

جامعة كويت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات علم النفس الرياضي

(سلسلة محاضرات علم النفس الرياضي)

د . محمد عبد الرضا سلطان

٢٠١٥

تاريخ وفلسفة علم النفس .

يعد علم النفس من اقدم العلوم التي اهتمت بمختلف السلوك الانساني (السلوك الفطري والسلوك المكتسب والسلوك الشاذ والسلوك السوي والسلوك الاجتماعي) ودراسة الشروط والعوامل التي يتم بها هذا السلوك وما هي الاستعدادات الكامنة والدوافع الشعورية واللاشعورية التي تقف وراء هذا السلوك وما تأثيرها على الانسان ومدى علاقة الظروف الخارجية المختلفة التي ينبعث فيها هذا السلوك وكذلك مدى علاقة الجسم بالعقل .

وقد اكدت الدراسات القديمة في حضارات العالم المختلفة للفلاسفة ان تربية الفرد الجسمية والفكرية والروحية تعتمد على مدى العلاقة بين الجسم والعقل وهي المساهمات الاولى في تطوير مجالات علم النفس واصبح علماً بحد ذاته وانفصاله عن علم الفلسفة في نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر وكذلك انفصاله عن الالهيات والظواهر الروحية المتعلقة برجال الدين واصبح علماً كغيره من العلوم الطبيعية والاجتماعية يهتم بدراسة الظواهر والتفسيرات والقوانين ومبادئ ومرتكزات تتعلق بالتعلم والتذكر والتفكير والانفعال وغيرها .

ومن ثم تأسست العديد من المدارس التي تهتم بعلم النفس ورسم البدايات والاسس الاولى له ووضع نظريات امثال نظرية التطور لـ (دارون) ونظرية علم النفس التجريبي لـ (فونت) ونظرية فرويد (الشعورية) وغيرها مثل المدرسة الترابطية والمدرسة السلوكية .

ان جميع المدارس المختلفة الاتجاهات والزوايا التي اخذت على عاتقها دراسة السلوك والنشاط الانساني في مجال علم النفس الحديث تضع التساؤلات التالية :-

١. ما يصدر عن الانسان من نشاط ظاهري او داخلي.

٢. كيف يحدث هذا النشاط.

٣. ما سبب حدوث هذا النشاط .

مفهوم علم النفس الرياضي .

لعلم النفس أهمية في مختلف مجالات الحياة ، وعلم النفس الرياضي فرع من هذا العلم الانساني بوصفه علماً إجرائياً يبحث في تنظيم النشاط النفسي وحالات صفات الانسان التي تعد كمؤهلات نفسية لمعالجة الرياضي مع بيئته كما ان تغير الاوضاع والحالات النفسية تحصل على شكل توجيه نفسي وفق معايير مختلفة كثيراً فالعلاقة بين الجسم والنفس وثيقة مما ادى إلى عدم الفصل بين الجسم والنفس لانهما الاساس التي تعتمد عليهما شخصية الرياضي .

من هنا يعرف علم النفس الرياضي (sport PsychHlogy) بأنه العلم الذي يدرس سلوك الفرد في الرياضة.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته والبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخص التي تعد الاساس لذاتي للنشاط الرياضي من اجل تطوير هذا النشاط وايجاد الحلول العلية لمختلف المشاكل لتي تواجهه.

أو هو من العلوم الانسانية التي تقوم بإعطاء المعلومات والمعارف والخبرات التي تحقق الاهداف والواجبات التي يسعى اليها علم التدريب الرياضي.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الحركة للإنسان مرتبطاً بعلم الرياضة مثل فسيولوجيا الرياضة ،البايوميكانيك الرياضي، التدريب الرياضي الخ

اذ ان الهدف من دراسة السلوك في الرياضة هو محاولة اكتشاف العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الرياضي، هذا من ناحية من ناحية اخرى تأثير خبرة الممارسة الرياضية نفسها على جوانب شخصية الرياضي من ناحية ،الامر الذي يسهم في تطوير الأداء الاقصى وتنمية الشخصية (Maximum Performance) .

ومن هنا ظهرت العديد من الموضوعات التي يقوم بدراستها علم النفس الرياضي منها (السلوك، الشخصية، الدوافع، العدوانية، الاتجاهات، القيادة الرياضية، القلق، خبرات الفشل والنجاح، الخ.....)

وتشهد السنوات الاخيرة تزايداً ملحوظاً بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي واصبح تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية (logical skills training) يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والنواحي الخطئية والبدنية .

ومن امثلة المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي في التدريب الرياضي هي :-

١.التصور الذهني .

٢.تنظيم الطاقة النفسية.

٣.اساليب مواجهة توتر المنافسة الرياضية (التدريب على الاسترخاء).

٤.بناء الاهداف.

ومن هنا تبرز اهمية علم النفس الرياضي في : .

لغرض دراسة السلوك مهما كان كظاهرة تقوم على اساس الملاحظة والقياس والتجريب نضع امامنا ثلاثة اوجه رئيسية للسلوك هي .

اولاً:- اتجاه سلوك الفرد الرياضي.

ثانياً:- كمية أو مقدار السلوك للفرد.

ثالثاً:- دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي.

ان المظاهر الثلاثة اعلاه لا يمكن فصلها عن بعضها ،فاتجاه سلوك الفرد الرياضي يقصد به لماذا يسلك الفرد هذا السلوك مثلاً لاعب كرة القدم يحتفظ بالكرة بدلاً من تمريرها او

العكس هل يعزى هذا السلوك واتجاهه إلى الحالة النفسية ام إلى القدرات والامكانيات وتفسير ذلك السلوك.

اما المظهر الثاني يمثل كمية ومقدار السلوك اي الدرجة والشدة مع الاستمرارية بالأداء اي يقوم رياضي باتجاه معين في منافسة محلية لكن في منافسة دولية نلاحظ تغير السلوك من حيث الشدة والكم وهذا ايضاً متعلق بالأعداد النفسي للمنافسات الرياضية.

اما المظهر الثالث والذي يمثل دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي والذي يعبر عن الزمن الذي يستغرقه الفرد لصدور الاستجابة المطلوبة اي الصحيحة مثال على ذلك الاستجابة الصحيحة لحظة انطلاق الرياضي من مكعبات البداية في العاب القوى ان المظاهر الثلاثة مرتبطة فيما بينها اي زيادة الكمية (الحجم) (الدقة) اذ ان اختلاف الاتجاه يؤدي إلى اتمام الأداء من غير دقة سلوك وبالعكس وعليه ان الانسجام بينهما يتوقف على:-

١. الإعداد العام للرياضي .

٢. الاعداد المهاري للرياضي.

٣. الإعداد الخططي.

٤. الإعداد النظري (المعلومات والمعارف التي يمتلكها الرياضي).

ومما تجدر الإشارة اليه فان **أهمية علم النفس الرياضي** تكمن في :-

١. التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره.

٢. التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالإنجاز الرياضي .

٣. المساهمة في تطوير الشخصية .

٤. برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي.

٥. معرفة الآراء النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها ملبياً لمتطلبات الانجاز الرياضي.

٦. رفع المستوى الرياضي والمحافظة عليه

٧.المحافظة على الصحة البدنية والنفسية

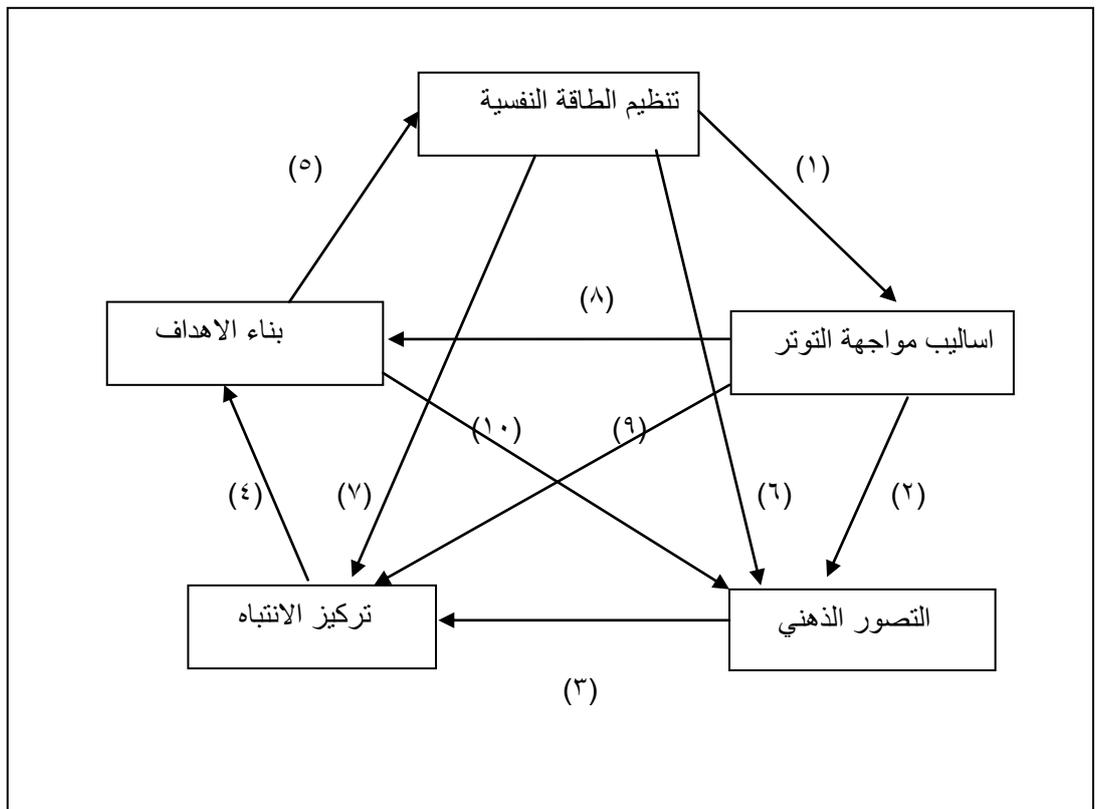
٨.تطوير الرغبات والدوافع والميول والاتجاهات

٩.الاسهام في اسس السلوك الاجتماعي للإنسان وتكوين المواقف الايجابية

فروع علم النفس المرتبطة بالرياضة .

- ١ . علم النفس التجريبي
- ٢ . علم النفس الاكلينيكي والارشادي
- ٣ . علم النفس الارتقائي (النمو)
- ٤ . علم نفس الشخصية والاجتماعي

(الشكل يبين العلاقات المتداخلة لتطوير المهارات النفسية في البرنامج الرياضي النفسي)



الشخصية ومفهومها

تعد الشخصية من المصطلحات التي شاع استخدامها في حياتنا اليومية لوصف تلك الجوانب التي تجعل الشخص جذاباً أو غير جذاباً بالنسبة للآخرين لذلك نحب الافراد الذين يوصفون بامتلاكهم الشخصية أو وصفهم ب اللطف او الاوصاف الجيدة أو العكس من ذلك لا نحب من يكونوا عديمي الشخصية أو من هم متساهلين إلى اكثر مما هو مطلوب.

لذلك فمفهوم الشخصية ليس من السهل والبسيط معرفته فالشخصية ليست شيء يملكه البعض ولا يملكه البعض الاخر ولا يمكننا التكهن بان اي شخص قوياً أو ضعيفاً لان هذه التعابير قد لا تظهر طبيعة وحقيقة الافراد.

فمثلاً هناك تعاريف للشخصية تؤكد على المظاهر الخارجية للفرد اكثر من اهتماماتها بطبيعة تكويناتها الداخلية اذ انها تهتم بقدرة الفرد على استثارة استجابات الآخرين الايجابية في مختلف المواقف من هنا ان الشخصية ينظر اليها من حيث قيمتها ((كمثير)) ومن ابرز عيوب هذا النوع من التعاريف الاهتمام بالمظاهر الخارجية والسلوك الظاهري واهمال المظاهر الداخلية للشخصية التي تتضمن المدركات والاتجاهات والدوافع والرغبات التي لا تظهرها السلوكيات الخارجية وهذا ما يترك الآخرين بالحكم على سلوكه الخارجي اي سلوكه مما يؤدي إلى اختلاف احكامهم باختلاف ما يروه من سلوك وهذا لا يعطي تعريفاً صادقاً للشخصية .

كما ان هناك تعاريفاً اخرى للشخصية تنتظر اليها بانها ((استجابة)) اذ يرى فلويد البورت (١٩٢٤) ان الشخصية استجابة للمثيرات الاجتماعية والبيئية أو الرياضية وغيرها تكيفاً مع الموقف، وبالرغم من ان مفهوم الشخصية يرتبط ببعض المظاهر السلوكية الموضوعية في المواقف الاجتماعية المختلفة الا ان بعض العلماء يرون ان مفهوم الشخصية كاستجابة يثير بعض الصعوبات مثل تشابه الكثير من استجابات الآخرين مما يؤدي إلى عدم الدقة للمفهوم الشخصية .

وعليه نجد ان تعريف الشخصية (كثير) أو (كاستجابة) لا تعطي الصورة الحقيقية لها كذلك تشابه الآخرين من حيث وصفهم بالشخصية التي تعبر عنه لذلك يرى البورت ان كلمة شخصية personi بالغة الالمانية أو الانكليزية مشتقة من الكلمة اللاتينية persona وتعني القناع او الوجه المستعار للممثل الذي كان يستخدمه لإخفاء وجهه واطهار شخصية غير حقيقية وهذا يشبه مفهوم الشخصية كمثير أو استجابة بترك الآخرين بالحكم عليه من خلال ما يرونه وليس كما تظهره حقيقته.

كما ان هناك تعاريف للشخصية تؤكد على تكوين الفرد الداخلي وطبيعته وما يظهره سلوكه الا ان العلماء ينظرون ان هذه التعاريف تمثل وحدة معقدة في طبيعتها لا يمكن تحليلها وفهما واخضاعه للدراسة مما يجعلها غامضة وتنسبها إلى عالم الغيبيات .

من هنا نجد ان هناك ملامح خاصة ينبغي ان تحدد مفهوم الشخصية وتميزها:

١. الشخصية تتميز بالتفرد اي تختلف من فرد إلى فرد بالرغم من تشابه الافراد في بعض النواحي بحكم البيئة أو الثقافة اذ انها تمثل الشكل الفريد الذي تنتظم فيه استعداداتنا الاجتماعية الديناميكية لذلك يختلفون فيما بينهم.
٢. الشخصية تمثل العلاقة الديناميكية بين الافراد والبيئة وهي بالتالي مكتسبة وليست شيء موجود عند الطفل منذ الولادة فهي نتاج تفاعل اجتماعي لذلك نحن نخلق لا نفسنا شخصيات تختلف باختلاف المواقف والمشاكل التي نواجهها وهذا ما يدل على الفهم الحقيقي للشخصية وادراك المواقف.

٣. الشخصية ليست سلوكاً ظاهرياً للفرد أي أن الشخصية ليست مثبتهً ولا استجابةً ولكنها استعداداً لأنواع معينين من السلوك يظهره الفرد في موقف معين من المواقف .
٤. الشخصية تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معاً لأداء الوظائف والواجبات الحيوية.

فالشخصية على هذا الأساس هي:- " التنظيم الديناميكي للفرد داخل الأجهزة النفس-جسمية التي تقرر الطابع الفريد للشخص في السلوك والتفكير " .

- عبارة التنظيم الديناميكي تؤكد حقيقة الطبيعة المتغيرة والمستمرة للفرد.
- عبارة داخل الفرد تشير إلى الاهتمامات الداخلية أكثر من المظاهر الخارجية والسطحية.
- عبارة الأجهزة النفس-جسمية تعني الترابط بين العوامل النفسية والجسمية وعدم الاستقلالية.
- عبارة تقرر بمعنى توجه وتحدد قرارات نحو سلوك وتفكير معين يتناسب مع امثليات المختلة.
- عبارة الفريد تعني الطابع الخاص للفرد والمميز إذ لا يوجد شخصان لهما نفس الشخصية.
- عبارة السلوك والتفكير تعني ما يقوم به الفرد من نشاط ظاهري أو غير ظاهري محاولاً التكيف والتوافق مع البيئة ومحاولاً السيطرة عليها.

نموذج هولاندر (Hollander) لفهم وتحليل الشخصية ١٩٧٦ .

يتضمن نموذج هولاندر لفهم الشخصية أربعة محاور أساسية وهي:-

١. الجوهر النفسي / psychological core .
٢. الاستجابات النمطية / Typical responses .
٣. السلوكيات المرتبطة بالدور / Role-related behaviors .
٤. البيئة الاجتماعية / Social environment .

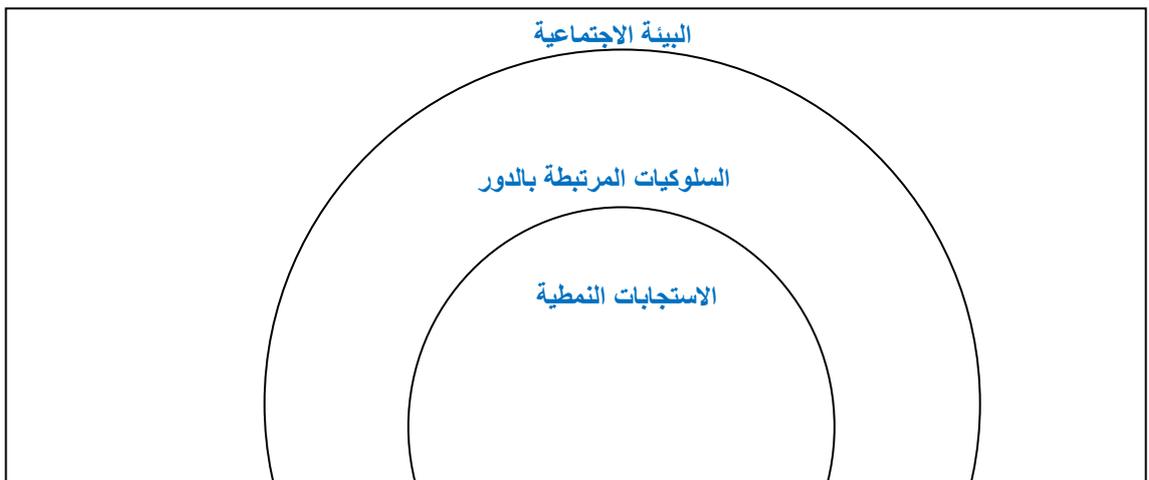
١. يعني الجوهر النفسي محور شخصية الفرد ويتضمن مفهومه عن نفسه وعن ذاته وإدراكاته للعالم الخارجي واتجاهاته وقيمه وميوله ودوافعه أي حقيقة الفرد نفسه.

٢. يعني بـ الاستجابات النمطية الأسلوب المعتاد الذي يستجيب به الفرد للمواقف البيئية فمثلاً يستجيب الفرد لبعض المثيرات كإحباط أو الخوف أو النجاح وهذه الاستجابات النمطية عبارة عن أساليب متعلمة للتعامل مع البيئة ومثيراتها وتكون مؤشراً صادقاً للجوهر النفسي للفرد لهذا عند ملاحظة شخص يتميز بالاستجابة المستمرة بالتوتر والاضطراب فأنا يمكن ان نستنتج وبدرجة كبيرة من الثقة ان هذا الشخص قلق أي ان الاستجابات النمطية بمثابة سلوك يمكن التنبؤ به والذي ينبع من الجوهر النفسي.

٣. السلوكيات المرتبطة بالدور تعني الجانب الظاهري والسطحي أي السلوك الذي يقوم به الفرد يومياً في ضوء تأثيرات البيئة الاجتماعية وإدراكه لعوامل البيئة وكما يتغير السلوك المرتبط بالدور بتغير تفسير المواقف وإدراكها مما يؤدي إلى اختلاف السلوك.

وفي ضوء هذا النموذج يمكن القول بان انواع السلوك المرتبط بالدور بالنسبة للاعبين يمكن توقع حدوثها كنتيجة للعلاقة المركبة ما بين خصائص الجوهر النفسي للاعب وطبيعة الاستجابات النمطية والخصائص الفريدة للبيئة أو المواقف المرتبطة بالحدث الرياضي.

نموذج لـ هولاندر في الشخصية Hollander (١٩٧٦).



أبعاد الشخصية ومكوناتها :-

أشار بلوم (Bloom) إلى ان للشخصية ثلاثة ابعاد هي .

- ١ . البعد الوجداني ويتمثل بالاهتمامات المحكومة بإشباع الحاجات والاتجاهات والقيم .
- ٢ . البعد العقلي ويتمثل بالذكاء والقدرات العقلية والقدرات اللفظية والرياضية والميكانيكية .
- ٣ . البعد النفسي ويتمثل بالمهارات النفسية المختلفة .

وهناك أدبيات نفسية تشير إلى ان ابعاد بناء الشخصية أيضاً تتمثل بثلاثة أبعاد هي.

- ١ . البعد التكويني ويتمثل في بناء الكيان العضوي وكما يتمثل في اجهزته وانسجته وخلاياه وغدده فضلاً عن وظائف تلك المكونات.

٢. البعد الثقافي ويتمثل في ان ثقافة المجتمع تطبع شخصياته بمجموعة من خصائص وعادات ومفاهيم وافكار وانماط من السلوك تغاير تماماً خصائص وعادات ومفاهيم شخصيات اخرى تكونت في ثقافات اخرى .

٣. البعد الاجتماعي ويتمثل بما يسمى بالتفرد (Uniqueness) الذي يعتمد على التنشئة الاجتماعية داخل الاسرة وعلى الخبرات الفردية التي تكمل شخصية الانسان.

اما مكونات الشخصية فقد اختلفت باختلاف منطلقاتهم النظرية والتطبيقية وهي :-

١. فرويد تتمثل في ثلاثة منظومات هي(الهو ID، الانا Ego ، الانا الاعلى Super Ego)

٢. يونج Jung تتمثل في الانا Ego وهي منظومة شعورية في التناغم والتوافق بين الغرائز ومطالب المجتمع .

٣. اوتورنك Otto Rank تتمثل في مكونان هما (الارادة - ضد الارادة) .

٤. اولبورت Allport وكاتيل Cattell وايزنك Eysenck تتمثل في السمات .

٥. موريه Murray وماسلو Maslow تتمثل في الحاجات .

٦. روجرز Rpgers تتمثل في الذات .

٧. سكرن Skinner تتمثل في الاستجابة .

نظريات الشخصية .

هناك العديد من النظريات والنماذج التي قدمها العلماء والفلاسفة في مجال الشخصية وتطبيقاتها بالنسبة للاعب الرياضي ومن هذه النظريات :-

Psychodynamic

١. النظرية الديناميكية

theory

Type(constitutional temperamental)

٢. نظرية الانماط
theories

Trait theories

٣. نظرية السمات

social learning

٤. نظرية التعلم الاجتماعي
theory

Interaction

٥. نظرية النموذج التفاعلي
model

١- النظرية الدينامية النفسية :-

يعد سيجموند فرويد Freud مؤسس هذه النظرية وقد خضعت إلى العديد من التعديلات على يد الفرويديون الجدد من أمثل (كارل يونج Jung ، اريك فروم Fromm ، اريك اركسون Erickson) وغيرهم كنتيجة للخبرات مع المرضى النفسيين من خلال العلاج بالتحليل النفسية والاساليب الاكلينيكية والعيادات النفسية للتخلص من هذه الامراض النفسية .

واصحاب هذه النظرية ينسبون السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزية ومن محتويات اللاشعور والى الخبرات والرواسب الفردية المكتسبة المؤثرة في تلك الدوافع الغريزية وتتكون هذه النظرية من ثلاثة مكونات :-

١-الهووالاناوالانا الاعلى :-

الشخصية من وجهة نظر " فرويد " منظومة متكاملة تتضمن ثلاثة مكونات اساسية هي (هو ID ، الانا Ego والانا الاعلى Superego) وهذه النظم الاساسية الثلاثة تتكامل معاً بصورة يصعب معها عزل اثر كل منها في سلوك الانسان فقد اشارة "فرويد" إلى ان هو ID هو النظام الاصلي للشخصية كما انه اساس الحياة الانسانية كما انه ذلك الجزء من النفس الذي يتضمن كل ما هو موروث وغريزي لدى الطفل منذ الولادة ويحتوي على العمليات العقلية المكبوتة في اللاشعور كما انه مخزن للطاقة النفسية ويتميز بالرغبة الجامحة في طلب الاشباع وانكار كل عرف اخلاقية كما انه يعبر عن الغرض البيولوجي للبدن واشباع غرائزه من ناحية اخرى يزود العمليات التي يقوم بها كل من الأنا والأنا الاعلى بالطاقة وعلى

النقيض من ذلك فإن " الأنا Ego " يمثل الجانب الشعوري والمنطقي والواقعي للشخصية والذي يستطيع الإدراك والحكم والتقييم عن طريق الاتصال بالعالم الخارجي " الإدراك Peeception "

اما " الأنا الاعلى " Superego فيمثل الضمير ومن وظائفه رقابة " الأنا " والحد من جمحها ومحاولة السيطرة عليها كما ان الأنا الاعلى يمثل الاخلاق والمجتمع وافترض " فرويد " ان الأنا الاعلى تسهم في حل الصراعات بين " الهو " وبين " الأنا " .

٢- الجانب الشعوري واللاشعور.

فرق فرويد بين ثلاثة مظاهر للعمليات العقلية وهي (الشعور ،ما قبل الشعور ،اللاشعور) وأشار إلى ان عقل الانسان اشبه بجبل الجليد وان الجزء الصغير الطافي منه على سطح الماء يمثل منطقة الشعور كما انه ذلك الجانب من الحياة العقلية للفرد الذي يكون على وعي به وادراك له وهي التي ترشد الفرد إلى ما يدور حوله في العالم الخارجي .

أما الجزء الاكبر الذي لا يطفو على سطح الماء فيمثل منطقة اللاشعور التي توجد بها الدوافع الغريزية والافكار والمشاعر وغيرها من القوى الحيوية الغير مرئية والتي كانت شعورية ولكن نظراً لعدم انسجامها مع الشخصية الشعورية فانه يتم كبنتها في اللاشعور فكان اللاشعور المخزن العقلي لخبرات الفرد الماضية وهناك رقابة على كل ما هو موجود في اللاشعور حتى لا ينتقل إلى الشعور فاذا قلت هذه الرقابة فان بعض محتويات اللاشعور تظهر إلى حيز الشعور وتؤثر بالتالي على سلوك الانسان وفعاله الشعورية وتأخذ صوراً متعددة .

اما منطقة ما قبل الشعور فهي المنطقة التي تقع ما بين الحالة العقلية الشعورية واللاشعورية ويمكن تشبيهها بمنطقة تتجمع فيها الافكار والذكريات الماضية التي تسعى إلى الظهور عن طريق الشعور ولكنها لم تتمكن بعد ذلك .

٣- العمليات الدفاعية للأنا .

كما اشار فرويد إلى العمليات العقلية ومن أمثلة ذلك ان الفرد عندما ينتابه الصراع النفسي فانه يحاول ان يقوم بمحاولات ايجابية لحل هذا الصراع فاذا تعذر عليه وفشلت محاولاته ظل الفرد في حالة صراع ويلجأ إلى طرق واساليب اخرى سلبية تعرف بالعمليات العقلية أو الحيل الدفاعية لانها تسعى إلى محاولة حماية الفرد من تعرضه للتوتر والقلق والصراع والعمليات العقلية لانتهى الصراع والازمة النفسية التي يعاني منها الفرد وانما محاولة تخليصه مؤقتاً من التوتر والخوف وتسهم في امداده بشيء من الراحة الوقتية وهي عمليات لاشعورية يقوم بها الفرد دون تفكير وروية ولايمكن لارادة الفرد ان تتحكم فيها ومن العمليات الدفاعية للأنا :-

١.التبرير/ عملية لاشعورية يحاول فيها الفرد تفسير سلوكه الخاطئ تفسيراً منطقياً معقولاً ويختلف التبرير عن الكذب فالكذب عملية شعورية ارادية يقوم بها الفرد وهو على علم بما يقول ويفعل ومن امثلة التبرير التي نصادفها في المجال الرياضي ان يعزو اللاعب خطأ كبس الكرة إلى التمير الخاطئ أو إلى رداءة الكرة أو يرجع إلى ضعف مستواه لقلة التدريب ،وهو نوعان :-

أ- **التعويض** / لون من ألوان السلوك يحاول الفرد تعويض السلوك الخاطئ بالنجاح أو الفشل بالنجاح مثل الفرد الذي يفشل بدراسته يتوجه إلى الممارسة الرياضية والابداع فيها أو يقوم اللاعب القصير القامة بزيادة التدريب لغرض التعويض في لعبة الكرة الطائرة مثلاً.

