

# علم النفس الرياضى

## Sport Psychology



دكتور

عمر وحسن أحمد بدرراج

قسم علم النفس الرياضى - جامعة المنصورة

[DrAmroBadran@Hotmail.Com](mailto:DrAmroBadran@Hotmail.Com)

0105729929

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us



تم التحميل من موقع

# المكتبة الرياضية الشاملة

[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

ابحث في جوجل عن

المكتبة الرياضية الشاملة

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا ⑦ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ⑧

قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ⑨ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ⑩

صدق الله العظيم

سورة الشمس - الآيات: 7-10



# إهداء

إلى أستاذي العزيز ...

الأستاذ الدكتور / محمد حسن علاوى.

نائب رئيس الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى (ISSP)

عميد كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان (الأسبق)

تتضافر المشاعر، وتزدحم الأحاسيس في هذه اللحظة؛ عبارات كثيرة تدور في  
خلجات صدري، ومعاني مختلفة، فأحاول مقاومة تلك المشاعر التي تعتريني، وتمنع  
كلماتي من التدفق ... لأكتب عن درة مضيئة: بذل لنا الجهد والوقت في سبيل  
إعدادنا، وإن عددت أفضاله فلن توفيه السطور حقه.

شرفت بالعمل مع سيادتكم في تدريس مقرر علم النفس الرياضى بكلية التربية  
الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان ... أثناء عملي كمعيد في العام الجامعي  
1990م/1991م.

كما شرفت بتحكيم سيادتكم لرسالة الدكتوراه، والتي منحت من قسم علم  
النفس الرياضى - جامعة حلوان بتاريخ 2000/4/2م.  
وقد أوصت لجنة المناقشة والحكم برئاستكم بالتوصية بطبع الرسالة على نفقة  
الجامعة وتداولها مع الجامعات الأخرى، وخاصةً بكليات التربية.

شكرًا لكم ... مع عجزى عن أداء حقكم، فلکم منى كل الاحترام والتقدير  
ومحبةً مغروسة في قلبي ... لم ولن تذبل، وستنمو معلنةً عن محبتى لكم في الله.

عمرو بدران

## تقديم :

لاشك أن أول سؤال يسأله مؤلف أى كتاب لنفسه، هو:

– لماذا أقوم بتأليف هذا الكتاب؟.

– ما الكتاب المفضل؟.

وحاولت أن أجيب عن هذين السؤالين قبل أن أبدأ بكتابة أى سطر منه.

أما الإجابة عن السؤال الأول، فهي حاجة طلابي في الجامعة إلى كتاب يناسبهم بقدر الإمكان، وهذه الإجابة تقودني إلى الإجابة على السؤال الثانى وهى أنه ألا يوجد كتاب جيد؟، وهذا الكتاب هو المفضل؟ بالطبع الإجابة لا.

إذًا، ما الكتاب المفضل؟! ... هل الذى يحتوى على معلومات كثيرة أم المختصر أم غير ذلك؟، فوجدت أن الكتاب الذى يحقق هدفه هو الأفضل، فحن نحتاج إلى الكتاب المفصل تارة وإلى الكتاب المختصر تارة أخرى، والمختص قد يحتاج إلى المفصل أكثر من المختصر – ولكن أيضًا ليس دائمًا –.

وهكذا نجد أن كل كتاب هو مساهمة في إثراء المعرفة، ولا يوجد كتاب كامل شامل، فالمعرفة تنمو باستمرار دون توقف، ولكل كاتب أسلوبه ومعارفه المتجددة والمنمطة بنمطه الخاص، ولهذا وجدت أن أضع لطلابي الأجزاء كتابًا لا ادعى أنه الأفضل، ولكنى أرى أنه يتناسب مع حاجتهم وخصوصيتهم والله أعلم.

وحتى نفهم منظومة التربية البدنية والرياضة لا بد من دمجها مع علم النفس بشكل يتمخض عنه علم اسمه علم النفس الرياضى Sport Psychology؛ حيث يستطيع أن يترجم أهدافها إلى أسلوب المقومات السلوكية ضمن: عادات - مهارات - أفكار - معلومات، حتى يتيسر للرياضى فهم تلك المنظومة فهماً يساهم في جعله مواطناً صالحاً لبناء نفسه، ووطنه، وعالمه.

وفي هذا العصر المليء بالمتغيرات، يقف علم النفس الرياضى وجهًا لوجه أمام تحدى التغيير الثقافى والاجتماعى الذى يحدث في كل مجتمع، ولقد أصبح التغيير في وقتنا الراهن، مقومًا رئيسًا من مقومات حياتنا المعاصرة، فهو يعم جميع جوانب حياتنا.

من هنا كان من المنطق أن تجد منظومة التربية البدنية والرياضة نفسها أمام معطيات جديدة لا بد من مواجهتها، والتكيف معها، خاصةً في المجال النفسى، فحياة الرياضى عبارة عن سلسلة من التغيرات يكوّن خلالها بعض: العادات - المهارات - الأفكار - المعلومات، التى استقاها من وسائط التربية المختلفة، مثل: الأسرة - المدرسة - جماعة الرفاق - النادى - دور العبادة... وغيرها.

وبما أن التربية البدنية والرياضة تهدف إلى تحقيق التنمية الشاملة للإنسان، فهى مدعوة اليوم إلى المساهمة في تغذيته وتنشئته على قيم هادفة ضمن إطار رياضى نفسى، ثم صقلها وتطويرها كلما دعت الحاجة.

ولما كان علم النفس يُعنى بالدرجة الأولى بتفسير السلوك الإنسانى وضبطه والتنبؤ به، في محاولة منه لتفسير الوظائف النفسية المتعددة لدى الأفراد والكشف عن الاضطرابات التى تطرأ عليها، أصبح من الضرورى توظيف مبادئ علم النفس في المجال الرياضى، بهدف تحسين منظومة التربية البدنية والرياضة.

ومن هنا نجد اهتمام المجتمعات الحديثة في الاستفادة من المعارف والنظريات النفسية والعمل على توظيفها في الجوانب الرياضية المتعددة.

لذلك لا بد من دراسة علم النفس الرياضى، لمعرفة كيف نواجه حياتنا الرياضية مواجهةً تتسم بالفهم والواقعية.

ومن هذا المنطلق يجيء هذا الكتاب بفصوله الخمسة ليلقى الضوء على موضوع هام ألا وهو - علم النفس الرياضى - خاصةً وأنه لا يكاد يخلو أى مجتمع من المجتمعات من وجود مؤسسة رياضية تعمل على الحفاظ على صحة المجتمع.

وقد قدّم المؤلف في الفصل الأول التعريف بعلم النفس الرياضى، في حين عرّف في الفصل الثانى الشخصية والرياضة، وأما الفصل الثالث فقد تناول فيه الدافعية والرياضة، وعرض في الفصل الرابع الضغوط النفسية والرياضة، وختم المؤلف كتابه بالفصل الخامس عند موضوع جدّ مهم ألا وهو كتابة التقرير النفسى.

وقد وضعت البذرة الأولى، وأنا على يقين بإذن الله أنه سيتطور في الطبقات

القادمة.

## عمرو بدرمان

# فهرس

رقم الصفحة	الموضوع
3	- آيات قرآنية
5	- إهداء
7	- تقديم
<b>الفصل الأول</b>	
<b>1/التعريف بعلم النفس الرياضي</b>	
13	1/1 تاريخ علم النفس الرياضي.
25	2/1 ماهية علم النفس الرياضي.
45	3/1 أهداف علم النفس الرياضي.
48	4/1 مباحث علم النفس الرياضي.
56	5/1 دور المتخصصين في علم النفس الرياضي.
58	



6/1 أخصائي علم النفس التربوي الرياضي.

## الفصل الثاني

### 2/ الشخصية والرياضة

67	1/2 الشخصية.
106	2/2 النظرية التفاعلية للشخصية.
108	3/2 الشخصية الرياضية.
111	4/2 السمات الشخصية للرياضيين.
115	5/2 السمات الإرادية للشخصية الرياضية.
118	6/2 مناهج ونظريات دراسة الشخصية الرياضية.
120	7/2 دراسات الشخصية في المجال الرياضي.
125	8/3 الشخصية والفتاة الرياضية.

## الفصل الثالث

### 3/ الدافعية والرياضة

131	1/3 ماهية الدافعية.
137	2/3 الفرق بين الدافع والحاجة والباعث.



عمرو حسن احمد بدمران

علم النفس الرياضي

139	أهمية الدوافع.	3/3
141	تصنيف الدوافع.	4/3
149	تطبيقات الدوافع في الحياة.	5/3
151	النشاط الرياضي.	6/3
161	الدافعية في المجال الرياضي.	7/3
175	أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي.	9/3
177	مقياس الدافعية.	10/3

#### الفصل الرابع

### 4/الضغوط النفسية والرياضة

191	الضغوط.	1/4
194	الضغوط النفسية.	2/4
195	أساليب مواجهة الضغوط النفسية.	3/4
214	الضغوط النفسية في المجال الرياضي.	4/4
218	مظاهر الضغوط النفسية في المجال الرياضي.	5/4
222	برامج رياضية لعلاج الضغوط النفسية.	6/4

عمرو حسن احمد بدمران

علم النفس الرياضي

- 237 7/4 القلق والرياضة.
- 253 8/4 الاكتئاب والرياضة.
- 9/4 دراسات الضغوط النفسية في المجال الرياضي.

الفصل الخامس

5/كتابة التقرير النفسي

- 265 1/5 ماهية التقرير النفسي.
- 266 2/5 أهداف التقرير النفسي.
- 267 3/5 محاور كتابة التقرير.
- 273 4/5 الاختبارات النفسية أو القدرات العقلية.
- 274 5/5 التعليق على الأداء في الاختبارات.
- 275 6/5 الاستنتاج النهائي.
- 276



289 7/5 مصطلحات في علم النفس.

8/5 الميثاق الأخلاقي للمشتغلين بعلم النفس.

### 6/ قائمة المصادر

305 1/6 المصادر العربية.

308 2/6 المصادر الأجنبية.

309 3/6 مصادر الشبكة العالمية للمعلومات .Internet.

310 4/6 مواقع جمعيات علم النفس العالمية.



حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة

رقم الإيداع	2004/18836م
الترقيم الدولي I.S.B.N.	9 - 043 - 374 - 977

الطبعة الأولى: أكتوبر 2004م

الطبعة الثانية: يناير 2005م

STAPS  
UNIVE DE MSILA  
Activités

# الفصل الأول

## 1/التعريف بعلم النفس الرياضى

### Definition with Sport Psychology

- 1 | تاريخ علم النفس الرياضى.
  - 2 | ماهية علم النفس الرياضى.
  - 3 | أهداف علم النفس الرياضى.
  - 4 | مباحث علم النفس الرياضى.
  - 5 | دور المتخصصين في علم النفس الرياضى.
  - 6 | أخصائى علم النفس التربوى الرياضى.
- "إذا نظرت إلى العالم بالنفس المطمئنة رأيت حقائق السرور تزيد وتتسع ،  
وحقائق الهموم تصغر وتضيق ، وأدركت أن دنياك إن ضاقت فأنت الضيق لا  
هى "

عمرو بدرمان

# 1/التعريف بعلم النفس الرياضي

## 1/1 تاريخ علم النفس الرياضي:

ترجع نشأة علم النفس، إلى بدايات التاريخ القديم المسجل والمحفوظ ، ويتضح ذلك في بعض التأملات النفسية المتبصرة بعمق في كتابات عمرها ألفان وأربعمائة سنة للفلاسفة، أمثال:

• سقراط (469 – 399 ق.م).

• أفلاطون (427 – 347 ق.م).

• أرسطو (384 – 322 ق.م).

فمثلاً أرسطو Aristotle، هو أول من عنى بالروح في كتاباته ... رغم أنها تأملات لم تمثل في ذاتها أساساً كافياً لنمو علم نافع ومفيد وموثوق فيه - خاصة، ونحن في مجال التنقيب عن المعرفة النفسية نحتاج إلى البحث العلمي المنظم.

وقد ظهرت في بداية القرن السابع عشر الميلادي دراسات منظمة لـديكارت (1596م – 1650م) حول علم النفس.

ويتفق مؤرخو علم النفس على أن علم النفس لم يصبح علماً مستقلاً في موضوعه ومنهجه وأسلوبه الخاص إلا في بدايات النصف الثاني من القرن التاسع عشر، حينما تحرر من الفلسفة، وأصبح علماً قائماً بذاته، له مكانته بين العلوم

الطبيعية بعد أن نبذ الاتجاه الفلسفي النظري ونزح إلى الاتجاه التجريبي الذي تتميز به العلوم الطبيعية برمتها.

وأثناء انفصال علم النفس عن الفلسفة كان لبعض الاتجاهات العلمية، والمدارس الفكرية تأثيرها في تمهيد الطريق لهذا الانفصال.

وفي الوريقات التالية، عرض لأهم المدارس الفكرية التي مهدت لهذا الانفصال - انفصال علم النفس عن الفلسفة -.

### المدرسة البنائية Constructivism :

كان للفيولوجيا تأثيرها على علم النفس التجريبي في القرن التاسع عشر، فلقد بدأ باحثي الفيولوجيا من أمثال : Helmholtz - Muiler - Hering، بدراسة الإحساسات المرتبطة بالصوت والضوء.

تلك الدراسات أفادت وليم فوننت Wilhelm Wunalt (1832م -

1920م)، وهو أستاذ الفلسفة بجامعة ليزج، إذ أخذ عنهم أسلوبهم المعملية في الدراسة، كما أخذ عن المدرسة الارتباطية اتجاهها التجريبي.

وكان هدفه من دراسته أن يكتشف الوحدات الأساسية التي تتربط مع بعضها مكونة محتويات العقل من أفكار وآراء.

رأى فونددت، أن علم النفس علم تجريبي يقوم على التجربة، وأن موضوعه هو دراسة الشعور باستخدام الاستيطان للتعرف على مكوناته وعناصره والقوانين التي تربط بين تلك العناصر.

ومن تلاميذ فونددت... **تتشنر** Tetchener ( 1867م - 1937م)، العالم الإنجليزي المولد، الأمريكي النشأة الذي رأى أن موضوع علم النفس، هو : دراسة العقل باستخدام الاستيطان للتعرف على مكوناته من أفكار وآراء وللوصول إلى القوانين التي تربط بين تلك العناصر.

ويرى **تتشنر**، أن العقل، هو: المجموع النهائي لكل الخبرات وما الشعور إلا قطاع في العقل في لحظة معينة.

انتهت المدرسة البنائية إلى أن أى خبرة تتكون من الإحساسات والصور الذهنية والوجدانات، فالإحساسات هي تأثير الحواس بأى شئ ، مثل : تأثر الأذن بالصوت - تأثر العين بالضوء.

المدرسة الارتباطية Linkage :

أسسها الفيلسوف الإنجليزي **جون لوك** John Locke (1632م - 1704م)،  
وهيرت **سينسر**، **ومل**، و**براون**.

ويجمع رواد هذه المدرسة على أن التجربة الحسية هي المصدر الوحيد للمعرفة، فالإنسان يولد وعقله صفحة بيضاء تتولى التجربة النقش عليها، أى أن الإنسان يكتسب خبراته من تعامله مع البيئة ومن التجارب التي يمر بها.

كما حاول لوك، تحليل الحالات الشع ورية إلى مكوناتها من إحساسات وإدراكات وتخيلات وأفكار ، وأشار إلى القوانين التي بمقتضاها تتركب منها تلك العناصر.

اعتمدت هذه المدرسة على الناحية الفسيولوجية في تفسير السلوك، فقد نظرت إلى الاستجابات الحسية والحركية باعتبارها سلسلة من التوصيلات المتلاحقة التي تنتقل في أجزاء الجهاز العصبي وأجهزة الحس والحركة.

ومن أهم القوانين التي اعتمدت عليها هذه المدرسة، ما يلي:

- **قانون الترابط بالاقتران** : وينص على أن حدوث شيئين في آن واحد أو مكان واحد، يرجع لوجود آثار في الذهن يترتب عليها استدعاء أحدهما إذا أثير الأمر.

- **قانون التشابه، وقانون التضاد** : وهو يعنى أن الشبيه يدعو الشبيه، والضد يذكر الضد.

وترى هذه المدرسة، أن الترابط عملية آلية ميكانيكية تشبه التآلف بين الذرات بعضها البعض، وبين

العناصر بعضها البعض، والتي تتكون منها المواد المركبة في علم الكيمياء.

وساعدت هذه المدرسة في تفسير عمليات التذكر والحفظ والتعلم وتكوين العادات ... وغير ذلك؛ مما يعتمد على تكوين العلاقات بين الخبرات العقلية والمثيرات المختلفة، أو الفرد والبيئة.

هذه المدرسة مكملية للمدرسة التكوينية، وقد استفادت منها مدارس أخرى، مثل: المدرسة السلوكية - مدارس التحليل النفسي.

## المدرسة الوظيفية : Functionalism

يمثلها **هربرت سبنسر** Herbert Spencer (1820م - 1903م)، وهي تحاول توضيح دور الشعور والعقل في حياة الإنسان.

وترى هذه المدرسة أن العمليات العقلية يمكن أن تفسر تفسيراً أفضل من خلال فهم ما تقدم به تلك العمليات من دور أو وظيفة تعمل على تكيف الإنسان مع البيئة.

ومن أشهر رواد هذه المدرسة الفيلسوف والعالم النفسي الأمريكي **وليم جيمس**.

ولقد تأثر **وليم جيمس**، بنظرية **داروين** Darwin، في الإنجاب الطبيعي، فكان يرى أن الشعور الإنساني قد نشأ وتطور، لأنه أدى وظيفة هامة للإنسان، ومن أقواله المشهورة: إن تفكيرى هو أولاً وأخيراً ودائماً، من أجل فعلى - أى أن وظيفة التفكير هى إحداث سلوك مفيد.

وترى هذه المدرسة أن علم النفس يبحث دور الشعور في التكيف مع البيئة وهذا يوضح تأثير دارون، فالشعور هو إحدى الوسائل التي يستعين بها الإنسان حتى يتكيف مع بيئته، وذلك بالتعاون مع تكوينه الجسمي.

وبالتالي حتى نفهم الشعور لابد أن نهتم بما يجرى في البيئة المحيطة بالإنسان، فإحساس الإنسان بالسرور والألم مرتبط بما يحدث خارج الإنسان نفسه، فلو كنت تهدف إلى تحقيق شئ معين واعترضك عائق، فإنك تشعر بعدم الارتياح، أما إذا وصلت إلى هدفك، فإنك تشعر بالسرور.

وقد استخدمت المدرسة الوظيفية الاستيطان في البحث، ولكنها أدخلت أيضاً إلى علم النفس استخدام الملاحظة في دراسة السلوك، كما اهتمت أيضاً بتطبيق علم النفس في مجالات عملية، مثل: التعليم.

### المدرسة الغرضية Purposive :

ومن أصحاب هذه المدرسة العالم الاسكتلندي وليم ماكدوجل McDougall، الذي يؤمن بأن للسلوك غرض وغاية، قد تكون المحافظة على البقاء أو المحافظة على النوع، أو السيطرة، أو اختزال التوتر.

ويطلق هذا الاسم على كل مدرسة أو مذهب ينكر أن السلوك يمكن تفسيره تفسيراً كاملاً على أسس ميكانيكية.

كما يرى أن الإنسان والحيوان يولد مزود بعدد من الاستعدادات الغرضية والقوى الدافعة الموجهة التي تعتبر جزءاً من ميراثه الفطري.

ويقصد بالغرضية، أنها تدفع الإنسان إلى بلوغ غايات طبيعية حيوية وظيفتها الاحتفاظ بالإنسان حياً سليماً.

وقد أطلق على هذه الاستعدادات اسم الغرائز، وهي المحركات الأولى والدوافع الأساسية لكل سلوك باطن أو ظاهر يقوم به الإنسان.

وترى المدرسة الغرضية أن الغايات والأغراض تقوم بدور هام في تحديد السلوك المطلوب وتوجيهه، فإن كل سلوك يصدر عن الكائن الحي - إنساناً كان أو حيواناً -، يصبو إلى غاية، ويتجه نحو تحقيق غرض معين، وأنه بدون فهم هذه الغايات لا يمكن فهم السلوك.

ولم ينكر ماكدوجل، أهمية أية طريقة من طرائق البحث في علم النفس، كذلك لم ينكر أهمية ما في المدارس الأخرى لعلم النفس من آراء صحيحة كالنظرة إلى السلوك كوحدة كلية، والنظر إلى الوظيفة بجانب التكوين.

ولكن انتقد ماكدوجل، استغراق المدارس الأخرى في بحث تفاصيل العمليات العقلية والحركية، وإهمالها لدوافع السلوك الإنساني.

## المدرسة السلوكية Behaviorism :

أسسها عالم النفس الأمريكى **واطسون (1878م - 1958م)**، و**ثورنديك**، و**بافلوف**.

وتنظر هذه المدرسة إلى الكائن الحى على أنه آلة ميكانيكية معقدة لا تحركه دوافع موجهه نحو غاية، وإنما يوجد مشيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية وغدية مختلفة.

وترى هذه المدرسة، أن يُقتصر في دراسة علم النفس على دراسة هذه الاستجابات الموضوعية الظاهرة عن طريق الملاحظة الموضوعية أو العلمية، ولا يهتمها هنا خبرة الإنسان - الشعور الذى يمر به أثناء القيام بهذه الملاحظة العلمية.

وهذه المدرسة تعالى في تأكيد تأثير البيئة والتربية في نمو الإنسان، وتغض الطرف عن تأثير الوراثة، ولذا يقول **واطسون**، في مقولته الشهيرة: أعطوني خمسة أطفال أصحاء أسوياء التكوين فسأختار أحدهم جزافاً، ثم أدريه، فأصنع منه ما أريد طبيياً أو فناً أو عالماً أو تاجرًا أو لصاً... بغض النظر عن ميوله وسلالة أسلافه.

وتهتم المدرسة السلوكية بعملية التعلم، كما أن العادات وتكوينها هي محور علم النفس في تصورهم.

وتتفق المدرسة السلوكية مع المدرسة الارتباطية في أنها تنكر وجود قدرات واستعدادات فطرية.

وبالغ رواد المدرسة السلوكية في تفسير السلوك على أساس كونه سلسلة الأفعال المنعكسة، وما يحدث لهذه الأفعال من ترابطات ... إلا أنه يؤخذ على هذه الأراء اتصافها بالجمود والآليه، وتجاهلها للتفاعلات النفسية الداخلية التي لا نلاحظها في السلوك الظاهر.

## مدرسة التحليل النفسي Psycho Analysis

ويعتبر مؤسس هذه المدرسة **سيجموند فرويد** Sigmund Freud، هو طبيب نمساوي من فريبورج بمنطقة مورافيا من والدين يهوديين (1856م - 1939م) نظرًا لطبيعة دراسته للمرضى العصبيين، وهو الذي استطاع الكشف عن الجانب اللاشعوري من النفس.

أكد فرويد، على أهمية الحاجات النفسية، وما ينتابها من مقاومة، وما ينشأ عنها من ضغط وكبت - خصوصًا في أيام الطفولة المبكرة.

وتؤكد مدرسة التحليل النفسي على أهمية الحاجة إلى تعويض مشاعر النقص، وما ينشأ عنها من دافع للسيطرة والتفوق.

وركزت هذه المدرسة جهودها على تأكيد أثر الدوافع اللاشعورية على السلوك الإنساني، وذلك لأن معرفة الدوافع اللاشعورية، عامل هام وحيوي في فهم الشخصية، لأنه لا يمكن تفسيرها على أساس شعوري فقط.

وبالرغم من أن مدرسة التحليل النفسى بدأت في ميدان الطب وعلاج المصابين بأمراض نفسية، إلا أنها تطورت إلى مدرسة عامة لبحث الكثير من نواحي علم النفس للأسوياء وتفسير سلوكهم.

ومما تنفرد به مدرسة التحليل النفسى، ما يلى:

➔ أثر العوامل والدوافع اللاشعورية في سلوك الإنسان.

➔ تأكيد وحدة النفس وقاومة الشائبة القديمة للجسم والنفس.

➔ دراسة الأحلام وتأويلها وصياغة نظرية متكاملة حول الأحلام.

➔ طرحها لمفهوم الغريزة الجنسية ودراسة تطورها من الناحية النفسية.

➔ تأكيدها الأثر الخطير لمرحلة الطفولة المبكرة خاصة علاقة الطفل بوالديه في تشكيل شخصيته.

➔ اهتمامها بدراسة الشخصية السوية والشاذة اهتمامًا بالغًا، ولذا يقال: إذا كان علم

النفس هو علم السلوك، فإن التحليل النفسى هو علم الشخصية.

مدرسة الجشطالت Gestalt.

لفظة الجشطالت، لفظة ألمانية معناها الصيغة أو الشكل أو التنظيم، ولعل

تسميتها بهذا الاسم توضح لنا الاتجاه الذى اتخذته في دراسة علم النفس، لذا

اهتمت بدراسة خبرات الإنسان والأشكال التى تتخذها هذه الخبرات والقوانين التى

تحكم تكوين هذه الأشكال.

ومن أعلام هذه المدرسة **كوفكا** Koffka (1886م - 1941م)، و **كوهلر**

سنة 1887م، وورثيمر Wertheimer.

استمدت مدرسة الجشطالت بعض آرائها من العلوم الطبيعية، كاعتبار الكائن الحي يعيش في مجال من القوى المؤثرة عليه، والتي ينبعث بعضها منه، وبعضها من البيئة فتشكل أسلوب السلوك.

عارض أصحاب هذه المدرسة كلاً من المدرسة الارتباطية والسلوكية، وذهبوا إلى أنه من الخطأ تقسيم العمليات النفسية إلى أجزائها الأساسية، مثل: الإحساسات الأولية - المنبهات والاستجابات، وأكدوا أن الخبرة النفسية في كليتها أمر يختلف عن مجرد مجموع الأجزاء التي تتكون منها.

وترى هذه المدرسة أن الظواهر النفسية عبارة عن وحدات منظمة، وليست مجموعات من عناصر أو أجزاء متراصة.

ورأت مدرسة الجشطالت أن مهمة علم النفس، هي : دراسة كيفية انتظام الخبرات في أشكال وصيغ معينة، وليس تحليلها إلى مشيرات واستجابات؟.

وكان لتجاربههم وبحوثهم في الإدراك والتعلم أثرًا كبيرًا في مجالات التربية، وعلم النفس التطبيقي، كالنظر إلى شخصية التلميذ كوحدة، والنظر إلى حالة المريض نفسيًا نظرة كلية تتناول كل ظروف حياته.

وفي سنة 1861م، وضع **وليم فونددت**، أول جهاز في خدمة البحث النفسى التجريبي، وفي سنة 1879م، أسس معمل علم النفس، واعتبر تاريخاً لاستقلال علم النفس عن الفلسفة.

وقد كان لإنشاء مختبرات لدراسة الظواهر النفسية وتجهيزها بأدوات البحث الضرورية أهمية كبيرة على صعيد انفصال علم النفس عن الفلسفة والعلوم الأخرى.

ولكن ذلك يجب ألا ينسينا نشاطات الأجيال من العلماء وفضلهم على هذا العلم وتأثيرهم على رواده الأولين.

ولعل هذا ما يتجسد على نحو واضح لدى السؤال عن أسباب ولادة علم النفس في هذه السنوات بالذات؟.

إن الإجابة على هذا السؤال - فيما لو أريد لها أن تكون مقنعة وكافية - ينبغي أن تراعى الظروف الموضوعية والذاتية، والعامة والخاصة لهذا الحدث الهام في تاريخ دراسة السلوك الإنسانى والحيوانى.

وهذا يعنى تجاوز تفسير البعض الذى يرى في توافر وسائل البحث، مثل:

المختبرات - الأجهزة ... الخ، وحده العامل الحاسم في استقلال علم النفس، والمضى في البحث عن الأسباب التى دفعت العلماء، وفي مقدمتهم **فونددت**، إلى اتخاذ مثل هذه التدابير.

فما بذله فونددت وغيره - بالرغم من فوائده الجمة لمصلحة علم النفس في تلك الفترة - لم يكن لولا التقدم العلمى والتقنى الذى عرفته أوروبا منذ نهايات القرن الثامن عشر بصورة خاصة.

ومن جهة أخرى، فإن مطالعة التراث الفكرى والعلمى خلال الحقبة المذكورة تظهر أن فونددت لم يكن أول المطالبيين باستقلال علم النفس؛ بل سبقه عدد كبير من المفكرين والباحثين.

وتعود الكتابات الأولى التى اهتمت بعلم النفس الرياضى إلى سنة 1801م؛ حيث وجدت كتابات ألمانية تعنى وتهتم بدراسة نفسية لاعبي كرة القدم.

وفيما يلي نتناول الملامح التاريخية التى تهدف لدراسة علم النفس ك مجال حيوى للرياضة والرياضيين والباحثين:

في سنة 1898م، تجربة تريبليت Tripleit على لاعبي الدراجات، والتى أجريت بغرض دراسة الأداء الفردى والجماعى، ولتأثير جمهور المشاهدين على الأداء.

وفي سنة 1901م، ظهر كتاب جيسيراند، الذى تطرق إلى بعض الأمور النفسية المختلفة، والمتعلقة بكرة القدم أيضاً.

وفي سنة 1913م، ظهر كتاب ده كوبرتن، في باريس بعنوان: كتابات في علم النفس الرياضى.

وفي سنة 1923م، كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والرياضة، والتي قام بها جريفث Griffith لطلاب جامعة إلينوى.

وفي سنة 1925م، أنشأ جريفث، أول معمل للبحوث الرطضية بجامعة إلينوى.

وفي سنة 1926م، أعد جريفث، أول كتاب في سيكولوجية التدريب.

وفي سنة 1928م، أعد جريفث، أول كتاب في سيكولوجية الرياضة.

وفي سنة 1942م، وما بعدها ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد كل من شوله Schalle في ألمانيا، روديك Rudik وبونى Puni في روسيا.

وفي سنة 1960م، بدأ الاهتمام بهجال دراسة السلوك الحركى ، مئ:

- دراسات فرانكلين Franklin، بجامعة كاليفورنيا.

- دراسات جون لوثر J. Lawther، بجامعة بنسلفانيا.

- دراسات آرثر سلاتر Arther Slater، وهاميل Hammel، بجامعة إنديانا.

وفي سنة 1965م، تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى ISSP،

وإقامة أولى مؤتمراتها العلمية في روما، وأخذت هذه المؤتمرات الصفة الدورية كل

أربعة سنوات متزامنة مع الدورات الأولمبية.

عمرو حسن احمد بدرمان

علم النفس الرياضي

وفي سنة 1966م، ظهرت مؤلفات **أوجليفي** Ogilive، و**تتكو** Tutko، والتي كانت بدايتي انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي، وبدايتي بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة.

وفي سنة 1968م، تم تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط .NASPAPA.

وفي سنة 1969م، تم تأسيس الجمعية الكندية للتعلم ال نفسيحركي وعلم النفس الرياضي CSPLSP.

وفي سنة 1970م، أشار كل من **كروول** Kroll، و**لويس** Lewis، إلى أنه نتيجة لإسهامات **جرفنت**، فقد لقب بـ **أبو علم النفس الرياضي بأمريكا**.

وفي سنة 1981م، أشار **هنري** Henry، إلى وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضة للنظر إلى علم النفس الرياضي كأحد العلوم الفرعية داخل مجال الرياضة والتدريب الرياضي؛ حيث إن النظام الأكاديمي للتربية البدنية يشتمل على دراسة جوانب معينة، مثل: علم النفس - علم وظائف الأعضاء - التشريح - الاجتماع، وليست فقط تطبيقاً لهذه العلوم على مواقف النشاط البدني.

وفي سنة 1985م، تم لتأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي .AAASP.

ويشير **سميث** Smith، إلى أن علم النفس الرياضي يعد وليد علم النفس العام، والدليل على ذلك اعتماد الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA سنة 1986م لعلم النفس الرياضي، وامتد الاعتراف إلى أنحاء أوروبا والعالم بأسره.

وفي سنة 1986م، أشار جيل Gill، إلى أنه بالرغم من أن علم الرياضة والتدريب يعد مجالاً متعدد النظم العملية ويستمد المعرفة من أصول العلوم، فإن المجالات الفرعية، التي يتضمنها علم الرياضة - ومنها علم النفس الرياضى - تستند أيضاً إلى النظريات والمفاهيم والمقاييس فى مجالات التربية البدنية والرياضة.

## أما في البلاد العربية:

تتصدر جمهورية مصر العربية مقدمة البلاد العربية التي اهتمت بمادة علم النفس الرياضى؛ حيث تم تدريس المادة في سنة 1951م في معهد التربية الرياضية بالهرم على يد محمد حامد الأفندى، والذي درس في إنجلترا. وفي الستينيات من القرن العشرين، ظهر تأثير جيل الرواد، أمثال: سعد جلال - محمد حسن علاوى، في عدد من الكتب، مثل:

- علم النفس التربوى الرياضى ... في سنة 1967م.
  - علم النفس في التدريب الرياضى ... في سنة 1969م.
- وفي سنة 1975م، ظهر كتاب محمد حامد الأفندى: علم النفس الرياضى والأسس النفسية للتربية الرياضية.

وتعد سنة 1967م، الهدايق الحقيقية لعلم النفس الرياضى فى مصر، والمنطقة العربية، والتي أرسى قواعدها وأسسها محمد حسن علاوى بعد عودته من ألمانيا، وقام بتدريس أول مقرر في مرحلة البكالوريوس.

## 2/1 ماهية علم النفس الرياضي:

ما هو علم النفس؟

يتفق علماء النفس على تعريف هذا العلم، بأنه: العلم الذي يدرس سلوك

الإنسان دراسة علمية.

إن الإنسان هو محور الاهتمام في علم النفس، فمنذ أن سخر الله له الأرض وما عليها من أنعام، ونعم ... دأب في سلوكه للسعى في مناجبها.

والاهتمام بعلم النفس يؤكد الاهتمام بدراسة سلوك الإنسان، أليس لكل إنسان منا - ذكراً كان أم أنثى - ، يود أن يعرف:

- كيفية سلوكه في الحياة اليومية؟.
- كيف يواجه مواقف الحياة المتلطفة منذ أن يصحو من نومه وحتى يعود إلى فراشه؟.

وفيما يلي عدداً من التعريفات التي تدور حول علم النفس:

يعرف **هيلجار Hilgard** علم النفس، بأنه: العلم الذي يدرس سلوك الكائن الحي وخبرته.

كما يعرف **ستاچنر Stagner** علم النفس، بأنه: العلم الذي يدرس السلوك

والخبرة الإنسانية.

وقد طُلب من ريموند كاتل Raymond Cattel، أن يضع تعريفاً لعلم النفس، فأجاب بأن علم النفس، هو: ما يعنى علماء النفس بدراسته!، لقد أراد بذلك أن يشير إلى أننا إذا عرفنا موضوعات علم النفس استطعنا أن نعرف علم النفس تعريفاً دقيقاً. ويُعرّف وليم فوننت، علم النفس، بأنه: العلم الذى يختص ببحث المشاعر والاحساسات الداخلية، تمييزاً له عن العلوم الطبيعية التى تبحث الخبرات الخارجية المحيطة بالكائن الحى.

ولكن هذا التحليل رفضه علماء التحليل النفسى الذين يرون أن الحياة النفسية تشمل الشعور واللاشعور معاً، وأن اللاشعور أقوى أثراً في حياة الإنسان، وبذلك فإن هذا التعريف يعتبر تعريفاً جزئياً.

وبالإضافة إلى أن علم النفس ... علم دراسة السلوك، فهو إستقصاء لكل الأوضاع والأحداث المؤثرة في السلوك بما فيها الأحداث الخارجية التى يمكننا ملاحظتها مباشرة، والأوضاع الداخلية التى لا يمكننا الكشف عنها بالملاحظة المباشرة والمتغيرات الموحية التى قد تكون، حتى الآن غير قادرين على تحديدها بدقة.

بيها يكرس الكثير من علماء النفس أنفسهم لدراسات أساسية للسلوك، نجد آخرين كثيرين أيضاً مهتمين في المقام الأول بتطبيق المعرفة النفسية، والفهم الأخيرة تشمل باحثين تطبيقيين يحكمون القبضة على تقنيات يستفيدون منها بصورة فعالة من واقع المعلومات والمعطيات التى توفرها الدراسات الأساسية.

هذا إلى جانب فتح ممارسة تطبق معرفتها في معالجة المشكلات الإنسانية.

وتكمن بؤرة الاهتمام المركزية لعلم النفس في كل من مجا لى البحث والتطبيق

النفسى هى سلوك وأنشطة الناس:

✍ كيف يتعلمون؟.

✍ كيف يحققون أنفسهم كأفراد؟.

✍ كيف يهرك الناس العالم حولهم؟.

✍ كيف يحتفظون بالمعلومات ويستخدمونها؟.

✍ كيف يتفوقون وينسجمون مع بعضهم البعض؟.

✍ كيف يتفوقون أو يفشلون فى التوافق لمطالب بيئتهم؟.

ويحاول علماء النفس أيضاً، بحث وتحرى سلوك الحيوانات لما يمكن أن

تقدمه مثل هذه الأبحاث من منظورات جديدة للسلوك الإنسانى.

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسى، الذى اشتهر

سبيجموند فروبيد؛ بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، وليس هذا فحسب؛ بل

ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة - إذ

تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات

الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة

بناء الإنسان.

وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية - لابد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال.

وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعمق مستويات السلوك والخبرة؛ حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيس لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية.

وفي دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضي أوجليفي، على عينة تتكون من خمسة عشر ألفاً من الرياضيين، أوضحت النتائج أن للتربية البدنية والرياضة التأثيرات النفسية التالية:

- حـ الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- حـ اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإجراء أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- حـ اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة، مثل: الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي - التحكم في النفس - انخفاض التوتر - انخفاض في التعبيرات العدوانية.

لذا، نجد أن زيادة الاهتمام بالرياضة ليس فقط من ناحية تنظيم أعبائها الشاقة لعباً وقوانيناً؛ بل ومواكبة ما يحيط بها من مؤثرات قد خضعت لدراسات علمية متوالية

عالية المستوى بين الدول حتى أصبحت الرياضة اليوم كأهم مظهر يعبر عن حضارة الشعوب في أرجاء الكون الأرضي برمته.

ومن تلك المظاهر التي رافقت تطور الرياضة هو تطوير معنى أن يكون الإنسان رياضياً، وكذلك دراسة المؤثرات المباشرة والجانبية على الشخصية الرياضية، وكيف ينبغي أن يتلافى أى مؤثرات نفسية سلبية قد تجتاح ذاتيته فتؤثر على نوعية أدائه الرياضى، إذ ظهرت بهذا المجال علوم يتخصص دارسوها بفرع من فروع عالم الرياضة بكل ما يحمله من جمال ورشاقة ونشاط حتى ظهر فرع - علم النفس الرياضى.

ويبحث علم النفس الرياضى في كيفية مواجهة الإنسان الرياضى للمشاكل الرياضية في المجتمع الرياضى الذى ينتمى إليه، بجانب المؤثرات التى تعنى بنفسه اجتماعياً، وما المطلوب منه حتى لا يوجد حاجز نفسى يحول دون أن يستطيع تخطى واقعه النفسى؛ بحيث يبقى محافظاً على مستوى راقٍ من الشعور بالعلم النفسى، وأنه لا بد وأن يكون محافظاً على درجة من الإبداع الفنى الرياضى بأداء وميزة أرقى حتى يتسنى له الفوز على منافسيه في الألعاب الفردية خاصةً، وكذلك عبر المشاركة مع زملائه الرياضيين في الألعاب الجماعية عامةً. و إذا كان العلم بمعناه العام، هو: رد الكثرة من الوقائع المتشابهة والمتماثلة

إلى وحدة المبدأ أو القانون - أى أن العلم في هدفه النهائى الوصول إلى النظرية

فإن علم النفس الرياضى قد اخ لتو لنفسه الأسلوب ذاته، حيث حاول رد السلوك على تلخيصه إلى مبدأ تفسيري واحد ألا وهو الشخصية.

وفي سنة 1990م، أشار ديبورا Deborah، إلى أن ال م نظور الذى قد مه هارتنز Martiens، وهو: إذا نظرنا إلى علم النفس الرياضى كفوع من علم النفس، فإله بؤرة البحث والدراسة تتضمن استخدام الرياضة والنشاط البدنى كمواقف لفهم النظرية وتطبيق المبادئ النفسية.

أما عند النظر إلى علم النفس الرياضى كفرع من علم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل بصورة كبيرة أن تتضمن بؤرة الدراسة محاملة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية.

ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة؛ حيث يعرف ماوتنز علم الحركة على أنه: دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط البدنى في كافة الأشكال والمجالات.

وانطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة - علم النفس الرياضى والتعلم والضبط الحركى -، يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية، وتشمل الجوانب الأخرى:

- فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.
  - الميكانيكا الحيوية في علم الحركة - الميكانيكا الحيوية في الرياضة.
  - علم الحركة الاجتماعى - علم الحركة الثقافى - علم الاجتماع الرياضى.
  - الحركة والنمو - النمو الحركى.
- ومن الصعوبة بمكان وضع تعريف دقيق ل علم النفس الرياضى؛ حيث تتعدد المنظورات وتبتلي الأوار بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنفه فئة على أنه أحد فروع علم النفس العام، ويصرفه آخرون، بأنه أحد فروع الرياضة، وعلم التدريب الرياضى، بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضى الذى يولى اهتماماً باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدنى الذى يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة.



وفيما يلي نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضى ، وهى :

يعرفه **سنجر Singer**: بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.

ويرى **الدرمان Alderman**، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشرى.

ويرى **كوكس Cox**، بلغة: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.

ويشير **جبل**، إلى علم النفس الرياضى، على أنه: فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشرى في الرياضة.

ويعرف **كراتى Craty** علم النفس الرياضى، بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب.

ويعرف **عمرو بدران Amro Badran**، علم النفس الرياضى، بأنه: هو ذلك العلم

الذى يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها

للافادة منها في مهاراته الحياتية.

عمرو حسن احمد بدمران

علم النفس الرياضى

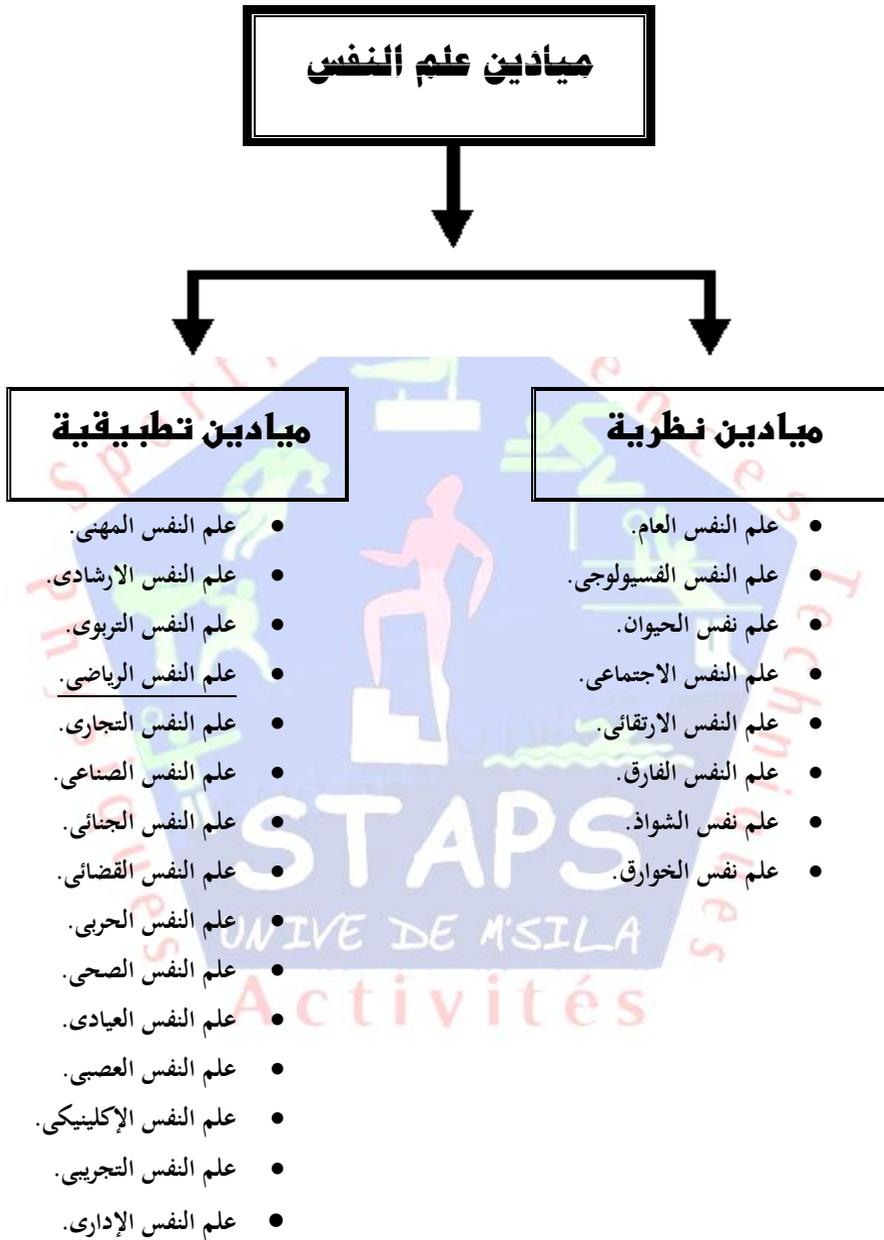
ومما سبق نرى أن علم النفس الرياضى، هو: أحد فروع علم النفس، والذي يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضى نحو تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز الرياضى الأفضل.

ولدراسة علم النفس في مجال التربية البدنية والرياضة أثر كبير في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضى، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان، ومحاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة.

والاستفادة أيضاً من خبرة العلماء السابقين وآرائهم، قد تعتبر مساهمة فعالة في مواصلة التوسع في دراسات علم النفس الرياضى.

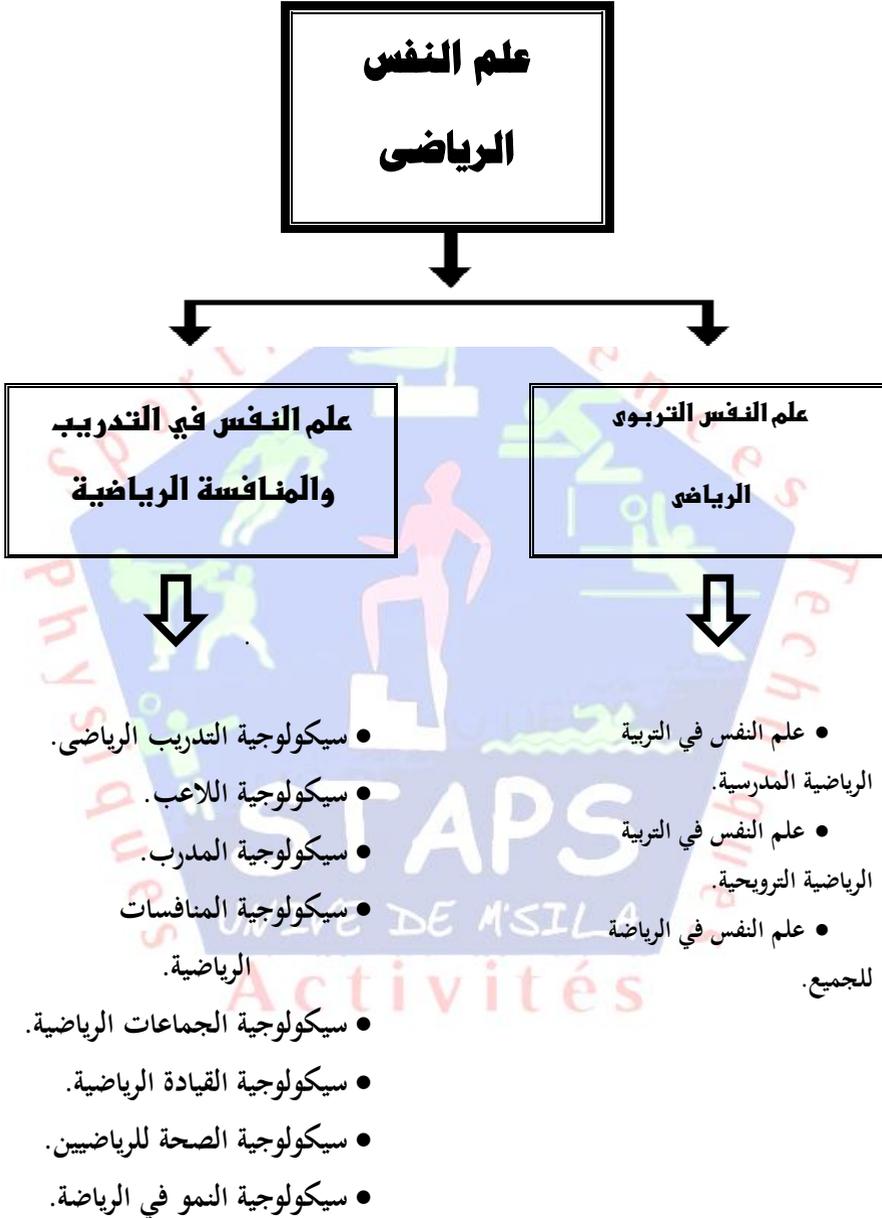


وفيما يلي شكل (1)، والذي يبين موقع علم النفس الرياضي في ميادين علم النفس.



شكل (1): موقع علم النفس الرياضى في ميادين علم النفس

وفيما يلي شكل (2)، والذي يبين ميادين علم النفس الرياضي.



شكل (2): ميادين علم النفس الرياضي

وفي تطوير علم النفس الرياضي لخدمة الرياضي ن، فلقد ظهر اتجاه جديد يتحدث عن أهمية اقتراح أنماط أو نماذج نفسية تتفق مع طبيعة كل رياضة والسمات الشخصية الفردية للاعب وواجباته ودوره داخل الفريق.

**ويمكن القول** ، بأن علم النفس الرياضي، هو: العلم الذي يدرس الموضوعات النفسية ذات الصلة

بالتربية البدنية والرياضة على كافة المستويات، كما يبحث في الأساس سلوك وخبرة الرياضي.

وفيما يلي شرح مبسط لميادين علم النفس:

ليس من باب الصدفة أن تكون سنة 1879م، سنة تأسيس معمل علم النفس التجريبي على يد فوننت والسنوات التي تلتها حتى مطلع القرن الحالي مرحلة انتشار الفكر الذي كان وراء هذا الحدث، ومنه ظهور عشرات المعامل في العديد من بلدان العالم المتقدم، وإنما كان ذلك نتيجة حتمية ومباشرة للتطور العلمي والصناعي الذي شهدته أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية في تلك الفترة الزمنية.

فقد وجد العلماء والمهتمون بالصناعة والمربون أنفسهم أمام ضرورة العناية بالإنسان والكشف عن قدراته واستعداداته والتعرف على قوانين نموه النفسي بهدف الارتقاء بالجوانب التي تضمن الحد اللازم من تكيفه مع نشاطه، وبالتالي زيادة مردودية هذا النشاط لصالح رأس المال. وحينما تصدى المعنيون من رواد علم النفس لهذه المهمة، فإنهم لم يبدؤوا من فراغ؛ بل استخدموا تراثاً فكرياً وعلمياً ضخماً، شمل إلى جانب الفكر ومضامينه ... أدوات هذا الفكر ووسائله وتقنياته.

فبالإضافة إلى الآراء النظرية التي تمس موضوعات دراساتهم، وضع التقدم

العلمي والتقني المعدات والأساليب والطرائق الضرورية للبحث في خدمتهم.

وبالرغم من أن هذه المعدات أو بعض تلك الأساليب والطرائق لم تكن موجودة بصورة جاهزة تمامًا لدراسة الوقائع النفسية من قبل، ولكن ذلك لا يعني أنها لم تؤلف - بحكم وجودها واستعمالها في مجالات البحث العلمي - المصدر الذي نهل منه هؤلاء ونقلوا منه أهم مقومات علمهم الجديد.

فالتريفة التجريبيية وما تقتضيه من أجهزة وتقنيات، وطريقة الملاحظة العلمية والوسائل الإحصائية والرياضيات كانت سبيل العلماء والباحثين في الطب والفسولوجيا والعلوم الطبيعيية والاجتماعية وسواها للحصول على المعطيات والمعلومات المتعلقة بمادة دراستهم وتحليلها وتفسيرها.

ولقد دأب رواد علم النفس الأولون على الإفادة من ذلك كله.

## ميادين علم النفس

### النظرية

تتعدد ميادين علم النفس النظرية، ونذكر منها على سبيل المثال:

### علم النفس العام General Psychology:

يتطرق علم النفس العام إلى دراسة المبادئ العامة لسلوك الإنسان ككل مؤثراً ومتأثراً بكل ما يحيط به من مشيرات طبيعية وثقافية، كما يحاول الوصول إلى الأسس النفسية العامة للسلوك الإنساني التي تنطبق بوجه عام على جميع الأفراد. وموضوع علم النفس العام، هو الإنسان: مدركاً ومفكرًا ومتذكرًا ومتخيلاً ومنفعلاً.

ويعتبر علم النفس العام بمثابة المصدر الرئيس الذي تتفرع منه الميادين التخصصية في مجال علم النفس، ولذلك لابد لكل إنسان يرغب في دراسة علم

النفس أن يبتدىء أولاً بدراسة علم النفس العام قبل دراسة الفروع الأخرى التي تعتبر أكثر تقدماً وتخصصاً من علم النفس العام.

ومما سبق يتضح أن علم النفس العام يقوم بدراسة القوانين العامة لعلم النفس، قبل دراسة الاحساس والإدراك والانتباه والتذكر والتخيل والتفكير، وذلك من الناحية النظرية العلمية البحتة دون أن تخص فرداً معيناً أو جماعة بذاتها، ودون البحث في تطبيقات تلك القوانين في حياة الناس، لأن تلك التطبيقات ضمن علوم النفس التطبيقية.

وعلم النفس العام يدرس مثلاً المبادئ العامة للتعليم التي تنطبق على جميع حالات العلم الإنساني، بصرف النظر عن الموضوع الخاص الذي يتعلمه الإنسان.

أما تطبيق هذه المبادئ في ميادين خاصة، مثل: التعليم في المدرسة - المصنع - الجيش، أمر يخرج عن اختصاص علم النفس العام.

علم النفس الفسيولوجي Psychophysiology

يدرس علم النفس الفسيولوجي الموضوعات ذات الصلة بوظائف الأعضاء، وخاصةً تلك الوظائف التي تؤثر في السلوك الإنساني، كالجهاز العصبي وتركيبه والوظائف التي يقوم بها، فهو الجهاز الذي يصل الإنسان بالعالم الخارجي.

ولذلك يتناول علم النفس الفسيولوجي الجهاز العصبي وأعضاء الحس، والغدد الصماء وصلتها بأفكارنا الحياتية، فهو يحاول مثلاً أن يحدد كيف يحدث الإحساس؟، وكيف ينتقل التيار العصبي في الأعصاب؟، وكيف يسيطر المخ على الشعور والسلوك؟.

وهو يدرس الوظائف المختلفة للغدد الصماء، وكيفية تأثيرها في السلوك؟.

كذلك يدرس الأساس الفسيولوجي للدوافع، وكيف يحدث إحساسنا بالجوع والعطش والرغبة الجنسية... وغيرها من الدوافع الفسيولوجية.

ومن ضمن اختصاصاته علم النفس الفسيولوجي أيضاً تحديد المراكز المختلفة المكونة للمخ واختصاصات كل مركز، ومنها الإدراك السمعي والبصري ومناطق التحكم في النشاط الحركي، وتلك التي تختص بالكلام، كما يشمل الانفعالات ومثيراتها ومظاهرها الفسيولوجية والبيولوجية.

علم نفس الحيوان Animal Psychology:

يهتم بدراسة الأسس النفسية العامة لسلوك الحيوان، ويقوم علماء النفس بدراسة سلوك الحيوان، لأنه من السهل إجراء التجارب العملية على الحيوان، بينما يصعب أو يستحيل في بعض الحالات إجراء مثل هذه التجارب على الإنسان.

فمن السهل مثلاً القيام باستئصال جزء من مخ الحيوان لمعرفة تأثير ذلك على سلوك الحيوان، بينما يكون من المستحيل إجراء مثل هذه التجربة على الإنسان.

وقد استطاع علماء النفس من خلال هذه التجارب أن يحددوا وظائف المخ، وأن يعينوا فيه مراكز خاصة للوظائف الحسية والحركية، كما ساعدت التجارب على الحيوان أيضاً دراسة الوراثة، ومعرفة علاقة الهرمونات بالسلوك.

## علم النفس الاجتماعي Social Psychology:

هو علم يقوم بالدراسة العلمية لسلوك الكائن الحي ككائن اجتماعي يعيش في مجتمع مع أقرانه يتفاعل معهم فيتأثر بهم ويؤثر فيهم - أى يتأثر بسلوكهم، ويؤثر في سلوكهم -.

ويهتم علم النفس الاجتماعي بدراسة الإنسان في إطار المجتمع، فسلوك الأفراد يتأثر على الدوام بالجو الاجتماعي الذي يحيط بهم، والإنسان بحكم طبيعة تكوينه هو في الأصل فرد اجتماعي إذ أنه يولد معتمداً في معيشتة وتدير شئونه على الآخرين، ويمضى حياته كلها، وهو في اتصال أو احتكاك مع هذا الإنسان أو ذاك. إن الأشخاص المحيطين بالإنسان يكونون بمثابة مثيرات لاستجاباته، وهو كذلك هدف الاستجابات ومحورها، إذ أن طريقة تعامله معهم تقرر نوعية الكثير من سلوكه وما يقوم به من أعمال، وتحدد كذلك طبيعة مشاعره ونوعيتها.

كذلك يدرس السلوك القيادي للإنسان، ويقارن بينه وبين السلوك الرئاسي، كما يدرس الانحرافات والأمراض الاجتماعية، كما يدرس سيكولوجية الجماهير والرأى العام والدعاية.

## علم النفس الارتقائي Development Psychology:

ويعرف بعلم نفس النمو، ويهتم بدراسة مراحل النمو المختلفة أثناء الحمل وبعد الميلاد وفترة الرضاعة والطفولة المبكرة والوسطى والمتأخرة والبلوغ والمراهقة والشباب والرجولة والشيخوخة وأرذل العمر، وخصائص كل مرحلة عمرية، ومظاهر النمو من النواحي الجسمية والحركية والحسية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية.

ويسمى البعض علم النفس النمائي، بعلم النفس التكويني، أى العلم الذى يدرس تطور العمليات النفسية أو نموها في مراحل العمر المتعاقبة، مستعيناً بالطريقة التكوينية.

وعلم نفس النمو لا يهتم بعمليات النمو الجسمى فحسب، من حيث نمو العضلات واستطالة العظام، وطول الجسم، وزيادة وزنه، إنما يهتم بما يصاحب ذلك من نمو حشوى، ونمو فسيولوجى، ونمو في العمليات العقلية، ونمو في الإحساس والإدراك والانفعال ... الخ.

### علم النفس الفارق Differential Psychology:

ويعرف أيضاً بـسيكولوجية الفروق الفردية؛ ويهدف هذا العلم إلى دراسة الفروق الفردية والجماعية للسمات البشرية، وأسباب وأوجه الاتفاق والاختلاف بين البشر في الذكاء والشخصية والاستعدادات والمواهب الخاصة ... وغيرها.

ويلاحظ أن علم النفس العام يكشف لنا الحقائق التى تبين كيف يتشابه الأفراد، بينما يكشف لنا علم النفس الفارق عن كيف يختلف الأفراد وإلى أى مدى يختلفون.

وعلم النفس الفارق يتصل اتصالاً وثيقاً بعلم النفس التجريبي من ناحية، وبالدراسات الأنثروبولوجية من ناحية أخرى، أضف إلى ذلك علوم الأحياء والتشريح والفسولوجيا بالنسبة للإنسان والحيوان.

## علم نفس الشواذ: Abnormal Psychology

هو العلم الذى يقوم بدراسة الحالات الغير عادية أو الغير أسوياء، منهم المعاقين والموهوبين والمتخلفين والمكفوفين بصرياً والصم والبكم.

في الواقع المتخصصون يجدون صعوبة في ذلك، وفي العصور القديمة كان التخلص منهم يكون بشكل كبير، فالذى يبرزق بطفل معاق يذهب به إلى العراء ويرميه هناك حيث أنه كان يسبب له عبئاً كبيراً.

لكن بعدما تنوعت العلوم في عصرنا الحديث، بدأ التركيز عليهم ومنحهم كافة الحقوق في المجتمع مثلهم مثل الإنسان السوى العادى.

ويود المؤلف - عمرو بدران\* - أن يشير إلى أنه من اللطيف التعامل معهم ومعرفة قدراتهم، وبذلك نكون حققنا معنى الرحمة البشرية وقدرنا معنى النعمة الإنسانية.

\* أبو النجاة الدين، وعمرو بدران: ذوو الاحتياجات الخاصة: الإعاقات الذهنية والحركية والبصرية والسمعية، القاهرة، وزارة التربية والتعليم، 2003م.

## علم نفس الخوارق: Para Psychology

اشتهرت زرقاء اليمامة في الجاهلية بحدة بصرها, وقيل أنها كانت تستطيع الرؤية بوضوح على بعد مسيرة ثلاثة أيام, وقيل أنها رأت ذات مرة علائم غزو متجهة نحو قبيلتها, فلما حذرتهم سخروا منها ولم يصدقوها - فلم يكونوا على علم أو يقين بمقدرتها - ثم وقعت الواقعة وجاءهم الغزو الذي حذرت منه زرقاء اليمامة .

