الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة الجزائر3 University of Algiers 3

معهد التربية البدنية والرياضية Sport and Physical Education Institute

محاضرات مقياس علم النفس الرياضي

المستوى : طلبة السنة الثانية ليسانس

إعداد الأستاذ: د.بونوارامحمد

البريد الالكتروني المهني : bonoarfaysal@gmail.com

السنة الجامعية:	2022 /2023

معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: أساسية

المقياس :علم النفس الرياضي

نوع الدرس :أعمال موجهة ☐ محاضرة ■ سداسي ■ سنوي ☐

المعامل : 2 **الرصيد:** 3

المدة الزمنية: 14 أسبوع -49 ساعة

الفئة المستهدفة : السنةالثانية ليسانس

أهداف التعلم

- ❖ أهم المعارف النظرية المرتبطة بتخصص علم النفس الرياضي
- ❖ الرفع من المستوى المعرفي والتطبيقي للطالب في التخصص،

المعارف المسبقة المطلوبة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة علم النفس الرياضي من الجانب النظري
- ✓ معرفة الجوانب التطبيقية في مجال علم النفس الرياضي .

طريقة التقييم : المتابعة الدائمة للامتحانات التطبيقية والنظرية

-كيفية تقييم التعلم : يكون التقييم بطريقتين:

1-تقييم كتابي اخر السداسي والذي يحتوي كل ما تم التطرق اليه و مناقشته اثناء المحاضرة إضافة الى الموارد التي طلب منكم الاطلاع عليها و التي تمت مناقشتها. ويتضمن التقويم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والاستنباط. والعلامة تكون 50٪ من المعدل العام.

2-التقييم المستمر و الذي يقوم به الأستاذ المكلف بالأعمال الموجهةو العلامة تكون 50 ٪من المعدل العام.

المعدل النهائي للنجاح يكون اكثر او يساوي 10 من 20

2-معلومات عن الأستاذ

الجامعة : الجزائر3 -دالي ابراهيم

المعهد : التربية البدنية والرياضية

الأستاذ : د بونوار امحمد

الرتبة: أستاذ محاضر أ

الاتصال عبر البريد الالكتروني:

البريد الالكتروني المهني للأستاذ :bonoarfaysal@gmail.com

توقيت المحاضرة :الاثنين 08:00سا-09:30 سا

3-محتوى المقياس

المحاضرة الأولى : **مدخل لعلم النفس الرياضي**

المحاضرة الثانية: **مباحث علم النفس الرياضي**

المحاضرة الثالثة : **مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي**

المحاضرة الرابعة : **خصائص و أنواع المنافسات الرياضية**

المحاضرة الخامسة: **أهمية الاعدا د النفسي للمنافسة الرياضية**

- **الإعداد النفسي طويل المدى**
- **الاعدا د النفسي قصير ألمدي**

المحاضرة السادسة : **القلق**

المحاضرة السابعة : **أعراض القلق**

المحاضرة الثامنة : **تأثيرا القلق على الأداء الرياضي**

المحاضرة التاسعة: **شخصية المربي الرياضي**

المحاضرة العاشرة : **طرق دراسة الشخصية**

المحاضرة الحادية عشر: **أهمية دراسة الشخصية الرياضية**

المحاضرة الثانيةعشر: **سمات الشخصية**

4-قائمة المراجع

الكتب بالغة العربية :

1. زكي محمد حسن، المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب، الإسكندرية، منشأة المعارف،1997.
2. زهير أحمد الساعي، إدريس عبد الحليم، القلق وكيف نتخلص منه، دار العلم، دمشق، الطبعة الأولى، بدون تاريخ
3. محمد حسن علاوى , علم النفس الرياضي ,دار المعرف 2002
4. محمد حسن علاوي , موسوعة الاختبارات النفسية ,دار الفكر العربي 2002 .
5. عمر بدران ,علاقة الدافعية ببعض متغيرات الشخصية ,دار الفكر العربي 2006

-الكتب بالغة الاجنبية:

6. Alport, Gordon, 1969.

7. Anastarianne psychological testing, p 40.

8. BAKKER F. C. et CIOL : Psychologie et pratique sportive, vigot, Paris, 1992, p 108.

9. BERNARD TURPIN F. B, Préformation et formation, Paris, edition Amphora.s.

المحاضرة رقم: 01

العنوان: مدخل لعلم النفس الرياضي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة

- .....
- .....
- .....

مدخل لعلم النفس الرياضي

علم النفس الرياضي من الاختصاصات في علوم الأنشطة البدنية و الرياضية التي تدرس العوامل النفسية في الأداء الرياضي من أجل تحسينه و تطويره .

التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي عبر العالم ميزه انفصاله عن علم النفس العام وأصبح له منهاجه الخاص ، إنشاء مدارس تكوين أخصائيين نفسانيين في المجال الرياضي خاصة في الدول المتقدمة في هذا الميدان كأمريكا الشمالية ، فرنسا وروسيا و ألمانيا. كما أن الدراسات و البحوث في هذا الميدان تطورت عبر مختلف دول العالم (بالأخص في البلدان السالفة الذكر) ، و حصلت تغييرات و تطورات هامة في السنوات الأخيرة في هذا المجال من خلال انجاز العديد من البحوث العلمية (الأكاديمية و التطبيقية) ، و أصبحت تنظم ملتقيات و مؤتمرات دولية عالمية ساهمت بقسط كبير في انتقاله من الطابع النظري الأكاديمي إلى الطابع التجريبي التطبيقي.

علم النفس الرياضي من الاختصاصات في علوم الأنشطة البدنية و الرياضية التي تدرس العوامل النفسية في بينما في الدول العربية ، فاهم ما يميز هذا الميدان هو انه مازال يدرس في معاهد و مدارس التكوين في مجال الأنشطة البدنية الرياضية و التربة البدنية كمقياس (أكاديمي) ، لكنه غير متطور في المجال التطبيقي التجريبي . و في السنوات الأخيرة ساهمت جهود العديد من الباحثين في الوطن العربي بتطوير هذا الميدان من خلال عقد العديد من المؤتمرات الدولية في علم النفس الرياضي ، كالمؤتمر الدولي الأول الذي انعقد بالمملكة العربية السعودية في جامعة حفر الباطن سنة 2019 ، وإنشاء الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي سنة 2020 و مقرها العراق ، تضم العديد من الباحثين في هذا التخصص و من مختلف الدول العربية .

علم النفس الرياضي يتناول دراسة عدة مواضيع ترتبط بالأداء الرياضي سواء في التدريب او المنافسة الرياضية من هذه المواضيع نذكر دراسة الشخصية والدافعية في الميدان الرياضي ، السلوك العدواني و العنف في الرياضة التنافسية ، الاتجاهات و الانفعالات ، القلق و الضغوط النفسية ،إلى غيرها من المواضيع ذات الصلة بهذا التخصص.

و الهدف من دراسة هذه المواضيع هو تمكين الطالب من جمع المادة العلمية حول موضوعات المساق من خلال المراجع العلمية المتخصصة والأبحاث العلمية التي تطرقت لهذه الموضوعات ، وبحيث يستطيع الطالب بعد الانتهاء من دراسة المساق من امتلاك مهارات الحوار والنقاش في هذه الموضوعات وبأسلوب علمي معتمد على القراءات الخاصة وما أشارت إليه نتائج البحوث والدراسات. .

- **أهية علم النفس الرياضي:**

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

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

وانطلاقًا من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة - علم النفس الرياضي والتعلم والضبط الحركي -، يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية، وتشمل الجوانب الأخرى:

•فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.

•الميكانيكا الحيوية في علم الحركة - الميكانيكا الحيوية في الرياضة.

•علم الحركة الاجتماعي - علم الحركة الثقافي - علم الاجتماع الرياضي.

•الحركة والنمو - النمو الحركي.

ومن الصعوبة بمكان وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي؛ حيث تتعدد المنظورات وتتباين الأدوار بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنفه فئة على أنه أحد فروع علم النفس العام، ويصنفه آخرون، بأنه أحد فروع الرياضة، وعلم التدريب الرياضي، بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضي الذي يولى اهتمامًا باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدني الذي يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة.

وفيما يلي نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضي، وهى:

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

ويرى الدرمانAlderman ، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشرى.

ويرى كوكسCox ، بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.

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

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

ويعرف عمرو بدرانAmro Badran ، علم النفس الرياضي، بأنه: هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

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

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

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

- **أهداف علم النفس الرياضي:**

يهدف علم النفس الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف، هي:

-فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل التي تؤثر فيه.

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

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

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

-الصحة النفسية:

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية.

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

-تطوير السمات الشخصية:

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

•الثقة بالنفس.

•التعاون.

•احترام القوانين.

-رفع المستوى الرياضي:

يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا

عليها عند تحقيق الإنجازات العالية.

-ثبات المستوى الرياضي:

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

وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التى تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصًا في المباريات المصيرية.

-تكوين الميول والرغبات:

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

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

- **مباحث علم النفس الرياضي:**

يبحث علم النفس الرياضي، في دراسة سلوك الرياضي من خلال:

•دراسة الدوافع التي تحرك السلوك الرياضي، سواءً كانت دوافع نظرية أو وراثية أو أساسية أو مكتسبة - ثانوية.

•دراسة الاستعدادات والقدرات الخاصة بالرياضي في النواحي: الجسمية - العقلية - النفسية - الاجتماعية.

•التعامل القائم بين الرياضي وبين بيئته الرياضية، وما يصدر عن ذلك من نتاج عقلي وتصرف واتجاهات ومشاعر وميول وسلوك أخلاقي وديني واجتماعي.

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

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

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

ويعرف أحمد أمين فوزي، السلوك الرياضي، بأنه: رد فعل طبيعي لمجموعة من الدوافع أثناء التدريب والمنافسات وليس سلوكًا تلقائيًا، وهذا السلوك دائمًا غرضي إذ يتجه نحو أهداف رياضية معينة تظهر في إشباع حاجة أو أكثر من الحاجات النفسية للشخص الرياضي.

ولقد تعددت المظاهر السلبية للسلوك الرياضي وازدادت حدتها مؤخرًا بشكل يتنافى مع أهداف التربية البدنية والرياضة على جميع المستويات المحلية والعربية والعالمية، تلك المظاهر لا تقتصر على حدود الملعب وداخل أسواره فقط، ولكنها تأخذ أشكالاً شتى من أشكال التهور والتخريب والعدوانية على الممتلكات العامة أيضًا، ويظهر ذلك واضحًا فيما تبثه وكالات الأنباء والشبكة العالمية للمعلومات Internet من مظاهر شتى لذلك السلوك السلبي في جميع الألعاب الفردية والجماعية.

ونظرًا لعدم الاستقرار والتباين المستمر للمواقف الرياضية، والتي يتعرض لها اللاعبين في حياتهم التنافسية فإن هذه الظروف والمواقف الجديدة كثيرًا ما تستدعى القيام بأعمال حركية تلقائية كرد فعل سريع للموقف تكون أحيانًا منافية للسلوك الرياض الذي يجب أن يكون عليه اللاعب.

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

÷تصرفات خارجة عن الروح الرياضية.

÷إشارات مشينه أثارت جمهور المشاهدين.

÷تجاوزات تمثلت في الاعتراض على قرارات الحكام.

÷الاعتداء على أحد أعضاء الفريق المنافس بالضرب.

وقد تكون العقوبة جماعية متمثلة في تعويضات من بعض الأندية لإصلاح ما قامت به الجماهير من إتلاف للممتلكات.

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

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

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

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

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

ويوجد مثل قديم، يقول:

حتى تجد الإجابة الصحيحة عليك بالسؤال الصحيح

to Find the Right Answer you Must Ask the Right Question

ومع ذلك، فإن عملية الاهتداء إلى السؤال الصحيح تكون في الغالب أكثر صعوبة مما تبدو عليه.

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

-كيف نفكر وما دور اللغة فى التفكير؟.