ب_ **الاعلاء/محاولة التعبير** عن بعض الدوافع التي ينتقدها المجتمع بوسائل اخرى يرتضيها المجتمع ويقرها فقد يتحول الميل والمشاجرة والعنف إلى التفوق الرياضي في رياضات المنافسة امثال المصارعة والملاكمة والمبارزة .

٢. **الاسقاط** / يحاول الفرد ان ينسب عيوبه ونقائصه للآخرين ويمكن اعتباره نوعاً ايضاً من التبرير مثلاً عندما يفشل لاعب تنس الطاولة أو التنس في التوجيه الصحيح للكرة فينظر إلى مضربه أو للشبكة نظرة ملوها العجب والاستنكار أو لاعب كرة القدم بعدم التهديد فينظر إلى حذائه أو بالتخصر .

٣. **التقمص** /عكس الاسقاط ففي هذه الحالة يقوم الفرد بامتصاص ما يجد عند غيره من الصفات والخصائص بالآخرين فكثيراً ما نرى محاولة الناشئ تقمص شخصية بعض اللاعبين

الدوليين في مختلف الالعاب الرياضية والشعور بانه اصبح في تصوره الشخصية المتقصة مما يؤدي إلى احترام الذات كما انه يختلف التقمص باختلاف الشخصية المتقصة واعتبار النموذج اثر طيباً أو العكس اذا كان المتقمص شخصية غير مرغوبة فيها.

٤. الكبت/عبارة عن محاولة نفي وابعاد بعض النزعات والدوافع والذكريات التي لا يقرها الفرد مع افكاره وتقاليد مجتمعه ونسيانها اي دفعها إلى الجانب اللاشعوري فاذا نجح في ذلك فانه يتجنب من الصراعات والقبول في المجتمع واذا فشل في ذلك فان الصراعات قد زادت في ظهورها .

٥- النكوص /محاولة الفرد عند الاحباط والفشل الاظهار بأسلوب من الأساليب البدائية اي عبارة عن ذلك التقهقر الذي يصيب الفرد فيرتد إلى مرحلة من مراحل السابقة والقيام باستجابات غير ناضجة مثلاً اللاعب الذي يفشل في شيء يقوم بالبكاء أو عند الهزيمة .

٦- تكوين رد فعل / اخفاء الدوافع والسلوكيات خلف سلوك مغاير بصورة مغاير ومبالغ فيه مثلاً ان يقيم الفرد لنفسه بالفضيلة ومحارماً للرديلة وارتكابها وهو في الحقيقة يخفي الرديلة بداخله أو الفرد الضعيف ويتظاهر بالشجاعة والجرأة إلى حد التهور

٢-نظرية الانماط:-

تحاول هذه النظرية تقسيم الناس إلى انماط تبعاً لبعض الميزات السائدة لدى كل فرد وفي اعتقادهم ان هذا النمط يحدد شخصية صاحبه بصورة ما كما حاولوا منذ القدم البحث عن الاتماط المختلفة التي ينقسم الافراد فيما بينهم تبعاً لها فقد قسموا الافراد إلى انماط مزاجية وانماط جسمانية وانماط نفسية اجتماعية .

١.الانماط المزاجية :

المزاج هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الافراد كما انه الخصائص التي تميز ديناميكية العمليات الانفعالية للفرد ومن امثلة ذلك:-

*- الدرجة التي يتأثر بها الفرد اثناء المواقف التي تثير انفعاله اي هل تأثره سطحي ام عميق سريع ام بطيء ؟

*-نوع الاستجابة الانفعالية أو نوع رد الفعل الانفعالي اي هل تتميز استجابة الفرد الانفعالية بالقوة ام الضعف ؟

*-نوع الحالة المزاجية السائدة لدى الفرد اي هل تتميز بالمرح او الانقباض بالهدوء أو الاستثارة الدائمة ؟

*-مدى ثبات الحالة المزاجية للفرد اي هل يظهر في حالة مزاجية ثابتة ام دائمة للتقلب ؟

وقد قسم الطبيب الاغريقي (هيبوقراط) الناس إلى اربعة انماط طبقاً لنوع السائل السائد في الجسم (الدموي ،السوداوي، الصفراوي، اللمفاوي)وهذا يتفق مع تقسيم (يافلوف) لا نواع الاجهزة العصبية المختلفة التي تميز انواع انماط الجهاز العصبي كما يتفق علماء النفس ان هناك انماط مزاجية وعصبية تطلبها المستويات الرياضية لتحقيق اعلى المستويات الرياضية.

مما ينبغي على المدربين مراعاة اختيار اللاعبين الناشئين على اساس صفاتهم المزاجية والانفعالية إلى جانب قدراتهم وامكانياتهم ورغباتهم كما ان ملاحظ اللاعب اثناء المنافسة تمكنا من اصدار حكم على مزاجه ونوعية نمطه مما يعطي عمل تربوياً أكثر.

٢. الانماط الجسمية:-

محاولة تقسيم الافراد تبعاً للمميزات الجسمية اي لكل فرد نمط جسمي يحدد شخصيته كما حاولوا ايجاد العلاقة بين الانماط الجسمية والصفات النفسية المرتبطة بها وهي نظريتان اساسيتان هما

==:

أ- نظرية كرتشمير/ اشار الطبيب الالمانى كرتشمير (عام ١٩٢٥) انه يمكن تقسيم الافراد إلى

ثلاثة انماط جسمانية (النمط النحيل ،النمط الرياضي ،النمط السمين)

ب-نظرية شلدون/قام بتصوير الافراد فوتوغرافياً من ثلاثة جهات امام وخلف وجانب وقسم

الافراد (النمط البطني ،النمط العضلي، النمط النحيل) وهناك ثلاثة مقاييس لكل نمط

موزعة إلى سبعة فئات او درجات لتحديد نمطه بحيث يأخذ اعلى درجة.

٣- نظرية السمات :-

تعد نظرية السمات في مجال دراسة الشخصية من بين ابرز النظريات لدراسة وفهم ابعاد وجوانب والتنبؤ بالسلوك في المجال الرياضي ،تعرف السمة (Trait) يشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك سلوك بطريقة معينة ،أو هي صفة يمكن ان نفرق على اساسها بين فرد واخر .

هناك ثلاثة مراحل لأجل فهم ومعرفة السمات:-

١. السمة تنسب إلى السلوك الذي يقوم به الفرد في العديد من المواقف فنقول انه يعمل بثقة أو انه حذر أو انه عدواني.
٢. السمة تنسب إلى الشخص الذي يقوم بالسلوك كان نقول ان الشخص واثق من نفسه أو الشخص حذر أو الشخص عدواني.
٣. السمة تنسب إلى تكرار السلوك لعدة مرات فنقول ان الشخص لديه سمة الثقة بالنفس أو عدواني أو كثير الحذر .

انواع السمات.....

١. السمات العامة و السمات الخاصة.
٢. السمات السطحية والسمات المنبعية.
٣. السمات ثنائية البعد وكخط متصل.
٤. السمات كسمة وكحالة .

٤- نظرية التعلم الاجتماعي:-

تستند هذه النظرية على العوامل البيئية والسلوك المكتسب وتؤكد على العمليات الاجتماعية والمعرفية في تطوير الشخصية وقد اشار ((البورت بانديورا Bandura)) ان هذه النظرية تتأسس على جانبين هما "النمذجة أو القدوة" Modeling وهي محاكاة السلوك اي التعلم من خلال الملاحظة والجانب الاخر "التعزيز الاجتماعي" Social reinforcement اي ان السلوك الذي يعزز يميل إلى التكرار مرة اخرى ويمكن تعريفه عملية اتصال لفظي أو غير لفظي بين فردين والتي يمكن ان تزيد من قوة الاستجابة.

وكمثال رياضي عندما يتغاضى المدرب الرياضي عن سلوك العدوانى للاعب فان مثل هذا الاجراء يزيد من استمرارية اظهار العدوانية في المواقف العدوانية وعلى العكس من ذلك فان تشجيع المدرب على اللعب النظيف Fair play لدى اللاعب وعقاب اللاعب المسيء فان مثل هذا السلوك يدخل ضمن اطار التعلم الاجتماعي .

٥- نظرية النموذج التفاعلي ما بين العوامل الشخصية ولموقفه:-

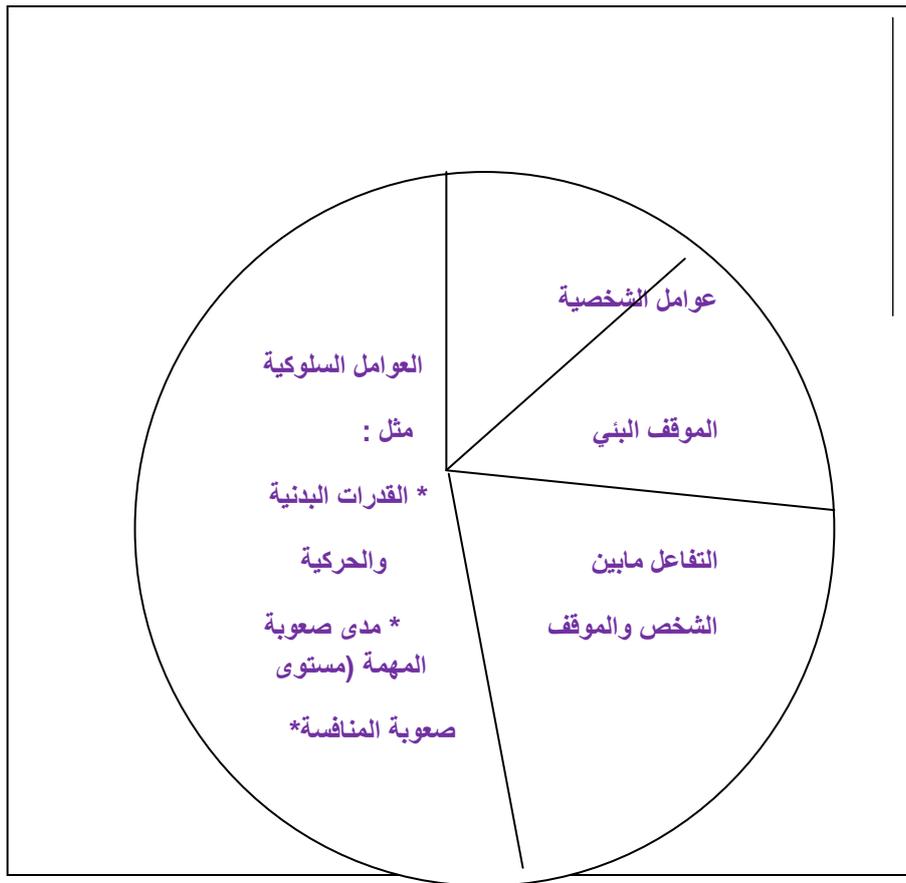
تبنى هذه النظرية على التفاعل بين الشخصية وبين البيئة (Environment) اي بين مدخل العوامل الشخصية وعوامل الموقفية وفي ضوء ذلك فان النظر إلى الشخصية من ناحية السمات الشخصية فقط أو من ناحية الموقف فقط قد يؤدي إلى التوصل إلى نتائج غير دقيقة بل

ينبغي الربط بين كل من العوامل الشخصية والسمة والموقف بصورة متفاعلة حتى يمكن التوصل إلى نتائج أكثر دقة لفهم الشخصية والتنبؤ بسلوكها .

ولتدليل على مضمون هذا التصور وخاصة في مجال علم النفس الرياضي اذ قد يكون الشخص عدوانياً في موقف معين لكن لا يكون كذلك في بعض المواقف الحياتية العامة وكذلك بالنسبة لسمة القلق قد يكون قلقاً لأداء امتحان لكن لا يكون في المواقف الاستجابة الحركية كذلك .

وقد حاول كوكس COX تقييم النموذج التفاعلي ما بين العوامل الشخصية للاعب الرياضي وما بين الموقف الرياضي واثره على السلوك الرياضي وهذه تشكل نسبة قدرها ٥٠% اما النسبة الباقية والمتمثلة ب القدرات البدنية والحركية والمهارية ودرجة صعوبة الأداء أو المهمة ومستوى المنافسة تمثل ٥٠%.

نموذج التفاعل الشخصية والموقف في السلوك الكلي للاعب عن كوكس



الدوافع والحاجات والحوافز :-

يعد موضوع الدافعية Motivation واحد من اهم موضوعات علم النفس أهمية واثارة لاهتمام الناس جميعاً لذى يهم الاب الذي يريد ان يعرف لماذا يميل طفله إلى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع اصدقاءه ويهم المربي الرياضي في معرفة دوافع ممارسة الافراد للرياضة حتى يتسنى له ان يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم لان الأداء لا يكون مثمراً وجيداً الا اذا كان يرضي دوافع الفرد.

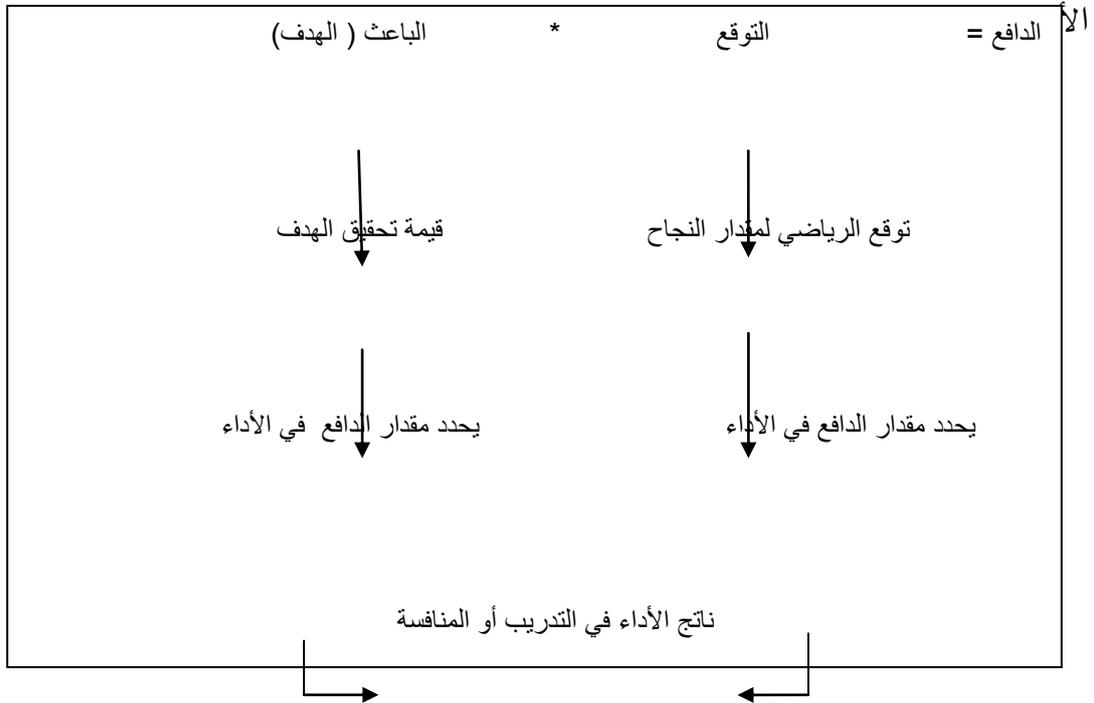
ان كل ما يقدمه علم النفس حتى الان من نظم وتطبيقات سيكولوجية نظريات يرجع إلى حقيقة وهي ان كل سلوك وراه دوافع اي تكمن وراه قوى دافعية معينة والقول المأثور انك تستطيع ان تقود الحصان إلى النهر لكن لا تستطيع ان تجبره على شرب الماء أو يستطيع الاب ان يجبر ولده على ممارسة الرياضة لكن لا يضمن انه سوف يبذل قصارى جهده.

تعرف الدوافع :- "محركات للسلوك نحو تحقيق الاهداف".

أو " استعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد من اجل تحقيق الاهداف. ومن اجل فهم التعريف توجد ثلاثة عناصر هامة وهي :-

١. الدافع Motive حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.
٢. الباعث Incentive عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه .
٣. التوقع Expectation مدى احتمال تحقيق الهدف .

"يبين العناصر الثلاثة لمفهوم الدافعية واهميتها في التوقع الايجابي لنتائج"



يبين الشكل ان توقع الرياضي لنتائج ادائه يعتبر محددًا هاماً لسلوكه فالدافع يقوي وينشط اثناء التدريب أو المنافسة عند تزايد درجة الثقة لديه والحقيقة ان التوقع وحده ليس هو المسؤول عن زيادة قوة الدافع وانما قيمة الباعث اي الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه اذ كلما ازداد قيمة الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه توقع المزيد من الدافع ومن ثم استعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد من اجل تحقيق الهدف ومما تجدر الاشارة اليه ان قيمة الباعث (الهدف) شيئاً نسبياً من حيث درجة تأثيره على الرياضي فمثلاً الحصول على الميدالية الذهبية لبطولة محلية قد يمثل قيمة كبيرة لرياضي معين ولكن ليس لرياضي اخر مما يزيد من دور المدرب الرياضي في معرفة حاجات ودوافع الممارسة الرياضية.

الحاجات:-

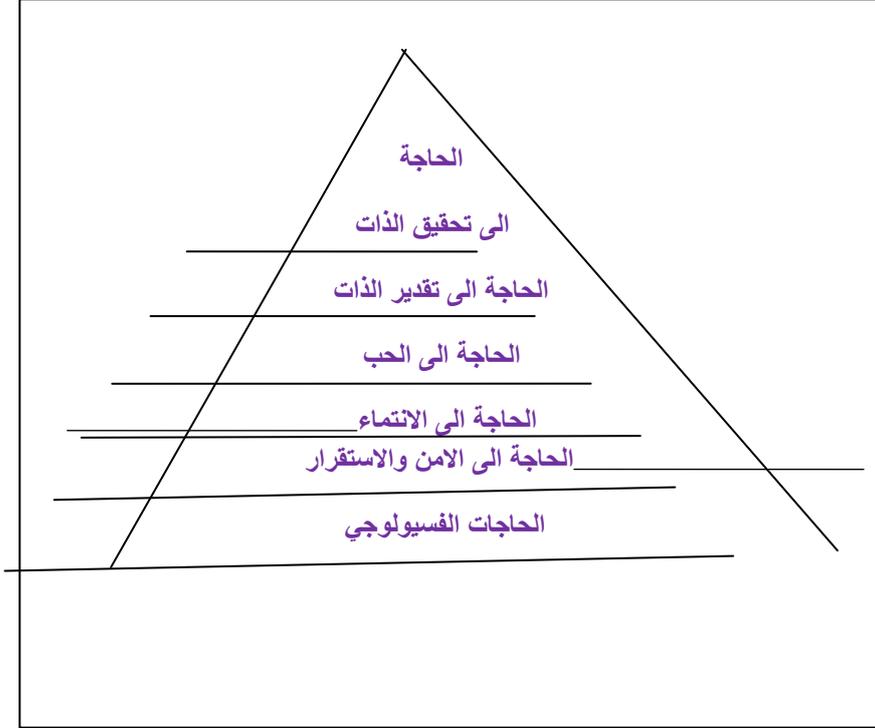
ان الحاجة تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الاساسية عند الانسان وهذا النقص قد يكون جسماً أو نفسياً أو اجتماعياً او غيره...اما الدافع يمثل الرغبة في التغلب على النقص الحاصل واعادة التوازن... اذن الحاجة تؤدي إلى استثارة الدافع ، كما ان استثارة كل من الدافع وسد الحاجة تؤدي للبحث عن (مشبع) يكون في البيئة عادةً وهذا المشبع يسمى (بالحافز).

فالحافز:- هو منشط للعملية السابقة بمعنى الظاهرة التي تخلق حاجات عند الشخص تؤدي إلى القيام بسد تلك الحاجات .

وبما ان الدوافع هي المحركات للسلوك في المواقف المختلفة فان فهم هذه الدوافع وكيفية استخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه.

تصنيف الدوافع:-

أولاً:- تصنيف ماسلو (هرم ماسلو) للدوافع.



ثانياً :- أ- الدوافع الاولية (الفطرية، الموروثة، الجسمية، الفسيولوجية)

ب- الدوافع الثانوية (المكتسبة، النفسية، الاجتماعية)

ثالثاً :- أ- الدوافع الخارجية (بمعنى تفاعل الانسان مع البيئة من اجل خلق تلك الدوافع)

ب- الدوافع الداخلية (بمعنى انها موجودة داخل الفرد نفسه اي ذاتية)

رابعاً :- الدوافع الفردية

(دافع الحركة، دافع الاستطلاع، المتعة والسرور، دافع الثقة بالنفس، دافع الشهرة وتحقيق الثقة،

دافع الانجاز، دافع الصلة الاجتماعية).

خامساً:-الدوافع الاجتماعية

(الدوافع الاخلاقية الاجتماعية، الدوافع التربوية، دافع الشعور بالمواطنة، دوافع التكامل النفسي والبدني).

سادساً:-دوافع دائمية تنشئ منذ الولادة وتستمر مع الانسان/ ودوافع مؤقتة تزول مع زوال المؤثر.

أغراض التحفيز :-

- ١- تحسين مستوى الانجاز الرياضي.
- ٢- الثبات في التدريب على الفعالية.
- ٣- بذل المزيد من الجهد اثناء التدريب والسباقات الرياضية.
- ٤- اختيار وتفضيل فعالية دون غيرها.

مصادر التحفيز الرياضي :-

- أولاً:-المتغيرات الشخصية.
- ثانياً:-المتغيرات الاجتماعية.
- ثالثاً:-المتغيرات المتعلقة بالفعالية.
- رابعاً:- المتغيرات الظرفية.

العوامل المؤثرة في تطوير الدوافع والرغبات :-

- ١- معرفة الفرد بالفعاليات الرياضية المختلفة تزيد من تنمية الرغبات وتوجيهها.
- ٢- المشاركة بالمسابقات الرياضية المحلية والخارجية تولد خبرة مباشرة لتطوير الدوافع والاهتمامات الرياضية المختلفة.
- ٣- تطوير وتنمية الدوافع عند الاطفال في مختلف الانشطة لغرض تكوين وتقوية الرغبات.

٤- ربط الدوافع والرغبات بالأنشطة الأخرى مثل الموسيقى مشاهدة النموذج والصور والرسومات.

٥- تطوير الرغبات والدوافع من قبل الوالدين.

٦- توجيه واساليب المربي الرياضي في تطوير الرغبات والدوافع من خلال الخبرة التي يمتلكها وتوجيهها نحو الافضل.

٧- خلق مواقف ايجابية للفرد تعمل على تطوير الدوافع والرغبات وبشكل مستمر.

٨- اعتماد مبدأ المكافئة والتدعيم لغرض تكرار النجاح .

الاتجاهات النفسية :- Attitude

الاتجاه النفسي:- هو مجموع الميول والرغبات والمشاعر والقناعات للفرد اتجاه مثير معين.

الاتجاه النفسي:- هو استعداد وجداني ثابت نسبياً يحدد سلوك الفرد وشعوره اتجاه مثير معين.

مكونات الاتجاه النفسي:-

١. المكون المعرفي/ يمثل معتقدات وقناعات الفرد حول بعض الاحكام المتعلقة بالمشير اي (تفسيرها) بناءً على تحليلات فكرية وادراكية في الدماغ تحصل نتيجة الخبرات السابقة والمتكرره.
٢. المكون العاطفي/يمثل الاستجابة الانفعالية والعاطفية (الحب والكره والبغض الخ) اتجاه مشير معين.
٣. المكون السلوكي (النزوعي)/يمثل نوعية النزعة للمشير هل هي ايجابية ام سلبية أو محايدة اتجاه ذلك المشير.

كيفية نمو الاتجاهات:-

هناك عدة عوامل تؤثر في تكوين الاتجاهات ونموها وهي:-

١. تأثير الوالدين والعائلة والاقارب والاصدقاء.
٢. تأثير عملية التعلم.
٣. تأثير البيئة وما يتعلق بها من مؤثرات.
٤. تأثير الخبرات السابقة للفرد.
٥. تأثير مدى ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه.

تغير الاتجاهات النفسية:-

- أ. تغير التجاه في نفس مسار الاتجاه الحالي سواء كان الاتجاه سلبي أو ايجابي أو محايد وتطلق عادة ب(التعزيز، التدعيم) في حالة تكراره بشكل ايجابي .
- ب. تغير الاتجاه بعكس مسار الاتجاه الحالي اي تغير الاتجاه السلبي إلى ايجابي أو العكس وهناك عدة عوامل تدخل في هذا المحور من تغير الاتجاهات.

العوامل الأكثر شيوعاً (المؤثرة) في تغير الاتجاهات:-

١. مستوى سهولة وصعوبة الاتجاه وتكوينه مثلاً المستوى البسيط يتأثر بالدعاية واساليب الاعلام الحديثة اما المستوى المعقد يرتبط بمجموعة مواقف ودقائق جزئية تؤثر بتكوينها.
٢. درجة قناعات وميول ورغبات الفرد بموضوع الاتجاه نفسه.
٣. ان تغير الاتجاهات مرتبط بكل العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات (تأثير الوالدين ،تأثير عملية التعلم،....).
٤. الدافعية وتأثيرها في تكوين الاتجاهات وتغيرها.
٥. ظهور حاجات جديدة تعمل على تكوين وتغير الاتجاهات.

نظريات تكوين وتغير الاتجاهات النفسية :-

١. نظرية التعرض للمثير/ تقترح هذه النظرية ان تعرض الفرد لمثير معين وبشكل متكرر واقتران ذلك المثير بمشاعر ايجابية يجعله ان يكون استجابة ايجابية لذلك الموقف، ومن ثم تكوين اتجاه ايجابي نحو المثير ،والعكس صحيح للاتجاه السلبي.
٢. نظرية التنافر المعرفي/ تقترح هذه النظرية إلى ان الفرد الذي يدفع لاتخاذ موقف نحو مثير معين يختلف عن الاتجاه النفسي لذلك الفرد نحو ذلك المثير سيميل إلى تغير الاتجاه النفسي نحو المثير باتجاه الموقف الذي اتخذه، وكذلك الشخص الذي يسلك سلوك في مجال معين يتعارض مع الاتجاه النفسي له في نفس المجال فانه سيعيش حالة من الصراع النفسي وحالة عدم التوازن تدفعه إلى تغير السلوك أو تغير الاتجاه النفسي لخلق حالة من التطابق بين السلوك والاتجاه والتخلص من حالة التنافر الحاصلة.

الاستعداد والميل الطبيعي للرياضة والقابلية والموهبة الرياضية:-

الاستعداد/ يقصد بالاستعداد القيام بمهارات معينة معتمداً على عاملين اساسين ومتداخلين مع بعضهما:-

- أ. النضج/ وصول الفرد إلى درجة معينة من التطور والتكامل الفسيولوجي والبنوي والعاطفي والعقلي لغرض ادراك واستيعاب ما يحصل عليه من معلومات جديدة.
- ب. التعلم/ تغير ثابت نسبياً في السلوك اي زيادة قابلية الفرد للقيام بمهارات من خلال التمرين والممارسة.

الميل الطبيعي للرياضة/ صفة تعكس خصائص فردية ثابتة نسبياً وموروثة في نفس الوقت تتعلق بالمواصفات الجسمية والجهاز الحركي ونوعية العظام وموقع مركز ثقل الجسم.... الخ .

القابلية الرياضية/صفة مكتسبة (إنجازه) وليست موروثة بل تتطور بشكل متدرج ومرتبطة بالأنشطة الرياضية.

الموهبة الرياضية/مجموع القابليات الرياضية.

اما مصطلح الموهوب/ يستخدم عادة لوصف الشخص الذي يتصف بميزة تختلف عن غيره من الآخرين في ميدان أو أكثر من الميادين رياضية أو هندسية أو طبية أو فنية أو اكااديمية.

التلاميذ ذوي المستويات الضعيفة :-

ان عملية تشجيع التلاميذ الضعفاء في درس التربية الرياضية لا يقل لأهمية عن تشجيع الطلبة الموهوبين والاقوياء ،لذا نجد كثيراً من الكتابات التربوية والنفسية تؤكد تكريس الجهود لتشجيع الطلبة الضعفاء وهذه مشكلة تستحق من المربين والرياضيين واصحاب العلم الاهتمام بها اذ يجب البحث عن المؤثرات السلبية التي تؤدي إلى فشل التلاميذ وتؤثر في سلوكياتهم وتطور من شخصياتهم.

