

بناء مقياس للقلق الرياضي  
SPORTS ANXIETY SCALE (S.A.S.)

إعداد

دكتور / علاء الدين كفاي

قسم الصحة النفسية / جامعة قطر

دكتورة / وفاء صلاح الدين

قسم التربية الرياضية / جامعة قطر

دكتور / أحمد عمر سليمان روبي

مركز البحوث التربوية / جامعة قطر

## □ بناء مقياس للقلق الرياضي □

إعداد

دكتور / علاء الدين كفاي

دكتورة / وفاء صلاح الدين

دكتور / أحمد عمر سليمان روبي

أولاً - الإطار النظري للمقياس\*:

أ - مفهوم القلق :

القلق هو الحال التي يشعر بها الفرد إذا تهدد أمنه أو تعرض للخطر أو لقي إهانة أو أحبط مسعاه أو وجد نفسه في موقف صراعي حاد . والقلق من أكثر المصطلحات الشائعة في مجال علم النفس عموماً ، والكتابات الخاصة بمجال الصحة النفسية خصوصاً . ومع ذلك فإن هذا المصطلح لم يكن شائعاً حتى عقد الثلاثينات من هذا القرن ، وربما يعود الفضل في إذاعته إلى « فرويد » حيث إستخدمه مؤسس التحليل النفسي في « محاضراته التمهيدية الأولى » ( ١٩١٦ - ١٩١٧ ) ، وفي محاضراته التمهيدية الأخرى ( ١٩٣٢ - ١٩٣٣ ) ، وعنون به أحد كتبه ( القلق - ١٩٣٧ ) .

ومع أن القلق بالدرجة الأولى خبرة انفعالية مكدره أو غير سارة ، بل ومؤلمة من الناحية الوجدانية يعانها الفرد في الموقف الذي يتعرض فيه لمثيرات تثير القلق فكثيراً ما يصاحب هذه الحال الانفعالية الشعورية بعض المظاهر الفسيولوجية ، خاصة عندما تكون نوبة القلق حادة ، مثل إزدیاد ضربات القلب وزيادة التنفس وارتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية وزيادة إفراز العرق والارتعاش في الأيدي والأرجل ، كما قد يتأثر إدراك الفرد لموضوعات المحيطة به في موقف القلق . ( كفاي : ١٩٨٧ ، ٣٤٢ ) .

☆ للاستفسار عن المقياس وكيفية استخدامه يمكن الرجوع لواضعي المقياس بجامعة قطر ص . ب ٢٧١٣ .

ويهتم علماء النفس منذ مدة طويلة بالتفرقة بين خبرة « القلق » وخبرة « الخوف » ، وذلك بسبب التشابه الواضح بين أعراضهما وما يمكن أن يحدث لذلك من خلط بين الخبرتين ، وأوضحوا أن الخوف ينشأ عن التعرض لموضوع أو مثير محدد بينما القلق ينشأ عن مثير غير محدد . فإذا كان الفرد يستطيع أن يحدد الموضوع الذي يثير خوفه ، فإنه يجد صعوبة في تحديد الموضوع الذي يثير قلقه .

## ب - القلق كحالة والقلق كسمة :

القلق خبرة شائعة بين الناس من جميع الفئات وفي جميع الأعمار ، بل هو خبرة يومية عند الجميع ولا يستطيع أحد أن يدعى أنه لم يشعر بالقلق أو أنه لم يعان هذه الخبرة . ومع ذلك فإن القلق يصل مع بعض الناس إلى درجة كبيرة تؤثر على حياتهم وعلى مجمل نشاطهم وعلاقاتهم وتوافقهم مع ذواتهم ومع الوسط الاجتماعي المحيط بهم . أي أن القلق يصل مع بعض الناس إلى درجة تخرجهم من حدود السواء إلى دائرة اللاسواء . وإذا كان القلق يمكن أن يخرج الفرد من حدود السواء إلى اللاسواء ، في الوقت الذي يعتبر فيه خبرة شائعة تحدث لجميع الناس ، فإن هذا التناقض الظاهري دفع العلماء إلى ضرورة تحديد مظاهر القلق ومستوياتها ودرجة شدتها والملابسات التي تثيرها . وانتهت هذه المحاولات إلى تمييز نوعين من القلق لحل هذا التناقض الأول لا يتعارض بصفة أساسية مع السواء النفسي والآخر وهو أكثر إرتباطاً باللاسواء النفسي . أما النوع الأول فهو قلق الحالة أو القلق كحالة ( anxiety as a state ) ، وأما النوع الثاني فهو قلق السمة أو القلق كسمة ( anxiety as a trait ) .

وربما كان أول من أشار إلى هذين النوعين من القلق هو « كاتل » (Cattell, 1966) ، ولكن « سيلبرجر » هو الذي إهتم ببلورة كلا النوعين من القلق ووضع الأساس النظري للتفرقة بينهما ( Speilberger, 1973 ) .

وتشير حالة القلق ( anxiety state ) إلى وضع طارئ ووقتي عند الفرد تحدث له إذا تعرض لأحد الموضوعات التي تثير هذا القلق ، وباختفاء هذا الموضوع بالقضاء عليه أو بالابتعاد عنه تنتهي حالة القلق . وتتفاوت شدة هذه الحال حسب درجة « التهديد » أو « الخطر » التي يدركها الفرد متضمنة في الموقف . وهي حال أقرب - كما

تظهر - إلى حالة الخوف التي يدركها الفرد متضمنة في الموقف .

أما سمة القلق ( anxiety trait ) فتشير إلى أساليب استجابية ثابتة نسبياً في شخصية الفرد وتميزها عن شخصيات الآخرين . أي أن القلق المثار في هذه الحال أقرب إلى أن يكون مرتبطاً بشخصية الفرد منه إلى خصائص الموقف الذي حدث فيه القلق . ويترتب على ذلك أن التفاوت في درجة هذا القلق يرتبط بمستوى القلق عند الفرد كسمة في الشخصية ، ويلاحظ أن سمة القلق تشير إلى نفس المفهوم الذي كان يتحدث عنه العلماء عندما كانوا يتناولون القلق قبل الستينيات وقبل أن يظهر مصطلح القلق كحالة أو حالة القلق .

وعلى ذلك فإن قلق السمة هو الأكثر ارتباطاً بالصحة النفسية للفرد ، وهو الذي يتحدث عنه العلماء كعرض للإضطرابات العصائية . ولذا يمتد في نشأته ونموه إلى خبرات الطفولة والمثيرات التي يتعرض لها الفرد أثناء التنشئة الاجتماعية . وهذا يعني أن كل الناس يمرضون « بحالة قلق » إذا عرض لهم ما يقلق ، ولكن بعضهم فقط هم الذين يتسمون بـ « سمة القلق » .

### ج - تفسير القلق في النظريات السيكلوجية الكبرى :

وسنعرض هنا التفسيرات التي قدمتها الاتجاهات النظرية الأساسية في علم النفس للقلق ، وذلك في اختصار شديد وبالقدر الذي يتناسب وحجم الدراسة لأنها تشكل الأساس النظري للمقياس .

#### ١ - النظرية التحليلية الأرتوذكسية :

كان فرويد من أكثر علماء النفس استخداماً لمصطلح القلق ، بل أن إشاعة المصطلح بين المشتغلين بالعلم وبين عامة الناس يعود إلى « فرويد » كما ذكرنا . وفي المحاضرات التمهيدية الأولى ذهب فرويد إلى أن مشاعر القلق عند الفرد تعني أن دوافع الهي والأفكار غير المقبولة ، والتي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها تقترب من منطقة الشعور والوعوي ، وتوشك أن تنجح في إختراق الدفاعات . وعلى هذا تكون وظيفة القلق الأساسية هي الانذار ، والانداز هنا

يحدث لجهاز الأنا لكي يحشد مزيداً من القوى الكابتة ليحول دون نجاح المكبوتات في الافلات من أسر اللا شعور والنفوذ إلى الحياة الشعورية .

ثم عاد فرويد بعد ذلك في كتابه عن القلق الذي كتبه قبل وفاته بعامين ، وميز في القلق ثلاث صور تقابل المنظمات النفسية الفاعلة في الشخصية حسب ما افترض في نظريته ، وهي الأنا والهي والأنا الأعلى . وأنواع القلق التي تقابلها هي القلق الموضوعي والقلق العصابي والقلقي الخلفي وفيما يلي نبذة عن كل منها :

- **القلق الموضوعي** : وربما كان هذا النوع أقرب أنواع القلق إلى السواء وهو قلق ينتج عن إدراك الفرد لخطر ما في البيئة ويكون للقلق في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر والقضاء عليه أو بتجنبه أو بإتباع أساليب دفاعية إزائه . وهو ما يشبه ما أسماه « سيلبرجر » حالة القلق .

- **القلق العصابي** : أما القلق العصابي فينشأ نتيجة محاولة المكبوتات الافلات من اللا شعور والنفوذ إلى الشعور والوعي . ويكون القلق هنا بمثابة إنذار للأنا أن يحشد دفاعاته ، حتى لا يصير اللا شعوري شعورياً ، وإذا كان القلق الموضوعي يعود إلى مثيرات خارجية في البيئة ، فإن هذا القلق يعود إلى عامل داخلي ، وهي دفعات الهي الغريزية ، عندما توشك أن تتغلب على الدفاعات وتخرج الأنا إخراجاً شديداً لأنها تجعله في صدام مع الأنا الأعلى وما يمثلها من معايير إجتماعية وخلقية . ويميز فرويد في هذا النمط ثلاثة أنواع فرعية : القلق العام ، وقلق المخاوف المرضية وقلق الهوس .

- **القلق الخلفي** : وهذا النوع من القلق ينشأ نتيجة تحذير أو لوم الأنا الأعلى للأنا عندما يقترف أو يفكر في الاتيان بسلوك يتعارض مع المعايير والقيم التي يمثلها الأنا الأعلى . أي أن هذا النوع يتسبب عن مصدر داخلي مثله مثل القلق العصابي . ومصدر هذا القلق الخوف من تجاوز المعايير الاجتماعية والخلقية . وما يترتب على ذلك من شعور بالخزي والأثم والحجل .

## ٢ - النظرية السلوكية :

أما النظرية السلوكية في علم النفس فلأنها نظرية تعلم فإنها تنظر إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي . وهي وجهة نظر مباينة تماماً لوجهة نظر التحليل النفسي الارثودكسي . وتفسر السلوكية القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي ، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي ، فيصبح هذا المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي .

وهذا يعني أن مثيراً محايداً يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف ، وبذلك يكتسب المثير الجديد صفة المثير الخيف ويصبح قادراً على استدعاء استجابة الخوف ، مع أنه في طبيعته الأصلية لا يثير مثل هذا الشعور وعندما ينس الفرد هذه العلاقة ، نجده يشعر بالخوف عندما يعرض له الموضوع الذي يقوم بدور المثير الشرطي . ولما كان هذا الموضوع لا يثير بطبيعته الخوف فان الفرد يستشعر هذا الخوف المبهم ، الذي هو القلق .

## ٣ - المدرسة الانسانية :

وأما المدرسة الانسانية ، وهي الاتجاه الثالث الرئيسي على مسرح علم النفس فإنها تؤكد على خصوصية الانسان بين الكائنات الحية ، ولذا تركز دراساتها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية ، مثل الارادة والحرية والمسئولية والابتكار والقيم . ويرى العلماء المنتسبون إلى هذا الاتجاه أن التحدي الرئيسي أمام الانسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان وكائن متميز عن الكائنات الأخرى .

وتذهب المدرسة الانسانية إلى أن كل إنسان يسعى لتحقيق وجوده عن طريق تحقيق امكانياته وتمييزها والاستفادة منها إلى أقصى درجة ممكنة في تحقيق حياة انسانية راقية . وكأن دافع تحقيق الذات هو الدافع الاساسي عند الانسان وهو الذي تنتظم بقية الدوافع الأخرى في إطاره وتتبلور عنده . ويشعر الانسان بالرضا والسعادة بنفس القدر الذي يستطيع به أن يحقق ذاته ، ويشعر بالضيق والتوتر بنفس القدر الذي يفشل فيه في تحقيق ذاته . وعلى ذلك فكل ما يعوق محاولات

الفرد لتحقيق ذاته يثير قلقه ، وهذا يعني أن مثيرات القلق عند المدرسة الانسانية ترتبط بالحاضر والمستقبل بعكس التحليل النفسي والسلوكية اللتين تعزوان أسباب القلق إلى الماضي .

وهناك الاتجاه الوجودي وهو أحد روافد المدرسة الانسانية ويعتقد أن القلق ينشأ عند الفرد إذا فشل الفرد في معرفة مغزى وجوده والهدف من حياته . لأن هذه المعرفة تحدد اتجاهاته وأنشطته في الحياة . وإذا لم يهتد إلى هذا المغزى ولم يقف على هدف حياته فإنه سيقع فريسة للقلق . وهو القلق الذي يعرف كثيراً في الكتابات النفسية بالقلق الوجودي .

## ثانياً - علاقة القلق بالأداء :

### أ - العلاقة بين القلق والأداء :

كان أثر القلق على أداء الفرد لمتخلف الأعمال موضوعاً لعدد من الدراسات المتنوعة في إطار أن القلق دافع ، بمعنى أن التخلص من القلق أو تخفيض درجته يعتبر من أقوى الدوافع . وقد تمت كثير من تجارب التعلم بالاستفادة من دافع التخلص من القلق أو تخفيض حدته . وظهر أن الحيوانات التي كان يسمح لها بالتخلص من القلق بإتاحة الفرصة لها بتجنب المثيرات المؤلمة كانت تتعلم أسرع من تلك التي لم يكن يسمح لها بذلك . ولكن العلاقة بين القلق والأداء ليست علاقة بسيطة أو مستقيمة ، بل إنها علاقة منحنية . ( كفاي : ١٩٨٧ ، ٣٥٠ - ٣٥١ ) .

فقد أوضح الباحثون منذ زمن طويل طبيعة العلاقة المنحنية بين القلق والأداء . ومنذ ما يقرب من ثمانين عاماً أوضح كل من « يركس » و « دودسون » و Yerkes & Dedson في عام ١٩٠٨ إن إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فإن إدراك الفرد يكون ضعيفاً أو غير كاف ، كذلك فإن الاثارة عندما تكون قوية جداً فإن الأداء يتدهور ( Micheal, 1981, 419 ) ، وهو أمر يسهل ملاحظته في المجالات الدراسية وفي المجالات الرياضية . فالفريق أو اللاعب الذي يكون مطمئناً جداً إلى أن نتيجة المباراة في صفه بسبب ثقته الزائدة في نفسه أو بسبب ضعف المنافس فإنه يستهين

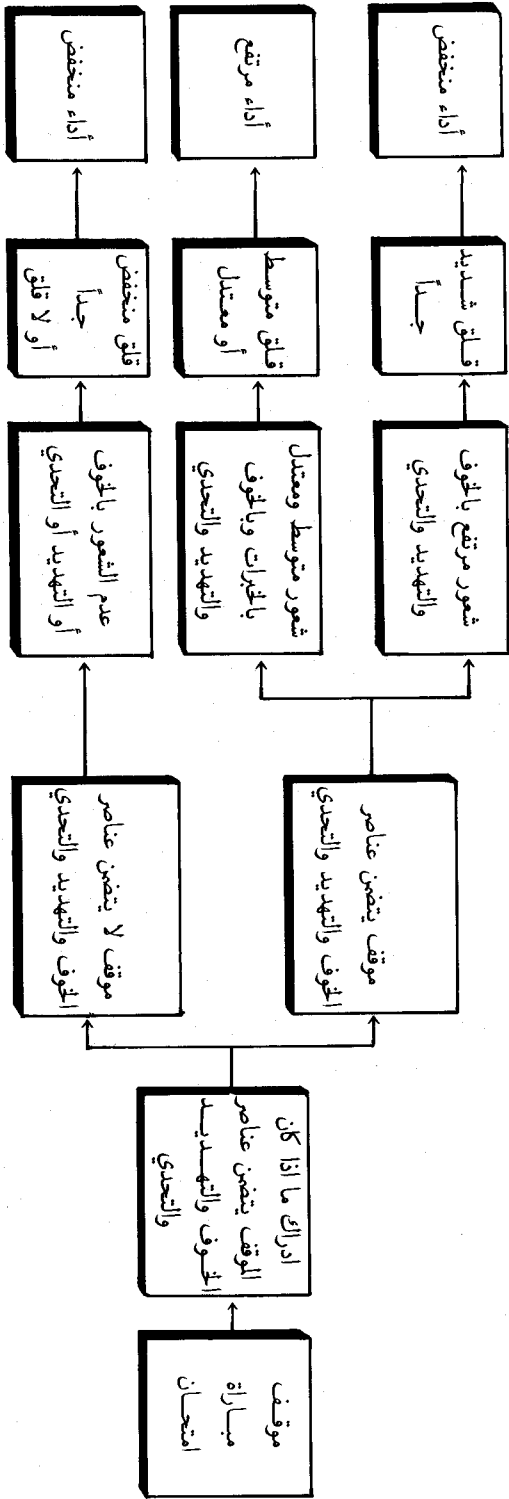
بالمنافس ، وبالتالي ينعدم مستوى القلق لديه أو يكاد . بل يتدنى أدائه عن مستواه المعروف وقد ينهزم . ونفس النتيجة قد تحدث للفريق أو اللاعب إذا بالغ في تقدير قوة وكفاءة المنافس ، وقلل من ثقته بنفسه ، وبالتالي فإن مستوى القلق لديه سيرتفع إلى درجة كبيرة ، وينخفض مستوى أدائه أيضاً عن المستوى المعروف عنه . أما إذا كان مستوى القلق متوسطاً أو معتدلاً فإنه يجعل الفريق أو اللاعب يعبئ أقصى طاقاته ويقدم أفضل أداء ممكن ويستغل إمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة .

وبذلك يكون للقلق تأثيران متباينان على الأداء في المجال الرياضي وفي غيره من المجالات ، «التأثير الميسر» (facilator effect) و«التأثير المعوق» (blocking effect) . فإذا كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير ، ويحدث هذا في مجال المهارات الحركية كما يحدث في مجال الأنشطة الذهنية . وقد أوضحت البحوث التي تناولت أداء الرياضيين أن أفضل الأداء ذلك الذي يرتبط بالدرجات المتوسطة من القلق ( بحوث حسن على زيد - ليلى لبيب وثناء عمارة : مؤتمر الرياضة للجميع - مارس ١٩٨٤ - جامعة حلوان - ملخصات البحوث ) .

ويمكن أن نوضح العلاقة بين القلق والأداء في المجال الرياضي وفي غيره من المجالات بالشكل رقم ( ١ ) .



نموذج يشرح العلاقة بين القلق والأداء في الموقف مثل المباراة أو الامتحان



## ب - قلق الاختبار :

ومن الصور التي يتحدث عنها العلماء الآن ما يسمى بقلق الاختبار Test Anxiety وهي حال القلق التي تنتاب الفرد حينما يقف في موقف الاختبار ، وتكون قدراته موضع فحص وتقييم . وهو وأن كان نطأ من القلق أقرب إلى قلق الحالة ، فإنه يرتبط أيضاً بقلق السمة ، حيث يكون الأفراد من ذوى الدرجة المرتفعة في سمة القلق أكثر عرضة للشعور بالقلق في مواقف الاختبار من غيرهم . ( Sarason, 1980, 27-33 )

وتلعب العوامل المعرفية دوراً هاماً في عملية القلق . فالقلق يثار عندما يدرك الفرد موضوعاً ما باعتباره مثيراً للخطر . فالادراك هنا عملية وسيطة بين المثير والقلق . وإدراك الخطر هو ما يمثل « التوتر » أو « الضغط » ويجعل إدراك الخطر الفرد في حالة توتر أو تحت ظروف ضاغطة ، وهي الحال أو الظروف التي تولد انفعال القلق . ومفهوم « التوتر » بهذا المعنى قريب من « حالة القلق » فكلاهما يتضمن إدراك قدر من الخطر أو التهديد أو التحدي . ( كفاي : ١٩٨٧ ، ٣٥٢ ) .

إذن فاستجابة القلق في موقف معين هي رد فعل لإدراك الفرد أنه أمام خطر أو تهديد أو تحد مع عجزه أو عدم قدرته على التصرف بكفاءة في هذا الموقف أمام الخطر والتهديد والتحدي . ومن الأمثلة الشهيرة والتقليدية لمثل هذه المواقف الامتحانات والمباريات والمواقف الهامة في حياة الانسان والتي يواجهها لأول مرة أو المواقف التي تتضمن عناصر جديدة لم تكن قائمة من قبل والتي ليس للفرد ألفه بها وخبره .

ومن خصائص قلق الاختبار كما يراها « ساراسون » ما يأتي :

- ١ - ينظر الفرد إلى الموقف على أنه موقف صعب ويتضمن عناصر التهديد له والتحدي لقدراته .
- ٢ - يرى الفرد أنه غير كفاء أو غير قادر على أن يقوم بما ينبغي أن يقوم به في الموقف ، أو أن أدائه ليس على المستوى المطلوب .
- ٣ - يركز الفرد على العواقب الوخيمة المترتبة على عدم الكفاءة في الأداء بدلاً من التركيز على الأداء وتحسينه .

