة تحدث من دون التعرف على آثار 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.

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. وعندما يصبح القلق مفرطاً، فإنه قد يندرج تحت تصنيف اضطرابات القلق.

- انواع القلق :

يقسم القلق تبعاً لموضوعه الى ثلاثة انواع هي:

1-القلق الموضوعي : وهو رد فعل لخطر خارجي معروف.

2-القلق العصابي: وهو رد فعل غريزي مصدره غامض واسبابه غير معروفه يكمن غالبا في الجانب الغريزي للفرد. وهذا النوع من القلق يشكل حالة مرضية تعيق الفرد من ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي تؤدي احيانا الى ظهور بعض الاعراض الجسمية التي يسببها القلق.

3- القلق الاخلاقي : وهو قلق الضمير ويكمن في الانا الاعلى .

ويقسم القلق تبعا لديمومته:

1-قلق الحالة : وهو نوع من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتنية تنير الشعور بالقلق.

2-قلق السمة: هو حالة قلق تتصف بالديمومة بحيث يصبح القلق سمة من سمات الشخصية الفرد.

- مستويات القلق:

ويقسم القلق حسب مستواه الى :

1-المستوى الواطئ: ان مستوى القلق الواطئ يعتبر ضرورة تساعد على مجابهة متطلبات الحياة ويعمل عمل الدافع او الحافز او العنصر المنشط للفرد ، ويسمى بالقلق الميسر.

2-المستوى المتوسط: في هذا المستوى تبدأ الاعراض السلبية للقلق بالظهور فيقد الرياضي جزءاً من قدرته على السيطرة وتتصف حركاته ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم .

3المستوى العالي: عندما يصل القلق الى المستوى العالي تبدأ الاثار السلبية واضحة على السلوك وعلى الاداء الرياضي لذا يسمى هذا النوع من القلق بالقلق المعوق.

- القلق والاداء الرياضي :

القلق في المجال الرياضي ذو حدين . فأما ان يكون قلقا ميسرا كما ذكرنا سابقا ، او قلق معوق اذا كانت درجة عالية . وسواء كان القلق ميسرا او معوقا ، يهتما ان نعرف هنا اهم العوامل التي تخلق القلق عند الرياضي :

1- العلاقة بين اللاعب والمدرّب

2- خبرة اللاعب السابقة

3- حالة اللاعب التدريبية

4- مكان المنافسة

5- مستوى المنافسة

6- الحالة المناخية

7- الحكم

8- النمط العصبي للرياضي

- الخوف :

الخوف هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة او مواقف تهدده وتهدد كيانه. يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها.

ان ظهور مشاعر الخوف يرتبط باستجابات فسلجيه واستجابات سلوكية فمن الاعراض الفسيولوجية للخوف ارتفاع ضغط الدم وتسارع النبض القلب وزيادة سرعة التنفس والتعرق والى غير ذلك من الاستجابات التي تعبر عن استعداد اجهزة الجسم والتعبئة العامة والتهيؤ الى ردود فعل ضد ضرر محتمل الوقوع . ان كل هذه التغيرات تحدث بشكل لا ارادي عند شعور الفرد بالخطر الذي يهدده. قد ينتج عن الخوف سلوك ايجابي وقد ينتج عنه سلوك سلبي. بالخوف قد يقترن بردود فعل تعبويه (ايجابية) تجعله في حالة استعداد للصراع والهجوم والعدوانية اذا كانت درجة الخوف واطنة. اما في حالة الخوف الشديد فان الفرد قد يستجيب برد فعل دفاعي سلبي يأخذ احد الاشكال الاتية: (- الرفض - الهروب - التردد - الجمود - فقدان السيطرة على النفس).

- الخوف والأداء الرياضي:

ان الخوف حاله طبيعة تنتاب الفرد في حياه العامة احيانا والرياضي خاصه في المنافسات الرياضية فضلا انه قلق عصبي نفسي لا يخضع للعقل ويساور الفرد من حيث كونه رهبه في النفس شاذه يصعب السيطرة عليها او التحكم بها وينشأ عاده من جراء تجارب سابقه غير ساره ويتولد من صدمات عنيفة ,كما ويرتبط الخوف عاده في تفكير الفرد وينتج عنه ارتباك.

- قياس القلق والخوف:

يعد مقياس تايلور أحد الاختبارات التي يتم إجراؤها لتحديد مدى ملازمة صفة القلق للأشخاص، وتم تطويرها على يد العالم جانيت تايلور والذي سميت باسمه عام 1953، وكان هذا الاختبار مخصص للبالغين فقط حتى عام 1956، وتم تطوير شكل آخر منه للأطفال واستخدامه على نطاق واسع.

ومن الطرق المستخدمة في تشخيص القلق هو مقياس القلق سبيلبرجر هو مقياس تم تطويره من قبل العالم تشارلز سبيلبرجر بالتعاون مع كل من غورسوتش ولوشيين، ويستخدم هذا المقياس على نطاق واسع لتشخيص الإصابة بالقلق.