مما لاشك فيه ان انصراف التلميذ عن مزاوله الرياضة لا يكون الخطر الوحيد المرتبط بالفشل أو ضعف الانجاز بل يتعداه إلى تأثيرات سلبية في شخصية التلميذ فالفشل المستمر في الرياضة أو غيرها قد يولد شعوراً بالنقص وقد يؤدي إلى اضطراب في العلاقات الاجتماعية أو حتى ظهور سلوكيات غير مرغوب فيها.

خواص التلاميذ ذوي المستويات الضعيفة:-

١. قلة الرغبة في الممارسة الرياضية.
٢. الاتجاه السلبي نحو الممارسة والممارسين للرياضة.
٣. ضعف العمليات العقلية(الفعل الكامن، الفعل الحركي).
٤. ضعف الارادة والاصرار والعزيمة لدى الفرد.
٥. ضعف الثقة بالنفس.
٦. الانطوائية والانعزال النفسي والاجتماعي والشعور بالوحدة.

المبادئ التربوية العامة في التعامل مع التلاميذ الضعفاء:-

١. تهيئة الفرصة للتلاميذ للحصول على خبرات نجاح متعددة بصفقتها عامل من عوامل تطوير الذات وتقوية الثقة بالنفس ويتم ذلك من خلال اختيار وتخطيط الفعالية المناسبة من جهة والتنوع بأساليب التدريس من جهة اخرى.
٢. تنفيذ التمارين بشكل يدعو إلى المرح والسرور
٣. التدرج بالتدريب لتنمية اللياقة البدنية لأنها تشكل اللبنة الاولى والاساسية للإنجاز الرياضي في مختلف الفعاليات.

٤. التنوع والتغيير بأساليب التمارين لغرض تطوير الارادة والرغبة لدى الفرد في الممارسة والاستمرارية بالأداء.

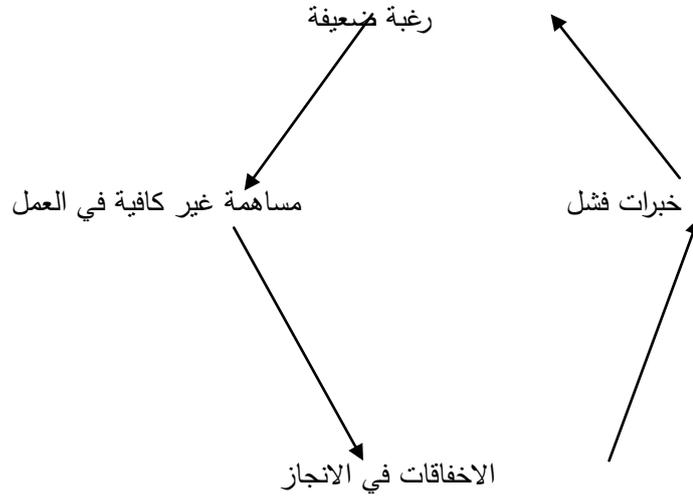
٥. تنمية روح الاستقلالية لدى الفرد ويتم من خلال الاعتماد على الذات في اداء الواجبات المختلفة.

٦. التعامل الفردي مع كل تلميذ لغرض تطوير العلاقة الرياضية فيما بينهم (التلميذ، المربي الرياضي) عند اعطاء المهارة أو تصحيح الاخطاء وبطريقة شفافة غير محرجة.

٧. الاستعانة بالأدوات والاجهزة المساعدة لغرض تطوير الأداء لدى الافراد ومن ثم الاستغناء عنها للوصول لأوتوماتيكية الحركة.

تأثير ضعف مستوى التلاميذ في نمو الشخصية:-

ان من اسباب ضعف الانجاز تشمل مجموعة من العوامل أهمها (تكرار خبرات الفشل فان هذا الفشل يسبب اهمال الرياضة وقلة الرغبة وبالتالي تقل طبيعة الممارسة الرياضية والمساهمة فيها والذي بدوره يؤدي إلى أخفاقات جديدة في الانجاز مضيعاً خبرات فشل اخرى وهكذا تكون دائرة مغلقة .



وهنا لابد من اجتياز طوق هذه السلسلة وكسرها من احدى حلقاتها لحل المشكلة
وباعتبار ان ضعف المستوى في درس التربية الرياضية يشكل في الغالب مشكلة نفسية وتربوية
لذا فان الاهتمام بهذا الدرس احدى عوامل النجاح والتغلب على الفشل.

اذ ان مدرس التربية الرياضية مسؤول عن جميع التلاميذ من غير تمايز وخاصة بالتلاميذ
الضعفاء لانهم يحتاجونه اكثر من غيرهم وعليه ينبغي تشجيعهم وتنمية روح المثابرة وتدعيم الثقة
بالنفس ومراعات الفروق الفردية لديهم وتكوين علاقات قوية معهم اذ ان معرفة الخصائص
الفردية لكل فرد مسألة مهمة في كيفية التعامل معهم والذي بدوره يعمل على تنمية الأداء لديهم.

العوامل الاجتماعية المؤثرة في المستوى الرياضي:-

١. عامل تحقيق الذات.
٢. عامل تحقيق الشهرة والمكسب.
٣. عامل الموهبة والموصفات الجسمية المؤثرة في اختيار الفعالية الرياضية.
٤. عوامل متعلقة بالقناعات اتجاه الممارسة الرياضية .
٥. عوامل متعلقة بالرغبة في الممارسة الرياضية.

حالات ما قبل البداية:-

في بعض الاحيان نرى فريقاً قوياً يخسر امام فريق أضعف منه لا لضعف في قابليته الفنية
أو لنقص لياقته البدنية بل لعوامل نفسية ترجع إلى عدم الاستعداد والتهيئة النفسية وهناك عدة
تفسيرات لهذه الظاهرة اذ يجب توفر درجة معينة من الاستعداد النفسي قبل المباراة للحصول
على افضل النتائج ،كما توجد ثلاثة حالات مختلفة يمر بها الرياضي قبل المنافسة وهي :-

١. حالة الاستعداد والتهيئة النفسية المثالية .
٢. حالة الاستنارة العصبية العالية وتسمى ب (حمى البداية) .
٣. حالة الاستنارة العصبية الواطئة وتسمى ب (حالة عدم المبالاة) .

من المعروف ان درجة الاستثارة العصبية المثالية تختلف من شخص لاخر فهناك من يحتاج إلى درجة عالية من الاستثارة لكي يحصل على افضل النتائج والعكس هناك من يحتاج إلى اوطى الدرجات من الاستثارة للحصول على نتائج مرضية كما ان هذه الاستثارة أو مايسمى بالتوتر النفسي قد يستمر اثناء المباراة وحتى بعدها ولفترات مختلفة ويؤخذ اشكال متعددة منها (العدوانية ، الانطوائية، الكأبة، اللوم النفسي....الخ) .

أولاً :- حالة حمى البداية الاستثارة العصبية العالية .

أ- الاعراض الفسلجية لحالة حمى البداية.

١. زيادة سرعة التنفس.
٢. زيادة سرعة نبضات القلب .
٣. زيادة افراز العرق .
٤. كثرة التبول وتكراره .
٥. ارتعاش وضعف الاطراف العليا والسفلى .

ب- الاعراض النفسية لحالة حمى البداية .

١. الاستثارة العالية .
٢. الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار .
٣. الشعور بالخوف من المنافسة والاحساس بفقدان الثقة بالقدرات الذاتية .
٤. ضعف التذكر اذ يشعر الفرد انه نسي خبراته .
٥. تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز اذ يشعر الفرد بالضياع والبصر الزائغ .

ج- الاعراض الحركية والمهارية لحالة حمى البداية .

١. عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الحركات والارتباك الواضح منذ البداية .
٢. سرعة الاستجابة التي تتميز بعدم الدقة .
٣. بذل المزيد من الجهد مما يؤدي إلى استنزاف الطاقة بشكل مبكر.

٤. عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي وبالتالي تنفيذ الواجبات .
٥. ضعف القدرة على الاحساس بالمسافة والزمن .
٦. ظهور العديد من الاخطاء الفنية خاصة بالحركات والمهارات المركبة والصعبة .

ثانياً :- حالة عدم المبالاة الاستثارة الواطئة .

أ- الاعراض الفسلجية لحالة عدم المبالاة :-

١. الارتخاء في معظم عضلات الجسم خاصة العضلات الكبيرة منها .
٢. الخمول والكسل والميل إلى التثاؤب .
٣. انخفاض في سرعة التنفس .
٤. انخفاض في عدد ضربات القلب .
٥. عدم قدرة الفرد على تعبئة كل القوة والطاقة الجسمية .

ب_ الاعراض النفسية لحالة عدم المبالاة :-

١. عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقدان الرغبة بالمشاركة الرياضية .
٢. انخفاض درجة الاستثارة لدرجة الخمول .
٣. حالة انفعالية سلبية مصحوبة بالضجر وعدم المبالاة .
٤. انخفاض في مستوى الادراك والانتباه والتذكر والتفكير .
٥. ضعف الثقة بالنفس وقلة الارادة .

ج- الاعراض الحركية والمهارية لحالة عدم لمبالاة.

١. بدء المباراة بحالة يغلب عليها طابع التراخي والكسل والخمول .
٢. فقدان الميل للكفاح وبذل المزيد من الجهد وتجنب المواجهة المباشرة مع المنافس .
٣. تميز الأداء الحركي بالبطء والافتقار للقوة والسرعة المطلوبة .
٤. عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية في وقتها المطلوب .
٥. السلبية وعدم القدرة على المواجهة والالتجاء للدفاع بدل الهجوم .

ثالثاً- حالة الاستعداد الاستثنائية المعتدلة :-

أ- الاعراض الفسلجية لحالة الاستعداد .

١. تكون معظم العمليات الفسلجية في اتم حالتها الطبيعية وعلى اهبة الاستعداد للعمل الارادي وعلى اكمل وجه واحسن المستويات .

ب- الاعراض النفسية لحالة الاستعداد.

١. استثنائية معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة الفرد لجمع قوته وطاقته ز
٢. حالة انفعالية سارة .
٣. تركيز الانتباه في المباراة والانتظار بتلief .
٤. ارتفاع درجة القوة لعمليات الادراك والانتباه والتذكر للواجبات التي ينبغي تنفيذها .
٥. تصور الفرد لما يجري في المباراة من مواقف وتصور استجابات المتفرجين .

ج- الاعراض الحركية والمهارية لحالة الاستعداد .

١. القدرة في التحكم في حركاته وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة .
٢. بذل المزيد من الجهد محاولةً تنفيذ الواجبات الخطئية السابقة لمجابهة المواقف المختلفة .
٣. استخدام الفرد اقصى ما يمكنه من قوى وطاقة .
٤. سرعة ادراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة .
٥. الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة .

العوامل المؤثرة في حالات ما قبل البداية :-

هناك عدة عوامل تؤثر في حالات ما قبل البداية على المدرب الناجح فهم مثل هذه العوامل وكيفية التعامل معها ولمختلف اللاعبين والتهيئة الصحيحة للمشاركة في مختلف المنافسات ومن اهم هذه العوامل ما يأتي :-

١. الإعداد الرياضي .
٢. النمط العصبي للرياضي .
٣. الخبرة السابقة للرياضي .
٤. الحالة التدريبية للرياضي .
٥. مستوى المنافسة .
٦. اهمية المنافسة .
٧. مكان المنافسة .
٨. نظام المنافسة .
٩. استجابات المتفرجين .
١٠. الحالة المناخية .

خبرات النجاح والفشل:-

يجب التمييز بين الفوز الذي يحققه الرياضي في الساحة وخبرات النجاح الحقيقية الناتجة عن الفوز وبين الخسارة وخبرات الفشل ان خبرات النجاح والفشل تعتمد على العلاقة بين مستوى الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه أكثر من اعتمادها على الفوز والخسارة نفسها ، فإذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل أو يفوق مستوى طموحه فإنه سوف يشعر بالنجاح وما يرتبط بذلك من انفعالات إيجابية وسارة، أما إذا كان مستوى الرياضي اقل من مستوى الطموح فإن ذلك سيؤدي إلى شعور ذلك بالرياضي إلى الفشل وما يترتب من اثار سلبية وانفعالات غير مرضية .

الاثار الايجابية والسلبية لخبرات النجاح:-

اولاً:-الاثار الايجابية لخبرات النجاح
ثانياً:- الاثار السلبية لخبرات
النجاح

١. الاحساس بالفرح نتيجة لتحقيق الاهداف
١. الاحساس بالإحباط نتيجة عدم تحقيق الاهداف

٢.زيادة الدافعية نحو العمل
٢.التكاسل والملل وضعف الدافعية نحو الاداء

٣. المثابرة والجدية في العمل
٣. الاستهزاء بالخصم
٤. الثقة بالنفس
٤. الافتقار إلى تحقيق الذات
٥. ارتفاع مستوى الطموح
٥. عدم تناسب مستوى الطموح مع المستوى الحقيقي للرياضي

الاثار الايجابية والسلبية لخبرات الفشل:-

- أولاً:- الاثار الايجابية لخبرات الفشل
- ثانياً:- الاثار السلبية لخبرات الفشل
١. المساعدة في تقييم مستوى الرياضي بشكل صحيح
١. الابتعاد عن الرياضة أو العمل الممارس
٢. الابتعاد عن الغرور والعجرفة
٢. الملل والتكاسل وعدم القدرة على الاستمرار
٣. الابداع والتنوع بالتمرين من اجل تحسين المستوى
٣. عدم الثقة بالنفس
٤. عدع الاستخفاف والاستهزاء بالخصم
٤. دراسة المنافس واحترام الآخرين
٥. تحقيق مستوى الطموح المتوقع
٥. الاخفاق في تحقيق مستوى الطموح والاهداف وملائمته مع المستوى الحقيقي

النصائح والإرشادات لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل:-

١. عدم القدرة على تكليف الرياضيين (الأفراد) بمهام وواجبات أعلى أو تقل بقليل عن مستوياتهم.
٢. مسايرة الرياضي بتقدم مستواه وإطلاعه عليه والثناء على النجاح والتقدم وتحقيق الأهداف.
٣. الإعداد الصحيح للرياضيين من أهم خطوات خلق خبرات النجاح إذ أنه يمثل الحكم الصادق للمستوى المتوقع للفرد.
٤. التقويم المستمر والدقيق لنتائج الأداء والسلوك للاعبين جزء مهم من العمل التربوي .
٥. التدرج بالتدريب ومكوناته (الشدة، الحمل، التكرارات، الراحة) ومواكبة التنوع بالتدريب وطرائقه (الدائري، المستمر، الفئري) .
٦. الاهتمام بالرياضيين وحل مشكلاتهم الرياضية والاجتماعية المؤثرة على المستوى الرياضي .

مستوى الطموح الرياضي :-

أن خبرات النجاح والفشل تعد من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه ، وكذلك فإن مستوى الطموح يعد من أهم العوامل المؤثرة في شعور الرياضي بالنجاح والفشل في المباراة التي يخوضها، أم مستوى الطموح قد يؤثر سلبياً أو إيجابياً على الرياضي، ويأتي ذلك نتيجة للعلاقة بين مستوى الرياضي الحقيقي ومستوى طموحه الموضوع من قبله فإذا كان مستوى الطموح مطابقاً لمستوى الرياضي أو أقل منه بقليل فإن ذلك سيقترن ببعض المظاهر السلبية كعدم المبالاة أو عدم بذل المزيد من الجهد لتحسين مستوى الأداء كذلك نجد أن مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يفوق قدراته الحقيقية وبدرجة عالية وكبيرة سوف

يقترن بمظاهر سلبية كالغرور والاستهزاء بالآخرين وبالتالي الفشل لعدم تمكنه من تحقيق اهدافه الموضوعية، ان كل ما ذكر من حالات تدخل ضمن ما يسمى بـ (مستوى الطموح السلبي) أو (مستوى الطموح الايجابي) فهو ذلك المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يكون اعلى من مستواه الحقيقي وبشكل معقول وبذل المزيد من الجهد والمثابرة من اجل تحقيق اهدافه وطموحاته والاستمرار بمستوى الأداء فمستوى الطموح للفرد يتمثل بالهدف الذي يضعه لنفسه فكلما كان الهدف عالياً وقريباً من مستوى الرياضي وسهل التحقيق كان الحافز لديه قوياً .

العدوان الرياضي مفهومه وأنواعه ونظرياته:-

مفهوم العدوان:- (Aggression)

العدوان في اللغة العربية يعني الظلم الصارخ أو (التعدي) اي مجاوزة الشيء إلى غيره وقول العرب فلان عدو فلان بمعنى فلان يعدو على فلان بالكره والظلم والعدو هنا لا يعني به (الجرى)(الركض) على الرجلين وكما ذكر في قوله تعالى (ولاتعاونوا على الاثم والعدوان) سورة المائدة /آية ٢ .

وفي علم النفس الرياضي يراد بالعدوان الافعال والمشاعر العدوانية وهو حافز يستثيره الاحباط أو يسببه الاثارة الغريزية وهو فعل معادً موجه نحو شخص او شيء ، ومن هنا يجب ان نفرق بين مصطلحات اخرى مرتبطة بالعدوانية وهي كآتي (الغضب ،العنف ،العداء) .

١. الغضب (Anger) / تعني الحالات الداخلية التي تتصف بجوانب المعرفة الخاصة بالإحساسات وردود الافعال الفسيولوجية وهو سلوك تعبيرى معين تنزع للظهور فجأة يصعب التحكم فيه .

٢. العنف (Violence) / مصطلح يتعدى ظواهر العدوان والشغب حتى يصل أحياناً إلى القتل والحرق والتدمير والتحطيم التي تشكل خرقاً للقوانين المدنية وبذلك نرى ان الغضب قد يؤدي إلى سلوك العدوان بينما العنف هو اعلى درجة يصل اليها الكائن الحي في العدوان .

٣. العداء أو العدائية (Hostility) تعني النزوع إلى تمني ايقاع الاذى بالآخرين و على الرغم من التقارب الكبير بين مصطلحي العدوانية والعدائية اذ لم يفرق الباحثون بينهما واعتبارهما دافعاً واحد الا اننا نجد باحثين آخرين قد فرقوا بين هذين المصطلحين اذ يراد بمصطلح العدائية للإشارة إلى الميول المدعمة تدعيماً جوهرياً بينما يراد بمصطلح العدوانية للإشارة إلى الميول المدعمة تدعيماً عرضياً وهذا يعني ان العدوان هو السلوك الآني والذي ينتهي بعد ظهوره أو بزوال المثير له، بينما العداء هو الميل للعدوان بمشاعر قد تستمر إلى أبعد من الوقت الحاضر ، من هنا يوجد للعدوانية عدة تعاريف منها .

١. العدوانية / سلوك ينتج عنه إيذاء الشخص نفسه (الذات) الآخرين .

٢. العدوانية /كل فعل يقصد به الأذى البدني والنفسي أو المادي الموجه للذات أو الآخرين أو لكليهما معاً ومرتببط بطبيعة المنافسة الرياضية .

٣. العدوانية / السلوك الذي يقوم به لاعب أو أكثر من افراد الفريق الرياضي لمحاولة أصابه أو احداث ضرر أو إيذاء للاعب من افراد الفريق المنافس .

أشكال العدوان :-

١. العدوان البدني / سلوك يتصف بألحاق كل انواع الاذى البدني للشخص نفسه أو الغير أو كلاهما مثل (الضرب ، الكم ، الدفع ، النطح بالراس ، الرفس) اي كل التجاوزات البدنية .

٢. العدوان اللفظي / سلوك يتصف بالحاق كل انواع الاذى اللفظي للشخص نفسه أو الغير أو كلاهما مثل (الشتم ، الالفاظ البذيئة وغير المرغوب بها) اي كل التجاوزات اللفظية .

٣. العدوان النفسي / سلوك يتصف بألحاق كل الاذى النفسي للشخص نفسه أو للاخرين أو كلاهما مثل الاحباط النفسي ، القلق ، المحاربة النفسية والمعنوية ، السلوكيات النفسية الأخرى .

أنواع العدوان :-

١. العدوان العدائي (Hostile Aggression) / هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد اصابة كائن حي آخر لأحداث الالم أو الاذى أو المعاناة للشخص الاخر بهدف التمتع والرضا بمشاهدة الاذى أو الالم أو المعاناة التي الحقت بالفرد المعتدي عليه كنتيجة لهذا السلوك العدواني ويلاحظ ان السلوك العدواني في هذه الحالة يكون غاية في حد ذاته ، وقد يحدث مثل هذا العدوان في المجال الرياضي في العديد من المواقف التنافسية مثل ضرب اللاعب الذي يتخطى زميله في لعبة كرة القدم أو دفع لاعب كرة اليد لزميله اثناء القفز للتصويب على الهدف واسقاطه وهكذا في بقية الالعاب .

٢. العدوان الوسيطي (Instrumental Aggression) / هو السلوك الذي يحاول اصابة كائن حي آخر لأحداث الالم والاذى أو المعاناة للشخص الاخر بهدف الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجي مثل تشجيع الجمهور أو رضا الزملاء أو اعجاب المدرب وليس بهدف مشاهدة مدى معاناة المعتدى عليه ، في هذه الحالة يكون السلوك العدواني وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب أو حافز أو رضا أو تشجيع خارجي ، ومن امثلة هذا النوع من العدوان لاعب كرة السلة الذي يقفز لمحاولة الاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة مع قيامه برفع المرفقين في اتجاه وجه المنافس أو قيام لاعب كرة اليد بإعاقة عنيفة لمنافسه ومنعه من التصويب على الهدف كي يحصل على تشجيع الجمهور له .

يتميز النوعين من السلوك العدواني في ان الاول يكون الغضب والانفعال مصاحباً للسلوك العدواني العدائي ولا يشترط وجود الانفعال والغضب في السلوك العدواني الوسيلي ويشتركان بانهما سلوك غير سوي يجب الحد منه ومحاربته واعتباره جريمة في المجال الرياضي الذي يتميز بالمنافسة الشريفة والعادلة في ظل قوانين ولوائح ثابتة ومعروفة تدين السلوك العدواني الذي يتسم بالخطورة والاساءة .

٣. السلوك السوي (Assertive Behavior) / نوع من السلوك البدني أو اللفظي الذي يقوم به اللاعب الرياضي اثناء المنافسة الرياضية والذي يتميز بالقوة والشدة والحزم والتصميم والكفاح في اطار اللوائح والقوانين المعترف بها محاولةً لتحقيق الفوز وتسجيل افضل النتائج وليس بهدف محاولة اصابة منافس أو الحاق الاذى والالم أو المعاناة له أو محاولة الحصول على تعزيز أو تدعيم أو تشجيع خارجي فاذا حصل ان اصيب لاعب بهذا النوع من السلوك فلا يعد سلوكاً عدوانياً متعمداً لان معظم الانشطة الرياضية تتضمن عقوبات رادعة في حالة التعمد لإصابة المنافس ، وهذا النوع يتميز به اللاعبين الذين يبذلون اقصى الجهود والميل للعمليات الهجومية بدل المهارات الدفاعية والاحتكاك البدني والميل باللعب الرجولي والنضالي وتأخر حالات الاستسلام والياس والتراجع ويحدث في ظل قواعد اللعب الصحيح واللوائح المتعارف عليها محاولةً اختراق المدافعين دون الخوف أو الوجل والرغبة في التحدي وعدم الخوف من احتمال الاصابة وزيادة الدافعية وتعبئة الطاقة النفسية والبدنية .

((التداخل بين الانواع الثلاثة من السلوك كما اشار (سيلفا) ١٩٩١ (Silva))

السلوك الجازم

- عدم وجود نية ايقاع الأذى
- اللعب النظيف حسب القوانين واللوائح
- الهدف المنافسة الشريفة
- بذل المزيد من الجهد

العدوان العدائي

- وجود نية الأيذاء
- الهدف ايقاع الضرر بالمنافس
- يرتبط بالغضب والانفعال
- خلاف القوانين والالوائح
- سلوك غير سوي

العدوان الوسيلى

- وجود نية الأيذاء
- الهدف هو الفوز
- لا يرتبط بالغضب والانفعال
- مخالفة القوانين والالوائح
- سلوك غير سوي

انواع العدوان في ضوء عامل الموقف إلى نوعان هما:-

١. العدوان كسمة / عندما يكون السلوك العدواني سمة أو صفة مرتبطة بالفرد اي ن السلوك العدواني جزء من شخصية الفرد اي ان الشخص يتصف بالعدوانية كسمة ظاهرة في سلوكه في العديد من المواقف .

٢. العدوان كحالة / اي عندما يكون سلوك العدواني حالة وقتية تختلف في شدتها وتتغير من وقت لآخر وهنا تزول بزوال المؤثر للعدوان .

نظريات السلوك العدواني :-

نظراً لوجود العدوان ضمن سلوك الانسان ولما للعدوان من نتائج كبيرة الاثر يمكن رؤيتها بشكل مباشر وبوضوح في المجتمع ،لذا اهتم التربويون والنفسانيين والفلاسفة بتفسير ومحاولة الوصول إلى مسبباته واهدافه من خلال وضع النظريات له، والنظرية هي مبدأ عام لصيغ تفسير عدد من الظواهر والحالات المتصلة والعلم وسيلة لتحقيق الوصف والتفسير والتنبؤ والتحكم للظاهرة أو الظواهر موضوع البحث يعني ان الهدف النهائي للعلم هو التوصل إلى النظرية ومن اهم تلك النظريات كآتي :-

١. نظرية الغرائز (Instinct Theory) .

تستند هذه النظرية إلى ان العدوان غريزة فطرية حيث يفترض اصحابها ((ان الانسان يولد ولديه صراع بين غريزتي الحياة والموت ومن المشتقات الهامة لغريزة الحياة الغريزة الجنسية ، اما غريزة العدوان فتعد من المشتقات الهامة لغريزة الموت.....ونظراً لكون غريزة العدوان فطرية فانه لا يمكن الهرب منها ولكن يمكن محاولة تعديلها والسيطرة عليها عن طريق اشباعها أو تغييرها)) .

ولفهم معنى الغريزة هي صفة لنمط من السلوك غير متعلم ، اي ان هذه النظرية تعني ان العدوان غريزة فطرية تولد بولادة الانسان وتكون عامة عند البشر جميعاً ولا بد من اشباعها كأى غريزة يحرص الفرد على اشباعها أو محاولة السيطرة عليها ويذكر اصحاب النظرية ان في داخل الفرد طاقة عدوانية مولودة خلال الجسم ويجب ان تتحرر هذه الطاقة بكميات وبطرائق اجتماعية مقبولة والا ستتراكم اخيراً بطريقة متطرفة غير مرغوب فيها اجتماعياً تتمثل بالسلوك العدوانى وعلى اساس تصريف العدوان الكامن في الانسان وايجاد مخرج مقبول اجتماعيا له وقد سمي هذا التصريف بـ(التنفيس) بل ان بعض العلماء جعلوه نظرية بحد ذاته وسمية بـ (نظرية التنفيس Catharsis Theory) وهنا يؤكد على ان التنفيس يأخذ شكل الممارسة الرياضية في المجال الرياضي والعمل في المجالات الأخرى.

ومن الجدير بالذكر ان الممارسة الرياضية والتنافسية تسهم في اشباع او تعديل أو السيطرة على السلوك العدوانى باعتبار ان الرياضة من القنوات المقبولة في المجتمع كوسيلة للتنفيس وهي تقلل السلوك المضاد للمجتمع وان الممارسة تؤدي إلى الاسترخاء اما عن نوعية الرياضة الممارسة فيؤكد العلماء والمختصين ان الرياضات التنافسية التي تشمل على الاحتكاك

بين اللاعبين يمكنها من تعمل بمثابة تنفيس وتخفف السلوك العدواني للفرد في اوجه الحياة الأخرى الا انه لا تتوفر إلى حد الان الادلة القطعية التي تستند إلى فكرة ان النشاط الرياضي والبدني العنيف لا يؤدي إلى تخفيف الرغبة في التعبير عن السلوك العدواني اي نستنتج ان النشاط البدني العنيف أو الممارسة الرياضية العنيفة لا تخفف من العدوانية بل على العكس تؤدي إلى زيادة في درجة العدوانية .

وفي نهاية خلاصة النظرية يؤكد العلماء على ضرورة التنفيس عن غريزة العدوان بطريقة مقبولة واجتماعية سواء كانت الممارسة الرياضية أو اية ممارسة حياتية اخرى .