٤ - يترتب على ذلك شعور الفرد القوي بعدم الرضا عن النفس ، وبحيث يؤثر هذا الشعور تأثيراً سلبياً على أداء الفرد وقيامه بمتطلبات الموقف .

٥ - وفي النهاية - ونتيجة لما سبق - يتوقع الفرد الفشل . كما يتوقع انخفاض تقدير الآخرين واحترامهم له ( Sarason, 1980, 6 ) .

### ج - القلق الرياضي كقلق اختبار :

قلق الاختبار حالة خاصة من القلق العام ويذكر « ساراسون » في مؤلفه الضخم عن ( قلق الاختبار ) أن هذا المفهوم يشير إلى تلك الاستجابات الفينومولوجية والفسولوجية والسلوكية التي تحدث مرتبطة بتوقع الفرد للفشل ( Sarason, 1980, 17 ) . وخوف الفرد من احتمال الفشل والهزيمة وسوء الأداء يخلق موقفاً نموذجياً لقلق الاختبار يجعلنا نضع مواقف المباريات الرياضية الجماعية منها والفردية وأياً كان مستوى المباراة كواقف لقلق الاختبار . لأن الرياضي سواء كان يلعب ضمن فريق أو يلعب في لعبة فردية حريص على أن ينجز إنجازاً طيباً وأن ينتصر على الآخرين وأن يتفوق أداؤه عليهم . والرياضي دائماً في موقف تنافس حتى وإن لم يكن هناك منافسين فعليين فالرياضي يتنافس مع نفسه ومع أدائه السابق ممثلاً في الأرقام السابقة التي سجلها ، وهو حريص على أن يكسر هذه الأرقام وأن يسجل أرقاماً جديدة .

وعلى ذلك فإن عامل القلق يلعب دوراً هاماً في أداء الرياضيين . ونؤكد ذلك بما يذكره أحد رواد البحث في علم النفس الرياضي في العالم العربي عن القلق وأهميته قياسه عند الرياضيين من (أن للقلق دوراً هاماً لدى الرياضيين ، فقد يكون للقلق قوة دافعة إيجابية (Positive motivating force) ويطلق عليه في هذه الحالة «قلق ميسر» إذ يؤثر بصورة إيجابية على أداء الفرد الرياضي ويدفعه لبذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه ، ويؤدي إلى زيادة ثقة اللاعب في قراراته . ومن ناحية أخرى قد يكون للقلق قوة دافعة سلبية (Negative Motivating Force) ويطلق عليه في هذه الحالة «قلق معوق» إذ يسهم في إعاقة أداء اللاعب ويقلل من ثقته في قدراته ومستواه ) ( علاوي : ١٩٨٣ ، ٢٨٠ ) .

وإذا كان للقلق هذا الدور الهام في أداء الرياضيين فقد فكر الباحثون الحاليون في

محاولة إنشاء مقياس لقياس القلق في المجال الرياضي مستفيدين بكل الجهود السابقة في هذا المجال ومعتدين على أحدث التوجهات النظرية ونتائج البحوث الامبيريقية التي تمت في هذا الميدان . وعلى أساس أن يكون المقياس وحدة واحدة تقيس درجة القلق بما فيها المستوى الذي يتفق عليه بأنه المستوى الميسر والمستوى الذي يتفق عليه بأنه المستوى المعوق . وما لاشك فيه أن تحديد هذه المستويات تحتاج إلى بحوث ودراسات خاصة بكل لعبة على حدة ، وهي من المهام الأساسية أمام الباحثين في هذا الميدان الرياضي ، وسنذكر فيما يلي خطوات بناء المقياس .

### ثالثاً - خطوات بناء المقياس :

#### أ - إستطلاع الرأي الأولي :

بالإضافة إلى المادة المنشورة في التراث السيكولوجي الخاص بالقلق بصفة عامة والقلق في المجال الرياضي بصفة خاصة رأي واضعو المقياس أن يعدوا استفتاء أولياً يستقصون فيه بعض المعلومات عن الرياضيين حول مشاعرهم قبل وأثناء وبعد المباريات ، وخاصة ما يتعلق منها بالقلق ، وليكون هذا الاستفتاء بمثابة مصدر من مصادر إعداد المقياس . فوضع الاستفتاء على شكل أسئلة مفتوحة وكانت تدور حول وصف الشعور قبل المباراة من حيث الحال الانفعالية والأعمال التي يحرص اللاعب على أن يقوم بها قبل المباراة والأعمال التي لا يفضل القيام بها ، كما تضمن الاستفتاء سؤال اللاعب عن مدى تغير الحال الانفعالية حسب طبيعة المباراة ، وقد قدمت هذه الأسئلة تحت عنوان « استطلاع رأي بشأن بعض المواقف المرتبطة بالتربية الرياضية » . وعلى أساس أن المعلومات التي سيبدلي بها الرياضي ستفيد في بناء أحد المقاييس النفسية في مجال التربية الرياضية ، ولم نطلب من المستجيب أن يكتب اسمه حتى لا تحدث أي صورة من صور التشوية القصدي أو غير القصدي للإجابة على الاسئلة ( استطلاع الرأي - ملحق رقم ١ ) .

وقد وزع استطلاع الرأي على مجموعة من لاعبي اللعبات المختلفة الدوليين ولاعبي الدرجة الأولى في مختلف أندية دولة قطر . وقد وزع ثلاثون استطلاعاً للرأي وتم الحصول على إجابات واحد وعشرون منهم ، وهم الذين إهتموا بالإجابة على الاسئلة

إجابة تم عن الاهتمام بالموضوع .

ثم صنف إجابات اللاعبين المستجيبين ووجد أن معظمها يغلب عليها طابع الاستجابات السيكلوجية ( الانفعالية ) التي تعكس مظاهر القلق وقليل منها يعكس بعض الأعراض الفسيولوجية للقلق كما أن بعضها - وهو أقل - أشار إلى مظاهر تتمزج فيها المظاهر السيكلوجية والمظاهر الفسيولوجية للقلق .

ومن مظاهر القلق السيكلوجية : مقارنة اللاعب لأدائه بأداء الآخرين وخوفه من أن يكون أدأؤهم أفضل من أدائه - وضعف الثقة بالنفس - التفكير في النتيجة أثناء المباراة بشكل يؤثر على الأداء - حالة الخوف العامة قبل المباراة - التفكير في أشياء لا علاقة لها بالموقف أثناء المباراة - التفكير فيما سوف يحدث بعد المباراة - الاعتقاد المستمر في إمكانية الأداء الأفضل مما يحدث بالفعل - محاولة الاعتذار عن اللعب قبيل المباراة - الاعتقاد بأن المشرفين على الفريق لا يراعون ظروف اللاعبين ولا يلبون طلباتهم - الاعتقاد بأن الحكام لا يراعون نفسية اللاعبين أثناء المباراة أو أنهم يتحيزون للفريق المنافس - تمنى عدم القلق والرغبة الشديدة في التخلص من الخوف - الخوف من حضور جمهور كبير للمباراة .

ومن مظاهر القلق التي يغلب عليها الطابع الفسيولوجي والبدني : تصبب العرق - الرغبة في التبول قبيل المباراة - سرعة وارتفاع دقات القلب قبيل المباراة وأثناءها - الرعشة في اليدين والقدمين - برودة الأطراف .

أما المظاهر المختلطة السيكلوجية والفسيولوجية معا فكان منها : حالة الجهد والتبلد التي كان يشعر بها اللاعب قبيل المباراة وفي بعض فتراتهما - التوتر الشديد وإرتعاش الجسم - الاستجابة العصبية لهتافات الجمهور أو لتوجيهات المدرب أو لملاحظات الزملاء من أعضاء الفريق أثناء اللعب - فقدان الشهية قبل المباراة - عدم النوم جيداً في الليلة السابقة للمباراة خاصة في المباريات الهامة .

وبعد هذا التصنيف المبدئي العام لمظاهر القلق التي أفصح عنها المستجيبون تم وضع بعض الفقرات تتعلق بهذه المظاهر مع مراعاة الوزن النسبي للمظاهر ، فكانت توضع أكثر من فقرة بالنسبة للمظهر الذي يتكرر بتنوعات مختلفة عند المستجيبين . وانتهينا

إلى تسع وأربعون ( ٤٩ ) فقرة ، وهي الفقرات التي كونت مجتمعاالفقرات ( Pool ) الذي نسج منه الصورة الأولية من المقياس .

## ب - الصورة الأولية من المقياس :

### ١ - تحكيم الصورة الأولية من المقياس :

تم عرض التسع وأربعون فقرة التي كونت مجمع الفقرات على أربع من الخبراء في الميدان . وطلب من كل أن يحكم على كل فقرة ما اذا كانت تصلح لقياس القلق الذي يسبق أو يصاحب أو يلي المباريات الرياضية أم لا . ووضع مؤلفو المقياس محكاً لاختيار الفقرة أو لصلاحيتها نسبة اتفاق المحكمين جميعهم على صلاحية الفقرة لقياس القلق في المجال الرياضي . وقد حرص مؤلفو المقياس على تحديد نسبة اتفاق عالية ( نسبة ١٠٠ % ) حتى يصلوا إلى أكثر العبارات دقة في قياس القلق الرياضي ولتكون الصورة الأولية من المقياس . وقد بلغت عدد الفقرات التي نالت نسبة اتفاق المحكمين أربعة وثلاثون ( ٣٤ ) فقرة ، كل منها يشير إلى أحد مظاهر القلق . ويطلب من المفحوص أن يضع علامة ( — ) تحت استجابة ( نعم ) اذا كانت تنطبق عليه ووضع علامة ( — ) تحت استجابة ( لا ) اذا كانت لا تنطبق عليه . وكانت الاجابة ( بنعم ) على ثمانية وعشرون ( ٢٨ ) فقرة تشير إلى توفر عامل القلق بينما كانت الاجابة ( بلا ) على ست ( ٦ ) فقرات معكوسة هي التي تشير إلى توافر عامل القلق . والفقرات الست المعكوسة هي الفقرات أرقام ٤ - ١٤ - ٢٧ - ٢٩ - ٣١ - ٣٤ . ( الصورة الأولية من المقياس - الملحق رقم ٢ ) .