هذه الحكاية عندما يسمعها أو يقرأها إنسان القرن الحادى والعشرين, فإنه يبتسم إذا شعر بمبالغتها أو يهملها إذا اعتبرها أسطورة خرافية ... لكنها في نظر علم نفس الخوارق تعتبر واقعة محتملة الحدوث لا مجال للمبالغة أو الخرافة فيها, والتاريخ حافل بمثل هذه الخوارق التى لم تخضع للمنهج العلمى إلا مؤخرًا.

إن ما أثبتته علم نفس الخوارق من الحقائق التالية يمكن أن يفتح للإنسان أبوابًا أخرى من المعرفة, فقد ثبت أنه:

🏠 بإمكان العقل أن يتصل بعقل آخر دون واسطة مادية - التخاطر - .

🏠 بإمكان العقل الاتصال بموجودات أو مخلوقات أخرى يشعر بها دون

واسطة.

🏠 بإمكان العقل تخطى المسافات الشاسعة.

🏠 بإمكان الإنسان التأثير في حركة الجماد والحيوان.

فالإنسان لا يزال عالمًا غريبًا معقدًا، فهو والكون المحيط به مجموعة أسرار غامضة تستوجب التواضع البشرى والحماس العلمى، لكشف المجهول والإيمان بعظمة الخالق.

ويشير بعض العلماء، إلى أن علم نفس الخوارق سيكون أقرب العلوم إلى الفكر الدينى؛ بل وسيتلاءم مع الدين ويسير معه جنبًا إلى جنب ... والمستقبل وحده كفيل بجلاء الحقائق.

## مبادئ علم النفس

### التطبيقية

**توجد** دراسات تطبيقية ذات أهمية في حياة الإنسان، وتقوم على أسس النظريات

النظرية لعلم النفس، ومنها:

### علم النفس المهني Vocational Psychology

علم يدرس مجموعة أعمال متشابهة تتم في مؤسسات أو جهات عمل مختلفة، فالتدريس مهنة، لأنه يضم مختلف أعمال التدريس في مختلف التخصصات وفي مدارس مختلفة.

### علم النفس الإرشادي Counseling Psychology

مساعدة الناس الأسوياء من الناس على حل مشكلاتهم في مجال معين سواء كان تعليميًا أو مهنيًا أو أسريًا.

## علم النفس التربوي Educational Psychology:

هو تطبيق مبادئ وقوانين ونظريات علم النفس في ميدان التربية والتعليم.

ولذلك يهتم علم النفس التربوي بمعرفة الخصائص العامة لمراحل النمو المختلفة،

والإفادة من هذه الخصائص في بناء المناهج الدراسية التي تتسق مع خصائص هذه المراحل؛

بحيث يعطى كل فرد الخبرات التعليمية في الوقت المناسب عندما نتأكد من نضجه الكافي الذي

يمكنه من فهم واستيعاب ما نريد أن نعلمه له.

ويتضمن علم النفس التربوي جانبين، هما:

### الجانب النظري:

ويشمل موضوع: التعلم - القدرات - الشخصية - الظواهر النفسية.

### الجانب التطبيقي:

ويتضمن تطبيق نتائج الدراسات النظرية، وكيفية الاستفادة منها داخل المدرسة بالنسبة

للمراحل التعليمية المختلفة.

ويستعين علم النفس التربوي بالاختبارات النفسية، لقياس ذكاء التلاميذ وقدراتهم العقلية،

ولتقدير درجاتهم التحصيلية بطريقة عملية مراعيةً شروط الاختبار الجيد.

## علم النفس الرياضي Sport Psychology:

يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي نحو تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز الرياضي الأفضل.

وفي تطويع علم النفس الرياضي لخدمة الرياضيين، فلقد ظهر اتجاه جديد يتحدث عن أهمية اقتراح أنماط أو نماذج نفسية تتفق مع طبيعة كل رياضة والسمات الشخصية الفردية للاعب وواجباته ودوره داخل الفريق.

## علم النفس التجاري Commercial Psychology:

يهتم بدراسة دوافع الشراء وحاجات المستهلكين وتقدير اتجاهاتهم النفسية نحو المنتجات الموجودة، وذلك من خلال إجراء بعض الاستفتاءات والاختبارات. كما يبحث في سيكولوجية الإعلان، وتصميم الإعلان وتكوينه ونوعه وحجمه وموضوعه، وطرق التفاهم بين البائع والمشتري، هذا بالإضافة إلى ما يتسم به البائع من النشاط والتفاؤل وروح الفكاهة.

## علم النفس الصناعي Industrial Psychology:

يهدف إلى رفع مستوى الكفاية الإنتاجية للعامل أو للجماعة العاملة، وذلك عن طريق حل مشاكلها المختلفة التي تغشى ميادين الصناعة.

ويهتم بتهيئة المناخ النفسي والاجتماعي الذي يكفل إنتاج أجود في أقصر وقت ممكن، وبأقل مجهود، كما يهتم بالتوجيه المهني والانتقاء والاختيار المهني والتدريب الصناعي، ويدرس أنسب الظروف الطبيعية للعمل، مثل: الإضاءة - التهوية - درجة الحرارة - الرطوبة.

ويستخدم علم النفس الصناعي الاختبارات النفسية، لاختيار أصلح العمال، ووضعهم في المهن المناسبة نظرًا لاستعداداتهم العقلية والنفسية. ويدرس أسباب الحوادث والتعب في الصناعة وآثاره على الإنتاج بصفة عامة.

### علم النفس الجنائي Criminal Psychology:

يعرف بسيكولوجية الجريمة، وهو فرع تطبيقي من علم نفس الشواذ. ويدرس الدوافع الشعورية واللاشعورية التي تحفز على ارتكاب الجريمة ودوافعها، وأفضل الطرق لعلاجها مستخدمًا الأسلوب العلمي في العلاج. ويدرس علم النفس الجنائي الإجرام في خطواته المختلفة بدايةً من اكتشاف الجريمة ومحاكمة المجرم ومعاملته منذ القبض عليه، انتهاءً بمدة عقوبته أو إصلاحه، ثم تتبعه عقب خروجه إلى المجتمع، ليندمج فيه كمواطن صالح.

## علم النفس القضائي Court Psychology:

يدرس العوامل النفسية الشعورية واللاشعورية التي يحتمل أن يكون لها الأثر في جميع من يشتركون في الدعوى الجنائية: القاضى - المتهم - المحامى - الجمهور .

ولا يهتم بدراسة الدوافع التي أدت بالمتهم لارتكاب جريمته، بقدر ما يبحث في أقواله أمام القضاء، وحالته أثناء القبض عليه.

كما يبحث في أثر الرأى العام والصحافة والإذاعة، وما يتردد بين الناس من إشاعات في توجيه الدعوى.

## علم النفس الحربى Military Psychology:

يدرس إعداد الجيوش إعدادًا نفسيًا، ليكون الجيش في وضعه الكامل نفسيًا، وهو في ذلك يستخدم الاختبارات النفسية، لاختيار أصلح الجنود والضباط لتوزيعهم على الوحدات المختلفة بما يتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم واستعداداتهم، والعمل على تحديد بعض سمات الشخصية المساهمة في نجاح بعض المهن العسكرية.

والاستعانة ببعض الخبراء النفسيين للقيام بعملية الاختبار المهني، وتصميم برامج التدريب المهني، ودعم الروح المعنوية، والإسهام في إقامة علاقات اجتماعية سليمة بين العاملين في هذا المجال.

## علم النفس الصحى Health Psychology:

يهتم بدراسة التأثير المتبادل بين الحالة الصحية والحالة النفسية، فمرض السرطان - حالة جسمية - قد يرتبط بحدوث الاكتئاب - حالة نفسية.

كما نعرف - على سبيل المثال - أن التوتر المتكرر - وهو حالة نفسية -، يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب - حالة جسمية -، وذلك بهدف تقييم وتشخيص وتفسير وعلاج الأمراض والوقاية منها أيضاً.

ويتناول علم النفس الصحى بالدراسة والبحث السلوك المفيد للصحة أى دراسة مدى تأثير العادات الصحية الجيدة على تلافى الأمراض.

كما يهتم هذا العلم بدراسة السلوك الضار بالصحة كالتدخين والإدمان، فإدمان الخمر على سبيل المثال قد يؤدي إلى تليف الكبد وبعض أنواع السرطان، وأيضاً إلى تدهور معرفى كبير، ويهتم بعلاج هذا الإدمان والوقاية من الانتكاسة أى عودة ظهور الإدمان مرة أخرى.

ومن الموضوعات التى يدرسها علم النفس الصحى موضوع الضغوط وتأثيرها على الأفراد من النواحي الفسيولوجية والسلوكية، وكيف يختلف تأثيرها من فرد لآخر؟.

## علم النفس العيادي Clinical Psychology:

كما يعرف بعلم النفس السريري، وهو أحد التخصصات في علم النفس، ويعنى بتشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية ويتم التشخيص بالمقابلة العيادية عادةً وأحياناً بالاستعانة بالاختبارات والمقاييس النفسية.

ويتم العلاج بالوسائل العلاجية النفسية المختلفة، وبدون أدوية إذ لا يحق له وصفها.

وأخصائي علم النفس العيادي، هو: خريج علم نفس تلقى بعد شهادة البكالوريوس تدريباً وتعليماً محددين في تخصص علم النفس العيادي وتشرط بعض الدول شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي كما في أمريكا، أو الماجستير كما في بريطانيا.

ومن صميم تخصصه تطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية، مثل: اختبار الذكاء - الشخصية - الأكتئاب ... وغيرها.

كما يستخدم وسائل علاج مختلفة بحسب تدريبه، مثل:

- العلاج المعرفي.
- العلاج السلوكي.
- التحليل النفسي ... وغيرها.

## علم النفس العصبي Neuro Psychology:

وهو تخصص دقيق لعلم النفس العيادي، ويعنى علم النفس العصبي بين الدماغ والسلوك، وكذلك الوظائف ذات العلاقة المباشرة بالدماغ، مثل:

- القراءة.
- الكتابة.
- الفهم.
- الإدراك.
- الذاكرة.

ويساعد أخصائي علم النفس العصبي في تحديد الأجزاء المظهرية أو التالفة من الدماغ.

## علم النفس الإكلينيكي Clinical Psychology:

يقوم بدراسة بعض اضطرابات الشخصية، وأساليب التشخيص المختلفة، وفتيات العلاج الملائمة لنوع الاضطراب.

ويستعان بعلم النفس الإكلينيكي في تشخيص الأمراض النفسية والعقلية الخطرة وعلاجها.

## علم النفس التجريبي Experimental Psychology:

يدرس هذا العلم أساليب التجريب النفسى، المخبرى والميدانى فى ميادين علم النفس المختلفة، والعناصر الأساسية للتجربة النفسية، كما يقدم تمارين تدريبية فى التجريب النفسى على الإبصار، والسمع، والتناسق الحركى، والتعلم، والذاكرة، وزمن الرجوع، وغيرها.

ويتضمن العلم مساهمات الرواد الأوائل لعلم النفس التجريبي، أمثال: فخنو -

هلمهولتز - فونت، إضافة إلى المفاهيم الأساسية، مثل:

- البحث التجريبي.
- التجربة العملية.
- الضبط التجريبي.
- الخطأ التجريبي.
- التصميمات التجريبية.

## علم النفس الإداري Management Psychology:

هو ذلك العلم الذى يحاول تطبيق مبادئ وقوانين ومنهج علم النفس العام فى

مجال الإدارة على الموظفين والعاملين والمشرفين فى مجال الإدارة، ويحاول بالتالى

الإجابة عن التساؤلات ذات العلاقة بالسلوك الذى يتبعه العاملون فى الشركات

والمؤسسات المختلفة.

ويساعد علم النفس الإداري على توجيهه وقيادة هؤلاء العاملين، بما يعرفهم بأنفسهم وبإمكاناتهم، ويساعدهم على الاختيار الحكيم لوظائفهم وأعمالهم ويضعهم في الوظائف والأعمال المناسبة لإمكاناتهم ومؤهلاتهم وخبراتهم ويرفع من معنوياتهم ويزيد من كفاءتهم وإنتاجهم.

### 3/1 أهداف علم النفس الرياضي:

**هدف** علم النفس، هو: الكشف عن أسس السلوك الإنساني، وتحقيق الغاية من علم النفس من خلال ثلاثة

أهداف، هي:

#### الفهم:

ويعنى البحث عن ظواهر أو متغيرات يؤدي التغير فيها إلى تغير منتظم في الظاهرة، أو متغيرات تربطها بالظاهرة علاقة وظيفية.

و يتم ذلك بعملية الربط وإدراك العلاقات بين الظواهر المراد تفسيرها وبين الأحداث التي تلازمها أو تسبقها.

ونحن نبحت، لنفسر الظاهرة من خلال ظروف خارجة عنها تربطها بها علاقة وظيفية، مثل: العلاقة التي تربط بين الحرارة والحجم - العلاقة التي تربط بين فائض الإنتاج والأزمات الاقتصادية.

#### التنبؤ:

وهو وضع تصور للنتائج المترتبة على استخدام المعلومات التي توصلنا إليها في مواقف جديدة.

ونفترض في عملية التنبؤ وجود علاقة جديدة لا نستطيع أن نتحقق من وجودها فعلاً بناءً على معلوماتنا السابقة.

ونختبر صحة التنبؤ بخطوتين رئيسيتين، هما:

- **الخطوة الأولى:** القيام بعملية استنتاج عقلى عن طريق الاستدلال.
- **الخطوة الثانية:** التحقق التجريبي، وفيها نرى ما إذا كان استنتاجنا صحيحاً أم لا.

### الضبط:

وهو تناول الظروف التى تحدد حدوث الظاهرة والتحكم فيها بشكل يحقق لنا الوصول إلى هدف معين.

ولا يمكن الفصل بين الضبط والتنبؤ إذا ما أخذناهما على أنهما هدفان عامان من أهداف العلم، وحتى نحقق أى تنبؤ يجب أن نتحكم في الظروف التى تحدد الظاهرة التى نتنبأ بها.

ويهدف علم النفس الرياضى إلى تحقيق جملة من الأهداف، هى:

- فهم السلوك الرياضى وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضى، والعوامل التى تؤثر فيه.

- التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضى، وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.

- ضبط السلوك الرياضى والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، وغالباً ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضياً - اكتساب الأصدقاء - التأثير على الآخرين - ضبط الغضب.

وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضى في جملة أهداف، منها:

## 🏠 الصحة النفسية:

يهتم علم النفس الرياضى بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضى القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أى إنجاز رياضى مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية.

وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

## 🏠 تطوير السمات الشخصية:

تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضى، مثل:

- الثقة بالنفس.
- التعاون.
- احترام القوانين.

## 🏠 رفع المستوى الرياضى:

يسهم علم النفس الرياضى في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التى يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية.

## 🏠 ثبات المستوى الرياضى:

كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة!.

وهنا يظهر دور الإعداد النفسى للرياضى من قبل الأخصائى النفسى التربوى الرياضى في البرنامج التدريبى للتخلص من الرهبة التى تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً في المباريات المصرية.

## 🏠 تكوين الميول والرغبات:

إن الدراسة التى يقدمها علم النفس الرياضى للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدى في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التى تخدم الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء.

**ومن خلال ما سبق** ، يتبين أن المهتمين بالسلوك الرياضى مازالوا يدرسون موضوعات مهمة في علم النفس الرياضى، مثل: الشخصية - الدافعية - الضغوط النفسية - الاحتراق النفسى - الاحتراف - العنف الرياضى - العدوان الرياضى - حركة الجماعة - أفكار ومشاعر الرياضيين ... والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدنى.



## 4/1 مباحث علم النفس الرياضي:

**تدثريت** مباحث علم النفس، بغرض دراسة أعمق لسلوك الإنسان، ومن أجل حياة آمنة مطمئنة يحتاجها الإنسان؛ حيث كثرت الاضطرابات السلوكية، وأصبح الإنسان يعيش في فزع وخوف مما يحيط به من معوقات لمسيرة آمنة في حياته.

### السلوك Behavior:

تباينت آراء العلماء في تحديد معنى السلوك، فمنهم من يقصره على النشاط الحركي، مثل: الأكل - الكلام - المشي - الجري - الضحك.

وبعضهم يج مع على أن مفهوم السلوك، هو: كل ما يصدر عن الإنسان من نشاط ظاهر، فيدخل في ذلك النشاط الباطن، مثل: التذكر - التفكير - الانفعال، إضافة للنشاط الظاهري.

إذًا، السلوك، هو: كل ما يصدر عن الإنسان من استجابات مختلفة إزاء موقف يواجهه أو مشكلة يراد حلها أو خطر يتهدده أو قرار يتخذه أو أزمة نفسية يكابدها.

## الاستجابة Response:

يقصد بالاستجابة، كل نشاط يثيره منبه، وهى ستة أنواع:

- استجابة انفعالية، مثل: الغضب - الحزن.
- استجابة لفظية، مثل: الرد على سؤال يوجه إليك.
- استجابة معرفية، مثل: التفكير - السمع - التذكر.
- استجابة حركية، مثل: المشى- الجرى - الهرب من خطر.
- استجابة الكف، مثل: التوقف عن الأكل - التوقف عن المشى.
- استجابة فسيولوجية، مثل: ارتفاع ضغط الدم - زيادة إفراز الغدد - تقلص عضلات المعدة.

## المنبه Stimulus:

هو: أى عامل خارجى أو داخلى يثير نشاط الكائن الحى أو نشاط عضو من أعضائه أو يغير النشاط ويكفه ويعطله.

ويجيب علم النفس عن أهم الأسئلة المتعلقة بالسلوك الإنسانى، وهى:

⊞ ما أنواع السلوك الذى يصدر عن الإنسان؟.

⊞ كيف يحدث هذا السلوك؟.

⊞ لماذا يحدث هذا السلوك؟.

وإذا أردنا أن ندرس سلوك الإنسان في موقف من المواقف، وجب علينا:

↑ أن ننظر إلى خصائص الموقف الخارجى.

↑ أن ننظر إلى الحقائق المتعلقة بالتكوين البيولوجى.

↑ أن ننظر إلى التاريخ الماضى للشخص الذى تكونت فيه شخصيته.

↑ أن ننظر إلى الدوافع التى تحرك هذا السلوك في هذا الموقف.

وهذه العناصر الأربعة لابد من النظر إليها متكاملة ، لأنه إذا فصلناها عن بعضها فقدت معناها.

### ومما سبق يتبين لنا أن السلوك، هو:

- كل ما يفعله الإنسان ويقوله.
- كل ما يصدر عنه من نشاط عقلى كالإدراك والتفكير والتخيل.
- كل ما يستشعره من تأثيرات وجدانية وانفعالية : إحساس اللذة والألم - الشعور بالضيق - الخوف - الغضب.

ويمكن تحديد سلوك الإنسان، وفقاً لما يلي:

➔ السلوك الظاهر:

مثل: الأكل - الشرب - المشى - التعامل اليومي بكافة أنشطته في مواقف الإنسان الحياتية.

➔ السلوك الباطن:

أى الخفى، مثل: العمليات العقلية المختلفة كالتفكير والتخيل والتذكر والإدراك والفهم ... وغيرها.

➔ السلوك الانفعالي والعاطفي:

مثل: الغضب - الحزن - الاكتئاب - القلق.

➔ السلوك الفطري:

الذى يزود به الإنسان منذ ولادته و خروجه إلى الحياة، مثل: تناول الطعام والشرب - الأمومة - العدوانية.

➔ السلوك المكتسب:

أى الذى يكتسبه الإنسان ويتعلمه من خلال: حياته الاجتماعية - التنشئة الاجتماعية - اكتسابه للمعارف - التعليم - بناء الأسرة - التعامل مع الآخرين ... وغيره.

➔ السلوك السوى:

وهو ما يتفق مع العادات والتقاليد السائدة في المجتمع، سواءً كانت هذه العادات تتفق مع التعاليم الإسلامية السمحة، داخل المجتمعات الإسلامية، أو مع عادات المجتمع وتقاليد في المجتمعات المختلفة.

ويتمثل أنواع السلوك الإنساني، في: السلوك اللفظي - السلوك المكتسب

- السلوك الحسى - السلوك الحركى - السلوك السوى - السلوك المنحرف.

**ويمكن القول**، إن محددات السلوك الإنساني، يمكن تحديدها من خلال

المعادلة التالية:

سلوك الإنسان = الاستعداد × الإعداد × الدافعية

= (وراثي) (بيئي) (مكتسب)

لذلك نرى أن البيئة Environment التي تتوفر فيها سمات سلوكية تدل على هذا النمط من الشخصية مع الاستعداد الجزئي من الوراثة، فضلاً عن وجود الدوافع الكامنة - التهيئ النفسى - لدى الإنسان مع بيئة مهئية لإعداد هذا النمط، فإنه سوف يشب على هذا التكوين لا محالة.



وفيما يلى شكل(3)، والذي يبين مجال دراسة علم النفس.

السلوك

=

القوى الداخلية في الإنسان × القوى الخارجية بالبيئة

↓

الملائمة بين القوى الداخلية والخارجية

↓

التوافق الشخصى والاجتماعى

**شكل(3): مجال دراسة علم النفس**

ويبحث علم النفس الرياضى، في دراسة سلوك الرياضى من خلال:

- دراسة الدوافع التى تحرك السلوك الرياضى، سواءً كانت دوافع نظرية أو وراثية أو أساسية أو مكتسبة - ثانوية.
- دراسة الاستعدادات والقدرات الخاصة بالرياضى فى النواحى: الجسمية - العقلية - النفسية - الاجتماعية.
- التعامل القائم بين الرياضى وبين بيئته الرياضية، وما يصدر عن ذلك من نتاج عقلى وتصرف واتجاهات ومشاعر وميول وسلوك أخلاقى وديرى واجتماعى.

● ما يستشعره الرياضي من انتماءات وعواطف وانفعالات، مثل: الغضب - الغيرة - الخوف - الحب - الكراهية، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافره١.

● ما يصدر عن الرياضي من نشاط عقلي يسيطر عليه الذكاء، والعمليات والأنشطة العقلية، مثل: التفكير - الفهم - الإدراك - التذكير - التخيل - التصور - التعليم، وتلبيح القدرات والمهارات العقلية عنده، إذ أن البشر يختلفون في قدراتهم كالقدرة اللغوية والحسابية ... وغيرها، مثلما يختلفون في نسب الذكاء.

● دراسة اتجاهات الأفراد نحو الرياضة بمقوماتها البشرية والمادية، وما تؤثره الاتجاهات في الإدراك والتفكير وسوية السلوك أو انحرافه، والعوامل المسببة لذلك، والأمراض المصاحبة أو التوافق في الحياة الاجتماعية.

ويعرف أحمد أمين فوزي، السلوك الرياضي، بأنه: رد فعل طبيعي لمجموعة من

الدوافع أثناء التدريب والمنافسات وليس سلوكًا تلقائيًا، وهذا السلوك دائمًا غرضي إذ

يتجه نحو أهداف رياضية معينة تظهر في إشباع حاجة أو أكثر من الحاجات النفسية

للشخص الرياضي.

ولقد تعددت المظاهر السلبية للسلوك الرياضي وازدادت حدتها مؤخرًا بشكل

يتنافى مع أهداف التربية البدنية والرياضة على جميع المستويات المحلية والعربية

والعالمية، تلك المظاهر لا تقتصر على حدود الملعب وداخل أسواره فقط، ولكنها

تأخذ أشكالاً شتى من أشكال التهور والتخريب والعدوانية على الممتلكات العامة

أيضاً، ويظهر ذلك واضحاً فيما تبثه وكالات الأنباء والشبكة العالمية للمعلومات Internet من مظاهر شتى لذلك السلوك السلبى فى جميع الألعاب الفردية والجماعية.

ونظراً لعدم الاستقرار والتباين المستمر للمواقف الرياضية، والتي يتعرض لها اللاعبين فى حياتهم التنافسية فإن هذه الظروف والمواقف الجديدة كثيراً ما تستدعى القيام بأعمال حركية تلقائية كرد فعل سريع للموقف تكون أحياناً منافية للسلوك الرياضى الذى يجب أن يكون عليه اللاعب.

وقد تمثلت هذه السلبيات فى إيقاف أحد لاعبي أندية القمة المصرية فى كرة القدم لمدة عام أو انذاره وتغريمه مبلغ من المال، وذلك لارتكابه:

- ✍ تصرفات خارجة عن الروح الرياضية.
  - ✍ إشارات مشينه أثارَت جمهور المشاهدين.
  - ✍ تجاوزات تمثلت فى الاعتراض على قرارات الحكام.
  - ✍ الاعتداء على أحد أعضاء الفريق المنافس بالضرب.
- وقد تكون العقوبة جماعية متمثلة فى تعويضات من بعض الأندية لإصلاح ما قامت به الجماهير من إتلاف للممتلكات.

ولا تقتصر المظاهر السلبية للسلوك الرياضى وإثارة الشغب من جمهور المشاهدين والمتعصبين لفرق رياضية معينة أدت فى بعض الأحيان إلى وقوع حوادث بشعة راح ضحيتها المئات من المشجعين، وخاصةً عندما تتدخل الجماهير كنوع من أنواع رد الفعل تجاه الأحداث التى تقع بالملاعب؛ مما يزيد الموقف سوءاً.

وفي سنة 1975م، أشار **يوسف مراد** ، إلى أن اندلاع المظاهرات في المباريات الرياضية إنما تبدو في بادئ الأمر كتعبير عن فيض الحماس التي تنتهى أحياناً بالقذف أو التخريب.

وفي سنة 1983م، أضاف **محمد حسن علاوى** ، أن الانفعال قد يزداد أحياناً فتلجأ الجماهير إلى وسائل أكثر سلبية للتعبير عن تلك الانفعالات، مثل: الغضب - الخوف - الاعتراض - الدهول - الاعتداء.

ونتيجة انتشار المظاهر السلبية للسلوك الرياضى للاعبين على جميع المستويات المحلية والعربية والعالمية، وتكرار هذه الصور التي كانت ومازالت تمارس بمختلف صورها وأشكالها، والتجاوزات وردود الأفعال غير المتوقعة من اللاعب تجاه من يتعامل معهم من زملاء ومنافسين وحكام وجهاز فنى وإدارى وجمهور المشاهدين.

وفي نفس الوقت نظرًا لتباين القرارات الرادعة بشأن هذا السلوك السلبى في الرياضة في المجتمع الواحد من وقت لآخر، ومن مجتمع إلى مجتمع، فقد دعت هذه الظاهرة بعض الباحثين، ومن بينهم المؤلف - **عمرو بدرمان** - التعرف على طبيعة السلوك الرياضى الذى يجب أن يلتزم به اللاعب، وذلك ببناء مقياس يكون بمثابة دستور أخلاقى يوضح سلوك اللاعب وردود أفعاله تجاه كل من يتعامل معهم أثناء المنافسة من الزملاء والمنافسين والجهاز الفنى والإدارى والحكام والجمهور، ووضع مستويات معيارية للسلوك الرياضى يكون بمثابة محك يمكن من خلاله معرفة درجة السلوك الرياضى للاعبين.

ويوجد مثل قديم، يقول:

حتى تجد الإجابة الصحيحة عليك بالسؤال الصحيح

to Find the Right Answer you Must Ask the Right Question

ومع ذلك، فإن عملية الاهتمام إلى السؤال الصحيح تك ون في الغالب أكثر صعوبة مما تبدو عليه.

وفي محاولات النفسيين الرياضيين اكتشاف العوامل المؤثرة في السلوك الرياضى والمحددة له غالبًا يحمل النفسيون الرياضيون في عقولهم أسئلة، منها:

- كيف نفكر وما دور اللغة في التفكير؟.
- ما العوامل التى تؤدى إلى نمو الشخصية الرياضية؟.
- كيف يؤثر الرياضيون الواحد في الآخر في المواقف الرياضية المختلفة؟.
- ما العلاقة بين الكيفية التى يؤدى بها الجهاز العصبى وظائفه وما نفكر فيه ونفعله؟.
- كيف يستطيع الأخصائى النفسى الرياضى معاونة الرياضيين على التوافق مع بيئاتهم؟.
- كيف نتعلم المهارات الحركية ؟، وكيف نستقبل ونستبقى ونستخدم المعلومات المرتبطة بالأنشطة الرياضية؟.
- ما الذى يحثنا ويدفعنا إلى ممارسة الأنشطة الرياضية ؟، وكيف تؤثر الانفعالات؟، وإلى أى مدى فى سلوكنا الرياضى؟.

—ما العوامل المسؤولة عن فشل التوافق الإنساني؟ ، ولم أصبح بعض الرياضيين عصابيين، بينما لم يكن الآخرون كذلك؟.

و حتى تمدنا استفسارات كهذه بالأساس المناسب والضروري لدراسات البحث العلمي الدقيق، يقتضى الأمر النظر فيما تحويه من متغيرات كثيرة جداً.





## 5/1 دور المتخصصين في علم النفس الرياضي:

في سنة 1983م، وبعد محاولات كثيرة وحلقات بحث و مناظرات شهدتها المحافل الرياضية والمعنية بموضوعات علم النفس في العالم، حددت اللجنة الأولمبية الدولية مواصفات الفئات التي يحق لها مزاولة أدوار تخصصية في علم النفس الرياضي ومجالها التطبيقية في ثلاث فئات رئيسية، هي:

- الأخصائي النفسي التربوي في الرياضة.
  - الأخصائي النفسي في مجال البحث الرياضي.
  - الأخصائي النفسي في مجال الإرشاد والتشخيص في الرياضة.
- ويشير **ديبورا Deborah**، إلى أنه يوجد منظورين فقط لدور علماء نفس

الرياضة، هما:

- **الدور الأول:** كباحث أكاديمي.
- **الدور الثاني:** كمدرب ومقدم للخدمة.

وتتمثل مهام أخصائي علم النفس الرياضي، في:

- ✓ استخدام الطرق الفنية في القياس النفسي.
- ✓ إعداد وإنشاء برامج تحسين الأداء الرياضي.
- ✓ تقديم خدمات التدخل في حالات الأزمات الرياضية.
- ✓ تقديم خدمات استشارية لله ييات الرياضة والمشروعات القومية.
- ✓ وضع البرامج للمدير الفني والمدرّب... وغيرهم ممن يتعاملون مباشرة مع اللاعبين.

وما زال المهتمون والأكاديمي - الممارس ومقدم الخدمة. ن بعلم النفس الرياضي يقومون بكلا الدورين: الباحث

وفي سنة 1989م، أشار روبرت Robert، إلى أن جهود الكثير من علماء نفس الرياضة في تقديم الخدمات الإرشادية التخصصية لن تتوقف من قبل الأكاديميين حتى تتوفر لدينا طاقم من التطبيقيين لديهم المعرفة والمهارات الفنية التي يمكن الاعتماد عليها.

ويؤكد روبرت، على التناقض الكبير في المجال بخصوص الطبيعة الأساسية لعلم النفس الرياضي، والأدوار التي يستطيع العلماء والمتخصصون والممارسون أن يقوموا بها.

ويرجع هذا التناقض إلى عدم المعرفة بفلسفة المفاهيم والإطار العام، والذي يمثل نموذجًا مقبولاً لعلماء علم النفس الرياضي لاتخاذها أساساً في بحوثهم ووجه هودهم التطبيقية.

ويرى لاندرز Landers، أن الخدمات التخصصية والإرشادية في علم النفس الرياضي مازالت قاصرة، وأن أولئك الذين يقدمون تلك الخدمات لا يجب عليهم أن يتوقفوا، وعلينا تقبل ذلك حتى يتحقق الدليل العلمي لتطبيقاتهم وأساليبهم الفنية.

ويشير ليون Leune، أنه في سبيل التفريق بين توجه الأكاديمين وتوجه الممارسين من علماء علم النفس الرياضي، فإن عددًا متزايدًا من المجالات العلمية المتخصصة والتنظيمات المهنية التي تطورت مع البحث العلمي والملاحق التطبيقية لعلم النفس الرياضي.

وقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي، إلى أن مجالاته التخصصية - لمن يرغب العمل في مجالات علم النفس الرياضي - تكاد تنحصر فيما يلي:

○ البحث العلمي.

○ التدريس.

○ الاستشارة.

وحتى سنة 1989م، تكونت سبع منظمات علمية، وخمس مجالات

تخصصية.

## 6/1 أخصائى علم النفس التربوى الرياضى:

### 1/6/1 ماهية الأخصائى النفسى التربوى الرياضى:

يمكن تعريف الأخصائى النفسى التربوى الرياضى، بأنه: ذلك الشخص

الذى لديه خلفية علمية بعلوم التربية البدنية والرياضة، وتلقى دراسات محددة في تخصص علم النفس وعلم النفس التربوى الرياضى.

وينظر إلى الأخصائى النفسى التربوى الرياضى على أنه المدرب العقلى Mental Coach، المسئول عن المهارات النفسية المختلفة للرياضيين.

### 2/6/1 سمات الأخصائى النفسى التربوى الرياضى:

وفيما يلى بعض السمات التى يجب أن يتصف بها الأخصائى النفسى التربوى الرياضى، وهى:

- يجب أن يكون ذو مظهرًا حسنًا ومرتبًا ونظيفًا.
- ينبغي أن يكون ناضجًا عقليًا متزنًا في أموره كلها.
- أن يكون حسن التصرف والمرونة وسرعة البديهة.
- يجب أن يكون بشوش الوجه حليمًا وحسن الخلق.
- أن يكون مطلع على جميع العلوم والمعارف المختلفة.
- يجب أن يعرف كيفية التعامل مع المجتمع الذى يعيش فيه.
- أن يتحلى بسعة الصدر والقدرة على ضبط النفس في جميع المواقف.

● يجب أن يظهر دوره في المنشأة الرياضية التي يعمل بها بالشكل المطلوب.

- يجب أن يتحلى بالأخلاق الحميدة في تعامله مع الآخرين، وأن يكون قدوة حسنة لهم.
- يجب أن يحترم ويقدر العمل الذي يقوم به، وهو خدمة الآخرين ومساعدتهم على حل مشكلاتهم.
- يجب أن يتعاون مع الجميع، فمثلاً في النادي: الرئيس - المدرب - اللاعب -، فالكل فريق واحد ويعمل لمصلحة واحدة.

### 1/6/3 مبادئ الإخصائى النفسى التربوى الرياضى:

وفيما يلى أهم المبادئ التى يجب أن يتحلى بها الإخصائى النفسى التربوى الرياضى، وهى:

#### 1 | 6 | 1 مبدأ السرية:

وهو صيانة وحفظ أسرار الرياضيين وتجنب إذاعتها وانتشارها بين الناس، ويعد هذا المبدأ من أهم المبادئ التى تنمى الشعور بالثقة والاطمئنان في نفس الرياضى.

#### 1 | 6 | 2 مبدأ التقبل:

وهو اتجاه عاطفى للإخصائى النفسى التربوى الرياضى نحو الرياضى يتسم بالحب والتسامح.

ويكون التقبل للرياضيين دون التفرقة بينهم، كما يكون للجماعة التى يعمل معها بإظهار الاحترام لها ورغبته في العمل معها ومساعدتها ويتقبل المجتمع كما هو عليه بظروفه ومشكلاته وطوائفه دون إظهار سخطة وعدم رضاه عنه.

ومن صور التقبل: الاحترام - التسامح - تقدير المشاعر - تجنب النقد -

الرغبة في المساعدة.

1 | 6 | 3 | 3 مبدأ حق تقرير المصير :

وهو ترك الحرية للرياضيين والجماعات لتوجيه ذاتها نحو الأهداف العامة والخاصة التي تراها في صالحها.

لذلك، فإن الأخصائى النفسى التربوى الرياضى لا يفض حلاً للمشكلة التي يعاني منها الرياضى، وإنما يقوم بتوضيح كافة الجوانب للمشكلة ومناقشة كافة المقترحات والآراء المقدمة لحل تلك المشكلة.

1 | 6 | 3 | 4 مبدأ المشاركة :

وهو ضرورة مشاركة الرياضيين في دراسة مشكلاتهم والمشاركة في وضع الحلول المناسبة لها.

1 | 6 | 3 | 5 مبدأ العلاقة المهنية :

وهي حالة من الارتباط العاطفى والعقلى الهادف تتفاعل فيها مشاعر الرياضيين والأخصائى خلال عملية المساعدة وتتسم هذه العلاقة بالموضوعية وعدم التحيز، وبأنها علاقة مؤقتة تنتهى بانتهاء المشكلة.

## 4/6/1 مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

يمكن تصنيف مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي ، إلى:

### مهارات تكيفية:

متعلقة بتقوية قدرات الأخصائي على التكيف مع البيئة للمؤسسة، وتصنف إلى:

- مهارات عامة:  
تكتسب من خلال حياته العامة وتنشئته قبل انضمامه للمهنة.
- مهارات خاصة:  
ترتبط بالمؤسسة وأهدافها وطبيعتها وتنظيمها ... الخ.

### مهارات وظيفية:

تتعلق بكيفية أداء الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لوظيفته، ودوره في مواجهة المواقف الجديدة عليه، وتمنحه القدرة على تفهم المتاح من المعلومات والتعامل مع وحدة العمل والقيام بخطوات العملية، وتصنف إلى:

- مهارات عامة:  
يكتسبها عن طريق الدراسة والتدريب.
- مهارات خاصة:  
حسب الموقف ومجال العمل ونوع ونموذج الممارسة المهنية.

## 5/6/1 عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

ويتضمن عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة مجموعة من الأهداف ، والتي من خلالها يحقق الهدف العام، وهو: تنمية شخصيه التلميذ في الجوانب: الجسمية - العقلية - النفسية - الاجتماعية.

ولتحقيق هذا الهدف لابد من وضع العديد من الأهداف الإجرائية، مثل:

- تنمية مهارات حل المشكلات.
- تنمية مهارات الإقناع والقدرة على التفاوض.
- تفعيل دور الأخصائي النفسي التربوي الرياضي داخل المدرسة.
- تكوين مفهوم إيجابي تجاه الذات، وتعديل الاتجاهات السلبية نحو التربية البدنية والرياضة.
- تنمية مهارات القيادة من خلال ممارسة الألعاب الجماعية، مثل: كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد.
- تنمية مهارات التواصل الاجتماعي من خلال النشاط الرياضي وحصص التربية الرياضية، والتي تتضمن إيجابية العلاقات الاجتماعية والصدقات والعمل المشترك، والاحتكاك بالبيئة الخارجية من خلال النشاط الخارجي.
- **وانطلاقاً من الهدف العام** ، وباستخدام الأهداف الإجرائية يسعى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، لتحقيق المهام التالية في المدرسة:

- الاستشارات النفسية والإرشاد النفسي في التربية البدنية والرياضة.
- تقديم برامج رياضية إرشادية ووقائية لكل التلاميذ في كل المراحل التعليمية.

- نشاط الأخصائي النفسي التربوي الرياضي مع جماعته ودورهم داخل المدرسة.
- تقديم برامج التوجيه التربوي الرياضي والرعاية، منها: برامج تعديل سلوك - اختيار نوع الرياضة - رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة - الموهوبين رياضياً ... الخ.

• إجراء البحوث النفسية في التربية البدنية والرياضة، للوقوف على أسباب إحدى الظواهر السلبية، ومحاولة وضع البرنامج اللازم للحد منها.

وفي إطار تنمية مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة، لم يعد دور التوجيه مجرد اكتسابه المهارات الفنية للعمل؛ بل أصبح يعطى اهتمامًا أكبر بتنمية الجوانب المختلفة بشخصي ته لاكسابه مهارات يستطيع بها مواكبة حجم التأثيرات الخارجية والتطورات المتلاحقة، والاكتشافات العلمية وثورة المعلومات والاتصالات وما تحمله من انفجار معرفي.

وبذلك يتوزع الحاجة الماسة إلى العمل على توفير الدورات التدريبية اللازمة التي من خلالها يستطيع أن يواكب كل هذا التطور.

ومن أهم الأدوات والوسائل اللازمة للأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة، ما يلي:

- الملاحظة.
- المقابلات.
- الندوات.
- مناظرات.
- المحاضرات.
- الاختبارات.
- فقرات إذاعية.
- مطبوعات إرشادية، وذلك حسب ما يتطل ب من الأخصائي، لتحقيق أهداف البرامج.



ويمكن للأخصائى النفسى التربوى الرياضى فى المدرسة، أن يعزز

مختلف الأنشطة الرياضية من خلال الإذاعة المدرسية، كما يلي:

تقديم نصائح للتلميذ فى كيفية ممارسته للنشاط الرياضى فى منزله والنادى.

استشارة دافعية التلاميذ لممارسة النشاط الرياضى من خلال تكوين اتجاهات إيجابية نحو الممارسة الرياضية، وذلك يتطلب الاهتمام بتقديم فقرات بالإذاعة المدرسية مرتبطة ب:-

- إجراء حوار مع شخصية اجتماعية مرموقة ممن تمارس الرياضة لاستشارة دافعية التلاميذ لممارسة الرياضة.

- توضيح مفهوم أهمية ممارسة الرياضة للإنسان المعاصر لمحو الأمية الرياضية، وهذا يتطلب متحدث يمتلك معرفة تامة بالخصائص النفسية للتلاميذ.

- تقديم الفقرات الإذاعية التى تهتم بمسابقات الترويج الرياضى وتعليم الرياضات التى تتميز بطابع الاستمرارية فى الممارسة، مثل: الجرى - ألعاب المضرب.

- الاهتمام بفقرات إعلامية عن قيم وفوائد الممارسة الرياضية للإنسان. تدعيم الممارسات الرياضية من خلال:

- إقامة الصحافة والإذاعة المدرسية لمسابقات رياضية مع إجراء حوار

مع من يمارس الرياضة.

- إثارة الموضوعات التى تساهم في تدعيم حركة الرياضة للجميع والعمل

على طرح الحلول الإيجابية للمشكلات التى تواجهها تلك الحركة.

🏠 تنمية المعرفة الرياضية من خلال تخصيص فقرات إذاعية تهتم بإجراء

مسابقات بين التلاميذ في المعرفة الرياضية؛ الأمر الذى يتطلب قراءة واعية من

التلاميذ، وهذا التنافس بينهم يجعلهم يبحثون عن المعلومة.

🏠 توضيح الفوائد النفسية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضى.

ويوجد مغزى ومعنى وراء اللعب، وخاصةً بين الأطفال المضطربين نفسيًا أو أولئك الذين يشعرون بالحرمان أو

الإهمال أو المعاملة السيئة أو القسوة أو نتيجة أزمات واضطرابات منزلية، كما في حالات الطلاق أو شرب الخمر أو غيبة

طويلة في الخدمة العسكرية أو اضطرار الأم إلى الخروج للعمل، فالأطفال الذين يأتون من منازل مضطربة يجدون في النشاط

اللعبى أكبر معين لهم للتعبير عن مشكلاتهم الخاصة والتفيس عنها.

ولقد وُجد أن طريقة اللعب العلاجى Play Therapy، تعد من الطرق الفعالة

للعلاج النفسى وخاصةً مع الأطفال، واستخدم فرويد، اللعب لأول مرة مصادفة في

العلاج النفسى، إلا أن آرائه عن اللعب في أنواع العلاج المختلفة والمستمدة من

نظرية التحليل النفسى كان لها أثارًا مباشرة، وطبقت على الأطفال ذوى الاضطراب

النفسى، ومعظم هذه الأنواع من العلاج استخدم فيها اللعب التلقائى واللعب الخيالى.

وقد استخدمت ميلانى كلين Melanie Klein، اللعب التلقائى في علاج

الأطفال المضطربين نفسيًا، وافترضت أن ما يقوم به الطفل خلال اللعب الحر يرمز

إلى الرغبات والمخاوف غير الشعورية.

وقد استخدم كل من **سيموندس، وآمن، ورينسيون** Symonds, Amen & Renison، اللعب الخيالى لعلاج حالات القلق والتوتر عند الأطفال.

كما استخدمت **هيرمين هلموث** Hermine Hellmuth، ظاهرة اللعب مع الأطفال المضطربى العقل بغرض ملاحظتهم وفهمهم.

وقد أكدت البحوث والدراسات التى أجريت حول هذه الظاهرة، على أن اللعب هو مدخل وظيفى لعالم الطفولة، ويؤثر في تشكيل شخصية الإنسان في سنوات طفولته، وهى تلك الفترة التى يتفق علماء النفس حول أهميتها كركيزة أساسية للبناء النفسى للإنسان في مراحل نموه المتتالية، فإذا استطعنا غرس حب اللعب الشريف في نفوس الأطفال، الذى يحقق إيمانهم بالقيم الخلقية ويعودهم على السلوك وفق هذه القيم، فإننا نكون قد حققنا شيئاً عميق الأثر في النهوض بمجتمعنا.



# الفصل الثاني

## 2/ الشخصية والرياضة

### Personality and Sport

الشخصية.	1/2
النظرية التفاعلية للشخصية.	2/2
الشخصية الرياضية.	3/2
السمات الشخصية للرياضيين.	4/2
السمات الإرادية للشخصية الرياضية.	5/2
مناهج و نظريات دراسة الشخصية الرياضية.	6/2
دراسات الشخصية في المجال الرياضي.	7/2
الشخصية و الفتاة الرياضية.	8/3



## Chapter Two

### 3/ الشخصية والرياضة

1/2 الشخصية:

1/1/2 ماهية الشخصية:

إن مفهوم الشخصية، مفهوم متداول في الاصطلاح اليومي؛ حيث يقال عادةً

إن لفلان شخصية، ويقصد بذلك ما يتميز به الإنسان عن غيره من خصوصيات بدنية

أو مكانة اجتماعية مميزة، مرتبطة بشروته أو نفوذه السياسي أو الاجتماعي، وعلى

عكس ذلك، نسمع بضعف الشخصية أو انعدامها، ويراد بذلك الإشارة إلى صفات الانهزامية، والاستسلام، والخنوع، التى يمكن أن تغلب على الإنسان.

وهذا ما يؤكد أن مفهوم الشخصية، مرتبط في التمثل الشائع، بالمظاهر الخارجية القابلة للإدراك المباشر؛ مما يبين أنه يوجد خلط بين مفهوم الشخص ومفهوم الشخصية.

وهذا ما يدفعنا إلى التساؤل حول حقيقة هذا التلازم، ومدى ارتباط مفهوم الشخصية بالمظاهر الخارجية المميزة، فنجد أن مفهوم الشخصية في اللسان العربى لا يتعد كثيراً عن الاصطلاح العادى.

إن معنى الشخصية يرتبط في الاصطلاح الفلسفى بوضعية الإنسان في فلسفة معينة، فنجد **كانط**، مثلاً يميز بين مفهوم الشخص ومفهوم الشخصية، فالشخص - عنده - هو الإنسان المباشر الذى تنسب له مسئولية أفعاله والشخصية هى الكينونة العاقلة التى يجب أن تدرك نفسها في حريتها وحدود الواجب الأخلاقى.

أما في العلوم الإنسانية، فإن مفهوم الشخصية يتحدد في ثلاث منظومات

أساسية:

## منظومة الشخص:

ويقصد بها السمات المميزة للإنسان كعضوية بيولوجية وكيونة مسئولة أخلاقياً، وقانونياً، واجتماعياً.

## المنظومة النفسية:

ويقصد بها النظر إلى الإنسان كحياة نفسية تنمو وتتغير بناءً على معطيات ذاتية وموضوعية، وما يترتب عن تراكم تجارب وخبرات تنعكس على سلوكيات الإنسان وحياته الإنسانية.

## المنظومة الاجتماعية الثقافية:

ويقصد بها النظر إلى الإنسان في تفاعله مع محيطه الاجتماعي: المؤسسات - الآليات - الأنظمة الاجتماعية ... وغيرها.

إن هذا التنوع والاختلاف في تحديد المعنى الدلالي لمفهوم الشخصية يؤكد الطبيعة الإشكالية لحقيقة الشخصية.

والشخص، في اللغة العربية، هو سواد الإنسان وغيره يظهر من بعد، وقد يراد به الذات المخصوصة، وتشاخص القوم أى اختلفوا وتفاوتوا.

أما الشخصية فكلمة حديثة الاستعمال لا يجدها الباحث في أمهات معاجم اللغة العربية، فإذا وجدت في بعض الحديث منها، فهي تعنى سمات تميز الشخص

عن غيره، وكان استعمالها قائمًا على معنى الشخص، أى على معنى كل ما في الإنسان مما يؤلف شخصه الظاهر الذى يرى من بعد، وعلى مفهوم التفاوت.

أما في اللغة الإنجليزية، فكلمة الشخصية Personality، مشتقة من الأصل اللاتينى Persona، وتعنى هذه الكلمة القناع الذى كان يلبسه الممثل في العصور القديمة حين كان يقوم بتمثيل دور، أو حين كان يريد الظهور بمظهر معين أمام الناس فيما يتعلق بما يريد أن يقوله أو يفعله.

وقد أصبحت الكلمة، على هذا الأساس، تدل على المظهر الذى يظهر فيه الشخص، وبهذا المعنى تكون الشخصية ما يظهر عليه الشخص في الوظائف المختلفة التى يقوم بها على مسرح الحياة.

أما في الحقل المعجمى الفرنسى، فإنه يلاحظ أن المعنى الأيتيمولوجى للكلمة يرتبط بكلمة Persona اللاتينية، التى تعنى القناع الذى يضعه الممثل على وجهه حتى يتقمص الدور المسند له، ويتوسع هذا المفهوم ليجعلنا نتساءل عن طبيعة العلاقة الممكنة بين الشخصية والدور باعتبار الإنسان يودى في حياته اليومية أدوارًا اجتماعية مميزة، وهذا ما يستدعى وقوفًا أوليًا عند مفهوم الشخصية في التمثيل الفلسفى والعلمى.

لقد اختلف علماء النفس كثيرًا في تعريف الشخصية، وبالرغم من تباين آراء المفكرين في تعريف الشخصية إلا أنهم أجمعوا بأنها عبارة عن كل العناصر أو السمات المتداخلة مع بعض لتكوين الشخصية.

وفيما يلي عرض لبعض تعريفات الشخصية، وهى كما يلي:

**الشخصية:** اندماج الهو والأنا والأنا الأعلى.

**الشخصية:** المصطلح الذى يجيز توقع ما سيفعله الإنسان في وضع معين.

**الشخصية:** الأنظمة النفسية المتحركة داخل الإنسان، والتي تحدد مميزاته.

**الشخصية:** نمط الإنسان في الحياة أو النمط المميز لاستجابته لمشاكل

الحياة متضمنة أهدافه.

**الشخصية:** المصطلح الذى يشير إلى استمرارية الصيغ الوظيفية والقوى التى

تتجلى من خلال الترتيبات المتعاقبة للعمليات المنظمة والسائدة، والتي تتبلور منذ

الولادة وحتى الممات.

**الشخصية:** مجموعة من عادات التفكير والشعور والعمل بما فيها الاتجاهات

العقلية والمستحبات والمكروهات واللياقات والقابليات، والشخصية وفقاً لهذه النظرية

لفظ شامل لصفات الإنسان في وقت معين، وهو أكثر من أن يكون لفظاً جامداً أو

ثابتاً، فالشخصية تنمو وتتطور باستمرار عبر فترات العمر المختلفة.

**الشخصية:** مجموعة من العادات السلوكية للإنسان، أو هى مجموعة من أوجه

النشاط التى يمكن الكشف عنها بالملاحظة الفعلية لمدة طويلة تكفى لأخذ فكرة

يعتمد عليها عن الشخص، أى أن الشخصية عبارة عن نتاج التفاعل بين التكوين البيولوجى والنفسى مع العوامل البيئية المادية والاجتماعية والحضارية المحيطة به.

**الشخصية:** التعبير المستخدم لوصف معانى وأحاسيس مختلفة على الصعيدين العام والنفسى، والأكثر استيعاباً وقبولاً في تنظيم متحرك ومتكامل للمنظومة الطبيعية والعقلية والأخلاقية والاجتماعية للإنسان، كما يتجلى ذلك في عمليتى الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية، وإضافة لذلك فإنها تظهر بشكل رئيس متضمنة البواعث الطبيعية والمكتسبة والعادات والاهتمامات والعقد والعواطف والآراء والمعتقدات، كما تكون ظاهرة في علاقاته في الوسط الاجتماعى.

**الشخصية:** نظام متكامل من صفات مختلفة تميز الإنسان عن غيره من ناحية التوافق الاجتماعى، أى أن الشخصية ليست مجرد مجموعة من السمات المستقلة والمنعزلة عن بعضها البعض؛ بل هى وحدة متكاملة من السمات التى يكمل بعضها بعضاً ويتفاعل بعضها مع البعض الآخر ويحور بعضها بعضاً، فمثلاً الذكاء والمثابرة والتعاون صفات من المستحيل أن تبدو منفردة في سلوك الإنسان، إنما هى مندمجة تطبع سلوكه بطابع خاص، ذلك أن السلوك مهما بدا بسيطاً فهو تعبير عن شخصية الإنسان بأكملها.

**الشخصية:** الكل الديناميكي - المتحرك - الذى يميز كل إنسان عن غيره، والذى يوجه سلوك الإنسان ويحدد فاعليته في الحياة وقدرته على التوافق والتكيف مع البيئة، والشخصية عبارة عن نتاج التفاعل المستمر بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية التى تؤثر على الإنسان منذ ولادته وفي مختلف مراحل حياته.

وفي هذا التعريف نرى أن سلوك الإنسان وشخصيته خاضعان لعوامل بيئية وأخرى وراثية، كما أنهما يتأثران تأثراً كبيراً بمدى التفاعل الحاصل بينهما، وبالتالي فإن الاختلاف في السلوك والشخصيات المختلفة أمر حتمى.

**الشخصية:** جملة من السمات الجسمية والعقلية والمزاجية والإرادية التي تميز الشخص عن غيره تمييزاً واضحاً، أى أن الشخصية عبارة عن وحدة متكاملة من السمات المميزة المتفاعلة فيما بينها، تماماً كاللحن الموسيقى بمجموعة الوحدات الصغيرة المتفاعلة، وأن كل سمة تميز الشخص عن غيره، سواءً كانت عقلية أو جسمية أو فكرية أو اجتماعية أو خلقية تعتبر جزءاً من مميزات الشخصية، فعلى سبيل المثال ثقافة الإنسان وإمكانياته الخاصة من ذكاء ونمط معين في التفكير والآراء والمعتقدات والعادات والاتجاهات الأخرى تعتبر ملامح مميزة لشخصيته.

إلا أن بعض هذه السمات قد تطفئ آثارها وتأثيراتها على عموم الشخصية فتقلل من أهمية الجوانب الأخرى، فهذا هو التاريخ قد خلد ذكر العلماء والموسيقين والأدباء والعباقرة، وأبرز جوانب حياتهم العلمية والمعملية والفنية في حين لم يركز على كون أحدهم ضريباً أو أصم أو مصاباً بالشذوذ ... الخ.

كما أن العلاقات الاجتماعية التي يبنها الإنسان مع الآخرين تلعب دوراً مهماً في تكوين انطباعات قد لا تكون موضوعية، وهنا يبرز ما يعرف بالقناع والذي عرفه العالم النفسى يونج، في قوله: إن القناع هو الشخصية العامة، أى أنه تلك الجوانب التي يظهرها الشخص للعالم، والتي يشتهها الرأى العام على الإنسان في مقابل الشخصية الخاصة التي توجد قابعة خلف الوجهة الاجتماعية.

فالقناع كما يفهم من التعبير السابق، هو: الاستجابة لمطالب المقتضيات العامة من قوانين وأعراف وعادات وتقاليد، وهو الدور الذى يرسمه المجتمع للإنسان والذي يتوقع منه أن يؤديه على الوجه الأكمل.

من مجموعة التعريفات السابقة، يمكن بوجه عام وضع المؤشرات التي

تحدد الشخصية في:

أ- أن الشخصية تحدد فاعلية الإنسان وتأثيره في مختلف نواحي الحياة.  
ب- أن الشخصية تتكون من أجزاء مختلفة تتفاعل فيما بينها تفاعلاً متحرراً.  
ج- أن الشخصية تستمد مقوماتها الأساسية من القدرات والإمكانات الموروثة والمؤثرات البيئية المحيطة.  
د- أن الشخصية: كل ما يميز الإنسان عن غيره، وقد تتشابه بعض الجوانب المكونة للشخصية إلا أنه لا مجال لحدوث التطابق الكلي.  
هـ- أن الشخصية معرضة للتطوير والتغيير إلى الأفضل أو إلى الأسوأ في مراحل نمو الإنسان المختلفة تبعاً لما يحيط بها من ظروف وحسب الإمكانيات الوراثية والاستعدادات الذاتية.

ويعرف المؤلف - عمرو بدران - الشخصية، بأنها:

- مجموعة السمات البدنية والروحية التي تظهر في المهارات الحياتية للإنسان بعينه وتميزه عن غيره.

- مركب السمات المختلفة التي تميز الإنسان عن غيره، وبالأخص من ناحية التكيف مع المواقف الاجتماعية المتغيرة.

كما يمكننا أن نعرف الشخصية، بأنها: النمط العام الناتج، كسلوك يميز الشخص من حيث صفاته، بما فيها الجسمية، وعاداته وأفكاره واهتماماته وفلسفته في الحياة.

## 1/1/1/2 مفهوم الشخصية فى علم النفس :

نظراً لما للشخصية فى علم النفس من مكانة اقترح بعض علماء النفس أن يطلق عليها علم الشخصية Personolgy إشارة إلى إمك ان قيامها تخ صرماً قائماً بذاته

وقد زاد الاهتمام بدراسة الشخصية منذ سنة 1930م، ويتضح ذلك من الزيادة المطردة فى كمية البحوث المنشورة فى الدوريات النفسية التى تختص بالشخصية، فضلاً عن صدور أعداد كبيرة من المراجع والكتب والسلاسل عنها، ومن بينها: كتاب الشخصية\* - سلسلة الشخصية، وتتألف من عشرة كتب\*\*.

ويدرس علم النفس الشخصية من ناحية مكوناتها أو أبعادها الأساسية ونموها وتطورها ومحدداتها الوراثية والبيئية وطرق قياسها واضطرابات... كل ذلك على أساس نظريات متعددة كثيراً ما تكون متباينة، وإن كان الهدف بينها مشترك وهو التنبؤ بالسلوك الإنسانى فى مختلف المواقف والأوقات.

وفيما يلى بعض تعريفات للشخصية من وجهة نظر علماء النفس، وهى:

فى سنة 1937م، عرف **جوردون البورت** Gordon Allport الشخصية، بأنها: التنظيم الدينامى داخل الإنسان، لتلك الأجهزة النفسية والجسمية التى تحدد طابعه الخاص فى توافقه لبيئته.

ويركز هذا التعريف على الطبيعة الارتقائية للشخصية، وكذا الجوانب الداخلية أكثر من المظاهر السطحية.

كذلك يتضمن فكرة التنظيم الداخلى، أى أن الشخصية ليست مجرد مجموعة أجزاء؛ بل عمل يلى تنظيمية تكاملية ضرورية لتفسير نمو ودينامية وتركيب الشخصية.

\* عمرو حسن أحمد بدران: الشخصية، المنصورة، مكتبة الإيمان، 2002م.

\*\* : سلسلة الشخصية، المنصورة، مكتبة جزيرة الورد، 2003م.

**وأخيراً،** فإن تنظيم الشخصية يتضمن عمل كل من العقل والجسم في وحدة لا تنقسم.

وفي سنة 1943م، عرف ريموند كاتل الشخصية، بأنها: ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين.

ويركز هذا التعريف على القيمة التنبؤية لمفهوم الشخصية.

وفي سنة 1959م، وضع جيلفورد Guilford تعريفاً لشخصية الإنسان، نص على أنها: ذلك النموذج الفريد الذى تتكون منه سماته.

ويركز هذا التعريف على مبدأ الفروق الإنسانية وعلى مفهوم السمة.

وفي سنة 1960م، عرف **هانز ايزنك** Hans Eysenck الشخصية، بأنها: ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما، لطباع الإنسان ومزاجه وعقله وبنية جسمه، والذي يحدد توافق الإنسان لذاته.

ويركز هذا التعريف على مفهوم كل عن الجهاز والتركيب والتنظيم، وهو يخالف فكرة نوعية السلوك، أى أن السلوك الإنساني منسق عبر مختلف الأوقات، والمواقف.

وقد اقترح **فؤاد أبو حطب**، في كتابه عن القدرات العقلية تعريفاً للشخصية في إطار الفروق الفردية؛ حيث وصف الشخصية بأنها البنية الكلية الفريدة للسمات التي تميز الشخص عن غيره من الأفراد.

ويكاد يتفق علماء نفس الشخصية المحدثين على أن الشخصية، هي: نمط سلوكي مركب، ثابت إلى حد كبير، يميز الإنسان عن غيره من الأفراد، ويتكون من تنظيم فيبد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً، والتي تضم القدرات العقلية والانفعال والإرادة، والتركيب الجسمي الوراثي، والوظائف الفسيولوجية، والأحداث التاريخية الحياتية، والتي تحدد طريقة الإنسان الخاصة في الاستجابة، وأسلوبه المميز في التكيف مع البيئة.

ومن الطبيعي أن يختلف هذا التنظيم من شخص إلى آخر تماماً كما تختلف بصمات أصابعهم؛ مما يتيح لكل شخصية إثبات تمايزها وذاتيتها ويجع لها مخ تلفة وفريدة عن مختلف الشخصيات.

وذلك سواءً من حيث طريقة التفكير والكلام والتصرف أو السلوك أو من حيث الاستجابة لأحداث الحياة أو ضغوط المواقف الاجتماعية أو من حيث تفاعل هذه الشخصية مع الآخرين ومدى قبولهم لها.

ولكل شخصية سماتها أو معالمها الرئيسية، والتي تحدد خصائصها ذه الشخصية ونقاط ضعفها وقوتها وأيضاً مدى مرونتها وقدرتها على التكيف.