-ما العوامل التي تؤدى إلى نمو الشخصية الرياضية؟.

-كيف يؤثر الرياضيون الواحد في الآخر في المواقف الرياضية المختلفة؟.

-ما العلاقة بين الكيفية التي يؤدى بها الجهاز العصبي وظائفه وما نفكر فيه ونفعله؟.

-كيف يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي معاونة الرياضيين على التوافق مع بيئاتهم؟.

-كيف نتعلم المهارات الحركية؟، وكيف نستقبل ونستبقى ونستخدم المعلومات المرتبطة بالأنشطة الرياضية؟.

-ما الذي يحثنا ويدفعنا إلى ممارسة الأنشطة الرياضية؟، وكيف تؤثر الانفعالات؟، وإلى أي مدى في سلوكنا الرياضي؟.

-ما العوامل المسئولة عن فشل التوافق الإنساني؟، ولم أصبح بعض الرياضيين عصابيين، بينما لم يكن الآخرين كذلك؟.

وحتى تمدنا استفسارات كهذه بالأساس المناسب والضروري لدراسات البحث العلمى الدقيق، يقتضى الأمر النظر فيما تحتويه من متغيرات كثيرة جدًا.

4-دور المتخصصين فى علم النفس الرياضي:

في سنة 1983م، وبعد محاولات كثيرة وحلقات بحث ومناظرات شهدتها المحافل الرياضية والمعنية بموضوعات علم النفس فى العالم، حددت اللجنة الأوليمبية الدولية مواصفات الفئات التي يحق لها مزاولة أدوار تخصصية في علم النفس الرياضي ومجالاته التطبيقية في ثلاث فئات رئيسة، هى:

•الأخصائي النفسي التربوي في الرياضة.

•الأخصائي النفسي في مجال البحث الرياضي.

•الأخصائي النفسي في مجالي الإرشاد والتشخيص في الرياضة.

ويشير ديبوراDeborah ، إلى أنه يوجد منظورين فقط لدور علماء نفس الرياضة، هما:

•**الدور الأول**: كباحث أكاديمي.

•**الدور الثاني**: كممارس ومقدم للخدمة.

وتتمثل مهام أخصائي علم النفس الرياضي، في:

-استخدام الطرق الفنية في القياس النفسي.

-إعداد وإنشاء برامج تحسين الأداء الرياضي.

-تقديم خدمات التدخل في حالات الأزمات الرياضية.

-تقديم خدمات استشارية للهيئات الرياضية والمشروعات القومية.

-وضع البرامج للمدير الفني والمدرب ... وغيرهم ممن يتعاملون مباشرة مع اللاعبين.

ومازال المهتمون بعلم النفس الرياضي يقومون بكلأ الدورين: الباحث الأكاديمي - الممارس ومقدم الخدمة.

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

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

ويرجع هذا التناقض إلى عدم المعرفة بفلسفة المفاهيم والإطار العام، والذي يمثل نموذجًا مقبولاً لعلماء علم النفس الرياضي لاتخاذه أساسًا في بحوثهم وجهودهم التطبيقية.

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

ويشير ليونLeune ، أنه في سبيل التفريق بين توجه الأكاديميين وتوجه الممارسين من علماء علم النفس الرياضى، فإن عددًا متزايدًا من المجلات العلمية المتخصصة والتنظيمات المهنية التى تطورت مع البحث العلمى والملامح التطبيقية لعلم النفس الرياضي.

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

- oالبحث العلمي.
- oالتدريس.
- oالاستشارة.

وحتى سنة 1989م، تكونت سبع منظمات علمية، وخمس مجلات تخصصية.

5-أخصائي علم النفس التربوي الرياضي:

ماهية الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

يمكن تعريف الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، بأنه: ذلك الشخص الذي لديه خلفية علمية بعلوم التربية البدنية والرياضة، وتلقى دراسات محددة في تخصص علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي.

وينظر إلى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي على أنه المدرب العقليMental Coach، المسئول عن المهارات النفسية المختلفة للرياضيين.

- **سمات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:**

وفيما يلي بعض السمات التى يجب أن يتصف بها الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، وهى:

- •يجب أن يكون ذو مظهرًا حسنًا ومرتبًا ونظيفًا.
- •ينبغي أن يكون ناضجًا عقليًا متزنًا في أموره كلها.
- •أن يكون حسن التصرف والمرونة وسرعة البديهة.
- •يجب أن يكون بشوش الوجه حليمًا وحسن الخلق.
- •أن يكون مطلع على جميع العلوم والمعارف المختلفة.
- •يجب أن يعرف كيفية التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه.
- •أن يتحلى بسعة الصدر والقدرة على ضبط النفس في جميع المواقف.
- •يجب أن يظهر دوره في المنشأة الرياضية التي يعمل بها بالشكل المطلوب.

•يجب أن يتحلى بالأخلاق الحميدة في تعامله مع الآخرين، وأن يكون قدوة حسنة لهم.

•يجب أن يحترم ويقدر العمل الذي يقوم به، وهو خدمة الآخرين ومساعدتهم على حل مشكلاتهم.

•يجب أن يتعاون مع الجميع، فمثلاً في النادي: الرئيس - المدرب - اللاعب -، فالكل فريق واحد ويعمل لمصلحة واحدة.

6-مبادئ الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

وفيما يلي أهم المبادئ التي يجب أن يتحلى بها الإخصائي النفسي التربوي الرياضي، وهي:

1-مبدأ السرية:

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

2-مبدأ التقبل:

وهو اتجاه عاطفي للإخصائي النفسي التربوي الرياضي نحو الرياضي يتسم بالحب والتسامح.

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

ومن صور التقبل: الاحترام - التسامح - تقدير المشاعر - تجنب النقد - الرغبة في المساعدة.

3-مبدأ حق تقرير المصير:

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

لذلك، فإن الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لا يفض حلاً للمشكلة التي يعانى منها الرياضي، وإنما يقوم بتوضيح كافة الجوانب للمشكلة ومناقشة كافة المقترحات والآراء المقدمة لحل تلك المشكلة.

4-مبدأ المشاركة:

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

5-مبدأ العلاقة المهنية:

وهى حالة من الارتباط العاطفي والعقلي الهادف تتفاعل فيها مشاعر الرياضيين والأخصائي خلال عملية المساعدة وتتسم هذه العلاقة بالموضوعية وعدم التحيز، وبأنها علاقة مؤقتة تنتهي بانتهاء المشكلة.

المحاضرة رقم: 02

العنوان:

مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي

يمكن تصنيف مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي إلى:

1-مهارات تكيفية:

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

2-**مهارات عامة:**

تكتسب من خلال حياته العامة وتنشئته قبل انضمامه للمهنة.

3-مهارات خاصة:

ترتبط بالمؤسسة وأهدافها وطبيعتها وتنظيمها ... الخ.

4-مهارات وظيفية:

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

ا• مهارات عامة:

يكتسبها عن طريق الدراسة والتدريب.

ب• مهارات خاصة:

حسب الموقف ومجال العمل ونوع ونموذج الممارسة المهنية.

8-عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

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

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

•تنمية مهارات حل المشكلات.

•تنمية مهارات الإقناع والقدرة على التفاوض.

•تفعيل دور الأخصائي النفسي التربوي الرياضي داخل المدرسة.

•تكوين مفهوم إيجابي تجاه الذات، وتعديل الاتجاهات السلبية نحو التربية البدنية والرياضة.

•تنمية مهارات القيادة من خلال ممارسة الألعاب الجماعية، مثل: كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد.

•تنمية مهارات التواصل الاجتماعي من خلال النشاط الرياضي وحصص التربية الرياضية، والتي تتضمن إيجابية العلاقات الاجتماعية والصداقات والعمل المشترك، والاحتكاك بالبيئة الخارجية من خلال النشاط الخارجي.

وانطلاقًا من الهدف العام، وباستخدام الأهداف الإجرائية يسعى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، لتحقيق المهام التالية في المدرسة:

•الاستشارات النفسية والإرشاد النفسي في التربية البدنية والرياضة.

•تقديم برامج رياضية إرشادية ووقائية لكل التلاميذ في كل المراحل التعليمية.

•نشاط الأخصائي النفسي التربوي الرياضي مع جماعته ودورهم داخل المدرسة.

•تقديم برامج التوجيه التربوي الرياضي والرعاية، منها: برامج تعديل سلوك - اختيار نوع الرياضة - رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة - الموهوبين رياضيًا ... الخ.

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

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

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

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

•الملاحظة.

•المقابلات.

•الندوات.

•مناظرات.

•المحاضرات.

•الاختبارات.

•فقرات إذاعية.

•**مطبوعات إرشادية**، وذلك حسب ما يتطلب من الأخصائي، لتحقيق أهداف البرامج.

ويمكن للأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة، أن يعزز مختلف الأنشطة الرياضية من خلال الإذاعة المدرسية، كما يلى:

-تقديم نصائح للتلميذ في كيفية ممارسته للنشاط الرياضي في منزله والنادي.

-استثارة دافعية التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي من خلال تكوين اتجاهات إيجابية نحو الممارسة الرياضية، وذلك يتطلب الاهتمام بتقديم فقرات بالإذاعة المدرسية مرتبطة بـ:

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

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

-تقديم الفقرات الإذاعية التي تهتم بمسابقات الترويح الرياضي وتعليم الرياضات التي تتميز بطابع الاستمرارية في الممارسة، مثل: الجري - ألعاب المضرب.

-الاهتمام بفقرات إعلامية عن قيم وفوائد الممارسة الرياضية للإنسان.

-تدعيم الممارسات الرياضية من خلال:

-إقامة الصحافة والإذاعة المدرسية لمسابقات رياضية مع إجراء حوار مع من يمارس الرياضة.

-إثارة الموضوعات التى تساهم في تدعيم حركة الرياضة للجميع والعمل على طرح الحلول الإيجابية للمشكلات التى تواجهها تلك الحركة.

-تنمية المعرفة الرياضية من خلال تخصيص فقرات إذاعية تهتم بإجراء مسابقات بين التلاميذ في المعرفة الرياضية؛ الأمر الذي يتطلب قراءة واعية من التلاميذ، وهذا التنافس بينهم يجعلهم يبحثون عن المعلومة.

-توضيح الفوائد النفسية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي.

ويوجد مغزى ومعنى وراء اللعب، وخاصةً بين الأطفال المضطربين نفسيًا أو أولئك الذين يشعرون بالحرمان أو الإهمال أو المعاملة السيئة أو القسوة أو نتيجة أزمات واضطرابات منزلية، كما في حالات الطلاق أو شرب الخمر أو غيبة طويلة في الخدمة العسكرية أو اضطرار الأم إلى الخروج للعمل، فالأطفال الذين يأتون من منازل مضطربة يجدون في النشاط اللعبى أكبر معين لهم للتعبير عن مشكلاتهم الخاصة والتنفيس عنها.

ولقد وُجد أن طريقة اللعب العلاجىPlay Therapy ، تعد من الطرق الفعالة للعلاج النفسي وخاصةً مع الأطفال، واستخدم فرويد، اللعب لأول مرة مصادفة في العلاج النفسي، إلا أن آرائه عن اللعب في أنواع العلاج المختلفة والمستمدة من نظرية التحليل النفسي كان لها أثارًا مباشرة، وطبقت على الأطفال ذوى الاضطراب النفسي، ومعظم هذه الأنواع من العلاج استخدم فيها اللعب التلقائي واللعب الخيالي.

وقد استخدمت ميلانى كلينMelanie Klein ، اللعب التلقائي في علاج الأطفال المضطربين نفسيًا، وافترضت أن ما يقوم به الطفل خلال اللعب الحر يرمز إلى الرغبات والمخاوف غير الشعورية.

وقد استخدم كل من سيموندس، وآمن، ورينسيونSymonds, Amen & Renison، اللعب الخيالي لعلاج حالات القلق والتوتر عند الأطفال.