### ٢ - صدق الصورة الأولية من المقياس :

طبقت الصورة الأولية من المقياس ( ٣٤ فقرة ) مع مقياس القلق لتيلور ( Taylor ) والمعروف بمقياس القلق الصريح ( Manifest anxiety scale ) وهو من أشهر مقاييس القلق ، وقد إشتق من مقياس مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية ( MMPI ) . وقد طبقت الصورة الأولية من المقياس مع مقياس القلق الصريح على

عينة من اللاعبين المقيدون في الأندية الرياضية بدولة قطر في اللعبات المختلفة وفي المستويات المختلفة . حيث إشتلت العينة على لاعبين دوليين ولاعبين الدرجة الأولى ولاعبين الدرجة الثانية والناشئين . كما إشتلت العينة على طلاب وطالبات قسم التربية الرياضية بكلية التربية بجامعة قطر في فصل الربيع ١٩٨٥ ، وبعض منهم يلعب في الأندية على مستويات مختلفة ، وقد بلغ عدد أفراد العينة سبعة وخمسون ( ٥٧ ) ، وفي الجدول رقم ( ١ ) بيانات العينة التي طبقت عليها الصورة الأولية من المقياس .

### جدول رقم ( ١ )

بيانات عينة تقنين الصورة الأولية من المقياس

العقد الإجمالي	المجموع		ناشئين		درجة ثانية		درجة أولى		دولي		اللعبة
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
٢٨	—	٢٨	—	٢	—	٥	—	١٩	—	٢	كرة قدم
١٤	٦	٨	٦	—	—	١	—	٦	—	١	كرة يد
٤	٢	٢	٢	١	—	—	—	١	—	—	كرة سلة
١	—	١	—	—	—	—	—	١	—	—	تنس طاولة
٦	٥	١	٥	—	—	—	—	١	—	—	كرة طائرة
١	—	١	—	١	—	—	—	—	—	—	اسكواش
٢	٢	—	٢	—	—	—	—	—	—	—	جهاز
٥٧	١٦	٤١	١٦	٤	—	٦	—	٢٨	—	٣	المجموع

وقد أعدت صورة عربية لمقياس تيلور للقلق من جانب ( فهمي وغالي / ب . ت ) وقد استخدمت هذه الصورة في دراسات كثيرة أوضحت أن المقياس يقيس مظاهر القلق الصريحة بدرجة لا بأس بها . وقد أعد واضعو المقياس صورة باللغة العربية الفصحى السهلة من المقياس بالرجوع إلى الصورة العربية القائمة والتي قد أعدت باللهجة العامية المصرية ، وبالرجوع إلى الدراسة التي نشرتها جانيت تيلور عن المقياس ( Taylor, 1953, 285 - 290 ) وبالرجوع أيضاً

إلى مرجع مقياس مينسوتا المتعدد الأوجه ( MMPI Hand book, 1971 ) .

وقد تم إعتاد مقياس تيلور ليكون محكاً لمقياس القلق الرياضي لأنه يرتبط بالمظاهر الصريحة والواضحة للقلق مما يتناسب ومظاهر التعبير عن القلق في مجال التنافس الرياضي . وقد بلغ معامل الارتباط بين الصورة الأولية للمقياس وبين مقياس تيلور للقلق الصريح ٠,٣٥، وهو معامل وأن لم يكن مرتفعاً جداً ، إلا إنه دال فيما بعد ٠,٠١ ويدل على أن هذه الصورة تقيس متغير القلق في المجال الرياضي بصورة مرضية .

وكانت التعليقات المقدمة إلى المستجيبين على هذه الصورة الأولية تطلب منهم مع الاجابة على الأسئلة تسجيل ملاحظاتهم وتعليقاتهم على كل فقرة من ناحية مضمون العبارة في قياس القلق وإمكانية عكس أو قلب مضمون الفقرة لتزيد من قوتها التمييزية ( Power of Diserimination ) بين مرتفعي القلق ومنخفض القلق ، وكذلك مناسبة الصياغة اللغوية لأداء المعنى المراد التعبير عنه . كما أخذ رأي المستجيبين في طريقة الاجابة وتدرجها وقد جمعت هذه الملاحظات ودرست واستفيد منها في إعداد الصورة النهائية للمقياس .

#### ج - الصورة النهائية من المقياس :

##### ١ - التعديلات التي تمت في الصورة الأولية وتضمنتها الصورة النهائية :

راجع مؤلفو المقياس الصورة الأولية للمقياس في ضوء الملاحظات والتعليقات التي أبداهها المستجيبون عليها وانتهاوا إلى إجراء التعديلات الآتية في الصورة الأولية للمقياس :

- حذف بعض الفقرات .
- إضافة بعض الفقرات .
- تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات .
- تغيير إتجاه بعض الفقرات .
- تعديل طريقة الاجابة .



جدول رقم ( ٢ )

الفقرات التي حذفت والفقرات التي أضيفت في الصورة النهائية

رقم الفقرة	الفقرة	رقم الفقرة	الفقرة
٤	أثناء المباريات أفكر في تتيجتها أكثر مما أفكر في اللعب .	٢٩	يزيد حماسي في المباريات الهامة ولذا يكون أدائي فيها أفضل . *
٢٩	أنني لا أفهم لماذا يسوء أداء بعض اللاعبين في المباريات عما هو في التدريب . *	٣١	ما يساعدني على الأداء الجيد في المباريات الهامة هو تركيز الانتباه والروح المعنوية العالية . *
		٣٥	أخاف أن أصاب بنوبات مغص واضطراب في المعدة قبل المباراة أو أثناءها .

( ☆ ) الفقرات المعكوسة ، أي التي تشير الموافقة عليها على إنخفاض درجة القلق .

### جدول رقم ( ٣ )

التعديلات في الصياغة اللغوية والتغييرات في اتجاه الفقرات

الصورة النهائية		الصورة الأولى	
الفقرة	رقم الفقرة	الفقرة	رقم الفقرة
لا أشعر بالثقة في نفسي قبيل اشتراكي في المباريات . *	٢	غالباً ما أشعر بالثقة في نفسي قبل اشتراكي في أية مباراة . *	٢
أفكر أثناء المباريات في النتائج التي تترتب على الفوز أو الخسارة . *	٤	كثيراً ما أفكر أثناء المباريات في النتائج التي تترتب على الفوز أو الخسارة . *	١٢
عندما يسوء أدائي في بداية المباراة فاني أستطيع أن أستعيد مستواي وأن أؤدي الأداء المتوقع مني . *	٦	عندما يسوء أدائي في إحدى المباريات فان ذلك لا يضايقني ولا يؤثر على حالتي النفسية . *	٢٧
حتى بعد المباريات أجد نفسي متوتراً بسبب مستوى أدائي .	٧	حتى بعد المباريات أجد نفسي متوتراً وأشعر باضطراب في معدتي	٦
أن شعوري بذاتي ( انتباهي إلى تصرفاتي يقلل من مستوى أدائي في المباريات .	١١	أن شعوري بذاتي ( إنتباهي إلى تصرفاتي ) في بعض المباريات يقلل من مستوى أدائي . *	١٠
بعد أداء المباراة أشعر بأنه كان في امكاني أن أؤدي أداء أفضل .	١٣	بعد أداء أية مباراة أشعر كأن في امكاني أن أؤدي أداء أفضل من ذلك	١٣
عندما ألعب في مباراة فإن انفعالاتي لا تؤثر في مستوى أدائي تأثيراً سلبياً . *	١٤	عندما ألعب في أية مباراة فإن مشاعري لا تتدخل اطلاقاً . *	١٤

☆ فقرة معكوسة

تابع جدول رقم ( ٣ )

التعديلات في الصياغة اللغوية والتغييرات في اتجاه الفقرات

رقم الفقرة	الصورة الأولية	رقم الفقرة	الصورة النهائية
١٥	أهتم كثيراً برأي الجمهور فيما أفعل أثناء المباراة .	١٥	مشاعر العداء من الجمهور تقلل من مستوى أدائي إلى حد كبير .
١٧	أحياناً ما أفكر أثناء المباريات لماذا لا أعتذر عن اللعب .	١٨	أفكر قبيل المباريات في الاعتذار خشية ضعف أدائي
١٨	أتمنى أن يقدر المشرفون على الفريق ظروف اللاعب النفسية .	١٩	أشعر أن المشرفين على الفريق لا يهتمون كثيراً بظروف اللاعب النفسية .
٢٦	التفكير في مستوى أدائي أثناء المباراة يؤثر على أدائي تأثيراً سلبياً .	٢٧	أفكر في مستوى أدائي أثناء المباراة مما يؤثر على أدائي تأثيراً سلبياً .
٣٠	أحياناً ما يبدو الحكام غير مراعين لمشاعر اللاعبين وحالتهم النفسية .	٣٠	أشعر أن الحكام بصفة عامة لا يراعون مشاعر اللاعبين وحالتهم النفسية .
٣٢	غالباً ما أفقد شهيتي للطعام تماماً قبيل المباراة	٣٢	أفقد شهيتي للطعام قبيل المباراة .
٣٤	نادراً ما أشعر أنني بحاجة إلى تدريب اضافي قبل أية مباراة حتى ولو كانت هامة .*	٣٤	أشعر بأنني في حاجة إلى تدريب قبل أية مباراة خاصة لو كانت هامة

كما تم تعديل طريقة الإجابة من الاختيار بين إجابتي نعم - لا إلى إختيار إجابة من بين خمس إجابات متدرجة على طريقة ليكرت تبدأ من إنطباق مضمون الفقرة في كل الحالات وتنتهي إلى الحالات النادرة أو عدم الانطباق .

## ٢ - تطبيق الصورة النهائية :

طبقت صورة المقياس بعد تعديلها على عينة من اللاعبين من مختلف اللعبات وفي المستويات المختلفة في الأندية القطرية ومن طلاب وطالبات قسم التربية الرياضية بكلية التربية بجامعة قطر في فصل الخريف ١٩٨٥ . وقد بلغ عدد أفراد هذه العينة ٦٦ لاعباً ولاعبة ، وفي جدول رقم ( ٤ ) البيانات الخاصة بهذه العينة .