ولهذا اهتم علم النفس الشخصية بتحديد السمات النفسية، مثل : القلق - الكرم -

الطيبة - العزلة - الشجاعة - الاستشارة - اللامبالاة - عزو النتائج - الثقة بالنفس - الاندفاع ... الخ، ذات الثبات النسبي، والتي يختلف فيها الأفراد فتميز بعضهم عن بعض، أي أنه ينتج فروقاً فردية فيها.

ويقصد بالفروق الفردية من حيث المعنى: مدى اختلاف الأفراد فيما بينهم في السمات النفسية المقاسة أو القابلة للقياس.

كما يقصد بها إحصائياً: درجة الانحراف عن المتوسط في السمات النفسية المقاسة أو القابلة للقياس، أي أن الإطار المرجعي للمقارنة هو المتوسط، ومعنى ذلك أن إطار المقارنة الذي ننسب إليه هو إطار كمي وليس إطاراً كيفياً.

أي أن الفروق التي توجد بين الأفراد هي فروق في كم الصفه أو الخاصية المقاسة أو القابلة للقياس وليس في نوعها.

وقد أيقن علماء نفس الشخصية بالحاجة الماسة إلى نموذج وصفي أو تصنيفي يشكل المكونات أو الأبعاد الأساسية للشخصية الإنسانية عن طريق تجميع الصفات المرتبطة معاً، وتصنيفها تحت نمط أو بعد أو عامل مستقل يمكن تعميمه عبر مختلف الأفراد والثقافات.

## 2/1/2 مكونات الشخصية:

**يرى** بعض العلماء أن الشخصية في الأساس عبارة عن بناء ثلاثى التكوين، وأن كل مكون من هذا التكوين يتمتع بسمات خاصة، وأن المكونات الثلاثة تؤلف في النهاية وحدة متفاعلة ومتماسكة هي الشخصية، وهذه المكونات، هي:

1/2/1/2 **الهو:** the id

فذلك القسم الأولى المبكر الذى يضم كل ما يحمله الطفل معه منذ الولادة من الأجيال السابقة، وأنه يحمل ما يسميه **فرويد** الغرائز، ومن بينها غرائز اللذة والحياة والموت.

وهو يعمل تحت سيطرة ما يضمه منها، وما هو موجود فيه لا يخضع إذاً لمبدأ الواقع أو مبادئ العلاقات المنطقية للأشياء، بل يندفع بمبدأ اللذة الابتدائى، وكثيراً ما ينطوي على دوافع متضاربة.

2/2/1/2 **الأنا:** the ego

أما هذا، فينشأ ويتطور لأن الطفل لا يستطيع أن يشبع دوافع الهو بالطريقة الابتدائية التى تخصها، ويكون عليه أن يواجه العالم الخارجى وأن يكتسب من بعض السمات وإذا كان الهو يعمل تبعاً لمبادئه الابتدائية الذاتية، فإن الأنا يستطيع أن يميز بين حقيقة داخلية وحقيقة واقعية خارجية.

فالأنا من هذه الناحية يخضع لمبدأ الواقع، ويفكر تفكيراً واقعياً موضوعياً  
ومعقولاً يسعى فيه إلى أن يكون متمشياً مع الأوضاع الاجتماعية المقبولة.

هكذا يقوم الأنا بعمليتين أساسيتين في نفس الوقت، هما:

- أن يحمي الشخصية من الأخطار التي تهددها في العالم الخارجي.
- أن يوفر نشر التوتر الداخلي واستخدامه في سبيل إشباع الغرائز التي يحملها الهو، وفي سبيل تحقيق الغرض الأول، يكون على الأنا أن يسيطر على الغرائز ويضبطها، لأن إشباعها بالطريقة الابتدائية المرتبطة معها يمكن أن يؤدي إلى خطر على الشخص.

### 3/2/2/2 الأنا الأعلى: the super ego:

هنا نجد أنفسنا أمام حاضن للقيم والمثل الاجتماعية والدينية التي تربي الطفل عليها في بيته ومدرسته ومجتمعه، فالأنا الأعلى يمثل الضمير المحاسب، وهو يتجه نحو الكمال بدلاً من اللذة، ولهذا الأنا الأعلى مظهران، الضمير والأنا المثالي - يمثل الأول الحاكم بينما يمثل الثاني القيم.

وخلاصة البناء الثلاثي الداخلي للشخصية، ما يلي:

إن الأنا هو الذي يوجه وينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل، ويسعى جاهداً إلى الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع، والمبدأ في كل ذلك هو الواقع - إلا أنه مقيد في هذه العمليات بما ينطوي عليه الهو من حاجات، وما يصدر عن الأنا الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات، فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما

عمرو حسن احمد بدرمان

علم النفس الرياضى

يتطلبه العالم الخارجى وما يتطلبه الهو وما يمليه الأنا الأعلى كان في حالة من الصراع يحدث أحياناً أن يقوده إلى ضغوط نفسية.

ولكن يبقى التساؤل الذى يجمع كل مكونات الشخصية...ألا وهو:

– إلى أى مدى يستطيع الإنسان ككائن بشرى يهذب من سلوكه في عمليات التطبيع

الاجتماعى؟ .

ولا سيما أنه عرف عن الإنسان أنه مدنى بالطبع، قابل للتعلم، يتكيف مع المجتمع ويتناغم مع الآخرين بلغة حوار لا منتهية، تأخذ صور التآلف والتفاعل.





## 3/1/2 العوامل الكونة للشخصية:

**شخصية** الإنسان وحدة متفاعلة لمجموعة النزعات الذاتية الموجهة نحو أهداف معينة، تصدر عنها آثار معينة في المحيط الذي توجد فيه، وهذه الآثار تصدر عن الإنسان كوحدة سلوكية متحدة العناصر غير مجزأة، تعبر عن تكامل واتحاد الشخصية، وتؤثر تأثيراً ديناميكياً في المجال المحيط بها، وهذا المجال السلوكي هو الحيز الذي تظهر فيه آثار قوى هذه الشخصية باعتبارها مصدر القوة المحركة أو النزعات الموجهة، تؤثر فيما حولها وتستلم منها المؤثرات.

فالشخصية مزودة بنزعات وطاقات وراثية مستعدة للتعديل والتغيير والتبدل إذا ما توفر لها من عوامل المحيط ما يساعدها على التعديل والتغيير شريطة أن تدخل في المجال الخاص بالإنسان.

فإن صلحت هذه العوامل ونقيت من الشوائب نشأ الإنسان صالحاً نقياً في الغالب، أما إذا أهملت وتركت فإنها تكون ذات تأثير سيء على تربية الطفل ونشأته المختلفة التي تأثرت بها في مجالاتها الحيوية التي وجدت فيها عبر مراحل نموها السابقة.

ويمكن تصنيف العوامل المكونة للشخصية، إلى ثلاثة عوامل، هي:

### 1/3/1/2 العوامل الجسمية:

وهي كل ما يتعلق بنمو جسم الإنسان عمومًا وحالته الصحية العامة، كما نميز في هذه المجموعة الرئيسة من العوامل بين سمتين:

- **السمة العامة للحالة الجسمية** ، مثل: النمو الجسمى الطبيعي العام - الصحة العامة - المقاومة ضد الأمراض.
- **السمة الخاصة لجسم الإنسان** ، مثل: أن يكون مميزًا بالطول أو القصر - البدانة أو النحافة - تميزه بعاهة من العاهات - نقص ظاهر أو خفى.

### 2/3/1/2 العوامل النفسية:

وهي ما يصطلح عليها الباحثون النفسيون بالتكوين النفسى، وظواهرها في الواقع تشكل لب دراسة العلوم النفسية.

ويمكننا التمييز بين مجموعتين من العوامل الأساسية في هذا المجال:

### المجموعة الأولى

وتتضمن الوظائف العقلية كالذكاء أو القدرات العقلية الخاصة كالقدرة اللغوية والقدرة الحسابية والقدرة العلمية والقدرة الفنية، والعمليات العقلية العليا كالتصور والتخيل والتذكر، والمهارات العقلية المكتسبة التي تكتسب من خلال عمليات التعلم المباشر وغير المباشر.

## المجموعة الثانى

وتتضمن الجانب المزاجى من الشخصية، وتشمل أساليب النشاط الانفعالى والنزعى التى تتعلق بالوجدان وليس بالعوامل المعرفية، وهى توجه بإرادة الإنسان وليس بالمهارات المختلفة.

ومزاج الإنسان يشمل دوافع فطرية، وأخرى مكتسبة بعضها عام والبعض الآخر خاص، كما أن بعضها شعورى يدركه الإنسان بوعيه وآخر لاشعورى يستتر في أعماق العقل الباطن.

وهى لذلك تكون مزيجًا من عواطف الإنسان وميوله ودوافعه السلوكية سواءً ما اصطلح عليها بالميل أو الحاجات، كذلك دوافع الإنسان اللاشعورية كالعقد النفسية التى تظهر في سلوك الإنسان دون وعى منه وإرادة. وهذه المجموعة من العوامل تتبلور حول سمتين رئيسيتين:

- سمة الانفعالية أو ما نعى به الاستعداد العام للانفعال عند الإنسان.
  - الاتجاه الخلقى العام لدى الإنسان.
- 3/3/1/2 العوامل الاجتماعية:

ونقصد بها تلك التى تتوقف على البيئة التى يعيش فيها الإنسان، ونميز فيها بين مجموعتين من العوامل، هما:

## المجموعة الأولى

وتتعلق بالظروف الاجتماعية داخل البيت، فالبيئة البيتية الصالحة قادرة على إنتاج أطفال أصحاء نفسيًا، ومتماسكين في شخصياتهم.

ويمكن أن نميز في هذه المجموعة أربعة عوامل ، هي :

### الحالة الاقتصادية للأسرة :

وتعتبر الحالة من هذا الجانب طبيعية إذا كان مستوى الأسرة الاقتصادي فوق خط الحاجة، بحيث تكون مواردها كافية لسد حاجاتها الأساسية من غذاء وكساء ومأوى ورعاية صحية، وتعليم.

### الظرف المنزلي الطبيعي:

ونعني به أن تكون الأسرة مكونة من أب وأم وأولادهما المنجيين من زواجهما، ويعيشون جميعًا في بيت واحد، وفي حالة اختلال هذا الوضع لسبب من الأسباب تعتبر الظروف غير طبيعية، كأن يشرف على الأطفال زوجة الأب أو زوج الأم أو أحد الأقرباء، أو يعيشون في دار للحضانة.

### المعاملة الأسرية:

ونعني بها الطريقة التي يسلكها الوالدان داخل البيت في معاملة أبنائهم، فقد يكون التفاعل يتسم بالتسامح والتساهل أو يتميز بالعنف والتعنت أو جامعًا بين الاثنين بطريقة متناقضة.

### صلاحيات البيت للتربية:

فالأسرة غير الصالحة والمصابة بنوع من الانحراف الأخلاقي أو الشذوذ السلوكي لا تصلح لتربية الأطفال، فالأم أو الأب أو كلاهما في حالة خروجهما على المبادئ الأخلاقية يسببون للأبناء انحرافًا مماثلًا في الغالب.

## المجموعة الثانية

وهى تتعلق بظروف نشاط الإنسان خارج البيت، وهى:

ملائمه العمل لميول الإنسان:

فالعمل غير المناسب الذى لا يلائم مواهب الناشئ وميوله قد يجره إلى الانحراف أو إلى التمرد، وقد ينعكس على شخصيته فتبرز عليها أمارات عدم التوافق. الطريقة التى يقضى بها أوقات فراغه:

من نشاط رياضى أو هوايات علمية أو فنية أو أدبية لها علاقة وثيقة في تكوين شخصيته وإضفاء سمة الاتزان أو الضعف عليها.

## نوع الأقران والأصدقاء:

الذين يصاحبون الإنسان في أوقات فراغه، ونشاطاته الترويحية، لهم أثر واضح في توجيه ميول الإنسان وتعزيز اتجاهاته.

وبالجملة، فإن شخصية أى إنسان، نسيج من عوامل وراثية جسمية ونفسية يرثها الإنسان من آبائه ولا دخل له في وضعها العام متانةً أو ضعفاً، وعوامل بيئية محيطية تحيط بالإنسان قبل ولادته وتواكبه بعد الولادة، وهى مزيج من ظروف مادية وأخرى اجتماعية.

وتتداخل هذه العوامل وتتقاطع في شخصية الإنسان لتنتج منه إنساناً ذا ملامح شخصية معينة، قد تكون مقبولة اجتماعياً، أو مرفوضة، وقد تتآلف مع ذاتها أو تتنافر فتتشر على نفسها، مسببة للإنسان آلاماً نفسية مؤرقة.

## 4/1/2 سمات الشخصية:

## 1/4/1/2 ماهية سمات الشخصية:

إن الواجب الأساسى لنظرية الشخصية، هو وصف أبنية أو مكونات النظام الذى تعالجه؛ مما يتطلب وجود لغة وصفية تجعل من الممكن تكوين صورة نفسية للناس بعامة وللشخص الواحد بخاصة.

وخلال التاريخ الحديث للشخصية، وبالتحديد منذ الثلاثينات من القرن العشرين، ظهر نوعان أساسيان من اللغة يمكن استخدامها لوصف مكونات الشخصية، وهما:

👉 لغة السمات Traits أو الصفات Adjectives أو العوامل Factors.

👉 لغة الأنماط Types.

من أبسط الطرق وأقدمها في وصف الشخصية، هى التعرف على أنماط السلوك التى تصفه وتسميتها بأسماء السمات.

وفي سنة 1989م، عرف لازاروس، السمات، بأنها: عبارة عن مفاهيم

استعدادية، أى مفاهيم تشير إلى نزعات للسلوك أو الاستجابة بطرق معينة.

ومن المفترض أن الشخص ينقل الاستعدادات النفسية من موقف لآخر، وأنها تتضمن قدرًا من احتمال سلوك الشخص بطرق معينة.

وينظر Krahe إلى أن السمات: عبارة عن مفاهيم وصفية، أى مفاهيم تصف مجموعة مترابطة أو متشابهة من السلوك أو الاستجابات بطرق معينة في مواقف وأوقات مختلفة.

تعدد تعريفات السمات لدى علماء النفس، وذلك تبعًا لاختلاف نظرياتهم في الشخصية.

وفي الوريقات التالية، عرض لأهم تعريفات السمات لدى خمسة من علماء النفس الذين نهتم بنظرياتهم في بناء الشخصية.

يرى البورت، أن السمة: نظام نفسى عصبى يتميز بالتعميم والتمركز ويختص بالإنسان ولديه القدرة على نقل العديد من المنبهات المتعادلة وظيفيًا، وعلى الخلق والتوجيه المستمرين لأشكال متعادلة من السلوك التعبيري والتوافقي.

والسمة عنده كذلك لها وجودًا حقيقيًا في الفرد، بمعنى أن السمات هي الحقائق النهائية للتنظيم النفسى في الشخصية.

ويرى كاتل، أن السمة: مجموعة ردود الأفعال أو الاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد، ومعالجتها بالطريقة ذاتها في معظم الأحوال.

والسمة عنده كذلك: جانب ثابت نسبياً من خصائص الشخصية، وهي بعد عاملي يستخرج بواسطة التحليل العاملي للاختبارات، وهي عكس الحالة. ويعرف ايزنك، السمات، بأنها: مجموعة من الأفعال السلوكية التي تتغير معاً. وتعد السمات عنده مفاهيم نظرية أكثر منها وحدات حسية. أما جيلفورد، فيرى أن السمة، هي: أي جانب يمكن تمييزه وذو دوام نسبي وعلى أساسه يختلف الإنسان عن غيره. ويقترح المؤلف - عمرو بدرمان -، التعريف التالي للسمة: خاصية ذات ثبات نسبي، تختلف من إنسان - فروق فردية -، وهي محصلة الوراثة والبيئة معاً، ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو عقلية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية. ولكل شخصية سماتها المميزة، والتي تحدد خصائص هذه الشخصية ونقاط ضعفها وقوتها، وأيضاً مدى مرونتها وقدرتها على التكيف. وهنا أهتم علماء نفس الشخصية بتحديد السمات أو الصفات النفسية ذات الثبات النسبي، والتي يختلف فيها الأفراد فتميز بعضهم عن بعض، أي أنه يوجد فروقاً فردية فيها.

وقد تحمس أنصار نظرية السمات وذوو الاتجاهات السيكومترية إلى الطرح القائل: بأن مجموع سمات الإنسان يكون البناء أو المكون النفسي للشخصية، وعن

هذا البناء يصدر السلوك، وأن مكونات هذا البناء يمكن أن تستكشف باستخدام الاستبانة ومقاييس الشخصية، ومنهج التحليل العاملي للبيانات.

كما ذهبوا إلى أنه يمكن الاعتماد على مقاييس السمات في التنبؤ بالسلوك المستقبلي للإنسان، بالنظر لما تتمتع به هذه السمات من ثبات نسبي.

وتعتبر السمة تكوين فرضي يمكن البرهنة عليها بطريقة غير مباشرة من خلال الاتساق بين الأفعال السلوكية المنفصلة، والتي يمكن ملاحظتها، ومثل هذه الأفعال تعد مؤشرات على وجود السمات.

وحيث أن السمات لا يمكن ملاحظتها مباشرة، ولكنها تستنتج فقط، فإننا نتوقع أخطاء وصعوبات في عملية قياسها.





## 1/1/4/2 معايير السمات الشخصية:

لقد وضع البورت، معايير ثمانية لتحديد السمة، وهي:

- أن للسمة أكثر من وجود اسمي - بمعنى أنها عادات على مستوى أكثر تعقيداً.

- أن السمة أكثر عمومية من العادة - عاداتان أو أكثر تنتظمان وتتسقان معاً لتكوين سمة.

- السمة دينامية - بمعنى أنها تقوم بدور دافعي في كل سلوك.

- أن وجود السمة يمكن أن يتحدد عملياً أو إحصائياً - وهذا ما يتضح من الاستجابات المتكررة للفرد في المواقف المختلفة أو في المعالجة الإحصائية على نحو ما نجد في الدراسات العملية عند ايزنك، وكاتل ... وغيرهما.

- السمات ليست مستقلة بعضها عن بعض، ولكنها ترتبط عادة فيما بينها.

- أن سمة الشخصية - إذا نظرنا إليها سيكولوجيًا - قد لا يكون لها الدلالة الخلقية ذاتها، فهي قد تتفق أو لا تتفق والمفهوم الاجتماعي المتعارف عليه لهذه السمة.

- أن الأفعال والعادات غير المتسقة مع سمة ما ليست دليلاً على عدم وجود هذه السمة، فقد تظهر سمات متناقضة أحياناً لدى الإنسان على نحو ما نجد في سمى النظافة والإهمال.

- أن سمة ما قد ينظر إليها على ضوء الشخصية التي تحتويها أو على ضوء توزيعها بالنسبة للمجموع العام من الناس - أى أن السمات إما أن تكون فريدة أو عامة مشتركة.

وينظر علماء النفس إلى سمات الشخصية بطريقتين : على أنها عامة أو بوصفها نوعية.

يرى أصحاب نظرية عمومية السلوك Behaviour Generality، أن في السلوك قدرًا لا بأس به من الاتساق والعمومية والثبات عبر الزمان والمكان؛ مما يسمح بالتنبؤ الدقيق إلى حد كبير.

يرى فيرونون، أن تركيب الشخصية له درجة معقولة من الاستقرار، ويترتب على ذلك اتساق في السلوك تجاه المواقف المتشابهة من وقت إلى آخر.

على حين يرى أصحاب نظرية نوعية السلوك: أن السلوك الذى يصدر عن الإنسان هو سلوك نوعى خاص وليس عامًا... أى أن محدداته تكمن في الموقف

الخاص الذى صدر فيه، فقد يكذب التلميذ على معلمه مثلاً، ولكنه لا يكذب أبداً على والده.

وينسب ايزنك، جذور هذا المبدأ إلى أصول ثلاثة، هي:

- نظريات التعلم من نوع نظرية ثورنडाايك.

- مشكلة انتقال أثر التدريب.

- دراسات هارتشورن، وماي، التى تؤكد على وجود مجموعات من العادات

النوعية أكثر من السمات العامة.

ويؤكد ذلك جريفيث Griffiths، إذ يقول: أن الأدلة تتواتر عديدة لتدل على أن

السلوك البشرى ليس متسقاً كما يفترض غالباً.

وينقد البورت، دراسات هارتشورن، وماي، نتيجة لما أجرياه من تعميم من

الاتجاهات الجمعية إلى الاتجاهات الفردية.

ويوضح البورت: أن الارتباطات المنخفضة بين عادات السلوك تعنى غالباً أن الأفراد غير متسقين بالطريقة

ذاتها، ولكن ربما يكون كل فرد منهم متسقاً بدرجة كبيرة مع نفسه.

ويفترض البورت: أن القوة النسبية للسمات أمر مهم كذلك، فإن الأفراد الذين

يتركزون في طرفى توزيع السمة أكثر اتساقاً من أولئك الذين يتركزون حول المتوسط.

ويختتم ايزنك، معالجته المستفيضة لمشكلة النوعية والعمومية بقوله: أنه

يوجد سند لكلا النظريتين، وقد توقفت المشكلة عن أن تصبح مشكلة نظرية،

وأصبحت بدلاً من ذلك كمية وعملية.

ويستنتج جريفيث، من عرضه للمشكلة أنه يبدو أن العمومية أو النوعية تختلفان باختلاف أنواع السلوك وقوة السمات وثبات الاختبارات المستخدمة والتشابه أو الاختلاف في ظروف المنبه.

كما أثارت مشكلة العمومية مقابل النوعية في السلوك الإنسانى قدرًا كبيرًا من البحوث، ووصل الجدل ذروته في أواخر الستينات وأوائل السبعينات.

وكان لإصدار كتاب ميشيل Mischel، سنة 1968م عن: الشخصية والتقدير، صدى كبير بين علماء نفس الشخصية لازالت أصدائه تتردد حتى الوقت الراهن.

ويفترض ميشيل، أن السلوك الإنسانى نوعى أو موقفى أى أن الموقف له أهمية كبيرة في التأثير على سلوك الإنسان، فضلاً عن انخفاض ثبات استقرار مقاييس سمات الشخصية والأساليب الإحصائية المستخدمة خاصة التحليل العاملى ومعاملات الارتباط.

وقد تمخضت استجابة الباحثين لنقد ميشيل، في الانقسام إلى عدة اتجاهات: السمة - الموقفية - التفاعلية - السلوكية - الحالات.

ونعرض فيما يلى بإيجاز لها.

## الموقفية Situationism

يعتقد **ميشيل**، أن السلوك يرتبط في الغالب بموقف معين، والذي يتحدد جزئياً بتفاعل الحالات البيئية، وأن على علماء النفس أن يستعملوا المناهج العلمية لتحديد ماذا يفعل الناس ومتى وتحت أي ظروف؟.

لكن بينما يرى **سكندر** البشر ككائنات عضوية بسيطة نسبياً تعمل تحت رحمة العوامل البيئية، يراها **ميشيل** كائنات معقدة فريدة منظمة نشيطة واعية بحل المشكلات، فالإنسان عنده قادر على الاستفادة من المدى الهائل للخبرات والطاقات المعرفية، ويراها كمشيد نشط لعالمه الخاص.

وفي رأى **ميشيل**، أن التنبؤ بالسلوك يتطلب فهم الظروف البيئية للشخص الموجود في الموقف، وتشمل: كفائته - اتجاهاته - أساليب التنظيم الذاتي، والتأثير الظاهري للموقف، ويتضمن: تأثيرات الإنسان - توقعاته - قيمه - خططه - انفعالاته - رغباته.

ولجمع هذه الأنواع من البيانات يجب على علماء النفس وضع الناس في مواقف محددة وملاحظة السلوك وجمع التقارير الذاتية.

والسير على هذا المنوال يساعد العلماء السلوكيين في جمع كمية من المعلومات تسمح بالتنبؤات الدقيقة عن السلوك في مواقف خاصة، فحتى تقرر ما إذا كان الإنسان يستطيع أن يؤجل إشباع بعض الرغبات أم لا، فإن الإنسان يحتاج إلى حقائق محددة.

وتقترح بحوث **ميشيل**، أنه يجب على الإنسان أن يعرف الموضوع المتوقع والنتائج غير المنتظرة، وعمره وجنسه وأساليب الضبط الذاتي، وكذلك الخبرات السابقة المباشرة.

ويعتقد **ميشيل**، أن نظرية الشخصية يجب أن تظهر من خلال جميع أنواع البحوث النفسية.

ويقترح أنه اعتمادًا على الدراسات التجريبية للسلوك الاجتماعي والتعلم والنشاط المعرفي، فإن القضايا التالية لها ما يدعمها في الوقت الحاضر، مثل:

- ➔ الناس قادرون على تقدير سلوكهم.
- ➔ الناس على وعى بنتائج الاستجابات الخاصة، ويحددها هذا الوعي الأحداث والاختبارات في مواقف عديدة.
- ➔ ربما يكون لنفس الحالات تأثيرات مختلفة جوهريًا وفقًا لكيفية فهمها.
- ➔ التعلم محدد فعال للسلوك.
- ➔ جميع البشر لديهم بعض الاتساقات الداخلية، لكن كل إنسان منظم بطريقة فريدة.
- ولهذا السبب، فإنه من المستحيل أن نعمم أتوماتيكيًا من إنسان إلى آخر.

ومع أن السلوك يختلف إلى حد ما من موقف إلى آخر، فإن ملاحظتنا اليومية توحي أن الناس غالبًا ما يسلكون بطريقة متسقة.

إن ما يلاحظ هو أحد الشروط الهامة، ويعتمد الاتساق أيضاً على من الذى يلاحظ، فمن وجهة نظر الشخص الآخر، فإن الولد الذى يرتدى ملابس غير مهذبة - قدرة - معظم الأيام ومرتبة نظيفة للعبادة، فهو يسلك بطريقة غير متسقة.

لكن من وجهة النظر الداخلية أن سلوك الملبس يبدو متسقاً تماماً، فالطفل قد يلتزم بالقيمة التالية: أفضل الراحة في كل المواقف ما عدا حالات التقاليد الصارمة التى تتطلب ملابس فاخرة ومعارضتها تؤدي إلى المشكلات.

في مثل هذه الحالة الولد ليس متسقاً تماماً في سلوك النظافة، ولكنه موجه بوجهة الراحة تماماً.

وقد أشارت البحوث الحديثة إلى أن الناس يختلفون في كيفية سلوكهم باتساق، فالأفراد الذين يعتبرون أنفسهم متسقين في سمات مثل الاجتماعية والصدقة مثلاً، يميلون إلى السلوك بطريقة يمكن التنبؤ بها عندما رتبوا في هذه السمات في مواقف مختلفة أكثر من أولئك الذين يرون أنفسهم متغيرين.

ومن هنا وضع ميشيل الخطوط العريضة لنموذج الموقفية، وأيده عددًا من الباحثين، أمثال: Snyder Ickes - Magnusson - Funder - Ozer - وتتلخص فيما يلي:

- ☑ أن التركيز على مفهوم البيئة، لا يعنى اهتمام الإنسان.
- ☑ يتأثر سلوك الإنسان بمعنى الموقف بالنسبة له، ويتأثر تفسيره للموقف بقدراته التكيفية والتمييزية التى تتيح له أن يساير المتغيرات المستمرة في البيئة.

✍ وجود اختلافات بين الأفراد في استجابتهم لنفس المثير، ويظهر بعض الأفراد اتساق أكثر من الآخرين في مواجهته للمواقف، أو ربما يظهر اتساق أكثر في سمة بعينها، كما يظهر بعض الأفراد اتساقاً في بعض السمات، في بعض المواقف، في بعض الأوقات.

✍ يعد المنهج التجريبي أفضل الطرق للكشف عن أثر المنبه أو الموقف على الاستجابة أى استجابة الإنسان، والتي تتمثل في النشاط أو الفعل الذى يصدر عنه كرد فعل على المنبه، والاستجابات هى ناتج تحليل السلوك. ويلخص بيوفن Pervin، في استعراضه للجدل الدائر بين منظرى نظرية السمّة والموقفية إلى ما يلي :

- ينبغي قياس سلوك الإنسان بصورة متكررة وعبر مناسبات عديدة.
- يتسق بعض الأفراد أكثر من غيرهم في بعض المواقف.
- يتسق الأفراد في مواقف أكثر من مواقف أخرى.
- الحياة الواقعية تختلف عن مواقف المعمل المصطنعة.

#### التفاعلية Interactionism:

يهتم أصحاب التفاعلية، بتفاعلات الشخص في المواقف المختلفة، وكذلك التفاعل المتبادل بين الشخص بسماته والموقف مع تركيز الاهتمام على سلوك الإنسان.

وينظر للتفاعلية على أنها: عملية تمثل التفاعل المستمر بين الشخص والمواقف التى يواجهها.

ويميز اندلر Endler، بين نوعين من التفاعل، هما:

↩ **التفاعل الآلي**: ويهتم بتفاعلات العناصر الرئيسة، مثل: الأشخاص -

المواقف - أساليب الاستجابة، أي يهتم بالتفاعل كونه يشير إلى البناء، وليس إلى الدينامية.

↩ **التفاعل الدينامي**: ويهتم بالتفاعل المستمر والمتبادل بين السلوك وكل

من الأحداث الموقفية وسمات الشخص، فالشخص يؤثر في الموقف، ويؤثر الموقف بدوره في الشخص، فيوجد سلسلة مستمرة من الأحداث والسببية المتبادلة.





## السلوكية Behaviourism

ويهتم أصحاب السلوكية بالاستجابة أو الفعل أو النشاط الذى يصدر عن الإنسان باعتبار أن هذه الاستجابة تعكس الشخصية أى أن ناتج تحليل السلوك يتنبأ بسمات الشخصية.

وتقاس الشخصية من خلال تكرار الشخص لمجموعة متعددة ومتنوعة من الأفعال أو الاستجابات السلوكية في مواقف وأوقات مختلفة.

كما أن الأفعال ليست مستقلة بعضها عن البعض ولكنها ترتبط عادةً فيما بينها، فضلاً عن الأفعال غير المتسقة مع سمة ما ليست دليلاً على عدم وجود هذه السمة.

ونتيجة لذلك، فقد ظهرت طريقتان للبحث في السلوك أو الأفعال، هما:

الطريقة الأولى: طريقة التجميع Aggregation method

والمتمثل في دراسات إيبستين Epstein، والذي يركز على قياسات متعددة في مواقف عديدة، ولمفحوصين متعددين، ثم يقوم بتحليل بيانات كل شخص على حده.

ويفترض إيبستين، أنه إذا أخذنا عينات من السلوك في مناسبات متكررة عبر عدة أسابيع فأننا سنجد دليلاً مذهلاً على اتساق السلوك.

وفي سنة 1981م، قام بييرفن، بدراسة على عينة من الأفراد توجه إليهم بسؤال عن أحداث حياتهم اليومية والمواقف التي تواجههم ماذا حدث، وأين، ومتى، ومع من؟، مع ذكر لمشاعره وسلوكياته في كل موقف، وقد ولد عن ذلك قائمة خصائص للمواقف والمشاعر والسلوكيات المرتبطة بكل شخص، وقام كل مفحوص بتقدير مشاعره وسلوكياته في المواقف كما حدثت تمامًا.

وكانت أهم النتائج، ما يلي:

- وجود فئات فريدة تميز كل إنسان.
- كل إنسان له نمط فريد من المواقف التي يواجهها.
- يوجد ثبات نسبي يصاحبه نوعية في مواقف معينة.

### الطريقة الثانية: طريقة تكرار الفعل Act Frequency method

ويرى كل من **باص، وكريك** Buss and Craik، أن البرهان الرئيس للسلوك

الخاص بكل سمة يتم عن طريق حساب متوسط تكرار الأفعال فضلاً عن مدى نموذجيتها لتمثيل السمة المقاسة.

كما أن السمة تقاس من خلال مدى تكرار الشخص لمجموعة متعددة أو

متنوعة من الأفعال وليس فقط الأفعال المتكررة المحدودة، ومع ذلك لم يتمكن الباحثان السابقان من معالجة مشكلة الأفعال غير المتسقة فضلاً عن مشكلة تصنيف الأفعال وعزلها تبعاً لسماتها.

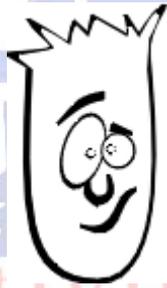
## الحالات States

إن التفرقة بين السمات والمواقف من ناحية، والتمييز بين الحالات والسمات من ناحية أخرى، قد أسهمت بطرف في حل مشكلة انخفاض ثبات استقرار الاستجابات، والتي كانت تمثل أحد أبرز انتقادات **ميشيل** لمفهوم السمة.

ويعد **كانتل**، أول من فرق بين مفهومي الحالة والسمة، ومن ثم طورها **سبيلبيرجر**، وزملائه، لقياس القلق والغضب والشخصية.

وتعرف الحالة، بأنها: ظرف انفعالي عابر وانتقالي، يتميز بمشاعر ذاتية، ومثل هذه الحالات تختلف في الشدة وتتذبذب عبر الزمن.

ويطلب مقياس الحالة أن يعبر الإنسان عما يشعر به في هذه اللحظة.



وفي سنة **1983م**، أشارت دراسات **سبيلبيرجر**، وزملائه **Spielberger et.al**، أن

الارتباط جوهرى موجب بين مقياس حالة القلق وسمة القلق، أى أن الأفراد من ذوى

الدرجة المرتفعة في سمة القلق يميلون إلى أن يكشفوا عن ارتفاع في حالة القلق؛ مما

يفعل الأفراد من ذوى الدرجة المنخفضة في سمة القلق، لأنهم يستجيبون لمدى واسع في المواقف باعتبارها مهددة.

ويعتمد ارتفاع حالة القلق في موقف معين على المدى الذى يدرك فيه الإنسان هذا الموقف على أنه مهدد على أساس من خبراته السابقة.

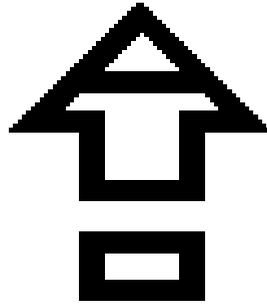
والاتساق الداخلى لمقياس سمة القلق وحالة القلق مرتفع، لكن ثبات الاستقرار فهو مرتفع فقط لمقياس السمة.

ومن هنا نلمس أثر نظريات السمة أو نموذج السمة على ميادين البحث النظرية والتطبيقية على حدٍ سواء أكثر من أى نموذج آخر للشخصية.

وتشهد نظرية السمة نهضة قوية تقوم على عاتق عدد من الباحثين النشيطين المهتمين بنماذج السمات - النظريات العاملة - أى بأسماء السمات الموجودة في

اللغة لوصف بناء الشخصية من خلال تحديدها للعوامل الأساسية للشخصية، مثل:

نماذج جيلفورد - كاتل - ايزنك - كوستا - ماكرى - جولد بروج - نورمان - ديجمان - زوكرمان - تيليجن ... وغيرها



وينظر المحلل النفسي إلى الإنسان نظرة تحليلية من زوايا مختلفة تعرف هذه الزوايا بسمات الشخصية أو أبعاد الشخصية، وتصنف هذه السمات تصنيفًا عمليًا من شأنه أن يسهل عملية دراستها وتحليلها، إلا أن بعض العلماء لا يأخذون بهذا التصنيف على اعتبار أن أجزاء الإنسان متداخلة فيما بينها.

وهذا التصنيف يحصر السمات، فيما يلي:

1/4/1/2 سمات بدنية:

تشمل: الصحة - المظهر العام - سلامة الحواس - اللياقة البدنية - القامة - الصوت ... الخ.

2/4/1/2 سمات عقلية:

مثل: الذكاء - القدرات العقلية الخاصة - المعارف المهنية - فكرة الإنسان عن نفسه - فكرة الإنسان عن الآخرين - نظرة الإنسان وإدراكه للواقع المحيط به

... الخ؛ إلا أن أغلب العلماء يرون الانصراف عن الحكم على الشخصية من خلال هذه السمات.

3/4/1/2 سمات نفسية:

ومثال ذلك: الحالة المزاجية - الثبات - الاستقرار الانفعالي - ضبط النفس - سرعة التهيج - الاندفاعية ... الخ، ويرتبط بعض هذه السمات ارتباطاً وثيقاً بتكوين الجهاز العصبي والغدد، بينما يتأثر البعض الآخر بعملية التطبيع الاجتماعي للإنسان، مثل: مستوى القلق - الخوف - العدوان - الندم - الرغبات - الميول - الاتجاهات - العواطف - المعتقدات - القيم - المبادئ ... الخ.

وقد تكون هذه السمات شعورية أو لاشعورية.

4/4/1/2 سمات اجتماعية:

أما هذه الطائفة من السمات، مثل: الشعور بالمشكلات - الاشتراك في النشاط الاجتماعي - موقف الإنسان من القيم الاجتماعية - ميل الإنسان إلى السيطرة أو الخضوع - التعاون - التزاحم - المسالمة - العدوان - الاكتفاء الذاتي - الاعتماد على الغير ... الخ.

وكذلك الصدق، والكذب، والأمانة، والغدر، والخداع ... الخ.

وتقسم السمات الاجتماعية إلى:

1/4/4/1/2 سمات أولية أو أساسية:

كالذكورة أو الأنوثة، والاستقرار الانفعالي أو الاندفاعية.

2/4/4/1/2 سمات سطحية:

كالميل إلى العزلة أو استصعاب الحديث مع الغرباء ... الخ.

ويلاحظ أن هذه السمات ليست منفصلة عن بعضها البعض بتاتا، فمثلاً:

الخبجل - وهو سمة أولية - يؤدي إلى مجموعة من السمات الثانوية، مثل:

- ميله إلى الصمت والعزلة.
- عزوفه عن الحديث أمام الناس.
- ميله إلى تحديد معارفه بقلة يختارها.
- تفضيله عدم التزعم في النشاط الاجتماعي.
- ميل الإنسان إلى التوارى في المناسبات الاجتماعية.

## 5/1/2 أنماط الشخصية:

من الاتجاهات التي برزت ضمن النظريات التعريفية للشخصية الاتجاه الذى استلهم وطور بعض المعطيات الطبية والنفسية القديمة واستفاد منها تجريبياً في وضع أسس ومعالم نظريات أنماط الشخصية.

والأنماط عبارة عن فئة أو صنف من الأفراد يشتركون في السمات العامة وإن اختلف بعضهم عن بعض في درجة اتسامهم بهذه السمات.



وفيما يلي شكل (4)، والذي يبين أنماط الشخصية.



شكل (4): أنماط الشخصية

1/5/1/2 الأنماط الجسمية:

وقد صنف كورتشمر، الناس إلى ثلاثة أنماط جسمية، هي:

1/1/5/1/2 النمط الرياضي:

وهو ضرب من النمط يتميز صاحبه بالنشاط والعدوانية، كأبرز سميتين.

2/1/5/1/2 النمط الواهن:

من أهم مميزات هذا الطراز أن يكون الشخص طويلاً، نحياً من الناحية الجسمية، منطوياً، مكتئباً من الجانب النفسي، وعادةً ما يميل الإنسان من هذا الطراز إلى العزلة.

3/1/5/1/2 النمط المكتنز:

للقصير السمين، المرح الصريح، الذي يمتاز بالصرامة والانبساط وسرعة القلب وسهولة عقد الصداقات، وعلى الرغم من أن هذا التصنيف لاقى ترحيباً كبيراً لدى العامة في بادئ الأمر إلا أنه يوجد دراسات أوضحت فيما بعد أن أصحاب هذه الأنماط ليس من الضروري أن تكون سماتهم النفسية كما بين كورتشمر.

فقد أكدت إحدى الدراسات أن **50%** فقط من الأشخاص الذين ينتمون إلى النمط المكتنز يتصفون بالانبساط في حين يتصف **30%** منهم بالانطواء، وهذا بطبيعة الحال لا يتفق مع المواصفات التي حددها هذا التصنيف.

كما أن افتراض وجود حدود فاصلة بين أنواع الطرز المختلفة يعد أحد سلبيات هذا التصنيف إذ أن الطرز لا تمثل إلا الحالات المتطرفة من الشخصية وأن الغالبية العظمى من الناس عبارة عن خليط من هذه الطرز بدرجات متفاوتة.

2/5/1/2 الأنماط الهرمونية:

قسم برمان، الشخصية على أساس الإفرازات الهرمونية في الجسم، إلى:

1/2/5/1/2 النمط الدرقي:

وهو النمط الذي ينتمي إليه ذوو الغدد الدرقية النشطة؛ حيث تكون الإفرازات السائدة في الجسم، فوفقاً للنتائج التي توصل إليها برمان في دراسته، قام بتعيين التهور والقلق والنشاط والعدوانية وسهولة الاستثارة كمميزات لهؤلاء الأشخاص.

2/2/5/1/2 النمط الأدريناليني:

نسبة إلى هرمون الأدرينالين، ويمتاز صاحب هذه الشخصية بالقوة والمثابرة والنشاط؛ حيث إن الإفرازات الأدرينالينية تعمل على تنشيط الخلايا العصبية وتهئية الظروف اللازمة لتزويدها بما تحتاج إليه من غذاء.

3/2/5/1/2 النمط النخامي:

نسبة إلى الغدة النخامية، ويملك صاحب هذه الشخصية القدرة على ضبط النفس والسيطرة على انفعالاتها.

4/2/5/1/2 النمط الجنسي:

خجول، سهل الاستشارة؛ من حيث الضحك أو البكاء، يميل إلى تغليب العاطفة على العقل في أغلب المواقف.

5/2/5/1/2 النمط التيموسي:

من أهم مميزات صاحب هذه الشخصية عدم الشعور بالمسئوليات الأخلاقية والميل نحو الشذوذ - عادةً ما يحمل نزعة لوطية.

3/5/1/3 الأنماط النفسية:

لعل أكثر العلماء تمسكًا بهذا الاتجاه كارل يونج، وهو أحد تلامذة فرويد إلا أنه اختلف معه في كون الدافع الوحيد للسلوك الإنساني هو الغريزة الجنسية إذ كان يرى أن الدافع الرئيس لسلوك الإنسان هو الصراع الداخلي.

ومحصلة هذا الاتجاه أنه يمكن تصنيف الناس من حيث أسلوبهم العام في الحياة، ومن حيث الاهتمامات الأساسية التي تطبع سلوكهم إلى نوعين: انبساطيين وانطوائيين، وذلك على النحو التالي:

### جدول (1): الأنماط النفسية للشخصية

الشخصية الانطوائية	الشخصية الانبساطية
يميل إلى البقاء بالداخل	يميل إلى الخروج
صعب في الاتصالات الاجتماعية	يملك دائرة علاقات اجتماعية واسعة
يميل إلى الشك	سليم النية
خجول وحساس للنقد	لا يهتم بالنقد
يعنى كل العناية بالتفاصيل	لا يهتم بتفاصيل الأمور
قلق بشأن المستقبل	متفائل
شغوف بأحلام اليقظة	عملي
يهتم بشئونه الخاصة	يهتم بالعالم الخارجى
حريص كل الحرص على صحته	غير حريص على صحته
متزمت	متساهل
معرض للإصابة بالوسواس المرضى	معرض للإصابة بالهستيريا

4/5/1/2 الأنماط المزاجية:

من أشهر التصنيفات التي استخدمت في هذا الاتجاه التصنيف الرباعي ل  
هيبوقراط، والذي يقسم فيه الناس إلى:

1/4/5/1/2 النمط الدموي:

يكون المتمي لهذا الطراز متفائلاً في أغلب الأحيان، ممتلئ الجسم، سهل  
الاستشارة، سريع الاستجابة، مرحاً ومتقلب السلوك.

2/4/5/1/2 النمط السوداوي:

تتميز هذه الشخصية بالتشاؤم والانطواء، والانقباض وبطء التفكير بالإضافة  
إلى ثبات الاستجابة مع وجود صعوبة في التعامل مع الناس، عادةً ما يعلق صاحب  
هذه الشخصية أهمية بالغة على كل ما يتصل به.

3/4/5/1/2 النمط اللمفاوي:

أما صاحب هذه الشخصية فبدين وشره، خامل بليد، بطئ الاستشارة  
والاستجابة، ضحل الانفعال.

4/4/5/1/2 النمط الصفراوي:

وفي هذا النمط يتصف الشخص بقوة الجسم، ويكون عادةً سريع الغضب حاد الطبع إلا أنه في المقابل يكون ممن يملكون طموحات واسعة مصحوبة بالعناد.

4

6/1/2 تنمية الشخصية:

تعلمنا تجارب الأمم السابقة أن أفضل طريقة لمواجهة الخارج وضغوطه الصعبة، هي تدعيم الداخل وإصلاح الذات واكتساب عادات جديدة، ثم يأتي بعد ذلك النصر والتمكين.

وفيما يلي، عرض لأهم شروط تنمية الشخصية:

1/6/1/2 الهدف الاسمي:

ونقصد ذلك الهدف الأعلى الذي يسمو فوق المصالح المادية والغايات الدنيوية، ولا يواجه الإنسان مشكلة في تحديد الهدف الأكبر في وجوده، ولكن المشكلة تكمن في الغرق في تفاصيل الحياة وتعقيداتها، وبالتالي يصبح إحساسنا

وشعورنا للهدف ضعيفاً رتيباً، مما يجعل توليده للطاقة التغييرية لا تصل إلى المستوى  
المجدى لتنمية الذات.

2/6/1/2 **المسئولية:**

حين يشعر الإنسان بجسامة الأمانة المنوطة به، تنفتح له آفاق لا حدود لها  
للمبادرة للقيام بشيء ما، لذا يجب أن يضع نصب عينيه اللحظة التي سيقف فيها بين  
يدى الله فيسأله عما كان منه، إن علينا أن نوقن أن التقزم الذي نراه اليوم في كثير من  
الناس ما هو إلا وليد تبلد الإحساس بالمسئولية عن أى شيء.

3/6/1/2 **الإرادة:**

وهي شرط لكل تغيير، بل وشرط لكل ثبات واستقامة، وفي هذا السياق فإن  
الرياضي يعطينا نموذجاً رائعاً في إرادة الاستمرار، فهو يتدرب لاكتساب اللياقة البدنية  
والمهارية والخططية ... وغيرها، وهكذا فإن تنمية الشخصية ما هي إلا استمرار في  
اكتساب عادات جديدة حميدة.

4/6/1/2 **التغيير:**

يظن كثير من الناس أن وضعه الحالي جيد ومقبول أو أنه ليس الأسوأ على كل حال، وبعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة  
وإمكاناته محدودة، ولذلك فإن ما هو فيه لا يمكن تغييره!، وحين يتطلع إلى التفوق على ذاته والتغلب على المشكلات من  
أمامه سوف يجد أن إمكانات التحسين أمامه مفتوحة مهما كانت ظروفه.

ومن أهم العوامل المؤثرة في تغيير الشخصية، ما يلي:

## الموراثية:

بعض الصفات والمعتقدات نرثها من آباءنا وأمهاتنا، مثل: الذكاء - الحلم.

## البيئة:

المكان أو الوسط الاجتماعى التى تجرى عليها دورات الفشل، والتى تؤثر على معتقداتنا، ودورات النجاح والتى تؤثر أيضاً على معتقداتنا.

## الأحداث:

تطع الأحداث التي نمر بها في شخصياتنا تأثيرات كثيرة، وهناك من الأحداث ما لا نستطيع نسيانها وهذه الأحداث تطع معتقدات في شخصياتنا.

## المعرفة:

من العوامل المؤثرة في تكون وتغير شخصياتنا المعرفة، فكلما عرفنا المزيد تغيرت معتقداتنا، فمعتقداتك قبل عشر سنين ليست كما هي الآن.

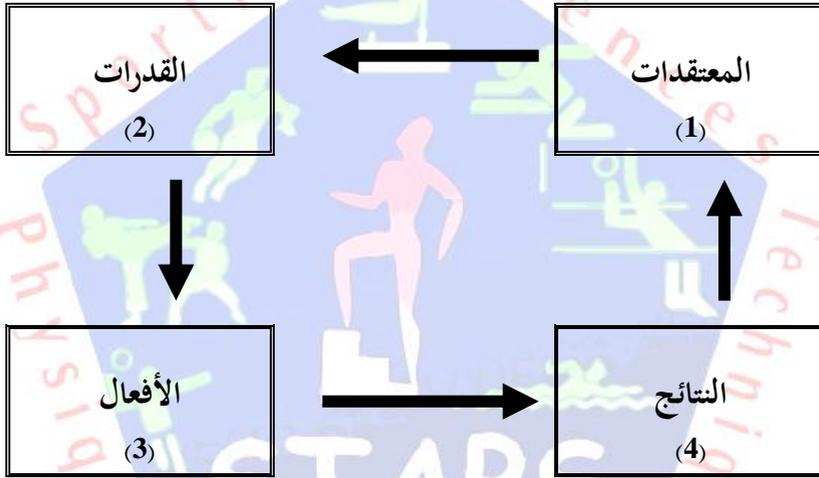
## النتائج والخبرات السابقة:

النتائج السابقة تمثل برهان للإنسان بأنه يستطيع الوصول إلى النتيجة مرة أخرى، ليس كالذى لم يمر بنتيجة ويريد أن يصل إليها، فعند مرورك بخبرة كتابة بحث على سبيل المثال واستطعت إنجازه، سيكون لديك القناعة بأنك تستطيع الوصول إلى هذه النتيجة مرة أخرى.

## النتائج المراد تحقيقها في المستقبل:

الذي يطمح للوصول إلى نتيجة معينة في المستقبل ليس كالذي لا يطمح للوصول لشيء، فالإنسان الطموح، سيحاول أن يغير معتقداته وحالته النفسية للوصول إلى هدفه، فمثلاً من يطمح أن يكون واثقاً من نفسه سيحاول أن يغير من معتقداته وحالته النفسية ليصبح واثقاً من نفسه. ونستطيع أن نغير شخصياتنا بتغير معتقداتنا وأفكارنا التي نتجت من العوامل السابقة الذكر، وهذه القاعدة تنطبق على الصفات الفطرية والصفات المكتسبة.

وفيما يلي شكل (5)، والذي يبين تكوين وتغيير الشخصية.



شكل (5): تكوين وتغيير الشخصية

والشكل السابق، يوضح أن: المعتقدات تؤثر على قدراتنا، وقدراتنا تنتج

أفعالنا، وأفعالنا تنتج لنا النتائج الإيجابية أو السلبية.

وفيما يلي مثالين إيجابى وسلبى لكل من: المعتقدات - القدرات - الأفعال - النتائج.

#### المعتدات:

شخصية الإنسان تتكون من معتقدات ... فأنت وما تعتقد.

- مثال إيجابى: أنا واثق من نفسى.
- مثال سلبى: أنا فاقد الثقة بالنفس.

## القدرة:

تتأثر قدراتنا حسب معتقداتنا.

- **مثال إيجابي:** ستكون لدى القدرة للتصرف بكل ثقة وأعرف كيف أطبق هذا المعتقد، بالتالي لدى القدرة.
- **مثال سلبي:** ليست لدى القدرة على التصرف بكل ثقة فأنا لا أعرف كيف أتصرف - وهذا نتيجة الاعتقاد بفقدان الثقة بالنفس.

## الأفعال:

تنعكس القدرة على الأفعال؛ حيث إنها تترجم إلى إشارات عصبية إلى جهازك العصبي فتكون أفعالك على قدر قدراتك فقط.

- **مثال إيجابي:** أتصرف بكل ثقة في حياتي: في تعابير وجهي - كلامي - أسلوبى - حديثى - وهذه بعض الأفعال التى تنتج من القدرة.
- **مثال سلبي:** دائماً متردد في قراراتى وتعابير وجهى وكلامى وأسلوبى في الحديث وأخشى اتخاذ القرار - لاحظوا تأثير الأفعال وتراجعها بتراجع القدرة.

## النتائج:

سوف نحصل على النتيجة الإيجابية أو السلبية.

- **مثال إيجابي:** شخصية واثقة.
- **مثال سلبي:** شخصية غير واثقة.

**يتضح لنا مما سبق** ، أن الشخصية تعتمد اعتماد جذرى على

المعتقدات، بالتالي إذا استطعنا أن نغير معتقداتنا استطعنا تغيير قدراتنا وأفعالنا، ومن ثم سنحصل على النتائج المرجوة.

## 2/2 النظرية التفاعلية للشخصية:

**يشير** الاستعراض المرجعي إلى أن أغلب البحوث التي اهتمت بدراسة الشخصية والرياضة قبل

سبعينيات القرن العشرين، اعتمدت لدرجة كبيرة على مدخل السمة.

ويبعثا تبني بعض الباحثين هذا المدخل تبعا لإطار نظري منطقي، فإن الكثير من الباحثين استخدموا هذا المدخل نظراً لتوافر أدوات البحث الملائمة لذلك الغرض، ومنها على سبيل المثال:

- استخبار العوامل الستة عشر للشخصية

Sixteen Personality Factor Questionnaire (16P.F).

- قائمة مينسوتا المتعددة الأوجه للشخصية

Minnesota Multiphasic Personality Inventory.

- قائمة كاليفورنيا النفسية.

California Psychological Inventory.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن مدخل السمات الشخصية يُلتمس على افتراض أن

الطبيعة الإنسانية شأنها في ذلك شأن كل ما هو طبيعي، تتكون من بناءات ثابتة نسبياً،

ولكن لا يوجد اتفاق عام على هذه البناءات.

كما يرى أصحاب نظرية السمات الشخصية أن هذه البناءات مصدرها داخل

الفرد بسبب حقيقة ملحوظة لا تنكر، وهي المعرفة بسمة الاتساق النسبي في سلوك

شخص ما، أى أننا عندما نعرف شخصاً صراً معيماً نستطيع بدقة معقولة أن نتوقع كيف سيسلك في مواقف متعددة.

ووفقاً لرأى أصحاب نظرية السمات الشخصية، فإن الإنسان الذى يتصرف بالثبات الانفعالى سيظهر عليه ذلك بشكل ثابت في أغلب تصرفاته بصرف النظر عن اختلاف الظروف والمواقف.

**بمعنى آخر**، فإن هذا الأسلوب في دراسة الشخصية يقلل من تأثير العوامل الموقفية أو عوامل البيئة.

هذا في ضوء محددات مدخل السمات الشخصية في دراسة السلوك، فإن العديد من الباحثين اتجهوا إلى ال نظرية الموقفية باعتبار أنها تؤكد على أن السلوك يتحدد - بدرجة كبيرة - بواسطة العوامل الموقفية والبيئية، وفى نفس الوقت يقلل أصحاب هذه النظرية من دور سمات الشخصية في تفسير السلوك.

ويبدو أن أصحاب النظرية الموقفية على النحو السابق يمثلون رد الفعل المتطرف لمدخل السمات الشخصية، حيث إن المهتمين بمدخل السمات لدراسة الشخصية يعظمون من شأن البناءات الداخلية، بينما يهملون تأثير البيئة.

وفى المقابل فإن المهتمين بالنظرية الموقفية يمجدون البيئة باعتبارها المصدر الهام الوحيد لتباين السلوك ويهملون الفروق الفردية بين الأفراد، والواقع أن كلاً من وجهتى النظر التى ترجح السمة أو الموقف تعطى رؤية محدودة للمصدر المحتمل

لتباين السلوك، لذا أخذ الباحثون يتزايد اهتمامهم للتعرف على بديل ثالث وهو ما يطلق عليه المدخل التفاعلي؛ حيث يأخذ هذا المدخل بعين الاعتبار الأدوار المترابطة لكل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية ويعتبرها هي المحددات الأساسية للسلوك.

فالنظرية التفاعلية تنظر إلى كل من الموقف والشخصية باعتبارهما عاملين يسهمان معاً في تشكيل السلوك دون تحديد أيه ما الأكثر أهمية أو تأثيراً، وإنما تتحدد درجة الأهمية لكل منهما تبعاً لتفاعل الشخص مع الموقف.

**أى أن**، السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة.

## 3/2 الشخصية الرياضية:

**الكثير** منا من أحب الرياضة منذ الصغر، فالحركة واللعب السمة المميزة لإنسان في مرحلة طفولته، ويسعى له حتى يروح عن نفسه في مراحل العمر المتعاقبة، ويظهر إمكاناته البدنية والمهارية أمام الآخرين والمتمثلة بالقوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة، فهي سمات بدنية طالما نتذكر كيف كنا نتحدى وننافس بعضنا بها منذ الصغر؟.

إن موضوع علم النفس بشكل عام، هو: الإنسان من حيث أنه كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة التي تتفاعل بشكل واضح مع البيئة التي يعيش بها، فالإنسان

يحس ويدرك ويفكر ويلعب ويتعلم ويتعاون ويتنافس ويتحدى ... وما إلى غير ذلك من السلوك الذى يعبر عن شخصية الإنسان في المجتمع.

والرياضى سواءً كان لاعباً أو مدرباً أو مربيّاً أو ممارساً للرياضة، فإن له سلوكاً خاصاً به يطلق عليه السلوك الرياضى، الذى يعبر عنه بأداء المهارة الرياضية في كرة القدم أو السلة ... وغيرها.

ويصنف ذلك على أنه سلوكاً مهارياً أو يعبر عنه بالعدو أو الجرى في مسابقات الميدان والمضمار - ألعاب القوى -، و يصنّف ذلك على أنه سلوكاً بدنياً، فضلاً عن إمكانية التعبير عن هذا السلوك عقلياً، ويتمثل ذلك في التخطيط الجيد للمباراة والتصرف الحسن في الملعب كما في الشطرنج والألعاب الأخرى المشابهة التى يكون هناك دوراً مهماً للنشاط العقلى في الأداء الرياضى.

لقد أصبحت الشخصية تشكل الأساس الذاتى لممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة، كما يؤثر النشاط الرياضى في شخصية الإنسان بصورة معينة، وذلك حسب متطلبات هذا النشاط من الناحية النفسية والبدنية.

ويشير سيبجر Singer إلى أن كل نشاط رياضى له مقوماته وعوامله النفسية وتحتل الشخصية المكانة الأولى من بين كل العوامل والمقومات الأخرى.

ولذا تعتبر نظرية السمات النفسية من النظريات الهامة في تفسير الشخصية؛ حيث يمكن من خلالها إلقاء الضوء على جوانب شخصية الفرد بمعرفة محدداتها.

ويؤكد **الدorman Alderman** أن المتفوقين رياضياً يميلون إلى الاتصاف بسمات خاصة تعد مثلاً للتحصيل الرياضى؛ حيث أن الممارسة المنظمة تؤدي إلى تطور سمات معينة للشخصية.

ويذكر **محمد حسن علاوى**، في هذا الصدد أن الأنشطة الرياضية متعددة ومتنوعة فلكل نشاط رياضى خصائصه النفسية التى ينفرد بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواءً بالنسبة لطبيعة مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة، مثل: التعاون - الشجاعة - قوة الإرادة أو التصميم - ضبط النفس ... وغير ذلك من السمات.

وعلى ذلك نجد أن الشخصية ذات أبعاد متعددة، وأنه لا يوجد متغير واحد يمكن أن يحقق فهم للشخصية لأنها تحتاج إلى وصف على ضوء صفاتها وسماتها المختلفة.

ويرى **عزت راجم**، أن الشخصية السوية نظام متكامل من الصفات الثابتة نسبياً والتي تميز الفرد عن غيره من الأفراد تميزاً واضحاً.

وفي سنة **1986م**، ذكر **محمد حسن علاوى**، إن عددًا من علماء النفس يستخدمون مصطلح الشخصية الرياضية بدلاً من مصطلح رياضى، وهم في ذلك يتفقون مع **البورت** في تعريفه للشخصية.

وقد يرجع ذلك إلى أن مصطلح الرياضى لم يتفق مع علماء النفس الرياضى، فيذكر **فانك، وكراتى**، أنه: يجب عند تفسير بعض النتائج الاعتناء بدقة الأسلوب الذى يحدد مصطلح الرياضى؛ حيث لا يوجد اتفاق عام عليه.

ولكن يمكن القول، بأن الرياضيين هم فئة من الناس لهم خصائص معينة تجعل كل رياضى في هذه الفئة يشبه بشكل ما غيره في نفس الفئة، وتفرق بينه وبين غيره من الأفراد في فئات أخرى.

ومن جهة أخرى، فإن مصطلح الشخصية الرياضية: قد يشير إلى المعايير، وهى تعنى أن مقارنة الرياضى في أى مكون من مكونات شخصيته يجب أن تتم بمعايير الرياضيين الآخرين في: نفس الرياضة - الجنس - مستوى المنافسة، وليس بمقارنته بمعايير عامة للرياضيين جميعاً.





## 4/2 السمات الشخصية للرياضيين:

يرى بعض العلماء أن السمات الشخصية يمكن أن تشير بصفة عامة إلى الاتجاه المميز للشخص حتى يسلك بطريقة معينة، أو هي أي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر، وإذا أمكن أن نميز بدقة نوع السلوك الذي يظهر على الشخص وإلى أي درجة يمتلكها فمن الممكن التنبؤ بكيفية سلوك الشخص في المستقبل أو على الأقل يمكن أن نفهم سلوكه الحالي.

وعلى ذلك فالسمة، هي: خاصية أو صفة ذات دوام نسبي، يمكن أن يختلف فيها الأفراد فتميز بعضهم عن بعض - فروق فردية -، وقد تكون السمة وراثية أو مكتسبة، ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية.

السمات، هي: أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها، فإذا عرفنا ذكاء الإنسان، فإننا بذلك قد عرفنا بعداً من أبعاد شخصيته ... وهكذا.

ويكون للشخصية أبعاد بعدد السمات التي يمكن قياسها إلى الحقائق التالية:

↳ ثبات الشخصية واضطرابها، فالشخص الواحد يتصرف في المواقف المتشابهة بشكلٍ واحد، ولكل إنسان عاداته الثابتة التي لا تتغير.

↳ اختلاف الأفراد فيما بينهم في مواقف معينة غير أننا نختلف في درجة الغضب، وفي طريقتنا في التعبير عنه.