كما استخدمت هيرمين هلموثHermine Hellmuth ، ظاهرة اللعب مع الأطفال المضطربى العقل بغرض ملاحظتهم وفهمهم.

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

المرض النفسي السلوك السوي الصحة النفسية

- ✓ بالأداء الرياضي أي تحول اللاعب من سوي إلى غير سوي، فالأخصائي النفسي الإكلينيكي هو الشخص المناسب الشامل معه، وعلى ذلك فالأخصائي النفسي الإكلينيكي لا يتعامل مع الأسوياء رياضيا إلا لغاية عادية والمساندة النفسية لهم.

2-وظائف الأخصائي النفسي الرياضي:

-المسئول الأول عن عمليات الإعداد النفسي للاعبين.

-.تدعيم التماسك بين اللاعبين والكادر التدريبي والإداري

-العمل على زيادة تماسك جماعة الفريق الواحد.

- الإصابة والعلاج أو بعد العلاج أو في المساعدة السيكولوجية للاعبين عند التأهيل في فترات الإصابات الرياضية.حالات

-تدريب الرياضيين على إكساب الرياضيين السمات النفسية السلمية.

-.التدريب على التعلم الحركي الفاعل والاستمرار فيه

-التدريب.على اكتساب المعالجات العقلية ذات المستوى المهاري

-التدريب على بناء الثقة بالنفس وبناء الأهداف.

- الضغوط النفسية في المنافسات الرياضية.التدريب على إدارات الاتصال والتواصل بين اللاعبين والكادر التدريبي والإداري التدريب على مهارات

-التدريب على رفع مستوى بعض السمات النفسية كالطاقة النفسية

مجالات التخصص المهني للأخصائي النفسي الرياضي

أهمية الدافعية في المجال الرياضي

أهمية الدافعية في المجال الرياضى يعد موضوع الدافعية واحدًا من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعًا. في سنة 1908م، اقترح وود ورثWoodWorth ، في كتابه: علم النفس الديناميكى، ميدانًا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم...

- **الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضية**

الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة دكتور/ عمرو حسن أحمد بدران مدرس أصول التربية الرياضية – جامعة المنصورة

1. طبيعة ونطاق علم النفس.

2. التعلم.

3. سيكولوجية اللعب.

4. دور التربية البدنية والرياضة في مواجهة الضغوط النفسية....

- **أهداف علم النفس الرياضي :**

-فهم سلوك الفرد الرياضي وإيجاد علاج نفسي له.

-القدرة على التنبؤ بمخرجات الفرد الرياضي في مواقف مستقبلية.

-تنمية الاعتقادات السليمة حول فوائد الممارسة الرياضية.

-الإسهام في تطوير أسس البحوث العلمية في الرياضة.

-كشف المواهب الرياضية وتقديم النموذج الرياضي.

-ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه.

- **تعريف المنافسة:**

هناك العديد من التعريفات التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة ,ومن بينها تعريف دوي تشن مورتن نقلا عن محمد حسن علاوي والذي اقر فيه إن المنافسة بصفة عامة ,هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين ,فهدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الأخر ويتعارض معه .

ومن المحاولات المبكرة كذلك ,نجد من تتجه نحو تحديد معني المنافسة عن طريق وصف عملياتها حيث يري وين برق فولد نقلا عن مارتينز إن المنافسة هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس فيها للحصول علي جائزة او علي اكبر حصة ,وتحقيق مستواه النخبوي ,ومن ثم تحقيق المنافسة عندما يكافح اثنان ,أو أكثر في سبيل شئ أو لتحقيق هدف معين ,فالمنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصرة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين فهدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الأخر ويتعارض معه , أما أسامة كامل راتب فانه ينضر إلي المنافسة الرياضية علي إنها موقف اختبار يعكس التقييم لعملية التدريب الشاقة ,ففيها يحاول كل لاعب رياضي إحباط محاولات المنافس لتحقيق الهدف أو أهداف مشابهة ,ويعني ذلك إن نتائج المنافسة كما تحمل في طياتها خبرة النجاح والفوز او المكسب لبعض المنافسين, فإنها تشمل خبرة الفشل والخسارة خاصة للرياضي الذي يحقق هدفه من المنافسة في حين يري شمً نقلا عن هاج و روس إن المنافسة الرياضية إما إن تكون منافسة بين فردين أو منافسة بين فريقين وإما أن تكون منافسة بين فرد ومستوي ,وقد تكون منافسة بين مجموعة من جهة وعناصر الطبيعة من جهة أخري ويعرف "محمد حسن علاوي "المنافسة الرياضية بأنها موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ويحاول اللاعب الرياضي ,أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصي والديه من قدرات ومهارات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق مستوي الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي

وقد عرفها "مارتينز" بأنها العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات
في حضور شخص أخر علي الأقل وهذا الشخص يكون علي وعي بمحاكاة المقارنة وان يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة.
وعليه واعتمادا علي ما سبق يتضح إن المنافسة هي جزا لا يتجزآ من النشاط الرياضي ,فالمنافسة الرياضية تمثل الجوهر الحقيقي للرياضة التي تعتبر ميدان من ميادين التربية البدنية غير إنها تختلف عنها ,فالتربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة التي تهدف إلي تكوين الفرد بدنيا ,واجتماعيا ,وذلك من خلال ممارسته لمظاهر التربية البدنية المختلفة كالألعاب الجماعية ,كرة اليد,كرة القدم,كرة السلة.....الخ وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا بتوافر القيادة التربوية التي تقوم بعملية التوجيه والإرشاد ,إما الرياضة فهي ممارسة مظاهر التربية البدنية "فردية جماعية" مع عدم توافر القيادة التربوية التي تقوم بعملية التوجيه والإرشاد

وتنقسم مهارات الألعاب الجماعية كغيرها من المهارات إلي نوعين من المستويات نقلا عن (ستجر1980)وهما المستوي النسبي , و المستوي المطلق ,فالمستوي النسبي هو إشارة إلي مدي تحصيل الفرد في أدائه لنشاط بمقارنة مع زملائه ومما سبق ذكره يتضح لنا إن مهارات الألعاب الجماعية تعتبر من المهارات الحركية ,المفتوحة المرتبطة بالبيئة الخارجية للاعب فهي عبارة عن نشاط رياضي تنافسي يتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة علي التجاوب السريع مع ظروف المباراة كما إنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها.

إن ممارسة كرة القدم وهي من الألعاب الجماعية السالفة الذكر يتطلب بذل جهود بدنية ونفسية كبيرة فطابع هذه الرياضة الجماعي يجبر الفرد الممارس بذل مجهود لصالح الجماعة من اجل الفوز وتحقيق النتائج الجيدة.

ولا يمكننا في هذا المقام ان نغفل النضر عن دور الحشود الجماهيرية التي تجتاح الملاعب ,ومالها من تأثير وضغط كبيرين,علي نفسية اللاعب خاصة في المباريات ذات الطابع المحلي "الداربي"خاصة إذا أخذنا سلوك الحشد الذي يتميز بالتعصب والانفعالية ,بالإضافة إلي خاصية التحمس تعني حالة نفسية طارئة مشحونة ,بشحنة انفعالية بالإضافة إلي ضغط الجمهور العالي الذي يتميز بالتعصب لناديه إذ يمكن القول إن الألعاب الجماعية كمهارة حركية مفتوحة من مهارات النشاط الرياضي ,تعد من بين الرياضات التنافسية المليئة بالضغوطات ,والتي تحتاج إلي صفات بدنية وسيمات نفسية متعددة وتتطلب المزيد من التعاون والتفاعل الايجابي بين اللاعبين كما تحتاج إلي القدرة علي مواجهة الصراعات والاحباطات المختلفة ,وهذا ما يدفعنا إلي التساؤل عن خصائص المنافسات الرياضية وأنواعها.

المحاضرة رقم: 03

العنوان: خصائص و أنواع المنافسات الرياضية

خصائص و أنواع المنافسات الرياضية

تتميز المنافسات الرياضية بجملة من الخصائص يمكن أجمالها فيما يلي:

- تحضي المنافسات الرياضية سواء الفردية او الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الاخري بوضوح تأثير الفوز ,والهزيمة او النجاح والفشل وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة ومباشرة .
- المنافسة اختبار وتقييم لنتائج عملية التدريب والإعداد الرياضي متعدد الأوجه ,البدني ,المهاري ,الخططي,النفسي,
- المنافسة نوع هام من العمل التربوي من خلال محاولة اكتساب الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الايجابية للفريق.

المنافسة غير المباشرة

يري كل من (قولد ,ونبرق) إن الفرد يتنافس من اجل هدف موضوعي يتمثل أساسا في رفع مستواه النخبوي ,وذلك في إطار القدرات والاستعدادات التي يتمتع بها .

ويشمل هذا التعريف نشاطات مختلفة وواسعة ,ومن هنا يمكن اعتبار أغلبية الرياضات كأنماط أو نماذج خاصة بالمنافسة المباشرة ,خاصة الرياضات ذات الممارسة الفردية التي تعمل علي إظهار عنصر التنافس ,فمنذ سن المتوسط و الممارس المحترف يبحث عن تحقيق المستوي الأحسن في مجال اختصاصه ,وهذا ما يمكن اعتباره عنصر أخر إضافي يعمل علي إظهار النشاط البدني الرياضي كنشاط تنافسي

المنافسة المباشرة:

إن المشاركين في المنافسات المباشرة يتنافسون بينهم بتوجيه واضح جدا ,وخاص فكل فرد يأمل في كل مرة للحصول علي النجاح وهذا ما نجده في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم ,وما تتميز به من احتكاك ويري مال باس حسب مار تنز إننا نولي الكثير من الأهمية إلي المنافسة المباشرة وهذا يعني إننا ندعم الإرادة لتحطيم المنافس بدلا من تدعيم دافعية التحسن وتحقيق التطور ,ليس فقط كوسيلة معوضة لحصول ,الضرر لذلك فالفوز يتمثل في المنافسة الرياضية ويمكننا نجد تفسير نفسيا لهذه الأولوية في نظريات (الفريد البر) حول تعويض النقص الناتج عن اللياقة البدنية في مجهوده الرياضي من اجل رفع النقص الحقيقي أو التخيلي .

إذن ومما تقدم ذكره نستنتج إن الرياضات الجماعية يمكن إن نضعها في تعداد المنافسات المباشرة التي تتميز بدرجة عالية من الاحتكاك بين افرداها , ومن ثم وحتى يتضح مفهوم المنافسة الرياضية أكثر سوف نبحث عن طبيعة هذه الأخيرة وذلك علي النحو التالي:

طبيعة المنافسة الرياضية:

يري أسامة كامل راتب إن مارتينز 1976 حاول دراسة المنافسة من خلال اقتراح

نموذج سنة 1975 والذي يعتمد علي جعل الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير وحدوث الاستجابة حيث إن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالا خري وتتأثر بها وهي :

أ.الموقف التنافسي الموضوعي:

ويقصد بالجانب الموضوعي لموقف المنافسة جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة ,ويتضمن نوع الواجبات المطلوبة ومستوي التنافس والشروط الخاصة في الأداء ,وبإيجاز يمكن إن يطلق علي هذا الجانب متطلبات

الهدف المطلوب انجازه ,في عملية المنافسة تتحدد إلي درجة كبيرة في ضوء معرفتنا ماذا يجب إن يفعل الفرد لانجاز الهدف علي نحو مرضي وفقا لمستويات محددة ,او تسجيل مستوي رقمي معين ,أو تتبع التقدم لمستوي أداء الشخص في ضوء خبرته السابقة ,ويتحدد الجانب الموضوعي للمنافسة من خلال متطلبات البيئة المحيطة بالشخص ,حيث إن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة له ,فمنها ما يرتبط بالناحية الاجتماعية ,ومنها ما يرتبط بالناحية البدنية ,وخاصة إن أغلبية البحوث التي اهتمت بدراسة العوامل المسببة لحدوث حالة القلق في المنافسة

اظهرت وجود مصدرين رئيسيين هما الخوف من الفشل ,الخوف من الضرر البدني وبالرغم من إن (سبيلبيرجر 1972) قد توصل إلي إن المصدر الأول المتعلق بالخوف من الفشل يعتبر تهديد فان البراهين العلمية لم تؤكد ذلك .