### جدول رقم ( ٤ )

بيان مجموعة تقنين الصورة النهائية من المقياس

العدد الإجمالي	المجموع		ناشئين		درجة ثانية		درجة أولى		دولي		المستوى اللعبة
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
٢١	—	٢١	—	١	—	١	—	٧	—	١٢	كرة القدم
٥	٢	٣	—	٢	٢	—	—	١	—	—	كرة السلة
٢٠	١٨	٣	١٧	—	—	—	١	٢	—	—	كرة يد
٧	٧	—	—	—	٧	—	—	—	—	—	كرة طائرة
٣	—	٣	—	—	—	١	—	١	—	١	ألعاب قوى
٥	٥	—	٥	—	—	—	—	—	—	—	تنس
٤	٤	—	—	—	٤	—	—	—	—	—	تنس طاولة
١	١	—	١	—	—	—	—	—	—	—	جهاز
٦٦	٣٧	٢٩	٢٣	٣	١٣	٢	١	١١	—	١٣	المجموع

وقد طبق مع مقياس القلق الرياضي مقياس القلق ( ايزنك ) ومقياسي حالة القلق وسمة القلق ( سبليجر - جورستش - ولشن )<sup>☆</sup> لإستخدامها في تعيين صدق المقياس في صورته النهائية . وتتكون هذه الصورة من خمسة وثلاثون ( ٣٥ ) فقرة يجاب عنها بإختيار إجابة من إجابات خمس متدرجة تمثل درجة انطباق مضمون الفقرة على المفحوص ، وهناك أربع فقرات معكوسة وهي الفقرات : ٦ - ١٤ - ٢٩ - ٣١ . ويتراوح مدى التقدير على المقياس من ٣٥ - ٨٥ ( الصورة النهائية - ملحق رقم ٣ ) .

### ٣ - صدق الصورة النهائية من المقياس :

تم إجراء عمليات تعيين صدق الصورة النهائية من المقياس في الخطوات الآتية :

#### أ - صدق التمييز :

للتعرف على مدى قدرة مقياس القلق الرياضي على التمييز بين المرتفعين في مستوى القلق وبين المنخفضين في مستوى القلق طُبِّقَ المقياس مع مقياس القلق لايزنك وهو أحد المقاييس الفرعية من مقياس الشخصية الثاني ( عدم الثبات الانفعالي - التوافق ) . وهو ضمن ثلاثة مقاييس وضعها ايزنك لمقياس الشخصية بناء على عدد ضخم جدا من الدراسات التي أجراها هو ومعاونوه ( Eysenck, 1984 ) ويتكون مقياس القلق من ثلاثين ( ٣٠ ) فقرة يجاب عنها بنعم أو بلا منها سبع فقرات معكوسة .<sup>☆☆</sup>

وقد تم تعيين مجموعتين إحداهما مرتفعة القلق والأخرى منخفضة القلق بناء على درجاتهم في مقياس ايزنك ( الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى ) ثم حسبت دلالة الفرق بين درجات المفحوصين في كل من المجموعتين في مقياس القلق الرياضي كما هو مبين في جدول رقم ( ٥ ) .

( ☆ ) قائمة حالة - سمة القلق - الكويت - دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٥ .

( ☆☆ ) أعد الصورة العربية لمقياس ايزنك ( عدم الثبات الانفعالي - التوافق ) كل من أ . د . جابر عبد الحميد و د . علاء الدين كفاي - معمل علم النفس - جامعة قطر .

## جدول رقم ( ٥ )

قيمة « ت » بين مرتفعي القلق ومنخفض القلق ( حسب مقياس ايزنك )  
في مقياس القلق الرياضي

مستوى الدلالة	قيمة « ت »	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
		المعياري		المعياري	
دال فيما بعد ٠,٠١	٥,٢٨	٩,٣٠	٦٩,٥	١٤,٥٢	٩٣

ويتضح من جدول رقم ( ٥ ) أن لمقياس القلق الرياضي قدرة لا بأس بها على تمييز المرتفعين في القلق عن المنخفضين في القلق بصفة عامة . ولما كانت المواقف التي يقوم عليها بناء المقياس كلها ترتبط بالمباريات ومواقف التنافس الرياضي فلنا أن نعتبر هذه النتيجة الأخيرة كمؤشر طيب على صدق مقياس القلق الرياضي وقدرته على قياس القلق في هذا المجال .

## ب - الصدق التلازمي :

بجانب الصدق المنطقي الذي توفر للصورة الأولى من المقياس من جانب المحكمين الخبراء في الميدان وبجانب التمييز للصورة الثانية السابق الإشارة إليه تم حساب الصدق التلازمي للمقياس بإيجاد معاملات الارتباط بينه وبين ثلاث مقاييس من مقاييس القلق على مجموعة التقنين الثانية ( ن = ٦٦ ) ، وفي جدول رقم ( ٦ ) بيان بمعاملات الارتباط .

### جدول رقم ( ٦ )

معاملات الارتباط بين مقياس القلق الرياضي  
وبعض مقاييس القلق الأخرى

معامل الارتباط	المقياس
☆☆,٤٧	القلق ( إيزنك )
☆,٢٥	حالة القلق ( سييلبرجر )
☆☆,٤٩	سمة القلق ( سييلبرجر )

☆ دالة عند مستوى ٠,٥

☆☆ دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من بيانات جدول رقم ( ٦ ) أن معاملات إرتباط المقياس بالمقاييس الأخرى تؤكد صدقه في قياس القلق في المجال الرياضي كنوع من قلق الاختبار ، سواء في صورة حالة ترتبط بموقف معين أو في صورة سمة لها درجة من الثبات والعمومية .

## ٤ - ثبات الصورة النهائية من المقياس :

تم حساب ثبات الصورة النهائية من المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية وعلى أساس حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية مع درجات

الفقرات الزوجية . وقد بلغ معامل الارتباط بين هذين النصفين ٠,٨٠ وبعد أن استخدمت معادلة سبيرمان - براون لتصحيح المعامل بلغ ٠,٨٩ وهو معامل مرتفع ويدل على أن الصورة النهائية من المقياس تتمتع بقدر طيب من الثبات .

#### ٥ - تحليل فقرات الصورة النهائية من المقياس :

وقد عمد واضعو المقياس إلى تحليل فقرات ( Item Analysis ) الصورة الثانية ( النهائية ) من المقياس لتبين مدى قوة كل منها في قياس القلق في المجال الرياضي ولأن هذه الخطوة تفيد في إجراء أية عمليات مراجعة للمقياس وجعله أداة أكثر دقة في قياس القلق الرياضي ، وقد تم التحليل بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة على كل فقرة من الفقرات الخمس والثلاثون المكونة للصورة النهائية والدرجة الكلية على المقياس وذلك بالنسبة لعينة التقنين الثانية ( ن = ٦٦ ) وفي الجدول رقم ٧ البيانات الخاصة بهذا التحليل .

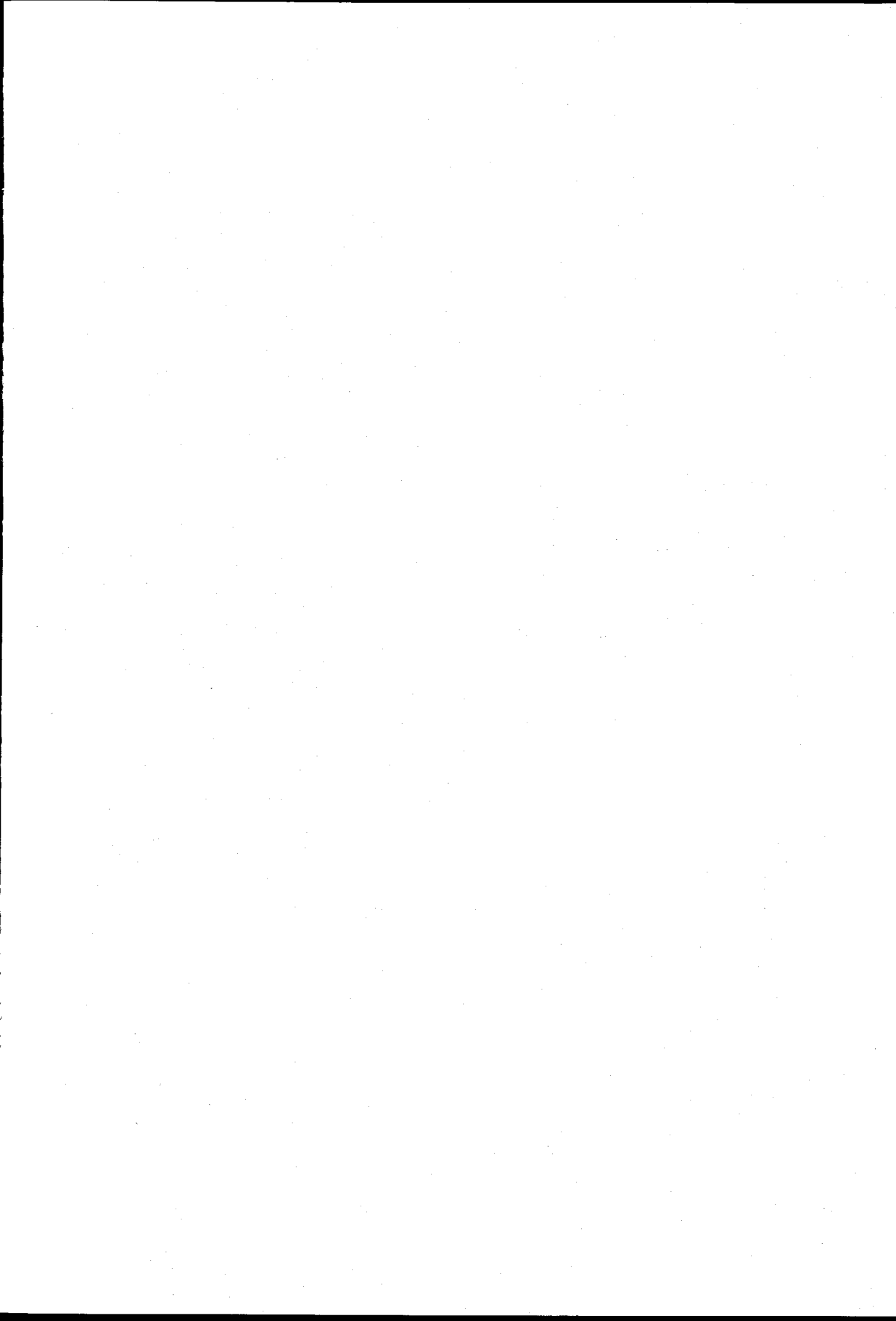


جدول رقم ( ٧ )  
تحليل فقرات مقياس القلق الرياضي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	,٤٢	,٠١	١٩	,٠٨	غير دال
٢	,٥٨	,٠١	٢٠	,٤٠	,٠١
٣	,٣٨	,٠١	٢١	,٥٩	,٠١
٤	,٣٩	,٠١	٢٢	,٥٩	,٠١
٥	,٣٠	,٠٥	٢٣	,٦٤	,٠١
٦	,٢٢	غير دال	٢٤	,٢٦	,٠٥
٧	,٤٦	,٠١	٢٥	,٦١	,٠١
٨	,٥١	,٠١	٢٦	,٣٦	,٠١
٩	,٣٥	,٠١	٢٧	,٦٥	,٠١
١٠	,٢٣	غير دال	٢٨	,٣٦	,٠١
١١	,٤١	,٠١	٢٩	,٢٢	غير دال
١٢	,٢٢	غير دال	٣٠	,٢٠	غير دال
١٣	,٤٦	,٠١	٣١	,٠٣	غير دال
١٤	,٠٧	غير دال	٣٢	,٣٢	,٠٥
١٥	,٣٥	,٠١	٣٣	,٥٠	,٠١
١٦	,٧٠	,٠١	٣٤	,٣٣	,٠١
١٧	,١١	غير دال	٣٥	,٣٧	,٠١

ويتضح من جدول رقم ( ٧ ) والخاص بتحليل فقرات المقياس أن معظم الفقرات لها معامل ارتباط دال بالدرجة الكلية على المقياس على الأقل عند مستوى ٠,٠٥ مما يبين أن للمقياس درجة

لا بأس بها من التأسك والاتساق الداخلي ، ولكن هناك تسع فقرات لم ترتبط عند مستوى دال بالدرجة الكلية ( على الرغم من أن خمس منها كانت قريبة من مستوى الدلالة حيث أن مستوى دلالة ٠٥ , هو ٠,٢٥ ) . وقد يثور التساؤل لم لم تحذف هذه الفقرات من الصورة النهائية للمقياس ؟ ولكن واضعو المقياس يفضلون بقاء هذه الفقرات حتى يطبق المقياس على عينات أكبر ، وفي لعبات أكثر ، جماعية كانت أم فردية ، ويمكن حينئذ ، وفي ضوء تحليل نتائج الفقرات تنقية المقياس إلى أدق صورة ممكنة .