**لذلك**، فالسمات: ما هي إلا عادات يمكن استثارها في مواقف مختلفة.

ونحن لا نلاحظ السمة، وإنما نستنتجها من سلوك الإنسان، وهذا الاستنتاج لا يأتي من مجرد ظهور السمة في سلوكه، وإنما يرتبط تحديد وجودها لديه باستمرار ظهور السلوك الذي يشير إليها.

ويعرف **سليمان الخضري**، السمة، بأنها: طريقة في السلوك متميزة وثابتة نسبياً يختلف فيها الشخص عن الآخرين. ويرى عدد من علماء النفس ويتفق معهم **عمرو بدران**، أنه يوجد العديد من المعايير لتحديد السمة، منها:

● أن السمة تتميز بالدينامية، أي أنها تقوم بدور دافعي في سلوك الإنسان.

● أن التمييز بين سمات الشخصية يتأثر إلى درجة كبيرة بوظيفة الاختبارات المستخدمة.

• أن السمات ليست مستقلة بعضها عن بعض ولكنها ترتبط فيما بينها ارتباطاً إيجابياً نظراً، لأنها تتبع من مصدر عام هو شخصية الفرد، كما أن السمات تميل إلى أن تتجمع معاً لتكون ما يسمى بالسمات العامة أو السمات المشتركة.

**ولذا، فإنه:** عندما نقول إن الإنسان يتسم بسمة السيطرة، فإن ذلك يرجع إلى أن الأداة المستخدمة في الدراسة تقيس سمة السيطرة، فإذا لم تكن الأداة تقيس هذه السمة، فإنها لن تظهر لدى الإنسان.

كما أن أصحاب نظرية السمات يرون أن الشخصية تتكون من مجموع ما لدى الإنسان من سمات، وإذا كانت هذه السمات موجودة، فإننا نتمكن من قياسها كأبعاد للشخصية، فالشخصية تبعاً لذلك تكون كالشكل الهندسي الذي له أبعاد يمكن قياسها لمعرفة خصائصها، فإذا عرفنا ذكاء الإنسان فقد عرفنا بعداً من أبعاد شخصيته، وإذا عرفنا مدى اتزانه الانفعالي باختبار يقيس هذه السمة فقد عرفنا بعداً آخر من أبعاد شخصيته.

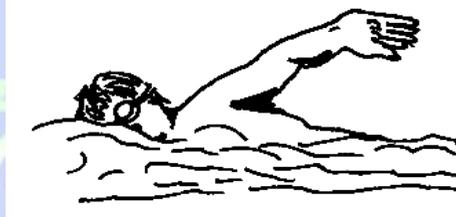
وهكذا يكون للشخصية أبعاد بعدد السمات التي يمكن قياسها بدقة.

## والسؤال الآن:

• هل تختلف السمات الشخصية للرياضيين تبعًا لاختلاف نوع الرياضة الممارسة؟.

**نعم** ... تختلف السمات الشخصية للرياضيين حسب نوع الرياضة

الممارسة، فالرياضة الجماعية، مثل: التنس الأرضي الزوجي - كرة السلة، تختلف عن السمات الشخصية للاعب الذي يلعب لعبة فردية، مثل: لعبة الشطرنج، من حيث التعاون مع الزملاء وطرق التفاهم معهم كشركاء، أما لاعب الرياضة الفردية فتختلف سماته الشخصية؛ حيث تبرز صفاته في لعبة ما وتقل في لعبة أخرى.



وقد تم تحديد السمات الشخصية للرياضيين بناءً على الأبحاث الشمولية التي أجراها أوجليفيو، وتتكو Ogilive and Tutko، من سنة 1965م إلى سنة 1975م، على الرياضيين في ثمانى دول.

وقد تحددت السمات الشخصية للرياضيين في إحدى عشرة سمة

شخصية، هي:

- ✍ الحافز.
- ✍ العدوانية.
- ✍ التصميم.
- ✍ القيادة.
- ✍ الميل للشعور بالذنب.
- ✍ الثقة بالنفس.
- ✍ الضبط الانفعالي.
- ✍ يقظة الضمير.
- ✍ الصرامة العقلية.
- ✍ الثقة بالآخرين.
- ✍ القابلية للتدريب.

## 5/2 السمات الإرادية للشخصية الرياضية

**تلعب** السمات الإرادية دورًا أساسيًا في تشكيل الشخصية الرياضية، وتسهم بشكل كبير في الارتقاء بمستوى الإنجاز في مختلف الأنشطة الرياضية.

يذكر **أحمد زكي طالم**، أن الإرادة تحتل منزلة فريدة في الاتجاه الخلفى العام، فهي ركن من أركانه، وهي العامل المنظم في الخلف والمجمع لعناصره في نسق معين، وهي تركيب معقد ومكتسب نتيجة العوامل المتعددة التي تحيط بالإنسان في مختلف أطوار نموه، وأصحاب الإرادة القوية غالبًا ما يكون اتجاههم الخلقى قويًا، والعكس صحيح.

ويشير **محمد حسن علاوى** بأن الخلق، هو: جملة السمات الرئيسة التي يتميز بها الفرد من حيث أنه عضو في جماعة، فالخلق مظهر اجتماعي يتأسس بالدرجة الأولى على سمات تقرها الجماعة وتبدو واضحة وشبه ثابتة في سلوك الفرد. ولا يتحدد الخلق بسمة واحدة فقط؛ بل هو مركب من مجموعة متكاملة من السمات النفسية تمثل في جوهرها مظاهر الخلق، كما تبدو لدى الفرد في أنواع متعددة من اتجاهاته وسلوكه، مثل:

- اتجاهاته وسلوكه نحو المجتمع الخارجى كالولاء للمجتمع.
- اتجاهاته وسلوكه نحو نفسه كإنكار الذات والنقد الذاتى.
- اتجاهاته وسلوكه نحو الآخرين كاحترام الغير والثقة بالآخرين.

– اتجاهاته وسلوكه نحو ما يقوم به من نشاط مثل المثابرة والمواظبة.

ويعرف **شتيبلر Stiehler** الإرادة، بأنها: قدرة الإنسان على توجيه سلوكه الذاتي بوعي وهادفية وبطريقة ناجحة عند التغلب على مقاومات داخلية وخارجية.

ويشير **بونى Puni** إلى الإرادة، بأنها: القدرة على وضع أهداف واتخاذ قرارات وتنفيذ تصرفات هادفة والتحكم فيها وتنظيم السلوك بوعي والتغلب على الموانع والصعوبات.

ويرى **لوريا Louria**، أن الإرادة، هي: القدرة على إيجاد مشيرات من داخل الفرد وعلى متابعة هذه المشيرات ومتابعتها، أى القدرة على الاستثارة الذاتية المواجه وذلك لتنظيم السلوكية الإرادية على وعى الفرد بأهدافه، وعلى تصوره وتدبره للعمليات والإجراءات التى يمكن أن تضمن تحقيق الأهداف وعلى ما يبشره من سلطة واعية على نفسه ومن نزعاته وحفراته وعلى مواجهة الصعوبات والمعوقات التى قد تقف في طريق تحقيق الأهداف وعلى اتخاذ القرارات البناءة الحاسمة في حياته.

ويشير **محمد حسن علاوى** ، إلى الإرادة، بأنها: القدرة على حسم الصراعات المختلفة الناتجة من تعارض الأهداف باتخاذ قرار بعد تفكير وروية، ثم الكفاح في سبيل تنفيذ هذا القرار.

وعلى ذلك، فإن الإرادة تتمثل قدرة الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية أو الخارجية التى تعترض سبيله أثناء تحقيق هدف مقصود .

وتتم مراحل الفعل الإرادى بالمراحل التالية:

- التصوير.
- التفكير.
- تحديد الهدف.
- اتخاذ القرار.
- التصميم.
- التنفيذ والمسئولية.

وتهدف أغراض تنمية الإرادة للاعب من خلال الإعداد النفسى إلى:

- مساعدة اللاعب في تدعيم رغبته لتحقيق نتائج رياضية متميزة.
- مساعدة اللاعب في تدعيم رغبته الصادقة للاشتراك في المسابقات.
- مساعدة اللاعب في تدعيم إحساسه ورغبته في أداء العمل العضلى.
- مساعدة اللاعب في تحقيق رغبته في الظهور بمظهر الشجاعة والحماس.
- مساعدة اللاعب في تدعيم إحساسه بدقة الحركات المؤداة وجمالها

ورشاقتها.

ويرى المؤلف - عمرو بدران - أن السمات الإرادية، هي: مجموعة السمات

النفسية الإيجابية لدى الرياضى، وتظهر في قدرته على التغلب على المقاومات النفسية الداخلية، مثل: الخوف من الإصابة أو الهزيمة أو الارتباك في مواجهة منافس قوى حتى يمكن بذلك تحقيق أفضل النتائج تبعًا للنشاط الرياضى الممارس.



## 6/2 مناهج ونظريات دراسة الشخصية الرياضية:

يتم الاستعانة بأحد مناهج دراسة الشخصية في المجال الرياضى، للإجابة على التساؤلات التالية:

- ما خصائص الشخصية الرياضية وسماتها المميزة؟.
- ما خصائص الشخصية المؤهلة للتفوق الرياضى؟.
- ما خصائص الشخصية تبعاً لنوع النشاط الرياضى النوعى (فردى - جماعى)؟.
- ما خصائص الشخصية الناتجة عن التفاعل مع مواقف المنافسات الرياضية؟.

وقد شاع استخدام مناهج الظواهر في دراسة الشخصية الرياضية؛ حيث اتخذ علم النفس الرياضى منحى بعيداً عن علم النفس العام، والذي يهتم بالاستعدادات الفطرية.

واقترحت روبين فالى R. Vealey، تبويب المناهج الظاهرية، كما يلي:

– نظرية تحقيق الذات Self-Determination theory.

– النظرية المعرفية Cognitive theory.

– مناهج التعلم Learning Approaches.

وفيما يلي جدول (2)، والذي يبين مناهج ونظريات دراسة الشخصية الرياضية

– نقلاً عن فالى.

جدول (2): يبين مناهج ونظريات دراسة الشخصية الرياضية\*

المنهج/النظرية	النموذج	القياس	الخصائص	مجال البحوث الرياضية
السيكوديناميكية	السمة	_____	حتمى – غريزي – عمليات لاشعورية	نظرية الجاذبية
سمة الاستعداد	السمة	– اختبار كاتل – منسوتا متعدد الأوجه	تعليل – داخلي مستقر	– الصفحة النفسية – البروفيل الشخصي
السمة/الحالة	تفاعلي	– بروفيل الحالة المزاجية – اختبار قلق المنافسة – اختبار القلق التنافسي	تأثير السمة والموقف والحالة على السلوك	نموذج الصحة النفسية
البيولوجية	السمة	سرعة النبض	الفسيولوجي والشخصية	نفسى فسيولوجي
الدافع/الحاجة	السمة	مقياس محرابي	– الدوافع المتضمنة	– الحاجة للإنجاز

التفاعل	مقياس زكرمان	- أنماط الحاجة	- البحث عن الحواس
المنهج الظاهري	تحقيق الذات	تحقيق الذات	الدافعية الداخلية
التحديد المعرفي	تحقيق الذات	تحقيق الذات	الدافعية الداخلية
التفاعل	مقياس ريان	- حق تقرير المصير	
مقياس راسل	- المعنى الشخصي	- البناء الذاتي	
التعلم الشرطي	موقفي	الملاحظة	تعديل السلوك
التعلم الاجتماعي	مقياس روتر	تأثير التنشئة الاجتماعية	مركز التحكم
مقياس روتر	تقدير الكفاية	على الإدراك الذاتي	الكفاية الذاتية
مقياس Bem			دور الجنس

● نقلاً عن فالى سنة 1990م، بتصرف.

UNIVE DE MSILA  
Activités

## 7/2 دراسات الشخصية في المجال الرياضي:

مع تناول مفهوم الشخصية من زوايا متعددة، والذي يعكس في تنوع الشخصيات اختلفت وتعددت طرق قياس الشخصيات, ومن منطلق أن السمات لا توجد في الشخصية مستقلة عن بعضها البعض ولا تؤثر في السلوك بطريقة منفردة وتنظم تنظيمًا ديناميكيًا تبدو فيه كوحدة, وكأى شكل منظم موحد فإنها تتعرض للتغير والتطور وهذا التنظيم الموحد الذى يجعل قياس الشخصية صعبًا، ولهذا تقيس معظم اختبارات الشخصية بعض مظاهر الشخصية ولا تتمكن من قياسها في شكلها الموحد.

وتختلف طرق قياس الشخصية في الوسيلة التي نحصل بها على البيانات والمعلومات فضلاً عن اختلافها فيما تقيسه، فهي تحصل على المعلومات عن طريق الاختبارات أو القوائم أو مقاييس التقدير.

وقد تستفيد ببعض الأساليب الأخرى مثل الملاحظة والمقابلة والأساليب الاسقاطية وغيرها.

وتمثل الشخصية أحد أهم الموضوعات في علم النفس الرياضى ويستدل على ذلك؛ مما أوضحه فيشر في سنة 1984م، من أنه توجد أكثر من ألف دراسة حول الشخصية في المجال الرياضى، وما أشار إليه ووفر في سنة 1986م، من أنه يوجد 572 دراسة تم إجراؤها حول العلاقة بين الشخصية والرياضة.

ويمكن القول، أن هذه الدراسات قد تناولت عدة أبعاد، منها: العلاقة بين

الممارسة الرياضية والشخصية من منطلق أنه يوجد بعض سمات الشخصية، مثل: تقدير الذات Self - Esteem - التحكم الانفعالي Emotional Control، ويمكن تطويرها وتميئتها من خلال الممارسة الرياضية، وأنه يوجد بعض السمات الشخصية، مثل: الثقة في النفس - الكفاية من الأهمية للتفوق والنجاح في المجال الرياضي.

## 1/7/2 الدراسات العربية للشخصية في المجال الرياضي:

في سنة 1976م، قامت سلوى محمد أحمد ، بدراسة لمقارنة بعض سمات الشخصية بين لاعبي ولاعبات الألعاب الجماعية: كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة، واستخدمت المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة 120 لاعب ولاعبة، واستخدمت قائمة الشخصية. وكانت أهم النتائج: أن سمات الشخصية لدى اللاعبين كان ترتيبها كما يلي:

- الحيوية.

- السيطرة.

- العلاقات الاجتماعية.

- المسؤولية.

- الحرص.

- التفكير الأصيل.

- الاجتماعية.

- الاتزان الانفعالي.

وبالنسبة للاعبات كانت على التوالي:

- التفكير الأصيل.

- العلاقات الشخصية.



- الحيوية.
- السيطرة.
- الاجتماعية.
- المسؤولية.
- الحرص.
- الاتزان الانفعالي.

وفي سنة 1980م، قامت فريال عبدالفتاح ، بدراسة لبعض الأبعاد النفسية

المسهمة في التفوق للعبة كرة اليد للطالبات، واستخدمت الباحثة: اختبارات مهارية في كرة اليد - اختبار الشخصية الشامل - استمارة بيانات أولية.

وكانت أهم النتائج: وجود علاقة بين التفوق في كرة اليد وبين الأبعاد الآتية:

- القدرات العقلية.
- السيطرة.
- الانطواء.
- الاستقلال.
- الانبساط الاجتماعي.
- الاندفاع في التعبير.
- مستوى القلق.
- النظرة العملية.
- النوع: الذكورة - الأنوثة.

وفي سنة 1993م، قام كمال سليمان حسن، بدراسة هدفت إلى التعرف على

بعض سمات الشخصية وعلاقتها بفاعلية التصويب لدى لاعبي كرة اليد، واستخدام

المنهج المسحي، وبلغت عينة البحث 94 لاعباً بفرق مرتبط تحت 19 سنة، بفرق

الدرجة الأولى بالوجه القبلي، واستخدام الباحث: اختبار عوامل الشخصية لكانل -

اختبار التفضيل الشخصي لادواردز - استمارة تدوين الملاحظة.

وكانت أهم النتائج: علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيًا بين فاعلية التصويب  
وسمات: المعاضدة - السيطرة، وسمات: قوة الخلق - التبصير، لدى لاعبي فرق  
مرتبطة تحت 19 سنة.

وأيضًا بين فاعلية التصويب وسمات: التواد - التأمل الذاتي - الجنسية، لدى  
لاعبي فرق الدرجة الأولى.

## 2/7/2 الدراسات الأجنبية للشخصية في المجال الرياضي:

في سنة 1970م، وجدت دراسة **اكامبورا Acampora**، أن لاعبات الهوكي  
بفرق الأندية أعلى بدرجة دالة معنويًا من لاعبات الهوكي بفرق الكلية والمدارس  
الثانوية في سمى التصميم والقيادة، وفي نفس السمتين لصالح مدربي فرق المدارس  
الثانوية عند مقارنتهم بمدربي فرق المدارس الإعدادية.

وأظهرت دراسة **بروس، وهاريس، وماديس Bruce, Maddis and Haria**، أن  
لاعبات الهوكي الأكثر خبرة أعلى بدرجة دالة معنويًا من اللاعبات الأقل خبرة في سمة  
التصميم.

وبينت دراسة **ستنيورات Stewart**، أن اللاعبين المبتدئين الأساسيين في كرة  
السلة أعلى بدرجة دالة معنويًا في سمى: الحافز - القيادة، من اللاعبين الاحتياطيين.

وفي دراسة **تومبورور Tambor**، وجد أن اللاعبين المحترفين في كرة القدم أعلى بدرجة دالة معنوياً من لاعبي الكلية في سمة التصميم، ووجود علاقة سلبية دالة معنوياً بين سمة العدوانية والتصويب في كرة السلة.

وفي سنة **1972م**، أظهرت دراسة **هيجو، وهيجز Higgs and Higgs**، أن الالعاب المتفوقات في كرة السلة أعلى بدرجة دالة معنوياً من الالعاب الأقل تفوقاً في سمتي: الحافز - القيادة.

وأوضحت دراسة **هيرست Hirst**، أن اللاعبين الأساسيين في كرة السلة أعلى بدرجة دالة معنوياً من اللاعبين الاحتياطيين في سمة التصميم والقيادة.

كما وجدت دراسة **سلاك Slack**، أن لاعبات التنس الأكثر مهارة أعلى بدرجة دالة معنوياً من اللاعبين واللعاب الأقل مهارة في سمة التصميم.

وفي سنة **1972م**، قام **ساج Sage**، بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في السمات الشخصية بين لاعبي الأنشطة الفردية والجماعية، واستخدم قائمة **ادواردز للشخصية**.

وكانت أهم النتائج: عدم وجود فروق معنوية بين لاعبي الأنشطة الفردية والجماعية في السمات الشخصية.

وفي سنة 1973م، أظهرت دراسة **أوجيفلي**، أن مدربي كرة السلة بالكلية أعلى بدرجة دالة معنوياً من مدربي كرة السلة بالمدارس الثانوية في سمات: الحافز - العدوانية - القيادة.

كما تبين من نتائج دراسة **هارمر، وتتكو** Harmer and Tutko، أن اللاعبين الناشئين الأساسيين في كرة القدم أعلى بدرجة دالة معنوياً في سمى: الحافز - القيادة، من اللاعبين الاحتيائيين.

وأظهرت دراسة **ريدر** Rider، أن مدربي كرة السلة بالمدارس الإعدادية أعلى بدرجة دالة معنوياً في سمى الحافز والقيادة من لاعبيهم.





## 8/2 الشخصية والفتاة الرياضية:

كان محرمًا على النساء الاشتراك في الدورات الأولمبية القديمة أو مجرد الحضور لمشاهدتها، وكان مقصورًا على الرجال فقط.

ومما ذكر عن تفاصيل أول دورة أولمبية قديمة سنة 776 ق.م، أن أربعة وعشرون فتاة كن يقمن بترتيل الأناشيد الدينية قربانًا للإله الفتيات الإغريقيات في ألعاب أولمبية خاصة بهن، وكانت ضمن مسابقاتها الجرى لمسافة 500 قدم أي 160 مترًا.

وقد حدث أن أم أحد الأبطال الأولمبيين القدماء ؛ وهي فيونيس، أصرت على مشاهدة ابنتها بيدروس، وهو يخوض منافسات الملاكمة، وقد كانت تخشى عليه من مزاوله هذه اللعبة العنيفة، فتكرت في زى الرجال ودخلت الوادى الأولمبى، واتخذت مكانها بين المشاهدين، وما إن انتهت المباراة بفوز ابنتها حتى نسيت نفسها

فاندفعت تعانقها، فانكشف أمرها واعتبرت خارجة عن القوانين الأولمبية المقدسة -  
فقدمت للمحاكمة بعد أن أنقذها المنظمون من أيدي الجماهير.

ولكن فوز ابنها منحها الحياة بعد أن تم الحكم عليها بالإعدام.

وفي بداية نشأة الألعاب الأولمبية الحديثة سنة **1896م**، كان البارون بيير  
دي كوبرتان، مؤسس الحركة الأولمبية الحديثة من أشد المعارضين لاشتراك المرأة  
في الألعاب الأولمبية، وكانت له مقولة شهيرة هي: الممارسة الرياضية والاشتراك في  
الألعاب الأولمبية للرجل، وعلى المرأة أن تقنع بالمشاهدة والتشجيع.

وعلى ذلك لم تشترك المرأة في أول دورة أولمبية حديثة سنة **1896م**  
بأثينا، وبدأ اشتراكها في الدورات الأولمبية سنة **1900م** بباريس في رياضتي  
الجولف والتنس.

وفي سنة **1904م** بسانت لويس، اقتصر اشتراك المرأة على رياضة الرماية  
بالقوس والسهم.

وحتى الدورة الأولمبية الثانية عشر سنة **1964م** بطوكيو ارتفعت رياضات  
المرأة إلى **7** رياضات فقط... في الوقت الحالي تطور اشتراك المرأة في الألعاب  
الأولمبية بصورة واضحة للغاية، إذ بلغ في الدورة الأولمبية سنة **1992م** ببرشلونة  
**20** نوعاً من الرياضات.

وفي الدورة الأولمبية سنة **1996**م بأتلانتا، كان اشتراك المرأة في جميع الرياضات المدرجة بالبرنامج الأولمبي فيما عدا رفع الأثقال والملاكمة والخماسي الحديث.

وبالرغم من هذا التطور الواضح الحالي الواضح للمشاركة الرياضية للمرأة، إلا أن الإحصاءات في جميع دول العالم بلا استثناء أشارت إلى أن نسبة الممارسين للرياضة من الرجال وخاصةً رياضة المستوى العالي تفوق بكثير نسبة الممارسين للرياضة من النساء.

وفي سنة **1989**م، أشارت **لايتنين** Laitinen، إلى أن المرأة في الوقت الحالي يمكن أن يكون لها بعض العضلات القوية وأن تتسم باللياقة البدنية، ولكن من غير المسموح به أن تبدو ككائن حي ضخم وقوى وعنيف.

وفي هذا الصدد قد يُثار تساؤل هام، وهو: هل السمات الشخصية للفتاة الرياضية التي تكتسبها من خلال المواقف الرياضية تنعكس على سلوكها، وفي المواقف غير الرياضية؟.

تشير نتائج البحوث والدراسات - وخاصةً في مجال علم النفس الرياضى، والتي حاولت الإجابة عن مثل التساؤلات السابقة تبدو متعارضة إلى درجة كبيرة؛ الأمر الذى يحتاج إلى مزيد من الدراسات لحسم مثل هذه القضايا.

وفي سنة 1990م، أشارت هايدى كوناث H.Kunath، إلى وجود بعض التحفظات على ممارسة الرياضة التنافسية في العديد من الدول، والتي ترتبط بالمجالات الآتية:

### من وجهة النظر الاجتماعية:

نظرة المجتمع وتقاليدِه بالنسبة للممارسة الرياضية للمرأة.

### من وجهة النظر الطبية:

- طبيعة أعضاء جسم المرأة لا تستطيع تحمل الضغوط البدنية العالية والمرتفعة الشدة في ضوء خصائصها الحيوية.

### من وجهة النظر النفسية:

الطبيعة الانفعالية للمرأة، مثل: القلق - الاستشارة في مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية.

### من وجهة النظر الجمالية:

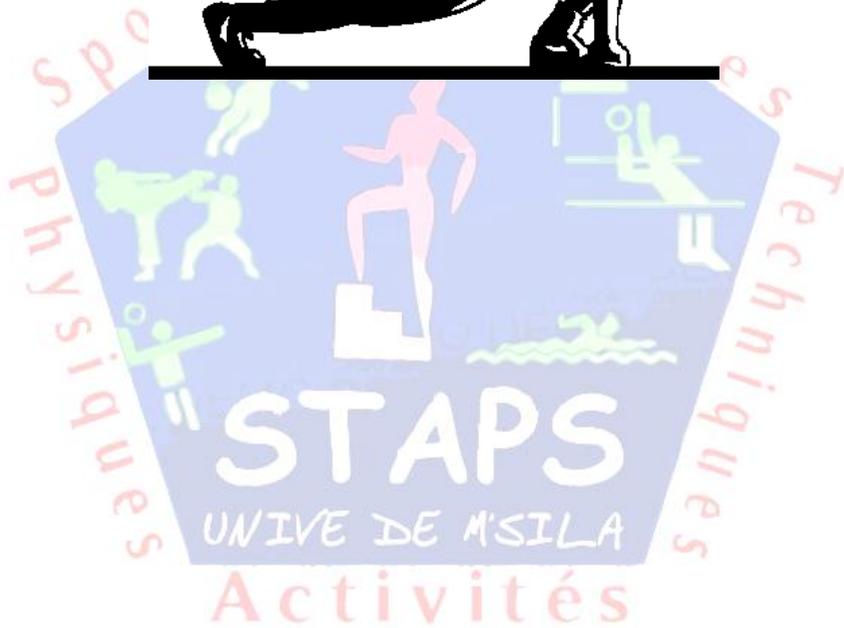
تعارض الممارسة الرياضية مع الجمال والأناقة واكتساب الطابع الرجولي.

وفي مجال الدراسات النفسية للفتاة الرياضية تبرز قضية هامة وحيوية من وجهة نظر الفتيات الرياضيات، وهي قضية المساواة في المعاملة، والمساواة في اعتبار المشاعر.

عمرو حسن احمد بدرمان

علم النفس الرياضي

فلقد أشارت بعض الرياضيات إلى ملحق المادة **48** من ميثاق اللجنة الأولمبية الدولية لسنة **1994**م، والذي ينص على: يتعين على المتنافسات في مسابقة السيدات الامتثال لاختبارات الأنوثة.



# الفصل الثالث

## 3/ الدافعية والرياضة

### Motivation and Sport

ماهية الدافعية.	13
الفرق بين الدافع والحاجة والباعث.	23
أهمية الدوافع.	33
تصنيف الدوافع.	43
تطبيقات الدوافع في الحياة.	53
النشاط الرياضي.	63
الدافعية في المجال الرياضي.	73
أساليب استئارة الدافعية في المجال الرياضي.	83
مقياس الدافعية.	903





## Chapter Three

### 3/ الدافعية والرياضة

#### 1/3 ماهية الدوافعية:

**يعيش** الإنسان حياة مليئة بالنشاط والعمل والحركة، وفي كل نشاط أو عمل يقوم به الإنسان يقصد فيه الوصول إلى هدف معين أو بلوغ غاية يسعى إليها، فالرياضي يذهب إلى الملعب بقصد التدريب، والمدرّب يذهب لأداء عمل مكلف به والحصول على مكافأة مادية، وتقدير معنوي إذا أحس أن لاعبيه قد تعلموا شيئاً وأنهم يحبونه ويحبون تدريبه.

وينطبق نفس الشيء على أى عمل آخر، فالتلميذ يذهب إلى المدرسة ليتعلم، والمحامى يذهب إلى المحكمة ليدافع عن موكله ويحصل على تفوق ونجاح وأجر مادى مقابل ذلك، والمهندس يقوم بوضع تصميمات المباني أو الطرق والإشراف على تنفيذها ويحقق من ذلك النجاح والتفوق والأجر المادى أيضاً... وهكذا، كلُّ يسعى إلى أداء عمله بقصد تحقيق هدف أو الوصول إلى غاية معينة أو إشباع حاجة معينة.

قد يتبادر إلى الذهن سؤال: لماذا يبذل بعض الأفراد أقصى طاقاتهم في العمل في حين نجد أن البعض الآخر من الأفراد لم يبذل الجهد بالمستوى المطلوب؟.

من هنا جاءت أهمية دراسة الدوافع، والتي بدورها تساعد في عملية التدريب؛ حيث تمثل دوافع السلوك منزلة كبيرة في علم النفس، لأنها تمثل الأسس العامة لعملية التدريب وطرق التكيف مع العالم الخارجى، واكتساب الخبرات المختلفة، وتحقيق الأهداف والصحة النفسية للاعب، ويؤثر تنظيم الدوافع وإشباعها على التنظيم العام للشخصية وتكيفها.

ودراسة الدوافع المختلفة يساعدنا في فهم الإنسان لنفسه وغيره من الأفراد، فهي تعرفنا بالدوافع التى تحرك الأفراد للقيام بأنواع السلوك المختلفة في الظروف والمواقف المختلفة.

كما أننا يمكن أن نفسر سلوك الآخرين في المواقف المختلفة وتفيدنا في التنبؤ بسلوك الإنسان في موقف معين، ومعرفتنا لدوافع الإنسان يمكن استخدامها في

توجيه سلوكه إلى طريق محدد، فحب الطفل للحلوى يمكن أن نستخدمه في تكليفه ببعض الأعمال حتى يحصل على الحلوى.

ويتوقف نجاح الرياضي في الملعب على قدراته العقلية وعلى الدوافع والرغبات والميول، فقد يكون الرياضي ذكياً لكنه لا يرغب في التدريب، وقد يتفوق لاعب متوسط الذكاء لاهتمامه بالتدريب.

وهنا تقوم الدوافع بدور هام في عملية التدريب؛ حيث إنه لا يحدث تعلم بدون دافع أو رغبة في التدريب، ولذلك يجب على المدرب أن يحاول استثارة دوافع الرياضي حتى يقبل على التدريب.

ويتطلب تحقيق الهدف بذل الجهد والنشاط من الإنسان ومتابعة ذلك النشاط بجد واجتهاد، حتى يصل إلى هدفه النهائي، فإذا كان هدف الرياضي هو تحقيق الفوز؛ فعليه بذل الجهد والمواظبة على التدريب وإتباع التعليمات المحددة من المدرب سواءً داخل الملعب من جدية في الأداء أو خارج الملعب من تنظيم لحياته العادية ما بين أوقات للتدريب وأوقات للترويح، والإتباع الأمثل لنظام الغذاء... وغيره.

ولا يستطيع الرياضي تحقيق هدفه إلا إذا كانت لديه قوة تدفعه إلى إنجاز تلك الأنشطة وهذه القوة الدافعة للنشاط أو السلوك هي التي تسمى الدافعية.

ويرتبط سلوك الإنسان بدوافعه وحاجاته المختلفة: فلكل سلوك هدف، وهو إشباع حاجات الإنسان.

والحاجة، هي حالة من التوتر أو عدم الاتزان تتطلب نوعاً من النشاط يقدم به الإنسان لإشباع هذه الحاجة، ونتيجة لذلك التوتر الداخلى ينشأ الدافع الذى يحفز الإنسان للقيام بالسلوك.

والحاجة للطعام أو الجوع تدفع الإنسان للقيام باستجابات مختلفة لمحاولة الحصول على الطعام، وقد يعمل الإنسان لفترات طويلة حتى يستطيع الحصول على الطعام، وبعد وصول الإنسان للهدف - تناول الطعام -، فإنه يشعر بالارتياح وإشباع الحاجة للطعام.

ولكن ذلك لا يستمر طويلاً، بل لفترة زمنية معينة، ثم يعود بعدها للمحاولات مرة أخرى للحصول على الطعام ... وهكذا.

كذلك نجد أن إحساس الإنسان بالعطش، يدفعه للحصول على الشراب، كما أن شعور الإنسان بالبرودة يؤدي به للبحث عن الدفء، وكذلك إحساسه بالأذى يدفعه إلى تجنب الأذى بشتى الطرق.

وذلك يعنى أن حياة الإنسان مليئة بالحاجات والدوافع التى تؤثر على سلوكه وتوجهه، فهو لا يستطيع البقاء دون إشباع تلك الحاجات أو الدوافع.

وفيما يلي بعض التعريفات للدافعية، وهي:

**الدوافع:** نوع من التوتر يدفع الكائن الحي إلى القيام بنشاط ما موجه لتحقيق

هدف معين.

**الدوافع:** حالات جسمية و نفسية داخلية تثير السلوك في ظروف معينة

ومتواصلة حتى ينتهي إلى هدف محدد.

**الدوافع:** عملية استثارة وتحريك للسلوك وتعزيد النشاط وتنظيمه وتوجيهه

نحو الهدف.

**ومما سبق،** نجد أن الدافع يدل على العلاقة الديناميكية بين الإنسان

والبيئة المحيطة به، فهو الذي يستثير السلوك ويدفع الإنسان للقيام بعمل معين لإزالة

حالة التوتر وإشباع الحاجة.

وتعرف الدافعية Motivation في علم النفس، بأنها: الأسباب المحركة للسلوك،

كما أنها الحاجات والاهتمامات والغرائز والبواعث التي تنشط وتصبح مؤثرة وفاعلة

عند معرفة إمكانات الاختيار المتوفرة أو القائمة، أي أنها الجاهزية أو الاستعداد للقيام

بفعل ما والمستنتجة من السلوك القابل للملاحظة بهدف إشباع حاجة ما كالجوع أو

العطش مثلاً أو من أجل تحقيق هدف معين تسعى إليه العضوية.

بمعنى آخر، أنها استعداد العضوية لتفضيل مواضيع أو نشاطات محددة أو

السعى نحو تحقيق أهداف محددة.

ويعرف سيد خير الله الدافعية، بأنها: طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي، ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة له وظيفياً في عملية تكيفية مع بيئته الخارجية، ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة؛ مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين.

ويعرف كل من فؤاد أبو حطب، وآمال صادق، الدافعية، بأنها: تحقيق شئ صعب في الموضوعات الفيزيقية أو الأفكار، وتناولها وتنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات، وتحقيق مستوى مرتفع من التفوق على الذات والمنافسة للآخرين والتفوق عليهم، وتقدير الذات عن طريق الممارسة الناجحة القادرة، والطموح والمثابرة والتحمل.

**الدافعية** - بشكل عام - هي عبارة عن استعداد الإنسان التام للقيام بعمل أو سلوك معين، كمحصلة أو نتيجة لوجود طاقة أو دافع يدفعه للقيام بذلك العمل لإشباع حاجة معينة.

ويمكن تعريف مصطلح الدافعية، بأنه: عملية تغير ناشئة في نشاط الكائن الحي من خلال السلوك والاستثارة، وذلك لتحقيق الهدف المراد.

أى أن سلوك الإنسان يتجه نحو ما يحقق إشباع الدافع، ولذلك فإنها تتضمن استجابات الهدف المتوقع الوصول إليه.

وبدراسة الدافعية، فإننا نضيف إلى فهم السلوك الإنساني تصورنا عن الدافع المحدد للهدف الذى يضعه الإنسان لنفسه، وبذلك نخطو خطوة واسعة نحو فهم سلوك الإنسان في مجتمع من الأفراد يفكرون ويناضلون ويجحون ويفشلون.

ومن أهم خصائص الدوافع، ما يلى:

✍ تناسب الطاقة المبذولة مع قوة الدافع ، فكلما زاد الجوع زاد الجهد في البحث عن الطعام.

✍ استمرار طاقة الكائن الحي، فالإنسان في حالة تعبئة إلى أن يتحقق له الهدف المنشود.

✍ الطابع الدورى لإرضاء الحاجات الفسيولوجية، مثل: الجوع - العطش، إذ أنها تمر بدورة كاملة تنخفض بالإشباع وتعاود مرة أخرى حين يجوع الإنسان.

والخصائص التي تتميز بها الدافعية كعملية تبدأ باستشارة النشاط، وتنتهى بتحقيق الهدف تحوى خمسة عناصر رئيسة، هي:

↔ محددات الدافع أو استشارة الكائن الحي.

↔ حالة الدافع أو الحافز.

↔ سلوك البحث عن الهدف.

↔ مرحلة تحقيق الهدف.

← مرحلة خفض التوتر واستعادة التوازن.

أما الدافع Motive، فيعنى باعث أو محرك أو سبب أو غرض أو موجّه أو محدد للسلوك الإنسانى وبشكل خاص فيما يتعلق بمجرى وهدف وشدة التصرف.

إنه السبب الذى يفسر السلوك نفسه أو المشابه له في طائفة أو مجموعة من المواقف.

إنه بصورة أخرى بناء فرضى يتم استنتاجه من السلوك.

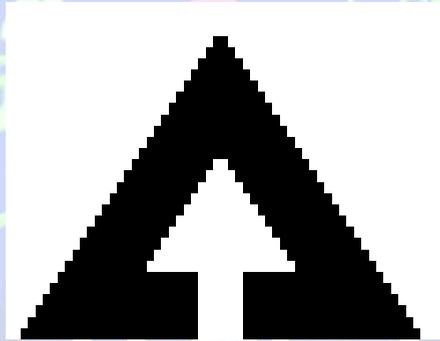
ويسعى علم نفس الدوافع نحو إيجاد نموذج تفسير للسلوك الإنسانى الهادف، وينطلق من السؤال المتمثل في: لماذا يتصرف الأفراد على هذا النحو وليس على ذاك؟.

ويقوم هذا السؤال على أساس من الملاحظة المتمثلة في أن الأفراد

المختلفين يمكنهم أن يتصرفوا في الموقف نفسه بشكل مختلف عن بعضهم من ناحية، ومن ناحية أخرى أن الإنسان نفسه يمكن أن يستجيب في المواقف المختلفة بالطريقة نفسها.

وفي هذا السياق يطلق علم نفس الدوافع على كل السمات أو الخصائص الإنسانية الثابتة زمنياً وغير المرتبطة بالموقف التي تسبق التصرف الهادف تسمية الدوافع، وذلك عندما تثار أو تصبح فاعلة من خلال الخصائص الموقفية.

**وبهذا المعنى، فإن الدوافع تشكل القوة المحركة للسلوك عمومًا والتعليم بشكل خاص.**



### 2/3 الفرق بين الدافع والحاجة والباعث:

الدافع، حالة من الإثارة والتنبيه داخل الكائن العضوى، تقوده إلى تنشيط سلوك باحث نحو هدف.

وهذه الإثارة تنتج عن إحساس الإنسان بافتقاد أمرٍ ما، أى عن حاجة Need.

فالحاجة، عبارة عن افتقاد أمر ما أو خيرة الإنسان لوضع غير مكتمل.

وتنشأ الحاجة من التناقض بين الضرورة وإمكانات الإشباع الراهنة وتدفع السلوك باتجاه البحث عن هدف.

ويبدأ الإحساس بالحاجة عند الشعور بالتوتر الذى لا يستطيع الإنسان تفسيره في البداية، وشعور الإنسان بالافتقاد يقود إلى استثارة النشاط لديه، وهذه الاستثارة عبارة عن نوع من حشد الطاقة كشكل من أشكال الإعداد أو التجهيز للقيام بسلوك ما من أجل إشباع الحاجة.

ويتم التفريق حسب الحاجة التي تسعى العضوية إلى إشباعها بين الدوافع الأولية، أى غير المتعلمة أو ذات الأصل البيولوجى أو الطبيعية وبين الدوافع الثانوية، أى المتعلمة أو ذات الأصل الاجتماعى أو المعرفية، وقلما نجد لدى الإنسان دوافع أولية خالصة غير ممتزجة بدوافع ثانوية.

ولوصف هذه الحالة من النشاط يستخدم عادةً مصطلح الباعث Drive. والباعث، يصف حالات من الاستثارة الشخصية القابلة للتدرج الكمي، وهو منبه يبلغ من القوة القدر الذى يكفى لدفع الإنسان إلى النشاط الذى يشير السلوك ولكنه لا يوجهه، ويمكن لمثيرات التنبيه الداخلية والخارجية أن ترفع من مستوى الاستثارة، وهنا يطلق على مستوى التنبيه حالة الباعث.

إن شعور الإنسان بافتقاد أمر ما وما ينشأ عن ذلك من حالة استثارة يقود إلى عملية بحث.

وهذه العملية تعمل على الإدراك والتذكر الانتقائي لتلك المواضيع التي يمكن أن تقود إلى التخفيف من توتر الموقف أو حله.

والهدف الذى يتم اكتشافه في النهاية ويكون قادرًا على إشباع الحاجة يصبح دافعًا، أى يصبح موضوعًا للوظائف المثيرة والموجهة للسلوك.

ومع ارتباط الحاجة بهدف... تتحقق أو تتجسد الحاجة التي كانت في البداية غير محددة، وإنما مجرد الشعور بافتقاد لأمر ما.

وهذا يعنى أن الحاجة تتحول هنا من شرط للسلوك إلى جزء منه، وبهذا تقترب من نتيجه، أى السلوك، ويتعلق تحقيق الحاجات وانتقالها وتحولها إلى دوافع بنوع المعلومات الراهنة وبالخبرة الناجمة عن إشباع الحاجات وبالترتيب الإنساني لمواضيع معينة وبالتربية على المحافظة على معايير محددة من السلوك.

وبهذا يكتسب كل إنسان مجموعة من الدوافع التي تتدرج بشكل هرمي، أى يتشكل نظام من القيم الذي يحدد سلوكه.

وكلما كان هذا الهرم أكثر انتظامًا كان الإنسان أكثر قدرة على اتخاذ القرارات وكانت تصرفاته أكثر دقة وتجانسًا وسارت الاستنارات النفسية والفسولوجية الضرورية لتحقيق الدوافع دون عقبات، أى دون صراع.

### 3/3 أهمية الدوافع:

تتمثل وظيفة الدافع في جانبين، هما:

• تنشيط السلوك - وظيفة تنشيطية - .

• توجيه السلوك نحو هدف معين - وظيفة توجيهية - .

ففي ملاحظتنا للحياة العادية نجد أن الدوافع تنشط السلوك، ويحدث ذلك

عندما نرى تزايد النشاط النفسى والعضوى، فيؤدى هذا النشاط إلى سلوك معين ، فالحرمان الطويل من الطعام مثلاً يؤثر في سلوك الكائن الحى، فيبحث عن الطعام الذى يشبع به الجوع، ففي هذه الحالة يتزايد النشاط الجسمى ويتزايد النشاط الحركى والنفسى، وتزايد هذا النشاط يرتبط بعدد ساعات الحرمان من الطعام، فعندما ينشط الإنسان مدفوعاً بدافع معين فلا بد أن يكون لنشاطه وسلوكه هدفاً يصل إلى نهايته.

وهذا الهدف هو الذى نسميه موضوع الدافع، فالطعام في المثال السابق كان

الهدف لدافع الجوع، والشراب هو الهدف لدافع العطش.

ويوجد علاقة قوية بين تنشيط السلوك وتوجيهه، فالتنشيط يعنى انتباه الإنسان

لشئ معين يؤدى إلى تحقيق الهدف، والتوجيه يعنى مواصلة النشاط أو السلوك نحو

الهدف والمحافظة على ذلك الاتجاه حتى يتحقق الهدف.

فالدافعية، هي تكوين فرضي - أى لا يمكن ملاحظته، وإنما يستنتج من الأداء الظاهر الصريح للكائن الحي أو من الشواهد السلوكية.

فنحن لا نتمكن من معالجة أى مظهر سلوكى دون مراعاة أمرين، هما:

- الطاقات النفسية الكامنة التى توجد لدى الكائن الحى.
- خصائص البيئة التى يعيش فيها الكائن الحى وما تمتاز به من مظاهر مختلفة.

ويمكن إجمال أهمية الدوافع، فيما يلى:

- تساعد الإنسان على زيادة معرفته بنفسه وبغيره، وتدفعه إلى التصرف بما تقتضيه الظروف والمواقف المختلفة.
- تلعب الدوافع دوراً هاماً في ميدان التوجه والعلاج النفسى لما لها من أهمية في تفسير استجابات الأفراد وأنماط سلوكهم.
- تساعد الدوافع على التنبؤ بالسلوك الإنسانى إذا عرفت دوافعه، وبالتالي يمكن توجيه سلوكه إلى وجهات معينة تدور في إطار صالحه وصالح المجتمع.
- لا تقتصر أهمية الدوافع على توجيه السلوك؛ بل تلعب دوراً هاماً في بعض الميادين: التربية والتعليم - الصناعة - القانون... وغيرها، فمثلاً في ميدان التربية والتعليم تساعد على حفز دافعية التلاميذ نحو التعليم المشمر.
- تجعل الإنسان أكثر قدرة على تفسير تصرفات الآخرين، فالأم ترى في مشاكسة الأطفال سلوكاً قائماً على الرفض وعدم الطاعة، ولكنها إذا عرفت ما يكمن وراء هذا السلوك من حاجة إلى العطف وجذب الانتباه، فإن هذه المعرفة ستساعدنا على فهم سلوك أطفالها.

## وصفوة القول: تلعب الدوافع دورًا خطيرًا في حياة كل إنسان، لأنها تحدد

شكل سلوكه ونتائج نشاطاته الحياتية.

ولما كان للدوافع علاقة بالجهاز النفسى بسبب سيطرتها على عمليات توجيه السلوك، فقد عملت على إتباع نظم للتغلب على مقاومة الإنسان أحياناً، وبخاصة في حالة الدوافع غير السوية، حتى تجد لنفسها منطلقاً إلى الظهور ومسرحةً لنشاطاتها عن طريق التحايل حتى تجعل المستحيل يبدو ممكناً، والأمر السيئ مقبولاً، وكل ما هو غير طبعى يبدو طبيعياً.

### 4/3 تصنيف الدوافع:

نظراً لأهمية الدوافع وأثرها على النشاط، قام العلماء بتصنيفها في فئات،

ومن أهمها ما يلي:

### 1/4/3 تصنيف الدوافع إلى: أولية - ثانوية:

### 1/1/4/3 الدوافع الأولية:

وهي الدوافع الفطرية التي يولد الكائن الحي مزوداً بها بشكل غريزي، والتي

تتشارك فيها جميع أنواع الكائنات الحية، وتهدف إلى الحفاظ على بقاء النوع.

ومن أمثلة هذه الدوافع الجوع والعطش والجنس والأمومة ، وهذه الدوافع

تحقق الحاجات التالية:

### ☆ حاجات المحافظة على البقاء:

مثل الحاجة إلى الطعام لإشباع دافع الجوع والحاجة إلى الشراب لإشباع دافع العطش والحاجة إلى التنفس والحاجة إلى الراحة والترفيه بعد التعب وإلى النوم بعد اليقظة والسهر والحاجة إلى العلاج في حالة المرض.

ويتحقق إشباع الحاجات السابقة بتقديم الخدمات الاجتماعية والاقتصادية والصحية، مثل: الوجبات الغذائية المتكاملة غير المكلفة - المساكن الملائمة - وسائل النقل المريحة - الخدمات العلاجية في المستشفيات والعيادات المجهزة.

### ☆ حاجات المحافظة على النوع:

مثل الحاجة إلى الزواج وتكوين الأسرة والحاجة إلى الوالدين ورعاية الأطفال ، ويمكن إشباعها عن طريق إقامة دور الحضانه والمدارس التي تقدم الخدمات التربوية للأبناء ومراكز الترفيه والنشاط المتنوع لهم.

## ☆ حاجات الأمان:

### الحاجة إلى الأمان الجسمي:

- متمثلاً في تجنب المنبهات الحسية الشديدة ، مثل: الأصوات العالية - الأضواء الخاطئة - الروائح النفاذة - أخطار العمل المحدقة بظروف التشغيل، بالإضافة إلى حماية العاملين من الإجهاد بتحديد ساعات العمل.

### الحاجة إلى الأمان النفسي:

يتمثل في اطمئنان العامل على صحته وعلى أفراد أسرته وعلى حقوقه المهنية، ومركزه الاجتماعي ويتحقق هذا بتطبيق نوع من التأمين الاجتماعى ضد الحوادث والعجز والمرض والشيخوخة والوفاة والبطالة ، وكفالة نظام مرن دقيق إنسانى من حيث إصابة العامل المجهد ومحاسبة العامل المخطئ وعقابه خاصةً إذا كان نتيجة الإهمال وتحقيق آمال العاملين في الترقى المالى والوظيفى.

وتحدد هذه الدوافع عن طريق الوراثة، وتتصل اتصالاً مباشراً بحياة الإنسان وحاجاته الفسيولوجية الأساسية.

## 2/1/4/3 الدوافع الثانوية:

وهى دوافع يختص بها الإنسان دون غيره من الكائنات الحية، وهى دوافع متعلمة يتم اكتسابها في مراحل العمر المختلفة من خلال:

- معيشته في الأسرة.
  - الوعظ الديري في دور العبادة.
  - تأثره بالبرامج التعليمية في المدارس.
  - احتكاكه بزملائه وأصدقائه في الحى.
  - احتكاكه بنظم الحياة ومجالاتها الاجتماعية.
- وتشمل على الحاجات التالية:

### ☆ الحاجة إلى الانتماء:

الإنسان كائن اجتماعى لا يستطيع العيش منفردًا، وإنما دائمًا ينتمى إلى جماعة تبدأ بالأسرة ثم المدرسة والجماعة الدينية وجماعة الأقران وجماعات العمل المهنية داخل مجال العمل أو خارج هـ، فإذا سادت الجماعة روح المحبة والتعاون داخلها، وخاصةً في المؤسسات عن طريق توحيد علاقاتها المهنية مع أخذ رأى قادتها في نوعية الخدمات المقدمة للعاملين والتي تكفل إشباع حاجاتهم المختلفة والعمل على حل مشكلاتهم ؛ مما يحفزهم على بذل الجهد لزيادة الإنتاج، ويدعم مكانتها في المجتمع الذى يعمل داخله، ويجعل هؤلاء العاملين يشعرون بالفخر لانتمائهم إليها، ويدفعهم إلى العمل على ابتكار الوسائل لرفع مستوى السلع مع الخدمات التى ينتجونها كمًا وكيفًا.

### ☆ الحاجة إلى التقدير الاجتماعى:

وهى تدفع الإنسان إلى أن يكون موضع قبول وتقدير واحترام الآخرين، ويؤدى هذا إلى تقديره لذاته وإحساسه بمكانته الاجتماعية.

ومن العوامل التي تحقق ذلك إعطاء العمال قدر معقول من الحرية في أداء أعمالهم في إطار السياسة العامة وأهدافها مع زيادة إحساسهم بالمسئولية وإبراز أعمالهم وتقييمها ومكافأتهم باستمرار بإسناد الأدوار التخطيطية والإدارية والتنفيذية لهم كل حسب قدراته ومؤهلاته ومستوى تدريبه وخدمته وإبراز الأعمال المتميزة لهم.

☆ الحاجة إلى الإنجاز :

وتتمثل في حاجة الفرد إلى إنتاج شيء ذي قيمة في أنماط الأنشطة العقلية والاجتماعية التي يمارسها؛ مما يحقق له تفوقاً على أقرانه ، وذلك من خلال التشجيع في الأسرة باتخاذ أسلوب المخاطرة والاستقلال والتميز ؛ حيث يكون أسلوب المبادأة والقيادة للآخرين سمة سلوكه العام.

### ☆ الحاجة إلى التقدير الذاتي للإنسان:

ويقصد بها استثمار الإنسان لقدراته وطاقاته وخبراته وإمكاناته في عمل فريد مبتكر.

وهذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى الإنجاز ، ولكن الفرق بينهما أن الحاجة إلى الإنجاز لا يشترط أن ترتبط بشيء جديد مبتكر.

وتقسيم الدوافع إلى أولية وثانوية لا يعني أن الدوافع الأولية أقل تأثيراً في حياتنا من الدوافع الثانوية، وذلك يتوقف إلى حد كبير على درجة إشباع هذه الدوافع.

**ومثال على ذلك :** دافع الجوع، فلا يظهر له أثر كبير في حياتنا لأننا

نعمل على إشباعه باستمرار.

أما في الحالات التي يصعب فيها العثور على الطعام، فتظهر أهمية دافع

الجوع وأثره في توجيه سلوك الإنسان.

وعدم إشباع الدوافع الثانوية يمكن أن يقود عند الإنسان بوصفه كائن

اجتماعي إلى تفويض أساس العيش المشترك والعنف والعدوان والأمراض النفسية ...

وغيرها.





## 2/4/3 تصنيف ماسلو:

من التصنيفات المشهورة للدوافع لتصنيف ماسلو (Maslow) 1908م -  
1970م) الهرمي، الذي يرى أن الدوافع الإنسانية تنتظم بشكل هرمي تبعًا لأهميتها،  
تبدأ من:

المستوى الأدنى:

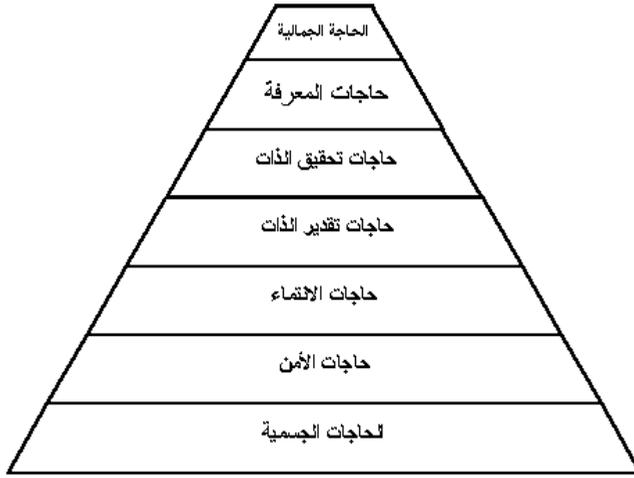
ويضم الحاجات الفسيولوجية، مثل الحاجة إلى: الطعام - الشراب - الهواء - الجنس - النوم، بعد ذلك  
الحاجة إلى الأمن والسلامة.

**من هنا**، نجد أن الاهتمام الأول للإنسان ينصب على الحياة أو نحو

الحاجات الفسيولوجية التي تمثل الأساس لاستمرار الحياة.

المستوى الأعلى:

بعد أن تتشبع حاجات المستوى الأدنى، تظهر الحاجات الاجتماعية، مثل حاجات: الصداقة - العطف -  
الحنان - الشعور بالانتماء، بعدها يسعى الإنسان إلى إشباع دوافع التحصيل وتقدير الجمال، ثم دافع تحقيق الذات الذي  
يُعد الغاية العظمى في هرمية ماسلو.



### شكل (6) التنظيم الهرمي للحاجات عند ماسلو

ومن الأسباب التي تدعونا أيضاً إلى النظرة لهذا الهرم على أنه غير مرن، هو أنه عند شعور الإنسان بأنه أشبع حاجة لفترة طويلة جداً، فإنه سيقوم هذه الحاجة تقييماً غير ذي أهمية.

فالإنسان الذي لم يشعر أبداً ولن يعيش حالة الجوع، لا يمكن له أن يعير أهمية لأثر الجوع عليه، وأبرز مثال نسوقه هنا هو ما قاتله ملكة فرنسا ماري أنطوانيت، عندما ثار الشعب الفرنسي مطالباً حكومته بالخبز، فأمرت الملكة الحاشية بإبلاغ الثائرين بأكل الكيك بدلاً من الخبز!.

وتوجد ملاحظة أخرى على هرم ماسلو، وتتلخص بأن إشباع الحاجات مسألة نسبية، فليس بالضرورة أن يكون الإنسان قد أشبع الحاجة الأولى على سبيل المثال بنسبة 100 % حتى يفكر وينتقل إلى إشباع حاجة أخرى غيرها.

ويجب أن نؤكد هنا أيضاً على أن هذه الحاجات ليست بالضرورة هي الحاجات الوحيدة التي تحدد السلوك الإنساني وتؤثر فيه، بل توجد مؤثرات أخرى مثل المنبهات التي تؤثر على تشكيل السلوك الإنساني.

ويرى كارل روجرز K.Rogers، أن الإنسان يمكنه أن يشبع الدوافع من المستوى الأعلى حتى لو لم تكن الدوافع من المستوى الأدنى مشبعة، ومثال ذلك الفنانين والعلماء الذين يكرسون حياتهم لفنهم وعملهم على الرغم من الفقر والحاجة.



4/4/3 تصنيف فرويد:

صنف فرويد الدوافع كما يلي:

1/4/4/3 الدوافع الشعورية:

وهي الدوافع التي نشعر بها ونعيشها ونسعى إلى إشباعها بعقل واع وإرادة

واعية.

### 2/4/4/3 الدوافع اللاشعورية:

أكد فرويد في نظريته التحليلية، أن لكل سلوك سبب ودافع، وغالبًا يكون لاشعوريًا.

وقد كان فرويد مقتنعًا بأهمية الدافع الجنسي أو الغريزة الجنسية، وأثرها في سلوك الشخص، فهو يصف النشاط اللاشعوري بأنه خزان يغلي بالرغبات الجنسية التي لم تشبع من الطفولة.

**هنا،** أود أن أطرح سؤالاً:

\* هل يوجد فروق فردية في الدوافع؟

والإجابة بالتأكيد: نعم، وذلك من حيث:

**الجنس:**

أثبتت البحوث أن الذكور يميلون إلى إظهار قدرات تحصيلية أكثر من البنات، وأن الفروق بين الذكور والإناث في الدافعية يعود لتوقعات الآخرين عن البنات، والتي تؤثر في مفهوم الذات لديهن.

## القيم و المعايير الثقافية:

تختلف الدوافع من فرد لآخر أيضاً حسب الثقافة و المعايير التى يفرسها المجتمع في النفوس الناشئة.

## الميول:

تزداد أهمية الدافع لدى الإنسان إذا ارتبط بالميل، وكلما اختلفت ميول الأفراد اختلفت دوافعهم، مثال: الإنسان الذى يميل للرياضة، يكون لديه دافعيه قوية لممارسة النشاط الرياضى.

## العمر:

إن الدوافع الأولية تسود حياة الطفل في سنوات عمره الأولى، وبالتالي يتحدد سلوكه، ومع التنشئة الاجتماعية تبدأ الدوافع الثانوية في الظهور ويلاحظ تأثيرها في سلوك الإنسان.



### 5/3 تطبيقات الدوافع في الحياة:

**السلوك** الإنساني سلوك هادف دائماً، ولا يوجد سلوك عشوائي، فكل سلوك ينطلق من سببٍ ما ويسعى نحو تحقيق هدف، فالسلوك دائماً موجه نحو إشباع الدوافع الإنسانية وتحقيقها، سواء كان هذا السلوك سويًا أم مضطربًا.

ومن ناحية أخرى، فإن السلوك هو الذي يجعلنا نستنتج الدوافع الكامنة خلفه.

ومن هنا تحتل مسألة الدوافع وتوجيهها مسألة مركزية في علم النفس، فالسعي الدائم للإنسان نحو تأمين متطلبات معيشته واستقراره وتأمين مستقبله ومستقبل أطفاله وتعليمهم ... وغيرها، كلها تعكس الدوافع الإنسانية نحو الأمن والاستقرار.

والدوافع الإنسانية الثانوية خاصةً، لا توجد من تلقاء نفسها دفعة واحدة وإنما تتطور وتنمو من خلال عملية التنشئة الاجتماعية وتفاعل الإنسان مع بيئته، ومن ثم فإن تنمية الدافعية نحو التعليم والإنجاز والعمل والسلوك الصحى تحتل مركزًا هامًا في دراسات التعليم والعمل والصحة النفسية.

وتعد معرفة وفهم الحاجات الإنسانية حجر الأساس للانطلاق نحو فهم أفضل للدافعية والإنجاز، فالعامل أو الطالب الذى يشعر أن حاجاته الخاصة غير مشبعة أو أن جهوده لا تقود إلى الإشباع المطلوب لحاجاته، سوف يصاب باليأس، وتنخفض دافعيته للعمل والإنجاز.

وإدراك الإنسان أن عمله وجهوده ستقود إلى النتيجة المرغوبة يعزز لديه الدوافع ويقويها.

أما في مجال السلوك الصحى، فتحتل الدافعية أهمية مركزية، فبدون الدافعية لا يمكن للإنسان أن يحافظ على صحته وسلامته.

وهنا تركز الأبحاث النفسية في هذا المجال على تنمية الكفاية الذاتية عند الأفراد، أى تنمية القناعة عند الإنسان على امتلاكه القدرة على القيام بسلوك معين واعتقاده بإمكانيته في التنفيذ الفعلى لهذه المقدرة، فعندما يعزو الإنسان أسباب سلوكه الخاطى الذى قد يقود للمرض إلى مسئوليته الخاصة وليس إلى الظروف، وأنه قادر على القيام بسلوك صحى وتغيير سلوكه الخاطى، يكون الدافع إلى التغيير وإمكانات التنفيذ الفعلى للقرار أكبر مما لو كان العكس.

وفي مجال التعليم تحتل الدافعية للإنجاز دوراً أساسياً، إذ من دون دافعية للتعلم من الصعب أن تتشكل عند الإنسان الدوافع نحو التعلم الذاتي ونحو الحلول الابتكارية للمشكلات التي تواجهه.

ومن الخطوات التي تساعد على إنشاء منظومات التعزيز الذاتي نحو الإنجاز التعليمي عند الأطفال:

- خبرة الكفاية الذاتية أو ما يسمى بدوافع الكفاية أو الفاعلية التي يعرفها الطفل منذ السنة الأولى من حياته من خلال الرمي المتكرر للعبة ما على الأرض أو ضرب شيء ما بالأرض وإصدار أصوات مثلاً.
- التنفيذ المستقل للفعل، وهذا ما نلاحظه عند الطفل الذي يصر على تناول الطعام وحده ورفض إطعامه من قبل الأم؛ الأمر الذي يولد لديه السعادة ودافع الاستقلالية.
- الربط بين نتيجة التصرف والصلاحية الذاتية، فبعد السنة الثالثة والنصف تقريباً يبدأ الأطفال بعزو النجاح في العمل إلى صلاحيتهم أو مقدرتهم الخاصة، وال فشل إلى عدم صلاحيتهم.
- وفي هذه المرحلة يتحقق مركب أساسي من مركبات دافع الإنجاز؛ حيث ينشأ لدى الطفل هنا تصور سببي يربط بين سلوكه وإنجازه؛ حيث يعد مقدرته هنا سبباً لنتيجة عمله.
- التفريق بين المقدره الذاتية والصعوبة، أي تعلم التفريق بين الفشل الناجم عن المقدره الذاتية والفشل الناجم عن طبيعة المهمة.