ب .الموقف التنافسي:

يتضمن ادراكات وتفسيرات وتقسيمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي وفي هذه المرحلة للاعب تلعب الجوانب الذاتية دورا هاما وقد أشارت بعض الدراسات إن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بشكل علي واضح علي أدراك وتقييم الفرد لعملية المنافسة فعلي سبيل المثال فان لاعب كرة القدم الذي يتميز بسمة التنافسية ,بدرجة عالية يميل إلي الاشتراك في المواقف التنافسية بمزيد من الدافعية لتحقيق الانجاز بدرجة اكبر من اللاعب الذي يتميز بدرجة اقل من التنافسية.

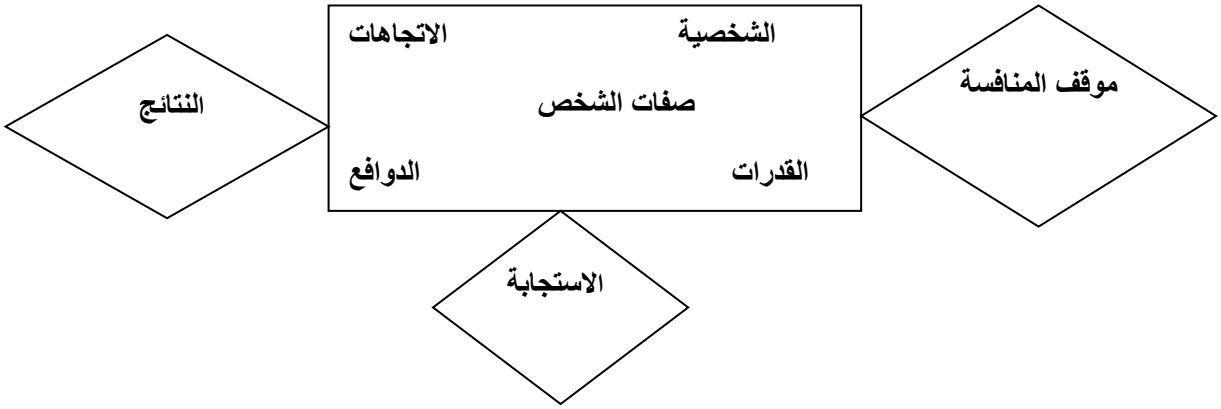
ج .الاستجابة :

تتضمن هذه المرحلة إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة نبضات القلب أو الاستجابة النفسية ,مثل الدافعية أو الاستجابة السلوكية ,التي تتمثل في الأداء الجيد ,حيث تتحدد هذه الاستجابة نحو الموقف التنافسي تبعا لأدراك الفرد الذاتي لموقف المنافسة

د .النتائج :

وهي المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة والتي تتضمن النتيجة الظاهرة والرياضية التنافسية ,هي الفوز أو الهزيمة ويرتبط الفوز أو الهزيمة بمشاعر النجاح أو الفشل لكن العلاقة بينهما أوتوماتيكية إي إن النجاح لا يعني بالضرورة الفوز كما إن الهزيمة لا تعني الفشل.

الشكل (4)يوضح نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقا لوجهة نظر(راينزما تنزر1987)



إذا فقد توصلنا إلي أن المنافسة الرياضية تمر عبر مراحل متعددة تختلف فيما بينها من حيث خصائص كل مرحلة وان الأخيرة ترتبط بمشاعر النجاح والفشل ,مما يدل علي أهميتها البالغة بالنسبة للاعب الرياضي ,ففيما تكمن أهمية المنافسة الرياضية ,والفائدة المحققة من خلالها .

أهمية المنافسة الرياضية:

يذهب (ماتنز 1993) إلي الاعتقاد إن الرياضة تعمل علي إخراج أحسن ما نملك وكذلك يري انه من دون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار فالمنافسة حسبه هي السعي وراء النجاح وتحقيق أهداف مسطرة Kفمثلا نجد إن اغلب أفراد المجتمع الأمريكي يعملون علي النجاح و الفوز ,والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير أو تقاسمها ,ولذلك فان أغلبية الرياضيين ,يلجئون إلي طرق غير قانونية من اجل الفوز .

المنافسة دور كبير في ذلك ,كدافعية ايجابية من اجل الاستمرار في التطور وتجديد الاستعدادات ومن هنا وجب علي المربيين التوضيح للشباب الكيفية الأنسب لجمع كل الجهود من اجل تحسين النتائج الأكثر ايجابية منها عن السلبية .

ومثلما أشار(انور الخولي) وانطلاقا من أعمال" الندلسي" إن الناس عموما يشتركون في الرياضة ويتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري ,فهي كلها مضامين تندرج تحت مفهوم التنافس ,ورغم إن مشاعر التنافس حيث إن كثير من الناس يعتمد علي إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة.

لكن الرياضة لا تستهجن هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح كما تعمل علي تحديدها وربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال إطار القيم الرياضية مثل قوانين الألعاب وقواعد التنافس والالتزام باللوائح و التشريعات الرياضية ,فضلا عن الالتزام بالتقاليد والمعايير الخلقية واللعب النظيف والتنافس الشريف ,وهذا ما دفع "فاندرج وتراوج" الي التساؤل عن مدي تنظيم الجماعة المشاركة في الرياضة في سبيل اغناء خصائصها الأولية ,ويبدو إن الإجابة الصحيحة هي إن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتسم بلاوعي في غالبيته أي إن الجماعة

تنتابها بعض المشاعر الكلية في الرغبة في التفاعل مع الرياضة ,ولكن في غالب الأحيان فائنهم لايعطون اعتبارا كبيرا لنمط هذا التفاعل.

يري أسامة كامل راتب إن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغيير خلال ساعات اليوم الأربعة والعشرين,بحيث تكون هناك أوقات معينة يفضل فيها الأداء عن بقية الأوقات الاخري بجدر بنا التنويه إلي إن التعميم السابق ذكره ينطبق علي اللاعبين ودائهم الرياضي حيث انه من المفروض ان هناك توقيت معين خلال اليوم يمكن إن يحقق اللاعب فيه تفوقا في الأداء يزيد عن بقية ساعات اليوم ,ثم فكلما جاءت المنافسة في التوقيت الملائم لأداء اللاعب كلما توقع المزيد من التحسن في الأداء .

ومما ذكرناه سابقا,يمكننا الاستفادة من التحكم في الوقت الملائم لأداء اللاعب فان هناك ثلاث جونب تجدر مناقشتها هي الجانب البدني ,الجنب المعرفي ,الجانب الانفعالي .

في التدريب خلال الأيام التي تسبق المنافسة ,كما إن الأيام الأخيرة التي تسبق المنافسة تشهد انخفاض شدة الحمل وعدم الاشتراك في ايي برنامج تدريبي .

العوامل المؤثرة في المنافسة الرياضية:

ا.الجانب البدني :

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية من المؤشرات الهامة التي يسهل التعرف عليها بالنسبة للاعب وتعكس مدي استعداده البدني لتحقيق أفضل ,أداء حيث إنها بمثابة الإحساس بالطاقة البدنية والرغبة في بذل النشاط,ويستطيع اللاعب الحصول علي الإحساس عندما ينال القسط الملائم من الراحة والغذاء ,والاسترخاء لذا يجب إن تعريف كل من المربيين واللاعبين علي التوقيت الذي بلائم اللاعب بحيث يتوقف ,عن التدريب البدني ليحصل علي حاجته من الراحة التي تضمن له استعادته لطاقته البدنية

ب .الجانب المعرفي :

لا تقل الدورة المعرفية عن الدورة البدنية من حيث إتاحة فترة ملائمة للاعب حيث يجب ان يقل التركيز علي النواحي المعرفية أو اكتساب مهارات جديدة أو تعلم بعض الخطط التي تتطلب قدر كبير من التفكير والتركيز ,وإنما الأولي هو التركيز علي النواحي المعرفية والخططية التي سبق وان اكتسبها اللاعب علي نحو جديد خلال عملية التدريب فيجب إعطاء الراحة,الكافية حتى يمكنه الاشتراك في المنافسة مستجمعا لطاقته البدنية و المعرفية .

ويمكننا القول إن اللاعب في الفترة التي تسبق المنافسة يحتاج إلي التهيئة الذهنية,وان انشغاله بزيادة جرعة العمل الفكري والذهني في هذه الفترة يعتبر نوعا من إلحاق الضرر أكثر من تقديم العون و المساعدة للاعب .

.السلوك الملائم للأداء قبل المنافسة

يؤكد أسامة كامل راتب علي إن هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبل المنافسة ,ويبدو ذلك جليا في حرص اللاعب علي ارتدائه زيا معينا ,أو زيادة مكان معين أو أداء إحماء ومكان خاص حيث يمكن الاستفادة من ذلك ,بان يصبح اللاعب أكثر ثقة بالأشياء التي يفعلها قبل أدائه الرياضي ,ومن ثم يساعد ذلك في السيطرة علي حالته الانفعالية قبل المنافسة.

فالواقع إن هذا السلوك يؤثر لا شعوريا في تهيئة اللاعب كمثير منبه ,لتهيئته من الناحية البدنية ,والذهنية والانفعالية ,ومن الأمثلة التي يمكن الاستعانة بها ما يلي :

- **الزمن**:يعتبر الزمن من أكثر وأفضل المؤثرات استخداما لإعداد اللاعب للأداء في المنافسة الرياضية ,فعلي سبيل المثال يجب وضع برنامج زمني للاعب محدد للواجبات خلال اليوم (24ساعة) التي تسبق المنافسة ,من حيث موعد وساعات النوم ,وقت تناول الوجبات الغذائية وقت وزمن الإحماء ....الخ
- **النوم**:بغض النضر عن نظام النوم الخاص باللاعب فائه من الأهمية إن يقضي اللاعب فترة زمنية محددة من النوم قبل المنافسة , بحيث يستيقظ في نفس الوقت الذي اعتاد عليه قبل المنافسة
- **الانتقال إلي مكان المنافسة**:بالرغم من تفاوت المسافات وتباين الأماكن التي تعقد فيها المنافسات
- فائه يمكن للاعب إن يسلك سلوك مستقر يعمل كمؤشر جيد للتكيف والتهيؤ للمنافسة ,وهو إن يصل للمنافسة بفترة زمنية ثابتة يسبق بداية زمن المباراة.
- **الطعام** :بحيث مراعاة الوجبة التي يتناولها اللاعب في الفترة التي تسبق المنافسة ,بحيث تكون في موعد ثابت ,قبل المنافسة
- الاتصال مع **الآخرين**:من مميزات اللاعبين إن هناك البعض ممن يفضل التحدث

والكلام مع الآخرين قبل المنافسة ,في حين يفضل البعض الأخر السكوت,ولهذا ينصح اللاعب المحب للكلام إن يكون ذلك في توقيت معين ,يسبق المباراة مع الأخذ بعين الاعتبار اللحظات القليلة التي تسبق المباراة ,مع الأخذ بعين الاعتبار اللحظات القليلة التي تسبق المباراة للتوقف عن الكلام وإنما يحب الاستفادة منها لتركيز انتباهه .

ومن الأفضل أن يتكيف اللاعب مع الشعور الانفعالي الذي يكون مألوفا لديه وهذا بالطبع يختلف من لاعب لأخر ولكن الأهمية أن يكون واضح المعالم ,بالنسبة للاعب وليس نوعا من الاضطرابات في الأفكار و الانفعالات المتباينة غير المحددة ,وفي أفضل الأحيان يجب علي اللاعب الاستعانة بآي مصدر دائم للتعرف علي مثل هذه العوامل المرتبطة بأدائه علي نحو أفضل.