## □ المراجع □

- ١ - جابر ، ( عبد الحميد ) ، كفاي ( علاء الدين ) : ( ١٩٨٥ ) مقياس ايزنك للشخصية - المقياس الثاني ، معمل علم النفس - جامعة قطر .
- ٢ - زيد ( حسن محمود ) : ( ١٩٨٤ ) العلاقة بين شدة المنافسة وقلق الحالة التنافسية عند متسابقى ألعاب قوى ، مؤتمر الرياضة للجميع ، جامعة حلوان .
- ٣ - علاوي ( محمد حسن ) : ( ١٩٨٣ ) علم النفس الرياضي ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٤ - كاظم ( أمينة ) : ( ١٩٨٥ ) قائمة حالة - سمة القلق ، دار القلم للنشر والتوزيع - الكويت .
- ٥ - فرويد ( سجمند ) : ترجمة راجح ( أحمد عزت ) ( ١٩٥٣ ) ، محاضرات تمهيدية في التحليل النفسي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٦ - ترجمة راجح ( أحمد عزت ) ( ١٩٥٧ ) محاضرات تمهيدية جديدة في التحليل النفسي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٧ - كفاي ( علاء الدين ) : ( ١٩٨٥ ) مشكلة تشويه الاستجابة في قياس الشخصية ، حولية كلية التربية ، جامعة قطر ، العدد الرابع ، ص ٣١٩ - ٣٣٨ .
- ٨ - ( ١٩٨٧ ) الصحة النفسية ، الطبعة الثانية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٩ - فهمي ( مصطفى ) ، غالي ( محمد حمد ) : ( ب . ت ) مقياس القلق .
- ١٠ - محمود ( ليلي ) ، عمارة ( ثناء ) : ( ١٩٨٤ ) العلاقة بين مكونات النمط الجسمي ومستوى الأداء في بعض الألعاب الجماعية ، مؤتمر الرياضة للجميع ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .

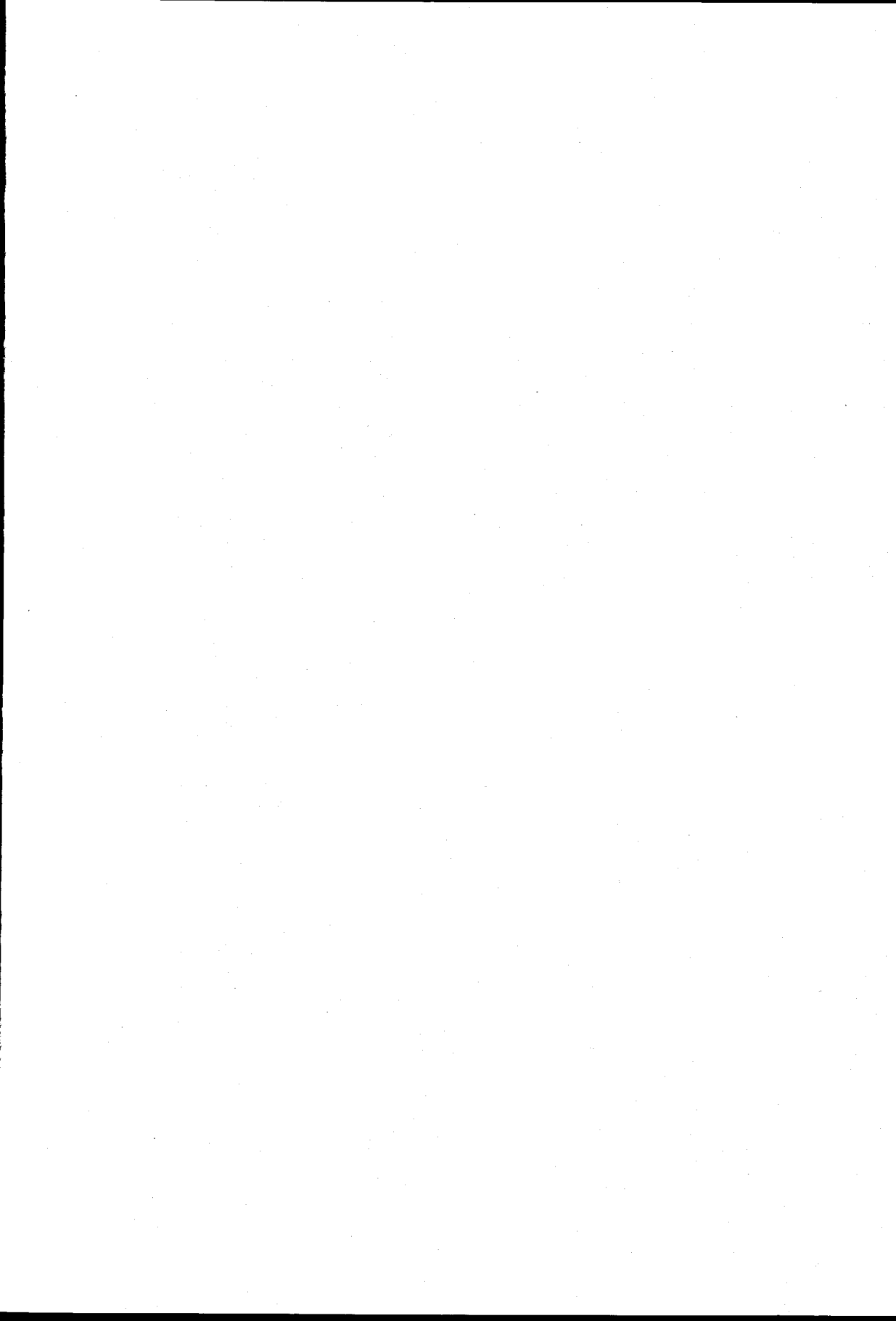
- 11 – Eysenck, H. ( 1984 ) Know Your Personality. Penguin Books.
- 12 – Coleman, J. ( 1984 ) Abnormal Psychology and Modern Life. 7th Edition, Scott, Foresman and Company.
- 13 – Dahlstrom, W. G. & Welsh, G. S. : An MMPI Handbook The University of Minnesota. 1960.
- 14 – Lewis, H. ( 1974 ) Shame and Guilt in Neurosis. International Universities Inc.
- 15 – Micheal, W. ( 1981 ) Introduction to Personality 3rd Edition, CBS College Publishing.
- 16 – Miller, N. E. et. al ( 1962 ) The Frustration, Aggression Hypothesis. The Psychological Review, 1941, 337 – 342. In **Lawson, R. : Frustration, 1962, 72 – 78.**
- 17 – Sarason, I. ( 1980 ) Test Anxiety, Theory, Research and Applications, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Hillsdale, New Jersey.
- 18 – Spielberger, C. D. et. al ( 1972 ) Anxiety, Current Trends in Theory and Researchs, Vol. 2, Academic Press, New York.
- 19 – Taylor, J. ( 1953 ) A Personality Scale of Manifest Anxiety. J. of Abn. & Soc. Psvchol. Vol. 48, 21, 285 – 290.

## □ ملاحق الدراسة □

ملحق رقم ( ١ ) : استطلاع رأي بشأن بعض المواقف المرتبطة بالتربية الرياضية .

ملحق رقم ( ٢ ) : الصورة الأولية لمقياس القلق الرياضي .

ملحق رقم ( ٣ ) : الصورة النهائية لمقياس القلق الرياضي .