## 6/3 النشاط الرياضي:

### 1/6/3 ماهية النشاط الرياضي Physical Activity:

**يحتوى** النشاط الرياضى على رياضات فردية وألعاب جماعية طبقاً للتصميم التنافسى لها، والذي يستهدف تحقيق أهداف تتعلق بالجوانب التربوية بالدرجة الأولى، فيمكن لكل إنسان أن يجد لنفسه نوعاً من الرياضة التي تتفق مع حاجاته وميوله.

وتعددت التعريفات حول النشاط الرياضى، ومنها:

في سنة 1987م، عرفه **تشارلز بيوكر** T. Bucher، بأنه ذلك النوع من النشاط الذى ينمى القدرة الجسمية في الإنسان عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب.

وفي تعريف آخر، يقصد بالنشاط الرياضى: هذه الألعاب التنافسية، والتي تشمل النشاط البدنى - ولها أسس وقواعد معترف بها - ولها نظام خاص بتسجيل الأهداف - لتحديد الفائزين من بين المشتركين في هذا النشاط.

ويشير **هوف شنتيتر**، إلى أن أهم ما يميز فرق الألعاب الجماعية بالكرة هو ذلك الفن الخاص بالعمل الجماعى، وهو عبارة عن نمط من الاعتماد المباشر المتبادل بين اللاعبين.

أما **فايت Feit**، فيرى أن الفريق ليس تجميعاً لمجموعة من الأفراد وحسب ولكنه وحدة اجتماعية تتضمن مجموعة من العلاقات بين أعضاء الفريق تعمل على الاتصال والارتباط بين اللاعبين من خلال أداة اللعب.

وفي سنة **1996م**، ذكر **محمد محمد الحماهمي** : أن الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسى وتقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل.

وفي سنة **1999م**، عرف كل من **محمد حسن علاوى** ، و**محمد نصر الدين رضوان** النشاط الرياضى، بأنه: أحد الأنشطة البشرية الهامة التى تهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة ومتزنة.

كما يشير **محمد حسن علاوى**، أن لكل نشاط خصائصه التى ينفرد بها عن غيره من الأنشطة الأخرى سواءً بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات أو متطلبات نوع النشاط.

ويرى المؤلف - **عمرو بدران** - أن النشاط الرياضى بأشكاله، هو: ذلك النشاط الحركى الذى يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية - فردى أو جماعى - وفقاً لقوانين وقواعد محددة؛ بحيث يحدث تغيرات: بدنية - عقلية - اجتماعية - نفسية، تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به.

النشاط الرياضي: نمط شائع من أنماط النشاط البدني غير موحد، ويتضمن كل من: اللعب - المنافسة - العمل، وينتج عن جملة لهذه الظواهر الثلاث عدم ثبوت نظرياته ووجود خلافات حول مفاهيمه ومعانيه.

وتتميز فرق الألعاب الجماعية، بأنها: فرق ذات طبيعة العمل المتفاعل؛ حيث أن كل أعضاء الفريق يعملون سويًا في انسجام تام من خلال التكامل الحركي البدني بينهما في نمط يعتمد كل جزء فيه على الآخر لإنجاز هدف واحد.

وتتمثل الفرق المتفاعلة في فرق الألعاب الجماعية؛ حيث يتم الاتصال مباشرة بين أعضاء الفريق من خلال أداة اللعب أو التحركات، ومن ثم يكون الإنجاز بمقدرة الجميع على التواصل والتفاهم.

ويبدو هذا واضحًا في: كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء - الهوكي.

### 2/6/3 أهمية النشاط الرياضي:

يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع.

ويعد النشاط الرياضي أحد أفضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التي توجد اليوم.

وقد اهتم الأفراد بالنشاط الرياضي لتنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بأنشطة وقت الفراغ في تقديم التوجيه الاجتماعي.

ويشير حسن سيد معوض ، أن التربية الرياضية لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضى يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمارينات لتحريك أعضاء الجسم أو بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم.

ويرى عبد الحميد غريب شرف ، أن النشاط الرياضي يعد أحد وسائل التربية الرياضية لتحقيق أغراضها، وذلك عن طريق النشاط الحركى بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي: البدنية - العقلية - النفسية - الاجتماعية، تحت إشراف قيادة واعية.

وتؤكد كوثر السعيد الموجي ، على أن النشاط الرياضي يعد من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً.

ويوضح ويليجوس Willgoose، أن أهداف التربية الرياضية، هي: تنمية للياقة

البدنية - تنمية المهارات الحركية - الكفاية الاجتماعية - النمو المعرفى - تنمية القدرات العقلية.

لذلك يتضح أن أهداف التربية الرياضية متنوعة ومتعددة وتهتم بالجوانب المختلفة لنمو الفرد، ومن ثم نجد أنه يوجد علاقة وثيقة تربط بين التربية والتربية الرياضية، فالتربية الرياضية تعد جزءًا بالغ الأهمية في التربية إذ تسعى إلى تنمية الممارسين لأنشطتها بدنيًا وعقليًا ونفسيًا واجتماعيًا، كما أنها تكسبهم المهارات الحركية التي تؤهلهم لاستثمار أوقات فراغهم في نشاط بّناء.

ويشير بول هوايت Pool White، إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية وترويحية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر إلى الرياضة والترويح على أنها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية لكل من العمل والنوم والتغذية.

وقد أشار ببيوكو، إلى أن النشاط الرياضي يوفر الفرص للممارسين ذوي المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية حق الاشتراك في المنافسات الرياضية بجانب ما يوفره من حرية اختيار أوجه النشاطات التي تمكن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية التي يميل إليها.



ويمكن إجمال أهمية النشاط الرياضى فيما يلى :

- استنقاذ الطاقة الزائدة.
- تحقق النمو النفسى المتوازن.
- يكسب النشاط الرياضى الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- إن للنشاط الرياضى تأثير إيجابى فى التغلب على المشكلات التى تؤثر على الكفاية والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين.
- يعمل النشاط الرياضى على تحقيق التوازن بين النشاط الفكرى والاجتماعى والبدنى، وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر.
- أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التى تمكن الشباب من اختيار واستخدام النشاط الاستخدام الأمثل والمناسب لوقت الفراغ.
- يساعد النشاط الرياضى على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف فى أى مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ خطوات إيجابية فى سبيل تكامل الشخصية.

- أن الرياضة عبارة عن نشاط، وكل نشاط للإنسان ما هو إلا نشاط اجتماعى يتحدد بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية - ولا يرتبط في المقام الأول بالدوافع أو الاتجاهات الفسيولوجية.
- يلعب النشاط الرياضى دورًا هامًا في أن يصبح الرياضى متزنًا انفعاليًا، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة.

إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق النشاط البدنى فيمكن للإنسان أن يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه ويتعد عن القلق، ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة.

### 3/6/3 أهداف النشاط الرياضى:

**لقد** أصبح النشاط الرياضى ضرورة من ضروريات الحياة الحديثة ليس فقط من أجل التمتع بالوقت الحر الذى ازداد مع التقدم التقنى الهائل بل من أجل تغيير التكرار الممل الناتج من التوقيت الثابت للعمل اليومى الرتيب.

فالأنشطة الرياضية كأي نشاط آخر لها أهدافها التى تسعى إليها، فهى محددات للسلوك البشرى نحو ما ترضى به الأمة وتسعى إليه من أجل أبنائها، والأهداف تنبع من فلسفة الدولة وأمانيتها العليا، كما تعبر عن مشاكل المجتمع واحتياجات الأفراد، فالأهداف غاية مثلى تسعى المؤسسة إلى تحقيقها، وهى فى ذلك تسخر كل إمكانياتها.

والنشاط الرياضي قوامه الأساسى الإمكانيات سواءً معلمين أو مدربين أو مدربين، وكذلك أدوات خاصة متعددة مكلفة وأنه من الصعب النهوض بالتربية البدنية والرياضة عمومًا إلا عن طريق استثمار كامل لهذه الإمكانيات، والتخطيط العلمى هو القادر على استخدام هذه الإمكانيات بطريقة رشيدة وأسلوب فعال.

ومن هنا يمكن لكل الأنشطة الرياضية أن تحقق أهدافها بأقل مجهود، وأقل تكلفة وفي أسرع وقت ممكن ومحسوب، لأن التخطيط من مجالات التربية الرياضية، هو التنبؤ المدرس للتغيير والتطوير في الاتجاه الرئيس، وهذا التطوير على أساس الإمكانيات المتوفرة وحسن استخدامها.

**ومن الثابت علمياً:** أن أهم أهداف ممارسة النشاط الرياضى، هى:

- الأهداف الإدراكية.
- الأهداف الوجدانية.
- الأهداف النفسحركية.

من الأهداف السابقة، يمكننا استخلاص العديد من الأغراض التى يمكننا تحقيقها بواسطة الممارسة الدائمة والمستمرة للنشاط الرياضى.

### الأغراض البدنية

- تحسين الصحة العامة للإنسان ورفع مستوى مقاومته للمرض.
- ارتفاع مستوى اللياقة البدنية وعمل وظائف الجسم بكفاية أعلى.
- الضبط والتحكم في وزن الجسم والمحافظة على القوام المتناسق السليم.

- تقليل مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز الدورى والتنفسى - القلب والشرايين والرئتين.
- تحسين وتطوير الصفات البدنية، مثل: القوة العضلية - الجلد العضلى - الجلد الدورى التنفسى - السرعة - القدرة العضلية - المرونة - الرشاقة - التوافق - الإلتزان - الدقة.
- تحسين وتطوير المهارات الفنية، وذلك جراء انتقال أثر تعلم المهارات الرياضية وإتقانها، وكذلك تحسن وتطوير الصفات الحركية.
- تحسين وتطوير قابلية مقاومة التعب في العمل البدنى الطويل الأمد جراء تحسين ورفع مستوى القدرات لكافة أجهزة الجسم الحيوية، مثل: الجهاز العضلى - الجهاز العصبى - الجهاز التنفسى - الجهاز الدورى ... الخ.

### الأعراض العقلية

- زيادة القدرة على الوعى والتركيز والانتباه.
- تحسين القدرات العقلية لأجل حل المشكلات الصعبة والمعقدة.
- زيادة القدرة العقلية على استيعاب المعلومات والمعارف المختلفة.
- تحسين وتطوير القدرات الذاتية لتحليل الحركى المطلوب للواجبات المختلفة.
- تحسين القدرات على التوقع الحركى وسرعة رد الفعل والتنفيذ الدقيق والناجح.
- تحسين قابلية التصرف الآتى، وتحديد أهداف واقعية في العمل الآتى السريع.

### الأعراض الاجتماعية و النفسية

- استثمار وقت الفراغ.
- تنمية الشعور بالحب والانتماء للوطن.
- تنمية الشعور بالمسئولية والالتزام تجاه الجماعة.
- استشارة وحفز الحاجة إلى ممارسة النشاط الرياضى بانتظام.
- زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات عند تنفيذ مختلف الواجبات.

- المساعدة على برمجة حياة صحية سعيدة مليئة بالنشاط والحيوية.
- التقليل من مخاطر الاكتئاب والملل الذي يرافق العمل وانتظار الواجب.
- تقوية وتدعيم العلاقات الاجتماعية مع أفراد الفريق أو المجموعة أو الوردية.
- زيادة وتحسين قدرات الاعتماد على النفس والضبط الانفعالي والإقدام والاندفاع.

- تنمية الميل الاجتماعي لإنجاز ما يفرضه المجتمع من واجبات، ومنها الدفاع عن الوطن.
- زيادة وتحسين سمات وصفات شخصية كثيرة ومهمة لعمل رجل، مثل:  
التعاون - التضحية - الاستمرارية - المسؤولية - الضبط النفسي ... الخ.
- تنمية بعض خصائص الشخصية الهامة والمرتبطة بالأنشطة والمنافسات الرياضية، وهي: المشاركة - التعاون - الشجاعة - قوة الإرادة - مراعاة النظام - الشعور بالمسؤولية - تقوية الثقة بالنفس - زيادة دافعية الإنجاز - التوافق الاجتماعي - الاعتماد على النفس - تحمل الضغط النفسي - النضال في سبيل تحقيق الهدف - تنمية الميول والاتجاهات الرياضية - القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة.

## 4/6/3 الخصائص النفسية للنشاط الرياضى:

تتمثل أهم الخصائص النفسية للنشاط الرياضى فيما يلى:

- المنافسة الرياضية: محور رئيس للنشاط الرياضى.
- ينعكس أثر النشاط الرياضى في أسلوب الرياضى لحياته اليومية.
- إن أى نشاط يقوم به الإنسان ... ما هو إلا تعبير عن شخصيته ككل.
- يسهم النشاط الرياضى في رفع مستوى قدرة الإنسان على العمل والإنتاج.
- يسهم النشاط الرياضى في الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية للرياضى.
- يتم النشاط الرياضى وفقاً لقواعد وقوانين ولوائح تحدد الجوانب الفنية والتنظيمية للنشاط، ويجب احترامها والسلوك طبقاً لها.
- يرتبط النشاط الرياضى ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة؛ حيث يرتبط بالنجاح أو الفشل وما يتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة.
- يتطلب النشاط الرياضى وخاصةً رياضة المستويات العالية، نمط خاص في الحياة اليومية للرياضى، مثل: تنظيم النوم - التغذية - الجنس - تجنب التدخين.
- غالباً ما يتم النشاط الرياضى في حضور جماهيرى، ولذا يجب أن نضع في الاعتبار الجوانب السلبية والإيجابية لتأثير الجمهور على أداء الفرد الرياضى.
- النشاط الرياضى: محصلة الشخصية ككل، أى أن جميع النواحي: العقلية - البدنية - الاجتماعية - النفسية، تعمل معاً في كل متكامل أثناء ممارسة النشاط الرياضى.

• يضع القائمون بالنشاط الرياضى في اعتبارهم تقبل مسلمة أن الرياضة فائز ومهزوم، ولذا يجب ألا يوجد حساسية مرهقة للهزيمة أو التكبر والسخرية من المهزوم.

### 5/6/3 العوامل المؤثرة في النشاط الرياضى:

فيما يلى أهم العوامل المؤثرة في زيادة اهتمام الإنسان بالنشاط

الرياضى، وهى:

- مدى توفير المجتمع للمتطلبات الأساسية للحياة المعيشية للإنسان.
- الخبرات السابقة للإنسان، وذلك فيما يتعلق بنشاطه الرياضى في مرحلة الطفولة.
- مدى اهتمام الدولة ومؤسساتها بإقامة المهرجانات والمنافسات الرياضية ومكافأة النشاط الرياضى.
- مدى توفير الدولة للساحات والأندية الرياضية، وفناء للمدرسة، حتى تتوفر الفرص لممارسة النشاط الرياضى.
- مدى اهتمام وسائل الإعلام بمختلف أشكاله: شبكات - فضائيات - إذاعة - صحافة، بالثقافة الرياضية وإظهار أهمية النشاط الرياضى.
- الظروف الأسرية المناسبة، وخاصة اتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضى، فقد أثبتت البحوث العلمية وجود ارتباط عالى بين الميول الرياضية لدى الآباء والأبناء.



### 7/3 الدافعية في المجال الرياضي:

### 1/7/3 ماهية الدافعية في المجال الرياضي:

يمكن تعريف الدافعية في المجال الرياضي، بأنها: استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

وحتى يمكن توضيح المفهوم السابق للدافعية، يجب التعرف على العناصر الثلاثة التالية:

الدافع Motive

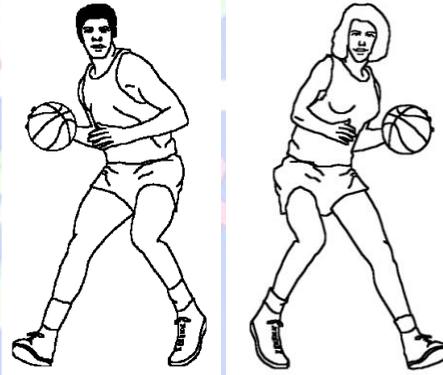
حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

الباعث Incentive

عبارة عن مشير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله  
الهدف الذى يسعى الرياضى إلى تحقيقه من قيمة.

التوقع Expectation

مدى احتمال تحقيق الهدف.



## 2/7/3 أهمية الدافعية في المجال الرياضى:

يعد موضوع الدافعية واحدًا من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة  
لاهتمام الناس جميعًا.

في سنة 1908م، اقترح وود ورث WoodWorth، في كتابه: علم النفس

الديناميكي، ميدانًا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي Motivational

Psychology أو علم الدافعية Motivology.

وفي سنة 1960م، تنبأ **فاينكي** Fayniki بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدفاعية.

وفي سنة 1982م، أشار كل من **ليولن، وبلوكر** Liewelln and Blucker في كتابهما: **سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق** ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدفاعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم نفس الرياضة خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة 1983م، أشار **وليام وارن** William Warren، في كتابه: **التدريب والدفاعية**، أن استشارة الدافع للرياضي يمثل من 70% - 90% من العملية التدريبية، ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطئية، ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

وللدفاعية أهمية رئيسة في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم وتطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية: إن كل سلوك وراء دافع، أي تكمن وراءه قوى دافعية معينة.

وقد تناول **تتكو، وريشارد** Tutko and Richard، سمات الدفاعية الرياضية بدراسة تحليلية أكثر، وقد أشارا إلى أن هذه السمات تشتمل على عاملين، هما:

## سمات الاستعداد للعمل نحو إنجاز الأهداف الإرادية:

ويتضمن أربع سمات، هي:

- الحافز.

- العدوانية.

- التصميم.

- القيادة.

## سمات الانفعال:

تشتمل على سبع سمات، هي:

- الميل للشعور بالذنب.

- الثقة بالنفس.

- الضبط الانفعالي.

- يقظة الضمير.

- الصرامة العقلية.

- الثقة بالآخرين.

- القابلية للتدريب.

وفي سنة 2003م، قام عمرو بدرمان، بدراسة هدفت إلى التعرف على دوافع

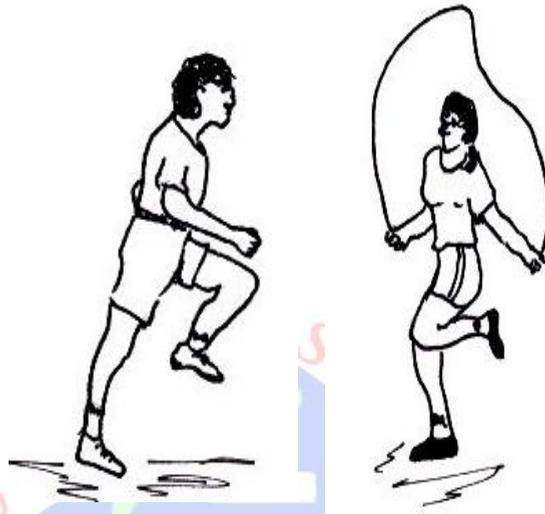
ممارسة الأنشطة الرياضية عند طلاب جامعة المنصورة، وترتيب هذه الدوافع تبعاً

لدرجة أهميتها، بالإضافة إلى إجراء مقارنات في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية عند طلاب الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس والممارسة الرياضية.

كانت أهم النتائج: أن ترتيب الدوافع تبعاً لأهميتها كما يلي:

- الصحة.
- المجال النفسى.
- المجال الاجتماعى.
- الميول الرياضية.
- القدرات العقلية.
- التفوق الرياضى.
- مجال البرامج والتسهيلات.

كما أظهرت النتائج وجود فروق في دوافع ممارسة النشاط الرياضى بين البنين والبنات ولصالح البنين، وبين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى لصالح الطلاب الممارسين.



والقول التالي يعبر بوضوح عن أهمية دور الدافعية في التربية البدنية والرياضة:

“إنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر، ولكنك لا تستطيع أن تجبره

على أن يشرب الماء”

فمثلاً، يمكن للمدرب أو الأب أن يجبر الناشئ على ممارسة رياضة معينة، ولكن هذا لا يضمن أن الناشئ سوف يبذل الجهد المطلوب مادام يفتقد الدافع القوي نحو تطوير أدائه لهذه الرياضة.

ودراسة الدافعية تهتم الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يميل طفله إلى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع أقرانه.

عمرو حسن احمد بدمران

علم النفس الرياضي

ومعرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي، تمكن المربي الرياضي من تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرًا وجيدًا إلا إذا كان يرضى دوافع لدى الإنسان.



### 3/7/3 تصنيف دوافع النشاط الرياضى:

**تعد** دوافع الأداء الرياضى - الداخلية أو الخارجية - بمثابة دوافع اجتماعية مكتسبة من المجتمع؛ حيث يمكن تعلمها، واكتسابها.

وفيما يلي أهم الدوافع العامة، التى تدفع الإنسان لممارسة النشاط الرياضى، وهى:

- الخبرات السارة نتيجة اكتساب الرياضى للياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل.
- الخبرات السارة نتيجة إتقان الفرد الرياضى للمهارات الحركية التى تتطلب مزيد من الرشاقة والمرونة وخاصة لدى الإناث.
- الاستمتاع بالنتائج الإيجابية للمنافسة الرياضية - من خلال تسجيل الأرقام القياسية والفوز بالبطولات -، التى تسهم في إشباع دوافع التفوق والإنجاز.
- الخبرات السارة نتيجة إدراك الفرد لجمال التوقيت والإيقاع الحركى الذى يتمثل في تمارين العروض الرياضية في المناسبات الوطنية المختلفة، وكذلك في الباليه المائى.
- الشعور بالسرور نتيجة النجاح في التغلب على بعض التمارين الرياضية وخاصة التى تتميز بالصعوبة أو التى تتطلب الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، وهذا النجاح يولد مزيد من الحاجة للنجاح.
- الخبرات السارة نتيجة إشباع الرياضى لحاجته للانتماء لجماعة معينة - نادى معين - وحاجته إلى الاعتراف والشهرة، وإثبات الذات؛ حيث يسعى لأن يكون

عضوًا فعالاً في الجماعة، وأن يظهر نفسه كنموذج يقتدى به، وأن يتحمل مسئولية رفع علم وطنه عاليًا في المنافسات والبطولات الدولية.

وفي سنة 1992م، أشار محمد حسن علاوى، إلى أن سلوك الفرد لا يصدر عن

دافع واحد فغالبًا ما يكون سلوك الفرد نتيجة عدة دوافع متداخلة ومتعددة، وهكذا

فإن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضى تتميز بتعددتها نظرًا لتعدد أنواع النشاط الرياضى ولتعدد الأهداف التى يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضى.

وهكذا تنقسم الدوافع التى تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط

الرياضى إلى دوافع مباشرة وأخرى غير مباشرة حسب تقسيم روديك Rudic.

## الدوافع المباشرة للنشاط الرياضى:

تتلخص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضى فيما يلى:

- الإحساس بالرضا كنتيجة للنشاط الرياضى.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال مهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتدريبات الصعبة، والتى تتطلب شجاعة وجرأة وقوة إرادة.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية والتى تعتبر ركنًا هامًا من أركان النشاط الرياضى وما يرتبط به من خبرات انفعالية متعددة.

## الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

تتلخص أهم الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

- رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
  - اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
  - الاشتراك الإجباري للفرد في ممارسة النشاط الرياضي، والذي يتمثل في حضور حصص التربية الرياضية أثناء مراحل التعليم المختلفة.
  - الوعي بالدور الاجتماعي للرياضة من خلال اشتراك الفرد في النشاط الرياضي والانتماء لجماعة معينه وتمثيلها رياضياً.
- ومن الدوافع الهامة ذات العلاقة بالنشاط الرياضي، ما يلي:

### دوافع الانتماء:

وتعرف بأنها الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع الفريق، والحصول على إعجاب وحب موضوع مشحون عاطفياً والتمسك بصديق والاحتفاظ بالولاء له.

### دوافع الاستطلاع:

إذا كان المثير جديداً، فإنه يثير دافع الاستطلاع، ولكن إذا كانت الجِدَّة تامة أو إذا عرض المثير بشكل مفاجئ، فقد يستثير الخوف أو الإحجام.

## دوافع التنافس والحاجة إلى التقدير:

أثبتت التجارب أن الرياضي يزيد من مقدار الجهد المبذول حينما يتنافس مع غيره، وحينما يعرف أنه سيحصل على التقدير الاجتماعي بعد فوزه.

## دافع الإنجاز الرياضي:

ويعرف بأنه الرغبة في الفوز بالمنافسة الرياضية.

والدافع للإنجاز، هو: الحاجة للنجاح وتجاوز الصعوبات، ويتباين من شخص لآخر، و من ثقافة لأخرى، ويعتمد جزئيًا على التنشئة الاجتماعية.

ويعرف أتكنتسون الدافعية للإنجاز، بأنها: استعداد ثابت نسبيًا في الشخصية يحدد مدى سعي الإنسان ومثابرته في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف، يترتب عليه درجة معينة من الإشباع، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى معين للامتياز.

ويعرف المؤلف - عمرو بدران - الدافعية للإنجاز في المجال الرياضي،

بأنها: منظومة متعددة الأبعاد تعمل على إثارة الجهد المرتبط بالمجال الرياضي والإنجاز وتحدد طبيعته ووجهته وشدته ومدته بهدف الإنجاز المميز للأهداف.

إن الإنسان في يقظته يعيش حياة شعورية متكاملة ترتبط فيها المؤثرات

الخارجية بالداخلية، وتظهر لنا صورة التفاعل بين المؤثر الخارجي والتأثر الداخلي على

صورة نشاط سلوكى حركى في المجال الرياضى، أو غير حركى في مجالات الحياة الأخرى، سواءً من خلال القيام بأداء التمرينات أو أثناء سير المباراة.

والحديث الذى يدفع الرياضى إلى الأمام - الإنجاز - حديث محرك للسلوك وفعال في الوقت نفسه، لذا فالحديث مع النفس يعد من بين أهم العوامل التى تسهم في زيادة الدافعية نحو الإنجاز الرياضى.

ويمكن القول، بأن واقع الحركة إنما هو نتيجة لحديث مع النفس واقع في الشعور الحقيقى للعمل الإرادى، ولو أنه قد تدخل النزعات اللاشعورية أيضاً في هذا النشاط.

ويجب أن ندرك ما للتحدث الداخلى - الحديث مع النفس - Self Talk - من أثر على الإنجاز الذى يشمل الجانبين الرئيسيين في العملية التدريبية، وهما:

- أثناء التمرين - الإنجاز التدريبي - .
- أثناء المباراة - الإنجاز التنافسى - .

إن الإنجاز في ذاته إنما هو نتيجة حديث مع النفس قد يكون مباشراً يرتبط بالحركة نفسها أو يرتبط بما يحيط بالحركة من ظروف خارجية، ولا يحدث هذا إلا في حالة وصول المهارة إلى الصورة الآلية لاشعورياً، حتى أنه يعد الفشل في الإنجاز هو التعارض أو عدم التوافق بين الحديث مع النفس المصاحب ودرجة الضبط العصبى للأداء الحركى.

كما يرتبط الحديث مع النفس مع شدة الأداء، سواء في صورة سرعة حركية أو في صورة التغلب على مقاومة خارجية ليدل على الإدراك الإرادى للأداء ودرجة

المعرفة به، ولذلك نجد أن أية صورة من صور التذكر الحركى في المراجعة المهارية للأداء تختلف اختلافاً كبيراً في الحديث مع النفس في تمارين الفعاليات الرقمية وبين الفعاليات القتالية والفعاليات الفرقة.

إن إعداد الرياضى وتوجيهه وضبط الإثارة العصبية الموجهة للإنجاز تجعله يحدث نفسه كجانب أو شكل من أشكال الإدراك الشعورى للعمل.

وعندما يُقدم الرياضى على القيام بحركة مشى أو جرى أو وثب أو رمى أو سباحة أو تجديف أو رفع ثقل ... هو في نفس الوقت يلازمه حديث مع النفس يربط بينه وبين الحركة والفائدة التى يجنيها منها أو هدفها، وكذلك بين القوة والسرعة والاحتفاظ بالمطاوله المطلوبة للإنجاز ودقته.

والسؤال الآن:

- لماذا نجد بعض الناشئين يعطون اهتماماً كبيراً لممارسة النشاط الرياضى؟، ولماذا يقل هذا الاهتمام عند البعض الآخر؟. وحتى يمكن الإجابة على السؤال السابق، يجب أن نفرق بين ما يقرر الناشء من عمل معين، ولماذا يقوم هذا الناشء بعمل معين؟.

من الأهمية ألا نخلط بين الاختيار، وأسباب هذا الاختيار، فقد تكون الأسباب وراء ممارسة الناشء للنشاط الرياضى ليست نابعة من ذاته، ولكن في محاولة منه لإرضاء والديه أو لنيل الرضا الاجتماعى ... فكم من ناشئين أجبروا على ممارسة نشاط رياضى معين، وأدى ذلك إلى هروبهم المستمر من مزاوله النشاط الرياضى طول حياتهم.

وعند تحليل دوافع ممارسة النشاط الرياضي، نجد ست فئات رئيسة، هي:



◀ التنمية لمهارته وكفائاته.

◀ الانتماء لجماعة، وتكوين الأصدقاء.

◀ الحصول على النجاح والتقدير.

◀ التمرين وتحسين اللياقة البدنية.

◀ التخلص من الطاقة.

◀ الحصول على خبرة التحدي والاستشارة.



**ويمكن تلخيص الدوافع السابقة** ، وهي من نوع الدوافع الداخلية الناتجة عن الممارسة والأداء، في أمرين رئيسيين، هما: أن يجد الناشء في الممارسة أو التدريب فرصة اللعب والمتعة.

إن استشارة دوافع الناشء تجاه النشاط الرياضي تلعب دوراً هاماً في تعلمه وتفوقه في النشاط الرياضي، وتختلف دوافع ممارسة النشاط الرياضي من ناشئ لآخر تبعاً للفروق الفردية بينهما.

- لماذا يبدأ الموسم الرياضي بإقبال كبير من الناشئين، ثم سرعان ما يتسرب الكثير منهم؟.

وللإجابة على السؤال السابق، نستعرض أهم عشرة أسباب لتسرب الناشئين من برنامج النشاط الرياضي، وهي:

- يفتقد النشاط الرياضي المتعة.
- يتسم النشاط الرياضي بالملل.
- لا يحظى الناشء بتقدير الآخرين.
- شعور الناشء بالخوف من الفشل.
- شعور الناشء بالخوف من النجاح.
- عدم واقعية أهداف النشاط الرياضي.
- يفتقد النشاط الرياضي إلى الاستشارة.
- ضعف المساعدة من قبل الأسرة والأصدقاء.
- ضعف مساندة مدرب النشاط الرياضي للناشئ.

• تتسم الخبرات المتضمنة في النشاط الرياضي، بأنها: محبطة ومخيبة  
لآمال الناشئ.

### 4/7/3 تطور دوافع النشاط الرياضي:

**تنمو** دوافع الإنسان المرتبطة بالنشاط الرياضي بالتقدم العمري ومستوى  
تمكّنه من الأداء الرياضي، وأثناء ذلك يمر الرياضي بثلاث مراحل تختلف في دوافعها  
للنشاط الرياضي، وهي:

#### 1/4/7/3 مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي

وتبدو هذه المرحلة بوضوح في المدرسة الابتدائية؛ حيث يندفع التلميذ  
للنشاط الرياضي من خلال ميله الداخلي للحركة والنشاط باعتبارهما من خصائص هذه  
المرحلة.

وتلعب الظروف البيئية المحيطة بالطفل دورًا واضحًا في دفعيته للنشاط  
الرياضي، وذلك بما يتوفر له من فرص للنشاط بالأسرة والمدرسة والساحات والأندية  
القريبة منه، وكذلك توجيهات المحيطين بالطفل حتى يمارس نوع معين من النشاط  
الرياضي.

وتسهم دروس التربية الرياضية بالمدرسة الابتدائية أيضًا بدور هام في إتاحة  
الفرص الملائمة أمام التلاميذ لممارسة النشاط البدني الذي يتميز بالحرية والتلقائية  
والمرح والنشاط الجماعي؛ مما يرتبط لديه بالإحساس بالرضا والسرور.

# 1

## 2/4/7/3 مرحلة الممارسة المتخصصة للنشاط الرياضي

في هذه المرحلة يركز الإنسان على نوع معين من أنواع النشاط الرياضي، كأن يكون لاعب كرة أو تنس طاولة ... وغيره.

وفي هذه المرحلة أيضًا يحاول الرياضي الوصول إلى مستوى رياضي يؤهله لتمثيل فريق مدرسته أو فريق أشبال النادي.

وتعتمد دافعية الرياضي لممارسة نشاطه الرياضي في هذه المرحلة على عدة

عوامل، هي:

- ميله الخاص لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي.
- وجود صداقه بينه وبين من يمارسون هذا النشاط الرياضي.
- توجيه من أفراد الأسرة أو المربي الرياضي لممارسة نوع معين من النشاط.
- حاجته إلى اكتساب المعارف والمعلومات المتعلقة بقواعد لعبة معينة ونواحيها الفنية الخطئية؛ مما يدفعه إلى ممارسة هذه المعارف علميًا.
- حاجته إلى التقدير وتحقيق الذات من خلال الاشتراك في المنافسات والمباريات الرياضية، وذلك بمحاولة الظهور اللائق وتحقيق أفضل النتائج.

- حاجته إلى إتقان المهارات الحركية الرياضية لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي؛ مما يدفعه إلى مواصلة التدريب، ويصبح هذا الموقف بعد ذلك حاجة عضوية يعتاد عليها.

## 2

### 3/4/7/3 مرحلة المستوى الرياضي العالية

وهي تسمى بمرحلة البطولات الرياضية، وهذه المرحلة تعتمد على الدوافع التالية:

- محاولة تحسين مستوى الأداء، وذلك بالمواظبة على التدريب وبذل الجهد ومحاولته لتشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة تتناسب مع المجهود المبذول حتى الفوز ويسجل الأرقام القياسية.
- حسن تمثيل النادي أو الوطن الذي ينتمي إليه، وذلك لتأكيد المستوى الرياضي للنادي أو الدولة، فكم من فرحة وشعور بالانتماء عندما يرفع علم الدولة في المسابقات الدولية وتردد اسم الدولة في الأوساط الرياضية.
- يسعى إلى تحقيق بعض الفوائد والمكاسب الشخصية، وذلك لرفع مستواه الاجتماعي والاقتصادي.

- يسعى الرياضي في هذه المرحلة إلى التمتع بالسفر لمختلف بلدان العالم، الأمر الذي قد لا يتاح له في مواقف أخرى.
- يسعى إلى تحقيق النجاح الشخصي والحاجة إلى إثبات الذات بالتميز والتفوق، والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة.

### 3

## 8/4 أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي:

**بما أن** الدافعية لها هذه الأهمية الكبيرة والتي لها دور كبير في التعلم الحركي والتدريب الرياضي.

**لذا،** يود المؤلف - عمرو بدرمان - أن يشرى الموضوع أكثر بطرح مقترحات عامة لزيادة الدافعية عند الرياضيين، وهي:



- تنويع أساليب التدريب.
- توظيف اللعب في التدريب.
- الانتقال من السهل إلى الصعب.
- ربط عملية التعلم الحركي بالميول.
- عدم اللجوء إلى أسلوب التحكم.
- استخدام التقنيات التربوية المختلفة.

- تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى الرياضيين.
- توفير جو تسوده المحبة والألفة والديمقراطية.
- الابتعاد عن استخدام أسلوب العقاب البدني.
- تحديد الأسباب التي يعزو الرياضيين فشلهم لها.
- تعزيز الرياضيين بشكل مناسب وتنويع التعزيزات.
- توظيف نتائج التعلم الحركي في دفع دافعية الرياضيين.
- تنمية الانتماء والتقبل والاحترام المتبادل بين الرياضيين.
- استخدام أسلوب الأسئلة والمناقشة بدلاً من تقديم المعلومات الجاهزة.
- الاهتمام بالحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن والسلامة للرياضيين.
- استخدام أسلوب التعليم الذاتي والاكتشاف، وذلك بتهيئة الفرص أمام الرياضيين ليحققوا بعض الاكتشافات.
- تقديم الفرصة أمام الرياضيين للنجاح، لأن للنجاح تعزيز يزيد من دافعتهم، وينتقل بهم من نجاح إلى نجاح.
- السماح للأطفال بارتكاب بعض الأخطاء أثناء ممارستهم النشاط الرياضي، لأن ذلك من الشروط الجوهرية للاكتشاف.
- الابتعاد عن التخبطية في الفكر والعمل، بمعنى التخلص من المعتقدات البالية حول البنت وقدراتها وتغيير بعض العادات غير الصالحة التي تجعل من البنت سلبية وهامشية ومعاملتها معاملة تتسم بالعدل والمساواة مع الولد حتى يكون لها دور فعال في حياتها الأسرية وتستطيع الإسهام في التنمية الاجتماعية والاقتصادية لمجتمعها.

ويرى المؤلف - عمرو بدران -، أن قدر معين من القلق قد يبدو ضروري  
للتحفيز الرياضي وحثه على تكريس جهوده القصوى.

## 9/4 مقياس الدافعية:

في أواسط التسعينيات من القرن العشرين بدأ **ستيفن رايس \* S. Reiss**، عمله الإمبريقي الواسع جدًا حول الدوافع الإنسانية.

وقد حدد بالتعاون مع عالمة النفس **سوزان هافركامب**، حوالي **400** هدف مختلف، أمكن تصنيفها في المرحلة الأولى من البحث حتى عام **1988** ضمن **15** دافع أساسي.

وفي المرحلة الثانية تم اختبار الخمس عشرة دافعًا هذه على أكثر من **3500** شخص من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا و اليابان بهدف اختبار صلاحيتها وعموميتها بالنسبة للثقافات المختلفة، وهنا وجد **رايس** دافعًا إضافيًا، ألا وهو التوفير.

وتشمل الدوافع الحياتية الستة عشر في جوهرها على الدوافع السلوكية التالية:

السلطة:

الطموح نحو النجاح والإنجاز والقيادة والتأثير.

الاستقلالية:

الطموح نحو الحرية، والاكتفاء الذاتي والسيادة المطلقة.

الفضول:

الطموح نحو المعرفة والحقيقة.

□ الاعتراف:

الطموح نحو القبول الاجتماعي، والانتماء، والتقدير الإيجابي للذات.

□ النظام:

الطموح نحو الثبات والوضوح والتنظيم الجيد.

\* ستيفن راييس: باحث الدوافع الأمريكي من جامعة أوهايو Ohio.

□ التوفير:

الطموح نحو تجميع الحاجات والممتلكات المادية.

□ الإخلاص:

الطموح نحو الولاء والاستقامة الأخلاقية والطبائعية.

□ المثالية:

الطموح نحو العدالة الاجتماعية والقانونية.

□ العلاقات:

الطموح نحو الصداقات والسرور والبهجة.

العائلة:

الطموح نحو بناء عائلة وبصورة خاصة نحو تربية الأولاد.

المكانة:

الطموح نحو الصيت الاجتماعي - المنزلة الاجتماعية -، ونحو الثروة، والألقاب والانتباه العام - لفت النظر العام -.

الانتقام:

الطموح نحو المنافسة والصراع والعدوانية والثأر.

الرومانسية:

الطموح نحو الحياة الممتعة والجنسية والجمال.

التغذية:

الطموح نحو الطعام والغذاء.

النشاطات الجسدية:

الطموح نحو اللياقة والحركة.

الهدوء:

الطموح نحو الاسترخاء والأمان الإنفعالي.

ويؤكد **ستيفن رايس**، على الفروق المهمة بين وسائل وغايات سلوكنا: فعلى الرغم من أن كل دافع حياتى منفرد يمكن أن يكون وسيلة بحد ذاته من أجل تحقيق قيم واهتمامات أخرى - على نحو الجنسية في خدمة السلطة أو الولاء في خدمة المكانة ... الخ.

إلا أنه يوجد إلى جانب هذه الدوافع الأساسية الست عشرة آية - وسيلة سلوكية - أخرى، يمكن أن تكون هدفاً بحد ذاتها، وتستخدم من أجل ذاتها.

وفيما يلي ست عشرة مجموعة من الأسئلة التي يمكن من خلالها تحديد نمط الدافعية الشخصى لك:

- يرجى قراءة كل مجموعة من المجموعات ووضع إشارة (√) أمام العبارة التي ترى أنها تنطبق عليك أكثر من غيرها.
- اختر إجابة واحدة فقط من كل مجموعة.
- لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، فكل إجابة صحيحة طالما تعبر عنك أنت.

- يرجى الإجابة بجدية من أجل الحصول على تقويم صحيح.

مع الشكر،



جدول (3): مقياس الدافعية

عبارات المقياس	م
السلطة	
1- مقارنة بالآخرين من سنى أرى أنى طموح وساعياً نحو النجاح.	+
2- عادة أتولى القيادة بدلاً من أن أترك الآخرين يحددون لى ما الذى على فعله.	
3- أنا أقل طموحاً وسعياً نحو النجاح مقارنة بالآخرين فى عمري.	-
4- أنا بشكل عام أقرب لأن أكون خاضعاً.	
5- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا وفى أحيان أخرى لا أكون.	0

القيمة: .....

الاستقلالية	
1- شعارى فى الحياة: لا يحك جلدك مثل ظفرك.	+
2- أنا فى غنى عن نصائح الآخرين.	
3- مقارنة بالآخرين أشعر أنى أكثر تعلقاً بالآخرين.	-
4- لا أحب أن أكون وحدى.	

0	5- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا، وفي أحيان أخرى لا أكون
---	---

القيمة: .....

## الفضول

+	1- أنا من تطلق عليه صفة الفضولي - متعطش للمعرفة.	3
	2- أفكر كثيراً: ما معنى الحقيقة.	
-	3- لا أحب النشاطات العقلية - الذهنية.	
	4- نادراً ما أطرح أسئلة.	
0	5- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا، وفي أحيان أخرى لا أكون.	

القيمة: .....

## الاعتراف

+	1- أشعر بالضيق الشديد عندما ينتقدني شخص ما.	4
	2- استسلم بسهولة في الغالب - أراجع بسهولة.	
-	3- أنا واثق من نفسي وواع لها.	
	4- غالباً ما أستجيب للنقد باسترخاء شديد ودون إزعاج - لا يؤثر في.	
0	5- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا، وفي أحيان أخرى لا أكون.	

القيمة: .....

## النظام

1- أنا منظم أكثر من غالبية الأشخاص الآخرين.	+	5
2- لدى قوانين - قواعد - أتبعها.		
3- أحب أن تكون الأشياء مرتبة.		
4- لا يمكن وصف مكتبي أو طاولتي بأنها مرتبة.	-	
5- لا أحب على الإطلاق التخطيط للأمور.		
6- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا، وفي أحيان أخرى لا أكون	0	

القيمة: .....

التوفير

1- أنا شخص موفر.	+	6
2- يعتبرني كثير ممن حولي بأني بخيل.		
3- ليس للنقود عندي أهمية أكثر مما هي عند الآخرين.		
4- أنا شخص كريم.	-	
5- لم أكن في يوم من الأيام موفراً ومدخراً.		
6- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا، وفي أحيان أخرى لا أكون.	0	

القيمة: .....

الإخلاص

1- أنا معروف بالتزامي بالمبادئ.	+	
---------------------------------	---	--

2- يقدر الآخرون إخلاصى.		7
3- أعتقد أنه على كل إنسان أن يقرر ما يرى فيه مصلحته.	-	
4- الحق يقال: قلما أهتم بالمسائل الأخلاقية أو حتى لا أهتم بها على الإطلاق.		
5- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا، وفي أحيان أخرى لا أكون.	0	

القيمة: .....

## المثالية

1- أقدم تضحيات شخصية من أجل تحقيق أهداف نبيلة.	+	8
2- أقدم تبرعات أو أفعل أشياء للناس التى تحتاج لذلك بالفعل.		
3- لا أهتم بالأمر العامة.	-	
4- لا يهمنى الصالح العام ولا أهتم به.		
5- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا، وفي أحيان أخرى لا أكون.	0	

القيمة: .....

## العلاقات

1- حتى أكون سعيداً في حياتى فأنا أحتاج للآخرين.	+	9
2- أنا معروف عند الآخرين بمرحى، وهم يقدرون في ذلك.		
3- أنا شخص انسحابى على الأغلب - أنا في الواقع من تطلق عليهم صفة له طبعه الخاص.		
4- لا أحب الحفلات على الإطلاق.	-	

5- ليس لى أية علاقات باستثناء أسرتي وبعض أصدقائي.		
6- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا، وفي أحيان أخرى لا أكون.	0	
القيمة: .....		

## العائلة

1- الأطفال وتربيتهم بهجة حياتي.	+	
2- أقضى مع أطفالي وقتاً أطول مما يقضيه الآخرون.		
3- أشعر بأن دورى كأب - كام - مرهق لى.	-	10
4- لقد تخليت عن أطفالي.		
5- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا، وفي أحيان أخرى لا أكون.	0	
القيمة: .....		

## المكانة

1- أحب في الواقع دائماً أفضل وأحسن الأشياء.	+	
2- يعجبني إثارة إعجاب الآخرين بما أملكه.		
3- لا يهمنى الغنى أكثر مما يهمنى الآخرين.	-	11
4- حياة الأغنياء وذوى الصيت لا تهمنى على الإطلاق.		
5- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا، وفي أحيان أخرى لا أكون.	0	
القيمة: .....		

## الانتقام

1- أنا شخص عدواني، وغالبًا لا أستطيع السيطرة على غضبي وغيظي.	+	12
2- كثيرًا ما أفكر بالانتقام والثأر.		
3- نادرًا ما أغضب أو أتوتر أكثر من الآخرين.	-	
4- لا أحبذ المنافسة والتسابق مع الآخرين.		
5- ليس كل مما سبق، فأحيانًا أكون هكذا، وفي أحيان أخرى لا أكون.	0	

القيمة: .....

## الرومانسية

1- لا أستطيع السيطرة على رغباتي الجنسية.	+	13
2- أعيش حياة جنسية مكثفة جدًا.		
3- الجمال مهم جدًا بالنسبة لي.		
4- لا أهتم بالجنس كثيرًا.	-	
5- الجنس بالنسبة لي أمر منفرد.		
6- ليس كل مما سبق، فأحيانًا أكون هكذا، وفي أحيان أخرى لا أكون.	0	

القيمة: .....

## التغذية

1- للطعام عندى أهمية كبيرة مقارنة بالآخرين.	+	14
2- آكل كلما أمكن لي ذلك.		
3- في الواقع أنا لا آكل أكثر مما هو ضرورى لى.	-	
4- لم أعانى مرة من مشكلات في الوزن.		
5- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا وفي أحيان أخرى لا أكون.	0	

القيمة: .....

## النشاطات الجسدية

1- أنا دائم الحركة.	+	15
2- أشعر بالنعاسة إذا تخليت عن ممارسة الرياضة.		
3- أنا شخص كسول - لا أحب الحركة.	-	
4- أعرف أن الحياة الخاملة حياة جميلة.		
5- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا وفي أحيان أخرى لا أكون.	0	

القيمة: .....

## الهدوء (الطمأنينة)

1- غالباً ما أكون خجولاً أو متردداً.	+	
2- أشعر بالقلق إذا ما شعرت بالضغط أو الارتباك.		

16	-	3- من الناحية الموضوعية فأنا أكثر قلقاً من الآخرين.
		4- أنا شجاع وغير هيب.
0		5- ليس كل مما سبق، فأحياناً أكون هكذا وفي أحيان أخرى لا أكون.

القيمة:.....

## التقويم:

- انقل القيم في الرسم البياني وصل بينها بخط، ليظهر لك نمط دافعيتك وشخصيتك.
- لاحظ القمم، والانخفاضات: ما هي أهم المجالات والقيم بالفعل في حياتك، وما هي الأشياء التي لا تهتمك عمومًا؟.
- إلى أي مدى تستطيع تحقيق أهم القيم والحاجات والأهداف - في العمل، في الأسرة أو وقت الفراغ، وهل أنت سعيد عمومًا وراضٍ؟.
- ما هي المعوقات والصعوبات الموجودة؟.
- ما هو حال المجالات الأقل اهتمامًا؟، هل تقضي وقتًا طويلاً جدًا مع الأشياء التي لا تهتمك بالفعل؟.
- قم بتجربة معاكسة: دع شريكك أو صديقك أو زميلك يقوم بتقويمك، قارن بين بروفيلك الذي رسمته أنت لنفسك و البروفيلات التي رسمها لك الآخرون.

هل يوجد تطابق، أم يوجد اختلاف، ولماذا، وهل هذه التقويمات تمس

مجالات مهمة؟.

هذه الصيغة من بروفيل **ستيفن رايس** هي صيغة مختصرة مخصصة

للاستخدام الإنساني، وتساعد على إعطاء صورة عامة نوعية توجيهية حول بروفيل

الدوافع.

ولا يجوز استخدام المقياس الكامل للبروفيل إلا من قبل المتخصصين

النفسيين.

بعض المفاهيم

جداً

+

متوسط

0

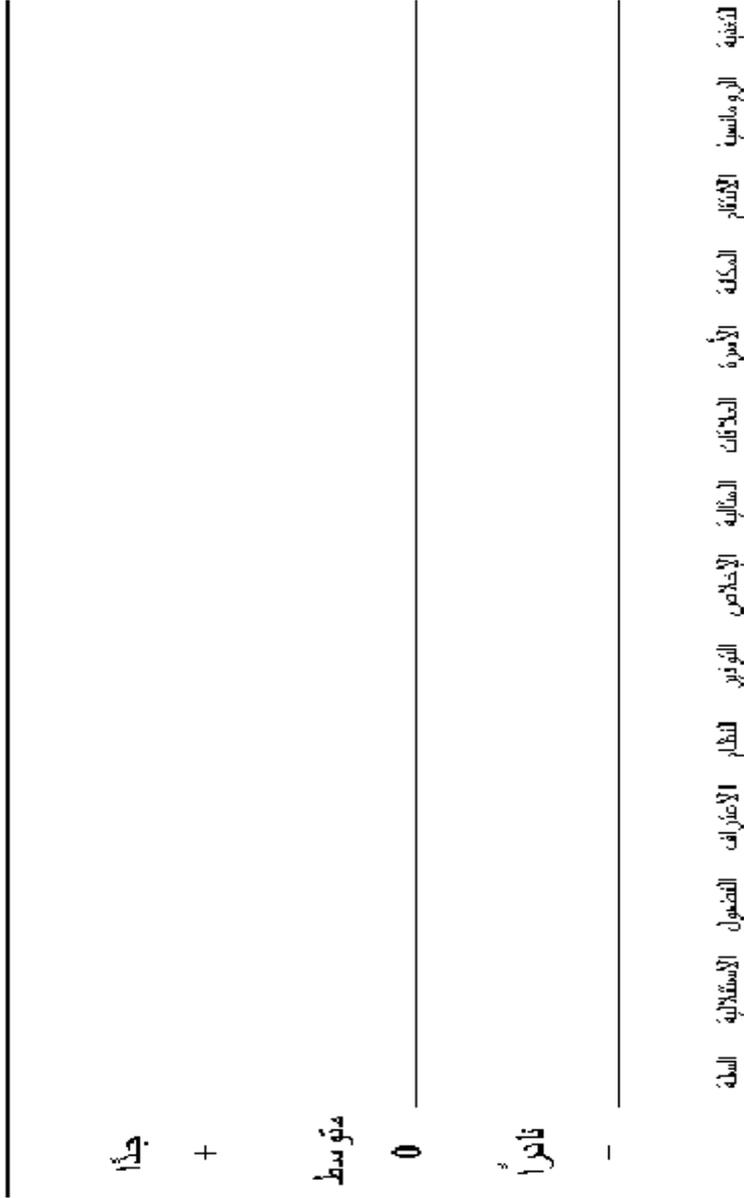
فائراً

-

الجهوى  
المنطق  
التفنية  
الرومانية  
الانتاج  
المكانة  
الأسرة  
العلاقات  
المثالية  
الإخلاص  
التوزيع  
النظم  
الاعتراف  
الفتور  
الاستجابية  
لسنة

## شكل(7): رسم بياني لبروفيل دافعيك

بروفيل دافعية شريك



## شكل(8): رسم بياني لبروفيل دافعية شريك

# الفصل الرابع

## 4/ الضغوط النفسية والرياضة

### Psychological Stressors and Sport

الضغوط.	1/4
الضغوط النفسية.	2/4
أساليب مواجهة الضغوط النفسية.	3/4
الضغوط النفسية في المجال الرياضي.	4/4
مظاهر الضغوط النفسية في المجال الرياضي.	5/4
برامج رياضية لعلاج الضغوط النفسية.	6/4
القلق والرياضة.	7/4
الاكتئاب والرياضة.	8/4
دراسات الضغوط النفسية في المجال الرياضي.	9/4



## Chapter Four

# 4/ الضغوط النفسية والرياضة

## 1/4 الضغوط Stress:

تعد الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية تواجه الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً مع البيئة، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان ... وغيرها، وهي من طبيعة الوجود الإنساني، وليس بالضرورة لذلك أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية، وبالتالي فإننا لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعني نقص فعاليات الإنسان وقصور كفايته، ومن ثم الإخفاق في الحياة.

وفي هذا المعنى يشير سيلي Selye، أنه عندما يكون الإنسان بدون ضغوط، فإن هذا يعنى الموت، ولكن شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها، وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية تؤدي إلى الاختلال الوظيفي للإنسان.

وما الحياة إلا ضغوط، ولكن لو استسلم لها الإنسان سيواجه ضيقاً شديداً وسيخفض أدائه بصورة كبيرة.

إن القليل من القلق يجعل الإنسان يصاب بالملل وقلة الدافعية وعدم الميل لعمل أى شىء أو التفوق فيه، أما إذا كان القلق كبيراً فسيصاب بالرعب والهلع والتجمد في مكانه لفترة من الزمن ومن ثم سيعانى من الضعف وانخفاض في مستوى التفكير.

ولكن ما رأيك لو أن هذه الضغوط عززت من أدائك وابتكارك كإنسان. نعم هذه حقيقة ... وما عليك إلا أن ترحب بهذه الضغوط وتحولها إلى وسيلة إيجابية في أدائك، بدلاً من أن تدعها تحطمك.

إن الضغوط تتغير بتغير الأعمال التي يقوم بها الأفراد أو نوع المشاكل التي يواجهونها أو القرار الذي يتخذونه، وأوقات عملهم.

وحتى الإنسان المرن، قد يتعرض لسلسلة من الأحداث العنيفة في حياته، مثل: الموت - الطلاق - تغيير المنزل - تغيير الوظيفة ... الخ.

وإذا حدثت كل هذه الأمور في وقت واحد، يظهر أثرها مضاعفاً في وجود الضيق.

لقد أصبحت كلمة الضغوط من أكثر الكلمات الشائعة لدى الإنسان العادى

بصفة عامة، والرياضى بصفة خاصة، إذ أنها تشكل جزءاً من حياتنا في العصر

الحديث، فقد ارتبطت طبيعة حياتنا بزيادة الضغوط، وأصبح لفظ الضغط، مصطلحاً

أساسياً لدى العاملين في المجال الرياضى.

معنى كلمة ضغط لظوياً:

الضغط هو الترجمة العلمية لكلمة التوتر المشتق من كلمة الوتر سواءً كان

ذلك وتر قوس أو وتر آلة - أى أن كلمة الوتر تطلق على خيط مشدود بقوة بين قطبين.

معنى كلمة ضغط علمياً:

الضغط معناه هنا، أن نفس الإنسان قد بلغت درجة من الشدة تماثل درجة

الشد التى يكون عليها الوتر، والذي لو زادت شدته عن حدود احتمال المسافة بين

القطبين، فإنه ينقطع على الفور.

فالضغط، عبارة عن العنصر المجدد للطاقة الكيفية لكل من العقل والجسم،

فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات اللازمة، وتستمتع بالاستشارة المتضمنة

فيها، فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، أما إذا كانت لا تستطيع ذلك فوجود الاستشارة

يضعفها؛ حيث لا يكون الضغط مقبولاً أو مفيداً؛ بل ضاراً.

ويشير مفهوم الضغط - في أبسط معانيه - إلى أى تغيير داخلى، أو خارجى، من شأنه أن يؤدى إلى استجابة

انفعالية حادة ومستمرة، أو بعبارة أخرى، تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئى أو السفر

والصراعات الأسرية، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض، أو الأرق، أو التغيرات

الهرمونية الدورية.

ويعرف **وليم الخولى** ، الضغط، بأنه: الحالات التى يتعرض فيها الإنسان

لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية، والتي يتغلب عليها في حياته

اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الاستقرار، ولكن كثيراً ما تشكل تلك الصعوبات إجهاداً لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق.

ويعرفه ماكفيرسون، ومارتن Mc-Pherson & Marten، بأنه: إدراك الإنسان لعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه إنجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق المطالب.

ويشير كرافت Crafte، إلى أن الضغط: يظهر لدى الإنسان نتيجة عدم التوازن بين مطالبه وحاجاته ووسائله لتلبية هذه المطالب والحاجات، فكلما زاد الاتزان عند الإنسان زاد عدم احتمال الضغوط.

ويرى ديفيد فونتانا D. Fontana، أن الضغط، هو: حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي.

ويذكر هانز سيلبي Selye: أن الضغوط تعتبر من العوامل المؤثرة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الإنسان، ومن ناحية أخرى، فإن الضغوط موجودة لدى كل إنسان بدرجة مختلفة.

كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الإنسان، ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.

**ويمكن تعريف الضغوط** ، بأنها: تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الإنسان وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية.

## 2/4 الضغوط النفسية Psychological Stress:

**بدأت** الضغوط النفسية أو ما يعرف بالهموم مع خلق الإنسان على وجه الأرض، وهي جزء من الحياة، وقد زادت مع ازدياد تقدم الحضارة والمدنية، فعلاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة لا تنفصم عراها، فكلاهما يؤثر على الآخر ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط أو بمشكلة ما ويلاحظ ما يحدث لجسمه من تغيرات؛ حيث تزداد معدلات ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، وربما تتضاعف عدد مرات التنفس نتيجة انقباضات عضلية معينة في منطقة الصدر ... وغيرها من التغيرات الفسيولوجية.

وتعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر اهتماماً، وذلك لأهميتها لكل من الإنسان والمجتمع، فموضوع الضغط النفسي يكاد يكون قضية العصر التي يعيشها الإنسان المعاصر سواءً في المجتمعات المتقدمة أو النامية حتى أنه لا يكاد يخلو إنسان من أثارها ونتائجها في أي مرحلة عمرية من مراحل حياته المختلفة.

ويعد مفهوم الضغط النفسي في علم النفس مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا المصطلح.

ويعرف كل من محمد العربى شمعون، وماجدة محمد إسماعيل ، الضغوط النفسية، بأنها: الارتباك في الأفكار التي تدخل إلى العقل، عند القيام بأداء الواجبات الحركية، وغالبًا ما تحدث عند إعطاء الموقف أكثر مما يستحق، وفي بعض الأحيان تتبع من قوى خارجه عن الإرادة

**ويمكن تعريف الضغوط النفسية**، بأنها: الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب اللازمة والإمكانات المتوفرة ويصاحبها عدة مواقف فشل؛ حيث يصبح الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرًا قويًا في إحداث الضغوط النفسية.

### 3/4 أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

### 1/3/4 أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

**لا يمكن** أن نتحدث عن الضغوط دون أن نتحدث عن أساليب مواجهتها، لأن فهم طبيعة وأثار الضغوط ترتبط دومًا بفهم أساليب التغلب عليها، فأساليب المواجهة يمكن أن تعبر عن الكيفية التي نفكر بها في الأحداث والطريقة التي نستجيب بها للأحداث المسببة للضغوط.

فالضغوط تمثل خطرًا على صحة الإنسان وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسى، وما

ينشأ عنها من آثار سلبية، مثل:

- ضعف مستوى الأداء.



- انخفاض الدافعية للعمل.

- الشعور بالإرهاك النفسى.

- عدم القدرة على التكيف.

- العجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية.

ولذا، فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط يعد الحل الأمثل لإعادة التوافق

عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته ... وهنا تكمن الصعوبة.

لقد زاد الاهتمام منذ سنوات عدة بالوسائل والطرائق التى يلجأ إليها الإنسان

لدفع الخطر الذى يواجهه يوميًا في حياته، وسمى علماء النفس هذه بأساليب التعامل.

ولم ينصب الاهتمام على دراسة نوع واحد بعينه من الضغوط وكيفية التعامل

معه، بل تم دراسة أساليب التعامل مع الضغوط بأنواعها المختلفة وحسب نوعية وشدة

الضغوط، فأسلوب التعامل مع النكبات التى تمر بالإنسان يختلف عن أسلوب التعامل

مع الضغط الداخلى.

وقد أثبت العلماء أن أسلوب طلب الإسناد الاجتماعى، هو أحد أساليب

التعامل مع الضغوط الناجمة عن فقدان شخص عزيز أو الحرائق التى تحصل

لممتلكات الإنسان وأمواله، أو النكبات الطبيعية، أما أسلوب الإسناد الانفعالى، فهو

الأسلوب الأكثر استخدامًا مع الأفراد المصابين بالاكتئاب النفسى.

فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف، فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن

تساعده على التجنب أو الهروب أو من تقليل الأزمة ومعالجة المشكلة.

وفيما يلى بعض التعريفات لأساليب التعامل، والتي يستخدمها معظم الناس  
الأسوياء في تعاملهم مع ضغوط الحياة - علمًا بأن معالجة الضغوط تعنى ببساطة أن  
نتعلم ونتقن بعض الطرق التى من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه  
الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان.

إن ما سيواجهنا لإحداث حالة التوافق عند استخدام أساليب التعامل أو آليات  
الدفاع اللاشعورية تساؤل مهم، وهو:

- إلى أى مستوى يكون التوافق طبيعيًا حتى يحدث التوازن؟  
وتعرف أساليب التعامل، بأنها: الطريقة أو الوسيلة التى يستخدمها الأفراد في  
تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم.

عرف كل من كوهين، ولازروس أساليب التعامل، بأنها: أى جهد يبذله الإنسان  
للسيطرة على الضغط.

وعرفها سبيلجر، بأنها: عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذى يدركه  
الفرد على أنه مهدد له.

ويعرفها المؤلف - عمرو بدران -، بأنها: المحاولة التى يبذلها الإنسان لإعادة  
اتزانه النفسى والتكيف للأحداث التى أدرك تهديداتها الحالية والمستقبلية.

إن الأزمة النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو أى اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى البيت أو العمل أو المجتمع الصغير وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يواجهها الإنسان في حياته، والتي تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق، تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ أسلوبًا لحل تلك الأزمة وفق استراتيجية نفسية خاصة تناسب وشخصيته.

هذه الطرق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر تسمى أساليب التعامل مع الضغوط، وعند نظرية التحليل النفسي تسمى بالوسائل الدفاعية، وهي تعد حلاً توفيقياً وسطاً، أو تسوية بين المكبوت وقوى الكبت، كما أنها أشبه ببدل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق.

وأهم ما يميز العمليات الدفاعية في منح عملها عن أساليب التعامل، كون الأولى تحدث لاشعورياً، أما الثانية - أساليب التعامل -، فهي تحدث شعورياً ويلجأ إليها الإنسان بما يلي نمط شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد.

إن التصور العام عن أساليب التعامل مع الضغوط شامل ولا يحتاج إلى تفصيل أكثر، وخاصةً إذا استخدم مع وسائل الدفاع اللاشعورية.

ويرى بعض علماء النفس بأن أساليب التعامل مع الضغوط، تعتمد على أنها:

☞ وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة.

وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط.

وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة

الناجحة للحل.

**وعموماً،** فإننا نرى أن التعامل مع الضغوط عبارة عن أساليب تختلف

باختلاف الأفراد أنفسهم.

ويميز لازاروس Lazarus، بين نوعين أساسيين من أساليب المواجهة، هما:

المواجهة النشطة:

وتعرف أيضاً بالمواجهة المتمركزة حول المشكلة، وفيها يسعى إلى تغيير المواقف مباشرةً بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط، وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة.

ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة، ما يلي:

☆ البحث عن معلومات أو طلب النصيحة من شخص مسئول والبحث عن

معلومات أكثر حول الموقف للتوصل إلى الحلول.

☆ اتخاذ إجراء حل المشكلة وتشمل إعداد خطط بديلة وتعلم مهارات

جديدة للتعامل مع الموقف لمحاولة التغلب عليه.

## المواجهة السلبية:

وتعرف أيضاً بالمواجهة المتمركزة على الانفعال المصاحب، أى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجدانى وتقبل الإنسان لمشاعره، وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الإنسان على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة.

ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة، ما يلي:

**التنظيم الوجدانى: Emotional Organization:** 

مثل الضبط الانفعالى ومعايشة الانفعالات والتعامل معها وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة.

**التقبل المذعن: Submissive Acceptance:** 

مثل الانتظار بعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة مع توقع الأسوأ وتقبل الموقف كما هو والإقرار بالأشياء يمكن عمله.

وفيما يلي أهم أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وهي:

### 1/1/3/4 التصدي للمشكلة:

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية.

ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التكيف والالتزان أو تحقيق الأهداف الحالية، ويظهر بوضوح في حالات الأزمات أو الكوارث. ويقوم هذا الأسلوب على ثلاث عمليات، هي:

← التعامل النشط.

← كَفّ الأنشطة المتنافسة.

← الكبح.

ولقد أظهرت الدراسات النفسية أن هذا الأسلوب من أساليب التعامل يلجأ إليه المثقفون كاستجابة لآلية التعامل مع الضغط، إضافة إلى المعرفة المسبقة لمصدر الضغط لدى الإنسان.

ويعتمد هذا الأسلوب أساساً على قوة الشخصية والشجاعة في مواجهة المواقف النفسية والتوترات الناجمة عن مصدر الضغط وشدته.

## 21/3/4 ضبط النفس:

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه البعض عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابغة من العقل.

ويرى **ستيرلي**، أن أسلوب ضبط النفس يريح الإنسان في حينه، وقد يكون لذلك فائدته في الصحة النفسية والجسمية، أما إذا فشل فإنه يؤدي إلى حالات مرضية خطيرة.

## 31/3/4 الهروب:

عندما لا يجد الإنسان الإمكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، فيأمله تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيو له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد.

أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته، فإنه يلجأ إلى العقاقير، والكثير من الذين يتعاطون العقاقير، يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة للتهديد عند بعض الناس.

فقد يختار البعض هذا الأسلوب تبعاً لنمط شخصيته، فلا يفعلون شيئاً، وغالباً ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكئاب وعدم الاهتمام.

### 4/1/3/4 الذيال:

يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة، إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر، متوهمين الحل، فالبعض تتابعهم أحلام يقظة كثيرة، وبالتالي ينسحبون من الحياة الفعلية.

كما يعنى هذا الأسلوب رغبة الإنسان على مستوى المتخيل فقط، بأن يتبع عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه، مثل تخيل العيش في مكان أو زمان غير الذى هو فيه أو حدوث معجزة تخلصه مما هو فيه من ظروف.

### 5/1/3/4 الإبدال:

الضغوط حالة نفسية تؤثر في الإنسان سلبياً، خاصةً مع استمرارها لحقبة طويلة، وبهدف التكيف معها أو تخفيف شدتها على أقل تقدير، لذا يمكن التحكم بالاستجابات الناتجة عنها عن طريق الإبدال، فالضغوط وازدياد التوتر يجد مصرفاً له على مستوى الجسد، وثمة ظواهر للتدليل على ذلك، مثل: التبول - كثرة الإفراط في الأكل - الإفراط في النشاط الجنسي - كثرة التدخين.

### 6/1/3/4 العدوان:

إن الإحباط والضغوط كثيراً ما يؤدي إلى الغضب والعدوان، وسلوك العدوانية هو استجابة لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مشمرة متوقعة ويحس الإنسان عادةً بمشاعر عدوانية لا يفجرها إلا في أوضاع معينة، كرد فعل غير متحكم به.

وأغلب الناس حينما يواجهون تحديًا قويًا يصبون نار غضبهم في غير مكانه، ويهجمون بدون سيطرة على أهداف أو ممتلكات أو أشخاص آخرين يكونون كيش الفداء، وربما هم أبرياء، فقد يسلك الإنسان سلوكًا عدوانيًا بعد يوم كامل من الإذلال والتحقير، أو الشعور بالدونية تجاه مواقف الحياة المختلفة، ولم يستطع أن يحقق فيها أى نتيجة مريحة.

### 7/1/3/4 طلب الإسناد الانفعالي:

وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين: اجتماعيًا - نفسيًا - طبيًا - ماديًا، تبعًا لتقديرات المعنيين أنفسهم، إذ يلجأ البعض إلى الأهل أو الأصدقاء في بعض المجتمعات للحصول على الدعم الأمني عند الشعور بالتهديد لسبب معين. وقد يتجه البعض إلى أصدقائهم لغرض الحصول منهم على اطمئنان مستقبلهم الوظيفي أو السياسي أو التجاري إثر الخوض في مجازفة معينة.

ويسعى البعض إلى طلب الإسناد الانفعالي - خاصةً المكتسبين - من الأطباء النفسيين.

ويتجه البعض إلى الدين لما فيه من أمان وسكينة وطمأنينة طلبًا للإسناد في التعامل مع الضغوط، ويتم ذلك على شكل استشارات لرجال الدين وطلب مباركتهم، أو على شكل زيارات للأضرحة أو الإكثار من الصلوات وقراءة الأدعية التي تضيء الراحة النفسية بتقوية العزيمة، والإرادة.

## 2/3/4 آليات الدفاع النفسي:

**إذا** تعرض الإنسان إلى موقف يمكن أن يسبب له إحباط وآلم، فإنه يحاول أن يتجاوز هذا الألم أو الإحباط حتى يضبط التوتر الموجود لديه بطرق متعددة.

ويوجد في علم النفس ما يعرف بالحيل الدفاعية، وهي: جوانب لاشعورية يقوم بها الإنسان للتخلص من الضغوط النفسية.

ويعتقد بعض العلماء أن الوسائل الدفاعية أو الحيل الدفاعية هي حالات طبيعية يكتسبها الإنسان عن طريق المحاولة والخطأ أو عن طريق المحاكاة.

ووفق نظرية التحليل النفسي، تستخدم آليات الدفاع النفسي في النمو النفسي السوى... إلا أنها تؤدي عند الاستخدام المكثف والطويل الأمد، إلى الإضطرابات النفسية، وخصوصاً عندما تصبح هي الآليات النفسية الوحيدة المستخدمة في حل الصراعات النفسية ومواجهتها.

كما أن آليات الدفاع النفسي: عبارة عن أنماط خاصة من السلوك، يتم فيها تحويل إثارات الدافع التي لا تسمح لها الرقابة النفسية بالظهور إلى شكل آخر من الطاقة النفسية التي لا تلحق الأذى الكبير بالشخصية ولا تتناقض مع متطلبات الواقع الخارجي، والمحرك الذي يثير حشد آليات الدفاع هو دافع الخوف بشكل خاص.

وتعد آليات الدفاع الأولية جزءاً من السلوك الدفاعى النفسى، مثل: سلوك التراجع والانسحاب - سلوك العدوان والعدوان المضاد - سلوكيات الدفاع الأخرى التى تشترك جميعها بأنها تهدف إلى صد الأخطار الحقيقية أو المخمّنة وذات المصدر الداخلى أو الخارجى؛ حيث يمكن تشبيهه وظيفتها بوظيفة جهاز المناعة الجسدى الذى يهدف للدفاع عن الجسد ضد الجراثيم والفيروسات.

ويمكن اعتبار آليات الدفاع الأولية خط الدفاع الأخير الذى يحشد أو يجند من أجل التغلب على كل بواعث الدافع غير المرضية أو المرغوبة والمسببة للصراع والقلق.

وكان فرويد، أول من تحدث عن آليات الدفاع الأولية، وبشكل خاص عن الكبت.

ورأى فرويد، فى آليات الدفاع النفسى محاولة مرضية وعصابية للتعامل مع الواقع، ونوعاً من الحل النفسى الاضطرارى لتجنب الصراعات بين الدوافع الداخلية المتناقضة.

وأكد على الجانب المشوّه والمُحرّف للواقع لهذه الآليات، ورأى أن شكل الدفاع اللاحق يتحدد خلال السنوات الخمس الأولى من الحياة.

أما ابنته **آنا فرويد** Anna Freud، فقد كانت أول من عمق ووسع مفهوم آليات الدفاع، وقامت بالتمييز بينها وشرحها، وصنفت عشرة أشكال من آليات الدفاع النفسي.

وأضافت إليها **ميلانى كلاين** Melanie Klein، الآليات التالية:

- انقسام الموضوع Object Splitting.
  - التماهى الإسقاطى Projective Identification.
  - إنكار الواقع النفسى Denial of Reality.
  - الامتلاك أو السيطرة المطلقة على الموضوع Object Obsession.
- أما اليوم فيصنف الباحثون أكثر من أربعين آلية دفاعية، منها:

### الكبت Repression:

هو إحدى الوسائل الدفاعية، الغرض منها إحداث التوازن عند الإنسان أثناء التوتر والقلق، ولكن إذا ازدادت ينقلب إلى مصدر للقلق والتوتر ويكون مجهول المنشأ.

### التصعيد Sublimation:

وهو بعكس الكبت، أى تحويل طاقة الدافع الجنسي أو العدوانى المهدد للشخصية إلى طاقة إبداعية وفنية تلقى القبول والاستحسان من المجتمع.

## النكوص Regression:

هو تراجع الإنسان نحو مرحلة الطفولة، سواءً في جانب السلوك أو التفكير، بمعنى هروب الإنسان من المواقف التي لا يستطيع مواجهتها إلى أساليب طفولية للتعامل مع الموقف أو يلجأ إلى التفكير الخرافي للتخلص مما يحدث له حتى لو كان عارضاً أو يوجد قوة خفية فيدخله عليه ليبرر ما يفعله، وهذا تفكير بدائي وغير منطقي ولا يتناسب مع نمو الشخص العقلي، ولذلك من علامات النكوص: التمارض - الغيرة - الشتم والسب - الصراخ - البكاء - الإسراف في الحنين إلى الماضى.

## التبرير Rationalization:

يعد وسيلة دفاعية غير حقيقية عندما يفشل الإنسان في أداء عمل معين، كأن يقوم بتقديم أعذار تبدو في ظاهرها حقيقية حتى يخفف عنه الإحباطات التي يعانى منها نتيجة الفشل، فالطالب الذى يفشل في الاختبار يقول أن الأسئلة غير واضحة أو أن المنهج صعب جداً، وتبدو هذه الأعذار مقبولة، وهى ليست حقيقية، لأنه في الواقع لم يحاول دراسة المواضيع بجدية ليتمكن من تجاوز الاختبار.

ويختلف التبرير عن الكذب، فالتبرير حالة سلوكية المقصود بها خداع الذات، أما الكذب المقصود به خداع

الآخرين.

## التقمص:

هو اندماج شخصية الإنسان مع شخصية أخرى حتى يشعر الإنسان بالنجاح الذى افتقده في نفسه.

وكثيراً ما يتقمص الإنسان شخصية البطل في ميدان القتال، كما يتقمص الطفل شخصية والده.

والتقمص ينتج عن حالة شعور بالنقص والعجز، وقد يتقمص الإنسان أدوار غير معقولة، ففي بعض الأمراض كالفصام نجد أن بعض المرضى يتقمص دور هتلر أو نابليون، فيلبسون مثل ملابسهم ويتحركون نفس الحركات ويعيشون في حالة دفاع عن الذات بطريقة التقمص.

## الاسقاط:

هو حيله دفاعية تتخذ مظهرين، هما:

- أننا نسقط عيوبنا ورغباتنا على غيرنا من الناس أو على الأقدار، والغرض من ذلك تخفيف التوتر والقلق الذى ينتج عن الفشل والإحباط الذى يعانیه الإنسان.
- لوم الغير على أنه السبب في وضع الصعوبات مثلاً، كما يقول الشباب أن سبب ارتكابه للمعصية هي المرأة بسبب إغرائها.

ويختلف الإسقاط عن التبرير، فالإسقاط يبدو كإعتداء وإتهام، أما التبرير كاعتذار ودفاع.

## أحلام اليقظة:

هي وسائل توضيحية يعيش فيها الإنسان لحظات معينة يخفف بها بعض احتياجاته ويعيشها دون ضوابط اجتماعية أو دينية ... وغيرها.

وتعد أحلام اليقظة جانب إيجابي إذا لم يفرط به الإنسان، أما إذا زادت عن الحد المعلوم تصبح وسيلة هروبية مرضية.

## الانسحاب:

وهو جانب نفسي ينسحب فيه الإنسان حتى يهرب من أزمة نفسية، فبدلاً من أن يتكيف، فإنه يكون سلبياً مع الآخرين، مثلاً: الذي يفشل في قضية قد يتعد عن الناس جميعاً ويرفض الزواج ولا يقبل النقاش في هذه القضية، وهذا نوع من الدفاع السلبي الذي يمارسه بعض الأفراد.

وكذلك نجد في بعض العائلات أن الزوج و الزوجة لا تربطهم أى علاقة مع بعض سوى أنهم يعيشون في بيت واحد و يأكلون وينامون.

وعند سؤالهم لماذا لا تنفصلوا يكون الجواب من أجل الأبناء ... وتموت العلاقة بينهم كجانب من عدم الاهتمام واللامبالاة، وهي إحدى الوسائل الهروبية البعيدة عن تحمل المسؤولية.

## العزل:

هو وسيلة دفاعية لاشعورية يقوم فيها الإنسان باستبعاد الأفكار والمعتقدات واستبعاد الأحاسيس التي يمكن أن تُخِـدِث صراع في مواقف الحياة. وقد يكون الإنسان صادقاً في بيته كافيّاً في عمله، ويؤدّي صلواته الخمس، ولكنه يغش في تجارته، وبذلك يكون أشبه بالأعمى الذي لا يرى هذا التباين في سلوكه.

وكأن يتعد الإنسان عن العاطفة كالحب والقرب، ويصبح آلياً وعندما يُسأل لماذا تفعل ذلك؟، يقول: بما أن الأحاسيس والعاطفة تجلب الألم أحياناً، فلماذا أتعامل بها، فأنا لا أريد أن أحب أو أكره إنما أريد أن أعيش.

وهذا نوع من القدرة على العزل للأفكار والأحاسيس خوفاً من توقعات قد تسبب ألماً.

ويوجد وسائل دفاع أخرى، مثل:

– الكظم Suppression، أى امتلاك النفس عند الغضب والتوتر.

– التباهى بالمعتدى Identification with Aggressor، أى تبني صفات الآخر.

الأقوى.

- التعويض Compensation، أى تغليف ضعف ما من خلال المبالغة بإظهار صفة أخرى مرغوبة.
- الإنكار Denial، أى استبعاد الأجزاء المثيرة للقلق من الإدراك وتعويضها من خلال أفكار الرغبات والأحلام النهارية.
- الاجتياح Introjection، أى التمثل الخيالى لمواضيع وصفات تابعة لهذه المواضيع؛ بحيث تصح جزءاً من الأنا الأعلى.
- التكوين العكسى Reaction Formation، أى صد البواعث والطموحات غير المرغوبة والمسببة للقلق من خلال معناها المعاكس.
- الكف Inhibition، أى حالة التقييد الوظيفى للأنا من خلال عدم القدرة على ممارسة حركات أو أفعال معينة لأنها اكتسبت معنىً جنسياً وفق نظرية التحليل النفسى.
- الإلغاء أو الإبطال Undoing، أى تلك الحالة المتناقضة من المشاعر كالحب والكره التى توجد مع بعضها، ويكتشفها الإنسان فيحاول تجنب إطلاق حكم على سلوكه من قبل ضميره أو عندما يريد تجنب عقاباً.
- الإزاحة أو النقل Displacement، أى تحويل دافع أو رغبة ما من الموضوع الأساسى؛ حيث يرتبط إشباع هذه الرغبة أو الدافع مع التهديد، إلى موضوع بديل غير مهدد.

## 3/3/4 استراتيجيات للتغلب على الضغط النفسى:

أزمة مالية، أو المرض، أو موت شخص نحب، أو النزاع العائلى ... كلها ضغوط نفسية يسهل تحديدها.

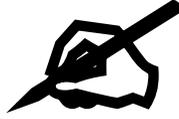
ولكن الضغط النفسى الخفى يمكن أن يكون مؤذياً على غرار ما هو عليه الضغط النفسى الظاهر.

فعندما تفكر في نماذج الضغط النفسى حتى تحدد الأوضاع التى تسبب الإزعاج ذهنى، ففي الكثير من الأحيان يكون هذا الوضع هو الحمل المفرط أو الثقيل، كأن يكون لديك أشياء كثيرة تريد أن تفعلها، ولا تملك سوى القليل من الوقت لفعلها، وكذلك فإن الأوضاع الغامضة هى الأخرى تسبب الضغط النفسى؛ فالمشكلات تتفاقم إذا كنت لا تعرف الدور الذى يجب عليك أن تقوم به في أوضاع مهنية أو اجتماعية معينة.

وهكذا، فإن فقدان السيطرة على حصيلة موقف ما يمكن أن يكون مثيراً للضغط النفسى أكثر من نقص المعلومات المتعلقة به.

**وأخيراً**، فإن الافتقار إلى الدعم الشخصى والتغذية الرجعية الإيجابية ... يعقد إلى حد كبير الوضع المسبب للضغط النفسى.

والطريقة الأخرى للتعبير عن المشاعر، هى: كتابتها على الورق ... حاول أن تكتب رسالة، وحتى إذا لم ترسلها بالبريد، فقد تكسب الكثير من مجرد تنظيم أفكارك والتعبير عن مشاعرك.



وفيما يلي استراتيجيات للتغلب على الضغط النفسي ، وهي :

### 1/3/3/4 نظم أسلوب حياتك :

ضع أهدافاً وتوقعات حقيقية متجنباً الحدود القصوى عندما تضع رأيك، وإذا كنت لا تتوقع سوى القليل من نفسك فقد تواجه خطر السأم، والشعور بالذنب، وفقدان احترام الذات؛ مما يؤدي إلى الاكتئاب.

**لذا**، يجب أن تعرف قدراتك، وتستخدمها بأقصى ما تستطيع، ويجب أن تعرف حدودك وتعيش ضمنها فقط.

### 2/3/3/4 اضبط خطواتك :

- أعط نفسك وقتاً كافياً لإنجاز أهدافك، وبدل المهام المسببة للضغط النفسي بمهام تؤمن درجة أكبر من الاسترخاء.

- خذ استراحات واسمح لنفسك بكميات معقولة من وقت الفراغ.

وإذا كنت قادراً على السيطرة على جدول أعمالك، فقد تريد أن تحدد مقابلة لشخص غير موجود، وبالتالي توفر **15** دقيقة لنفسك، استخدم هذا الوقت ل : إنهاء عمل متأخر - التأمل - القراءة - إجراء بعض التمرينات البدنية.

### 3/3/3/4 ضع الناس في قمة أفضلياتك :

يمكن للعلاقات المتبادلة بين الأشخاص أن تكون أكبر مصدر للضغط النفسي أو المصدر الأثبت للدعم.

وقد كتب الفيلسوف **جان بول سارتر**، ذات مرة يقول: إن جهنم هي الناس الآخرون.

وفي الواقع، فلا توجد سوى أشياء قليلة تستطيع أن ترفع ضغط الدم أسرع من النزاعات مع الأشخاص المعادين أو الكثيرى المتطلبات ... تعلم كيف تعاملهم؟. واستمع باهتمام إليهم ... محاولاً أن تفهم ماذا يكمن وراء غضبهم؟. وعضاً عن إطفاء النار بالنار اعترف بالعدوانية، وحاول تفتيتها بقولك على سبيل المثال: يبدو أنك غاضب، فهل أستطيع أن أقدم المساعدة؟.

#### 4/3/3/4 ابق هادئاً:

ولكن لا تتراجع دائماً، وعضاً عن ذلك تعلم كيف تدافع عن نفسك وتحمي حقوقك ومصالحك.

#### 5/3/3/4 كن مرناً:

حتى أفضل الخطط يمكن أن تنحرف عن مسارها؛ ولتجنب الضغط النفسى، تعلم كيف تتغلب على الأمور غير المتوقعة واترك بعض المساحات في جدولك؛ بحيث تستطيع أن تتكيف مع الظروف، وبالتالي تتجنب الحمل الزائد، أو ما لا قدرة لك بتحملة.

#### 6/3/3/4 النوم:

يعطى الجسم استراحة من التمرين البدنى ويوفر للعقل فترة راحة من العمل الذهنى، ولكن النوم هو أكثر من مجرد الراحة.

7 إلى 9

لا يوجد عدد ساعات مثالى للنوم، فالناس الأصحاء ينامون من ساعات يومياً، ولكن عدد ساعات النوم التى يحتاج الناس إليها تختلف كثيراً. وعموماً، فإن الحاجة إلى النوم تكون عظيمة لدى الأولاد والشبان الصغار، ثم تتساوى لدى الراشدين، وتنقص في العمر المتقدم. والحرمان من النوم يجعل الجسم مغلوباً على أمره؛ وهو سيخفض فعاليتك ويعطل قدرتك على التغلب على الضغط النفسى. ستعرف مدى صحة نموذج نموك إذا استيقظت نشيطاً ومتجدد القوى.

ولكن قلما يتمتع الإنسان بنوم كامل وجيد، فكلنا نعاني الأرق من وقتٍ إلى آخر، كما أن **15-20%** منا يعانون أرقاً متكرراً أو دائماً.

### جرب هذه الإجراءات البسيطة لتحسين نومك:

- ✓ مارس الكثير من التمرينات البدنية نهائياً.
- ✓ إذا لم تستطع النوم، فلا تبق مضطجماً في الفراش، تتقلب من جانب إلى آخر؛ انهض وقم بأى عمل آخر، ثم حاول النوم ثانية.
- ✓ تأكد من كون غرفة نومك هادئة ومعتمة، ويجب أن تكون أيضاً ذات تهوية جيدة، وحافظ فيها على درجة حرارة ثابتة ومريحة.
- ✓ ضع جدولاً منتظماً تحدد فيه زمن الذهاب إلى الفراش وزمن الاستيقاظ على أن يكون هذان الزمان في الوقت ذاته كل يوم، وتجنب الغفوات القصيرة نهائياً.
- ✓ تأكد من كون فراشك مريحاً، ولا تستخدمه إلا للنوم، واستخدم كرسيك للقراءة ومشاهدة التلفزيون، واجعل استخدام فراشك مقتصرًا على النوم فقط.
- ✓ كل بشكل صحيح، وتجنب الكافين والكحول - ولا سيما في الأوقات المتأخرة من الليل -، وإذا كنت تتمتع بوجبة سريعة في وقت الذهاب إلى النوم فاجعلها خفيفة.

### 7/3/3/4 خذ أجازات: Activités

سواءً خلال اليوم، أو الأسبوع، بجعل فرصة تناول الغداء أطول من ساعة كلما كان ذلك ممكناً، وفي المنزل ارفع سماعة الهاتف وتمتع بقليل من الأمن والهدوء.

### 8/3/3/4 تذكر الوجه الآخر لقطعة النقود:

- الصديق هو طيب جيد.

- راعى علاقاتك مع الأصدقاء وحتى مع الأقرباء.

- تذكر أن العزلة الاجتماعية هي عامل خطر رئيس من العوامل المسببة لمرض القلب.

### 9/3/3/4 لا تعتمد على الكحول أو المخدرات:

تستطيع أن تهرب، ولكنك لا تستطيع أن تختبئ؛ يعد استخدام المواد الكحولية والمخدرات، هو نوع من الهروب، ولكن لا يمكنك الهرب من مشكلاتك.

وعوضاً عن ذلك، فإن مشكلاتك النفسية والطبية سوف تتضاعف عدة مرات من خلال محاولات المعالجة الطبية الذاتية.

وليس النيكوتين أفضل؛ فلا تتحول إلى التبغ حتى تنقذ نفسك من الضغط النفسى؛ فلن يتلاشى شيء في الدخان سوى صحتك، وحتى الكافين سوف يقوى مشاعر الضغط النفسى بتسريعه قلبك وعقلك.

### 10/3/3/4 التنوع:

ابحث عن التنوع سواءً في العمل أو في اللهو، فالروتين يمكن أن يكون مطمئناً ومريحاً، ولكن التنوع سوف ييقك في حالة إثارة، وحماس وتجدد.

### 11/3/3/4 ابن حياة متوازنة:

إذا كان الاعتدال هو مفتاح الصحة البدنية، فإن التوازن هو مفتاح الصحة النفسية.

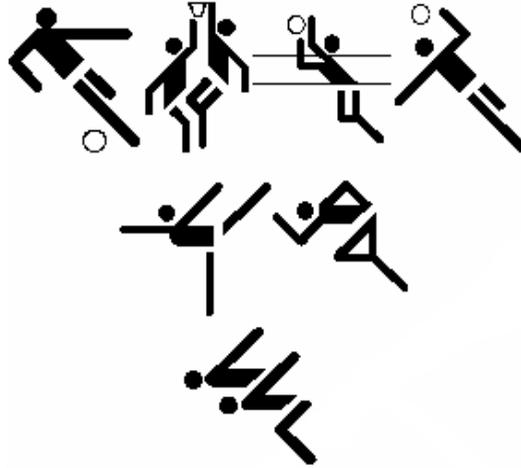
**لذا**، وازن العمل، واللهو، والرياضة، والراحة، والتساهل، والانضباط، وبين الاعتماد على الذات، والاعتماد على الآخرين، والعزلة، والتآلف مع الآخرين.

**وأخيراً**، وازن بين عقلك وجسمك للمحافظة عليهما في حالة صحية جيدة، وفي وضع ملائم.

### 12/3/3/4 الرياضة:

تحسن الرياضة الحالة المزاجية، وتفتت الضغط النفسى، وتحارب الاكتئاب، وإذ تطورت صحتك البدنية، فإن الرياضة سوف تزيد طاقتك وقوتك وحيويتك، ومع تحسن جسمك، فإن صورتك الذاتية تتحسن هي الأخرى. وإن تعلمك كيفية السيطرة على جسمك سوف يزيد إحساسك بكونك سيد نفسك، وبالتالي تزيد ثقتك بنفسك أيضاً. إن الآليات العصبية الكيميائية تساعد أيضاً في تفسير كيفية تأثير الرياضة في النفس، فتمارين التحمل تزيد إمداد الجسم بالأندورفينات التى تصارع الألم وترفع المزاج.





## 4/4 الضغوط النفسية في المجال الرياضى:

انتشرت ظاهرة الضغوط النفسية انتشاراً واسعاً في السنوات الأخيرة، ويتوقع زيادة حدوثها في الرياضة خلال السنوات القادمة، نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضى من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز، وكثيراً ما نسمع أو نقرأ أن لاعباً ما قد انخفض مستواه الرياضى وفي سبيله إلى الانسحاب الكلى من الممارسة الرياضية.

وتقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية، وخاصةً خلال فترة المنافسات، ويرجع ذلك إلى أسباب آنية وأخرى متراكمة ناجمة عن خبرات الرياضيين الذين شاركوا في بطولات سابقة.

وتباين الضغوط النفسية ودرجة تحملها وفقاً للأسلوب الذى يعتمده المدرب في الإعداد النفسى الفردى والجماعى للاعبين، ومدى خبرته الشخصية في التعامل مع هذه الضغوط.

ويمكن تعريف الضغط النفسى في الرياضة، بأنه: مجموعة الاستجابات المركبة لأنواع مختلفة من التأثيرات النفسية التى تقع على الرياضى وتسبب له حالة من الإجهاد النفسى الذى يقود إلى انخفاض ملحوظ في مستوى الإعداد البدنى والمهارى والخططى، ويؤثر ذلك على مستوى الإنجاز.

والسؤال الذى يمكن أن نناقشه الآن:

✪ هل يمكن أن يكون الضغط النفسى حالة معدية قابلة للانتقال من إنسان إلى آخر تحت ظروف وشروط معينة؟.

تشير بعض المصادر إلى أن الضغط النفسى معدٍ فعلاً من الناحية الاجتماعية والنفسية، فإذا كان إنسان معين قريب أو متفاعل مع آخر واقع تحت ضغط نفسى معين، فمن المحتمل أن يشعر أو يمر كلاهما بحالة واحدة ومتشابهة من القلق والاضطراب.

وعلى سبيل المثال وجد كاوديل، بحوثاً تشير إلى أن الأفراد ذوى القراية التى تتصف بأنها وثيقة يمرون غالباً بردود أفعال متشابهة، وإذا تعرض أحدهم إلى حالة من عدم الاستقرار، فإن ذلك ينتقل إلى الآخر.

ويضع كاوديل، هذا الافتراض في حالة أخذ أو تناول الموضوع في السياق الاجتماعى فقط.

بينما وجد كل من واطسون، وكانتر، أن التغيرات في معدل نبضات القلب وضغط الدم لكل من المريض والمحلل النفسى تتشابه عندما يبدأ المريض بوصف ضغوط الحياة والمواقف التى يعانى منها للمحلل النفسى.

وفي المجال الرياضى ركز هل، في دراساته الأولية بهذا الصدد على حالة انتقال الضغط النفسى بين الرياضيين الذين يمارسون رياضة التجديف؛ حيث وجد أن تأثير الإيقاع الصوتى للشخص الذى يعطى الإعازات لمجموعة المجدفين - قائد المجموعة - ينتقل مع زيادة نسب الحماس والتوتر والشد أثناء الإعازات إلى بقية المجدفين ويؤثر في مستوى أدائهم بنفس الطريقة التى يصدر فيها الصوت إذا كان منخفضاً أو عالياً.

ويمكن القول أيضاً عن أن تأثيرات الضغط النفسى الواقع على اللاعبين في المباراة تنتقل إلى المدربين والجمهور أيضاً؛ حيث يرتفع معدل النبض والعرق مع

انتقال واضح للشد النفسى من المباراة إلى المشاهدين، وبخاصة في الأوقات المحرجة، مثل: تنفيذ ضربة الجزاء - القيام بحركة خطيرة في الملاكمة.

ويشير **البيسون** ، في استخلاصه لتأثيرات الضغط النفسى للمباريات على المدربين بقوله: إن انتقال العدوى من اللاعبين إلى المدربين في المباريات تبدو وكأنها تعمل على جعل قلوب هؤلاء المدربين سوف تنفجر في صدورهم تحت تأثير الضغط النفسى الانفعالى لمجرد مراقبتهم للمباراة.

**وبذلك**، إشارة واضحة إلى الحالة المعديّة للضغط النفسى على الرياضى وغير الرياضى على حدٍ سواء.

وفي سنة 1996م، قدم أسامة كامل راتب، نقلاً عن كلاً من **وينبرج، وجولد** Weinberg and Gould، تحليلاً لظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة يتضمن عوامل أربعة، هي:

**الموقف الضاغط:**

ويعنى عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضى، فإن الموقف عندئذٍ يعتبر من النوع الضاغط، وعندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح الرياضى أكثر عرضة للضغوط النفسية.

**التقييم المعرفى للموقف الضاغط:**

ويعنى كيف يفسر الرياضى أو يدرك الموقف الضاغط، مع الأخذ في الاعتبار أن الموقف ليس هو الذى يحدد طبيعة رد فعل الرياضى، وإنما الذى يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضى هذا الموقف.

الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط:

عندما يدرك الرياضى الموقف كموضوع مهدد، أى مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة، فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في: انخفاض الكفاءة البدنية - زيادة القابلية للإثارة - زيادة التعب.

ويتوقع أن مصادر هذه الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين بصفة عامة، والناشئين بصفة خاصة، تمثل مصادر سلبية تعرضهم للقلق والتوتر النفسى والانفعال الزائد، والتي ينتج عنها الإجهاد وربما الإنهاك الذى يصعب على الناشئ مقاومته؛ مما يعرضه لحدوث الاحتراق والانسحاب المبكر من الرياضة.

السلوك كنتاج لتأثير الموقف الضاغط:

يتضمن هذا المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الضغوط

النفسية السلبية، ويتضح ذلك في: هبوط مستوى الأداء - السلوك الجامد - الاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين، وأخيرًا يحدث الاحتراق النفسى ثم الانسحاب.

وشهدت السنوات الأخيرة طفرة في زيادة اشتراك النشء في برامج التدريب والمنافسة الرياضية، كما يرى كل من **مارتنز، وفريرا، وهانسن، وروبرتسون** Martens, Ferreria, Hanssn and Ropertson .

ويتوقع في ضوء زيادة مشاركة النشء في الرياضة التنافسية أن يزداد في المقابل العوامل المرتبطة بالضغوط النفسية، ومن ثم آثارها التي قد تكون سلبية تؤدي إلى الانسحاب المبكر للنشء من الرياضة، فضلاً عن التأثير الضار لجوانب الصحة النفسية للنشء.

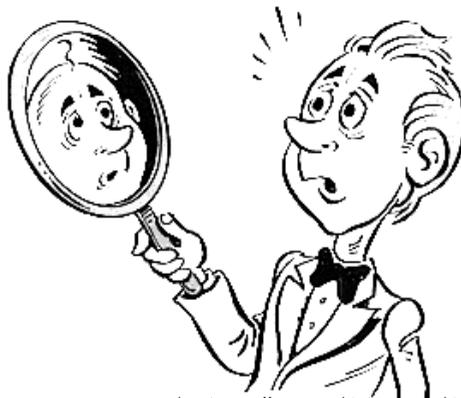
وفي سنة 1997م، أشار **محمد حسن علاوي** ، إلى أن الضغوط في المجال الرياضى: تعنى الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب والإدارى والجمهور ووسائل الإعلام ... وغيرهم؛ مما تربطهم مع اللاعبين العديد من العلاقات في المحيط الرياضى، وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد أو دكتاتورية أو عدم التقدير الكافى أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها.

## 5/4 مظاهر الضغوط النفسية في المجال الرياضى:

**تعتبر** الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية الهامة والمؤثرة على صحة

اللاعب، وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى تدهور صحة اللاعب والتأثير السلبي في الأداء الرياضى وخلل في الصحة النفسية؛ مما قد يؤثر على الصحة المتكاملة للرياضيين، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العقلى والإجهاد النفسى وبعض المشاعر النفسية السلبية، والتي يصعب على اللاعب مقاومتها ومواجهتها ويصبح عرضه للانسحاب من المجال الرياضى.

ومن بين أهم المظاهر التى تصاحب الضغوط النفسية لدى الرياضيين من بينها المظاهر الفسيولوجية والبدنية والعقلية والسلوكية ، بالإضافة إلى مظاهر الأداء أثناء التنافس، مثل: الاهتمام المغالى فيه بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام بالأداء، وكذلك الاشتراك في المنافسات بصورة مغالى فيها دون فترات كافية للراحة، وما قد يرتبط بذلك من القلق والتوتر واستنزاف قوى وطاقات اللاعب هذا بالإضافة إلى تكرار خيرات الفشل والهزائم والظهور بمستويات رياضية منخفضة، وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة بالنفس.



ومن أهم مظاهر الضغوط النفسية، ما يلي:

#### 1/5/4 المظاهر العقلية:

- الارتباك.
- الانزعاج.
- عدم التدفق.
- تشتت الانتباه.
- التهيج العصبي.
- فقدان الإستراتيجية.
- الشعور بعدم التحكم.
- صعوبة اتخاذ القرارات.
- الأفكار والصور السلبية.
- عدم القدرة على التركيز.

#### 2/5/4 المظاهر السلوكية:

وتتمثل المظاهر السلوكية في محاولة اللاعب تجنب الهزيمة أو تجنب مصادر

الضغوط، وذلك عن طريق:

- العبوس.
- الشاؤب.
- رفة العين.
- التحرك ببطء.
- قضم الأظافر.
- الخيط بالقدم.
- الميل للشجار.
- الميل للمشاحنة.
- التحدث بسرعة.
- الأزمات العصبية.
- ارتفاع درجة التوتر.
- نقص حماس اللاعب.
- عدم الاشتراك في المنافسة.
- إحجام اللاعب عن التدريب.

3/5/4 المظاهر الفسيولوجية:

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية، مثل:

- زيادة التعب.
- برودة الجلد.

- تكرار التبول.

- جفاف الحلق.

- التوتر العضلي.

- سرعة التنفس.

- رعشة في المعدة.

- زيادة إفراز العرق.

- انخفاض الكفاية البدنية.

- ارتفاع موجات ألفا في المخ.

- فقدان التوافق العضلي العصبي.

- ارتفاع معدل النبض في وقت الراحة.

4/5 المظاهر الانفعالية:

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى الشعور بالعدوان، والانفعالات غير السارة،

وكذلك الشعور بالضيق وعدم التحكم في الانفعالات.

4/5 المظاهر أثناء الأداء:

- عدم الانسيابية في الأداء.

- فقدان التسلسل والتتابع.

- اضطراب التدفق والتوقيت.

- تقطع الحركة وعدم التواصل.

- ضيق مدى الحركة وصعوبة التدفق.



وتعد درجة التوتر الزائد تجاه المنافسة الرياضية من الصفات الطبيعية للمبتدئين واللاعبين قليلي الخبرة والاحتكاك، ولكن عند المبالغة فيها فإنها تعمل كعائق سلبي شديد للأداء ما لم تتوازى وتتساوى مع طموح اللاعب والدافع نحو إثبات ذاته، وذلك من خلال إقناع نفسه بأنه أفضل بدنيًا ومهاريًا أو على الأقل مساوٍ لمنافسه.

ويظهر على اللاعبين من ذوى العمر التدريبي القليل، وكذا فرق الناشئين قليلي الاحتكاك بعض المظاهر الفسيولوجية للخوف من المنافسة، مثل: إفراز الأدرينالين - تقلصات المعدة - جفاف الحلق - الإحساس بوخز خفيف في العضلات، نتيجة التوتر الزائد.

**لذا،** يجب على المدرب العمل على الوصول باللاعب لما نسميه درجة التوتر الأقل أو درجة القلق - الدافع -، وليس القلق المانع والذي يعكس على اللاعب روح الاستعداد للكفاح والمبادأة في مواجهة المنافسة.

## 6/4 برامج رياضية لعلاج الضغوط النفسية:

يلجأ العديد من علماء النفس إلى استخدام تدريبات الاسترخاء، وهذا في الواقع لا يكفي، فقد تبين أن أفضل طريقة لسد الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الأندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.

وتعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، كما أنها وسيلة للاسترخاء، وخاصة الأنشطة البدنية الأكسجينية، مثل:

↔ المشى.

↔ السباحة.

↔ ركوب الدراجات.

وتعمل الأنشطة البدنية الأكسجينية، على التقليل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلى والتوتر.

ويمثل النشاط البدني عبئًا على الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاية الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منتظم للنشاط البدني، فإنه يوصى برياضة المشى التي تعتبر في متناول الجميع، ولا تحتاج إلى تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة.

وفيما يلي، عرض لبعض الفوائد النفسية لرياضة المشى:

- يحسن مفهوم الإنسان عن ذاته.
- يساعد المشى على التخلص من الأرق.
- يزيد من مستوى تقدير الذات لدى الإنسان.
- يخلص الإنسان من الهموم الكثيرة والضغوط النفسية.
- يعد المشى عامل رئيس في الحياة المتحررة من ضغوط العمل وضغوط الحياة بشكل عام.

ويجب أن تكون شدة المشى مناسبة، ويمكن تحديدها عن طريق نبضات القلب، أى يجب أن تكون بمعدل 70 - 85% من المعدل الأقصى لضربات القلب

ولمعرفة الحد الأقصى لضربات القلب، فإننا نستخدم المعادلة التالية:

$$\text{المعدل الأقصى لضربات القلب} = 220 - \text{عمر الإنسان}^*$$

فإذا كان عمر الإنسان 20 سنة مثلاً، فإن المعدل الأقصى لضربات القلب لديه، هو:  $220 - 20 = 200$  ضربة في الدقيقة.

وإذا كان المطلوب أن نصل إلى 70 - 85% من الحد الأقصى، فإننا نضرب الرقم الناتج في النسبة التي نحبها، فلو كنا نريد 80% من المعدل الأقصى على سبيل المثال: فإن المعادلة تصبح:

$$80 \times 200$$

$$160 = \text{—}$$

$$100$$

أى أن ضربات القلب أثناء المشى، يجب أن تصل إلى هذا المعدل لتحقيق الفائدة المرجوة، وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب ... وغيرها، فمن الممكن أن يتم تعديل هذه المعادلة لتلاءم مع حالتهم الصحية، ويتم ذلك من خلال استشارة الطبيب.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السمنة، فيجب تعديل المعادلة: بدلاً من 70-85% من الحد الأقصى لضربات القلب تكون بحدود 50% تقريباً.

\* عمر الإنسان، محسوب بالسنوات الميلادية.

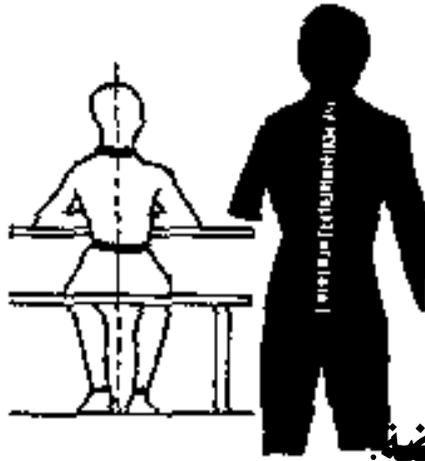


## كيفية التعامل مع التوتر في عضلات الرقبة:

يصيب هذا النوع من التوتر معظم الناس، وبصفة خاصة الطلاب المكتبيين، وغالبًا ما يترافق الضغط النفسي مع توترات عضلية في مناطق معينة من الجسم، ومن أكثرها منطقة الرقبة.

وينصح هؤلاء بتمارين الاسترخاء التالي:

- من وضع الجلوس على الكرسي.
- اليدين تتدليان بجانب الجسم دون أى توتر.
- إدارة الرأس برفق 360 درجة باتجاه عقارب الساعة.
- الدورة الواحدة تأخذ ما بين من 5 إلى 10 ثوانٍ، مع ضرورة المحافظة على استرخاء الرقبة.
- يؤدي التمرين 3 مرات قبل أن يتم تغيير الاتجاه، والعمل بعكس عقارب الساعة 3 مرات أخرى.



## 7/4 القلق والرياضة

### 1/7/4 ماهية القلق:

القلق كما يتفق علماء التحليل النفسي - ويتفق معهم في ذلك علماء النفس المعاصرون - ما هو إلا نذير بأنه يوجد شيئاً سيحدث، ليهدد أمن الكائن وتوازنه وطمأنينته، كما أنه أشبه بجرس الإنذار الذي يعد لمواجهة الخطر.

**ولهذا**، فإن القلق، هو: الاستجابة التي تغلب على الناس، عندما يجد أحدهم نفسه مقبلاً على شيء مهم أو خطير، ولهذا فمن الطبيعي أن يزداد القلق عندما يكون الإنسان ضحية أزمة صحية أو كارثة مادية، أو تحت تأثير أشياء تهدد أمنه أو حياته، أو في المواقف الاجتماعية المتأزمة.

ومن العسير حقاً أن نضع قائمة شاملة بالمواقف المثيرة للقلق، إلا أن المواقف التي تشير القلق تشترك فيما بينها في الخصائص التالية:

☞ جميعها تتعلق بالمستقبل أو بأشياء مرتقبة.

☞ جميعها ينطوي على شيء مهدد أو مخيف.

☞ التهديد في بعضها حقيقي، والتهديد في البعض الآخر ليس حقيقياً

أكيداً؛ بل يراه الإنسان كذلك.

ومن هنا يجيء تعريفنا للقلق، بأنه: انفعال يتسم بالخوف والتوجس من أشياء مرتقبة، تنطوي على

تهديد حقيقي أو مجهول، ويكون من المقبول أحياناً أن نقلق للتحفز النشط ومواجهة الخطر، لكن كثيراً من المواقف المشيرة للقلق لا يكون فيها الخطر حقيقياً؛ بل متوهماً ومجهول المصدر.

ولهذا فإن القلق يشيع أكثر ما يشيع بين فئة من الناس، يطلق عليها **العلماء**

اسم العصبيين - أي الفئة التعيسة من البشر التي تتوجس شراً من كل موقف - ويعيش أفرادها في إزعاج وخوف دائمين.

ولهذا نجد من القلقين من ينزعج لأشياء غير مهددة بطبيعتها؛ بل قد تشير لدى غيرهم التقبل والاستحسان، كمشهد بعض الحيوانات الأليفة، أو السفر إلى مكان جديد، أو الدخول في علاقات اجتماعية مرغوبة، حتى النجاح والتفوق والحصول على شيء كان يصعب تحقيقه، قد يثير لدى الإنسان الذي تتسم حياته بالقلق أكثر من الخوف، بأن تنقلب هذه الأشياء السارة في المستقبل إلى كارثة محتمة.

ونحن لهذا نقول: إن الخطر الذي يسبقه القلق، عادةً ما يكون خطراً متوهماً ومختلماً، والخوف الذي يمتلك الناس في حالات القلق خوف مجهول المصدر، وغامض، وغير عقلائي.

ومن ثم يجيء تعريف العلماء للقلق، بأنه: خوف من شيء مجهول المصدر، وأنه حالة وجدانية غير سارة، تتملك الإنسان وتجعله يرى أخطاراً غير حقيقية ذات مصدر غير معلوم للآخرين.

وعرف ابن منظور، القلق في كتاب: لسان العرب، بأنه: الانزعاج، ويقال: بات قلقاً وأقلقه غيره، وأقلق الشيء من مكانه وقلقه: حركه، والقلق: ألا يستقر في مكان واحد.

والقلق أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، فهو يصيب 10 - 15 % من الناس، ويزداد حدوثه في الفترات الانتقالية من العمر، كالانتقال من مرحلة البيت إلى المدرسة، أو من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، وعند الانتقال إلى سن الشيخوخة والتقاعد، أو سن اليأس عند النساء.

كما قد يحدث القلق عند تغيير المنزل أو العمل أو ما شابه ذلك، وقد يصاب الإنسان بالقلق كانفعال طارئ يزول بزوال السبب، وقد يصبح مزمناً يبقى مع الإنسان لساعات أو أيام.

ومن أشكال القلق، قلق الأم على ابنها إن تأخر عن موعد وصوله، وقلق الإنسان على وظيفته وعمله، أو قلق الإنسان على صحته حين يمرض، وقلق الطالب على نتائج امتحاناته، أو قلق التاجر على تجارته.

وليس منا من لا يقلق في لحظة من اللحظات، أو موقف من المواقف، فهذا أمر طبيعي، أما أن يستمر القلق لأيام؛ بل لشهور أو سنين، فهذا ما لا تحمد عقباه.



## 1/1/7/4 القلق العام:

**وهو:** عبارة عن مشاعر خوف ورهبة مبالغ فيها أو غير مبررة لعدم وجود سبب واضح لها، وتستمر هذه المشاعر المبالغ بها أو الوهمية لمدة تزيد عن ستة أشهر.

وشرائح المجتمع الأكثر عرضه للإصابة بالقلق العام تشمل الأطفال والمراهقين من كلا الجنسين، ولكن بشكل عام فإن البالغين من الجنسين ما بين سن العشرين والثلاثين هم أكثر شرائح المجتمع عرضة للإصابة بالمرض.

ومن أهم أعراض القلق العام، ما يلي:

- التعرق الزائد.
- إسهال وكثرة التبول.
- النرفزة وسرعة الغضب.
- الغثيان والشعور بالدوخة.
- فقدان القدرة على التركيز.
- توتر عضلى وعصبى واضح.
- الشعور بالبرودة والرطوبة في اليدين.
- النشاط الزائد وعدم القدرة على التزام الهدوء.
- الشعور بتعب وإجهاد وزيادة عدد دقات القلب.
- جفاف في الفم مع صعوبة في بلع الطعام أو الشراب.

وتشمل طرق علاج القلق النفسى العام، ما يلى:

- علاج نفسى.
- علاج سلوكى.
- العلاج بالعقاقير: والعقاقير المستخدمة في العلاج تسمى العقاقير المضادة للقلق والتوتر، ومنها عقار Busparone Buspar، ومجموعة العقاقير التى تندرج تحت اسم Benzodiaodiazepines، والتى تشمل عقاقير الفاليوم وأتيفان وعقار ليبريوم.

## 2/1/7/4 القلق النفسى:

ينشأ القلق النفسى Anxiety Neurosis من عجز الإنسان عن حل صراعاته

بالطريقة المباشرة أو غير المباشرة - الحيل الدفاعية اللاشعورية، وهو نقطة البداية

لكل ألوان سوء التكيف واضطرابات الإنسان، وإذا زادت حدته إلى درجة تعوق

التكيف أصبح الإنسان ذى استعداد عصبى أو عصبى فعلاً، وهو حالة انفعالية وقتية

أو حالة من التنظيم الإنسانى تختلف في الشدة والتذبذب بمرور الوقت.

وتتميز هذه الحالة بمشاعر موضوعية ومدركة شعورياً من التوتر وتوقع الشر،

وإثارة الجهاز العصبى، وهى انفعالات عاطفية معقدة يدركها الأفراد كتهديد شخصى،

وهو شعور عام غير سار وغامض مصحوب بالتوتر والخوف والتحفز وتوقع الخطر والسوء وحدوث كل ما هو مهدد للشخصية، ويخبره الناس بدرجات مختلفة من الشدة وفي مظاهر متباينة من السلوك، مصحوبًا ببعض المظاهر الجسمية والانفعالية المتكررة وهو أكثر الأمراض النفسية شيوعًا.

وسمى هذا العصر بعصر القلق، وذلك لتعقيد الحضارة وسرعة التغير الاجتماعي، وصعوبة التكيف مع المتغيرات الاجتماعية الحديثة والمليئة بالمشاكل المادية، والتفكك العائلي وضعف القيم الدينية والأخلاقية وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية، فالحياة العصرية تتميز بزيادة درجات القلق إلى الحد الذي أصبح فيه القلق ظاهرة عامة في حياتنا اليومية، وذلك لازدياد ضغوط الحياة التي يتعرض لها الإنسان المعاصر عندما يسعى لتحقيق أهدافه، وكلما واجه صعوبات في تحقيق هذه الأهداف وعجز عن تحقيق ذاته كلما انتابه القلق النفسي.

والقلق من المشاعر المؤلمة والمعقدة التي يصعب على الإنسان تحملها وتعتبر الأساس لكل سلوك سوى أو مضطرب عند الإنسان.

## 3/7/4 قائمة سلوكيات القلق، والبديل:

جدول (4): قائمة بالأخطاء السلوكية التي تمارسها الأسر

## الصانعة للقلق، والسلوكيات البديلة

م	الأخطاء السلوكية التي تمارسها الأسر الصانعة للقلق	السلوكيات البديلة
1	التحقير منه ومن إمكاناته ومن قدرته على حل مشكلاته: هذا رأى طفل - لا تتدخل في مناقشة الكبار	أعطه بعض الوقت لسماع رأيه، وناقشه دائماً بموضوعية واحترام
2	استخدام مشاعر الذنب عند عقابه: إنك تجرح مشاعرنا - إنك أناني - إن الله سيعاقبك على أفعالك	اعرف ما الذى أدى إلى المشكلة وركز على إيجاد الحل الملائم: إنك لم تفعل ذلك لتجرح مشاعرنا ولكنك تريد أن تحصل على اهتمامنا - ليس من عادتك الأنانية
3	تذكير الطفل دائماً بأخطائه ونقاط ضعفه، وجوانب النقص فيه	ركز على ما أنجزه الطفل، وعلى ما أحرز من تغير، وشجعه على الاستمرار في حياته
4	مقارنة الطفل دائماً بالآخرين، خاصة إخوته وزملائه	ركز على ما يملك الطفل من إمكانات وقدراته الإنسانية على تنمية نفسه ومواهبه
5	الشكوى الدائمة من الحياة أمام الطفل والتذمر	تعويد النفس على البحث النشط عن الحلول الإيجابية للمعضلات
	التركيز على الكمال المطلق، على أنه: يجب أن يكون	ركز على ضرورة أن يكون مقتنعاً في داخله بإمكانياته وعلى مقدار ما يحصل عليه الطفل من رضا أو إشباع



بالنشاطات اليومية التي يقوم بها	أدكى من الجميع، وأشط، وأقوى، أو أنه من الكل	6
لا تركز على التبعة؛ بل شجع على الاستقلال واتخاذ بعض المحازفات - احترم علاقاتهم الاجتماعية بأصدقائهم ولا تشعرهم بالذنب منك	تضييق فرص الطفل في النمو المستقل: حياتك من غيرنا صعبة - لولانا لما وصلتم - سرقتم الحياة ونسيتمونا -	7
عند مواجهة الأزمات استخدم أسلوبًا سليمًا قائمًا على مواجهة المشكلة والتفكير في حلولها والعمل بنشاط لمواجهة أسباب القلق للتخلص منها، بذلك ترسم أمامهم نموذجًا صحيًا مختلفًا	أن ترسم أمامهم تصرفاتك وسلوكك عند مواجهة الأزمات نموذجًا لشخصية عصبية قلقة مثلاً: استخدام الحبوب المهدئة - الشكاوى العضوية الدائمة - التعبير بحزن لما لم تحققه في حياتك	8
راقب الطفل عن بعد - تدخل عند الضرورة - لا تجعل الطفل خائفًا حتى وهو بمفرده من أنك ستقتحم عليه خلوته	التدخل المستمر وعدم احترام خصوصية الطفل من خلال مراقبة كل كبيرة أو صغيرة يقوم بها	9
لا تخشى من اتخاذ القرارات، وتجنب التأجيل الدائم - أرفض بوضوح وهدوء المتطلبات غير الواقعية - نفذ ما تعد به إذا كان ممكنًا	التردد في اتخاذ القرار أو التأجيل الدائم وإلحاحهم	10
لا تركز على إثارة القلق، ركز على إثارة الدافع للعمل وعلى الإنجاز وعلى النشاط	التركيز المتعمد على القلق وإثارة الانشغال هل تعرف كم تبقى على الامتحان؟.	11
زود نفسك ببعض الثقافة الملائمة بما يناسب العمر، واجعل الطفل يسعد بالتصرفات الملائمة لسنة، أو حجمه مع أطفال من نفس العمر	إظهار الضجر عندما يتصرف الطفل بما يناسب عمره والإصرار على أن يكون أنضج أو أكبر من سنه	12

شجع على المواجهة، وساعد الطفل على أن يحل المشكلة بدلاً من أن يهرب منها	القبول بالأعذار، خاصةً ونحن نعلم أنها مجرد حجج يخلقها الطفل ليهرب من المسؤولية	13
أعط الطفل فرصة لإنهاء العمل، وساعده على أن يخطط جدول له ووقته جيداً، فالاستعجال الدائم يربك ويشير القلق	الحث الدائم على العجلة، والسرعة والدقة والضغط المستمر في هذا الاتجاه	14
خصص دائماً بعض الوقت لمناقشتهم في مخاوفهم دون سخريه منها، اجعلهم يصلوا للحلول بأنفسهم حتى ولو كنت تعرفها، شجعهم على التعبير عن الرأي والمشاعر أمامك	العزوف عن الحوار والمناقشة في أمور حياتهم، واهتماماتهم، ومخاوفهم، والتركيز على النقد، والقفز لإعطاء الناصح الشكليه	15
ركز على العلاقات الإيجابية الدافئة على أنها الهدف، ركز على المشاركة وشجع الطفل على العمل مع الآخرين	الدفع المستمر للمنافسة، والتعامل مع الآخرين على أنهم مجرد نماذج يمكن إتباعها أو هزيمتها	16
إذا كان لا بد من العقاب، وضح السبب فيه، وبين أيضاً الطريقة الصحيحة للتصرف أو الفعل المستقبل	العقاب المستمر عند الخطأ	17
إثارة أهداف واقعية قصيرة المدى: أعتقد أنك لو خصصت 15 دقيقة يومياً لمذاكرة الحساب، سيرتفع تقديرك عما هو عليه، غير الهدف عند الضرورة	إثارة أهداف غير واقعية: ستكون دائماً الأول - ستكون أشهر وأحسن طبيب	18
التشجيع على المحازفات المحسوبة: علمه السباحة بدلاً من تخويفه من الماء - اجعله يحيط نفسه بالملبس الملائم في الأوقات الباردة	التخويف المستمر من العالم ومن الخارج: لا تتحدث مع الكبار - لا تلعب لأنك ستعدى بالمرض - لا تنزل المياه لأنك لا تعرف السباحة	19
ركز على المتعة التي يجنيها الطفل من الشيء	الإكثار من الحديث عن المستقبل: ذاك من أجل	

ذاته وعلى الأهداف القريبة مثل الشعور بالراحة، والاستمتاع، والاحترام الذي يخلقه النجاح	أن تصبح طبيبًا كبيرًا، أو مهندسًا، أو غنيًا ... الخ	20
---	---	----

## 4/7/4 قلق المنافسة الرياضية:

ليس بالضرورة أن كل مظاهر القلق هي حالات سلبية تؤثر علينا سلبًا في حياتنا اليومية والعملية كما هو شائع ومعروف؛ بل على العكس يمكن أن يكون القلق عاملاً ميسراً للأداء ووجوده ضروري حتى يحقق اللاعب إنجازًا متميزًا، ويسمى في هذه الحالة بالقلق الميسر.

ويسعى الكثير من المدربين إلى إثارة اللاعبين للوصول بهم إلى مثل هذا النوع من القلق.

وفي الوقت نفسه يوجد نوع ثانى من القلق يسمى بالقلق المعوق الذى يؤثر سلبًا على الإنجاز الرياضى، وهى ظاهرة يسعى المدربين دائمًا إلى محاولة التخلص منها من خلال برامجهم التدريبية والنفسية.

**ومما سبق** ، يمكن تفسير القلق على أنه حافز يعوق الأداء أو يسهله، مستوياته المرتفعة تعوق الأداء، كما أن مستوياته المتوسطة تسهله، وهو يرتبط إلى حد كبير بالخوف ... لكن الخوف مصدره معروف، بينما القلق مصدره غير معروف.

يعد القلق من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية؛ حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء اللاعبين، فقد يؤثر على أدائهم بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء.

ومع زيادة نمو تنظيم هذه المنافسات أصبح محاولة فهم ضغط أو قلق منافسة يمثل واحداً من أهم النتائج النفسية للباحثين المهتمين برياضات الشباب.

وخلال الفترة من سنة 1971م إلى سنة 1982م، قام مجموعة من الباحثين على نحو منظم بفحص ضغط أو قلق المنافسة، أمثال: لوي - Lowy - هانسون - Hanson - مكراس - Mcgrath - باسر - Passer - بيرس - Pierce - ستراتون - Stratton - سكانلان - Scanlan - سيمون - Simon - مارتنز - Martens، وقد برز نتيجة لذلك سؤال هام يتمثل في:

• ما العوامل الداخلية الشخصية، وما العوامل الموقفية التي ترتبط بضغط أو قلق المنافسة؟.