وعليه فالمنافسة تعتبر موقفا مليئا بالضغوطات والنشاط الانفعالي حيث تتغير الطاقة النفسية للرياضي تبعا لظروف المنافسة,فكيف يتم حدوث ذلك ,وماهو السبيل لتجنب ضغوطات المنافسة؟ وهذا ما سوف نتناوله فيما يلي

- **الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية:**

إن ظروف المنافسة الرياضية تختلف عن الظروف التي يمر بها الرياضي أثناء الوحدات التدريبية وعلي الرغم من حرص المربيين ,علي خلق الأجواء المماثلة لما هو موجود في المنافسة الواقعية ,من خلال وضع التدريبات التي تشابه ظروف المنافسة ,فالرياضي يتكيف مع ظروف المنافسة ,أو منافسات تجريبية بهدف الوصول إلي جعلها حقيقة ,إلا أن هناك الكثير من الظروف التي قد لا تصل إلي ذروة مايمكن إن يكون عليه في المنافسة الواقعية كما ذكرنا ,ومن هنا فان الطاقة النفسية للرياضي تستبدل وتتغير أثناء المنافسة الرياضية من حال إلي حال سواء لدي اللاعبين بشكل فردي أو لدي الفريق الرياضي كمجموعة .

ومن المؤكد إن هناك أسباب عديدة تؤدي إلي أن يحصل ذلك ومن المؤكد إن أسباب عديدة تؤدي إلي أن يحصل ذلك ومن الأفضل أن يكون المربي الرياضي علي دراية بها ومدركا لها ,وكذلك بالنسبة للاعب ومن بين هذه العوامل.

- ما يشعر به الرياضي من تعب بدني أو عقلي
- درجة الجودة في أداء اللاعب المنافس

- أسلوب التعامل بين اللاعبين والمربي

فضلا عن هذه العوامل بحيث أن يوضع في الحسبان أن الطاقة النفسية تتغير حالتها ,نتيجة حدوث الإصابة أو توقع الفوز ,أو الخسارة,وطبعا فان للفروق الفردية اثر كبير في اختلاف ردود الفعل لكل لاعب عليه ,أن يتعرف المربي علي المواقف المماثلة التي تجعل الرياضي ينتقل من حالة تعبئة الطاقة النفسية إلي انهيار الطاقة النفسية او الطاقة المثلي

ومما سبق يتضح بشكل عام إن اللاعب يكون في حالة التعبئة النفسية ,إذ كان يتميز بانخفاض الطاقة النفسية وعدم وجود مقدار كافي للدافعية ,إما اللاعب الذي هو في حالة انهيار الطاقة النفسية السلبية ,وتتمثل هذه الطاقة المثلي في أن يكون لدي اللاعب درجة عالية من الطاقة النفسية الايجابية وبالتأكيد فان ذلك سيظهر في تحقيق أفضل مستويات الأداء وأقصاها.

إذن فالإعداد النفسي للاعبين قبل المنافسة يعتبر واجبا ,وتعتبر الألعاب الجماعية من بين الأنشطة الرياضية التنافسية العالية ,التي تحتاج إلي إعداد نفسي قبل إجراء المباريات أو الدخول في منافسات سواء كانت محلية ,جهوية ,قارية ,أو دولية ,وهذا ما يدفعنا إلي طرح السؤال التالي عن كيفية إعداد اللاعب نفسيا قبل المنافسة.

المحاضرة رقم: 04

العنوان: أهمية الاعدا د النفسي للمنافسة الرياضية

أهمية الاعدا د النفسي للمنافسة الرياضية

يتضمن الإعداد النفسي للاعبين نوعين هما :

أ. الإعداد النفسي طويل المدى: من خلال تجارب وخبرات الباحثين في الميدان ثبت انه يجب الاهتمام بضرورة إتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي ,لكونها عملية تربوية ضمن الممارسة الايجابية للرياضيين ,حيث انه بمقابل التعليم والتدريب البدني و المهاري والخططي والذين يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة يجب إن يكون كذلك الحال بالنسبة للتحضير النفسي وذلك يكون فترة التحضير النفسي طويل ألمدي بحيث أن تبدأ حتى يدرك الرياضي انه يشارك في منافسة في المستوي العالي وهذا يعني أن التحضير النفسي يكون لعدة شهور عدة سنوات قبل موعد المنافسة ,كما يسعي إلي خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية ,والعمل علي تشكيل وتطوير السيمات الإرادية العامة و الخاصة لدي الرياضيين بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب علي المربي ,أن يراعيها أثناء الإعداد النفسي طويل ألمدي وهي.

- ضرورة إقناع الرياضي با همية المنافسة او المباراة الرياضية.
- المعرفة الجيدة والمتجددة لاشتراطات وظروف المنافسة
- تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول اليه
- عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخري خارجية
- مراعاة المدرب للفروق الفردية
- ضرورة إقناع الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب
- تعويد الرياضي علي تركيز كل اهتمامه لانجاز الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية سواء أثناء التدريب او المنافسة الرياضية.

ب .الاعدا د النفسي قصير ألمدي

نبدأ هذا التحضير منذ التأكد من مشاركة الفريق في منافسة ما وهذا يعني معرفة تاريخومكان المنافسة أما المهام التي يجب الإجابة عليها في ألمدي القصير هي:

- يجب تعويد اللاعب علي شروط المحيط (الملعب ,الجمهور ,الخصم...)
- يجب إجراء لقاءات مع فرق قريبة المستوي مع الفريق الذي سيجري معه اللقاء
- يجب معرفة الغاية الموجودة ومشاعر اللاعبين وان تحقيق الغاية أو الهدف هم الأساس الذي يصبو إليه الفريق .

ويختلف الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استخدامها في مجال التحضير النفسي المباشر للمنافسات الهامة اذ يري البعض منهم ,استخدام ما يسمي طريقة الشحن ,بينما يفضل البعض باستخدام طريقة الإبعاد

- **طريقة الشحن:**

يري البعض الأخر من الخبراء انه يجب علي اللاعب إن يعيش جو المباراة وكل ما يرتبط بها ويستخدمون في ذلك أسلوب ,الشحن ويعني دوام توجيه انتباهه ,لأهمية المنافسة و التكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتهاوالتذكير

بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها ,عند الفوز وبالخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة والتي قد تؤثر سلبا علي مستقبله المادي.

- **طريقة الابعاد**

يقصد بالابعاد استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل علي إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة.

.أهمية الإعداد النفسي للمنافسة

كلنا ندرك أهمية الجانب النفسي وماله من تأثير علي جميع المستويات سواء تحصيلي كان أو ثقافيا ,ونظرا لما لهذا الجانب من دور فعال كان من الواجب أن يولي له الكثير من الأهمية والتحضير النفسي للرياضيين ,بشكل احدي الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي يشكل احدي الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي ,والوصول إلي المستويات الرياضية العالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك إن التقويم الدقيق لنتائج الدورات لبطولات , الدولية والقارية والاولمبية قد أثبتت أهمية بالغة للدور الذي يقوم به الإعداد النفسي ,من حيث انه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين فانه شانه في ذلك شان التدريب البدنيوالمهاري والخططي.

إن كل المربيين يحققون إعداد نفسيا قبل أي لقاء مهما كان مستوي المتنافسين ,إلا إن المشكل يختلف من حال إلي آخر ,فيمكن أن نقول إن الإعداد للمنافسة المقبلة ,يبدآ عند نهاية المنافسة السابقة ويمكن تلخيص أهمية الأعداد النفسي فيما يلي:

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة
- خلق حيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق علي الفوز
- دعم اللاعبين في تكوين الثقة بالنفس في قدراتهم علي تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة

المحاضرة رقم: 05

القلق

- **تعريف القلق:**

هناك عدة تعاريف للقلق نذكر منها ما جاء به "الأزرق بوعلوا": تأتي كلمة القلق في أصلها من Angustia وهي تعني الضيق الذي يحصل في القفص الصدري لاإراديا نتيجة عدم قدرة البدن الحصول على مقادير كافية للأوكسجين.

فالشخص الذي يضيق تنفسه يبدو وكأنه يرفض أن يفتح نفسه للهواء الآتي من العالم الخارجي، وهذا ما يزيد في تركيز مشاعره حول نفسه ورفضه للمحيط الخارجي وكأنه يعيش داخل قوقعة مجاز أو حقيقة، فبقدر ما تزيد درجة شعور المرء بالقلق يزيد انطواءه على نفسه وتصبح قوقعته هي عالمه بحدوده الضيقة.

أما "سيغمونج فرويد" S. Freud فقد عرفه بأنه: حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم، والشخص القلق يتوقع الفشل دائما ويبدو دائما متشائماً ويشك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه الضرر.

وأما الدكتور "فؤاد الباهي السيد" فقد عرفه كما يلي: "يدل القلق على معناه العلمي الحديث على إحدى الحالات الإنفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل ويؤدي إلى ضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الأخرى".

أما "حامد عبد السلام زهران" فيعرف القلق بأنه توتر شامل ومستمر نتيجة التوقع بتهديد خطر فعلي أو رمزي، وقد يحث ويصاحب خوف غامض أو أعراض نفسية وجسمية.

وجاء في المعجم علم النفس القلق هو الحيرة القصوى والخوف غير العقلاني وأنه إحساس حاد للألم العميق المحدد بالشعور الغامض للخطر، مما يجعل الفرد ضعيف غير قادر عن الدفاع على نفسه.

1- **أسباب القلق:**للقلق أسباب ومصادر كثير لا يمكن حصرها في سبب أو مصدر واحد، ومن أهمها:

- **الأسباب الوراثية:**

أكدت الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم المتشابهة وعلى العائلات أن 10% من آباء وإخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض، وقد وجد "سليتر" و"شيلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%. وأن حوالي من 60% يعانون من صفة القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقة فوصلت إلى 4% فقط، أما سيمات القلق فظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دوراً فعالاً في الاستعداد للمرض، وتزايد أعراض القلق عند النساء عنها بدل الرجال.

- **الأسباب الفيزيولوجية:**

قد ينشأ القلق من نشاط جهازين عصبيين: السنبتاوي S.N Sympathique والباراسيمبتاوي .S. N Parasympathique، وخاصة السيمبتاوي ومركزه في الدماغ الهيبوتراموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالإنفعال، هذه الأخيرة يتم نشاطها بواسطة الهرمونات العصبية كالأدريانين والدورادنين التي تزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات.

- **نزع غرائز القومية:**

قد ينشأ القلق النفسي عندما تنزع الغرائز القومية مثل غريزتي الجنس والعدوان نحو التحقق ويعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من إشباع هذه الغرائز ويحدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات

مقبولة من السلوك، وفي هذه الحالة يجد نفسه بين مجتمعه وقواعده وأنظمته وما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جماح غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة والمشاكل.

- **تبني معتقدات فاسدة:**

من مسببات القلق أيضاً أن يتبنى المرء معتقدات متناقضة أو مخالفة لسلوكه كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والإلتزام بالأنظمة والتقاليد، فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح بينما هو في قرار نفسه عكس ذلك تماماً، فإذا خلى إلى نفسه أطلق العنان لنزواته وارتكب ما يخالف هذا السلوك.

وهذه الهوة بن ظاهره وباطنه تكون مصدر القلق الأخلاقي وعدم الإطمئنان وتلعب الضغوط الثقافية والبيئية التي يعيشها الفرد المشبعة بعوامل الخوف والهم ومواقف الضغط وعدم الأمن والحرمان الأسري دور في خلق هذا القلق.