## استطلاع رأي بشأن بعض المواقف المرتبطة بالتربية الرياضية

الأخ اللاعب ، الأخت اللاعبة

سلام الله عليكم ورحمته وبركاته ... وبعد ،

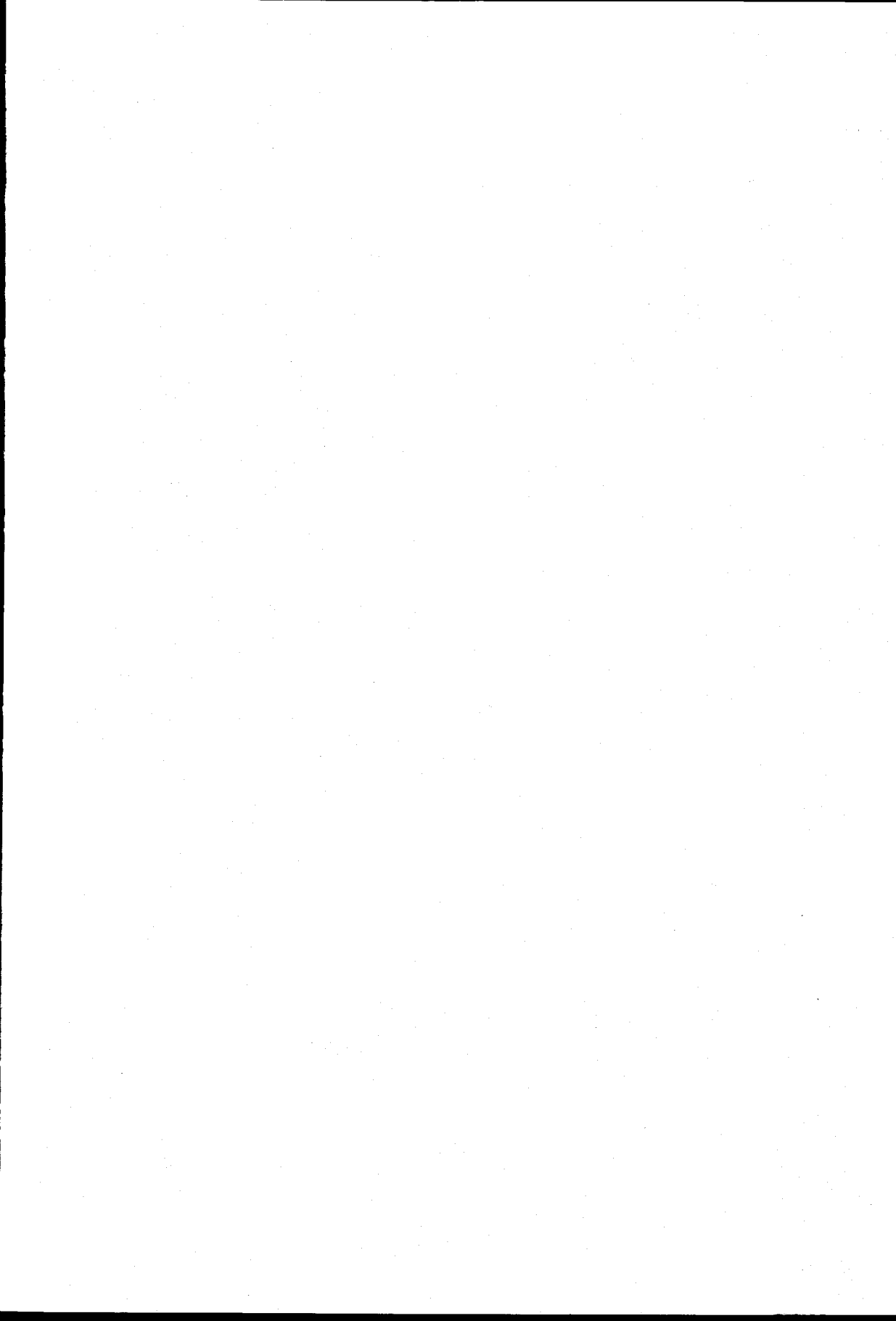
هذا استطلاع رأي بشأن بعض المواقف المرتبطة بالتربية الرياضية ويتضمن بعض الاستفسارات حول ممارسة بعض الألعاب الرياضية ، ولما كنتم أحد الممارسين لبعض هذه الألعاب فقد إتجهنا إليكم لتجيبوا على هذه الاستفسارات لأنها ستكون المادة الأساسية لبناء أحد المقاييس في مجال التربية الرياضية بما يعمل على رفع مستوى الأداء في اللعبة التي تمارسونها وفي غيرها من اللعاب .

لذا ، نرجو منكم أن تعطوا كل عنايتكم واهتمامكم في الاجابة على هذا الاستطلاع ، وأن تكون إجابتكم واضحة وصريحة ومفصلة بقدر الإمكان ، وأن تكون حسب تجربتكم الشخصية وليس من أي مصدر آخر .

وتفضلوا التحية والتقدير سلفاً .

وشكراً على تعاونكم





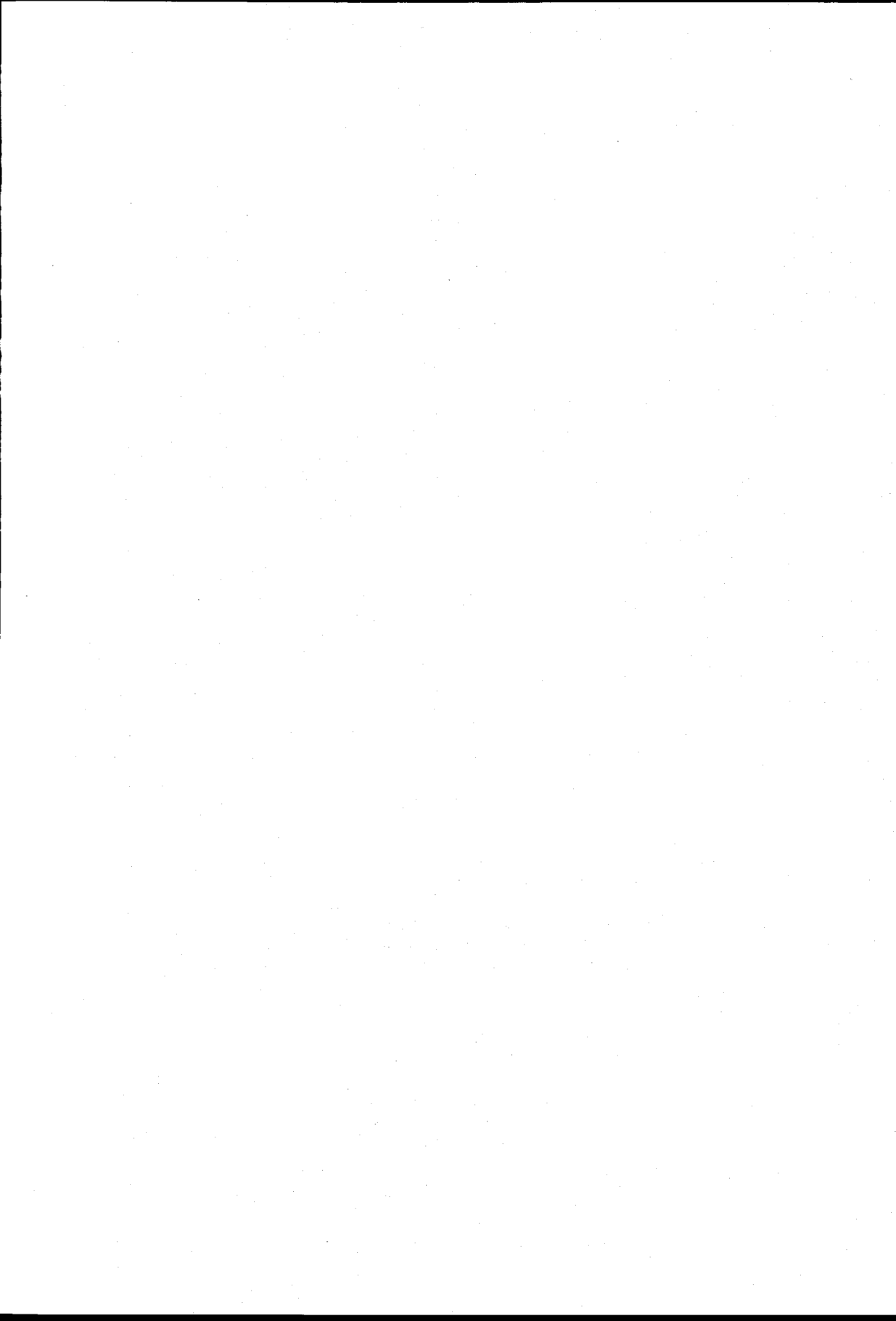
ملحق رقم ١ - ب

١ - صف شعورك قبل المباراة من حيث الحالة الانفعالية .



ملحق رقم ١ - ج

٢ - ما الأعمال التي تقوم بها قبل المباراة ؟



ملحق رقم ١ - د

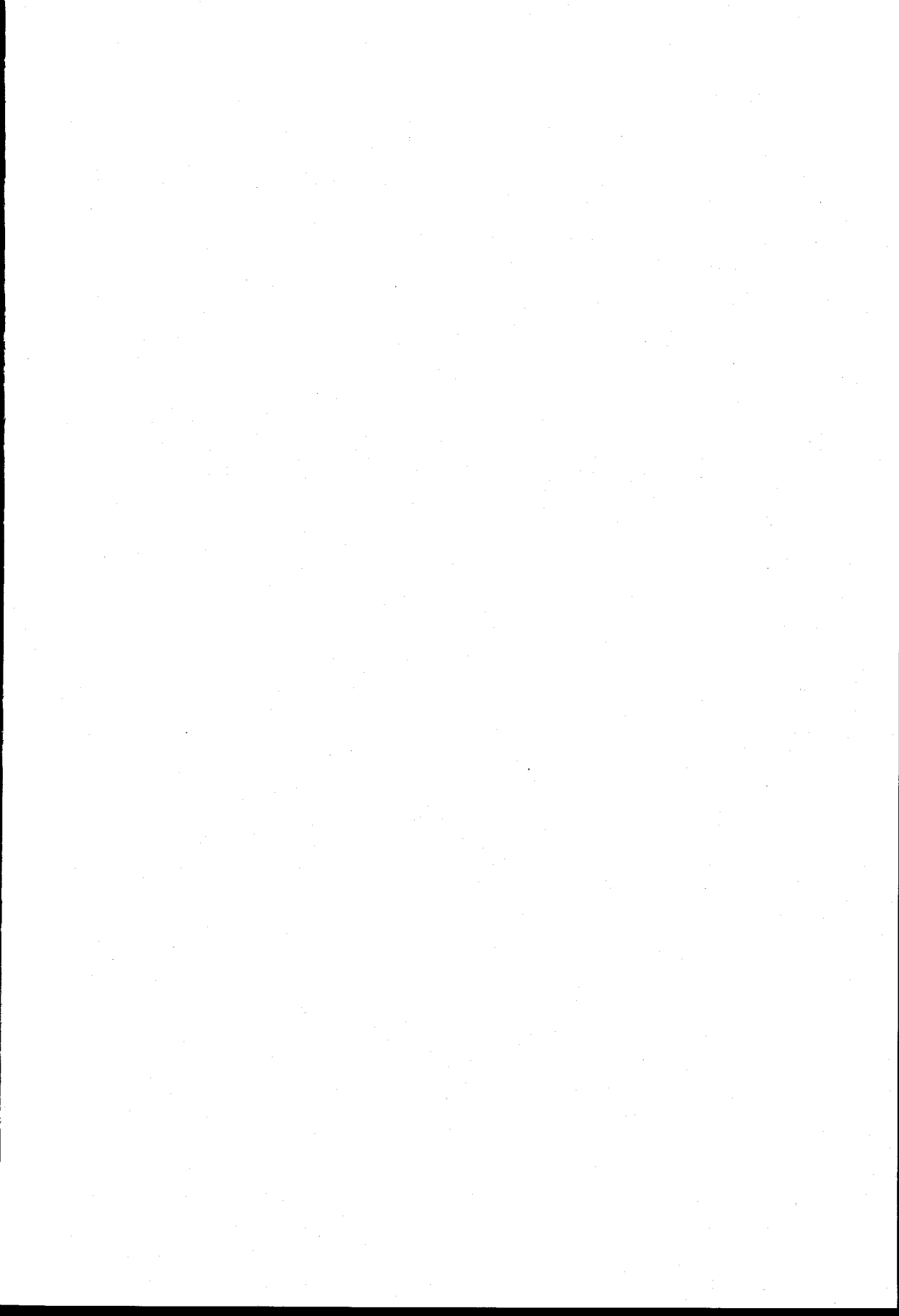
٣ - ما الأعمال التي لا تفضل أن تقوم بها قبل المباراة ؟



ملحق رقم ١ - هـ

٤ - هل حالتك الانفعالية في كل المباريات متساوية ، أم إنها تختلف من مباراة إلى أخرى  
( حسب أهمية المباراة مثلا ... ) ؟





ملحق رقم ١ - و

٥ - إذا كان لديك ما تضيفه حول الحال الجسمية والمزاجية والانفعالية التي تسبق المباراة أو تصاحبها أو تعقبها فنرجو تسجيلها هنا .