مما دعا بشكل خاص كل من: لوي - هانسون - مكراس، إلى بحث مصادر القلق في المنافسات الرياضية للشباب، نظراً لتأثيرها على أدائهم.

وقد توصلوا إلى أن الموقف المباشر وأهمية المنافسة، يرتبطان باستجابات القلق لدى الرياضيين الناشئين.

وفي سنة 1980م، قام كارول، بدراسة مصادر القلق، وقد أمكنه تحديد

خمسة عوامل للقلق لدى الرياضيين الناشئين، هي:

- ✍ فقدان الضبط.
- ✍ الشعور بالذنب.
- ✍ الآلام الجسمية.
- ✍ مشاعر عدم الثقة.
- ✍ الخوف من الفشل.

إلا أن نتائجه أوصت بضرورة مواصلة البحث للتأكد من أنه هل ستبقى

العوامل السابقة ثابتة خلال الأنواع الأخرى من الأنشطة الرياضية أم ستختلف

باختلاف: نوع النشاط - المرحلة السنية - الجنس - الخبرات التنافسية الرياضية؟.



والرياضى كإنسان يحس ويشعر ويتعامل مع القلق في مواقف الرياضة

المختلفة ، ومنها ما يلي :

### حالة القلق ما قبل المنافسة الرياضية:

وتبدأ هذه الحالة التى تحدث للاعب قبل اشتراك اللاعب في المنافسة.

### حالة القلق أثناء المنافسة الرياضية:

هى حالة اللاعب اثناء اشتراكه في المنافسات، وما يحدث فيها من توترات نتيجة لأحداث المنافسة.

### حالة قلق ما بعد المنافسة الرياضية:

وهى الحالة التى يمر بها اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة ونتائجها.

**ومن هنا ،** ولأهمية هذه الحالة يتحتم علينا استخدام استراتيجيات محددة

للتعامل مع القلق، ومن بينها استخدام الاسترخاء كوسيلة للإعداد النفسى للرياضى  
لخفض القلق والتخلص من التوتر.

فضلاً عن استخدام استراتيجية التدخل المعرفى، وهى عبارة عن الخدمات  
التي يقدمها العاملون بالصحة النفسية ورجال الدين لمعالجة مثل هذه لحالات، ولعل  
من أهم هذه الخدمات، هى:

- التدريب على التصور العقلى.
  - تنمية المهارات النفسية.
  - وضع الأهداف للرياضى، ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
  - التذكير بالقيم الدينية التى يحتاجها الرياضى، وبخاصة قبل المنافسة الرياضية لتوفير الأمن النفسى للاعب بشكل مناسب.
- وتعد نظرية سمة قلق المنافسة الرياضية موقفاً نوعياً معدلاً لبناء أكثر عمومية لقلق السمة.

وتعرف نظرية سمة قلق المنافسة الرياضية، بأنه : الميل لإدراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق.

واستعراض الجانب الإجرائى لبناء سمة قلق المنافسة يمثل أهمية لفهم السلوك في المجال الرياضى، وخاصة لفهم أى المواقف الرياضية التى يمكن إدراكها كمثير تهديد، وكيفية تجنب الشخص لهذا التهديد؟.

في سنة 1990م، استرشد مارتنز، وزملاءه Martens، بأسس نظرية أربعة في محاولة بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية، وهى:

➔ تعتبر النظرية التفاعلية للشخصية أفضل في التنبؤ بالسلوك من نظرية السمات، أو النظرية الموقفية.

➔ أن بناء مقياس سمة القلق لموقف خاص، يسهم في تحقيق التنبؤ على نحو أفضل مقارنة بمقاييس سمة القلق العام.

عمرو حسن احمد بدمران

علم النفس الرياضي

الإعتماد على نظرية قلق السمة والحالة، والتي تميز بين نوعي القلق

كسمة وكحالة.

تطوير نموذج نظري لدراسة المنافسة على أساس أنها عملية اجتماعية.



# 4

## 8/4 الاكتئاب والرياضة:

### 1/8/4 ماهية الاكتئاب:

**الاكتئاب:** حالة من الحزن الشديد والمستمر، ويبدو الشخص المصاب به وكأنه في حداد دائم، والكآبة واضحة على قسماات وجهه نتيجة ظروفه المحزنة الأليمة، وقد لا يعي المريض المصدر الحقيقي لحزنه، وقد ينخيل أنه مصاب بأمراض لا أمل له في الشفاء منها أو أنه ارتكب خطيئة لا أمل له في المغفرة أو الغفران، وقد ينتهي به المرض إلى قطع أحد أعضائه، وقد يصل إلى الانتحار.

وقد تطرق **العلماء العرب** ، إلى تعريف الاكتئاب، فقالوا عنه: هو دليل على التحسر على الماضي والتفكير فيه وتأمله تارة، أو هو التحرق شوقاً إلى معرفة المجهول والبحث عن العلل والأسباب.

كما يعرف الاكتئاب، على أنه: استجابة تثيرها حادثة مؤلمة كالفشل في علاقة، أو خيبة أمل، أو فقدان شيء مهم كالعمل، أو وفاة إنسانٍ غالٍ.

وهو أيضاً حالة من الألم النفسى يصل في الميلانخوليا إلى نوع من العذاب الشديد مصحوباً بالإحساس بالذنب شعورياً، وانخفاض ملحوظ في تقدير النفس لذاتها، ونقصان في النشاط العقلى والحركى.

وحسب تعريف **العهد الأمريكى للصحة العقلية**، فإن الاكتئاب عبارة عن: خلل في سائر الجسم يشمل الجسم والأفكار والمزاج، ويؤثر على نظرة الإنسان لنفسه وعن حوله من أشخاص وما يحدث من أحداث؛ بحيث يفقد المريض اتزانه الجسدى والنفسى والعاطفى.

## 2/8/4 طرق الكشف عن الاكتئاب:

يوجد طريقتان للكشف عن الاكتئاب، هما:

طريقة المقابلة النفسية: 

وتسمى أيضاً الفحص النفسى الإكلينيكى، وفيه يتم لقاء المريض وجهاً لوجه؛ حيث يتم سؤاله بطريقة منهجية منظمة عن مختلف الظروف الاجتماعية والنفسية والطبية التى أحاطت بشكواه.

وتوجد مراجع طبية معروفة لتشخيص الأمراض النفسية أشهرها المرشد

التشخيصى الإحصائى الرابع DSM، الذى أصدرته جمعية الطب النفسى الأمريكى سنة **1991م**، لتشخيص الأمراض النفسية والعقلية بطريقة دقيقة، والآخر أصدرته

منظمة الصحة العالمية والمعروف باسم التصنيف العالمي العاشر للاضطرابات النفسية ICD سنة 1994م، ويصنف الأعراض المميزة لكل مرض نفسي أو عقلي معروف.

طريقة القياس النفسي: 

وهي من طرق التعرف على الأمراض النفسية - بما فيها الاكتئاب، وتتم من خلال مقاييس نفسية وسلوكية مقننه، ومن أمثلة تلك المقاييس مقياس آرون ببيك.

وفيما يلي شرح مقياس آرون ببيك:

- يتكون المقياس من 21 مجموعة من الأسئلة، وكل مجموعة منها تصف أحد الأعراض الرئيسة للاكتئاب، بما فيها: الحزن، والتشاؤم، والإحساس بالفشل، والسخط وعدم الرضا ... الخ.
- ويطلب من الشخص أن يقرأ كل عبارة في كل مجموعة، وأن يقرر أي عبارة منها تنطبق عليه، ويصف حالته، ومشاعره اليوم والآن، بوضع دائرة حول رقم العبارة أو العبارات التي تنطبق عليه.

### 1- الحزن:

- 0- لا أشعر بالحزن.
- 1- أشعر بالحزن والكآبة.
- 2- (أ) الحزن والانقباض يسيطران عليّ طوال الوقت، وأعجز عن الفكك منهما.  
(ب) أشعر بالحزن أو التعاسة لدرجة مؤلمة.
- 3- أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا تحتمل.

## 2- التشاؤم من المستقبل:

0- لا أشعر بالتشاؤم أو القلق على المستقبل.

1- أشعر بالتشاؤم من المستقبل.

2- (أ) لا يوجد ما أتطلع إليه في المستقبل.

(ب) لا أستطيع أبداً أن أتخلص من متاعبي.

3- أشعر باليأس من المستقبل، وأن الأمور لن تتحسن.

## 3- الإحساس بالفشل:

0- لا أشعر بأنني فاشل.

1- أشعر أن نصيبي من الفشل أكثر من العاديين.

2- أشعر أنني لم أحقق شيئاً له معنى أو أهمية.

3- أشعر أنني شخص فاشل تماماً (أباً أو زوجاً).

## 4- السخط وعدم الرضا:

0- لست ساخطاً.

1- أشعر بالملل أغلب الوقت.

2- (أ) لا أستمتع بالأشياء كما كنت من قبل.

(ب) لم أعد أجد شيئاً يحقق لي المتعة (أو الرضا).

3- إنني غير راضٍ وأشعر بالملل من أى شىء.

5- الإحساس بالندم أو الذنب:

0- لا يصيبني إحساس خاص بالذنب أو الندم على شىء.

1- أشعر بأننى سئى أو تافه معظم الوقت.

2- (أ) يصيبني إحساس بالذنب والندم.

(ب) أشعر أننى سئى وتافه في كل الأوقات تقريباً.

3- أشعر بأننى تافه وسئى للغاية.

6- توقع العقاب:

0- لا أشعر بأن هناك عقاباً يحل بى.

1- أشعر بأن شيئاً سيئاً سيحدث أو سيحل بى.

2- أشعر بأن عقاباً يقع على بالفعل.

3- (أ) أستحق أن أعاقب.

(ب) أشعر برغبة في العقاب.

7- كراهية النفس:

0- لا أشعر بخيبة الأمل في نفسى.

1- (أ) يخيب أملى في نفسى.



(ب) لا أحب نفسي.

2- أشمئز من نفسي.

3- أكره نفسي.

### 8-إدانة الذات:

0 لا أشعر بأننى أسوأ من أى شخص آخر.

1 أتنقد نفسي بسبب نقاط ضعفى أو أخطائى.

2 أُلوم نفسي لما أرتكب من أخطاء.

3 أُلوم نفسي على كل ما يحدث.

### 9- وجود أفكار انتحارية:

0- لا تتابى أى أفكار للتخلص من نفسي.

1- تراودنى أفكار للتخلص من حياتى، ولكنى لا أنفذها.

2- (أ) أفضل لى أن أموت.

(ب) أفضل لعائلتى أن أموت.

3- (أ) لى خطط أكيدة للانتحار.

(ب) سأقتل نفسي فى أى فرصة متاحة.

### 10- البكاء:

0- لا أبكى أكثر من المعتاد.

1- أبكى أكثر من المعتاد.

2- أبكى هذه الأيام طوال الوقت ولا أستطيع أن أتوقف عن ذلك.

3- كنت قادرًا على البكاء، ولكنني الآن أعجز عن البكاء حتى إن أردت.

### 11- الاستثارة و عدم الاستقرار النفسى:

0- لست منزعًا هذه الأيام عن أى وقت مضى.

1- أنزعج هذه الأيام بسهولة.

2- أشعر بالإزعاج والاستثارة دائمًا.

3- لا تثيرنى الآن حتى الأشياء التى كانت تسبب ذلك.

### 12- الانسحاب الاجتماعى:

0- لم أفقد اهتمامى بالناس.

1- أنا الآن أقل اهتمامًا بالآخرين عن السابق.

2- فقدت معظم اهتمامى وإحساسى بوجود الآخرين.

3- فقدت تمامًا اهتمامى بالآخرين.

### 13- التردد وعدم الحسم:

0- قدرتى على اتخاذ القرارات بنفس الكفاية التى كانت عليها من قبل.

1- أوجل اتخاذ القرارات أكثر من قبل.

2- أعانى من صعوبة واضحة عند اتخاذ القرارات.

3- أعجز تمامًا عن اتخاذ أى قرار بالمرة.

#### 14- تظير صورة الجسم والشكل:

0- لا أشعر بأن شكلى أسوأ من قبل.

1- أشعر بالقلق من أننى أبدو أكبر سنًا، وأقل جاذبية.

2- أشعر بوجود تغيرات دائمة في شكلى تجعلنى أبدو منفردًا، وأقل جاذبية.

3- أشعر أن شكلى قبيح ومنفر.

#### 15- هبوط مستوى الكفاية والعمل:

0- أعمل بنفس الكفاية كما كنت من قبل.

1- لا أعمل بنفس الكفاية التى كنت أعمل بها من قبل.

2- أدفع نفسى بمشقة حتى أعمل أى شىء.

3- أعجز عن أداء أى عمل على الإطلاق.

#### 16- اضطرابات النوم:

0- أنام جيدًا كما تعودت.

1- أستيقظ مرهقًا في الصباح أكثر من قبل.

2- أستيقظ من 2 - 3 ساعات مبكرًا عن ذى قبل وأعجز عن استئناف نومي.

3- أستيقظ مبكرًا جدًا، ولا أنام بعدها حتى إن أردت.

17- التعب و القابلية للإرهاق:

- 0- لا أتعب بسرعة أكثر من المعتاد.
- 1- أشعر بالتعب والإرهاق أسرع من قبل.
- 2- أشعر بالتعب حتى لو لم أفعل شيئاً.
- 3- أشعر بالتعب الشديد لدرجة العجز عن عمل أى شىء.

18- فقدان الشهية:

- 0- شهيتى للطعام ليست أسوأ من قبل.
- 1- شهيتى ليست جيدة كالسابق.
- 2- شهيتى أسوأ بكثير من السابق.
- 3- لا أشعر بالرغبة في الأكل بالمرة.

19- تناقص الوزن:

- 0- وزنى تقريباً ثابت.
- 1- فقدت أكثر من 3 كيلوجرام من وزنى.
- 2- فقدت أكثر من 6 كيلوجرامات.
- 3- فقدت أكثر من 10 كيلوجرامات.

## 20- تأثر الطاقة الجنسية:

0- لم ألاحظ أى تغيرات حديثة في رغبتى الجنسية.

1- أصبحت أقل اهتمامًا بالجنس من قبل.

2- قلت رغبتى الجنسية بشكل ملحوظ.

3- فقدت تمامًا رغبتى الجنسية.

## 21- الانشغال على الصحة:

0- لست مشغولاً على صحتى أكثر من السابق.

1- أصبحت مشغولاً على صحتى بسبب الأوجاع والأمراض، أو اضطرابات المعدة والإمساك.

2- أنشغل بالتغيرات الصحية التى تحدث لى لدرجة أننى لا أستطيع أن أفكر فى أى شىء آخر.

3- أصبحت مشغولاً تمامًا بأمورى الصحية.

كيف تستفيد من المقياس السابق؟:

يحقق لك المقياس السابق غرضين رئيسيين، هما:

- يكشف لك من ناحية عن الموقع الذى تحتله فيما يتعلق بميلك إلى الاكتئاب، والحزن بالنسبة للمجتمع

الخارجى.

- يكشف لك من ناحية أخرى عن طريقتك الخاصة والجوانب النوعية التى تعبر بها عن هذا الاضطراب.

بعبارة أخرى، هل يظهر الاكتئاب لديك فى شكل شكاوى جسمية؟، أو

أحاسيس بالذنب؟، أو ميل إلى الحزن، أو هبوط فى مستوى النشاط العام؟،

والجنسي؟، أو في شكل تقاعس عن أداء واجباتك الرئيسية في الحياة أو العمل؟ ... وهكذا، وهو لهذا يعتبر ذا فائدة تشخيصية لها قدر كبير من الأهمية.

فضلاً عن هذا، يساعدك هذا المقياس على استكشاف مدى تقدمك في معالجة المشكلات التي يتركها هذا الاضطراب لديك، خصوصاً بعد استخدام العلاج النفسي والدوائي.

والآن أجب عن المقياس وفق الطريقة المشروحة، ثم احسب درجتك عليه، والتي ستكون ببساطة عبارة عن مجموعة النقاط على المجموعات الـ 21 الكلية.

ودرجتك في كل مجموعة، ستكون عبارة عن الدرجة المقابلة للاستجابة على البند الذي اخترته في هذه المجموعة.

• إذا كنت قد أجبت بالإيجاب عن أكثر من عبارة في كل مجموعة، فعليك أن تختار في هذه الحالة أعلى درجة فقط، فمثلاً في المجموعة 2 عن التشاؤم - إذا كنت قد أجبت بالإيجاب على العبارة: 2 (أ) - أي: أشعر بأنه لا يوجد شيء أطلع عليه في المستقبل، وكذلك أجبت بالإيجاب على العبارة 3 - أي: أشعر باليأس من المستقبل، وأن الأمور لن تتحسن، فدرجتك في هذه الحالة هي 3 فقط في المجموعة.

- بعد جمع الدرجة الكلية، والتي ستكون بالطبع بجمع الدرجات على المجموعات كلها.

- أنظر إلى قيمتها وفق معايير خاصة.

## وعموماً:

- إذا كانت درجتك الكلية، هي **16** فما فوق، فهذا معناه أنك تعاني بالفعل من الاكتئاب، ويجب أن تقوم بمحاولة جادة لاستشارة أهل العلم والخبرة من الأطباء النفسيين أو الأخصائيين العاملين بحقل الصحة النفسية.
- وتكون درجة معاناتك من هذه المشكلة ضعيفة أو لا تذكر إذا كانت درجتك **8** فما تحت.



## 3/8/4 اختبار الاكتاب:

أجب على الأسئلة التالية بكل صدق، وبكامل حرية، وستجد نصائح مفيدة:

## جدول (5): اختبار الاكتاب

الإجابة		عبارات الاختبار	م
لا (1)	نعم (2)		
		أشعر بالحزن أغلب الوقت.	1
		أواجه مشاكل عندما أقوم بأعمالى المعتادة	2
		أنام قليلاً، أو كثيراً	3
		ينقص أو يزداد وزنى، وقد لاحظت أن شهيتى تغيرت	4
		لا أستطيع اتخاذ القرارات	5
		أشعر أنى يانس، أو بلا قيمة	6
		أتعب بدون أسباب	7
		أفكر في قتل نفسى	8
		أشعر بالحزن غالب الوقت.	9

عمرو حسن احمد بدمران

علم النفس الرياضي

9 ب نعم، فاعلم أن أفكار الانتحار مؤشرًا على الاكتئاب، الرجاء مقابلة أخصائي في

\* إذا كانت إجابة السؤال

أقرب فرصة للمعاينة والمعالجة.

## وصف حالتك:

الدرجات من 15 درجة فما فوق:

إذا كنت تشعر على هذا النحو لعدة أسابيع أو أكثر قد تكون مصابًا بالاكتئاب، قابل مختصًا لإجراء فحوصات.

الدرجات أقل من 15 درجة:

إذا كنت صادقًا في إجاباتك، فإنك لا تعاني من الاكتئاب، أما إذا كنت تشعر بالتعب لفترة طويلة، فعليك مقابلة أخصائي.

## 4/8/4 كلمات تساهم في علاج الاكتئاب:

فيما يلي قائمة بكلمات التأييد والرفض، والتي يمكن أن تساهم في علاج حالات الاكتئاب الشديدة، هي:

## 4/8/4 قائمة كلمات التأييد:

✓ كلمات الحب:

• أنا أحبك - كلنا نحبك.

✓ كلمات الاهتمام:

- لن أتركك.
- أنا بجانبك دائماً.
- أنا/ نحن نهتم بك.
- أنت لست بمفردك.
- اتخذني صديقاً لك.
- أنت مهم بالنسبة لي.
- لا تقلق ستمر الأزمة وكلنا معك.
- أنت لست مخطئاً، وتحسن التصرف.
- أنا أنفق معك حتى وإن لم أستطع الشعور والإحساس بما يدور في

داخلك.



## 4/ 8/ 2 قائمة كلمات الرضى:

- x ما هي مشكلتك؟!.
- لا تخصص الكلام بضمير المخاطب، ولتقل: ما هي المشكلة?.
- x إنه يوم جميل.
- كلمات غير مفيدة على الإطلاق.
- x لا تحمل نفسك فوق طاقتها.
- x لا تفكر في كل ما يقلقك?!.
- x هذه ليست مشاكل كما تعتقد!.
- x يوجد أشخاص أسوأ منك بكثير.
- x كنت أعتقد أنك أقوى من ذلك.
- x هذا الأمر، ليس محطاً كما تتخيل.
- x ما الذى يدفعك، لأن تكون مكتئباً?.
- x الحياة لا تعطى للإنسان كل ما يريده.
- x لا تلتفت إلى الأزمات، وعليك نسيانها.
- x ألا تمل من لوم النفس، وتكرار كلمة: أنا.
- x توقف عن التفكير في الأمر، أو الشعور بالأسى.
- x لم يحدث ما يدعوك، لأن تكون حزينا لهذه الدرجة.
- x لم تستسلم للأحزان، فأنت محتاج إلى دفعة من داخلك?.
- x من الأفضل أن تتناول مقويات وفيتامينات من أجل صحتك.
- x لديك العديد من الأشياء التي تدعوك على التفاؤل، لماذا تكون مكتئباً?.
- x لم لا تكف عن الشكوى الدائمة، لماذا تنظر إلى تفاصيل الأمور بتحامل?.
- x إذا كنت تريد أن تصبح قوياً وتتغلب على ما يضايقك، لا تبك على ما فاتك.
- x لهل تشعر الآن بتحسن?: عند إجراء أى حديث مع الشخص الذى يعانى من اضطرابات الاكتئاب.

## 5/8/4 برنامج للتخلص من الاكتئاب:

على أساس يوم بيوم وخطوة بخطوة، يوجد عدة طرق حتى تتخلص من المعاناة التي تشعر بها أثناء الأوقات الصعبة للاكتئاب.

وهذه الخطوات بالإضافة لاستعمال العلاج الطبي - تم استخدامها وتجربتها مع الكثير من مرضى الاكتئاب، وأعطت بعض المساعدة والتحسن للمرضى - حاول أن تساعد نفسك باستخدام هذه الطرق، حتى تجد لنفسك مخرجًا من نوبة الاكتئاب.

😊 اقرأ القرآن أو استمع له.

😊 اتصل بصديق محب لك.

😊 قم بعمل تطوعي لخدمة الآخرين.

😊 تحدث بإعجاب عن بعض منجزاتك.

😊 اشتر لنفسك هدية كنت ترغب فيها.

😊 اقض بعض الوقت في ملاعبة الأطفال.

😊 اقض بعض الوقت في مشاهدة الطبيعة.

😊 تخيل شيئًا جديدًا سيحدث في المستقبل.

😊 اذهب لجولة طويلة، وامش مسافة طويلة.

😊 شاهد منظرًا جميلًا، وركز فيه مدة من الوقت.

😊 شارك في جلسة من جلسات العلم في المسجد.

😊 افعل شيئًا محببًا لأحد أقاربك، ولا يكون متوقعًا منك.

😊 اذهب لخارج البيت، وحاول أن تنظر إلى السماء.

😊 اقرأ بعض الصحف المسلية أو الكوميديّة الفكاهية.

😊 حاول أن تعد لنفسك وجبة شهية كنت تحبها دائمًا.

😊 كون صورة ذهنية لشخص أو مكان جميل أعجبك.

- ☺ اشتر بعض الأزهار وضعها أمامك وتأملها فترة من الوقت.
- ☺ حاول أن تستأجر بعض شرائط الفيديو المرحه والمحببة لنفسك.
- ☺ قم بزيارة بعض المساجد، واقض بعض ساعات الليل في العبادة.
- ☺ تبرع بمبلغ من المال للمحتاجين، أو امنح بعض الوقت لمساعدة محتاج.
- ☺ حاول أن تأخذ حمامًا دافئًا يهدأ من نفسك، وأن تعطر نفسك بعد أخذ الحمام.
- ☺ استمع إلى أغنيتك المفضلة، خصوصًا تلك التي لها تأثير إيجابي وتعطيك شحنة عاطفية إيجابية محببة لك.

☺ مارس بعض التمارين الرياضية عندما تكون خارج منزلك، ولكن بطريقة بسيطة وبدون إجهاد شديد.

☺ إذا كان لديك جهاز حاسب آلي، حاول أن تتجول في بعض البرامج خصوصًا إذا كنت مشتركًا في برامج الإنترنت.

☺ تذكر أن تأكل بصورة منتظمة، ولاحظ ما إذا كان تناول بعض الأطعمة، مثل: السكريات - القهوة، لها تأثير على مزاجك.

☺ إذا كنت تحس بأنك خطر على نفسك - بوجود أفكار انتحارية، حاول ألا تكون بمفردك، اتصل بالأهل من حولك وكن معهم دائمًا.

☺ حاول أن تغني أغنية مفضلة لك وبصوت مسموع لك واستغرق في الغناء مدة، ومن الممكن أن يكون ذلك بعيدًا عن الآخرين في أي مكان بعيد.

☺ اكتب أي خواطر تدور في ذهنك - الكتابة تساعد الذهن على التخلص من إحساس اليأس والشقاء وتقطع دائرة التفكير المرضي المستمر.

☺ حاول أن تنام لبرهة من الوقت، حتى إذا كنت مشغولاً، ولاحظ ما إذا كان أي عمل أو مجهود يؤثر على نمط النوم لديك ومقدار نومك ودرجة عمق النوم.

☺ اذهب إلى المكتبة واختر الكتب التي كنت تود أن تقرأها منذ مدة طويلة، ثقف نفسك واطلع على الكتب التي تحوى معلومات عن الاكتئاب وأعراضه وكيف تتخلص منه والكتب التي تحوى تجارب بعض الكتاب الذين عانوا من الاكتئاب واستطاعوا التغلب على هذا المرض.

## 6/8/4 الجهد البدني وأثره على معالجة حالات الاكتئاب:

منذ عدة سنوات كان يوجد دلائل تشير إلى الأثر الإيجابي لأي مجهود بدني على الحالة النفسية للأشخاص الأصحاء، ولكن تبقى هناك الحاجة لإثبات مثل هذه الآثار الإيجابية على الذين يعانون من حالات الاكتئاب، ومن أجل ذلك يجب على الباحثين التأكد من عدم الجمع بين العلاج الدوائي والمجهود البدني في نفس الحالة إذا كان الغرض إثبات فعالية المجهود البدني وحده.

وبالفعل توجد دراسات عديدة في هذا الموضوع أشارت بوضوح للآثار الإيجابية لممارسة المجهود البدني على تحسين الحالة النفسية بدرجة قد تفوق أي علاجات سلوكية أخرى، علمًا بأن إجراء المجهود البدني المنتظم أقل كلفة عن غيره من الوسائل العلاجية، هذا بالإضافة إلى الآثار الإيجابية المعروفة للمجهود البدني على اللياقة البدنية بشكل عام والجهاز الدوري والجهاز التنفسي بشكل خاص.

وقد أثبتت الدراسات الفائدة من المجهود البدني على تحسين الحالة النفسية للمرضى بعد العمليات الجراحية، بما في ذلك عمليات نقل نخاع العظام.

### وفي بحث نشر حديثاً ، تركز الاهتمام فيه على أثر المجهود البدني

الهوائي قصير المدى على المرضى الذين يعانون من حالات الاكتئاب الجسيمة.

وقد أجرى البحث على إثني عشر مريضاً متوسط أعمارهم 49 عاماً، خمسة

ذكور وسبع إناث يعانون من حالات الاكتئاب الجسيمة، التي صنفت من الدرجة

الرابعة حسب التصنيف المتبع من قبل الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية، وكان متوسط فترة المعاناة من الاكتئاب 35 أسبوعاً.

إخضاع المرضى لبرنامج مجهود بدني بالمشي على سير متحرك Treadmill، لفترة ثلاثين دقيقة تكرر يومياً على مدى عشرة أيام متتالية.

أثبتت النتائج تحسناً ملحوظاً في حالات الاكتئاب، إذ قل معدل تصنيف الاكتئاب بما في ذلك الأعراض الجسدية ... وغيرها، التي كان يشكو منها المرضى والتي كانت كلها تنسب إلى الاكتئاب، وليس لاعتلالات عضوية في أجسامهم.

## خلاصة البحث:

إن المجهود البدني المنتظم له آثار إيجابية ومفيدة على الحالة النفسية للأشخاص خاصة الذين يعانون من الاكتئاب، وهذه النتائج تبعث على التفاؤل، وتؤكد أن للتربية البدنية والرياضة آثاراً إيجابية مهمة ليس على اللياقة البدنية فحسب؛ بل أيضاً على اللياقة النفسية.



## 9/4 دراسات الضغوط النفسية في المجال الرياضى:

لاحظ المؤلف - عمرو بدران - اهتمام بعض الباحثين في مجال دراسة

السلوك لدى الرياضيين بظاهرة الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضى، نظرًا لتعدد

أنواع مصادر الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية والتي يعانى منها

الرياضى، والتي قد ينتج عنها الإجهاد والإنهاك ولا يستطيع اللاعب مقاومتها، ومن ثم

يصبح عرضه للانسحاب من الرياضة، والنتيجة قد تفقد الرياضة ناشئًا واعدًا انسحب

من الرياضة بالرغم من أنه يمتلك مقومات النجاح البدنية والمهارية، ولكنه لا يمتلك

المقدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

إن أغلب الدراسات اهتمت بدراسة الضغوط النفسية لدى الرياضيين الكبار، ولم تهتم بالناشئين بالرغم من أهمية دراسة الظاهرة لديهم، نظرًا لأن الناشئ تكون مقدرته أقل على مقاومة ضغوط التدريب وخاصة الضغوط النفسية نظرًا لخبرته المحدودة، وأن ضغوط التدريب عادةً ما تفوق إمكاناته البدنية ولا تلبى حاجاته النفسية وخاصةً إذا لم يتم تدريب هذا الناشئ تحت إشراف تربوي جيد.

ونظرًا لأن زيادة حدة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية قد تؤثر سلبًا على مستوى أداء الناشئ ومن ثم انسحابه من الرياضة، بالرغم من أنه يمتلك مقومات النجاح والتفوق البدني والمهاري... تظهر الحاجة إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية التي تواجه الناشئ كمدخل وقائي لتحقيق الرعاية النفسية والإعداد النفسي المتكامل للرياضيين.

وتشير نتائج الاستعراض المرجعي للبحوث، أنه يوجد دراسات عربية وأجنبية عديدة اهتمت ببحث موضوع الضغوط النفسية في المجال الرياضي.

## 1/9/4 الدراسات العربية:

في سنة 1993م، قام حسن السيد أبو عبيده ، بدراسة عن العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم، وأجريت الدراسة على 26 ناشئاً.

وكانت أهم النتائج:

- أن المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات سمة القلق المرتفع بانخفاض درجة الخوف من الفشل.

- انخفاض درجة الخوف من التقييم الخارجي.

- تقبل نتائج الفشل وتأثيراته السلبية المتوقعة.

وفي سنة 1998م، قام محمد عبد العاطي عباس ، بدراسة هدفت إلى التعرف

على مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين، واستخدم الباحث مقياس الضغوط

النفسية الذي قام بإعداده وتصميمه، وأجريت الدراسة على عينه قوامها 216 لاعب يمثلون أنشطة رياضية متنوعة.

وكانت أهم النتائج: أنه يوجد سبع عوامل رئيسة للضغوط النفسية، والتي

تواجه الرياضيين، وهي:

- الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع اللاعب.

- الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات.

- الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسات.
- الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفسيولوجية والانفعالية.
- الضغوط المرتبطة بحمل التدريب.
- الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة.
- الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت.

وفي سنة 1999م، أجرى أسامة سيد عبد الظاهر ، دراسة عنونها: مصادر

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، واستهدفت الدراسة التعرف على مصادر الضغوط النفسية وفقاً لنوع: النشاط الرياضى- اختلاف العمر الزمنى - مدى تحقيق نتائج رياضية - مدى الاستمرار في الممارسة الرياضية - سنوات الخبرة، وتضمنت عينة الدراسة 430 ناشئ رياضى من بين الرياضيين الناشئين في أندية القاهرة الكبرى، وتتراوح أعمارهم من 14 - 18 سنة، وقام الباحث بإعداد قائمة للتعرف على مصادر الضغوط النفسية للنشء الرياضى.

ومن أهم النتائج التى توصل إليها: أنه يوجد خمسة مصادر للضغوط النفسية،

هى:

- واجبات وأحمال التدريب الرياضى.
- التنافس الرياضى.
- اتجاهات الأسرة نحو الرياضة.
- الجهاز الإدارى والفنى والجمهور وأعضاء الفريق.
- متطلبات الناشئ.

وقد توصل إلى وجود فروق في هذه المصادر تبعاً لنوع النشاط ولصالح الأنشطة الجماعية.

وفي سنة 2000م، أجرى محمد الششتاوى ، دراسة عنوانها: دراسة مقارنة

للضغوط النفسية المهنية لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط الدلتا التعليمى، واستهدفت الدراسة التعرف على أهم الضغوط النفسية المهنية التى قد تؤثر تأثيراً سلبياً على معلمين ومعلمات وسط الدلتا التعليمى، والتى تؤدى إلى التسرب المهنى من مهنة تدريس التربية الرياضية.

وكذلك التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين العينة - معلمين ومعلمات - من حيث: سنوات الخبرة والممارسة - المرحلة التعليمية - الجنس، وتضمنت عينة الدراسة 560 معلماً ومعلمة من معلمى التربية الرياضية لخمس محافظات بمنطقة وسط الدلتا التعليمى.

واستخدم الباحث مقياس قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية - إعداد محمد حسن علاوى -، والذي يتضمن ستة محاور، هى:

- العلاقة بين التلاميذ والمدرسة.
- الإمكانيات المادية للمدرسة.
- الراتب الشهري للمعلم.
- التوجيه التربوى الرياضى.
- العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة.
- العلاقة بين المعلم مع المعلمين الآخرين.

وفي سنة 2001م، قام جمال عبد الناصر محمد ، بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة بين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية، واستخدم الباحث مقياساً للضغوط النفسية من إعدادهِ وتصميمهِ، وأجريت الدراسة على عينته قوامها 300 لاعب يمثلون أنشطة رياضية متنوعة.

وكانت أهم النتائج: أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية.

## 2/9/4 الدراسات الأجنبية:

في سنة 1981م، أجرى جرين بوم Green Berg، دراسة عنوانها: العوامل المسببة للضغوط على عينة من طلاب الجامعة، واستهدفت الدراسة تقييم استجابات طلاب جامعيين لمثيرات ضغوط متعددة، وركز فيها بصفة خاصة على التغيرات وأثرها على الطلاب المسجلين في فصول التربية الرياضية في جامعة أمريكية كبيرة، واستخدم الباحث استبيان جدول الكلية للخبرات الحديثة CSRE، لتقييم العوامل المسببة للضغوط النفسية في حياة الطلاب، ثم قارن نتائج كل طالب بفهرس أو مؤشر للصحة.

ومن أهم النتائج: أن التغيرات في حياة الطلاب سببت لهم ضغوطاً أدت بدورها إلى تزايد إصابتهم بالمرض.

وأوصت الدراسة بإجراء برنامج لخفض الضغوط النفسية داخل الجامعات.

وفي سنة 1987م، قام مورجان، وآخرون Morgan and et، بدراسة عن العلاقة

بين ظاهرة التدريب الزائد والضغوط النفسية وحدوث الاحتراق النفسى للرياضيين.

وكانت أهم النتائج: أن أسباب الاحتراق النفسى ترجع إلى:

- الاكتئاب.
  - نقص الجهد.
  - هبوط المستوى.
  - انخفاض تقدير الذات.
  - انخفاض معدل الإنجاز.
  - الإنهاك البدنى والانفعالى.
  - زيادة الشعور بالخوف من الفشل.
  - زيادة الاستجابات السلبية للرياضى نحو نفسه والتدريب والآخرين.
- وفي سنة 1987م، قام فولب، وكيل Volp and Keil، بدراسة للتعرف على العلاقة بين مستوى أداء السباحة ومصادر الضغوط الشخصية التى يتعرض لها السباحون من أعمار 13 - 26 سنة.

وكانت أهم النتائج: أن سباحى مستوى الأداء المرتفع أقل تعرضاً وأكثر مقدرةً

على مواجهة الضغوط مقارنةً بالسباحين ذوى مستوى الأداء المتوسط أو المنخفض.

وأوصت الدراسة بأهمية استخدام الأساليب الملائمة لنقص مصادر الضغوط المرتبطة بمواقف التدريب أو المنافسة التي تواجه السباحين.

وفي سنة 1988م، قام مورسان، وآخرون Morsan and et، بدراسة بهدف التعرف على أثر ارتفاع ضغوط حمل التدريب على الحالة المزاجية للسباحين، واشتملت العينة ثمانية سباحين؛ حيث طبق عليهم مقياس الحالة المزاجية قبل وأثناء وبعد فترة ارتفاع حمل التدريب.

وكانت أهم النتائج: أن ارتفاع شدة حمل التدريب تؤثر سلبياً على اضطراب الحالة المزاجية وعدم التكيف النفسي للسباحين.

وفي سنة 1990م، قامت سيلفا Silva، بدراسة عن الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين.

وكانت أهم النتائج: أن حوالي 50% من الرياضيين تحدث لهم خبرة الاحتراق النفسي بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التدريبي، وأن هذه الخبرة السلبية تعتبر من وجهة نظرهم أسوأ خبرة نفسية في التدريب.

وإن أهم مصادر الضغوط النفسية، هي:

- التعب البدني الشديد.
- عدم القدرة على مواجهة الضغوط.
- عدم كفاية الوقت لاستعادة الاستشفاء.

- الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين: المدرب - الآباء - الزملاء - الجمهور.

وفي سنة 1991م، قام كل من تارا، وجيري، وكينيث Tara, Gary and

Kenneth، بدراسة عن مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الممارسين لرياضة

التزلج على الجليد، وذلك على عينة تتكون من 26 لاعبًا.

وكانت أهم النتائج: أنه يوجد أربعة أنواع رئيسة من مصادر الضغوط النفسية

لرياضة القمة، وهي:

- خبرات الفشل.

- مشكلات وعوامل شخصية.

- العلاقات السلبية مع الآخرين.

- الجوانب السلبية المرتبطة بالمنافسة.

وفي سنة 1992م، قام بيرجر Berger، بدراسة هدفت إلى التعرف على

العلاقة بين ممارسة السباحة والضغط النفسى، وأجريت على عينه قوامها 74 لاعب.

وكانت أهم النتائج: أن المتدربين الذين يأملون فوائد نفسية يجب أن يتجنبوا

التدريب الزائد.

وفي سنة 1992م، أجرى كلا من زارينكس، وسوكول، وفيفان Zaritsk,

Socket & Vivan، دراسة عنوانها: الضغوط التي تواجه الرياضيين من طلاب وطالبات

المدارس العليا بالمجتمع الأمريكى، واستهدفت الدراسة التعرف على الضغوط التى تواجه الرياضيين من طلاب وطالبات المدارس العليا، وتضمنت عينة الدراسة 1607 رياضى من المدارس العليا، واستخدموا مقياس الضغوط النفسية.

ومن أهم النتائج التى توصلوا إليها:

- أهم مصادر الضغوط، ما يلى:
    - عدم القدرة على إدارة الوقت.
    - الخوف من الفشل في المنافسة الرياضية.
    - عدم التوفيق بين متطلبات الحياة المتنوعة في الدراسة الأكاديمية.
  - الطالبات لديهن ضغوط نفسية أكثر من الطلاب.
  - الطلبة الجدد في الدراسة لديهم ضغوطاً أكثر من الطلبة القدامى، نظراً لأن لديهم خبرة أكثر من الجدد.
  - لم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضيين في مصادر الضغوط تبعاً لنوع الرياضة.
- وفي سنة 1993م، قام كل من **جولد، ويلسون** Gold and Wilson، بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير الضغط النفسى على النشء الرياضى، وأجريت على عينه عددها 4 أطفال تتراوح أعمارهم ما بين 11-16 سنة.
- وكانت أهم النتائج: أنه كلما زادت أهمية ومستوى المنافسة كلما زادت كمية الضغوط المؤثرة على هذا النشء الرياضى.

وفي سنة 1995م ، قام **وينبرج، وجولد** Weinberg and Gould، بدراسة عن

أهم مصادر الضغوط النفسية التى تواجه رياضى المستوى العالى.

وكانت أهم النتائج: أن أهم مصادر الضغوط، هي:

- القلق.
- الإحباط.
- زيادة الشعور بالخوف.
- الاستجابة السلبية لضغوط التدريب.
- توقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي.
- الوعي بالنتائج السلبية المترتبة عن التدريب الزائد.
- عدم وجود فترات راحة لاستعادة الشفاء واستجماع القوى.
- زيادة ضغوط التدريب وعدم الاستمتاع بالتدريب أو المنافسة.

وفي سنة 1995م، قام كل من **جبل، وهندرسون** Gill and Henderson، بدراسة

هدفت إلى التعرف على مخاطر الضغوط النفسية والإصابة الرياضية لدى العدائين مستوى أ ومستوى ب، وأجريت على عينه قوامها 27 عداء لكل مجموعة.

وكانت أهم النتائج: أنه يوجد فروق بين عيني البحث في مصادر الضغوط النفسية، وأن الضغوط المرتبطة بالتدريب الزائد احتلت المرتبة الأولى من حيث درجة الأهمية.

وفي سنة 1996م، قام **ستيفارت** Stewart، بدراسة هدفت إلى التعرف على

كمية الضغوط النفسية للاعبى الكرة الطائرة، وأجريت هذه الدراسة على عينه قوامها 470 لاعب.

وكانت أهم النتائج: أن 352 لاعب بنسبة 75% سجلوا زيادة قدرها 5%

في معدل ضغط الدم، وحوالى 2.3% ضغط نفسى مقارنةً بلاعبى البيسبول.

وفي سنة 1997م، أجرى كلا من **توماس، ورايدك** Tomas & Raedeke دراسة

عنوانها: ظاهرة الاحتراق للرياضيين من منظور الالتزام، واستهدفت الدراسة التعرف على أسباب ظاهرة الاحتراق النفسى

من منظور الجذب - الرغبة في ممارسة الرياضة -، ومن منظور الإجبار الاضطرارى لممارسة الرياضة، وتضمنت العينة 236 سباحًا بولاية أوريجون، واستخدموا: مقياس الاحتراق النفسى في الرياضة إيدز Edes - مقياس نقص إنجاز السباحة.

ومن أهم النتائج التى توصلوا إليها:

- أن الرياضيين الذين يمارسون الرياضة من منظور الإجبار هم أكثر عرضة للاحتراق من الذين يمارسون الرياضة لأسباب ترتبط بعوامل الجذب.
- أن الدراسة تدعم منظور الالتزام كإطار مناسب لفهم الاحتراق في الرياضة.



# الفصل الخامس

## 5/ كتابة التقرير النفسي

### Writing the Psychological Report

ماهية التقرير النفسي.	15
أهداف التقرير النفسي.	25
محاو كتابة التقرير .	35
الاختبارات النفسية أو القدرات العقلية.	45
التعليق على الأداء في الاختبارات.	55
الاستنتاج النهائي.	65
مصطلحات في علم النفس.	75
الميثاق الأخلاقي للمشتغلين بعلم النفس.	85





## Chapter Five

# 5/ كتابة التقرير النفسى

## 1/5 ماهية التقرير النفسى:

هو وصف علمى لحالة المفحوص الراهنة، بهدف التعرف على جوانب التفوق أو القصور في جانب من جوانب شخصية المفحوص أو قدرة من قدراته العقلية المعرفية.

ويعتمد ذلك الوصف على عدة محاور رئيسة، منها:

- المقابلة.
- الاختبارات المقننة.
- الاختبارات غير المقننة.

كما أن ذلك الوصف قد يكون مختصراً، وقد يكون مطولاً، وقد يكون وصفاً  
لبعد من أبعاد الشخصية أو لعدة أبعاد أو قد يكون وصفاً لقدرة من القدرات العقلية  
المعرفية أو لعدة قدرات.

ويمكن تعريف التقرير النفسي، بأنه: النتائج النهائية لعملية التقييم النفسي التي  
تهدف إلى تزويدنا بالمعلومات التي تساعدنا على تلبية حاجة المفحوص، وفهمه  
بشكل أفضل، وفي سبيل ذلك فإننا نحتاج إلى أكثر من وسيلة.

ويوجد أكثر من أسلوب لكتابة التقرير النفسي، منها:

- الأسلوب الأدبي literary
  - الأسلوب العلمي Scientific
  - الأسلوب العيادي Clinical
- وسنركز في الصفحات التالية على مزج الأسلوبين الأولين بالأسلوب الذي  
تختلف صياغته باختلاف الغاية أو الهدف منه.

## 2/5 أهداف التقرير النفسى:

يهدف التقرير النفسى إلى:

### 1/2/5 تصنيف المفحوصين:

كما في حالة اختبارات القدرات العقلية لاختيار الأنسب لوظيفة محددة، أو لاختيار من تنطبق عليهم معايير أو شروط القبول لمؤسسة تعليمية أو تدريبية أو تأهيلية.

### 2/2/5 تشخيص حالة المفحوص:

كما في تشخيص الاضطرابات النفسية أو العقلية أو تشخيص الإصابات أو الاضطرابات العصبية.

ويوجد اختلاف حول استخدام المصطلحات أو اللغة الفنية أو استخدام اللغة غير الفنية عند كتابة التقرير النفسى، فكتابة تقرير موجه إلى مختص في علم النفس يختلف عنه عند توجيهه إلى معلم أو أخصائى إجتماعى أو إلى طبيب أمراض نفسية أو طبيب أمراض عصبية، كما أنها تختلف بدرجة أكبر عندما يكون التقرير موجهًا إلى مسئول إدارى أو جهة أمنية أو هيئة قضائية.

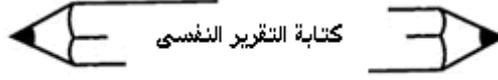
وفي جميع الأحوال، فإن لغة التقرير يجب أن يراعى فيها الخلفية العلمية لكون الشخص الذى سوف يوجه إليه.

**وبشكل عام** ، فإنه من المهم أن تكون لغة التقرير مبسطة وواضحة تصف

السلوك المقاس أو الملاحظ بشكل مفهوم وغير غامض؛ بحيث لا يحدث إساءة

فهمه أو تفسيره من قبل الآخرين.





## 3/5 محاور كتابة التقرير النفسى:

فيما يلي المحاور الأساسية التي تركز عليها كتابة التقرير النفسى ، وهى :

### 1/3/5 البيانات الشخصية:

- اسم  
المفحوص: .....
- تاريخ الميلاد:  
.....
- العنوان:  
.....
- رقم الهاتف:  
.....
- الحالة الاجتماعية:  
.....
- اسم الفاحص:  
.....
- تاريخ الفحص:  
.....
- جهة الإحالة:  
.....

## 2/3/5 سبب الإحالة:

عادةً يتضمن طلب الإحالة وصف مختصر لحالة المفحوص بما في ذلك وصف المشكلة الراهنة والسبب أو الأسباب العامة لطلب تقييم المفحوص.

وبعض طلبات الإحالة إلى الأخصائي النفسي تكون طلبات مبالغ في عموميتها - ففضافة -؛ حيث تفتقد إلى الدقة والتحديد، مثل العبارة التالية: يحال إلى الأخصائي النفسي للتقييم النفسي.

ومن أمثلة الإحالة الدقيقة التالي:

- لتقييم القدرات العقلية - الذكاء -:
  - تقييم روتيني.
  - الشك في تدني مستوى قدراته المعرفية، أو تفوقها.
- للتشخيص التمييزي أو التفريقي:
  - مثلاً للتفريق بين ما إذا كان العجز عائد إلى أسباب نفسية أو أسباب عضوية.
- لتقييم طبيعة ومدى تلف المخ.
- لتقييم ملائمة المفحوص للعلاج النفسي، والصعوبات المحتمل مواجهتها معه.
- لتقييم مدى ملائمة المفحوص لمهنة معينة.

وعلى هذا فإن على الفاحص عند كتابه التقرير - كتابة سبب الإحالة - كما ورد في نموذج جهة طلب الإحالة، على أن يركز في تقريره النفسي على إجابة الطلب باختصار مع التنبه إلى أن تكون التوصيات ذات علاقة بمشكلة أو معاناة المريض.

### 3/3/5 المعلومات الأولية:

- التاريخ المرضي - بإيجاز.
- محاولات الانتحار - إن وجدت -.
- حالة الانتباه.
- العلاج العقاقيري الذي يتناوله المفحوص وآثاره الجانبية.
- الفحوصات الطبية والعصبية، التي خضع لها المفحوص ونتائجها - بإيجاز.
- الشكوى الرئيسة - يتم عرض الشكوى الرئيسة بشكل مختصر، في حدود عبارة إلى ثلاث عبارات.

### 4/3/5 المقابلة:

عادةً ما تكون المقابلة مع المريض أو المفحوص نفسه، وفي بعض الأحيان يتم الاستعانة بأحد أو بعض أفراد أسرته.

وفي جميع الأحوال فإن المقابلة، يجب أن تكون واضحة الأهداف ومحددة

الأبعاد، وتعتمد بدرجة كبيرة على فنيات مهنية، أي أنها ليست استجابيه بل استقصائية.

ويمكن تلخيص الأبعاد التي يتم التركيز عليها أثناء المقابلة في النقاط التالية:

### 1/4/3/5 المظهر والسلوك:

- الهدام.
- نظافة الملابس.
- المهارة الاجتماعية - اللباقة.
- الابتسامه: تلقائية - مصطنعة.
- وضع الجلوس: متحفز - مسترخي.
- الحركات اللاإرادية للأصابع واليدين.
- المؤشرات السلوكية للقلق أو الاكتئاب.
- اللغة التعبيرية للوجه: غير معبر - جامد - متناقض التعبير.
- طريقة الكلام: عدم الطلاقة - عسر التلفظ - فهم المحادثة.
- الحركة أثناء المقابلة وجلسة القياس: كثير الحركة - متجمد في المعقد ... الخ - حسب ملاحظة الفاحص.

### 2/4/3/5 الاوتدأء:

- معرفة الزمان.
- معرفة المكان.
- الوعي بالأحداث الاجتماعية الراهنة، وهذا يعتمد على سؤال الفاحص.

### 3/4/3/5 تاريخ المشكلة أو المشكلات الراهنة:

- بدايتها.
- حدتها.
- تأثيرها على حياة المفحوص: العملية - الأسرية - الاجتماعية.
- أساليب علاجها.
- فعالية علاجها.
- مضاعفاتها: محاولة انتحار ... - حسب سرد المفحوص.

### 4/4/3/5 المشكلات المعرفية:

- نسيان محتوى المحادثات.

- استخدام المذكرات بشكل مستمر للتذكير بالمواعيد.
- الاعتماد على الأسرة والأصدقاء في التذكير والانتباه.
- عدم القدرة على التركيز في مشاهدة مسلسل تليفزيوني أو فيلم - ضعف الانتباه -.

- نسيان المواعيد، مثل نسيان أين وضع المفاتيح أو الكتاب ... الخ - ضعف الذاكرة -.

- مشاكل الاستيعاب والتعبير اللفظي عن النفس والمفاهيم - ضعف الفهم -، من وجهة نظر المفحوص.
- الحالة المزاجية الراهنة: 5/4/3/5



- المخاوف.
- الروح المعنوية.
- نوبات الهلع أو الفزع.
- النوم، وقت الاستيقاظ.
- الأفكار الانتحارية والنية.
- الاكتئاب: مستمر - متقطع.
- الشهية: شرهة - جيدة - مفقودة، - حسب رأى المفحوص.

- القلق أو التوتر: هل هو حالة أم سمة؟، كذلك طرق التغلب عليه أو التكيف أو التعامل معه.

6/4/3/5 محتوى التفكير والإدراك:

- هل تسبب إزعاج دائماً له أو بعض الأحيان؟.

- هل يدرك أنها أفكار مضخمة - حسب رأى المفحوص؟
- هل يوجد مؤشرات لوجود أفكار أو أعراض وسواسية قهرية أو اضطراب نفسي أو عقلي - من وجهة نظر الفاحص.
- اعتقاد أو أفكار المفحوص عن نفسه أثناء فترة المعاناة من الاضطراب النفسي: قبيح - عديم الفائدة - ممل - غبي ... الخ.

7/4/3/5 التاريخ الطب نفسى السابق:

- يعتمد فيه على التقرير الطب نفسى المرفق عادةً مع نموذج الإحالة.
- يتم استقصاء بعض المعلومات عن الحالة النفسية والعقلية للمفحوص، مثل:
- بداية الاضطراب.
- سبب أو أسباب حدوثه.
- ما نتج عنه.
- الأحداث المرتبطة به.
- المحاولات العلاجية السابقة: عددها - مراجعة عادات خارجية، تنويم - والنتائج الإيجابية لتلك المحاولات - مثلاً التحسن ومدته - الآثار السلبية - مثلاً: الأعراض الجانبية للعقاقير النفسية أو الصدمات الكهربائية - حسب سرد المفحوص.

8/4/3/5 التاريخ الجنائى:

- هل سبق: تحذيره - إيقافه - سجنه؟.

● إذا كان ذلك بسبب اضطرابه، أو أن اضطرابه كان نتيجة لتلك الخبرة -  
حسب معلومات المفحوص.

9/4/3/5 الجوانب الأسرية والشخصية:

- هل عانى أو يعاني أحد والديه من مرض عضوي مزمن، أو أزمات قلبية، أو اضطراب نفسي أو عقلي ... الخ؟.

- الحالة الصحية الراهنة ل: الوالدين - الإخوان - الأخوات - الأبناء - الزوج، الزوجة.

- فترة الطفولة: سعيدة - تعيسة - وهل حدث خلالها أمراض؟.

- نوع العلاقة الأسرية: جيدة - سيئة، ومع مَنْ من أفرادها؟.

- مع من يسكن؟.

- الطموحات - حسب معلومات المفحوص.

10/4/3/5 العادات الضارة:

- التدخين: عدد السجائر التي يدخنها يومياً.

- الكحول: يومياً - أسبوعياً - أحياناً.

- المخدرات، نوعها: حشيش - هيروين - عقار هلوسة LSD، طريقة وعدد مرات الاستخدام.

11/4/3/5 التعليم:

- السن عند الحصول على كل شهادة تعليمية.

- مستوى التحصيل الدراسي في كل مرحلة دراسية الابتدائية - الإعدادية ... الخ.

- تأثير الاضطراب أو المرض على المستوى الدراسي أو على الاستمرار أو الانقطاع عن الدراسة.

12/4/3/5 المهنة:

- الوظيفة الراهنة.

- مدة سنوات الخبرة في كل وظيفة.

- مدى تأثير الاضطراب على أدائه الوظيفي.

- الدخل ومدى تلبيةه لمتطلبات المفحوص الحياتية.

## 4/5 الاختبارات النفسية أو القدرات العقلية:

عادةً يتم تطبيق أكثر من مقياس أو اختبار، ويعتمد عددها ونوعها على سبب الإحالة وحالة المفحوص، ويضاف إليها ما توفر لدى الفاحص من مقاييس واختبارات مناسبة لكل مفحوص، وتنقسم الاختبارات، إلى:

### 1/4/5 الاختبارات المقننة Standardized Testing:

يجب مراعاة النقاط التالية عند تطبيق الاختبارات المقننة، وهى:

- عرض نتائج كل مقياس أو اختبار كلُّهُ على حده، معتمداً على الدرجات المعيارية - التى يعتمد عليها في تفسير النتائج- وليس الدرجات الخام.
- إعطاء فكرة موجزة عن نوعية المقياس أو الاختبار:
- هل هو اختبار لفظى أم أدائى؟.
- هل هو اختبار ذكاء أم اختبار ذاكرة أم شخصية ... الخ.
- يتم تصنيف الدرجة التى حصل عليها المفحوص - مثلاً: الدرجة التى حصل عليها كصنف ضمن فئة المتوسط أو فوق المتوسط ... الخ ... مقارنةً بمن هم في مثل سنه ومستواه التعليمى وجنسه.

## 2/4/5 الاختبارات غير المقننة:

عادةً ما يتم تطبيق مثل هذا النوع من الاختبارات - التي تعتمد على مهارة الفاحص - على المفحوصين المحولين للتقييم النفس عصبي.

وتتضمن هذه الاختبارات: التناسق أو التآزر - التوجه أو الإدراك - الأيمن، الأيسر - التعرف باللمس - التعرف بالإصبع - المجال البصري.

## 5/5 التعليق على الأداء في الاختبارات:

### 1/5/5 مستوى الذكاء العام:

الحديث بإيجاز عن مستوى ذكاء المفحوص بناءً على أداءه في اختبارات الذكاء، وما إذا كان هناك تدهور في قدراته العقلية من خلال حساب معامل التدهور العقلي في مقياس وكسلر لذكاء الراشدين مثلاً، وما إذا كان يوجد مؤشرات على وجود اضطراب نفسي أو عقلي من خلال حساب معاملات التشتت، مع محاولة الربط بين نسبة ذكائه ومستواه التعليمي.

### 2/5/5 الشخصية:

التطرق لنتائج اختبارات الشخصية، وما إذا كان يوجد مؤشرات على وجود اضطراب نفسي أو عقلي من خلال الصفحة النفسية لمقياس MMPI مثلاً، أو مقياس بك للاكتئاب ... الخ.

## 3/5/5 الذاكرة والتعلم:

التطرق لمستوى ذاكرة المفحوص مع التمييز بين أدائه على الاختبارات التي تقيس الذاكرة قصيرة المدى والاختبارات التي تقيس الذاكرة بعيدة المدى - المرجعية - كما يتم التطرق للتعلم اللفظي وأثر النسيان.

4/5/5 الوظائف البصرية.

5/5/5 الصورة الجسمية.

6/5/5 الوظائف النفس حركية: من خلال متابعة أداء المفحوص على المقاييس.

7/5/5 اللغة التعبيرية والاستقبالية.

## 6/5 الاستنتاج النهائي:

بناءً على الربط بين الشواهد المستخلصة مما سبق يخلص الفاحص إلى بعض المؤشرات التي تفترض وجود اضطراب محدد من عدمه، أو قصور في وظيفة معرفية أو قدرة عقلية من عدمه، مع اقتراح بعض التوصيات المتعلقة بما يمكن أن يقدم له من خدمات تعليمية أو علاجية أو تأهيلية.

وتبنى تلك المقترحات على تفسير النتائج المتوفرة من التقييم الشامل.

كما قد يقترح الفاحص طلب إعادة التقييم النفسي بعد فترة زمنية معينة خصوصاً إذا كان الأمر يتعلق بإلحاق المفحوص بمهنة معينة أو برنامج دراسي أو تدريبي، أو عندما يترتب عليه قرار من جهة أمنية أو هيئة قضائية.

عمرو حسن احمد بدمران

علم النفس الرياضي

## هذا تصور عام عن كيفية كتابة التقرير النفسي، ولكن يجب

التنبه إلى أنه ليس من الضروري التقييد بجميع المحاور السابقة الذكر في جميع الحالات.





## 7/5 مصطلحات في علم النفس:

### الأنأ The Ego

هو أحد الجوانب اللاشعورية من النفس، يتكون من الهو، وينمو مع الإنسان متأثرًا بالعالم الخارجى الواقعى، ويسعى للتحكم في المطالب الغريزية للهو مراعيًا الواقع والقوانين الاجتماعية، فيقرر ما إذا كان سيسمح لهذه المطالب بالإشباع أو بتأجيل إشباعها إلى أن تحين ظروف وأوقات تكون أكثر ملاءمةً لذلك، أو قد يقمعها بصورة نهائية، فهو يراعى الواقع ويمثل الإدراك والحكمة والتعلم الاجتماعى.

### الأنأ الأعلى The Super Ego

القسم الثالث من الشخصية، ينمو تحت تأثير الواقع ويمكن النظر إليه على أنه سلطة تشريعية تنفيذية، أو هو الضمير أو المعايير الخلقية التى يجملها الطفل عن طريق تعامله مع والديه ومدرسيه والمجتمع الذى يعيش فيه.

والأنأ الأعلى ينزع إلى المثالى لا إلى الواقعى، ينتجه نحو الكمال لا إلى اللذة، ويوجه الأنأ نحو كف الرغبات الغريزية للهو وخاصةً الرغبات الجنسية والعدوانية، كما يوجهه نحو الأهداف الأخلاقية بدلاً من الأهداف الواقعية.

Frustration الإحباط

الحالة التي تواجه الإنسان عندما يعجز عن تحقيق رغباته النفسية أو الاجتماعية بسبب عائق ما.

وقد يكون هذا العائق خارجياً كالعوامل المادية والاجتماعية والاقتصادية، أو قد يكون داخلياً كعيوب نفسية أو بدنية أو حالات صراع نفسي يعيشها الإنسان تحول دونه ودون إشباع رغباته ودوافعه.

والإحباط يدفع الإنسان لبذل مزيد من الجهد لتجاوز تأثيراته النفسية والتغلب على العوائق المسببة للإحباط لديه بطرق مختلفة، منها: ما هو مباشر كبذل مزيد من الجهد والنشاط، أو البحث عن طرق أفضل لبلوغ الهدف أو استبداله بهدف آخر ممكن التحقيق.

Projection الإسقاط

حيلة من الحيل الدفاعية، يلجأ إليها الإنسان للتخلص من تأثير التوتر الناشئ في داخله، وهو عملية نقل، يدرك الإنسان خلالها دوافعه وعيوبه وأخطائه وصفاته المعيبة في الغير بقصد وقاية نفسه من القلق الذي ينشأ من إدراكها في نفسه، وبعبارة أخرى أنه ينكر وجود النواقص في نفسه.