٢. نظرية الاحباط- العدوان (Frustration -Aggression Theory) .

تستند هذه النظرية إلى ان العدوان يحدث دائماً نتيجة للإحباط كما ان الاحباط يؤدي دائماً إلى العدوان حيث ان السلوك العدواني يسبقه حدوث احباط عند الفرد والعكس صحيح بمعنى ان الاحباط سيؤدي إلى سلوك عدواني.

كما ان هذه النظرية تقترض ان قوة استثارة العدوان خاضعة لشدة ودرجة الاحباط الذي يتعرض له الفرد ولكمية العقاب المتوقعة كنتيجة للعدوان ، فالإحباط عندما يتواجد انما يوجد بدرجات مختلفة فهناك احباط بسيط وقتي واحباط صعب مستمر كما ان لعدوان يكون موجهاً نحو مصدر الاحباط فاذا لم ينجح أو يتم ادراك عدم نجاحه فانه يتجه نحو هدف ثاني والهجوم على مصدر الاحباط يسمى بـ (العدوان المباشر) اما الهجوم على شخص أو شيء ليس سبب الاحباط أو مصدره يسمى بـ (العدوان المزاحي) فالعدوان وفقاً لهذه النظرية يظهر عندما تنشأ عقبة تحول بين الانسان وبين هدف يسعى إلى تحقيقه ، واستناداً لهذا المبدأ حاولت نظرية اخرى تفسير العدوان سميت بـ نظرية الدافع (Drive Theory) والتي حظيت باهتمام العديد من العلماء وكان من اهم فرضياتها ان العدوان يحل محل الاحباط وتذكر هذه النظرية ان الاحباط يؤدي إلى تحريض الفرد على العدوان أو ما يسمى بالدافع العدواني (Aggressive Drive) الذي يعزز بدوره السلوك العدواني ومن اراء هذه النظرية .

١. العدوان نتيجة طبيعية للإحباط اي ان الاحباط يؤدي دائماً إلى القيام بسلوك عدواني .

٢. ترتبط قوة الميل إلى العدوان بمدى قوة ودرجة عدد الاحباطات .

٣. يعمل العدوان الظاهر كنوع من التنفيس أو التخلص ضد المزيد من العدوان .

مما سبق نجد ان نظرية الاحباط تؤكد ان العدوان هو استجابة للإحباط وليس غريزياً حيث يزداد العدوان تبعاً لزيادة الاحباط وتكراره وقد يكون باتجاه مصدر الاحباط الرئيسي أو نحو مصدر اخر اقل خطراً ومن هنا نجد في المجال الرياضي عندما يقوم لاعب مثلاً بإعاقه منافسه عن تحقيقه لهدفه فان ذلك سبباً لإحباط اللاعب المنافس الذي قد يدفعه لسلوك عدواني نحو اللاعب الذي اعاقه وقد تتحول عدوانية إلى بديل اخر عند عدم قدرته على العدوان(مصدر الاحباط الاصلي) ومن الانتقادات التي واجهت هذه النظرية هو ان المصدر الوحيد للعدوان هو الاحباط والذي يأخذ اشكال متعددة مثل (الانسحاب، الغضب، الياس، الاكتئاب، الفشل والخسارة) اذ ان العدوان قد يحدث نتيجة دون تحريض أو استثارة احباط .

٣. نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory) .

يعد (البرت بانديورا) (Aibert Bandura) من ابرز العلماء الذين اكدوا وايدوا نظرية التعلم الاجتماعي كتفسير لظاهرة العدوان وهذه النظرية على العكس من نظرية (الغرائز) ونظرية (الاحباط) فهي تنظر إلى السلوك العدواني على انه سلوك متعلم ولهذا فالأفراد يسلكون بطريقة عدوانية لانهم تعلموا مثل هذا السلوك وليس امتلاكهم لغريزة معينة أو كنتيجة للإحباط ومن الافتراضات الاساسية لنظرية التعلم الاجتماعي ان انماط السلوك الاجتماعي كلها مكتسبة وتعد هذه النظرية الاكثر قبولاً في تفسير السلوك العدواني فمثلاً الغضب لا يتسبب دوماً في حصول العدوان لان الفرد يتعلم من خلال تنشئته اساليب عديدة لكف العدوان في كثير من المواقف الاجتماعية مراعاةً للآخرين المحيطين به فضلاً عن طبيعة الموقف الذي سبب الغضب وقد اشار (البرت بانديورا) إلى ان نظرية التعلم الاجتماعي تستند على جانبين رئيسيين هما :-

١. النمذجة أو القدوة (Modeling) .

ويقصد به محاكاة السلوك اي التعلم من خلال الملاحظة حيث يتأثر السلوك العدواني في نشأته وفي ضعفه وقوته بعوامل متعددة منها التقليد الذي يمارسه الطفل وهو يتعلم من الكبار اسلوبهم العدواني اي ان السلوك مكتسب من الآخرين والادلة متوفرة من خلال محاكاة الاطفال

للسلوكيات الملاحظة من الكبار فالسلوك الذي يثاب الفرد عليه يميل إلى التقليد والمحاكاة اكثر من غيره وهنا يسمى تدعيم السلوك والعكس عندما لا يجد ما يثاب عليه لا يقلد أو يحاكا وعند اذا يحدث انطفاء تبادلي للسلوك اي عدم وجود ما يعزز الاستجابة ومن الطرق لتعلم السلوك (الملاحظة المباشرة، مشاهدة الافلام ،التطبع) وغيرها من طرق تعلم السلوكيات من الكبار ومحاكاتها.

٢ . التعزيز الاجتماعي(Social Reinforcement) .

وهو ما تأسس على فرضية هي ان السلوك الذي يتم تعزيزه أو تدعيمه يميل إلى ان يتكرر مرة اخرى ويوضح (البرت بانديورا) ان المبدأ الاساس لنظرية التعلم بالوسائل يبينانه اذا تم دعم ومكافأة سلوك معين فان ذلك السلوك هو الذي سيتكرر احتمال ظهوره في المستقبل يعني انه اذا سلك فرد معين سلوكاً عدوانياً وكانت هناك مكافأة لسلوكه هذا سواء مادية أو معنوية فانه سيكرر هذا السلوك متى ما اوتيتحت الفرصة في ظروف مشابه لتكراره ،فمثلا اذا قام احد اللاعبين بسلوك عدواني ضد خصمه لمنع الاخير من استخدام مهاراته ووجد لذلك مديحاً ثناء من مدربه فان هذا السلوك المدعم سوف يتكرر ثانية عند اتاحة الفرصة .

العوامل المساعدة على الحد من السلوك العدواني :-

- ١ . لتحكم في العدوان الرياضي للاعب .
- ٢ . عرض نماذج من السلوك الغير عدواني للاعبين (النمذجة).

٣. معاقبة اللاعب الذي يسلك سلوك عدائي .
٤. التعزيز الايجابي للاعب عند التحكم في انفعالاته وغضبه .
٥. محاسبة المشجعين للعدوان الرياضي .
٦. حجب مثيرات السلوك العدوانى للرياضي .
٧. الاهتمام بندوقات ودراسات للحد من ممارسة السلوك العدوانى .
٨. استخدام طرق التحكم الذاتى للعدوان الرياضي .
٩. توجيه ومعالجة العدوان فى الرياضة .
١٠. التعرف على مدى قياس السلوك العدوانى وبصورة مستمرة للاعب .

الدافعية

أعداد :

الدكتور

محمد عبد الرضا سلطان

أستاذ علم النفس الرياضي

المقدمة

إن البحث عن القوى الدافعة التي تظهر سلوك المتعلم وتوجهه أمر بالغ الأهمية بالنسبة لعملية التعلم والتعليم فالدافعية شرط اساسي يتوقف عليه تحقيق الاهداف التعليمية في مجالات التعلم المتعددة، سواء في تحصيل المعلومات والمعارف (الجانب المعرفي)، أو تكوين الاتجاهات والقيم (الجانب الوجداني)، أو في تكوين المهارات المختلفة التي تخضع لعوامل التدريب والممارسة (الجانب الحركي).

إن الدافعية للتعلم تشير إلى حالة داخلية عند المتعلم تدفعه إلى الانتباه إلى الموقف التعليمي والاقبال عليه بنشاط موجه والاستمرار فيه حتى يتحقق التعلم وعلى الرغم من ذلك فإن مهمة توفير الدافعية نحو التعلم وزيادة تحقيق الانجاز لا تلقى على عاتق المدرسة فقط، وإنما هي مهمة يشترك فيها كل من البيت والمدرسة معا وبعض المؤسسات الاجتماعية الاخرى. فدافعية الانجاز والتحصيل على علاقة وثيقة بممارسات التنشئة الاجتماعية، فقد أشارت نتائج الدراسات أن الاطفال الذين يتميزون بدافعية مرتفعة للتحصيل كانت أمهاتهم يؤكدن على اهمية استقلالية الطفل في البيت، أما من تميزوا بدافعية منخفضة فقد وجد ان امهاتهم لم يقمن بتشجيع الاستقلالية لديهم .

إنّ الافراد الذين يوجد لديهم دافع مرتفع للتحصيل يعملون بجدية أكبر من غيرهم ويحققون نجاحات أكثر في حياتهم وفي مواقف متعددة من الحياة ويحصلون على علامات مدرسية وجامعية افضل كما انهم يحققون تقدما أكثر وضوحا في المجتمع والمرتفعون في دافع التحصيل واقعيون في انتهاز الفرص بعكس المنخفضين في دافع التحصيل الذين يقبلوا بواقع بسيط أو يطمحوا بواقع أكبر بكثير من قدرتهم على تحقيقه.

الدافعية

يعد موضوع الدافعية واحداً من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً.

ويشير مصطلح الدافعية Motivation إلى مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل تحقيق حاجاته وإعادة التوازن عندما يختل، وللدوافع ثلاث وظائف أساسية في السلوك: هي تحريكه وتنشيطه، وتوجيهه، والمحافظة على استدامته حتى تشبع الحاجة ويعود التوازن، كما يشير مصطلح الدافعية إلى حالة فسيولوجية - نفسية داخلية تحرك الفرد للقيام بسلوك معين في اتجاه معين لتحقيق هدف محدد، وإذا لم يتحقق هذا الهدف يشعر الإنسان بالضيق والتوتر حتى يحققه.

ويشير ماكلياند (McClelland, 1985) إلى أن دافعية الانجاز تكوين افتراضي يعني الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز، وأن هذا الشعور يعكس مكونين أساسيين هما الرغبة في النجاح، والخوف من الفشل، خلال سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من أجل النجاح وبلوغ الأفضل، والتفوق على الآخرين.

وترى نظرية دافعية الإنجاز لـ(إتكسون) (Atkinson, 1960) أن توقع الفرد لأدائه وإدراكه الذاتي لقدرته والنتائج المترتبة عليها تعد علاقات معرفية متبادلة تقف خلف سلوك الإنجاز، وأن الأفراد ذوي الدافعية العالية للإنجاز يبذلون جهداً كبيراً في محاولات الوصول إلى حل المشكلات. كما يؤكد اتكنسون (Atkinson) على أن النزعة أو الميل للحصول على النجاح أمر متعلم، وهو يختلف بين الأفراد، كما أنه يختلف عند الفرد الواحد في المواقف المختلفة. ويضيف بول (Ball, 1977) أن دافعية الإنجاز العالية تزيد من قدرة الأفراد على

ضبط أنفسهم في العمل الدؤوب لحل المشكلة، وأنها تمكنهم من وضع خطط محكمة للسير عليها ومتابعتها بشكل حثيث للوصول إلى الحل. (١)

أنواع الدوافع

هناك تقسيمات مختلفة للدوافع في المجال الرياضي فقد صنفت الدوافع الى قسمين هما

١ - الدوافع أولية: وهي دوافع فسلجية وفطرية وجسمية وموروثة تظهر لدى الكائنات منذ الولادة مثل الجوع والعطش والخوف

٢ - الدوافع الثانوية: وهي دوافع اجتماعية نفسية يكتسبها الفرد خلال مراحل النمو الاجتماعي ، مثل تحقيق الذات والميول والاتجاهات والقيم والعواطف والحزن.

كما قسمت الى :-

١ - الدوافع الداخلية :

هي الدوافع التي تكمن داخل الفرد وهو الذي يشعر بها. وتبدأ منه دون أي تدخل من الخارج أو تأثير عليه من غيره. وهي تتمثل في المجال الرياضي في الرغبة والميل والاهتمام. فالفرد يندفع لممارسة نشاط معين أو رياضة محددة لأنه يحبها ويميل إليها ويشعر بسعادة لممارستها والانخراط فيها. فهو مدفوع لها من الداخل ليسلك هذا السلوك ويتجه إلى هذه الناحية. ويستمر في هذا الاندفاع طالما أنه يشعر بالراحة النفسية والاستمتاع الذاتي والإشباع الشخصي.

٢- الدوافع الخارجية

هي الدوافع التي تأتي من الخارج، أي من المحيط الخارجي أو الوسط الذي يوجد فيه الفرد أو البيئة التي يعيش فيها. وفي هذا النوع من الدوافع نجد أن الفرد يندفع إلى الممارسة أو الانخراط في النشاط أو الأداء الرياضي سعياً للوصول إلى تحقيق شيء معين يأتي من الخارج أي من خارج الفرد. فقد يكون مكافأة أو مركز أو مكانة أو حتى مديح أو استحسان أو رضا. وتأتي هذه الدوافع إلى الفرد من الخارج وهو يسعى لها ولا يتحكم فيها ولكن مصدر هذه الدوافع هو المتحكم فيها. ويدرك الفرد ذلك ولهذا فهو يعمل بالقدر وفي الاتجاه وبالقوة التي توصله إليها.^١

ويمكن تقسيم الدوافع الى الدوافع الفردية والأجماعية^٢

أ- الدوافع الفردية : ومن الامثلة على الدوافع الفردية ما يلي

١- دافع الحركة:

أن الدافع الى الحركة تحتل غالباً مركز الصدارة عند الأطفال لذلك على المربي أستغلال هذه الظاهرة في العمل التربوي فالأطفال يرغبون بالتحرك تعويضاً عن الوقت الهادئ الطويل الذي يقضونه داخل قاعات الدراسة فالحركة تولد الفرح والسعادة وتحدو بالكثير منهم للألتحاق بالفرق الرياضية خارج وقت المدرسة. وواجب المعلم أو المدرس هنا هو أن يستغل هذه الحاجة الطبيعية ويكملها بحاجات أخرى ذات تأثير على التلميذ عندما تتضاعل الحاجة الى الحركة في السنوات اللاحقة .

٢- دافع حب الأستطلاع وحب المغامرة :

^١ الانترنت. <http://www.badnia.net/vb>

^٢ - نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، ط٢، العراق، الموصل، ٢٠٠٠، ص١٢٥

أن للإنسان رغبة في اكتشاف كل شي غير معروف بالنسبة له و هذا يدفعه الى حب المغامرة في اكتشاف ما هو جديد والقيام بما هو جديد أن السباقات والمنافسات ذات الطابع الدرامي والسفريات القصيرة والطويلة تقدم أماكن متعددة للمربي من أجل أن يلبي هذه الحاجة للتلاميذ بشكل واع وبشكل تربوي .

٣- دافع المتعة والسرور:

أن التلميذ يرتاح ويكون مسرورا عندما قيامه بحركات جميلة كحركات الجمباز مثلا او القفز الى الماء او كحركات كرة القدم او كرة السلة فالتلميذ يشعر بنوع من المتعة والارتياح عندما يتقن الحركات في هذه الالعاب وتبرز هذه الحاجة عند الاناث اكثر منها عند الذكور على الرغم من انها من الحاجات الرئيسية عند الذكور ايضا.

٤- دافع تحقيق الذات:

كثيرا من التلاميذ يسعون لتحقيق ذاتهم عن طريق النشاط الرياضي فالأفراد يميلون للتفوق على الآخرين وتحقيق الأهداف التي يعجز الآخرون عن تحقيقها و يمكن ان تشبع هذه الحاجة بتحقيق التفوق الرياضي.

٥- دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية:

ابتداء من سن المرحلة المتوسطة للتلاميذ يكون لهذا الدافع دورهم في تنظيم السلوك فالتلميذ يسعى في هذه المرحلة الى تقوية الثقة بالنفس والتغلب على النواقص والضعف الشخصي وأضافة الى حاجة التلميذ لأبراز اهليته في هذه المرحلة فإنه يريد الحصول على مرتبة عالية ضمن أقرانه ويبدل جهده بهدف رفع قيمته الذاتية

٦- دافع الشهرة وأبراز الأهلية:

يعتبر هذا الدافع من الدوافع المهمة في كل المراحل الدراسية وبشكل خاص في المراحل المتوسطة والثانوية والجامعية فالرياضي يسع لتحقيق مركز مهم بين أقرانه ويستهو به الاهتمام والتصفيق والاعتراف من قبل الآخرين وهذا يؤدي الى توطيد الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الأداء وزيادة الأستعداد لبذل الجهد وهنا يجب التحذير من المبالغة في التأكيد على هذا الدافع لأن المبالغة في التأكيد عالية قد تتؤدي الى الغرور والكبرياء والعجرفة وما يقترن بهذه الصفات من سلوك سلبي يؤدي بالرياضي الى أهمال التدريب والتكؤ في بذل الجهد وأنخفاض المستوى

٧- دافع الإنجاز:

أن دافع الانجاز لا يقل اهمية عن دافع الشهرة فالتلميذ او الرياضي يود ان يحقق انجازات عالية في كل الميادين ويجب توجيه هذا الدافع لتحقيق انجازات عالية في النشاط الرياضي فمن الطبيعي ان يرغب الإنسان في ان يكون سريعاً في الركض وخفيفاً في القفز وبارعاً في الالعاب ويمكن ان توجه هذه الرغبة وهذا الدافع لتحقيق هذه الاهداف.

٨- دافع الصلة الاجتماعية:

ان السعي من اجل الصلة الاجتماعية هو دافع من دوافع النشاط الرياضي فالتلميذ يبحث عن صلة اجتماعية تربطه بالناس خاصة الذين هم من نفس المرحلة العمرية او نفس المرحلة الدراسية او نفس الفريق الرياضي ان سلوك الآخرين يثير اهتمام التلميذ ويمكن ان يستخدم هذا الاهتمام في توجيهه لممارسة النشاط الرياضي عن طريق حضور المهرجانات الرياضية او المشاركة فيها او عن طريق التدريب مع فريق رياضي .

الدوافع الاجتماعية :

ان الدوافع الاجتماعية تنجم عن مجموعة واسعة من الحاجات التي توضح ارتباط الفرد بالآخرين أو مسؤوليته تجاههم كأرتباطه بالوالدين أو زملاء الصف والمدرسة أو المجتمع أو الدولة ومن هذه الدوافع ما يأتي :

١ - الدافع الأخلاقي الاجتماعي:

عندما يقول الرياضي لا أستطيع أن أخيب أمل مدربي أو يقول يجب أن أبذل قصارى جهدي ليحصل فريق مدرستي على المرتبة الأولى فإن ذلك يؤشر دافعا أخلاقيا اجتماعيا نحو المدرب ونحو المدرسة

٢ - الدافع التربوي:

أن هذا الدافع موجه نحو تلبية القيم التربوية في المجتمع فالتلميذ الذي يشعر بالمسؤولية تجاه زملائه يسعى الى أتباع سلوك يقتدى به

٣ - دافع الشعور بالمواطنة:

أن هذا الدافع يجعل الرياضي يشعر بالتزامه تجاه دولته ووطنه اللذين أعطياه الكثير وهذا يدفعه الى بذل الجهد لتمثيل بلده بالشكل الذي يستحقه ومن الطبيعي أن لا نتوقع من التلميذ في سن المرحلة الابتدائية أو حتى المتوسطة في بعض الأحيان أن يحمل مثل هذا الدافع أو هذا التفكير لكن علينا كمربين أن ندرك ما علينا من واجب تربوي مهم في توسيع مدارك التلميذ بهذا الاتجاه متدرجين مما هو بسيط الى هو أكثر تعقيدا وبذلك نربي وعيه بعلاقاته بالمدرسة أو الفريق أو النادي ثم الأتساع الى البلد والوطن.

٤ - دافع التكامل النفسي والبدني:

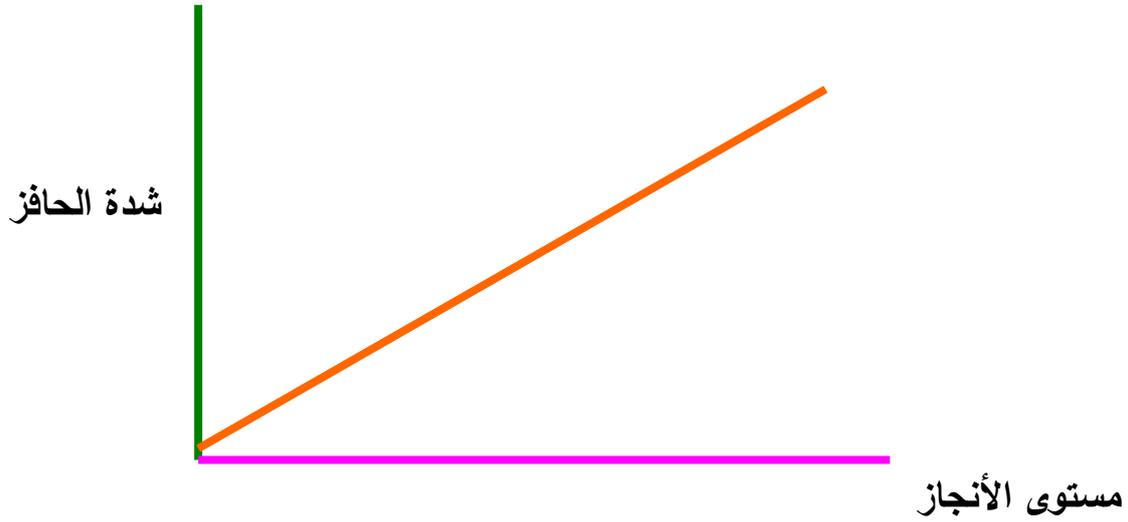
أن هذا الدافع يتكون لدى الطلبة الكبار ذوي المواقف السياسية الواعية والقناعات الثابتة بصفته حافزا لنشاطهم الرياضي. أن هؤلاء الطلبة يريدون تكامل قواهم النفسية والبدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي للمساهمة بشكل فعال في تطوير مجتمعهم.

نظريات الدوافع

من البديهيات المعروفة في مجال التعلم هي أن مستوى الأنجاز للفرد في اي مهارة قد لا يعكس بالضرورة درجة تعلم ذلك الفرد لتلك المهارة حيث أن درجة التعلم تساوي مستوى الأنجاز عند توفر الحوافز المناسبة والشروط الجسمية المناسبة لذا فإن درجة التعلم هي أكثر ثباتا من مستوى الأنجاز في أي وقت على أنه يتأثر بحضور الحافز. هناك أكثر من نظرية تشرح العلاقة بين الحافز ومستوى الأنجاز ومن أهم هذه النظريات .

١ - نظرية الدافع

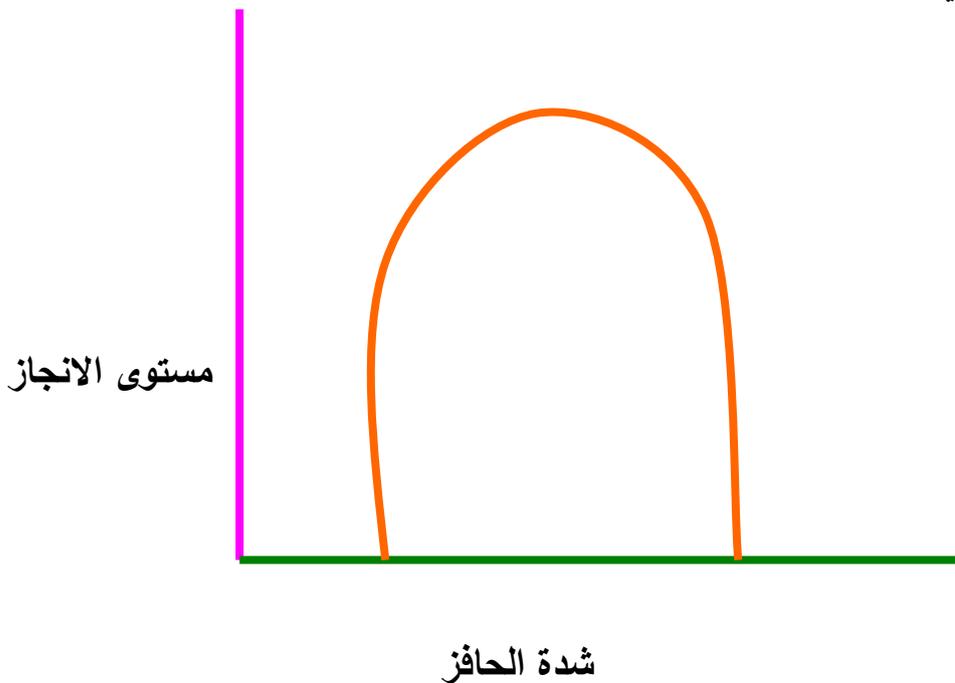
أن مستوى الأنجاز يتناسب تناسبا طرديا مع درجة التحفيز أي أن مستوى الأنجاز سيتحسن بالضرورة إذا زادت شدة الحافز كما في الشكل التالي .



(العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز)

٢- نظرية حرف U المقلوب

تشير هذه النظرية الى وجود ارتباط غير خطي بين شدة الحافز ومستوى الانجاز حيث أن الانجاز سيتحسن مع زيادة شدة الحافز الى حد معين بعدها يتوقف التحسن بالانجاز عند زيادة الحافز عن ذلك الحد ثم يبدأ الانجاز بالهبوط مع أية زيادة إضافية في شدة الحافز كما في الشكل التالي .



(العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز حسب نظرية حرف U المقلوب)

أن هاتين النظريتين تكمل أحدهما الأخرى. فنظرية الدافع تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الأنجاز في الفعاليات البسيطة التي تتطلب القوة والسرعة والمطاولة. أما نظرية الحرف U المقلوب فهي تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الأنجاز في معظم الفعاليات الرياضية التي تتطلب الدقة وحسن توزيع الجهد والتنفيذ الخططي الدقيق.

ولما كان الغرض من التحفيز هو تحسين الأنجاز يجب أن تؤخذ هاتان النظريتان بعين الاعتبار عند اتخاذ قرارات تربوية تتعلق بدرجة التحفيز ونوعه.

وعلى الرغم من أن غرض التحفيز الأساسي هو تحسين مستوى الأنجاز فإن أغراض التحفيز تتعدى ذلك لتشمل أربعة أغراض هي :-

١- تحسين الأنجاز

٢-٢ - الثبات في التدريب على الفعالية

٣- زيادة الجهد أثناء التدريب وأثناء السباقات

٤- اختيار وتفضيل فعالية دون أخرى

استخدام المكافأة والعقاب لسلوك لاعبي كرة القدم

قد يتأسال بعض المطلعين على ماهية العلاقة بين استخدام اساليب التدعيم والإطفاء للسلوك من قبل المدرب كرة القدم للاعبى بموضوع الدافعية الذي كان عنواناً رئيسياً لهذا الباب من كتابنا الا ان العلاقة على قدر كبير جداً من الوضوح لاي متخصص في تدريب كرة القدم او الالعب الرياضية الاخرى وسيتوضح بشكل افضل من خلال عرض هذا الفصل .

يعد كل من التدعيم او الإطفاء شيئاً مهماً في التعامل بين المدرب ولاعبى وخصوصاً الناشئين حيث يرتبط بتثبيت او تعديل السلوك وهناك مصطلحان غالباً ما يستخدمان لوصف النتائج المترتبة على سلوك اللاعبين هما:

١-التدعيم :وهو الذي يكون لزيادة الرغبة لدى اللاعبين في تكرار السلوك (الذي لا بد وان يكون في الواقع الحال ايجابياً وفاعلاً)

٢-العقاب : وهو الذي يكون لعدم الرغبة في تكرار سلوك ما (والذي يكون في واقع الحال سلبياً)

ومعنى ذلك ما يقدمه المدرب للاعبى (فيما عدا التوجيهات الخاصة لفنيات ومهارات كرة القدم) كنتيجة لسلوكهم هي اما لتدعيم هذا السلوك او لإطفائه لديهم ، بما يشكل محركاً مقنناً لسلوك اللاعبى كما يراه مدربهم ، مما يقود للاهتمام بتكوين الدافعية الملائمة للاعبى .