- **الأفكار والمشاعر المكبوتة:**

من مصادر القلق تلك الأفكار والمشاعر المكبوتة والخيالات والتصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور بالذنب، وأفكار يشعر صاحبها أو حاملها أنها مكروهة أو محرمة، وكل نشاط بدني أو فكري مخالف للتقاليد والنظم الأخلاقية متعارف عليها في مجتمع ما من شأنه أن يقلل راحة صاحبه النفسية ويحطم هدوءه وثقةالناس به، ويحاول المرء أن يبقى هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهداً ويحول جزءً من تركيزه إلى حماية نفسه من التهديد الداخلي والخارجي، وبذلك يزيد توتره وانطوائه أو تقل فعاليته وإنتاجه.

- **عامل السن:**

إن للسن أثره في نشاط القلق كون المرض يزيد من عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة وكذلك ظهوره عند المسنين فيظهر القلق في الأطفال بأعراض تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف في الظلام والغرباء والحيوانات، أو الخوف عندما يكون الطفل وحيداً بالمنزل، أو يظهر في هيئة أحلام مزعجة أو فزع ليلي "أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من عدم الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي خصوصاً عند مقابلة الجنس الآخر، والإحساس الذاتي بشكل جسمه وحركاته وتصرفاته ومحاسبة نفسه واليأس من كل شيء مع معاناته البدنية المختلفة.

2- نظريات القلق:

1-3 نظرية فرويد:

لقد طرأ على تصور "فرويد" من مصادر القلق التغيرات المتتالية خلال الفترة التي كان يعمل بها في التحليل النفسي وتختلف فروضه في المراحل المبكرة من حياته العملية عنها في المراحل المتأخرة.

فروض "فرويد" الأولى: ناقش "فرويد" هذا الموضوع من الزاويتين:

1. طبيعة الموقف الذي يسبب القلق عند الأطفال.
2. العلاقة بين القلق والديناميكيات الشخصية الأخرى.

تعتبر صدمة الميلاد بكورة المصادر التي تبعث القلق في نفس الفرد، فصدمة الميلاد تشمل على سلسلة من المشاعر المؤلمة التي نتجت عن تغيير بيئة الطفل بسبب ميلاده، وقد نتجت عن انفصال الطفل عن أمه واستقلاله عنها، ويعتبر "فرويد" هذه الصدمة الأولى وما يتولد عنها من مشاعر مؤلمة الأساس الأول الذي يمهد لظهور القلق فيما بعد.

ربط "فرويد" بين القلق وبين البيدو والرغبة الجنسية باعتبارها مكونا من مكونات الشخصية فالقلق حسب ذلك الرأي نشأ عندما يعاق اللبيدو الإشباع الطبيعي، وقد فسر "فرويد" ذلك قوله: "أنه عندما يكون الفرد في حالة استثارة جنسية قوية ولا يجد إشباع لها ينتج عن ذلك بعد فترة أن تختفي الاستثارة ويحل محلها القلق في صورة فزع، وكلما كانت هذه الإستثارة الجنسية قوية كلما صدمت ولم يتمكن صاحبه من إشباعها أدى إلى ظهور أعراض القلق بصورة عنيفة".

فروض فرويد الأخيرة:

وقد عدل "فرويد" في كتابه الأخير "القلق" الذي نشر في فيينا عام 1926 نظريته في مفهوم القلق، فهو لم يعد يؤكد الخبرات التي تنتج عن صدمة الميلاد باعتبارها (أي الخبرات) العوامل الوحيدة والأساسية للقلق، وإنما قرر بجانب ذلك وجود مواقف خطيرة تهدد الفرد في مراحل نموه المختلفة، وقد ذكر أن في كل مرحلة من مراحل النمو توجد مثل هذه المواقف الخطيرة، فهناك مثلا: خوف الطفل من فقدان حب أمه "عقدة أوديب" خاصة في السنوات المبكرة ن حياته، وكذلك الخوف الناشئ من التهديد بالخصاء وهناك أخيراً الخطر الناشئ من تهديد الذات العليا، تهديد الضمير كالشعور بالذنب بسبب عملية التطبيع الاجتماعي، وكذلك ما يتعرض إليه الطفل من عوامل إحباطية تتصل بإشباع الدوافع الأولية مثل التغذية، السلوك الجنسي...، إذ قد يترتب على محاولات الطفل لإشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين الذي قد يؤدي إلى الألم وإلى الشعور بالخوف، وهذا ما يؤدي إلى القلق إذا ما استثيرت هذه الدوافع.

2-3 نظرية أوتورانك:

يذهب "رانك" إلى أن الإنسان يشعر في جميع مراحل نمو شخصيته بخبرات متتالية من الإنفصال، ويعتبر "رانك" الميلاد أول وأهم خبرة للانفصال تمر بالإنسان وتسبب له صدمة مؤلمة وتثير فيه قلقا شديداً، وقد سمى "رانك" هذا النوع من القلق بـ"القلق الأولي" ويستمر هذا القلق مع الإنسان فيما بعد، وتأخذ أجزاء منه في الإنسحاب طوال حياته ويفسر "رانك" جميع حالات القلق المتتالية على أساس قلق الميلاد، فهي عبارة عن تفريغ أو تنفس لانفصال القلق الأولي، والانفصال عن الأم هو الصدمة الأولي التي تثير القلق الأولي ويصبح كل انفصال فيما بعد من أي نوع كان سببا لظهور القلق، فالفطام يثير القلق لأنه يتضمن انفصالاً عن ثدي الأم، والزواج يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن حياة الوحدة، فالقلق إذا في رأي "رانك" هو الخوف الذي تتضمنه الانفصاليات المختلفة.

ويذهب "رانك" إلى أن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع حياته، وهما:

- **خوف الحياة:** وهو القلق من التقدم والاستقرار الفردي.
- **خوف الموت:** قلق من التأخر وفقدان الفردية أي يفقد استقلاله ويعود لاعتماد على الغير.

3-3 نظرية آدلر A. Adler:

يرى "آدلر" أن القلق النفسي يرجع نشأته إلى طفولة الإنسان الأولي، كأن يشعر الفرد بالقصور الذي ينتج عن عدم الشعور بالأمن، ثم ذهب بعد ذلك فعمم هذا القصور حتى شمل القصور بمعناه المعنوي والاجتماعي، والمقصود

بالقصور العضوي في نظر آدلر: "هو قصور في أحد أعضاء جسم الفرد، إما نتيجة لعدم إشكال نموه وتوافقه أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية أو بسبب عجزه عن العمل بعد الميلاد"، وقد لاحظ آدلر وكان طبيباً، أن أعضاء البدن الأساسية للحياة تزيد في النمو وتجيد أداء وظائفها إذا أصيب جزء منها أو جانب الأعضاء الأخرى التي تتصل بها بما يعوق عمله.

ويرى "آدلر" أن هذ القصور يؤثر في حياة الفرد النفسية لأنه ناقص في نظر نفسه، فيزيد شعوره بعدم الأمن ومن ثم ينشأ القلق النفسي، ويضيف "آدلر" أن نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي عنده ومحاولة التعويض عنه.

3-4 نظرية كارن هورني Karen Horney:

ترى "هورني" أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر وهي: الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة، الشعور بالعزلة، وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب التالية:

- **أولا:** انعدام الدفء العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منبوذ ومعدوم من الحب والعطف والحنان، وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني هو أهم مصادر القلق.
- **ثانيا:** كما أن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوء القلق لديه، فالسيطرة المباشرة أو غير المباشرة وعدم العدالة بين الإخوة والإخلاف بالوعد والطفل، والجو الأسري العدائي وغيرها، كلها عوامل توقظ مشاعر القلق في النفس.
- **ثالثا:** البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات، وما تشمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط، هذا يجعل الطفل يشعر أنه يعيش في عالم متناقض مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة، وأنه مخلوق لا حول له اتجاه هذا العالم القوي العنيف.

3-5 نظرية هندرسون وجيليرفي:

يعتقد هذان العالمان أن هناك مواقف إحباطية معوقة كثيرة تؤدي إلى الصراع النفسي، ومن هذه المواقف: الحالة الاقتصادية، الفشل في الحياة الزوجية، الفشل في العمل، أسلوب التربية الخاطئ، عاهات البدن...

كل هذه المواقف الإحباطية ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال المقلقة، وعندما تتكرر هذه الأخيرة تتراكم هذه المشاعر ثم تظهر آثارها في سلوك الفرد الخارجي.

3-6 نظرية ماري ستاك سوليفان:

يرى "سوليفان" أن نفسية الطفل تتكون من نظام خاص باستحسان الكبار لأعمال الطفل أو عدم استحسانهم لها، والذي يدفع الطفل إلى الانتباه إلى أنواع السلوك التي تنال الإحسان والتي لا تناله حتى يستطيع دائماً التمتع بحالة الانشراح تجنب القلق والعقاب.

يكتسب الطفل نتيجة لذلك نظاماً واتجاهاً سلوكياً معينا يحتفظ به طوال حياته، وأن أي خبرة تهدد هذا النظام والاتجاه في المستقبل تؤدي إلى القلق، وأن ظهر القلق فإن الفرد لا يستطيع أن يدرك ما يحدث له بوضوح، فهو يقوم من غير وعي ببعض الأعمال التي تؤدي إلى التقليل من هذه الخبرة، وعلى ذلك فالقلق هو الوسيلة التي تلجأ إليها النفس لإضعاف الإدراك.

3- أنواع القلق:

4-1 القلق العادي (الموضوعي):

هو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، ويمكن معرفة مصدره وحصر مسبباته لأنه غالباً محدود في الزمان والمكان، ينتج عن أسباب واقعية معقولة، ويعتبر هذا النوع مفيد لأنه يحفز الإنسان على أن يقدر الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهة الخطر والهروب منه.

يمكن ملاحظة هذا القلق على صاحبه لأنه يبدو وكأنه في حالة خوف عام، ويشعر بالانزعاج والألم وتظهر الإشارة الفيزيولوجية علامات القلق الأخرى من توتر ورعشة الأطراف واختلاف مستوى التنفس وغير ذلك.

4-2 القلق المرضي (العصابي):

هو قلق غامض المصدر، يشعر الفرد من خلاله بحالة التوتر والخوف الغامض والمصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية، ويأتي في نوبات تتكرر لدى الفرد.

يعتبر هذا القلق مرضيا لأنه يترك آثار سلبية ويحدث تغييرات هامة في حياة الإنسان، فالمصاب به يعيش في حالة استشارة وتحفيز مستمر، ويرى "فرويد" أن القلق العصابي يظهر في صورة رئيسية ثلاث:

1. **في صورة قلق عام:** هذا النوع يمثل القلق في أدنى صورة، إذ أنه غير مرتبط بأي موضوع محدد، وكل ما هناك أن الفرد يشعر بحالة من الخوف الغامض.
2. **في صورة مخاوف مرضية بالنسبة لموضوعات أو مواقف محددة:** تتضمن المخاوف المرضية إدراك بعض الموضوعات المحددة أو المواقف باعتبارها مثيرات للقلق، كالخوف مثلا لدى بعض الأفراد عند رؤية الدم أو الحشرات، ونستطيع أن نؤكد أن درجة شدة الخوف لدى هؤلاء الأفراد لا تناسب إطلاقاً الخطر الحقيقي المتوقع من الموضوع أو الموقف المرتبط بالقلق، بل أن الموضوع مرتبط بقلق هذا الشخص لا يمثل في نظر الكثيرين أي خطر على الإطلاق.
3. **في صورة تهديد:** يظهر في صورة قلق مصاحب لأعراض المرض النفسي كالهستيريا مثلاً، والشخص المصاب بهذه الأعراض يشعر بالقلق أحياناً خوفاً من توقع حدوثها، وهذا التوقع يجعله في حالة تهديد.

4-3 القلق الخلقي والإحساس بالذنب:

ينشأ القلق الخلقي والإحساس بالذنب نتيجة لإحباط دوافع الذات العليا، إن الإحساس بالذنب يكمن في صورة مختلفة، في صورة قلق عام متشبع دون وعي بالظروف التي تصاحبه، في صورة مخاوف مرضية، في صورة قلق متعلق بأعراض الأعصاب نفسها.