وقد ظهرت كلمة إسقاط لأول مرة في علم النفس سنة 1894م، عندما

كتب فرويد مقالةً له عن عصاب القلق، ومنذ ذلك الحين اتسع استخدامها ليشمل العديد من ألوان السلوك.

الإعلاء Sublimation

حيلة دفاعية تتضمن استبدال هدف أو حافز غريزي بهدف أسمى أخلاقياً أو ثقافياً، فعندما يجد الإنسان نفسه عاجزاً عن إشباع دافع ما فإنه يلجأ إلى إعادة توجيه طاقاته لاستثمارها في مجال آخر.

ويرى فرويد أن الدافع الجنسي قد يتحول إلى أعمال بنائية هامة عن طريق الإعلاء، فمن الممكن أن يتحول الدافع العدوانى إلى أعمال اجتماعية مقبولة، مثل: الألعاب الرياضية - الصيد، أو قد يتحول الدافع العدوانى إلى بعض المهن، مثل: الجراحة - الجراحة، وقد تتحول الطاقة النفسية المتعلقة بدافع الحب إلى الفن أو الأدب أو الشعر.

ومن الجدير بالذكر أن عملية الإعلاء عملية عفوية تدفع إليها حاجة شعورية قد لا يشعر بها الإنسان إلا بعد وقت طويل.

الاستبصار Insight

يعنى، التأمل الباطنى للذات، ووعى الإنسان بدوافعه الرئيسة ورغباته ومشاعره وتقييم العقلية الخاصة وقدراته ومعرفته بنفسه.

### الاستبطان Introspection

هو تأمل الإنسان لما يجري في داخله من خبرات حسية أو عقلية، ولقد بدأ المنهج الإستبطاني مع العالم الألماني فوننت، وكان يهدف إلى معرفة ما يجري للعقل الإنساني عندما يخضع لمؤثرها.

والاستبطان يتناول أيضاً الحالات الشعورية القائمة، أو السابقة، وقد استخدم هذا المنهج بشكل واسع في الدراسات النفسية، إلا أن المدرسة السلوكية استبعدته واعتبرته منهجاً غير علمي، لأنه يعتمد على الملاحظة الذاتية وليس الموضوعية.

### الاستجابة Response

هي رد فعل الكائن الحي على المنبهات التي تثير سلوكه وتؤثر في جهازه العصبي. والاستجابة قد تكون حركة عضلية أو إفراز غدة أو حالة شعورية أو فكرة، فرائحة الطعام تسيل اللعاب عند الجائع والضوء الأحمر يستجيب له سائق السيارة بالضغط على الفرملة.

### الانفعال Emotion

اضطراب حاد يشمل الإنسان كله، ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية، وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي، ويستثار عندما يواجه الإنسان ما يؤديه أو يهدده فيصبح نشاطه كله مركزاً حول موضوع الانفعال، ويصاحب الانفعال تغيرات فسيولوجية داخلية، مثل: خفقات القلب - ارتفاع ضغط الدم - اضطراب التنفس - اضطراب في عملية الهضم.

التثبيت Fixation

هو المفهوم الذي أورده فرويد في نظرية التحليل النفسي، ويعنى به أن الطاقة النفسية تظل مهمة بإشباع حاجات مرحلة معينة من مراحل النمو الجنسي النفسي، بالرغم من أن الطفل قد انتقل إلى مرحلة تالية من مراحل النمو.

التحليل النفسي Psychoanalysis

منهج في علم النفس قوامه استكشاف مجال اللاوعي للبحث عن الأسباب الكامنة فيه، والتي تؤدي إلى ظهور الاضطرابات العصبية لدى الإنسان، ابتدعه فرويد، وكان يرى أنه يوجد ثلاثة مستويات رئيسة للعقل أو للشخصية، هي: الهو، والأنا، والأنا الأعلى، تتفاعل هذه المستويات الثلاثة فيما بينها بشكل وثيق تكون محصلة السلوك الإنساني.

وذهب فرويد أيضاً إلى أن الإنسان يمر أثناء نموه بخمس مراحل نفسية،

هي:

**المرحلة الأولى:** هي فترة الولادة وما بعدها بسنة واحدة يكون فيها المصدر

الرئيس للإشباع وللحصول على اللذة هو الرضاعة، ويطلق عليها تسمية المرحلة الفمية.

**المرحلة الثانية:** وتمتد من السنة الثانية حتى السنة الثالثة من العمر وتكون

فيها منطقة الشرج المصدر الرئيس للحصول على اللذة، ويطلق عليها اسم المرحلة

الشرجية.

**المرحلة الثالثة:** وتمتد من السنة الثالثة حتى السنة الخامسة من العمر وتصبح

فيها الأعضاء التناسلية هي المصدر الرئيس للحصول على اللذة، ويطلق عليها اسم المرحلة القضيبية.

وفي هذه المرحلة يمر الأولاد بعقدة أوديب، وتمر الفتيات بعقدة الكترا.

**المرحلة الرابعة:** وهي التي اصطلح فرويد على تسميتها بمرحلة الكمون؛

حيث يكتب الأطفال ميولهم الجنسية نحو الوالدين ويحولونها إلى موضوعات غير جنسية.

**المرحلة الخامسة:** وهي المرحلة التي تتجه فيها مشاعر الإنسان نحو الجنس

الآخر، وهي تشمل مرحلة المراهقة، ويطلق عليها فرويد تعبير المرحلة التناسلية، ويقتضى التدرج الطبيعي فيها أن يمر الإنسان بهذه الأدوار الخمسة.

التعصب Prejudice

كلمة مشتقة من اسم لاتيني Prajudicium معناها السابق Precedent، أى

الحكم على أساس قرارات وخبرات سابقة، وينشأ من خلال الحاجة إلى احترام الذات

أو المبالغة في تأكيدها، وهو نوع من أنواع النرجسية أو عشق الذات طابعة العدوان،

وقد يكون ظاهرًا أو خفيًا، لفظي أو غير لفظي.

والتعصب بمعناه النفسى، هو شعور ودى أو غير ودى نحو إنسان أو شيء دون الاستناد إلى أساس سابق له

ويطبع التعصب بشحنه انفعالية؛ مما يعطل عمل التفكير المنطقى السليم.

كما أنه اختلال يعترى العلاقات الاجتماعية وتوتر يسيطر على خطوط الشبكات الاجتماعية غير المنظورة.

### التقمص Identification

حيلة عقلية يلصق فيها الإنسان الصفات المحببة إليه بنفسه أو يدمج نفسه في شخصية إنسان آخر حقق أهدافاً يشاقق هو إليها، فالطفل قد يتقمص شخصية والده، أى يتوحد بهذه الشخصية وقيمها وسلوكها.

والشعور بالنقص قد يكون دافعاً قوياً للتقمص الذى يبدو واضحاً بشكل كبير لدى الذهانين وخاصة المصابين بجنون العظمة، فيظن أحدهم مثلاً أنه قائد عظيم فيرتدى الملابس العسكرية ويمشى كالعسكريين ويتصرف مثلهم. والتقمص في شكله البسيط يكون ذا أثر هام في نمو الذات وفي تكوين الشخصية.

### بالغ أو راشد Adult

هو الشخص الذى وصل إلى مرحلة النضج، وفي الغالب إذا بلغ الشخص ثمانية عشر عاماً.

### ازدواجية أو تناقض المشاعر Ambivalence

المشاعر المتناقضة كالحب والكره التى تظهر في وقتٍ واحد تجاه شخص أو فكرة معينة.

## اضطرابات القلق Anxiety Disorders

هى حالة مزمنة أو متكررة من الشعور بالتوتر والخوف والانزعاج والارتباك والقلق وعدم الاستقرار نتيجة فهم خاطئ للخطر والصراع، أو نتيجة خطر غير حقيقى وغير معروف.

## المهيلة الدفاعية Defence Mechanism

عملية لاشعورية ترمى إلى تخفيف التوتر النفسى المؤلم وحالات الضيق التى تنشأ عن استمرار حالة الإحباط مدة طويلة بسبب عجز الإنسان عن التغلب على العوائق التى تعترض إشباع دوافعه، وهى ذات أثر ضار عمومًا إذ أن اللجوء إليها لا يُمكن الإنسان من تحقيق التوافق ويقلل من قدرته على حل مشاكله.

## الخوف Fear

انفعال سلبى ناشئ عن توقع الخطر، ترافقه تغيرات فسيولوجية مختلفة، منها: تزايد سرعة خفقان القلب - تصيب العرق البارد - جفاف الحلق. ويلعب الخوف وظيفة بيولوجية هامة، فهو يدفع الإنسان إلى الهروب من الخطر أو إلى الحذر منه فيساعده على حفظ حياته، ولكن عندما يتجاوز الخوف الحد الطبيعى، فإنه يصبح حالة مرضية قد تلحق الضرر بحياة الإنسان.

## الدافع Drive

حالة جسمية أو نفسية توترية تثير السلوك في ظروف معينة وتواصله حتى ينتهي إلى هدف معين، فيزول التوتر حينذاك.

والدوافع كثيرة بعضها فطري لا يحتاج الإنسان أن يتعلمه، ومرتبطة بشكل وثيق بالحاجات الأساسية، مثل: الطعام - الجنس، وبعضها مكتسب يتعلمه الإنسان خلال عملية التنشئة الاجتماعية، مثل: التدخين - شرب الكحول - تعاطي المخدرات.

والدوافع قد تكون شعورية يفطن الإنسان إلى وجودها أو لاشعورية لا ينتبه الإنسان إلى وجودها.

## Intelligence الذكاء

هو القدرة على اكتساب المعارف واستخدامها في التكيف مع المواقف المستجدة أو المشكلات التي يواجهها الإنسان.

ويعد الفريد بينيه، وزميله سيمون، أول من وضع مقياساً دقيقاً للذكاء أدى فيما بعد إلى اهتمام العلماء بقياس الذكاء وإلى ظهور اختبارات متعددة له.

## Psychosis الذهان

اضطراب شديد في الشخصية، يبدو في صورة اختلال عنيف في القوى العقلية واضطراب في إدراك الواقع والحياة الانفعالية وعجز عن قضاء الحاجات الحيوية؛ مما يؤدي إلى عدم حدوث التوافق بين الإنسان وذاته، وبينه وبين الآخرين.

ويقسم الذهان إلى قسمين، هما:

**القسم الأول:** عضوى المنشأ، مثل: بداية الخرف - تصلب شرايين المخ -

الاضطراب الهرموني - الاختلال الشديد في عملية البناء والهدم.

**القسم الثاني:** وظيفى أو نفسى، مثل: الفصام - البارانويا - جنون الارتياب -

الشيزوفرينيا.

**الرهاب Phobia**

خوف أو هلع مرضى شديد من موضوع محدد أو موقف لا يستثير بطبيعته الخوف.

والخوف الطبيعي ضرورى إلى حد ما للبقاء، إذ أنه ينبه الكائن الحى إلى

الأخطار المحدقة به إلا أنه عندما يتجاوز حدوده الطبيعية وتصبح أسبابه غير واقعية أو

غير معروفة، فإنه يتحول إلى عصاب - يطلق عليه اسم رهاب -، فقد يشعر الإنسان

بخطر يهدده مع أن هذا الخطر لا وجود له في الواقع.

وتتميز الأعراض الإكلينيكية لهذا العصاب بوجود نشاط شديد في الوظيفة

الاستشارية من الجهاز العصبى التلقائى.

**سلوك Behavior**

هو أى رد فعل أو استجابة، يقوم بها الإنسان بما فيها الأنشطة التى يمكن

ملاحظتها، والتغيرات الجسمية التى يمكن قياسها والأنماط العقلية المعرفية،

والخىالات، والانفعالات.

ويعتبر بعض العلماء الخبرات الذاتية جزءًا من السلوك.

### السلوك المعادي للمجتمع Antisocial Behavior

نمط من النشاط والسلوك يتميز بكراهية القيود والقوانين الاجتماعية والخروج

عليها.

وقد يؤدي هذا السلوك إلى عزل الإنسان عن الآخرين، وينتج عنه صراع مستمر مع الآخرين ومع المؤسسات الاجتماعية.

### الشخصية Personality

عرف جوردون البورت G.Allport الشخصية، بأنها: التنظيم الدينامي في الإنسان لتلك الأجهزة الجسمية النفسية التي تحدد مطابقة الإنسان في التوافق مع بيئته.

### الشخصية المعادية للمجتمع Antisocial Personality

نمط من العلاقات والاتصال غير التكيفي أو غير الملائم مع الآخرين، من خصائصه عدم إحساس الشخص بالمسئولية، وعدم قدرته على الشعور بالذنب والندم على الأفعال الخاطئة والضارة بالآخرين.

### الصراع Conflict

حالة نفسية مصدرها تعارض دافعي في نفس الإنسان؛ بحيث يصعب إرضاء أحدهما لتساويهما في القوة ومصادر الصراع قد تكون خارجية أو داخلية ذاتية.

وقد يكون الصراع وقتياً، مثل: الصراع الناتج عن الرغبة في زيارة أحد الأشخاص أو البقاء في المنزل، أو قد يكون مزمناً له أسبابه الكامنة في طفولة الإنسان، وقد يكون خفيفاً أو عنيفاً حاداً بسيطاً أو مركباً.

### الطفولة Childhood

هي مرحلة مبكرة من مراحل نمو الإنسان، تتميز بالنمو الجسمي السريع، والمحاولات الأولى للتعلم وأداء أدوار ومسئوليات البالغين، وذلك من خلال اللعب والتعليم الرسمي.

ويرى معظم الباحثين أن هذه المرحلة تبدأ بعد سن الرضاعة، وتستمر حتى مرحلة البلوغ المبكر ( أى من عمر 18 - 24 شهراً وحتى 12-14 عاماً تقريباً).

وتنقسم مرحلة الطفولة إلى مرحلتين أساسيتين، هما:

**6** **مرحلة الطفولة المبكرة:** تبدأ مع نهاية مرحلة الرضاعة وتستمر حتى عمر 6 سنوات، وهي المرحلة الأولى لمحاولات التنشئة الاجتماعية التي تتميز باستقلال الطفل الحركي، وتطور سلوكه الاجتماعي، ووعيه بفرديته.

**مرحلة الطفولة المتوسطة أو المتأخرة:** تبدأ من عمر 6 سنوات إلى مرحلة المراهقة، وتتميز هذه الفترة بالنمو الجسمي العنيف، وظهور القدرات العقلية واتساع مجال النشاط الاجتماعي.

العقدة Complex

هي استعداد لاشعوري، لا يشعر به الإنسان، ولكنه يشعر بإثارة التي تبدو في سلوكه أو في جسمه، وهي ثمرة صدمة انفعالية عنيفة أو خبرة مؤلمة، وللتربية أثر كبير في نشوء العقد عند الأفراد، فالإفراط في تدليل الطفل أو الإهمال الزائد يؤديان إلى فقدان الطفل للثقة بنفسه.

وتسمى العقدة بالانفعال الغالب فيها، فإذا كان الانفعال السائد هو الشعور بالذنب سميت عقدة الذنب ومن الثابت أن الإنسان ينسى الظروف التي أحاطت بالعقدة وأدت إلى ظهورها.

العمر العقلي Mental Age

مفهوم وضعه العالم النفسي الفريد بينيه، وزميله سيمون، وهو يشير إلى مستوى القدرة العقلية للإنسان مقارنةً مع أقرانه في السن نفسه، فإذا استطاع طفل عمره 10 سنوات الإجابة على اختبار ذكاء يستطيع الأطفال العاديون في هذا العمر الإجابة عليه بنجاح كان عمره العقلي 10 سنوات. وهو عامل من عوامل تقدير نسبة الذكاء لدى الأفراد.

الخريزة Instinct

هي دوافع طبيعية أساسية لسلوك الإنسان ونشاطه تزوده بالقوة الحيوية الدافعة وتحدد غاياته.

وهى فطرية في الإنسان تولد معه، وتوجه انتباه الإنسان نحو غاية أو غرضٍ ما فيدركه ويشعر حياله بشعور خاص، لذلك فهو يسلك نحوه سلوكاً خاصاً، أى أن للغريزة غرضاً ترمى إليه، فالغريزة الجنسية مثلاً تهدف إلى الحفاظ على النوع.

ولكل غريزة شعور خاص بها، فالغضب يشير غريزة القتال والخوف يشير غريزة الهرب، والتعجب يشير غريزة الاستطلاع.

### العدوان Aggression

سلوك يتصف بالعداء تجاه الآخرين، وهو سلوك يمكن ملاحظته في الغالب بصورة مباشرة، وذلك عندما يظهر في شكل هجوم لفظى أو جسدى أو بصورة غير مباشرة عندما يظهر على شكل تنافس.

ويمكن أن يكون العدوان سلوكاً تدميراً للنفس والآخرين إذا استخدم لإلحاق الأذى والضرر بالآخرين.

### الغضب Anger

شعور عادى وسوى في أغلب الأحيان، يظهر عادةً عندما يشعر الإنسان بالتهديد أو الخطر.

ومن مظاهره الإثارة والاهتياج، والسلوك العدوانى الجسدى أو اللفظى، وزيادة معدل ضربات القلب، ونشاط في عمل الجهاز التنفسى، والثورة والغيط، والسلبية.

ويعتبر الغضب سلوك غير تكيفي أو مرض عندما يتصف بالاستمرارية أو يظهر حتى في غياب المسبب.

### القلق Anxiety

انفعال شعوري مؤلم ناشئ عن الخوف من المستقبل ومما يحتمل أن يحدث، أو عن توقع العقاب أو الشر، وهو يتضمن تهديدًا داخليًا أو خارجيًا للشخصية.

والقلق قد يكون طبيعيًا أو مرضيًا، والطبيعي يختلف في حدته وعنقه عن القلق المرضي، وهو ناشئ عن إقدام الإنسان على موقف جديد وبقاؤه مرهون ببقاء هذا الموقف، أما القلق المرضي، فهو الذي لا يعرف الإنسان مصدره وتكون أسبابه كامنة في اللاشعور، وقد ميز فرويد بين أنواع ثلاثة من القلق: الواقعي - العصابي - الخلقى.

### الكبت Repression

حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الإنسان حتى يستبعد أفكارًا غير مقبولة أو خبرات مؤلمة وإجبارها على البقاء في اللاشعور أو العقل الباطن حتى يتمكن من نسيانها أو إنكار وجودها، فالجندي الذي تشل ذراعه في المعركة، ويستبعد من ميدان القتال يتبين أن يده سليمة من الناحية التشريحية، لكنها معطلة وظيفيًا بسبب خوف قديم مكبوت، وصراع نفسي لاشعوري، وأن ما حدث له مجرد حيلة دفاعية، لاشعورية تجنبه الموقف الصعب الذي يواجهه.

## Adolescence المراهقة

هى مرحلة الانتقال من الصبا المتأخر إلى سن الرشد وتتمام الرجولة والأنوثة، وتمتد من سن الثانية عشرة إلى العشرين.

والمراهقة من أهم مراحل النمو التى يمر بها الإنسان وأخطرها، وتبدأ مع النضج الجنى الذى يعرف بالبلوغ وتمتاز بالقلق والرغبة فى الاستقلال عن الكبار. وفترة المراهقة قد تكون قصيرة أو طويلة إذ أن هذا يختلف من مجتمع إلى آخر ومن طبقة إلى أخرى.

وقد تنعدم المراهقة فى المجتمعات البدائية وتطول فى المجتمعات الحديثة وهى عند الإناث تبدأ قبل الذكور بسنتين عادةً، ومن الملاحظ أن معدلات الجناح تزداد فى هذه الفترة، وكذلك معدلات الانتحار وتعاطى المخدرات والكحول.

## المزاج Temperament

هو مجموعة خصائص انفعالية لدى الإنسان تتفاوت فى درجة قوتها أو ضعفها، وثباتها أو تقلبها، وأول من تحدث عن المزاج الطيب اليونانى جالينوس، الذى قال إن أحد الأخلاط الأربعة هو الذى يقرر مزاج الإنسان، وهذه الأخلاط، هى: الدم - البلغم - السوداء - الصفراء.

أما في علم النفس الحديث، فإن المزاج يتحدد بالعوامل التكوينية والفطرية وتأثيرات الغدد الصماء والعوامل الفسيولوجية الأخرى، وقد تبين أن المزاج يتأثر ببعض الخصائص البدنية الخارجية.

#### المنهج التجريبي Experimental Methode

هو قياس بعض السمات أو القدرات العقلية أو المهارات الحركية تحت شروط مضبوطة في معمل علم النفس، وباستخدام أجهزة وأدوات قياس خاصة.

#### الهو Id

هو الجانب اللاشعوري من النفس - رأى فرويد - الذى ينشأ منذ الولادة ويحتوى الغرائز التى تنبعث من البدن، والتي تمدنا بالطاقة النفسية اللازمة لعمل الشخصية بأكملها، فهو جانب غريزي غير خاضع لتأثير المجتمع والأخلاق، وهو دائم السعى للحصول على اللذة وتجنب الألم ويخضع لمبدأ اللذة وليس لمبدأ الواقع. ويمد الهو الجانبين الآخرين: الأنا - الأنا الأعلى، بالطاقة اللازمة لعملياتهما، ويحتوى في الوقت نفسه على العمليات العقلية المكبوتة التى استبعدتها المقاومة عن الأنا.

والأنا، والأنا الأعلى هما اللذان يكبحانه ويعملان على لجمه والسيطرة عليه.

#### الوهم Illusion

هو اعتقاد خاطئ غير متفق مع الوقائع ذى مصدر مرضى، ويشكل اقتناعاً مطلقاً غير خاضع لمبادئ العقل، وأسبابه كثيرة، ولكن ليس له علاقة بالصحة العقلية، فقد ينشأ عن التعب والإرهاق الشديد أو عن الحمى أو أى سبب آخر.



## 8/5 الميثاق الأخلاقي للمشتغلين بعلم النفس:

فيما يلي نص الميثاق الأخلاقي للمشتغلين بعلم النفس في مصر، والصادر في

إبريل سنة 1995م، من خلال:

- الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

تمهيد:

لكل مهنة - من المهن الهامة في المجتمع - أخلاقيات ومواثيق وقواعد

ومبادئ تحكم قواعد العمل والسلوك فيها، وشروطه، وما ينبغي التزامه من جانب

المتخصصين فيها، والممارسين لنشاطها.

وهذا الميثاق الأخلاقي يعتبر دستوراً تعهدياً بين المتخصصين، يلتزمون وفقاً له بالسلوك الهادف إلى أداء مهني عالٍ، يترفع عن الأخطاء، والتجاوزات الضارة بالمهنة، أو مشتغليها، أو بالإنسان الذي تستهدفه هذه الخدمة النفسية.

ويكتسب هذا الدستور قوته واحترامه من قوة الالتزام الأدبي والإجماع الصادق على أهمية تنظيم هذه المهنة من جانب العاملين فيها.

ونقصد بالعاملين في الخدمة النفسية، والذين سوف يشار إليهم في هذا الميثاق بالأخصائي النفسي، ما يلي: الحاصلون على الليسانس، أو البكالوريوس، أو الدبلوم، أو الماجستير، أو الدكتوراه في علم النفس، ويعملون في تخصصهم، وعلى جميع من ينطبق عليهم هذا الاصطلاح التمسك بهذا الميثاق، وتوعية الآخرين به.

وتتضمن عضوية الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ورابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، واللذين اشتركتا في وضع هذا الميثاق، التسليم بالولاء لهذا الميثاق والالتزام بالمحاسبة الأخلاقية من جانب الجمعية، أو الرابطة، أو من خلال لجنة مشتركة ومستقلة تُشكل بقرار معاً في حالة مخالفته.

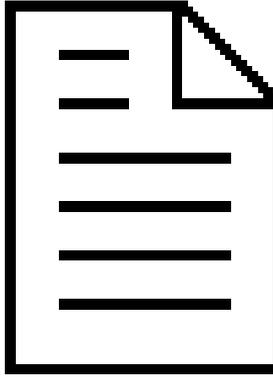
كذلك، يسلم بما سبق كل من تنطبق عليه لفظة أخصائي نفسي، الواردة في هذا الميثاق.

ونظراً لأن عمل الأخصائي النفسي متنوع ومتشعب، فيجب أخذ ما ورد في هذا الميثاق كوحدة متكاملة يضاف بعضها إلى بعض، كما أن تخصيص مجالات معينة في هذا الميثاق، يعني الالتزام بها من جانب الأخصائي حين يمارس نشاطاً يندرج تحت هذه المجالات.

وتوصى الجمعية والرابطة بضرورة توعية طالب علم النفس، قبل التخرج من الجامعة، بهذا الميثاق ومبادئه.

كما نوصى أصحاب المهن والهيئات، التى تقدم خدمات معاونة للخدمة النفسية؛ كالأطباء النفسيين، والأخصائيين الاجتماعيين، والمعلمين ... وغيرهم، أو ممن يشاركون في تقديم الخدمات النفسية، باحترام مبادئ هذا الميثاق وروحه كأساس لاستمرار التعاون بينهم وبين الأخصائيين النفسيين.





## مبادئ عامة:

- الأخصائى النفسى يكون مظهره العام معتدلاً، بعيداً عن المظهرية والإبهار، محترماً في مظهره، ملتزماً بحميد السلوك والآداب.
- يلتزم الأخصائى النفسى بصالح العميل\* ورفاهيته، ويتحاشى كل ما يتسبب - بصورة مباشرة أو غير مباشرة - الإضرار به.
- يسعى الأخصائى النفسى إلى إفادة المجتمع، ومراعاة الصالح العام، والشرائع السماوية، والدستور، والقانون.
- على الأخصائى النفسى أن يكون متحرراً من كل أشكال وأنواع التعصب الدينى أو الطائفى، وأشكال التعصب الأخرى؛ سواء للجنس، أو السن، أو العرق، أو اللون.
- يحترم الأخصائى النفسى في عمله حقوق الآخرين في اعتناق القيم والاتجاهات والآراء التى تختلف عما يعتنقه، ولا يتورط في أية تفرقة على أساسها.

- يقيم الأخصائي النفسي علاقة موضوعية متوازنة مع العميل، أساسها الصدق وعدم الخداع، ولا يسعى للكسب، أو الاستفادة من العميل بصورة مادية أو معنوية إلا في حدود الأجر المتفق عليه، على أن يكون هذا الأجر معقولاً ومتفقاً مع القانون والأعراف السائدة، متجنباً شبهة الاستغلال أو الابتزاز.
- لا يقيم الأخصائي النفسي علاقات شخصية - خاصةً مع العميل - يشوبها الاستغلال الجنسي، أو المادى، أو النفعى، أو الأنانى.
- على الأخصائي النفسي مصارحة العميل بحدود وإمكانيات النشاط المهني دون مبالغة أو خداع.
- لا يستخدم الأخصائي النفسي أدوات فنية، أو طرقاً أو أساليب مهنية لا يجيدها، أو لا يطمئن إلى صلاحيتها للاستخدام.
- لا يستخدم الأخصائي النفسي أدوات أو أجهزة تسجيل إلا بعد استئذان العميل وبموافقته\*.
- الأخصائي النفسي مؤتمن على ما يقدم له من أسرار خاصة وبيانات شخصية، وهو مسئول عن تأمينها ضد إطلاع الغير، فيما عدا ما يقتضيه الموقف ولصالح العميل (كما هو الحال في إرشاد الآباء، وعلاج الأطفال، ومناقشة الحالات مع الفريق الإكلينيكي أو مع رؤسائه المتخصصين).
- عند قيام الأخصائي النفسي بتكليف أحد مساعديه أو مرؤوسيه بالتعامل مع العميل نيابةً عنه، يتحمل هذا الأخصائي المسؤولية كاملة عن عمل هؤلاء المساعدين.
- يوثق الأخصائي النفسي عمله المهني بأقصى قدر من الدقة، وبشكل يكفل لأى أخصائي آخر استكمالته في حالة العجز عن الاستمرار في المهمة لأى سبب من الأسباب.
- لا يجوز نشر الحالات التي يدرسها الأخصائي النفسي، أو يبحثها، أو يعالجها، أو يوجهها، مقرونة بما يمكن الآخرين من كشف أصحابها (كأسمائهم أو أوصافهم) منعاً للتسبب في أى حرج لهم، أو استغلال البيانات المنشورة ضدهم.

- عندما يعجز العميل عن الوفاء بالتزاماته، فعلى الأخصائي النفسي إتباع الطرق الإنسانية في المطالبة بهذه الالتزامات، وتوجيه العميل إلى جهات قد تقدم الخدمة في الحدود التي تسمح بها ظروف العميل وإمكانياته.
- يقوم الأخصائي النفسي بعمليات التقييم، أو التشخيص، أو التدخل العلاجي في إطار العلاقة المهنية فقط، وتعتمد تقاريره على أدلة تدعم صحتها؛ كالمقاييس والمقابلات، على ألا يُقدم هذه التقارير إلا للجهات المعنية بالعلاج، ועدا ذلك لا بد أن يكون بأمر قضائي صريح.
- يسعى الأخصائي النفسي لأن تكون تصرفاته وأقواله في اتجاه ما يرفع من قيمة المهنة النفسية في نظر الآخرين، ويكسبها احترام المجتمع وتقديره، وينأى بها عن الابتذال والتجريح.

## القياس النفسي:

- يقتصر إعداد وتأليف الاختبارات النفسية، أو استخدامها على الأخصائي النفسي فقط، وعلى الأخصائي النفسي أن يسعى لحظر تداولها، أو بيعها لغير الأخصائيين، أو لغير الجهات المعنية باستخدامها بواسطة أخصائيين نفسيين مؤهلين.
- يقتصر إعداد وتأليف الاختبارات النفسية على الحاصلين على درجة الماجستير على الأقل، أو من لهم خبرة عشر سنوات - على الأقل - في ميدان القياس النفسي، واستثناءً من ذلك، يمكن إعداد المقاييس تحت إشراف أحد المتخصصين.
- لا ينشر الأخصائي النفسي المؤهل مقياسًا بغرض استخدام الآخرين له إلا مصحوبًا بكراسة التعليمات التي تتضمن الدراسات والبحوث التي أجريت عليه، ونتائج هذه الاختبارات، كذلك ينص على المواقف والأشخاص الذين لا يصلح معهم تطبيق

هذا الاختبار، ويلتزم الأخصائي بعدم إسناد أى أوصاف مبالغ فيها إلى المقياس بهدف زيادة توزيعه.

● في حالة الضرورة القصوى، يمكن نشر مقياس لم تجر عليها الدراسات النفسية الكافية مع ذكر هذه المعلومة في مكان بارز.

● يحظر نشر أسماء المفحوصين، أو عرض نتائج استجاباتهم على المقياس بصورة قد تشير إليهم كأفراد أو فئات أو جماعات.

● يحرص الأخصائي النفسي، عند نشر المقياس، على جودة الطباعة والوضوح التام في الكتابة، ومن جهة أخرى، يحرص الأخصائي، المستخدم لاختبار منشور على الاعتماد على الصورة الأصلية المنشورة، وليس نسخًا له منتجة بطريقة التصوير أو غيرها.

● يحظر نشر أى فقرات أو أجزاء من الاختبارات والمقاييس النفسية، أو إذاعتها بأية صورة علنية، سواءً كأمثلة للإيضاح أو الشرح، باستثناء المواقف الأكاديمية والتدريبية المتخصصة.

● عند استخدام الاختبار، يحرص الأخصائي النفسي على مراجعته والتدرب عليه وتجربته بطريقة استطلاعية قبل الشروع في تطبيقه لهدف عملي أو علمي، كما أن من مسؤولياته أن يتأكد من مطابقة كافة الشروط السيكومترية عليه.

● يجب الحصول على موافقة العميل أو ولي أمره - في حالة عدم الأهلية - على تطبيق الاختبار بغير إجبار أو ضغوط لبدء الاستجابة، أو الاستمرار فيها إلى النهاية.

● يتحمل الأخصائي النفسي المسؤولية الأولى عن حسن التطبيق والتفسير والاستخدام لأدوات القياس، ويلتزم بالتحقق من دلائل صدق برامج الكمبيوتر إذا كانت مستخدمة في إحدى مراحل التطبيق أو التصحيح، ويتحمل مسؤولية ما جاء بتقريره سواء كان القائم بإعداده مساعدوه، أو كانت برامج جاهزة.

- يصدر الأخصائي النفسي تقريره أو أحكامه على نتائج الاختبار في حدود خصائصه من حيث الصدق والثبات وعينة التقنيين، وفي حدود الفروق بين المستجيبين وبين عينة التقنيين.
  - يتحمل الأخصائي النفسي أمانة إبلاغ العميل - عند طلبه - بنتائج ما طبق عليه من اختبارات لأي غرض من الأغراض، وذلك في حدود عدم الإضرار بصحته النفسية أو تقديره لذاته، كما يتحمل مسؤولية علاج أى أضرار قد تقع على العميل نتيجة تطبيق الاختبار عليه.
  - لا يجوز أن يطبق الاختبارات والمقاييس النفسية أو يصححها إلا المتخصص النفسي، والذي حصل على التدريب الكافي عليها.
- أخلاقيات البحوث و التجارب:
- يتعد الأخصائي النفسي عن توجيه أهداف البحث لأغراض المجاملة، أو لخدمة أهداف خاصة، أو للدعاية.
  - في حالة غموض بعض إجراءات خطة الدراسة، من حيث مدى أخلاقيتها، على الأخصائي عرض هذه الخطة على زملائه وأساتذته للتأكد من ذلك.
  - إذا ظهر احتمال وقوع أضرار نفسية، أو اجتماعية، أو جسمية، بسبب الدراسة - رغم التحوط الشديد -، فعلى الأخصائي النفسي أن يتوقف عن العمل لحين مراجعة خطته وإجراءاته، للتأكد من أن النتائج المتوقعة تستحق الاستمرار فيها، وفي هذه الحالة يجب الاحتياط بما يحقق أدنى ضرر للمبحوثين، مع التخطيط لعلاج آثاره فور انتهاء الدراسة.

- يجب الحصول على موافقة صريحة من المبحوثين أو أولياء أمورهم في حالة العجز أو عدم المسؤولية.
- يتحمل الأخصائي النفسي مسؤولية حسن اختيار المساعدين ويكون مسئولاً عن سلوكياته وسلوكياتهم، خصوصاً من حيث الالتزام بمواعيد المقابلات، أو الوفاء بالوعود التي قد يقطعها على نفسه بإبلاغهم بنتائج الدراسة.
- يحرض الأخصائي النفسي على عدم استخدام سلطاته الإدارية أو نفوذه الأدبي، أو أساليب الإحراج، أو الضغط على من يرأسهم أو على من تكون لديه سلطة أكاديمية عليهم؛ كالطلاب أو المعيدين أو المترددين للإرشاد أو العلاج، وذلك لدفعهم للمشاركة في الدراسة، أو للضغط عليهم للإستمرار فيها إذا رغوا في التوقف.
- إذا كانت مشاركة الطالب في البحث من متطلبات الدراسة، فلا بد من إتاحة بديل آخر إذا رغب الطالب في عدم المشاركة في البحث.
- لا يلجأ الأخصائي إلى دراسة مبنية على خداع المبحوثين إلا إذا كان لذلك فائدة علمية، أو تطبيقية، أو تربوية، لا تتحقق بخلاف هذا الخداع، وفي هذه الحالة يجب الحصول على موافقة المبحوثين بصورة عامة، كما أنها لا تؤثر في خطة الدراسة، على أن يتولى الشرح الكامل للإجراءات، بعد انتهاء الغرض من الخداع.
- يحرض الأخصائي النفسي عند التجريب على الحيوان أن يراعى تقليل الألم أو العذاب الذي قد يتعرض له الحيوان إلى أقل درجة ممكنة.
- يتخذ الأخصائي النفسي خطوات مناسبة لتكريم المبحوثين في الدراسة، كأن يوجه لهم الشكر في أحد هوامش تقريره النهائي إجمالاً.
- يجب الحرص على توثيق المعلومات في تقرير الدراسة وغيرها من المؤلفات السيكولوجية، مع بيان مرجعها الدقيق، ولا يجوز أن يقدم باسمه مادة علمية لباحث آخر أو مؤلف دون إشارة واضحة لكل ما نقله عنه.

- لا يجوز أن تؤثر المكانة، سواء الوظيفية أو الأكاديمية، للمشاركين في إجراء الدراسة على ترتيب أسمائهم كفريق للبحث، بل يجب أن يعكس هذا الترتيب حجم المشاركة والجهد الفعلي في الدراسة، ويحسن في كل الأحوال ذكر تفاصيل إسهام كل منهم.
- حينما يكون البحث مستخلصًا من رسالة علمية لأحد الطلاب يدرج اسمه بوصفه المؤلف الأول بين أى عدد من المؤلفين.

- لا يحجب الأخصائي النفسي البيانات الأصلية لدراسته عن أى باحث يطلبها لإعادة تحليلها بهدف التأكد من صدقها، أو إجراء تحليل تالٍ عليها، هذا مع عدم الإفصاح عن هويات المبحوثين المشاركين في الدراسة، وحجب أية إشارة تدل عليهم.

### أخلاقيات التشخيص و العلاج:

- يتقبل الأخصائي النفسي الإكلينيكي العميل كما هو دون إبداء نقد، أو تعنيف، أو انفعال، أو انزعاج أو استنكار لما يعبر عنه أو يصدر منه.
- قبل العلاج، يقوم الأخصائي النفسي بمناقشة العميل في طبيعة البرنامج العلاجي، والأجر، وطريقة الدفع، مع مصارحة العميل بحدود إمكانيات العمل الإكلينيكي الذي يمارسه معه من تشخيص، أو إرشاد، أو علاج دون مبالغة.
- يجب الالتزام التام من جانب الأخصائي النفسي بجدول المواعيد الخاصة بالعميل.
- إذا كان الأخصائي النفسي المشارك في العلاج متدربًا، أو مساعدًا تحت إشراف أستاذ، أو كان المعالج أستاذًا يعاونه طلاب، فيجب إخطار المريض بهذه الحقائق.
- يحصل الأخصائي النفسي على إخطار كتابي بموافقة العميل على كافة الإجراءات العلاجية والمقابل المادى، على أن تستخدم في هذه الموافقة لغة مفهومة، وأن يعلن العميل فيها أنه أحيط علمًا بالمعلومات الجوهرية الخاصة بعلاجه.
- يجب على الأخصائي النفسي التأكد من خلو العميل من أى مرض جسدى، أو ذهان عضوى قبل قبوله للعلاج، وفي حالة الشك في ذلك يجب عليه تحويله إلى الأطباء المتخصصين، أو الاستعانة بهم في العلاج.

- في حالة العلاج الأسرى الجماعى، على الأخصائى النفسى أن يحدد أى منهم المريض وأيهم المعاون في العلاج، ويحاول التوفيق بين العلاقات الأسرية بما يعيدها إلى طبيعتها أولاً، ولا يدعو إلى الإنفصال إلا في حالة الضرورة القصوى.
- يجب على الأخصائى العمل على إنهاء العلاقة المهنية أو العلاجية مع العميل إذا تبين أنها حققت أهدافها بالشفاء أو أن استمرارها معه لن يفيد العميل، وفي هذه الحالة على الأخصائى أن ينصح العميل بطلب العلاج من جهة أخرى، ويتحمل المسئولية كاملة في تقديم كافة التسهيلات للجهة البديلة.
- على الأخصائى النفسى الإكلينيكى أن يتعاون بأقصى ما يستطيع مع زملائه من التخصصات المختلفة في فريق العلاج لتحقيق أفضل ما يمكن تقديمه من خدمة للعميل.
- يقتصر تسجيل المعلومات عن المريض على الهدف العلاجى وفي حدوده فقط، ولا يتجاوز ذلك إلى معلومات لا تفيد عملية العلاج، وذلك للتقليل من انتهاك الخصوصية.

### أخلاقيات التدريس و التدريب:

- يبذل الأخصائى النفسى كل ما يستطيع لإعداد وتدريب المتخصصين الجدد في علم النفس، مع إساءة النصح والتوجيه المخلص لهم.
- يحرص الأخصائى النفسى على تحديث مادته التدريسية وفق أحدث النظريات والأساليب العالمية، وأن تكون المادة المقدمة متكاملة ومترابطة وتفي بأهداف المقرر.
- يسعى الأخصائى النفسى إلى التأكد من صحة البيانات التى تتعلق بالمادة الدراسية، وكذلك إلى التأكد من مصداقية أساليب التقييم في الكشف عن طبيعة الخبرة التى يوفرها البرنامج.
- يقدر الأخصائى النفسى الذى يعمل بالتدريس أو التدريب السلطة التى لديه على المتدربين أو الطلاب، وعليه القيام بجهد متزن لتجنب ممارسة سلوك ينتج عنه إهانة الطلاب أو الحط من قدرهم.

- لا يجوز تدريب أشخاص على استخدام أساليب أو إجراءات تحتاج إلى تدريب تخصصي أو ترخيص، كالتنويم، الطرق الإسقاطية، الطرق السيكوفسيولوجية، ما لم يكن لدى المتدربين الإعداد والتأهيل الخاص بذلك.
- يجب أن يترفع الأخصائي النفسي المشتغل بالتدريس عن التصرفات التي تسيء إليه أخلاقياً؛ مثل إجبار الطلاب على القيام بأعمال المنفعة الخاصة، أو التغيب، أو الاعتذار المتكرر عن الدروس، أو التدخين، أو تناول المشروبات أثناء التدريس، كما يجب عليه احترام جدية المحاضرة وخصوصيتها.
- يترفع الأخصائي النفسي المشتغل بتدريس علم النفس عن قبول أى مقابل مادي أو معنوي لما يقدمه للطلاب من محاضرات، أو تدريبات، أو إشراف، بخلاف المرتب أو المكافأة التي تقدمها له جهة العمل.
- يلتزم الأخصائي النفسي المشتغل بالتدريس في علم النفس بالإجابة عن أسئلة طلابه، وبالترحيب بمناقشاتهم واستفساراتهم داخل أو خارج المحاضرة وإزالة أوجه الغموض في مادته.
- يحرص الأخصائي النفسي المشتغل بتدريس علم النفس على مصلحة القسم الذي ينتمي إليه، وذلك بالاهتمام بضم أفضل العناصر على أسس موضوعية، ودون مراعاة لإعترابات المنافسة على المناصب الإدارية، والتي قد تنتج عن هذا الإختيار.
- يحرص الأخصائي النفسي المشتغل بتدريس علم النفس على عدم التعصب لكلية دون أخرى، أو لنوع من التعليم النفسي (تربوي - أكاديمي - إكلينيكي) دون آخر.

- يحرص الأخصائي النفسي المشتغل بتدريس علم النفس على إيجاد التكامل في القسم الذي ينتمى إليه بين التخصصات الأكاديمية والتطبيقية، وعلى أن يرحب بأعضاء هيئة التدريس الجدد من تخصصات وخبرات مختلفة.
- يحرص القائم على تدريس علم النفس على التنافس العلمي الشريف وعلى تطوير المعلومات النفسية من خلال الأبحاث والدراسات.
- عند تحمل الأخصائي النفسي المشتغل بتدريس علم النفس لمسئولية تحكيم البحوث، عليه ألا يتأثر في أحكامه إلا بالمعايير العلمية الموضوعية، ولا تتدخل اعتبارات المجاملة، أو الوساطة، أو الانتقام لنفسه أو لزميل له في أحكامه على الإنتاج العلمي المقدم للتحكيم.
- أستاذ علم النفس، الذي يقوم بتحكيم بحث أو خطة لتقدير صلاحيتها للنشر أو للتنفيذ، عليه المحافظة على حقوق الملكية، وعلى احترام السرية الخاصة بالبحث.

### العمل في المؤسسات الإنتاجية و المهنية:

- يعمل الأخصائي النفسي في المؤسسات الإنتاجية والمهنية، بالأسلوب العلمي، على وضع كل شخص في المكان المناسب من حيث إمكانياته، واستعداداته ومؤهلاته، وخبراته، وسماته الشخصية، وأن يقنع المسؤولين فيها بأهمية ذلك مستعيناً بأساليب الاختيار والتوجيه، والتأهيل، والتدريب المهني، كما يجب عليه - أيضاً - أن يعمل على إقناع المسؤولين بأهمية التقييم العلمي لعمل العامل ولنشاطه.
- على الأخصائي النفسي، الذي يمارس نشاطه مع الجماعات أو المؤسسات، أن يعمل بكل جهده على تدعيم إيجابياتها، والسعي لتحقيق صالحها، والحفاظ على أسرارها، باعتبارها عميلاً أو مفحوصاً.

## الإعلام والإعلان و الشهادة:

- يجب على الأخصائي النفسي أن يتجنب الوقوع كأداة في يد الغير لتبرئة المدان، أو لإدانة البرئ، أو للحجر على السوى، أو للإيداع في مصحات نفسية، عندما يطلب رأيه في ذلك، سواء من السلطة أو من القضاء.
- يتحمل الأخصائي النفسي مسئوليته المهنية والأخلاقية فيما يتعلق بالبرامج الدعائية أو الإعلانية التي يقوم بها الآخرون عنه أو بمعاونته.
- يقاوم الأخصائي النفسي ما ينشر أو يذاع من بيانات أو أفكار سيكولوجية غير دقيقة، وعليه في ذلك استشارة زملائه والتعاون معهم في تدعيم هذه المقاومة، ومحاولة تصحيح هذه الأخطاء.
- يتعد الأخصائي النفسي عن كل ما يشير الشبهات الخاصة بوسائل الدعاية والإعلام، فيما يتعلق بشخصيته أو ممارساته.
- أى إعلان مدفوع يتعلق بأحد أنشطة الأخصائي النفسي يتعين أن يوضح به أنه إعلان مدفوع، ما لم يكن ذلك واضحًا من خلال السياق.
- لا يشارك الأخصائي النفسي في أحاديث أو مناقشات عامة إلا في حدود تخصصه وأبحاثه واهتماماته.

## حول تطبيق هذا الميثاق:

- يجب على الأخصائي النفسي أن يكون ملماً بهذا الميثاق الأخلاقي، وأن ينشر الوعي به بين الأخصائيين النفسيين الجدد، وبين كافة المتعاملين بالخدمة النفسية من التخصصات الأخرى، ولا يعتبر الجهل بمواد هذا الميثاق مبرراً لانتهاك مواده.
- إذا حدث تناقص بين مواد هذا الميثاق وبين تعليمات المؤسسة التي ينتمي إليها الأخصائي النفسي، فالواجب عليه أن يوضح لإدارة المؤسسة، أو للمسؤولين الرسميين طبيعة هذا التناقص، وأن ينحاز إلى جانب هذا الميثاق الأخلاقي.

- في حالة انتهاك الأخصائي النفسي واحداً أو أكثر من بنود هذا الميثاق، فعلى الآخرين السعى للفت نظره بشكل ودي، وبصورة تضمن حثه على علاج الآثار السلبية لهذا الانتهاك الأخلاقي.
- في حالة استمرار الأخصائي النفسي في انتهاكاته الأخلاقية، أو ارتكابه لفعل أخلاقي لا يمكن السكوت عليه، فعلى الآخرين إبلاغ لجنة المراقبة الأخلاقية في الجمعية والرابطة للتحقيق، وذلك للتوصية باتخاذ الإجراءات المناسبة، وتقدير مدى الضرر الناجم، وتوقيع ما تراه مناسباً من عقوبات معنوية، قد يصل بعضها إلى حد الفصل من عضوية الجمعية والرابطة، أو الحرمان المؤقت منها، مع إبلاغ جهة عمله بنتائج هذا التحقيق.
- ينشر هذا الميثاق في أول عدد يصدر من مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية ومجلة الدراسات النفسية، ويعمل به من الشهر التالي لآخر صدور له.
- يتم مراجعة بنود هذا الميثاق كلما دعت الضرورة لذلك، على ضوء ما يستجد من ظروف وممارسات تستوجب تعديل بنوده، ويتم إقراره من مجلس الإدارة والجمعية العمومية لكل من الجمعية والرابطة.

C  
L  
A  
S  
S  
  
O  
F  
  
1  
9  
9  
8

What Does  
"Intuitively Obvious"  
Mean ?!

FRESHMAN  
PICTURE  
BOOK



UNIVE DE MSILA  
Activités

\* يقصد بالعمل في هذا الميثاق كل المستهدفين بعمل الأخصائي النفسي، مثل: المرضى النفسيين - طلبة

الاستشارات النفسية - الطلاب - المبحوثين في الدراسات العلمية - المرؤوسين - الأشخاص الخاضعين للتدريب -  
الإشراف - التقييم من جانب الأخصائي.

\*\* أو موافقة ولي أمره إذا كان طفلاً أو غير مسئول.



## 6/ قائمة المصادر

1/6 المصادر العربية.

2/6 المصادر الأجنبية.

3/6 مصادر الشبكة العالمية للمعلومات Internet.

4/6 مواقع جمعيات علم النفس العالمية.



## 6/ قائمة المصادر

### 1/6 المصادر العربية:

1. القرآن الكريم.
2. أحمد أمين فوزي: موضوعات في علم النفس الرياضي، الإسكندرية، دهب للطباعة والنشر، 2001م.
3. \_\_\_\_\_: أسس ومبادئ علم النفس الرياضي، الإسكندرية، الحرية للطباعة والنشر، 2002م.
4. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، (ط-4)، القاهرة، مؤسسة الطباعة الحديثة، 1985م.
5. أحمد محمد عبد الخالق: الأبعاد الأساسية للشخصية، (ط-6)، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1994م.
6. \_\_\_\_\_: قياس الشخصية، الكويت، جامعة الكويت، 1996م.
7. أسامة سيد عبد الظاهر: مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، 1999م.
8. أسامة كامل راتب: الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي، القاهرة، مركز التميز لعلوم الإدارة والحاسب، 2000م.
9. \_\_\_\_\_: علم نفس الرياضة: المفاهيم - التطبيقات، (ط-2)، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998م.
10. \_\_\_\_\_: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990م.
11. بدر محمد الأنصاري: قياس الشخصية، الكويت، دار الكتاب الحديث، 2000م.
12. تشارلز أ. بيوكر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن سيد معوض، وكمال صالح عبده، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1964م.



13. جمال عبد الناصر محمد: الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، 2001م.
14. حسين عبد العزيز الدريني: في المدخل إلى علم النفس، (ط-2)، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985م.
15. حمدي الفرماوي، ورضا أبو سريع: الضغوط النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1994م.
16. سلوى محمد أحمد: دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية بين لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية في الألعاب الجماعية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، 1976م.
17. طلعت منصور، وفيولا الببلاوي: قائمة الضغوط النفسية للمعلمين: دليل التعرف على الصحة النفسية، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية، 1989م.
18. عبد الرحمن عدس، ومحى الدين توك: المدخل إلى علم النفس، عمان، دار الفكر للطباعة، 1998م.
19. عمرو حسن أحمد بدران: الشخصية، المنصورة، مكتبة الإيمان، 2002م.
20. \_\_\_\_\_: سلسلة الشخصية، المنصورة، مكتبة جزيرة الورد، 2003م.
21. \_\_\_\_\_: كيف تتخلص من القلق، المنصورة، مكتبة جزيرة الورد، 2003م.
22. \_\_\_\_\_: كيف تتخلص من الاكتئاب، المنصورة، مكتبة جزيرة الورد، 2003م.
23. فريال عبد الفتاح: دراسة لبعض الأبعاد النفسية المسهمة في التفوق للعبة كرة اليد لطالبات بكالوريوس التربية الرياضية بالجزيرة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلون، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، 1980م.
24. فوليت فؤاد إبراهيم: مدخل إلى علم النفس، جامعة عين شمس، كلية التربية، 1986م.

25. كمال سليمان حسن: دراسة بعض سمات الشخصية وعلاقتها بفاعلية التصويب لدى لاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية بأسيوط، 1993م.
26. مجمع اللغة العربية: المعجم الوسيط، الجزء الأول، (ط-3)، القاهرة، 1985م.
27. مسعد على محمود، وعمرو بدران: مدخل التربية البدنية والرياضة، (ط-2)، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، 2003م.
28. محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل: التوجه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، جامعة حلون، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، 2002م.
29. محمد حسن علاوى: مدخل في علم النفس الرياضي، (ط-2)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000م.
30. محمد حسن علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (ط-2)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000م.
31. \_\_\_\_\_، \_\_\_\_\_: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987م.
32. محمد عثمان نجاتي: القرآن وعلم النفس، (ط-2)، بيروت، دار الشروق، 1985م.
33. محمد محمد الحماحمي: أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، القاهرة، المركز العربي للنشر والتوزيع، 1996م.
34. محمد مسعد فرغلي: دراسة لبعض سمات الشخصية وعلاقتها بالتفوق الرياضي، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلون، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، 1976م.
35. محمود عبد الفتاح عنان، ومصطفى حسين باهى: مقدمة في علم نفس الرياضة، (ط-2)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001م.
36. \_\_\_\_\_، \_\_\_\_\_: قراءات متقدمة في علم نفس الرياضة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 2001م.

37. محمود عبد الفتاح عنان، وصدقي نور الدين محمد: الشخصية والرياضة: الثقة بالنفس – عزو النتائج – الاستثارة والقلق، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، (د.ت).

38. مصطفى حسين باهى، وسمير عبد القادر جاد: المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004م.

39. نعمة عبد الكريم أحمد: أسس علم النفس، الإسكندرية، دار الفكر الجامعي، 1992م.

40. يوسف مراد: مبادئ علم النفس النظرية والتطبيقية، القاهرة، دار المعارف، 1975م.

## 2/6 المصادر الأجنبية:

41 - Acuff, G : Psychology of Personality, McGrow- Hill, Inc, New York, 1983.

42 - Bell, K.: Championship Sport Psychology, Austin, TX: Keel, 1983.

43 - Cashmore, Ellis: Sport Psychology : The Key Concepts, London, Routledge, 2002.

44 - Dimeo et al.: Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study, Br J Sports Med, 2001.

45 - Griffiths, R.D.: Personality assessment, In: P. Mittler (Ed.) The psychological assessment of mental and physical handicaps, London: Methuen, 1970.

46 - Hall, C. R., Rodgers, W. M., & Barr, K. A.: the Use of Imagery by Athletes in Selected Sports, The Sport Psychologist, 1990.

47 - Williams, J. M., & Straub, W. F.: Sport Psychology: Pass, Present, Future. In J. M., Williams (Ed.), Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance, Mountain View, CA: Mayfield. 1993.

### 3/6 مصادر الشبكة العالمية للمعلومات :Internet

48 - <http://www.alraialaam.com>

49 - <http://www.arabceps.com>

50 - <http://www.arabpsychology.com>

51 - <http://www.arabpsynet.com>

52 - <http://www.bafree.net>

53 - <http://www.edpsy.net>

54 - <http://www.filnafs.com>

55 - <http://www.goole.com>

56 - <http://www.islamonline.net>

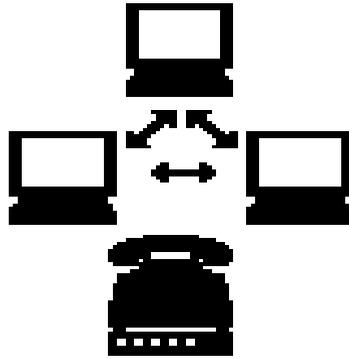
57 - <http://www.jeddahedu.gov.sat>

58 - <http://www.khayma.com>

59 - <http://www.psyinterdisc.com>

60 - <http://www.sportcorner.ws>

61 - <http://www.tarbianafsia.tk>



## 4/6 مواقع جمعيات علم النفس العالمية:

- جمعية علم النفس الاسترالية.

The Australian Psychological Society Lt

WWW.aps.psychociety.com.au

- رابطة علم النفس الكندية.

Canadian Psychological Association

WWW.cpa.ca

- رابطة علم النفس الدنماركية.

Danish Psychologists' Association

WWW.dp.dk

– رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

**Egyptian Psychologists' Association (EPA)**

**WWW.eparam.org**

– الجمعية المصرية للدراسات النفسية.

**Egyptian Society for Psychological Studies**

**WWW.eapsegypt.hypernet.com**

**Tel.00202-2847824**

**Fax.00202-2578658**

– الاتحاد الأوروبي لجمعيات طلاب علم النفس.

**European Federation of Psychologist Students' Association**

**WWW.efpsa.org**

**STAPS**

UNIVE DE M'SILA

– جمعية علم النفس الفرنسية.

**Societe Francaise de Psychologie**

**Rue Serpente 28-32**

**Tel.75006 Paris**

– اتحاد جمعيات علم النفس الألمانية.



**Federation of German Psychological Association**

**WWW.bdp-verband.org**

- جمعية علم النفس الإيطالية.

**Sociata Italiana Psicologia**

**WWW.pwhux.tin.it**

- جمعية علم النفس النرويجية.

**Norwegian Psychological Association**

**WWW.psykol.no**

- جمعية علم النفس الروسية.

**Russian Psychological Society**

**postmaster@ipras.msk.usEmail:**

- الجمعية السعودية لعلم النفس والتربية.

**Saudi Educational&Psychological Association**

**Email:sepa@ayna.com**

- جمعية علم النفس بجنوب أفريقيا.

**SOCIETY OF South Africa Psychology**



[WWW.psyssa.psych.co.za](http://WWW.psyssa.psych.co.za)

- جمعية علم النفس السويسرية.

Swiss Psychological Society SGP-SSP

[WWW.unifr.ch/psycho/sgp-ssp](http://WWW.unifr.ch/psycho/sgp-ssp)

- جمعية علم النفس الهولندية.

Nederlands Instituut Van Psychologen

[WWW.psynip.nl](http://WWW.psynip.nl)

- جمعية علم النفس الأمريكية.

American Psychological Association (APA)

[WWW.apa.org](http://WWW.apa.org)

- الجمعية الدولية لعلم النفس العصبي.

International Neuropsychological Society (INS)

[WWW.osu.edu/ins](http://WWW.osu.edu/ins)

- جمعية تقدم العلاج السلوكي.

Association for Advancement of Behavior Therapy(AABT)

[WWW.aabt.org](http://WWW.aabt.org)

- جمعية التحليل السلوكي.

**Association for Behavior Analysis, Inc**

**WWW.wmich.edu/aba**

- جمعية ممارسي علم النفس الإنساني.

**Association for Humanistic Psychology Practitioners (AHPP)**

**WWW.ahpp.org**

- الجمعية الأوروبية للهندسة البشرية المعرفية.

**European Association for Cognitive Ergonomics(EACE)**

**WWW.www.cs.vu/~gerrit**

- الجمعية الأوروبية للتحليل التحويلي.

**European Association for Transactional Analysis (EATA)**

**WWW.eatanews.org**

- الجمعية الأوروبية لعلم نفس الشخصية.

**European Association of Personality (EAP)**

**WWW:essex.ac.uk**

- الجمعية الأوروبية لعلم نفس الصحة.



## European Health Psychology Society(EHPS)

WWW.ehps.net

– الجمعية الدولية لعلم النفس عبر الحضارة.

International Association for Cross-Cultural Psychology (IACCP)

WWW.iaccp.org

– الجمعية الدولية لعلم النفس التطبيقي.

International Association of Applied Psychology (IAAP)

WWW.iaapsy.org

– الجمعية الدولية للعلاج الأسري.

International Family Therapy Association

WWW.ifta-familytherapy.org

– الجمعية الدولية لدراسة العلاقات الشخصية.

International Society for the Study of Personal Relationships

WWW.isspr.org

– الجمعية الدولية لعلم النفس السياسي.

International Society for Political Psychology

WWW.ispp.org



- الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي.

**International Society for Sport Psychology**

**WWW.issponline.org**

- جمعية الدراسات النفسية للقضايا الاجتماعية.

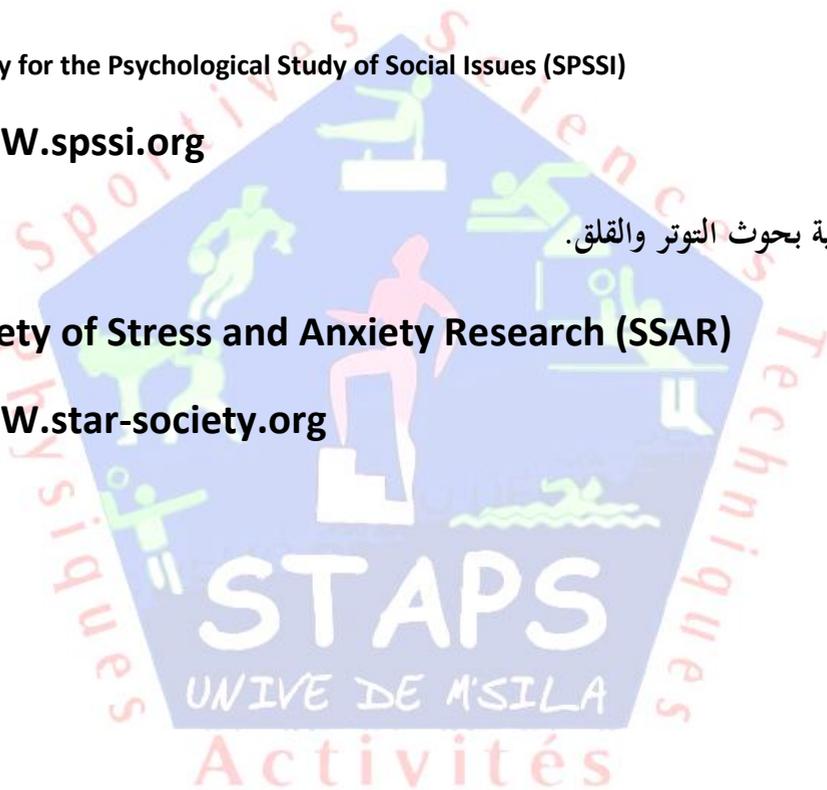
**Society for the Psychological Study of Social Issues (SPSSI)**

**WWW.spssi.org**

- جمعية بحوث التوتر والقلق.

**Society of Stress and Anxiety Research (SSAR)**

**WWW.star-society.org**



تم التحميل من موقع

# المكتبة الرياضية الشاملة

[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

ابحث في جوجل عن

المكتبة الرياضية الشاملة

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us