ويمثل هذا المدخل لمبادئ التدعيم قيمة في مهارات التعامل والاتصال بين المدرب ولاعبى الناشئ اذا ما احسن تطبيقه على نحو صحيح. ورغم ان المبادئ نفسها يسهل فهمها الا انها تتطلب مهارة كبيرة لتطبيقها على النحو السليم . ومن الاهمية البالغة ان يعرف المدرب ما هو السلوك الذي يستحق المكافأة وان يتقن التميز بين المكافأة المخطط لها ، والتدعيم للمواقف العارضة مع فهم مبادئ التأثير والتكرار والتوقيت ونمط المكافأة .

ومن اهم الاعتبارات التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار لتقديم المكافاة لسلوك اللاعبين وخصوصاً الناشئين ومنهم في الرياضة ولا سيما في كرة القدم :

١ - مكافأة الأداء وليس النتائج : حيث يفضل اعطاء المكافاة على أساس مدى نجاح الناشئ في تحقيق أهداف الأداء وليس النتائج ، نظراً لأن اللاعب يتحكم في ادائه اكثر من تحكمه في نتائج المنافسة ، فنتائج المنافسة تتأثر في العديد من العوامل ومنها الزملاء في الفريق او خصائص المنافسة والتحكيم ، والعوامل الموقفية الاخرى التي تحيط بالمنافسة .

٢ - مكافأة الجهد اكثر من النجاح : فعندما يعرف اللاعب ان المدرب يقدر المجهود الذي يبذله فإنه لا يخاف من المحاولة ، أما إذا عرف انه يكافأ عند النجاح فقط فإنه يشعر بالخوف من نتائج الفشل مما يسبب له المزيد من التوتر والقلق .

٣ - مكافأة الأهداف المرحلة الصغيرة المؤدية الى الأهداف الاكبر : حيث تتميز الاهداف في التدريب الرياضي بأنها من النوع المؤجل الطويل المدى مثل هدف لموسم رياضي او سنة كاملة او اكثر . لذلك تظهر اهمية وضع الاهداف قصيرة المدى تدعى الاهداف المرحلية التي توصل في نهاية الامر الى الهدف الرئيسية (النهائية)

٤ - مكافأة السلوك الانفعالي والاجتماعي الايجابي للعب : تعد المكافاة بمثابة تدعيم لسلوك اللاعب لإعطاء فرصة اخرى لتكراره . وحيث ان الجوانب النفسية والاجتماعية للاعب لا تقل أهمية عن المهارات الرياضية والقدرات البدنية ، فإنه نا الأهمية بمكان ان تحظى باهتمام المدرب من حيث تعلينها وأخذها بنظر الاعتبار ، وهنا يظهر أهمية ودور المكافاة في تعليم السلوك المرغوب به . فإنه يفضل تقديم المكافاة للاعب عندما يميز سلوكه بالسيطرة على انفعالاته ، او القدرة على تحمل المسؤولية ، وكذلك عندما تظهر الروح الرياضية ، او التعاون مع زملائه في الفريق .

ولو طرحنا السؤال الآتي عن ما حجم و مقدار المكافاة التي تعطى للاعبين لتدعيم دافعيتهم للسلوك المطلوب ؟ لكان الجواب هو الآتي :

١-يزداد تكرار المكافأة عندما يتعلم اللاعب (وخصوصاً الناشئ) مهارات حركية جديدة ، فنحن نحتاج الى مكافأة عند التعقيب على اداء اللاعب لزيادة سرعة التعلم .

٢-عندما يتم تعلم اللاعب المهارات الجديدة ، فإنه يظل بحاجة الى التدعيم من وقت الى آخر ، فاللاعب يحتاج الى الشعور بالتقدير لإنجازاته ، وإن تجاهل المدرب لاستخدام التدعيم قد يترتب عليه تعمد اللاعب الداء الضعيف لجذب تقدير وثناء المدرب عند تحسين أداؤه .

انواع المكافأة الخارجية

المكافأة المعنوية		المكافأة المادية
المكافأة عن طريق النشاط	المكافأة الانسانية	
<p>وامثلتها</p> <ul style="list-style-type: none"> • الاشتراك في المباريات اكثر من التدريبات • أداء رحلة اللعب مع فريق اخر • الحصول علة فترات راحة من التمرين 	<p>وامثلتها</p> <ul style="list-style-type: none"> • التشجيع • الإبتسامة • إظهار الموافقة • إظهار الاهتمام 	<p>وامثلتها</p> <ul style="list-style-type: none"> • الهدايا • الميداليات • النقود • بدلة التدريب

• تغير اماكن اللعب مع لاعبين
اخرين

التعامل مع اللاعبين يتطلب فضلاً عن اعطاء لمكافأة المادية او المعنوية لتعزيز وتدعيم السلوك المرغوب به منه، فإنه يتطلب ايضاً توجيه العقوبات لإطفاء وتغيب السلوك غير المرغوب الذي يقوم بعض اللاعبين حيث يسلكون احياناً انواعاً من السلوك الغير مرغوب به مما يتطلب من المدرب ان يواجه هذا السلوك وان يتعامل مع هؤلاء اللاعبين لإطفائه . ومن اهم الاساليب الشائعة لهذا التعامل مع السلوكيات الغير مرغوبة قياها هو اما (تجاهل السلوك الغير مرغوب فيه) او (عقاب السلوك الغير مرغوب فيه) .

وتجاهل السلوك الغير مرغوب فيه يعني عدم استخدام العقاب او المكافأة مع اللاعبين المعنيين .وهو اسلوب مفيد على العموم في ظروف معينة وليس في جميع الظروف فعندما يشعر المدرب وطبقاً لما لمس من خصائص شخصية للاعب معين من لاعبيه في الفريق وحسب طبيعة لذلك السلوك ، ان المعاقبة عليه لها تأثير سلبي اكثر من تأثيرها الايجابي لانها قد تدفعه لقيام بالمزيد من السلوك الغير مرغوب فيه كنوع من حفظ كرامته امام زملاءه مثلاً او قد يؤدي الى احجابه عن التدريب وتأثيرات سلبية اخرى على الكثير من النواحي النفسية والشخصية له ، حينها يمكن تجاهل ذلك السلوك وكأن المدرب يوحي لاعبه بعدم أهمية ما قام به من سلوك وهذا التعامل عادة يكون مع السلوكيات الغير مؤثرة بطبيعتها فعلاً او قليلة التأثير .ام اذا كان مصدر السلوك غير المرغوب فيه يشكل خطراً على الناشئ نفسه او على زملائه ، عندئذ يجب التحذير الشديد واذا لم يستجب اللاعب لذلك التحذير حينها لابد من ان يقوم المدرب بمعاقبة اللاعب .

العزو السبيي



د. محمد عبد الرضا سلطان

مفهوم العزو السببي

إن مصطلح العزو أو التعليل السببي على أنه تفسير اللاعب للنجاح الذي حققه في المنافسة أو الفشل الذي تعرض له فيها وهي على العموم الأسباب التي يدركها اللاعب بنفسه من خلال سلوكه الذاتي وكذلك سلوك الآخرين كما تؤكد على الفروق الفردية في إدراك اللاعب أو إدراك اللاعبين^٤ .

ويرى العديد من الباحثين إن العزو السببي لنتائج السلوك أو الأداء يمكن اعتباره من بين العوامل الهامة ذات التأثير الواضح على اتجاه شدة الدافعية لدى الفرد وعلى مستوى وطبيعة الأثر الانفعالي الذي ينتابه وفي المجال الرياضي يلاحظ كثرة حدوث عمليات العزو السببي أو محاولة إرجاع الأسباب إلى كثرة حدوث عمليات العزو التي يقوم بها اللاعبون أو المدربين أو الإداريين أو المتفرجين أو النقاد وغيرها عقب المنافسات الرياضية أو عقب حدوث انتصارات أو الهزائم للفريق أو اللاعبين ومصطلح العزو بصفة عامة يقصد به الأسباب أو التعليلات المدركة لنتائج السلوك أو أداء ما . وفي المجال الرياضي يقصد بالعزو التعليلات السببية المدركة (سواء من اللاعب الرياضي أو المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو من الفريق الرياضي أو من غيرهم) لنتائج الأداء في المنافسات الرياضية وبصفة خاصة في حالات النجاح أو الفشل أو في حالات الفوز أو الهزيمة

أهمية دراسة العزو في الرياضة ترجع إلى عدة تساؤلات .

- ١- إلى ما يعزو الرياضي نجاحه أو فشله في الأداء التنافسي ؟
- ٢- ما علاقة نظرية التعليل بدافعية الانجاز الرياضي ؟
- ٣- ما هي العوامل المؤثرة في النتائج السلوكية في المنافسة الرياضية ؟
- ٤- ماهي العوامل المؤثرة في مركز التحكم (الداخلي - الخارجي) للاعب ؟
- ٥ - ماهي علاقة التعليل بانفعاليات في المنافسات ؟
- ٦- هل هنالك علاقة بين أنماط التعليل وتوقع الأداء في المستقبل ؟
- ٧- ماهي العوامل المستقرة في تفسير النجاح أو الفشل ؟
- ٨- كيف يمكن تطوير دافعية الانجاز الرياضي من خلال العزو ؟
- ٩- كيف يمكن للمدرب الاستفادة من التفسيرات لأعب لموقفة في المنافسة ؟
- ١٠- كيف يمكن الاستفادة من نظرية التعليل في مجالات تدريب الناشئين ؟^٦

دور الإدراك في العزو السببي

تقوم نظرية العزو السببي على عنصر أساسي هو الإدراك perception والإدراك هو عملية التفسير وإعطاء المعنى للإحساسات المنبثقة من المؤثرات الحسية وان الإدراك يتطلب وجود الذات التي تدرك ويتطلب وجود العلم الخارجي^٧ . عندما يتم سؤال اللاعبين عن إلى ماذا يعزون نجاحهم أو فشلهم في المنافسة فأنا في حقيقة الأمر نسألهم عن إدراكهم لمواقف المنافسة وقد تخفي إجاباتهم الأسباب الحقيقية لأدراك النجاح أو حتى الفشل وتبدو ظاهرة التحيزات الإدراكية للاعبين أو التفسير لموقف اللعب نت وجهة نظر خاصة وتعد نظرية العزو السببي منهاجا معرفيا للدافعية حيث تفترض أن الأفراد يحاولون تفسير الأحداث وفهمها للتنبؤ بها بناء على إدراكهم المعرفي أي أنهم يفسرون السلوك في ضوء أسبابه . حيث أن هذه التفسيرات تلعب دورا معها في تحديد استجاباتهم للسلوك .

^٧ نزار الطالب . كامل لويس . علم النفس الرياضي

ويشير (كيلي وميشيلا ١٩٨٠) إلى النموذج العام للعزو حيث يشير النموذج إلى ثلاث عمليات أساسية هي:-

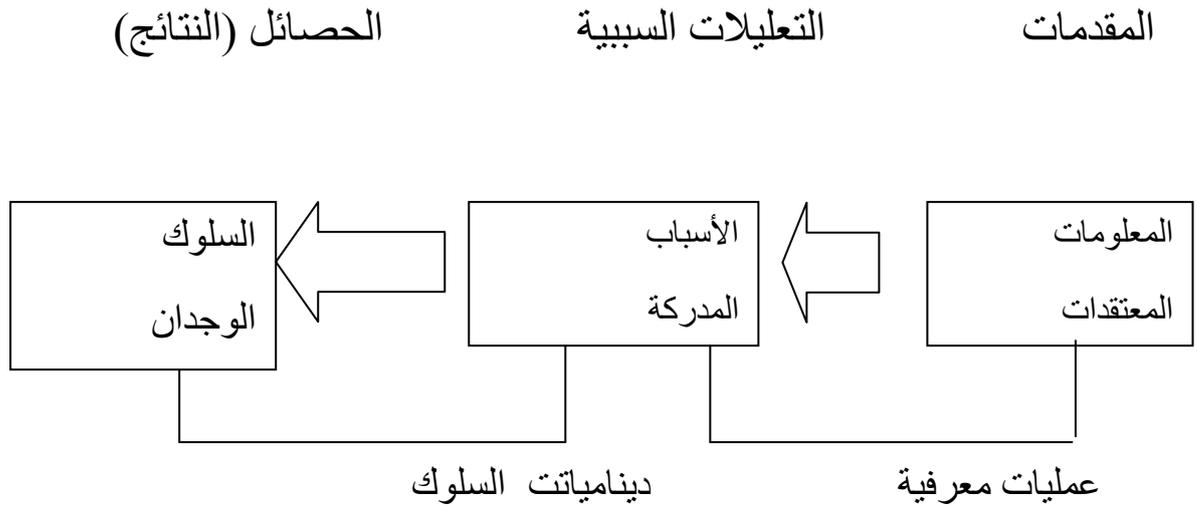
١-المقدمات introduction

٢- التعليلات السببية causal attribution

٣- الحصائل (النتائج) outcomes

شكل يوضح نموذج العزو السببي عن (كيلي و ميشيلا

١٩٨٠



تصنيف التعليلات السببية وطبيعة الارتباط مع دافعية الانجاز

اتجه العلماء من اجل الدقة في التعامل مع المعطيات النفسية التي تصنف السببية لا موقف حيث يشير كل من (برلمان و هنري ١٩٨٣) إلى هذه التصنيفات وهي :-

internal- external	١-داخلية -خارجية
stable –unstable	٢-ثابتة –غير ثابتة
controllable-uncontrollable	٣-قابلة للضبط –غير قابلة للضبط

وقد تناولت بعض النظريات الدافعية لتفسير السلوك الأفراد في صياغات وتكوينات معقدة نسبيا على خلاف نظرية التعليل التي اهتمت بتفسير السلوك في ضوء أسبابه التي يدركونها وتهتم معظم البحوث والدراسات التي تستند إلى نظرية التعليل السببي بمفاهيم رئيسية هي (متى ولماذا) ليختار الأفراد فئات معينة من التعليل فمثلا يعزو لاعب كرة القدم فشلة دائما بعد كل منافسة إلى سوء الحظ فان ذلك يشير إلى خصائص شخصية لدى اللاعب والقيمة الحقيقية لهذه الدراسة في هذا المجال تكمن في مساعدة اللاعبين على تغير مدركاتهم على الأداء والمنافسة و إمكاناتهم الشخصية ومدركات الآخرين المحيطين بهم مما يؤثر ايجابيا على دافعية الانجاز لهؤلاء اللاعبين ويمكن الإشارة إلى طبيعة الارتباط الايجابي الموجود ببين مفهومي التعليل

السببي ودافعية الانجاز حيث أن بعض اللاعبين يشعرون بالفشل في لعبة معينة للنقص في قدراتهم الدافعية الطبيعية ولما كانت هذه القدرة ثابتة نسبيا فان هنالك ثمة صعوبات قد تواجههم في الاقتناع أو الإدراك إن الأمور الأفضل ^٨.

نماذج العزو السببي .

قدم بعض الباحثين مجموعة من الافتراضات و النماذج التي تهدف لمحاولة فهم لماذا. كيف، وتحت اي شرط يقوم الأفراد با صدورا حكمهم عن أسباب ما يحدث في عالمهم الاجتماعي أو النفسي .

كذلك محاولة التعليل السببي أو محاولة أدراك نتائج ادعاء ما أو سلوك ما و التي يمكن أن نطلق عليها نماذج العزو أو نماذج التعليل السببي للنتائج وهذه النماذج أصبحت مجالا هاما من مجالات الدراسة في علم النفس الرياضي والاجتماعي والتي اهتم بها العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي وحاولو اقتباسها وتطويرها لكي تناسب التطبيق في المجال الرياضي الذي يتميز بخصوصيته الشديدة بالمقارنة بمواقف الحياة العامة⁹

نموذج (١) هيدر

أشار (كراتي) ١٩٨٩ وكوكس ١٩٩٥ إلى أن الأفكار الباكراة لدراسة أسباب حدوث الأشياء وبعض التقسيمات المرتبطة بها ظهرت كاتبات (هيدر ١٩٥٨) والافتراضات الأساسية التي قدمها هي أن كل فرد يسعى إلى التنبؤ والفهم للإحداث اليومية لكي يكتب له الاستقرار والقدرة على التنبؤ بالإحداث المستقبلية .

وقد إشارة (.هيدر) إلى أن حصائل أو نتائج السلوك كالنجاح أو الفشل يمكن أن تعزى إلى قوى شخصية فاعلة أو قوة بيئية فعالة و القوة الشخصية الفعالة هي قوة داخلية تتكون من عنصرين هما قدرة الفرد وقابلية الفرد اي تكامل القدرة مع السعي لبذل الجهد لمحاولة الوصول إلى النتائج الأداء أو السلوك .

والقوة البيئية الفاعلة هي قوة خارجية تتكون أيضا من عنصرين هما: صعوبة المهمة و الحظ و أعطى عنصر الصعوبة الدرجة الكبرى لصعوبة التنبؤ بالحظ.

ويرى (هيدر) أن هنالك قوتان تحددان طبيعة عزو النتائج التي يحقها الأفراد وهي :-

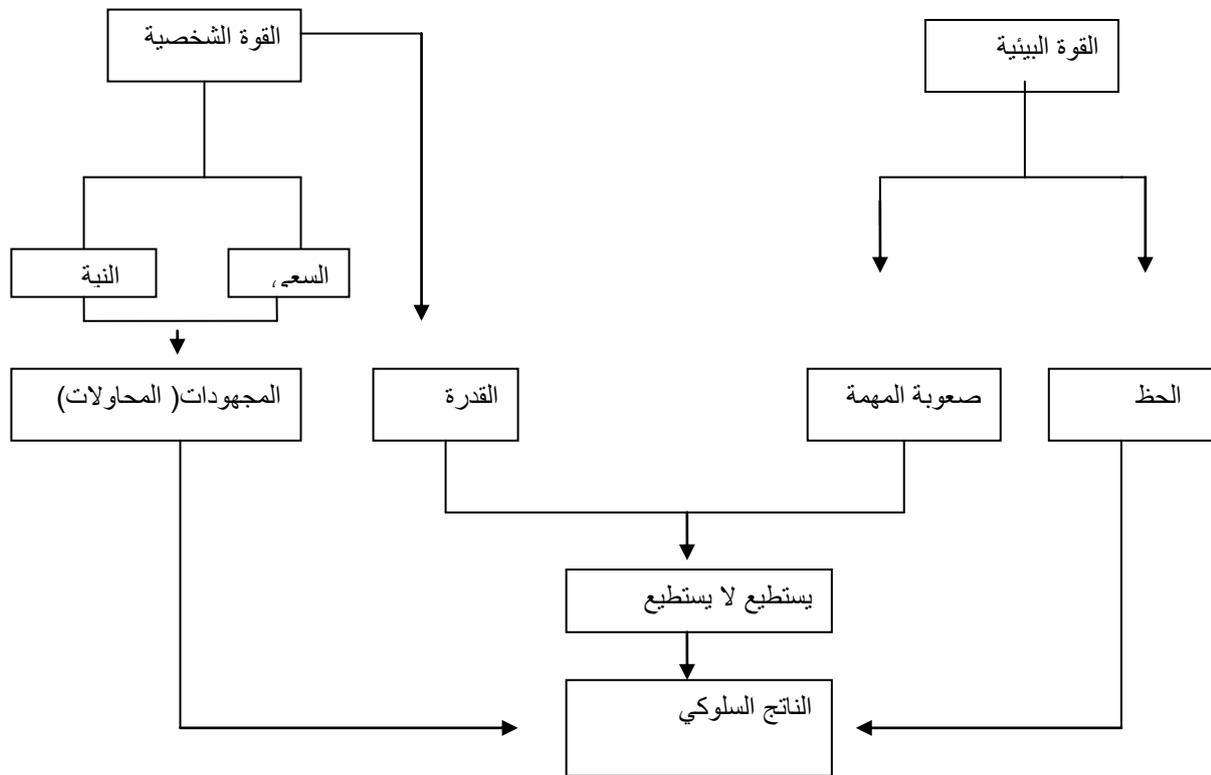
⁹ محمد حسن علاوي ،

أولاً :- القوة الشخصية

وهي مؤثرة تتكون من عامل مستقر هو (القدرة) وعمل غير مستقر هو (المجهود) ، علماً أن العامل الأخير يحدده مدى توافر مكونين أساسيين هما النية و السعي

ثانياً:- القوة البيئية

وهي مؤثرة وتوجد في الانجاز الفعلي للإنسان خارج ونطاق الفرد وتتكون من عاملين احدهما مستقرة هو (صعوبة المهمة) وهو يعمل بطريقة يمكن التنبؤ بها . والأخر غير مستقر وهو (الحظ)



نموذج هيدر في التعليل السببي عن (كوكس ١٩٩٤) ١٠

بعض تطبيقات نموذج هايدر

- (١) اذا كانت احد المهام في التدريب أو المنافسة
- (٢) عامل الحظ احد العوامل البيئية غير المستقرة التي يمكن أن تؤثر في نمط التعليل
- (٣) ينظر بعض اللاعبين الى أن الحظ على أنه نقص القدرة الذاتية أو لزيادة قدرة المنافس
- (٤) عوامل المجهود و القدرة وصعوبة المهمة والحظ مجتمعة تنتج محصلة سلوكية يعزو ها اللاعبين الى سبب من الأسباب
- (٥) هنالك علاقة مهمة استدل عليها هايدر بين مكونات الشخصية (القدرة) و (المجهود مع مراعاة مدى السعي والنية لدى اللاعب) و المكونات البيئية (الحظ) و (صعوبة المهمة) من خلال الجمع الجبري وحسب المعادلة

$$\text{القوة الشخصية} + \text{القوة غير الشخصية (البيئة)} = \text{المحصلة السلوكية}$$

نموذج (٢) وينر

كان لأفكار ((هايدر)) ونموذجه الذي قدمه في مجال العزو لنتائج الأداء أو السلوك فضل كبير في استثارة العديد من الباحثين لدراسة هذا المجال الهام ويرجع الفضل الى (برناد وينر) ١٩٧٩م منذ بداية السبعينات من القرن في دراسة نموذج هايدر ومحاولة تطويره وتقديم نموذج مطور في ضوء الافتراضات الأساسية لهايدر وقد اشار (وينر) الى أنه عقب حدوث نتيجة معينة لانجاز أو لسلوك ما فان الفرد ينشغل في محاولة التعرف أو الوقوف على سبب حدوث هذه النتيجة أو محاولة تفسيرها فعلى سبيل المثال إذا فشل لاعب ممتاز في كرة القدم في تحقيق هدف من ركلة جزاء فإن اللاعب قد يعزي ذلك اما الى عدم قدرته على التحكم في أعصابه أو الى زيادة ثقة في نفسه بدرجة مغالى فيها أو الى القدرة الفائقة لحارس المرمى في توقع مكان الكرة أو الى هياج المتفرجين أثناء أداء ركلة الجزاء أو الى سوء الحظ وهكذا نجد أن الأسباب التي تحاول تفسير أو شرح أو فهم نتائج سلوك ما تدخل في طاق ما يسمى بالعزو السببي

وقد اشار (وينر) الى أن هنالك بعض الأسباب في مجال العزو السببي التي يمكن النظر إليها على أنها (مستقرة أو ثابتة) كما أن تغييرها يكون بعيد الاحتمال في حين أن هنالك بعض الأسباب الأخرى التي ينظر إليها على أنها (غير مستقرة أو ثابتة) في ضوء هذه الافتراضات قام ((وينر)) بإعادة تشكيل العنصر الأربعة التي قدمها (هيدر) وهي القدرة والجهد وصعوبة المهمة والحظ والتي قد يعزى إليها اسباب النجاح أو الفشل أو اسباب نتائج السلوك وقام بصياغتها في بعدين سببين ائيسين هما¹¹.

وجهة التحكم *Locus of control*

وهي الوجهة التي قد يعزى إليها السبب في النجاح أو الفشل أو سبب النتائج أو الأداء وعما إذا كان هذا السبب يرجع الى شيء داخل الفرد أو الى شيء خارج الفرد

الثبات والاستقرار

وهي وهي الوجهة التي قد يعزى إليها السبب النجاح أو الفشل أو سبب النتائج أو الأداء الحالة التي يعزى إليها السبب النجاح أو الفشل أو سبب النتائج أو الأداء وعما إذا كان هذا الحالة سوف تحدث دائما في المستقبل (ثابتة أو مستقرة) أو قد تكون نادرة أو قليلة الحدوث مرة أخرى

وأشار وينر الى أن القدرة تعتبر وجهة تحكم داخلي ثابتة ومستقرة في حين أن الجهد يعتبر وجهة تحكم داخلي ولكن غير مستقرة كما أن صعوبة المهمة تعتبر وحدة تحكم خارجي وثابتة أو مستقرة أما الحظ فهو وجهة تحكم خارجي وغير ثابت

وجهة التحكم

داخلي

خارجي

ثابت أو مستقر
الثبات أو الاستقرار

القدرة	صعوبة المهمة

غير ثابت أو مستقر

شكل يوضح النموذج الأساسي لافتراضات (وينر) لشرح العزو السببي

وفي عام (١٩٧٩) قام (وينر) بتطوير نموذج المكون من بعدين هما : (وجهة السببية) و(إمكانية التحكم) ويلاحظ أن بعد وجهة السببية مع البعد السابق وهو (وجهة التحكم) والذي يقصد به عما إذا كان سبب النتائج داخلي أو خارجي أما بعد إمكانية التحكم أو القابلية للتحكم فهو بعد (تفسيري -ذاتي) ويتراوح بين الأسباب التي يمكن التحكم فيها بصورة كاملة الى الأسباب التي لا يمكن للتحكم فيها بصورة تامة طبقا للتفسير الذاتي للاعب .

كما قام وينر فيما بعد بتوسيع نموذج المعدل الذي يتضمن ثلاثة أبعاد للعزو وتضمينه في إطار نظرية (العزو لدافعية الانجاز والانفعال) وفي إطار هذه النظرية أشار وينر الى أن الثبات المدرك أو عدم الثبات المدرك للأسباب يؤثر على توقعات الفرد للنجاح أو الفشل في المستقبل والذي ينعكس بالتالي على السلوك المستقبلي لانجاز .

فالفرد الذي يمر بخبرة فشل يعزو فشله الى أسباب ثابتة فأنه سوف يتوقع الفشل في المستقبل . فعلى سبيل المثال عندما يعزو اللاعب فشله أو سوء نتائجه الى القدرة فأنه سوف يتوقع فشله أو تحقيق نتائج سيئة في المستقبل

أما الفرد الذي يفشل و يعزو ذلك الى عوامل غير ثابتة فأنه يتوقع أن النجاح في المستقبل يبدو ممكنا (نجاح أو فشل) فعلى سبيل المثال عندما يعزو اللاعب فشله الى

اصابته أو استخدامه السببي للخطط لعب معينة وغير مناسبة للموقف فأنه يمكن أن يتوقع احتمال نجاحه في المستقبل في ضوء التغلب على هذه العوامل غير الثابتة أو المستقرة .