4-4 القلق المزمن:

هو القلق الذي يتحول إلى سمة من سمات الشخصية الملازمة لها، ويصبح هذا النوع استعداداً سلوكياً يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة، ويتصرف اتجاه المواقف العادية تصرفاً مقلقاً، فهو أكثر استعداداً من غيره للشعور بالقلق.

المحاضرة رقم:06

العنوان: أعراض القلق

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة

- .....

أعراض القلق

1-5 الأعراض الإكلينيكية للقلق:

تظهر على شكل اضطرابات في وظائف بعض أجزاء الجسم بدون أن تكون هذه الأخيرة مصابة بأي مرض عضوي، ومنها:

- **الجهاز الدوري القلبي:**

حيث يشعر المريض بألم عضلي فوق القلب مع سرعة نبضات القلب، بل والإحساس بالنبضات في كل مكان، والشعور بالضيق وألم في الرأس عندما يحاول المريض النوم. ضغط الدم مرتفع بعض الشيء بسبب الانفعال يؤدي إلى تنبيه الأعصاب الإرادية للقلب وارتفاع ضغط الدم.

- **الجهاز الهضمي**

يظهر على شكل صعوبة في البلع نتيجة القلق أو يشعر بغصة في الحلق أو سوء الهضم وانتفاخ البطن، وأحيانا القيء والغثيان والإسهال والإمساك.

- **أعراض الجهاز التنفسي:**

يشكو المريض هنا من سرعة التنفس والهيجان وضيق الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء أحياناً، وكثيرا ما تؤدي سرعة التنفس إلى طرد CO_2، وتغيير درجة حموضة الدم مما يجعل الفرد يشعر بتقلص الأطراف وتشنجات ودوار وأحيانا إغماء أو التعرض للغيبوبة.

- **الجهاز العصبي:**

يظهر أثر القلق هنا في شدة الانعكاسات العميقة عند فحص الجهاز العصبي للمريض مع اتساع في حدقة العين وارتجاف الأطراف والشعور بالدوار والدوخة والصداع.

- **الجهاز العضلي:**

من أكثر أنواع آلام الجسم شيوعا هي الآلام العضلية التي يعاني منها المريض (آلام في الساق أو الذراعين، الظهر وفوق الصدر) وكثيرا ما تشخص هذه الآلام برومانيزم، ويبدأ المريض بأخذ دواء الروماتيزم دون فائدة، والكثير من هذه الآلام نفسية بسبب القلق النفسي الذي أحيانا لا يستطيع الفرد المفرمنها وعن الصراعات المختلفة إلا من خلال هذه الآلام

- **الأعراض الجلدية:**

مثل حب الشباب، سقوط الشعر، الحساسية العامة.

- **أعراض الجهاز الغدد الصماء:**

زيادة أو نقصان إفراز الغدة الدرقية، البول السكري، زيادة إفراز هرمون الأدرينالين في الغدة فوق الكوية.

2-5 الأعراض النفسية للقلق:

- **الخوف:**

يتمثل في الخوف من الأماكن المغلقة أو المتسعة، الخوف من الأمراض، الخوف من الموت، وأحياناً يأخذ الخوف مظاهر غريبة كخوف المرء من ابتلاع لسانه أو توقف الطعام في حلقه أو غيرها.

- **التوتر العصبي:**

حيث يصبح المريض حساساً للضوضاء، ويفقد السيطرة الفعلية على أعصابه لأتفه الأسباب، وتوتر أعصابه لأتفه الأسباب أيضاً، ويكون هذا التوتر عند الطالب قبل دخول الامتحان خاصة، فيبدأ في الشكوى من ضجيج المواصلات، وصراخ إخوته وبالتالي يفقد القدرة على التركيز

- **عدم القدرة على التركيز وسرعة النسيان والسرحان مع الشعور بالاختناق والصداع:**

ويكون ذلك مصحوباً باختلاف الآنية، أي يشعر الشخص بأنه قد تغير عن السابق وأن العالم ربما تغير من حوله، ويبدأ في القلق على أبسط الأمور ويضعها في حياته.

- **فقدان الشهية للطعام:**

مع هبوط في التوازن والأرق الذي يتميز بالصعوبة في النوم، ونومه كان مصحوباً بالأحلام والكوابيس المزعجة، أو زيادة الشهية للطعام التي تؤدي إلى السمنة الفاحشة.

- **فقدان الثقة بالنفس وبالناس:**

وكراهية الناس والحقد أحيانا هذه الأعراض النفسية وغيرها كثيرة تؤدي بالمريض إلى تناول المنومات والحبوب المهدئة مم يؤدي إلى حالات إدمان، وذلك للتخفيف من أمراض القلق.

3-5 الأعراض السيكوسوماتيكية للقلق:

ويقصد بذلك الأعراض العضوية الجسمية التي تنشأ بسبب المعاناة النفسية والانفعالات الشديدة، كما يقصد بذلك الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض إلى حالات القلق النفسي، وفي هذه الحالات يكون علاج القلق والانفعالات أساسية لشفاء المريض ومن أجل صحته العامة، وأهم هذه الأمراض: ارتفاع ضغط الدم، الربو، السكري، القرحة المعدية، الروماتيزم الإمساك المزمن، السمنة، أو فقدان الشهية للطعام، الأمراض الجلدية، وجع الظهر، التعب، العقم الجنسي عند الرجل، البرود الجنسي عند المرأة، اضطرابات الطمث والعقم.

4- أساليب علاج القلق:

1-6 العلاج التحليلي:

يركز علاج القلق على المشكلات الراهنة بدلاً من تحليل العلاقة العلاجية، ويهتم بالمشكلات المحسوسة التي تقلق المريض، ويقلل اهتمامه بالأمور النفسية الداخلية وتكون عدد الجلسات من جلسة واحدة إلى ثلاثة في الأسبوع، ويكون المعالج أكثر إيجابية وأكثر مشاركة في الحديث مع حالته وقلقه.

2-6 العلاج الموجه:

يبدأ هذا الأسلوب من العلاقة بين المصاب والمعالج، كما يرتكز على الطرق التي يحاول بها كل فرد من الناس أن يؤثر في التفاعل معه تفاعلاً اجتماعياً.

على أن الأسس النظرية للعلاج الموجه متضمنة في نظرية التواصل الفكري الإنساني وكل تفاعل بين الأفراد هو جملة رسائل متبادلة داخل المجتمع حيث أن تعديل العلاقات الفعالة الذاتية للشخص كفيل بالقضاء على القلق، وهكذا يجد المريض من خلال هذه العلاقة ما هو بحاجة إليه من المساندة والتشجيع الذي يساعده على توجيه نفسه.

والهدف النهائي لهذه المعالجة هو أن يتمكن المصاب من خلالها أن يتعرف على حقيقة مشاعره وأن يعبر عنها بصرامة مستشعرا خلال ذلك من أحاسيس.

3-6 العلاج السلوكي:

وهو علاج مفيد وفعال، حيث يتم تدريب المريض على عملية الاسترخاء وتقديم المثيرات بدرجات متفاوتة، وقد عرف الطب السلوكي عام 1977 بأنه الميدان الذي يهتم بتطور وإنماء العلم السلوكي وكذلك التقنيات في مجال الوقاية والتشخيص والعلاج وإعادة التأهيل أساس هذا العلاج هو أن السلوك وليد التعلم، والعلاج يوجد نحو تبديل السلوك

عن طريق عملية التعلم نفسها أي "إعادة التعليم" دون الانشغال بتفاصيل الماضي وتحليلاتها، وهناك ثلاث خطوات أساسية عند تطبيق هذه التقنية:

أ. **إزالة الحساسية:** وتفرض هذه التقنية أن استجابة مكتسبة وشرطية، ويمكن أن تختفي إذا ما اعترضت بنشاط مضاد لها، ويجب خلالها استبدال استجابات القلق باستجابات أخرى ثم التوافق التدريجي.

ب. **مدرج القلق:** عبارة عن قائمة متدرجة من المواقف التي تستشير القلق والخوف عند المريض قبل الحديث أو الموقف المؤدي إلى الشعور بالقلق فعلا، ومن هنا يذهب "جوزيف ولب" إلى فكرة أننا لو استطعنا تقديم المثير الذي يسبب القلق والخوف دون أن تحدث أعراض القلق والإنفعال لدى المريض، فإن ذلك سيضعف الرابط بين المثير والاستجابة للخوف والقلق وبالتالي فإن ذلك سيؤدي إلى انطفاء الفعل المنعكس الشرطي للمريض واستبدال استجابة القلق والخوف باستجابة أخرى مثل الاسترخاء عند تقديم المثير للمريض.

ج. **الاسترخاء:** تتمثل هذه التقنية في تعليم المريض أن يتنفس تنفساً منتظماً وأن يسترخي عضلاته وأطرافه ثم انقباضها وهذا بنظام لعدة مرات ويقترن التمرين بالشهيق والزفير مما يساعد المريض على الاسترخاء وحالات التوتر.

4-6 العلاج الجماعي:

هذا العلاج يختلف عن باقي العلاجات التي سبق ذكرها لأنها عبارة عن علاجات فردية تدور في جلسات مغلقة بين الفاحص والمفحوص، أما العلاج الجماعي فإنه يوجه إلى عدد من المرضى كمجموعة واحدة، وتمثل في اختبار مجموعة صغيرة من المرضى يتراوح عددهم ما بين خمسة وعشرة أفراد، يراعي الفاحص التجانس والتكامل في المواصفات الشخصية والفردية، ويتولد وسط الجماعة مشاعر التعاطف والانتماء مما يسهل عليهم الإفصاح عن مشاعرهم وهمومهم وعواطفهم وبذلك يستبصرون طبيعة معاناتهم، ويتواصلون إلى الأساليب الصحيحة للتخلص منها...، يهدف هذا العلاج إلى تكوين صورة الحقيقة الموضوعية للواقع لدى المفحوص، وتكوين اتجاهات فكرية سليمة وقدرة على الإدراك والاستبصار بصفة أفضل.

5-6 العلاج باليوغا (Yoga psychotérapy):

يعني الالتحام والترابط الروحي مع الرب وكذا الجهود المتبعة التي تؤدي إلى إكمال الشخصية البشرية عن طريق التحكم في الجسم والعقل، فيصبح الشخص عن طريق التدريبات والإيمان قادر على قوة التأمل والإدراك واجتياز العقبات إلى البعد والعمق الذي يدركه الإنسان العادي.

6-6 العلاج الإسنادي:

العلاج النفسي هو التركيز على ضرورة الارتقاء بالمساندة العاطفية والمعنوية للمريض لتجاوز مجرد الطمأنينة والمجاملة لتصبح قوة دفع قادرة على إحداث تغييرات إيجابية في نظر المريض لنفسه وفي تعامله معها، وللعلاج النفسي الإسنادي شروط أن يجد المريض لدى ما يليق لحالته من الاهتمام.

مفهوم القلق في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثرعلي أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء.

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال واتجاهات الانفعالات في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.

تعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها انفعالات وسلوكي هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية فإن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابلية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر هي الأخرى أيضاً بعوامل نفسية عديدة مثل: الدوافع، الرغبات، القناعات، الإدراك، التفكير الاستعداد النفسي، الخوف والقلق. لذلك تظهر لدى لرياضي بعض السلوكيات إذ يكون فخوراً أو سعيداً عندما تثمر جهوده بالنتائج الإيجابية، ويكون عكس ذلك خائب الأمل ويائساً عند الإخفاق كما يعتبر القلق في المجال الرياضي سلاحاً ذو حدين، وذلك كما يلي:

- **الحالة لأولى:** عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز المساعد للرياضي في جعله يدرك مصدر قلقه وبالتالي يهيء نفسه بدنيا للتغلب عليه.
- **الحالة الثانية:** يعمل القلق لإعاقة العمال من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي، وحتى يمكننا معرفة الأسباب التي تخلق عند الرياضي وبالتالي تحديد نوعيته مسيرا أو معيقا، يجب معرفة العوامل إن كانت هناك أو مصادر التي نتج عنها القلق وبالتالي التوصل إلى المستوى والدرجة التي ينجر عن كل عنصر حسب الأهمية المتوقعة له.