وتمت ترجمة هذا المقياس لعدة لغات، ويمكن استخدامه على الأشخاص الطبيعيين أو المصابين باضطراب القلق للآتي:

قياس الشعور بالخوف والتوجس.

تقييم شدة أعراض القلق الحالي عند المريض.

قياس الإحساس بالضغط والتوتر والقلق.

تشخيص مرض القلق وتمييزه عن أعراض الاكتئاب.

أجزاء مقياس القلق سبيلبرجر

صمم هذا المقياس بحيث يمكن إجراؤه بصورة فردية وكل ما تحتاجه هو ورقة وقلم.

هناك عدة نماذج لمقياس القلق سبيلبرجر، ويعد النموذج واي (Form Y) أشهرها وهو اختبار يتكون من 40 سؤالاً، وتكون هذه الأسئلة مقسمة على جزئين، وهي:

1. مقياس حالة القلق : تعبر حالة القلق عن الشعور المؤقت بالقلق، أي المشاعر التي تكون نتيجة لتأثير الوضع الراهن على المريض، ويتكون هذا الجزء من 20 حالة يجيب عليها المريض بحسب درجة الشعور الحالي بها، حيث تتكون الإجابة من 4 خيارات تبدأ من "مطلقاً" وتنتهي ب "دائماً"، ومن الأمثلة على الحالات المطروحة ما يأتي:

أنا قلق.

أنا مضغوط.

أنا أشعر بالأمان.

أنا أشعر بالهدوء.

2. مقياس سمة القلق : تعبر سمة القلق عن حالة مستمرة، إذ تعبر عن ميل الشخص إلى الشعور بالقلق بشكل عام، ويتكون الجزء من 20 سمة يجيب عليها الشخص باختيار واحد من 4 نقاط تعبر عن مدى تكرار شعوره بهذه المشاعر بشكل عام، تبدأ من "مطلقاً" وتنتهي "دائماً"، ومن الأمثلة على السمات المطروحة ما يأتي:

أنا شخص متوازن.

أنا هادئ الأعصاب.

أنا أشعر بالقلق الشديد حول أمور غير مهمة.

نتائج مقياس القلق سبيلبرجر

بعد انتهائك من الاختبار والذي يأخذ تقريباً مدة 10 دقائق لإنهاء كل جزء منه، يقوم الطبيب المختص باستعراض الإجابات والمقسمة إلى 4 خيارات وهي: مطلقاً، وأحياناً، وغالباً، ودائماً، ويتم إعطاء كل إجابة عدد من النقاط من 1-4، ثم يتم احتساب المجموع النهائي للنقاط، ويمكن أن نعبر عن هذا المجموع كما يأتي:

- مقياس الخوف النفسي:

يشير الخوف النفسي إلى استجابة ذواتنا و عواطفنا للتهديدات المتصورة ، وغالباً ما تكون غير لحظية، بل ناتجة و متأثرة بالأفكار أو الذكريات أو المعتقدات التي خضنا لها سابقاً. على عكس الاصابات او المخاطر الجسدية المباشرة، وماهو مطمئن أنه أصبح بإمكاننا تتبع هذه المخاوف وقياسها وعلاجها والتغلب عليها. في هذا المقال نقدم لك أحدث المقاييس العلمية المصممة لقياس الخوف النفسي.

- علاقة الخوف بالقلق :

ان هذين المصطلحين يستخدمان بشكل متداخل فكلاهما يختلفان نوعاً من عدم الطمأنينة وعدم الاستقرار لدى الفرد. الا ان هناك اوجه اختلاف تميز الخوف عن القلق ، وكما يأتي:

1-مصدر الخوف يكون معروفاً في العادة – اما مصدر القلق يكون معروفاً في بعض الاحيان. (القلق الموضوعي) وغير معروف في احيان اخرى (القلق العصابي)

2-يزول الخوف بزوال مصدره او الهروب منه - القلق يتصف بالديمومة النسبية او على الاقل بطول مدة تأثيره باستثناء قلق الحالة .

3-شدة الخوف تتناسب مع ضخامة الخطر – اما شدة القلق هي غالبا اكبر من حجم الخطر الحقيقي خاصة عندما يكون سبب القلق غير معروف..

-أثار القلق:

للقلق اثار متعددة على جسم الانسان منها:

أ-الاثار البدنية وتشمل (زيادة نبض القلب – زيادة الضغط الدم – التعرق- الشعور بالحاجة الى التبول وتكراره – سرعة التنفس – ارتعاش الاطراف)

ب- الاثار النفسية و المهارية وتشمل :

-عدم الاستقرار والشعور بالضعف والعجز

- فقدان الثقة بالنفس

- الهروب من التدريبات العنيفة

- الخوف من المنافسة ومن الخصم

- ضعف القابلية في اداء الواجبات المكلف بها

- سوء علاقة زملائه

- عدم تحقيق المستوى المتوقع منه

ج – الأمراض التي يسببها القلق العالي الذي يستمر لمدة طويلة تشمل (ارتفاع ضغط الدم - قرحة

المعدة - داء الشقيقة – اضطرابات الجنسية - داء السكري – تضخم الغدة الدرقية -الربو العصبي)