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الذي يمر بخبرة نجاح ويعزو نجاحه الى أسباب ثابتة فأنه سوف يتوقع النجاح في المستقبل أما اللاعب الذي يعيش في خبرة النجاح ويعزو نجاحه الى أسباب غير ثابتة فأنه قد يتوقع احتمال خبرة نجاح أو فشل في المستقبل

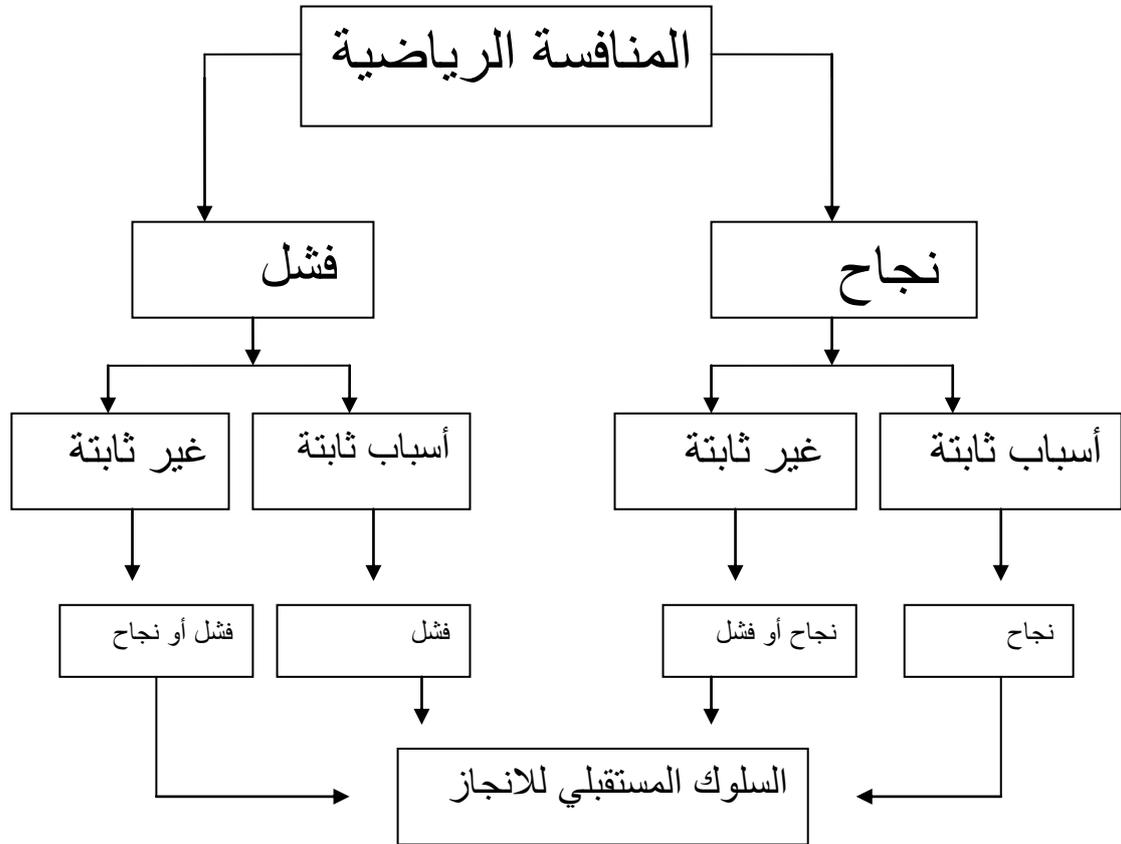
كما أشار وينر الى أن العزو السببي يؤثر أيضا في الانفعالات الفرد والتي تؤثر بدورها في السلوك الانجازي المستقبلي أذا أنه غالبا ما يقوم الفرد عقب كل نتيجة للأداء أو الانجاز بالشعور ببعض الاستجابات الانفعالية الفورية التي تكاد تكون استجابات إلية لهذه النتيجة الحادثة ويطلق عليها تأثير انفعالي مرتبط بالنتيجة الحادثة أو المسجلة . وهذا التأثير الانفعالي تصطبغ بالصبغة الانفعالية السارة في النجاح والغير السارة في الفشل .

فغلى سبيل المثال عندما يعزو اللاعب سبب نتائج نجاحه الى عوامل داخلية فأن اللاعب غالبا ما يشعر بالفرح وتقدير الذات وعلى العكس عندما يعزو سبب فشله الى عوامل داخلية أو ثابتة أو عوامل لا يستطيع التحكم فيها فأن اللاعب يشعر بخبرة سلبية .

وقد قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي بنقد نموذج ((وينر)) للعزو وخاصة نمودجه الأساسي وأشاروا الى وجود العديد من الأسباب التي يمكن أن تعزي إليها نتائج الأداء أو النجاح أو الفشل في المنافسات الرياضية والتي لم يتضمنها نموذج (وينر). كما أن بعض الأسباب التي حددها قد لا تتميز بقدر كبير من الصدق مثل (صعوبة المهمة) من حيث أنه بعد ثابت أو مستقر أذا أن صعوبة الحركة من حيث انه بعد ثابت أو مستقر آذ أن ذلك ينطبق فقط على بعض الأنشطة الرياضية الفردية مثل الجمباز و الغطس لان صعوبة الحركات ثابتة ولا تتغير عكس الألعاب الجماعية

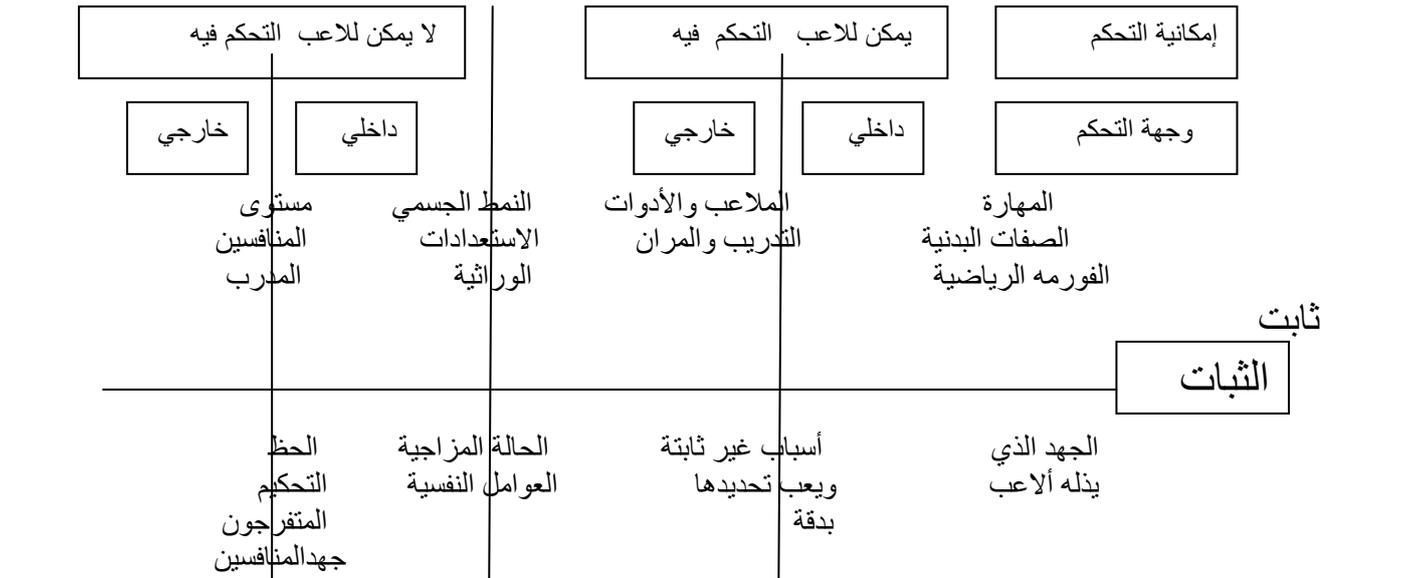
ومن ناحية أخرى أشار الى نموذج (وينر) قد ينطبق على المجال التعليمي بدرجة أكبر من المجال الرياضي .

وفي ضوء ذلك حاول بعض الباحثين تعديل وتطوير بعض الافتراضات التي قدمها (وينر) في نمودجه للأبعاد الثلاثة للعزو وهي الثبات والوجهة السببية والتحكم لكي تتناسب مع العديد من المواقف الرياضية .^{١٢}



شكل يوضح اثر الثبات المدرك لأسباب نتائج الأداء على التوقعات المستقبلية للنتائج

نموذج (٣) لمحمد حسن علاوي



نموذج يوضح العزو ألسببي في المجال الرياضي حسب رأي

محمد حسن علاوي

ويلاحظ في نموذج محمد حسن علاوي السابق تقدم بعض الأمثلة للأبعاد التي يمكن إن تدخل في نطاق إمكانية التحكم ووجهة التحكم والثبات أو الاستقرار ومما لاشك فيه أن هنالك العديد من الاضفات التي يمكن للاعب إضافتها الى هذا النموذج طبقا لخبرة إذا أن هذا النموذج يمثل قاعدة يمكن الانطلاق منها نحو المزيد من العزو^{١٣}

قياس العزو

قام العدد من الباحثين بتصميم بعض المقاييس لقياس العزو السببي تصلح للتطبيق في المجال الرياضي وغير الرياضي مثل مقياس مسؤولية الانجاز الذهني (دويك وآخرون) ومقياس البعد السببي (روسيل) .

والمقياس الأول يقيس العزو الداخلي والخارجي . أما الثاني فيقيس الأدراكات السببية لأبعاد وجهة السببية ووجهة التحكم والثبات .

هذا بالإضافة الى اختبار أسلوب العزو الذي قدمه (ابرامسون) و(مارتن) والذي يتأسس على مطالبة المفحوصين بذكر الأسباب المرتبطة ببعض المواقف في ضوء عوامل وجهة التحكم والثبات .

وقد صمم (لايت) و(برابفيس) مقياس قائمة ناتج الأداء وذلك بقيام اللاعب بتفسير أسباب نجاحه أو فشله في المنافسة الرياضية على إبعاد وجهة السببية ووجهة التحكم والثبات كما استطاع كل من (هانرهان) و(جروف) و(هاتي) تصميم مقياس لمحاولة التعرف على أسلوب العزو الرياضي تحت اسم وذلك بقيام اللاعب باستخدام العزو المفضل لديه في بعض المواقف الايجابية والسلبية ثم يقوم بتقييم أسباب العزو على إبعاد وجهة التحكم السببية والثبات .

قوة التحمل النفسي

(سلسلة محاضرات علم النفس الرياضي)

اعداد

الدكتور محمد عبد الرضا سلطان

ماهية قوة التحمل النفسي:

- يعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الشخصية السوية وعنصراً هاماً في عملية التوافق الفعال، وإنَّ الفرد الذي لديه تحمل عالٍ لديه مستوى عالٍ من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة .
- ويرد مفهوم قوة التحمل النفسي في علم النفس مع اللفظ الأنكليزي (ENDURANCE)، أي (استطاعة احتمال الآلام أو المشاق، أو الصمود في سير فعلٍ ما برغم الصعاب، أو الصمود الراهن فعلاً).
- ويرد أيضاً باللفظ (TOLARANCE) ليشير الى مصطلح يصف الاتجاهات الاجتماعية أو سلوكيات الأفراد، أو كلاهما).
- وأستعمل كابلان (١٩٥٢) هذا اللفظ ليشير الى تحمل الإحباط (FRUSTRATION TOLARACE)، و استعمله كل من (أركوف ١٩٦٨)، (روزنويك ١٩٧٤) أما (برونزويك ١٩٤٨) أستعمله ليعني الغموض.

اذن مفهوم التحمل النفسي الرياضي هو:

- عرفه (GOOD)بانه(استعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب فيه من المواقف والأحداث، أو أبداء الآراء، أو قيامه بمواقف لا يكون في أتم تعاطف معها).
- ويعرفه (بتروفسكي ١٩٨٧) التحمل النفسي بأنه غياب أو ضعف الاستجابة الانفعالية لأي عامل غير مرغوب فيه بسبب أدراك الفرد أو تقييمه للموقف .
- ويرد مفهوم قوة التحمل النفسي مع اللفظ (HARDINESS) الذي وضعته (كوباسا ١٩٧٩) والذي يتكون من ثلاث مكونات رئيسية: التحدي- الالتزام- السيطرة

ونحن نرى بانه (قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف) وكذلك فانه الدرجة التي يحصل عليها الرياضي من خلال استجابته على مقياس قوة التحمل النفسي.

من خلال ما تقدم من تعريفات نستطيع استخلاص تعريف دقيق عن التحمل ألا وهو (قدرة الرياضي على تحمل الضغوط وإن متغير قوة التحمل النفسي يتكون من عدة مجالات ، وأنه يتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ونتائجها المتوقعة في الصحة النفسية والجسمية) الاعتماد على مبادئ وفلسفة الوجودية في طرح التحمل النفسي.

طرحت كوباسا مفهوم قوة التحمل النفسي عام ١٩٧٩ واعتمدت في صياغته على الفلسفة الوجودية وتنظير علماء النفس الوجوديين مثل (فكتور فرانكل)، (تعني الوجودية محاولات الشخص ليحس بوجوده، من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى أعماله الخاصة كلما حاول ان يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه) وعلى ضوء ذلك ترى أن الأفراد قادرون على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجهدة الى احتمالات وفرص لمصلحتهم.

طبقاً لهذا فإن الفرد الذي يحتمل درجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بالمرض فإن له بناءاً للشخصية يختلف عن الفرد الذي يمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط والتي أطلقت كوباسا عليه ((HARDINESS)) أي القدرة على الاحتمال وتتكون هذه الشخصية من ثلاث مكونات وهي :

- السيطرة: اعتقاد الفرد بأنه يستطيع السيطرة على الأحداث والتأثير فيها بخبرته الخاصة.
- الالتزام: وهو امتلاك الفرد لشعور المشاركة والارتباط بنشاطات الحياة.
- التحدي: توقع التغيير كتحدي نحو تطور أبعد و افضل.

فرضيات كوباسا على المكونات الثلاثة :

- الافتراض الاول

امتلاك قوة السيطرة على أحداث الحياة او حتى الإحساس به او الاعتقاد به تظهر الفرد بصحة أفضل من عدم امتلاكه أو عدم الإحساس به .

واعتمدت كوباسا افتراضات (أفرل) للفحوص المختبري التي تبين أن هناك بناءات للشخصية منظمة لا تضعف تجاه المنبهات الضاغطة وإن الشخص السليم يملك :

- سيطرة جازمة / أي اختيار البديل المناسب من السلوك للتعامل مع الضغط .
- سيطرة معرفية / أي القابلية على تفسير وتقييم الأحداث الضاغطة .
- مهارات التعامل/ أي الاستجابات الملائمة للتعامل مع الضغوط ، لغرض مواجهة ومقاومة الأحداث وعدم الاستسلام لها والذين لا يمتلكون استجابات ملائمة ومتطورة لا يستطيعون المواجهة .

وتوصل (أفرل) الى أن الشخص الذي يتعرض للمرض نتيجة الضغط يكون بدون طاقة أو قدرة وتكون لديه الدافعية لأنجاز قليلة فيضعف أمام الضغوط وبالتالي يستسلم لها .

- الافتراض الثاني

عند تعرض فرد (يشعر بالالتزام) للضغط في مجالات حياته فإنه يبدو سليماً من الأمراض النفسية [الالتزام هو قدرة الفرد لربط حياته بصورة كاملة في الظروف المختلفة بما فيها العمل والعائلة والعلاقات الشخصية] فإن مواجهة هذا الفرد للبيئة الضاغطة يخفف منها فضلاً عن أن الشخص الملتزم يشعر دائماً أنه يشارك الآخرين وهذا يشكل مصدراً لمقاومة الضغط.

- الافتراض الثالث

إن الشخص الذي تكون لديه صفة التحدي ليواجه به التغيير بصورة مستمرة يكون عند تعرضه للضغوط بعيداً عن الإصابة بالمرض فالشعور الإيجابي عن التغيير الذي يحصل من البيئة يعد حافظاً لأدراكه قيمة الحياة وتعلقه بها ، فضلاً عن أنه يجد المتعة في هذه الخبرات وطبقاً لكوباسا فان متغير قوة التحمل النفسي يمكن أن يحمي الفرد من التأثيرات المدمرة لأحداث الحياة الضاغطة.

أنواع قوة التحمل النفسي:

١. تحمل الإحباط :

الإحباط هو : ادراك الفرد لعائق يحول دون أسباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدف أو توقع حدوث هذا في المستقبل. وهي حالة انفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق اشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع عمل ما. كذلك هي حالة غير مرغوبة ومزعجة تحدث تغييراً في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان الى التراجع والانسحاب .

يسبب الإحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الإحباط : أي محاولة الفرد لتبديد الآثار السلبية للإحباط وتحويلها لصالحه ويرى (ستيلي) أن تحمل الإحباط طاقة تكيفية يمتلكها الإنسان لمواجهة المواقف الخطرة والمؤلمة.

أو هي قدرة الفرد على الصمود أمام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي .

وينشأ الإحباط عن تكرار أحداث ضاغطة لا يمكن السيطرة عليها أو تجنبها وطرق معالجتها هي جعل الناس يغيرون تفكيرهم عن الأحداث التي تواجههم في حياتهم .

ويعد تحمل الإحباط مظهر من مظاهر التحمل النفسي او الصمود ضد مظاهر الأنا التي تتولد عند منع الشخص من الوصول الى الهدف الذي يرغب فيه .

يختلف تحمل الإحباط من شخص لآخر لسببين :

١- يميل لأن يزيد مع التقدم في العمر لسببين /

ازدياد الثقافة لدى الفرد وتنوعها مع التقدم في العمر يسهم في تحمل الإحباط

ازدياد خبرة الفرد مع التقدم في العمر يعد عاملاً مساعداً في التعرف على المعوقات والضغوط التي تقف في طريق اشباع الحاجة ، فيعمل الفرد على خبرته السابقة لتجنبه أو تعديله .

٢- لكل فرد درجة تحمل تبدأ عندما يتجاوز الضغط مصادر الفرد الاعتيادية التكيفية كما أنه درجة قصوى من التحمل وهي كمية الإحباط التي يصل اليها الفرد عند عمر معين كي يحصل على أقصى تحمل للإحباط .

إن تحمل الإحباط يشمل القدرة على تحمل التوتر والحفاظ على الاتزان في مواجهة العقبات، وازدياد تحمل الإحباط دليل على النمو السوي للانسان وقصوره علامة على عدم سلامة الأنا.

٢. تحمل الغموض:

تحمل الغموض : يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابته لكل المواقف الاجتماعية والإدراكية الانفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الإيجابية والسلبية للموضوع نفسه .
أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو غير الواضحة. إن المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد أو المواقف المتناقضة بتفاصيلها أو محتواها يحدث تحمل الغموض في مستويين هما المستويين الظاهري والإجرائي .

مستويات تحمل الغموض

١. المستوى الظاهري /

ويحدث ضمن الإدراكات والمشاعر الفردية . فالفرد يدرك ويقيم ويشعر .

٢. المستوى الإجرائي /

ويحدث في عالم الأشياء الطبيعية والاجتماعية (الواقعية) ويتمثل بالسلوك والفعل المتصل بالبيئة الخارجية وبحسب هذين المستويين تكون استجابة الفرد للموقف الغامض أما بالخضوع أو الرفض. إن تحمل الغموض سمة شخصية عندما يكون جزء من عملية تكيف الفرد لبيئته الداخلية والخارجية، وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد.

أن استقلال الفرد ذو المستوى الإبداعي يظهر من خلال تحمله الغموض في حياته ومن خلال رغبته لتقبل الشكوك والتعقيدات في الوجود من حوله. وتفسر برونزويك تحمل الغموض بحسب نوع التربية التي يتلقاها الفرد ومعاملة والديه له، إذ أن الوالدين المتسلطين يعاقبون أولادهم على الغموض الذي يظهر في سلوكهم وهذا من شأنه أن يعزز الميل الى تكوين استجابات متطرفة في مواقف متعددة الأوجه .

٣. تحمل عدم التطابق

التطابق هو مصطلح (congruence) جاء به روجرز (Rogers) ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج .

ويرى (وولمان) أن تحمل عدم التطابق هو/ القدرة على النظر في افكار متنافرة دون قلق ودون استخدام الدفاعات .
أما روجرز فيشير اليه الى أن التنافر الحاصل بين مفهوم الفرد عن ذاته وبين خبراته الواقعية (أي وجود صراع بين الذات المدركة والذات المثلى) والتي تعني ما يطمح أن يكونه الإنسان عن نفسه.

وافترض روجرز هو أن الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق الاتساق بين الخبرات وصورة الذات، (فمن المحتمل أن الناس تسمح للمواقف التي تتفق مع مفهوم ذاتهم بالدخول في الوعي ويدركون هذه الأمور بدقة)، أما الخبرات الصراعية فهي عرضة لأن تمنع من الدخول في الشعور وتترك بغير دقة فإذا حدث تعارض بينهما ينظر الى الفرد على أنه يعاني من عدم الاتساق أما البيئة التي لا تكون مصدر تهديد للفرد وتتبع اساليب التعامل القائمة على الحب والتساهل وتسمح بإشباع الحاجات الأساسية فأنها تكون مصدر أسناد له وتدفعه الى النمو باتجاه تحقيق الذات. وينظر روجرز الى مفهوم الذات كمفهوم معقد يعبر عن تفاعل الفرد مع بيئته.

نظريات مفهوم قوة التحمل النفسي في علم النفس

يعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الإنسان. إذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغييرات البيئية المختلفة.

وهناك عدة نظريات بالنسبة للمفهوم في علم النفس وهي :

- النظرية الوجودية

- نظرية فرويد (التحمل النفسي وقوة الأنا)

- نظرية ليفين

وسوف نتناولها بالتفصيل

النظرية الوجودية

من الأفكار التي تؤكد عليها الوجودية هي فكرة الوحدة الغير قابلة للتفكك أو الذوبان من الوعي الإنساني وهي ما يطلق عليه الوجوديون مصطلح (الوجود في العالم) (Being in the world).

تتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية. استندت إليها الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت موضوع التحمل النفسي ، واتفقت هذه النظريات على ان الإنسان يسعى دائما للبحث عن وجوده في الحياة وأن بيئته الاجتماعية و الاقتصادية والسياسية في تغيير مستمر لذا تركز هذه النظريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد فالأفعال طبقاً للنظريات لا تبرر على أساس نتائجها إذ أن هناك عوامل أخرى تحدد سلامة القرار الإنساني أو عدمه من الناحية الأخلاقية، فالبشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت.

ومن الدراسات التي تناولت موضوع التحمل النفسي واستندت الى الفلسفة الوجودية سلسلة دراسات فرانكل (Frankle)(١٩٤٨-١٩٦٢) والتي توجتها كوباسا في نظريتها عن قوة التحمل النفسي (psychological hardiness).

ويرى فرانكل ان الإنسان الذي لا يستطيع اكتشاف المعنى سيعيش خبرة الإحباط الوجودي التي تعد من وجهة نظره المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ. والرغبة في ايجاد المعنى يعني كفاح الكائن البشري لإيجاد سبب أو شيء من المنطق لمشكلات وجوده ولأيمكن أيجاد هذا المعنى إلا من خلال خبرة وممارسة القيم ولأيمكن اكتشاف هذه القيم الا من خلال ممارسة العمل وحب الآخرين و مواجهة الفرد لمعاناته وتحملها .

أذن مفهوم قوة التحمل النفسي وطبقاً لنظرية الوجودية يمكن النظر اليه على أنه تحمل مسؤولية الفعل والقرار الحر باعتماد العقل عن طريق تحمل الأحداث الضاغطة ومواجهتها من خلال وجود هدف في الحياة.

نظرية فرويد (التحمل النفسي وقوة الأنا)

أرتبط نشوء التحليل النفسي في بداية القرن العشرين بمحاولة فرويد في تفسيره لمضمون الواقع النفسي والظواهر النفسية . وقدم فرويد (١٨٥٦-١٩٣٩) تحليلاً لمفهوم قوة التحمل النفسي من خلال طرحه لمفهوم الأنا (EGO) ويرى فرويد أن الأنا تظهر خلال نمو الطفل لتحكم في تعاملاتهم اليومية أثناء التعلم وهناك حقيقة منفصلة عن حاجتهم ورغباتهم ويرأي فرويد هذا هو جهاز السيطرة الإرادي المنظم للشخصية ويمثل القدرة على قيام الأنا بوظائفه وهي (السيطرة على منافذ السلوك والفعل واختيار المناسب من البيئة وكلما كان الأنا قوياً ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظيفة كان الفرد أكثر نضجاً وتحملًا مع نفسه وبيئته ومجمعه).

ويرى فرويد أن الشخصية هي مكونة من (الهو أو الهي والأنا والذات العليا) ولكل من هذه الأجزاء خصائصه فالهو أو الهي تتضمن كل شيء موروث وهي منطقة عقلية أي الإحساس في الشخصية ومصدر النظام للطاقة ككل وتنبثق منها الذات .

أما الأنا فتتمو عن الهو مباشرة ومهمتها حماية الكائن ، أما الذات العليا فهي الضمير، الذات المثالية وهي قوة تنشأ من الأبوين وتمثل معايير وأخلاقيات المجتمع .

وهذه المكونات الثلاثة تتفاعل مع بعضها فيصعب فصل تأثير كلٍّ منها، وهكذا فالنمو السليم يؤدي الى نشوء أنل قوية، وكلما كان الأنا قوياً ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بوظائفه كان الفرد أكثر قدرة على التحمل. وبهذا تقدم لنا نظري التحليل النفسي لفرويد تأثيراً ديناميكياً لنشوء التحمل النفسي .

نظرية ليفين-التحمل النفسي طاقة البيئة النفسية الموجهة

يصور ليفين الشخصية بوصفها بنية يفصلها عن العالم الخارجي بسياج نفاذ تعقبه مباشرة الأجهزة الإدراكية الحركية التي تتصل بالمحيط الخارجي فتحس بالمشيرات وترد عليها مباشرة.

فالمثير في نظر ليفين هو مجال معقد يتضمن حاجات الفرد ومكونات شخصيته وأدراكه لإمكانياته المتاحة للفعل ويتضمن هذا المجال المعقد التفاعل المستمر المتبادل بين التنظيم الداخلي للفرد وبين العالم الموضوعي.

ويطلق على هذه البيئة السيكولوجية مفهوم (حيز الحياة) التي تحدد مباشرة سلوك الفرد في لحظة معينة، ويعتبر ليفين (حيز الحياة) مفهوماً ديناميكياً يتغير باستمرار نتيجة التغييرات الحادثة في حالات التوتر الداخلي للفرد وخبرته كذلك التغييرات الحادثة في البيئة.

ماهية قوة التحمل النفسي في المجال الرياضي :

يعد من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة، ويتفاوت اللاعبون في تحملهم النسبي تبعاً للفروق الفردية ونظراً لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوط شتى تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي يتعرض لها. فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ربما يكون غير مهدد للاعب آخر فاللاعب الأول يتشجع للتعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته بينما يسعى اللاعب الآخر الى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديداً له.

وإن تأثيرات التحمل النفسي يمكن أن تتخذ أشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح أو عدم التركيز على الاداء.

وإن الأهتمام بدراسة مفهوم قوة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في الوقت الحاضر، لأن تحقيق رفع قوة التحمل النفسي المطلوبة في الإنجاز الرياضي يؤدي الى زيادة التحدي والصمود والارادة والتحملي لدى اللاعب، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على تعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعب، وبالتالي يساعده بالوصول الى الطاقة النفسية المثلى سواء بالتدريب او المنافسات.

وإن أوضاع التحمل النفسي المتجانسة ظاهراً قد تحفز لاعباً لزيادة أنجازه بينما تعيق آخر عن اداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب او بالمنافسات.

ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط، فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف قوة التحمل النفسي لديه مما يؤدي الى قلة التركيز لديه وزيادة النرفزة

والعصبية لديه. وإن جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب ورتابة الجهد وإنما يتعلق أيضاً بحالة النفسية الآنية لدى الرياضي .

وإن درجة التحمل النفسي للاعب تعتمد على:

درجة تكوين خصائصه الشخصية وبضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل (لاهتمامات-الاحتياجات-الأهداف) ، وعلى نوع سمات الشخصية التي يحملها

وكذلك على المواقف والحالات الانية التي يواجهها في بيئته العامة او الرياضية.

ويعد التحمل النفسي من أهم مكونات الاداء البدني والمهاري لدى اللاعب فهو القاسم المشترك في معظم الفعاليات و الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب منه جهداً بدنياً متعاقباً لفترة طويلة مثل (سباحة المسافات الطويلة-الماراثون-الدرجات الهوائية... الخ) .

والطريقة التي يتعامل بها اللاعبون مع المواقف التي تنطوي على الإحباط والضغط أو التهديد وردود أفعالهم تجاه تأثيرات الإجهادات النفسية تحدث في ثلاث مراحل متميزة هي:

مرحلة الإنذار أو التنبيه للموقف الضاغط :

أي استعداد الجسم لمواجهة الموقف الضاغط في أفراز هرمون الغدد الصماء (الدرقية) مما يؤدي الى زيادة ضربات القلب والتوتر في العضلات وزيادة نسبة السكر في الدم .

مرحلة المقاومة :

أصلاح الجسم لما سببته الحالة الاولى من أضرار فيشعر اللاعب بالقلق والأجهد مُحاولاً مقاومة الموقف الضاغط فإذا حقق النجاح في التغلب عليها فإن أعراض الموقف الضاغط ستزول .