وتقبلوا التحية والشكر،،

الباحثون

ملحق رقم ٢ - أ

( الصورة الأولية للمقياس )

مقياس ق . ر

( القلق الرياضي )

إعداد

دكتورة / وفاء صلاح

مدرس بقسم التربية الرياضية

كلية التربية - جامعة قطر

دكتور / علاء الدين كفاي

استاذ مساعد بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة قطر

دكتور / أحمد عمر سليمان روبي

باحث بمركز البحوث التربوية

جامعة قطر

بيانات أولية

الاسم :	اسم النادي :
السن :	نوع اللعبة :
الجنسية :	المستوى الرياضي :
مستوى التعليم :	عدد سنوات الممارسة :
العمل :	تاريخ تطبيق المقياس :

( تعليمات )

يتضمن هذا المقياس عدداً من العبارات التي تصف مشاعرك وانفعالاتك عندما تكون مقبلاً على مباراة رياضية . أقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة ( L ) أمام العبارة وتحت كلمة ( نعم ) اذا كانت تنطبق عليك كلية أو في معظم الحالات وتحت كلمة ( لا ) إذا كانت لا تنطبق عليك كلية أو في معظم الحالات . ليست هناك إجابة خاطئة أو إجابة صحيحة . المهم أن تجيب عن كل عبارة بما يمثل حالتك بالفعل . أجب عن كل العبارات ولا تترك منها شيئاً علماً بأن البيانات المستمدة من هذا المقياس لا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي .

ملحق رقم ٢ - ب

نعم لا

- ١ - عندما أكون مقبلاً على مباراة هامة أفكر في أداء الآخرين . هل سيكون أفضل من أدائي ..... ( ) ( )
- ٢ - غالباً ما أشعر بالثقة في نفسي قبل اشتراكي في أي مباراة . .... ( ) ( )
- ٣ - أشعر بتصبب العرق قبل الدخول إلى الملعب لأداء المباريات الهامة . ..... ( ) ( )
- ٤ - أثناء المباريات أفكر في نتيجتها أكثر مما أفكر في اللعب . ..... ( ) ( )
- ٥ - أشعر في كثير من الأحيان بحالة من الجمود والتبلد أثناء المباريات . ..... ( ) ( )
- ٦ - حتى بعد المباريات أجد نفسي متوتراً وأشعر بإضطراب في معدتي . ..... ( ) ( )
- ٧ - قبل أن أبدأ أي مباراة فإنني أشعر بالخوف الشديد . ..... ( ) ( )
- ٨ - أثناء المباريات أفكر في أشياء لا علاقة لها باللعب . ..... ( ) ( )
- ٩ - كلما بذلت جهداً كبيراً في التدريب لإحدى المباريات إنخفض مستوى أدائي فيها . ..... ( ) ( )
- ١٠ - إن شعوري بذاتي ( انتباهي إلى تصرفاتي ) في بعض المباريات يقلل من مستوى أدائي . ..... ( ) ( )
- ١١ - أشعر بالرغبة في التبول كثيراً قبل المباراة . ..... ( ) ( )
- ١٢ - كثيراً ما أفكر أثناء المباريات في النتائج التي تترتب على الخسارة أو الفوز . ..... ( ) ( )
- ١٣ - بعد أداء أية مباراة أشعر كأن في إمكاني أن أؤدي أداء أفضل من ذلك . ..... ( ) ( )
- ١٤ - عندما ألعب في أي مباراة فإن مشاعري لا تتدخل إطلاقاً في أدائي . ..... ( ) ( )



ملحق رقم ٢ - ٥

نعم	لا
-----	----

- ٣٠ - أحياناً ما يبدو الحكام غير مراعين لمشاعر اللاعبين وحالتهم النفسية ..... ( ) ( )
- ٣١ - إنني لا أستعد للمباريات الهامة أكثر مما أفعل في المباريات الأخرى ..... ( ) ( )
- ٣٢ - غالباً ما أفقد شهيتي للطعام تماماً قبل المباراة ..... ( ) ( )
- ٣٣ - أشعر برعشة في يدي وقدماي قبل أية مباراة ..... ( ) ( )
- ٣٤ - نادراً ما أشعر أنني بحاجة إلى تدريب إضافي قبل أية مباراة حتى ولو كانت هامة ..... ( ) ( )

( الصورة النهائية للمقياس )

مقياس ق . ر

( القلق الرياضي )

إعداد

دكتور / وفاء صلاح الدين

قسم التربية الرياضية

كلية التربية - جامعة قطر

دكتور / علاء الدين كفاي

قسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة قطر

دكتور / أحمد عمر سليمان روبي

باحث بمركز البحوث التربوية

جامعة قطر

( بيانات أولية )

الاسم :	اسم النادي :
السن :	نوع اللعبة :
الجنسية :	المستوى الرياضي :
مستوى التعليم :	عدد سنوات الممارسة :
العمل :	تاريخ تطبيق المقياس :

( تعليمات )

يتضمن هذا المقياس عدداً من العبارات التي تصف مشاعرك وانفعالاتك عندما تكون مقبلاً على مباراة رياضية . أقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة وتحت الوصف الذي ينطبق عليك أكثر من غيره مع ملاحظة أنه ليست هناك إجابة خاطئة أو إجابة صحيحة . والمهم أن تجيب عن كل عبارة بما يمثل حالتك بالفعل . أجب عن كل العبارات ولا تترك منها شيئاً ، علماً بأن البيانات المستمدة من هذا المقياس لا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي .

العبارات	تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة أو لا تنطبق كلية
١ - عندما أكون مقبلاً على مباراة هامة أفكر في أداء الآخرين وهل سيكون أفضل من أدائي .					
٢ - لا أشعر بالثقة في نفسي قبيل اشتراكي في المباريات .					
٣ - أشعر بتصبب العرق قبيل الدخول إلى الملعب لأداء المباريات الهامة .					
٤ - أفكر أثناء المباريات في النتائج التي تترتب على الفوز أو الخسارة .					
٥ - أشعر بحالة من الجمود والتبلد أثناء المباريات .					
٦ - عندما يسوء أدائي في بداية المباراة فإنني أستطيع أن أستعيد مستواي وأن أؤدي الأداء المتوقع مني ☆					
٧ - حتى بعد المباريات أجد نفسي متوتراً بسبب مستوى أدائي .					

☆ فقرة معكوسة



العبارات	تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة أو لا تنطبق كلية
٨ - قبل أن أبدأ المباراة فإنني أشعر بالخوف الشديد .					
٩ - أثناء المباريات أفكر في أشياء لا علاقة لها باللعب .					
١٠ - كما بذلت جهداً كبيراً في التدريب لإحدى المباريات إنخفض مستوى أدائي فيها .					
١١ - أن شعوري بذاتي ( انتباهي إلى تصرفاتي ) يقلل من مستوى أدائي في المباريات .					
١٢ - أشعر بالرغبة في التبول كثيراً قبيل المباراة .					
١٣ - بعد أداء المباراة أشعر بأنه كان في إمكاني أن أؤدي أداء أفضل .					
١٤ - عندما ألعب في مباراة فإن إنفعالاتي لا تؤثر في مستوى أدائي تأثير سلبياً ☆ .					
١٥ - مشاعر العدا من الجمهور تقلل من مستوى أدائي إلى حد كبير .					

☆ فقرة معكوسة

العبارات	تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة أو لا تنطبق كلية
١٦ - أكون قلقاً ومتوتراً أثناء المباريات وأحاول التخلص من هذا القلق ولكني لا أستطيع .					
١٧ - أنني لا أستعد للمباريات الهامة أكثر مما استعد للمباريات الأخرى .					
١٨ - أفكر قبيل المباريات في الاعتذار خشية ضعف أدائي .					
١٩ - أشعر أن المشرفين على الفريق لا يهتمون كثيراً بظروف اللاعب النفسية .					
٢٠ - أدائي أثناء التدريب أفضل منه أثناء المباريات .					
٢١ - أثناء المباريات أصبح عصبياً بدرجة تقلل من مستوى أدائي .					
٢٢ - أفكر أثناء المباريات فيما إذا كان المدرب سيعجب بأدائي أم لا .					
٢٣ - أشعر بقلبي يدق بسرعة قبيل المباريات الهامة .					

فقرة معكوسة

العبارات	تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة أو لا تنطبق كلية
٢٤ - أعتقد أن الأداء الجيد للاعب يعتمد على حالته النفسية أكثر مما يعتمد على مهارته في اللعب .					
٢٥ - أتمنى لو لم أكن قلقاً أثناء اللعب .					
٢٦ - وجود جمهور كبير في المباراة يجعلني متوتراً أثناء اللعب .					
٢٧ - أفكر في مستوى أدائي أثناء المباراة مما يؤثر على أدائي تأثيراً سلبياً .					
٢٨ - هتافات الجمهور في المباريات تشتت إنتباهي وتزيد من عصبيتي في الملعب .					
٢٩ - يزيد حماسي في المباريات الهامة ولذا يكون أدائي فيها أفضل ☆ .					
٣٠ - أشعر أن الحكام بصفة عامة لا يراعون مشاعر اللاعبين وحالتهم النفسية .					

☆ فقرة معكوسة

تنطبق في حالات نادرة أو لا تنطبق كلية	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في كل الحالات	العبارات
					<p>٣١ - مما يساعدني على الأداء الجيد في المباريات الهامة هو تركيز الانتباه والروح المعنوية العالية ☆ .</p> <p>٣٢ - أفقد شهيتي للطعام قبيل المباريات .</p> <p>٣٣ - أشعر برعشة في يدي وقدمي قبيل المباريات الهامة .</p> <p>٣٤ - أشعر بأنني في حاجة إلى تدريب إضافي قبل أية مباراة خاصة لو كانت هامة .</p> <p>٣٥ - أخاف أن أصاب بنوبات مغص واضطراب في المعدة قبل المباراة أو أثناءها .</p>

☆ فقرة معكوسة