مرحلة الإنهاك :

وإذا لم يستطع اللاعب التغلب على الموقف الضاغط وأستمر في معاناته فترة طويلة فإن قدرة الجسم على التوافق تصبح منهكة ويتعرض لعدة أمراض منها (الصداع-ارتفاع ضغط الدم-القرحة-أزمة قلبية) مما يشكل خطراً على اللاعب ، إذ لا يستطيع تحمل الموقف الضاغط ومقاومته .وإن العوامل البيئية كالتنشئة وأساليب معاملة الوالدين مهمة في تكوين قوة التحمل النفسي عند اللاعب .

وإن مفهوم قوة التحمل النفسي متغير مهم في حياة اللاعب ويلعب دوراً أساسياً في تعامله وتوافقه مع أحداث التدريب والمنافسات .

ويرى ليفين نقلاً عن سلفاتور بان الطاقة النفسية تدل على قدرة اللاعب للانتقال من حال عدم التوازن الى التوازن ويعبر عن خاصية تكافؤ داخلي للبيئة النفسية ويؤدي الى خفض التوتر .ومن هذا نصل الى أن البيئة الخارجية تسبب ضغوطاً على بيئة اللاعب النفسية فتسبب له التوتر، ويؤثر هذا التوتر في إدراك اللاعب ،لذا فإن اللاعب يحاول خفض التوتر عن طريق ادراكه لبيئته الخارجية بشكلها الواقعي فيوجه طاقة نفسية دافعة لخفض توتره.

وهكذا يمكن لنظرية المجال أن تصف التحمل النفسي بأنه طاقة نفسية موجهة نحو تحقيق التوازن النفسي الداخلي للبيئة النفسية .

العوامل المؤثرة في التحمل النفسي في المجال الرياضي :

تختلف قوة التحمل النفسي من لاعب الى آخر كل حسب بناءه النفسي والبدني وقدرته على تحمل الأزمات والمشاكل وتنجم هذه القدرة من عدة عوامل منها :

- ١ . الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب .
- ٢ . خبرات اللاعب السابقة .
- ٣ . التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب .
- ٤ . القدرات العقلية .
- ٥ . ثقافة اللاعب .
- ٦ . القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب .

العوامل المؤثرة في التحمل النفسي في المجال الرياضي :

١ . الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب: إذ تعمل على أن يكون اللاعب صحيح البدن (يتمتع بصحة جيدة) ذا عقلية من خلال زيادة قابلية الجسم على تحمل الأعباء (الحمل) الذي يمارسه أثناء التدريب والحياة الوظيفية مما يؤدي الى تطوير الأجهزة الوظيفية ليتحمل أعباء هذه الجهود بشكل متصاعد وبالتالي تكون الأجهزة قوية قادرة على مقاومة المرض . وهذه الحالة الصحية النفسية لدى اللاعب تتأثر بالحالة الصحية والعقلية وميوله واتجاهاته وتتأثر أيضاً بالعادات والتقاليد الاجتماعية والاتجاهات الثقافية وما يفرضه المجتمع على اللاعب من مسؤوليات والتزامات .

٢ . خبرات اللاعب السابقة : المعارف والمعلومات والقدرات الخطئية التي اكتسبها اللاعب أثناء عمليات التعلم واشتراكه في المنافسة من أهم العوامل التي تساعد اللاعب على التحمل النفسي . وتعد الخبرات عامل مساعد في معرفة طبيعة المعوقات التي تقف في طريق أشباع الحاجة . فتعمل الخبرة هنا دوراً على وقف هذه المعوقات أو تقبلها أو تجنبها، كما يُسهل أدراك اللاعب لعناصر تلك الخبرة. وإن الخبرة الواسعة والمفاهيم المعقدة والمواقف الضاغطة في التدريب والمنافسة تؤدي الى زيادة التحمل النفسي ، ويمكن زيادة التحمل النفسي عن طريق فتح معسكرات تدريبية متخصصة تتضمن برامج تطبيقية للتحمل النفسي . وأقرب الطرق غير العلمية الى العلم هي الاعتماد على الخبرة الذاتية والمعرفة الحسية للاعب وهي جانب مهم في التحمل النفسي ، لأن الطريقة العلمية أكبر من كونها ملاحظات. وتؤكد خبرة أحسن الرياضيين أنه يمكن للاعب أن يكتسب القدرة على التحمل في الحالات الانفعالية غير المرغوبة والأساليب المستخدمة كثيرة ومتنوعة ويتوقف هذا الأمر على خبرة اللاعب ودرجة تحفيزه ومدى تطور صفاته النفسية ونمط الجهاز العصبي وغيرها .

٣ . التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب: يتعلم اللاعب أنماطاً سلوكية إزاء المتغيرات الاجتماعية والضغوط والمواقف النفسية المألوفة وغير المألوفة ، وإن القدرة على التحمل تنمو وتكتسب منذ الطفولة عندما تسنح للطفل الفرص والدوافع لتعلم التعامل مع الخبرات الانفعالية غير المسرة ، والتحمل هو الحماية النفسية ضد الأخطار. وإن الوالدين يسهمان في عملية التنشئة الاجتماعية من خلال تقديم الحب والرعاية لأبنائهم. وإن أساليب المعاملة الوالدية تتحدد ببعدين رئيسيين هما:

(الاستقلال – السيطرة) (autonomy – control)

(الحب – العداة) (love – hostility)

ويشمل التفاعل بين هذين البعدين أربعة مجالات هي (الحب - الاستقلال) و(الحب- السيطرة) و (العداء - الاستقلال) و (العداء - السيطرة).

٤ . القدرات العقلية. القدرة هي القوة الفعلية على الأداء التي يصل اليها اللاعب عن طريق التدريب أو بدونه، وإن اللاعب الذي يدرك الموقف إدراكاً صحيحاً يساعده ذكاءه على التصرف المناسب الذي يجنبه الإحباط أو التوتر. وتمثل القدرات العقلية أحد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي وهي أيضاً عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية. فالقدرات العقلية والبدنية والحركية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الإنجاز الرياضي فيجب التأكيد على تنمية هذه العوامل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تنمية التحمل النفسي .

٥ . ثقافة اللاعب : قد تؤثر في ارتفاع درجة تحمل اللاعب إذ أن اللاعب المثقف يدرك طبيعة الموقف وتفاصيله بحيث يواجه الموقف بما يمتلك من ثقافة ومعلومات (أد كلما كانت معارف الرياضي أكثر تنوعاً كلما أزداد من الكمال في استيعاب وصل مهارات وتنشئة صفاته النفسية). وقد يكتسب اللاعب الكثير من المعارف الخاصة بنوع النشاط الرياضي نتيجة اشتراكه في ممارسة هذا النوع من النشاط ، فمعرفة اللاعب لقواعد لعبة معينة ونواحيها الفنية والخطية تعتبر من النواحي المهمة التي تجعل اللاعب يتحمل هذا النوع من النشاط وتزيد قوة تحمله للظروف .

٦ . القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب : قد يتمسك اللاعب ببعضها وينفر البعض الآخر وعند نفر البعض منها قد يقف موقف المعارض منها . لكنه ملزم في كثير من الأحيان بتحملها. فالوراثة والبيئة لها تأثير كبير على تنمية قوة التحمل النفسي للاعب فالوراثة تزود اللاعب بالإمكانات والاستعدادات للتحمل والبيئة تقرر ما إذا كانت الإمكانات ستتحول أو لا تتحول الى قدرات فعلية ومدى استغلالها ولكن هذا لا يعني أن الوراثة والبيئة تحددان القدرة أو السمة بنفس النسبة، فقد يكون أثر أحدهما أكثر من أثر الأخرى .

ويطلق على الصفات التي يكون أثر الوراثة أكبر بكثير في تحديدها من أثر البيئة.

الاعداد النفسي :-

ويعني تلك العمليات التي من شأنها اظهار افضل سلوك يساند ايجابيا كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب والفريق والوصول به الى قمة المستويات .الاعداد النفسي عملية مكملة ولا تنفصل عن الاعداد المتكامل للاعب والتي تضم في جوانبها كلا من الإعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي والخلقي .

اهمية الاعداد لنفسي :

- ١- الاعداد النفسي المبني على الاسس العلمية يسهم بطريقة مباشرة في ان يخرج اللاعب افضل مستوى بدني ومهاري وخططي .
- ٢- يقي اللاعب من التأثير السلبي من المشكلات النفسية التي يتعرض لها .
- ٣- يقلل من الجهد والوقت المبذولين بالتدريب ، ويقلل من احتمال هبوط مستوى الاداء .
- ٤- يشكل ركنا اساسيا في اعداد اللاعب مثله كمثل الاعداد البدني والمهاري والخططي . بل انه له الدور الفيصل في خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ .

انواع الاعداد النفسي :-

- ١- الاعداد النفسي طويل المدى : وهو احد انواع الاعداد النفسي والذي يستمر لعدة اشهر او عدة سنوات ويبدأ مع بداية تدريب اللاعب الناشئ . ومن اهم المبادئ التي يجب على المدرب مراعاتها اثناء الاعداد النفسي طويل المدى هي :
 - أ- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة او المباراة الرياضية .
 - ب- المعرفة الجيدة لشروط وظروف المنافسة .
 - ت- تحديد الهدف المناسب الذي يحاول الرياضي التوصل اليه .
 - ث- عدم تحميل الفرد اعباء خارجية كثيرة .
 - ج- مراعاة المدرب للفروق الفردية .
 - ح- ان يقتنع اللاعب بإمكانيات المدرب والثقة التامة به .
 - خ- تعويد الرياضي على العمل في اسوء الظروف حتى في حالة تفوقه على منافسه .
- د- تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي وعدم المغالاة في ذلك وإلا انقلبت الثقة الى غرور .
- ذ- ينبغي على المدرب تحفيز الرياضي باستمرار بغية الارتقاء بمستواه الى ابعد الحدود .

ر- الاهتمام بالفرد الرياضي من جميع الجوانب والعوامل الخارجة عن نطاق النشاط الرياضي .

الشخصية :- وتعني ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد للنظم النفس-جسمية والتي تحدد تفاعلاته وسلوكه الفريد مع البيئة .

وان من اهم السمات الشخصية في الاعداد النفسي طويل المدى هي تلك التي يطلق عليها السمات الارادية نظرا لأنها تساعد اللاعب على مقاومة العقبات التي تقابله خلال التدريب والمنافسة وهذه السمات هي :

- ١- المثابرة . ٢- الاستقلال . ٣- الهادفية ، ٤- ضبط الذات . ٥- التصميم .
- ٢- **الاعداد النفسي قصير المدى :-** هو اعداد الرياضي قبيل اشتراكه بالمباراة وايصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله لبذل اقصى جهوده وتحقيق افضل النتائج خلال السباق وقد يستغرق لفترة تتراوح ما بين عدة ايام او عدد من الدقائق قبل المنافسة . ومن اهم المبادئ والنقاط التي يجب ان يتبعها المدرب هي :
- أ- الابعاد : وهي استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية ، مثلا مشاهدة الافلام المشوقة وسماع المقطوعات الموسيقية .
- ب- تنظيم التعود على مواقف المباراة : على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف والظروف المختلفة للمنافسات .
- ت- الاهتمام بعملية الاحماء .
- ث- استخدام التدليك .
- ج- التأثير النفسي للبعض العقاقير والاطعمة .
- ح- عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية كالنوم مثلا .
- خ- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب : اي عدم الافراط في زيادة الحمل الزائد .
- د- الاثر التوجيهي للمدرب : اي يجب ان لا تظهر على المدرب حالات الانفعال السلبي والخوف والاضطراب والقلق والتوتر .
- ذ- التعاون مع الطبيب الرياضي .

مفهوم الاتجاه النفسي :-

يُعرف الاتجاه النفسي للفرد "بأنه مجموعة من ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين . ومن هذا التعريف يتبين أن الاتجاه النفسي يتأثر بميول ومشاعر قد تكون آنية وبنفس الوقت يتأثر بقناعات مبنية على تجارب مسبقة ، وهذه القناعات تسودها الناحية المعرفية وتتضمن فكرة او رأي محايد أو حقيقة نحو موضوع معين" .^(١٤)

ويرى جوردون البورت (G W ALLOrt) "إن مفهوم الاتجاهات هو ابرز المفاهيم وأكثرها إلزاما في علم النفس الاجتماعي الأمريكي المعاصر ،فليس ثمة اصطلاح واحد يفوقه في عدد مرات الظهور في الدراسات التجريبية .وحسب تعريف الرابطة الأمريكية النفسية فان الاتجاه يعرف بأنه الحالة العقلية التي توجه استجابات الفرد،ويذهب البورت إلى ابعده من ذلك فيصف الاتجاه .بأنه إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة . وما يكاد يثبت الاتجاه حتى يمضي مؤثرا وموجها لاستجابات الفرد للأشياء المختلفة فهو إذا محرك ديناميكي هام

ويعرف الاتجاه هو استعداد وجداني ثابت نسبياً يحدد شعور الفرد وسلوكه إزاء مواضيع معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها ،.^(١٥)

"أو هو نزعة ايجابية أو محايدة أو سلبية تجاه شيء أو شخص أو مجموعة أو فكرة أو فعالية الخ" ^(١٦)

والاتجاهات النفسية عبارة عن استعداد للاستجابة للمواقف أو الأفراد أو الأشياء أو الأفكار بطريقة معينة ،وهي في العادة مكتسبه وتتحكم في الفرد عند الاستجابة .ويوضح(ثرستون) إن الاتجاه النفسي "هو تعميم لاستجابات الفرد تعميما يدفع بسلوكه بعيدا أو قريبا من مدرك معين .ويتطلب الأمر اكتشاف ألاتجاهات النفسية السائدة".^(١٧)

(١٤) نزار الطالب وكامل لويس :علم النفس الرياضي ، ط٢ . ٢٠٠٠م ، ص١٣٦ .

(١٥) جنان سعيد الرحو: أساسيات في علم النفس، ط١، بيروت ، الدار العربية للعلوم ، ٢٠٠٥م. ص٧٧.

(١٦) نزار الطالب .مصدر سبق ذكره.ص١٣٦ .

(١٧) محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م ، ص٤٢٣ ،

ويمكن ان يعرف الباحث الاتجاه (هو استعداد وجداني للفرد على وفق معتقداته وافكاره يكتسبها في حياته وما يمر به من خبرات واحداث تدفعه ليعبر عنها بالايجاب او السلب وربما بالحياد)

مكونات الاتجاه النفسي :-

عندما نقول إن الاتجاه النفسي هو مجموعة ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين نقصد إن للاتجاه عدة مكونات متداخلة فيما بينها وهذه المكونات هي :

١ المكون المعرفي(العقلي) Cognitive Component :-

يمثل هذا الجانب المعتقدات والقناعات حول بعض الأحكام المتعلقة بالمثير وهي معتقدات يعتنقها الفرد وهو مثير . (١٨)

يحتوي المكون المعرفي كل ما لدى الفرد من عمليات أدراكية و معتقدات وأفكار تتعلق بموضوع الاتجاه ، فإذا كان الموضوع في جوهره عملية تفضيل موضوع على آخر فان هذه العملية تتطلب بعض العمليات العقلية كالتمييز و الفهم ،ويتضح المكون المعرفي للاتجاه.(١٩)

٢-المكون الوجداني(العاطفي) Affective Component :-

يمثل هذا الجانب الاستجابة الانفعالية أو العاطفية تجاه مثير معين وهذه الاستجابة قد تكون ايجابية أو سلبية أو محايدة .(٢٠)

ويشير البعد العاطفي إلى مشاعر الحب والكره التي توجه نحو موضوع الاتجاه ، و يرتبط بتكوينه العاطفي . فقد يحب المرء موضوعاً فيكون اتجاهها إيجابياً نحوه أو يكره موضوعاً ويكون اتجاهها سلبياً نحوه. ويمكن تحديد شدة ذلك الاتجاه من خلال معرفة موقع تلك المشاعر بين طرفي الاتجاه المتطرفين أي بين التقبل التام والرفض التام لموضوع.(٢١)

(١٨) نزار الطالب و كامل لويس : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠م، ص ١٣٧ .

(١٩) خليل عبد الرحمن المعاينة ؛ علم النفس الاجتماعي ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع ، ٢٠٠٠م، ص ١٦٢- ١٦٣ .

(٢٠) نزار الطالب وكامل لويس : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠م، ص ١٣٧ .

(٢١) خليل عبد الرحمن المعاينة : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠م، ص ١٦٢-١٦٣ .

٣ المكون السلوكي (النزوعي) Behavioral Component:-

و يمثل هذا الجانب أساليب أو نزعات الفرد السلوكية تجاه المثير. (٢٢)

وهو الاستعداد للاستجابة بطريقة معينة إزاء هدف الاتجاه وهو يمثل أساليب الفرد السلوكية إزاء المثير سواء أكانت إيجابية أم سلبية، ويتضمن نزعات الفرد السلوكية تجاه المثير وهو يعبر عن الفعل الحقيقي. (٢٣)

ويشير هذا المكون أيضاً إلى جميع الاستعدادات المرتبطة بموضوع الاتجاه، فإذا كان للفرد اتجاه موجب نحو موضوع معين فإنه يسعى جاهداً إلى مساندة ذلك الموضوع، أما إذا كان للفرد اتجاه سلبي نحو الموضوع، فإنه يسعى إلى معارضة كل ما يتعلق به وتحطيمه. (٢٤)

يجب أن نؤكد هنا عدم اشتراط كون المثير موضع اهتمام الفرد ملموساً أو مرئياً بل يمكن أن يكون المثير مجرداً مثل فكرة الديمقراطية . فإذا حصلت لدى الفرد القناعة بتميز الديمقراطية عن غيرها من الأفكار والمبادئ وكانت هذه القناعة مرتكزة على عقيدة مفادها أن النظام الديمقراطي قد اثبت تفوقه على الأنظمة الأخرى (مكون معرفي)، ونما لدى الفرد شعوراً ايجابياً تجاه الديمقراطية (مكون عاطفي) ، وقام الفرد بمساهمات شخصية تدعم العمل الديمقراطي (مكون نزوعي أو سلوكي) فان الاتجاه النفسي لذلك الفرد نحو الديمقراطية هو اتجاه ايجابي . فالمكون المعرفي اذاً يمثل الأطراف الفكرية للفرد عندما تكون لديه معرفة كاملة أو غير كاملة بموضوع المثير (مكون معرفي) وهذا الإطار الفكري الذي يكونه الفرد حول المثير يرتبط بشعورٍ ما تجاه المثير (مكون عاطفي) ، فان ذلك الفرد يصبح أكثر ميلاً إلى أن يسلك سلوكاً محدد ايجابياً أو سلبياً أو محدداً اتجاه المثير (مكون نزوعي أو سلوكي) . (٢٥)

(٢٢) نزار الطالب ، كامل لويس : مصدر سبق ذكره ، ص ١٣٧ .

(٢٣) صالح محمد علي : سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، ط ٢ ، عمان ، الأردن ، دار المسيرة للطباعة والنشر . ٢٠٠٠م ، ص ٢٣ .

(٢٤) ثناء محمد صالح عبد الرحيم : التحضر وأثره في تغيير القيم لدى الطلبة: دراسة ميدانية لطلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية الآداب . ١٩٩٠ . ص ١٠٣ .

(٢٥) نزار الطالب و كامل لويس . مصدر سبق ذكره . ص ١٣٧ .

نمو الاتجاهات . (٢٦)

هناك عوامل كثيرة تؤثر في تكوين الاتجاهات ونموها وندرج في ما يأتي أهم هذه

العوامل :

١- تأثير الوالدين- من البديهي أن سلوك الفرد يتأثر بالجو العائلي وكذلك اتجاهاته ، حيث أن لا اتجاهات الوالدين وسلوكهما تأثيراً خاصاً على تكوين اتجاهات الطفل ونموها خاصة عند الأطفال الصغار ، فكلما تقدم الطفل بالعمر تناقص هذا التأثير وتزايد تأثير الإقران .

٢- تأثير الإقران - يحل تأثير الإقران محل تأثير الوالدين ، أو بتعبير أدق يزيد تأثير الإقران وينقص تأثير الوالدين كلما تقدم الطفل في العمر وربما يبدأ ذلك من سن الرابعة ويزداد ذلك كلما تقدم الطفل بالعمر .

٣- تأثير التعليم - لقد ذكرنا سابقاً أن المعرفة هي إحدى مكونات الاتجاه النفسي ، وعلى هذا الأساس فإن التعليم يعد من المصادر المهمة التي تزود الفرد بالمعرفة والمعلومات التي تساعد في تكوين اتجاهاته ونموها .

٤- تأثير وسائل الإعلام- أن وسائل الإعلام بأنواعها المختلفة المقروءة والمسموعة والمرئية تساعد في تكوين اتجاهات جديدة وفي تعزيز وتقوية اتجاهات قديمة كانت قد تكونت من مصادر أخرى لتكوين الاتجاهات الأخرى .

٥- تأثير الاتجاهات الأخرى - تعتبر المعايير الاجتماعية من أكثر المعايير تأثيراً في تكوين اتجاهات الفرد ونموها . فالطفل قد يكون اتجاهاً معيناً دون اتصال مباشر بالموضوعات المتصلة بذلك الاتجاه ويتم ذلك عادة عن طريق الإيحاء خاصة إذا كان الإيحاء صادراً من شخصيات مهمة كالأب أو المدرس أو رجل الدين أو رجل السياسة الخ ، حيث تعتبر هذه الشخصيات قدوة يقتدي بها الفرد وينعكس ذلك في تكون الاتجاهات بنفس اتجاهات مسار اتجاهات القدرة .

٦- تأثير الخبرات الشخصية - قد تتكون لدى الفرد اتجاهات معينة نحو هدف معين وقد تنمو هذه الاتجاهات أو تتغير من جراء خبرات الفرد الشخصية . فالفرد قد يكون اتجاهاً معيناً نحو ممارسة الرياضة من جراء خبراته الشخصية في هذا المجال

والاتجاهات التي تتكون من جراء الخبرات الشخصية تكون في العادة اتجاهات ثابتة نسبياً حيث أنها تتطلب جهداً ووقتاً طويلاً لتتبلور خلالهما هذه الاتجاهات .

٧- تأثير ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه - أن ارتباط الفرد بموضوعات ترضي دوافع معينة وتخلق عنده مشاعر سارة سيكون لديه اتجاهاً موجباً نحو تلك الموضوعات والعكس صحيح إذا اقترنت تلك الموضوعات بإحباط لبعض الدوافع وخلق مشاعر مؤلمة (٢٧).

تغير الاتجاهات (٢٨) :-

قبل تناول موضوع تغير الاتجاهات لابد من إعطاء فكرة بسيطة عن بعض نظريات الاتجاهات الأكثر شيوعاً ، ومن هذه النظريات نظرية التعرض للمثير ونظرية التنافر المعرفي . فنظرية التعرض للمثير تقترح أن تعرض الفرد لمثير معين بصورة متكررة واقتران ذلك التعرض بمشاعر سارة يجعله يكون استجابة ايجابية إزاء ذلك المثير ويكون اتجاهها موجباً نحوه والعكس صحيح للاتجاه السالب . أما نظرية التنافر المعرفي فهي تشير إلى إن الفرد الذي يدفع لاتخاذ موقف نحو مثير معين يختلف عن الاتجاه النفسي لذلك الفرد نحو ذلك المثير سيميل إلى تغير الاتجاه النفسي نحو المثير باتجاه الموقف الذي اتخذه ، وكذلك الشخص الذي يسلك سلوكاً في مجال معين يتعارض مع الاتجاه النفسي له في المجال نفسه فانه سيعيش حالة صراع وعدم توازن تدفعه إلى تغير السلوك أو تغير الاتجاه النفسي لخلق تطابق بين السلوك والاتجاه والتخلص من (التنافر) . فالرياضي المدخن مثلاً سيتعرض لهذا النوع من الصراع أو هذا النوع من التنافر .

فمعرفة أن التدخين يضره كرياضي سيدفعه إلى احد الامرين : أما أن يترك التدخين ويتخلص من هذا التنافر أو التقاطع أو أن يجد كل المبررات التي تقلل من إضرار التدخين وخلق قناعة ذاتية لديه باتجاه عدم ضرر التدخين بالنسبة للرياضيين فيحفظ أسماء أبطال عالميين ممن يمارسون التدخين ويحفظ أسماء معمرين ممن عاشوا أكثر من ١٠٠

(١) نزار الطالب ، كامل لويس : المصدر السابق نفسه ، ص ١٣٧

(٢) حارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم . علم النفس الأمني . ط ١ ، بيروت : الدار العربية للعلوم . ٢٠٠٦م . ص ١٣٣ .

عام وهم من المدخنين محاولاً بذلك إقناع نفسه بعدم وجود أضرار حقيقية للتدخين متجاهلاً بذلك كل الأدلة العلمية التي تشير إلى أضرار التدخين الواضحة على صحة الإنسان بشكل عام وعلى الجهاز الدوري - التنفسي بشكل خاص.

- يمكن تغيير الاتجاه النفسي (٢٩) :-

١- بتغيير الاتجاه في نفس مسار الاتجاه الحالي سواء كان الاتجاه الحالي ايجابياً أو سلبياً

٢- بتغيير الاتجاه بعكس مسار الاتجاه الحالي ، أي بتغيير الاتجاه السلبي الى اتجاه ايجابي أو تغير الاتجاه الايجابي إلى اتجاه سلبي .

إن تعديل أو تغير الاتجاه يعتمد على مستوى الاتجاه وطريقة تكوينه . فهناك المستوى البسيط الذي يتأثر بالدعاية وأساليب الأعلام الحديثة وهناك المستوى المعقد الذي ترتبط فيه مجموعة من المواقف والاتجاهات الجزئية البسيطة لتكون اتجاهاً من المرتبة العالية .

أن الاتجاه من النوع الأول (البسيط) هو الاتجاه الذي يسهل تغييره ، أما الاتجاه الثاني (المعقد) الذي يصبح على شكل سمة فيمتاز بالقدرة على مقاومة التغيير لان كل عنصر من عناصره يرتبط بالعناصر الأخرى ولايمكن تغير هذه العناصر كل على حدة وعلى هذا المستوى تقع السمات الأساسية التي تكون الذات وكل ما هو دون هذا المستوى من السمات الأساسية في الشخصية يمكن تعديله أو تغييره . ومن العوامل الأكثر شيوعاً في تغير الاتجاهات ما يأتي :

- ١- تلعب الدافعية دوراً هاماً في تكوين الاتجاهات وفي تغييرها .
- ٢- تتطور اتجاهات الفرد بسبب ظهور حاجات جديدة .
- ٣- تتكون الاتجاهات وتتغير من خلال عملية التعلم .
- ٤- إن تغير الاتجاهات يتوقف على وجود تغير في حاجات الأفراد .
- ٥- إن التغيرات التي تتم في الاتجاهات الأفراد تحدث من خلال الموقف أو الدور الذي يلعبه الفرد .
- ٦- أن تغير الاتجاهات يتأثر بكل العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات والتي .

(١) حارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم، المصدر سبق ذكره ، ص ١٣٣.

العواطف والاتجاهات :-

أوضح الاستبطان إن المحفزات المهمة كالحب والبغض والكره إنما هي منظومات معقدة من الاستعدادات الانفعالية وليست انفعالات أو حالات انفعالية .
فالعاطفة تعتبر منظومة من الاستعدادات الانفعالية ذات الاتجاهات نزوعية مختلفة ترتبط بغرض معين وتهدف إلى غاية معينة ويعبر عن الاتجاهات أحيانا بأنها استعدادات انفعالية ناشطة ، يتم اكتسابها وتعلمها بأساليب مختلفة شتى أهمها (٣٠) .
١- التقليد والمحاكاة .

٢-توالي مايتعرض له المرء من خبرات سارة أو غير سارة .
٣-تتكون الاتجاهات لدى الفرد وفق الطريقه الارتباطيه باقتران الخبرة بالموقف.

كيف تتكون الاتجاهات:-

تتكون الاتجاهات وتتضح بخطوات وتطورات عديدة أهمها مايلي (٣١) .
١- في فترة نمو نضج الطفل العقلي في السن .
٢- الحالة العقلية والانفعالية للجماعة التي ينتمي إليها الفرد في الخمس أو الست الأولى
٣- بالمصاحبة مع أشخاص وجماعات وهيئات رسمية أو غير رسمية _تؤثر فيه باستمرار .
٤- التجارب الشخصية الحادة والنادرة خلال حياة الفرد .
٥- الحالة النفسية الخاصة ، فالاتجاه الفردي الذي يستوحي ويمتص الإيحاءات والتعليمات من جماعة لاينفك بدوره عن اتخاذ اتجاهاته الخاصة النابعة من حالته النفسية الشعورية ولاشعورية.

(٣٠) . عبد العلي الجسماني . علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية ، ط ١ ، الدار العربية للعلوم ، ١٩٩٤م ، ص ٥٨ .

(٣١) حارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم ، مصدر سبق ذكره ص ١٣٢ .

مراحل تكوين الاتجاهات . (٣٢)

١-المرحلة الأولى

في تكوين الاتجاهات مرحلة أدركيه تعتمد على اتصال الفرد اتصالاً مباشراً ببعض عناصر البيئة الطبيعية والبيئة الاجتماعية، وهكذا قد يتبلور الاتجاه في نشأته الأولى حول أشياء مادية كالدار الهادئة والمقعد المريح، وحول نوع خاص من الأفراد كالإخوة والأصدقاء وحول نوع محدد من الجماعات .

٢-المرحلة الثانية: وتتميز بنمو الميل نحو شيء ما، فأى طعام قد يرضي الجائع، لكن الفرد الذي يفضل بعض الأنواع الخاصة من الطعام، قد يميل إلى تناول طعامه في مطعم خاص .

٣-المرحلة الثالثة:

وهي الثبوت، فالميل على اختلاف أنواعه ودرجاته يستقر ويثبت على شيء ما عندما يتطور إلى اتجاه نفسي، فالثبوت إذن هو المرحلة الأخيرة في تكوين الاتجاه .

وظائف الاتجاه (٣٣):-

١- الوظيفة النفسية (الكيفية) :- يحقق الاتجاه الكثير من الأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها وتزوده تلك الأهداف بالقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة التي تواجهه في حياته فهي تسعى إلى إشباع دوافعه في ضوء النظام الاجتماعي ومعاييره ومعتقداته السائدة فيها.

٢- الوظيفة التنظيمية :- تنتظم الاتجاهات في نسق نفسي يساعد الفرد في اتساق صور سلوكه وثبات استجاباته نسبياً في المواقف العديدة وهي تساعد الفرد في الابتعاد عن الارتجالية من خلال تنظيم خبراته ومعلوماته في فهم العالم المحيط به.

(٣٢) جنان سعيد الرحو . مصدر سبق ذكره . ٢٠٠٥م . ص ٧٨-٧٩ .

(٣٣) صالح محمد علي : مصدر سبق ذكره ، ط ٢ ، ٢٠٠٠م ، ص ٢٣ .

- ٣- **الوظيفة الدفاعية:** - ترتبط الاتجاهات بحاجات الفرد الشخصية ولذلك فان الفرد يكون أحياناً بعض الاتجاهات التي يستخدمها لتسوية فشله وعجزه عن تحقيق أهدافه.
- ٤- **وظيفة تحقيق الذات:** - تعد هذه الوظيفة من أهم الوظائف كونها تساعد الفرد في التعبير عن إشباع حاجاته في المجتمع الذي يعيش فيه فهي توجه سلوك الفرد لتحقيق مكانته الاجتماعية وتدفعه للاستجابة بقوة ونشاط للمثيرات البيئية المحيطة به نحو تحقيق أهدافه وذاته.

نظريات تفسير تكوين الاتجاه:-

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير الاتجاهات ، لعل في مقدمة هذه النظريات التي اهتمت بالاتجاهات هي :-

أ- النظريات السلوكية Behavioral Theories:

١- نظرية ستاتس Stats Theory.

٢- نظرية الاشتراط الإجرائي Instrumental Coditioning.

ب- نظريات التعلم الاجتماعي Social Learning Theories:

١- نظرية باندورا Bandura Theory.

٢- نظرية هوفلاند Hovland Theory.

ج- النظريات المعرفية Cognitive Theories:

١- نظرية التوافق المعرفي Cognitive Congruity Theory.

٢- نظرية التنافر المعرفي Cognitive Dissonance Theory:

أ- النظريات السلوكية Behavioral Theories:

١- نظرية ستاتس Stats Theory

قدمت هذه النظرية من قبل ستاتس Stats، إذ عد الاتجاهات نوع من الدافعية، ومن ثم فإن دراستها في تكوينها وتغييرها ووظائفها هي دراسة لدافعية الإنسان. فالاتجاهات تكتسب عن طريق الاقتران الشرطي البسيط، فالمثيرات غير الشرطية مثل الطعام أو الماء أو الهواء تستثير لدى الفرد استجابة انفعالية إيجابية، وهناك مثيرات أخرى تستثير استجابات انفعالية سلبية مثل المثيرات السمعية والبصرية المؤلمة. وإذا اقترنت هذه المثيرات بمثير محايد فإن الاستجابة الانفعالية ترتبط شرطياً بالمثير المحايد وبذلك يصبح المثير المحايد موضوعاً للاتجاه. إن المثير الذي يكتسب قيمة انفعالية للاتجاه أو موضوعه فإنه يمثل قوة تعمل كمعزز موجب أو سالب في التعلم.^(٣٤)

٢- نظرية الاشتراط الإجرائي Instrumental Conditioning:

تعد نظرية الاشتراط الإجرائي للعالم الأمريكي سكنر Skinner من النظريات التي

(١) جابر عبد الحميد والشيخ سليمان الخضري: دراسات نفسية في الشخصية العربية ، القاهرة: عالم الكتب، ١٩٧٨، ص١٠٦-١٠٧.

تفسر عملية تكون الاتجاه معتمدة على مبدأ التعزيز Reinforcement، إذ يرى أن سلوك الكائن الحي أو استجابته التي يتم تعزيزها يزداد احتمال اكتساب الاتجاهات عن طريقها أكثر من الاستجابات التي لا يتم تعزيزها. (٣٥)

ب- نظريات التعلم الاجتماعي Social Learning Theories:

تفسر هذه النظريات عملية تكوين الاتجاه وفقاً للمحاكاة والملاحظة والتقليد، ومنها :

١- نظرية باندورا Bandura Theory:

ترجع هذه النظرية إلى (ألبرت باندورا) الذي يفسر عملية تكون الاتجاهات وفقاً لعملية التعلم بالملاحظة، فعندما نلاحظ شخصاً بطريقة معينة، ويلقى إثابة على سلوكه، فمن المحتمل جداً أن نقوم بتكرار هذا السلوك، أما إذا اتبع سلوك ما بعقاب، فالاحتمال الأكبر أن لا نقوم بتكراره أو تقليده. (٣٦)

٢- نظرية هوفلاند Hovland Theory:

تفسر هذه النظرية عملية تكوين الاتجاه من خلال المحاكاة والتقليد، فالإتجاهات يتم تعلمها من قبل الفرد شأنها شأن العادات الشخصية أو الحقائق أو المعارف. فالطفل يتعلم من الآخرين أن الحيوان صديق الإنسان، وبناءً على ذلك فإنه يكتسب حب الحيوانات عن طريق المحاكاة والتقليد الذي يشمل كل أنواع السلوك ومنها الإتجاهات. (٣٧)

ج- النظريات المعرفية Cognitive Theories:

تفسر هذه النظريات عملية تكوين الاتجاه بناءً على تنظيم الفرد لمعلوماته الخاصة عن موضوع الاتجاه وإعادة تنظيم البنى المعرفية الخاصة به في ضوء المعلومات المستجدة عن موضوع الاتجاه. (٣٨)

ويمكن توضيح ذلك من خلال النظريات الآتية:

١- نظرية التوافق المعرفي Cognitive Congruity Theory:

(٣٥) صالح محمد علي : سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ١٩٩٨م. ص٢٢٨ .

(٣٦) صالح محمد علي : مصدر سبق ذكره، ط٢، ٢٠٠٠م، ص٢٠٣ .

(٢) طلعت حسن عبد الرحيم : علم النفس الاجتماعي المعاصر، ط٢، القاهرة : دار الكتاب الجامعي، ١٩٨١م، ص١٢٥-١٢٦ .

(٣٨) صالح محمد علي : مصدر سبق ذكره، ط١، ١٩٩٨م، ص٢٢٩ .

قدمت هذه النظرية من قبل شارلس أوسجود Charles Osgood وتفسر عملية اكتساب الاتجاهات على أساس أن الأفراد يمتلكون نوعين من الاتجاهات هي (الاتجاهات المتسقة والاتجاهات غير المتسقة)، فالفرد يتمسك بالاتجاهات التي تتسق مع نظامه المعرفي، ولا يتمسك بالاتجاهات التي لا تتسق مع نظامه المعرفي ويسعى إلى تكوين الاتجاهات التي تتسق مع نظامه المعرفي. (٣٩)

٢- نظرية التنافر المعرفي Cognitive Dissonance:

قدم هذه النظرية العالم الأمريكي ليون فيستنجر Leon Festinger، التي تفسر عملية تكوين الاتجاه من خلال عمليات التنافر المعرفي المتعلقة بالمعلومات الخاصة بالاتجاه المتعلم، فعندما يحصل التنافر في تلك المعلومات يؤدي إلى تنافر اتجاهات الفرد وبما يتناسب مع الموقف المعرض له ثم يتكون الاتجاه الجديد من خلال تغيير الاتجاه السابق المتمثل بتغيير المعلومات السابقة وتنظيم البناء المعرفي وفقاً للمعلومات الجديدة، فالفرد المدخن يعد ذا اتجاه إيجابي نحو (التدخين) وهذا الموقف يمثل حالة من التوازن المعرفي الخاص بموضوع (التدخين)، ولكن عندما يعلم الفرد إن التدخين مضر بالصحة فإن اتجاهه نحو (التدخين)، سوف يتغير بسبب حدوث حالة من التنافر المعرفي بين الاتجاه السابق المتمثل بالمعلومات السابقة عن (التدخين)، والمعلومات الجديدة التي أدت إلى تكوين الاتجاه الجديد بدلاً من الاتجاه القديم (٤٠).

(٣٩) Kiesler, C. A. & Others. (1969). A Critical Analysis of Theoretical Approaches ; Attitude Change. New York :Wiley Company.

(٤٠) طلعت حسن عبد الرحيم : مصدر سبق ذكره ، ص ١٢٤ .

تصنيف الاتجاهات : (٤١)

١- الاتجاهات القوية والضعيفة :-

تنقسم الاتجاهات تبعاً لشدتها إلى اتجاهات قوية وأخرى ضعيفة. ويبدو الاتجاه القوي في موقف الفرد من هدف الاتجاه موقفاً حاداً لا رفق فيه ولا هوادة ، فالذي يرى المنكر فيغضب ويثور ويحاول تحطيمه بيده وقوله وتفكيره إنما يفعل ذلك لان اتجاهاً قوياً حاداً قد ملك عليه شعاب نفسه إما الذي يقف من هدف الاتجاه موقفاً ضعيفاً خائفاً مستسلماً ، إنما يفعل ذلك لأنه لا يشعر من شدة الاتجاه كما يشعر به غيره من الأفراد .

٢- الاتجاهات الموجبة والسالبة :-

الاتجاهات التي تنحو بالفرد نحو شيء ما تسمى اتجاهات موجبة كاتجاهات الحب والتحيب والاحترام ، والاتجاهات التي تنجح بالفرد بعيداً عن شيء آخر تسمى اتجاهات سالبة ، كاتجاهات النفور والكره أو الازدراء أو الرفض

٣- الاتجاهات الجماعية والفردية :-

الاتجاهات المشتركة بين عدد من الناس تسمى اتجاهات جماعية ، والاتجاهات التي تميز فرداً عن آخر تسمى فردية . ومثال ذلك إعجاب الناس بالإبطال يعتبر اتجاه جماعي ، بينما إعجاب الشخص بصديق له يعد اتجاه فردي .

٤- الاتجاهات النوعية والعامية :-

فالالاتجاهات النوعية هي التي تنصب على النواحي الذاتية ، وبما تختص موضوعاتها بالجوانب الخاصة كالخوف من حيوان معين ،إما الاتجاهات العامة فهي التي تنصب على الكليات ، وبما كانت موضوعاتها عامة شاملة . وفي هذه الحالة يسمى الاتجاه سمة كسمة المحافظة على القديم بكل صورة في مجالات تربية الأطفال واحترام الكبار والموقف من المرأة.. أو كسمة التعصب ضد ما هو أجنبي .. أو كسمة الغش حين تبدو في سلوك الفرد في المدرسة وفي المنزل وفي معاملة الناس ويلاحظ إن الاتجاهات العامة أكثر ثبوتاً واستقراراً من الاتجاهات النوعية التي تسلك مسلكاً يخضع في جوهره الإطار الاتجاهات العامة . وبذلك تعتمد الاتجاهات النوعية على العامة وتشتق دوافعها منها .

طرق قياس الاتجاهات النفسية

يمكن تقسيم طرق قياس الاتجاهات النفسية بصفة عامة الى :-

- أ- الطرق التي تعتمد على التعبير اللفظي .
 - ب- الطرق التي تعتمد على ملاحظة السلوك الحركي .
 - ج- الطرق التي تعتمد على قياس التعبيرات الانفعالية .
- والنوع الأول من أساليب القياس ، هو أكثر الطرق تقدماً نظراً للاعتماد فيه على الاستفتاءات والحصول على الإجابات لعدد كبير من الأفراد في وقت قصير .
- إما ملاحظة السلوك الحركي فتتطلب وقتاً طويلاً ، وتستلزم تكرار الملاحظة في ظروف مختلفة ، ومن أمثلة ذلك الحكم على الاتجاه النفسي للفرد عن طريق ملاحظتنا له في ذهابه المتكرر لأحد النوادي ، أو لتأدية فرائض الدين وذهابه للمسجد أو الكنيسة بانتظام ، أو ملاحظتنا للشخص الذي يتردد على نوع معين من المكتبات ، أو الذي يقرأ نوعاً معيناً من الكتب ، أو ملاحظتنا للجزء الذي يهتم به الشخص عند قراءته للصحف دائماً... وهكذا
- أما قياس التغيرات الانفعالية في المواقف المختلفة ، فهي إن ندرس ردود الشخص الانفعالية على مجموعة من المؤثرات ، ولا تصلح لقياس الاتجاهات النفسية عند مجموعات كبيرة من الأفراد.

في ظل التطور التكنولوجي واستخدام الأجهزة والتقنيات الحديثة في معظم جوانب الحياة حيث أصبحت تقوم بأغلب الاعمال وتوفر على الإنسان الكثير من الجهد والعمل العضلي وانعكس ذلك سلباً على الافراد أطفال وشباب وجميع الفئات العمرية من الجنسين . لذا فقد انصب اهتمام وزارة التربية والتعليم على رعاية الناشئ وتربيتهم

القياس النفسي في المجال الرياضي بناء وتقنين المقاييس النفسية

شغل موضوع القياس النفسي المهتمون في المجال الرياضي ولم يكن هناك بديل في الفترات الأولى من البحث عن وسائل موضوعية سوى الملاحظة ودراسة الحالة ومن اكبر المعوقات التي تواجه تطور حركة القياس الموضوعية، هو إن طبيعة النشاط الرياضي تجعل من الفوز في المنافسات المعيار الوحيد للنجاح، ولكن المشكلة في الفوز انه يعتمد على العديد من العوامل منها قدرات اللاعبين البدنية، المهارية، خطط اللعب، مستوى المنافسة، الظروف المحيطة بالمنافسة، الجمهور، ويقدم لنا المجال الرياضي الدليل على انه ليس دائما الأداء الجيد هو المعيار الذي يحقق الفوز. واحد هذه الصعوبات التي تواجه عملية القياس النفسي في المجال الرياضي هو إن المدربين وحتى الناجحين منهم ليسوا على دراية كافية بجميع الجوانب النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي. بالإضافة إلى ذلك فان مجالات علم النفس للرياضيين، وما تضمنه من سمات متعددة (إذ توصل البورت الملقب بعميد سيكولوجية السمات في عام ١٩٣٧ إلى إن الشخصية الانسانية تتكون تقريبا من ٤٥٤١ سمة)، كما إن حالات اللعب التي يمر بها اللاعب متعددة وكثيرة ويصعب قياسها.

ومع هذه الصعوبات استمرت الجهود نحو المزيد من الموضوعية في القياس النفسي في المجال الرياضي، إذ استخدمت طرق وأساليب متعددة لبناء وإعداد الاختبارات النفسية الموضوعية المتخصصة في المجال الرياضي.

وتتلخص عملية إجراءات البناء بما يلي :

أ- وتبدأ إجراءات عملية البناء في مشكلة البحث المتعلقة بالسمة أو الحالة ومن ثم تحديد تعريف نظري للسمة المختارة على ضوء تحديد النظرية، حيث أن هذا التحديد للنظرية والعالم النفسي الذي وضعها سيساعد في فهم مجالات هذه السمة.

ب- يجب الاختيار الدقيق للمجالات المرتبطة بالمشكلة (السمة أو الحالة)، وتحدد هذه المجالات على ضوء الدراسات السابقة والمقاييس النفسية السابقة بالإضافة إلى النظرية، وبعد تحديد المجالات يوضع تعريف لكل مجال على حدة لمعرفة كل مجال بدقة، ومن ثم تعرض على مجموعة من الخبراء لبيان صحة التعريف النظري للسمة أو السمات المتعددة أو الحالة وكذلك لبيان صحة عدد المجالات ومدى ارتباطها بالسمة وكذلك صحة كل تعريف للإبعاد المختارة.

ج- في الخطوة الأخرى نبدأ بإعداد الصيغة الأولية للمقياس والتي تتضمن عدة إجراءات هي:-

١- إعداد فقرات المقياس:-

لغرض إعداد فقرات المقياس يجب الاطلاع على الدراسات السابقة للسمة المختارة (مشكلة البحث) وكذلك الاطلاع على المقاييس السابقة ذات العلاقة ومن ثم إجراء استبيان استطلاعي على عينة مختارة يطلب منهم كتابة فقرات لكل مجال من المجالات بعد إعطاءهم سؤال كعبارة ايجابية وكعبارة سلبية لكل مجال.

٢- تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس:-

يتم اختيار إحدى الطرق المعروفة سواء طريقة ثرستون أو طريقة لبركت في صياغة فقرات المقياس، والأفضل طريقة لبركت لأنها تعطي معلومات أشمل عن المفحوص لأنها تشمل الجانبين الايجابي والسلبي والأفضل يجب إن تكون العبارة بصيغة المتكلم وتقبل تفسير واحد فقط، وان لا تكون العبارة سهلة جدا أو صعبة جدا

٣- صياغة فقرات المقياس:

بعد تفرغ استمارات التجربة الاستطلاعية والدراسات والمقاييس السابقة ومراعاة القواعد المتبعة في الصياغة لل فقرات، وتتم صياغة الفقرات لكل مجال من المجالات والأفضل إن تحدد العبارات الايجابية أو السلبية في هذه الخطوة، كما يتم تحديد بدائل الإجابة أيضا.

٤- صلاحية الفقرات (التحليل المنطقي):

بعد إن تكتمل صياغة مجالات وفقرات المقياس تعرض بصيغتها الأولية على الخبراء، لإقرار صلاحيتها وإبداء ملاحظاتهم بحذف قسم من الفقرات وتعديل أخرى وتجزئة قسم منها، ثم تأخذ نسبة اتفاق لأراء الخبراء، ونستطيع أخذ نسبة اتفاق (٥. %) فما فوق، وبعد إجراء التعديلات على الفقرات، نستقي الفقرات المميزة على ضوء أراء الخبراء لإقرار صلاحيتها النهائية.

٥- إعداد تعليمات المقياس:

من اجل إن تكتمل صورة المقياس ومن اجل تطبيقها على المفحوصين، يتم إعداد تعليمات المقياس، والأفضل عدم ذكر اسم المقياس، وعدم ذكر اسم المفحوص، وطمأنة المفحوص بأن الاجابة ستحظى بسرية تامة، وان تذكر كيفية إجراء القياس

٦- إجراء التجارب الاستطلاعية:

بعد الانتهاء من إعداد تعليمات المقياس يتم إجراء التجربة الاستطلاعية أو عدة تجارب استطلاعية على عينة مختارة ونستطيع إن نخترها من مجتمع البحث، ونستفيد من التجربة الاستطلاعية أو نرجعها، وان الأهداف من التجربة الاستطلاعية هي حسب ما يبغيه الباحث منها مثلا :

- معرفة وضوح التعليمات ووضوح الفقرات.

- معرفة الوقت المستغرق.

- مناسبة مقياس التقدير التي تواجه عملية التطبيق.

- معرفة كفاءة الكادر المساعد.

٧- التجربة الأساسية للمقياس :

إن الهدف من التجربة الأساسية للمقياس هو إجراء عملية التحليل الإحصائي لل فقرات وذلك لاختيار الفقرات الصالحة وإبعاد الفقرات غير الصالحة استنادا إلى قوتها التمييزية، تمهيدا لتهيئة الصيغة النهائية للمقياس قبل استخراج مؤشرات الصدق والثبات والموضوعية له، وتتم هنا الإجراءات الآتية :

١- العينة:

يتم هنا اختيار العينة بإحدى الطرق المعروفة إما بالعشوائية أو العمدية أو اختيار مجتمع البحث بأكمله، على شرط إن يكون عدد العينة كبيرا حتى نحصل على نتائج صادقة، إذ إن بالبحوث التجريبية يجب إن تكون العينات كبيرة.

٢- تطبيق المقياس وتصحيحه:

بعد الانتهاء من تطبيق المقياس، يتم تصحيح إجابات المفحوصين على ضوء المفتاح الذي يعطى لمقياس التقدير (بدائل الإجابة).

٣- التحليل الإحصائي لل فقرات (الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس):

إن الكشف عن كفاءة وقدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله يتم من خلال تحليل فقراته، الذي هو تحليل إحصائي لوحدات الاختبار بغرض معرفة خصائصها وإجراء حذف أو تعديل الفقرات حتى يتسنى الوصول إلى اختبار ثابت وصادق مناسب للمقياس.

أساليب تحليل الفقرات هي :

١- المجموعات المتطرفة :

تعد القوة التمييزية للفقرات إحدى الخصائص السيكومترية المهمة التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم كفاءة الفقرة في قياس السمة المراد قياسها، لأنها تميز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في السمة المقاسة عن الذين يحصلون على درجات منخفضة. وللعمل بالمجموعات المتطرفة نبدأ بترتيب الدرجات تنازلياً من الأعلى للأدنى ثم نختار النسبة المئوية (كيلي يؤكد إن نسبة ٢٧ % إذا كان عدد العينة فوق ٤٠٠ فرد هي الأفضل، أما إذا كان عدد العينة أقل فيؤكد كيبورتن بأننا نستطيع التحرك بين ٢٥-٣٣ %).

٢- معامل الاتساق الداخلي :

إن معامل الاتساق التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا يقيس قوة كل فقرة، ولكن الاتساق الداخلي يقيس التجانس للفقرات، ومعامل الاتساق الداخلي هو معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس .

المعاملات العلمية للمقياس (الخصائص السيكومترية للمقياس):

من القضايا التي تواجه بناء أدوات القياس بشكل عام توفير دلالات مقبولة لصدق وثبات هذه الأدوات التي تولي الاهتمام بالدرجة الأولى من قبل مطوري هذه الأدوات وان الصدق أهم من الثبات، فالاختبار الصادق اختبار ثابت في قياساته في المرات المختلفة، لكن الاختبار الثابت ليس بالضرورة اختباراً صادقاً.

١- صدق المقياس :

إن الصدق يكشف عن مدى تأدية المقياس للغرض الذي اعد من أجله، وقد حددت رابطة النفسانيين الأمريكيين في عام ١٩٨٥ ثلاثة أنواع للصدق هي صدق المحتوى، صدق البناء، الصدق المرتبط بمحك.

صدق المحتوى : هو قياس لمدى تمثيل الاختبار للنواحي المختلفة للظاهرة المراد قياسها ويقسم إلى نوعين :

الصدق الظاهري : يركز الصدق الظاهري على محتوى الأسئلة أو الفقرات.

الصدق العيني : يركز هذا الصدق على عدد الأسئلة أو الفقرات وكلما كانت هذه الفقرات كثيرة كان الصدق أعلى.

ونستطيع الحصول على هذا النوع من الصدق عند عرض المقياس على مجموعة من الخبراء.

صدق البناء: هو من أكثر أنواع الصدق تعقيدا لأنه يعتمد على افتراضات نظرية يتم التحقق منها تجريبيا ومن أنواعه المجموعات المتطرفة والاتساق الداخلي والصدق العاملي، والأخير أدق أنواع لصدق البناء والذي يمكن التوصل إليه باستخدام التحليل العاملي، الذي يهدف إلى دراسة الظواهر المعقدة لاستخلاص العوامل التي أثرت فيها من خلال تحليل معاملات الارتباط بين متغيرات الظاهرة. ويتم استخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج باعتبارها أكثر الطرق شيوعا بسبب دقة نتائجها، وهنا يتم بلورة عدة عوامل وتسمى بالعوامل المباشرة، وهنا لا يمكن تفسيرها إلا بعد تدويرها، والتدوير هو عملية قائمة على أسس رياضية تهدف إلى تحقيق تركيب بسيط لمصفوفة النموذج بحيث ترفع قيمة التشعبات الكبيرة وتقلل من قيمة التشعبات الصغيرة، وللتدوير طريقتين الأولى طريقة التدوير المتعامد (الفاريماكس لكايزر) والتدوير المائل (الكواريتماكس)، وبعد استخراج العوامل يستخدم الباحث الاختبار إذا زاد تشعبه (٣..- ٥..)

صدق المحك: يشير إلى العلاقة بين نتائج ذلك الاختبار والنتائج من قياس آخر ممثل لمحك محدد. وهناك نوعين الأول هو المحك الخارجي ويقسم إلى الصدق التلازمي والصدق التنبؤي. والنوع الثاني هو المحك الداخلي وهو يقيس العلاقة بين كل اختبار والاختبارات الأخرى.

٢- ثبات المقياس :

يشير ثبات الاختبار إلى اتفاق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في مرات الإجراء المختلفة، أي إن درجات الاختبار لا تتأثر بتغير العوامل أو الظروف الخارجية. وهناك عدة طرق للثبات منها إعادة الاختبار، التجزئة النصفية، الصور المتكافئة، كيودر ريشاردسون، ألفا كرونباخ، ومعادلة هويت لتحليل التباين.

٣- الخطأ المعياري للمقياس:

يعد الخطأ المعياري مؤشرا من مؤشرات دقة المقياس، ويستخدم في تفسير نتائج القياس، لأنه يوضح مدى اقتراب درجة الفرد على المقياس من الدرجة الحقيقية، وان الخطأ المعياري هو انحراف معياري متوقع لنتيجة أي شخص يختبر، وكل مقياس توجد فيه بعض الأخطاء التي تعود إلى أسباب متعددة منها ظروف التطبيق، خطأ في الأداة، أو حالة المستجيب، وعليه فالخطأ المعياري هو تقدير كمي لهذه الأخطاء، والذي يتم الحصول عليه عادة من الثبات (العلاقة عكسية بين الثبات والخطأ المعياري فكلما زاد الثبات قل الخطأ المعياري والعكس صحيح).

ويستخرج الخطأ المعياري وفق المعادلة الآتية:

$$\text{الخطأ المعياري} = \text{الانحراف المعياري} \sqrt{1 - \text{معامل الثبات}}$$

فمثلا إذا كان الخطأ المعياري ٢.٨٦ وكانت درجة اللاعب على المقياس ٧٢ فإن الدرجة الحقيقية تتراوح من (٦٩.١٤ - ٧٤.٨٦).

التقنين :

هو رسم خطة شاملة وواضحة ومحددة لجميع خطوات الاختبار وإجراءاته وطريقة تطبيقه وتفسير درجاته وتحديد السلوك المطلوب من الفرد والشروط المحيطة به، في أثناء تطبيق الاختبار بالإضافة إلى وجود معايير لتفسير الدرجات.

والباحثون يستخدمون الاختبارات المقننة للأسباب الآتية:

- توفر عليهم بذل الجهد والوقت لوضع اختبارات قد تحقق أو لا تحقق الهدف الذي يسعون إليه.

- تمكنهم من إجراء مقارنة بين أداء الأفراد عندهم مع أفراد آخرين طبق عليهم الاختبار نفسه.

خطوات التقنين :

- ١- تحديد عينة التقنين.
- ٢- تطبيق المقياس.
- ٣- تصحيح المقياس.
- ٤- استخراج القوة التمييزية لل فقرات.
- ٥- المعاملات العلمية للمقياس وهي :
 - أ- الصدق.
 - ب- الثبات.
 - ج- الموضوعية.
- ٦- الخطأ المعياري للمقياس.
- ٧- اشتقاق المعايير للمقياس.