فالعوامل كثيرة وكل منها يكمن في الاتجاهين، فعلاقة الثقة المتبادلة بين اللاعب والمدرب وتحديد أهداف معقولة للرياضي والموضوعية التي ستخلق نوعا من الحافز عن الرياضي لتحقيق الأهداف المرسومة، أما العلاقة الطبيعية المبنية على الاستغلال وانعدام الثقة فإنها ستؤدي إلى الخوف وقلق ينعكس سلبا على الرياضي وعلى الفريق معاً، ومن خلال هذه العوامل االسابقة مكان المناقشة، مستوى المناقشة، علاقة اللاعب بزملائه، الحالة المناخية، الحكم، النمط العصبي للرياضي... الخ.

المحاضرة رقم:07

العنوان: تأثيرا القلق على الأداء الرياضي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

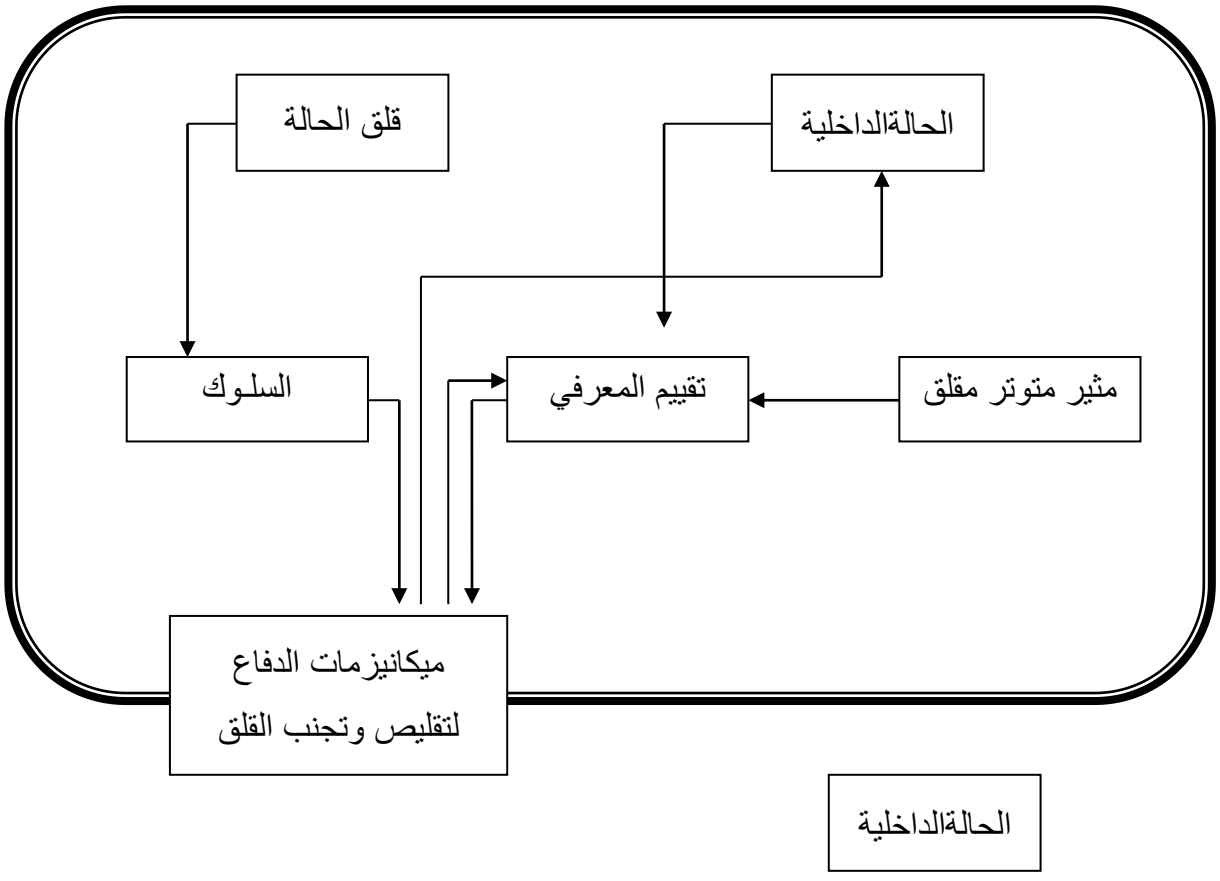
- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة

- .....
- .....
- .....

تأثيرا القلق على الأداء الرياضي

نموذج أخذ فيه بعين الاعتبار قلق الحالة وقلق السمةMARTINلقد اقترح "مارتن"



الشكل رقم (05): نموذج لسيرورة القلق**MARTINS**

يتضح لنا من خلال تحليلنا لهذا الشكل أن تأثير قلق السمة يظهر في ظروف المنافسة لأنه يؤثر مباشرة على الجانب المعرفي، بينما في وضعية عادية الفرق بي قلق الحالة بين أفراد يملكون قلق الحالة مرتفعة بالنسبة للذين لهم قلق حالة منخفضة يكون غير مهم، بينما تظهر أهمية هذا الفرق أثناء المنافسة الرياضية، كما نسجل أيضاً من خلال هذا الشكل تأثير ميكانيزمات الدفاع لتقليص وتجنب القلق.

1- حالة القلق في المنافسة الرياضية:

في إطار حالات قلق المنافسة الرياضية، قدم "محمد علاوي" (1998) التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها بالبعض الآخر.

1-3 حالة قلق ما قبل المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبياً (عدة أسابيع إلى يومين تقريبا).

2-3 حالة القلق بداية المنافسة:

هي حالة تستغرق فترة قصيرة (من يوم إلى بضع دقائق) قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية، كما أنها تبدو أكثر وضوحاً في حالة الاتصال المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة، كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية.

3-3 حالة القلق أثناء المنافسة:

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية وما قد يحدث فيها من أحداث، وما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات، وتسري هذه الحالة على كل اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين.

4-3 حالة القلق ما بعد المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات النجاح أو الفشل، أو فور أو هزيمة، أو أداء جيد أو سيء، واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية.

2- العوامل المسببة للقلق:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن الآخر يخفف في تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة في المنافسة حسب "بيكير" (1992). لقد تمكن "بيك" Beck من تصنيف الأحداث المسببة للانهيار إلى بعض المجموعات أين اعتبر أنه بغض النظر عن الأمراض الجسدية، فالحالات الأكثر انتشاراً تظهر عند نقص الحب الذاتي، ومن البديهي أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور.

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين، وجاءت النتائج أن هناك أربع مصادر أساسية تسبب حدوث القلق:

1. الخوف من الفشل.
2. الخوف من عدم الكفاية.
3. فقدان السيطرة.

4. الأعراض الجسمية والفيسيولوجية.

ونناقش فيما يلي كل العوامل السابقة بمزيد من لتفصيل.

4-1 الخوف من الفشل.

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة... الخ. والواقع أن ذلك يمثل جزءً من المشكلة نظراً لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهوم ذاته أو تقديره لذاته، ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضيين بعض الأفكار السلبية ، مثلا ما يلي:

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي.
- ماذا يقول عني الآخرون عندما أخسر هذه المباراة.
- أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي.
- إنه يصعب علي مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة.
- حقا، إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد أني فاشل.

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعان أساسيان للنجاح والتفوق هما: دافع الخوف من الفشل، ودافع الرغبة في النجاح. والأشخاص الذين يسعون إلى التفوق الامثل، نظراً لأن التفكير في الفشل يمثل شيئا بغيضا بالنسبة لهم، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل، وما يصاحبه من اضطرابات القلق والاكتئاب ، أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق رغبة في النجاح، فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح وكيف أنه يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم.

ولاشك أن دوافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملاءمة لتحقيق الأداء الأقصى حيث أن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة، بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز وهناك فرق بينهما.

كذلك الحال بالنسبة لرياضي الفريق مثل كرة القدم أو كرة السلة أو كرة اليد، حيث نلاحظ أن الرياضيين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعي ولا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي.

هذا ويعتبر الخوف البدني وخاصة الخوف من الإصابة التي تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه، أو للمنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعاً، ويحدث ذلك بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسماني، مثل المصارعة والملاكمة، أي أن هذا النوع من المخاوف لدى الرياضي يزداد تبعاً لارتفاع احتمال حدوث لإصابة في الرياضة التي يمارسها الرياضي، إننا لا ننكر قيمة دافع الخوف من الفشل باعتبار أنه يمكن أن يكون قوة دافعة نحو تحقيق أفضل أداء رياضي، وأن الخوف من الفشل إذا زاد بدرجة كبيرة يقيد من قدرات الرياضي على الأداء الجيد ويؤدي إلى جمود في الأداء.

2-4 الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معينا في استعداده سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.

ويرتكز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بقصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه، لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال التيارات الهوائية... الخ. بينما المنافسات التي تعقد في الخلاء تتأثر بظروف الطقس حيث موقع الملعب، شدة الرياح، درجة الحرارة... الخ.

وإذ كان من المتوقع أن يواجه الرياضي جمهور يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضي بالتدريب تحت ظروف ملائمة مماثلة واكتسابه الاستجابات السلوكية الملائمة لمواجهة هذه الظروف لتي قد تمثل مصدر للتشتت وزيادة القلق.

3-4 الأعراض الجسمية والفسيولوجية:

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض: الاضطرابات المعدية، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات... الخ.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

إن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي ومن ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق.

3- آثار القلق:

إن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب، بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية.

صحيح أن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي، لكن وكما هو معروف فإن الجهاز العصبي (الأعصاب) منتشر في جميع أعضاء الجسم ومسيطر على فعاليته، وعلى هذا الأساس فإن أي ارتكاب في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الأعضاء[1] بشكل أو بآخر، كما يلي:

1. التوهم في الوظائف الجسمية:

وهو الإحساس بمرض مزمن يجعله مشغولاً في جميع الأحوال بالنظر إلى داخل نفسه بدلا من مواجهة العالم ومحاولة التكيف معه بالأخذ والرد، وبذلك يتخيل المصاب بأن العالم قاعد لمحاربته لإخفاق مسعاه، فينتهي الأمر بفشله باستمرار.

ويظهر في ازدياد نشاط الجهاز العصبي خاصة إذا استمر طويلاً، ويؤدي إلى زيادة في التوتر العصبي، والإحساس بالتوتر وعدم الاستقرار وزيادة في الحركة وكذا الاضطراب في النوم.

2. الاستهانة بالحياة:

ويظهر عند الأشخاص الذين لهم ميل لا شعوري وعدم الحرص على الحياة يلجأون في ذلك إلى استعمال عدة وسائل للتخلي بها عن الحياة أو العيش في اللاشعور كالإدمان على الخمر.

3. الجمود الذهني:

ما هو إلا مثبت بالإجراء السلوكي ولكن بطريق صالح، وهو نوعان:

- العون أو النقص في القدرة على التعبير.
- تعطيل الفكر المجرد بغرض الهروب من حالات التوتر.

4- علاج القلق:

لما كانت مصادر القلق متنوعة ومتعددة وغالبا ما هي مجهولة، فإنه من الضروري بحثها ومعرفتها واكتشاف طبيعتها، لذا يبدأ علاج القلق بمعرفة السبب المؤدي لحالة القلق عند الفرد فيأخذ تاريخ مطول عن حياته ويسأل عن وقت ظهور أعراض القلق لديه وما صادفه من حوادث وما عايشه من خبرات، وهو ما يسمى بدراسة تاريخ الحالة، ويختلف علاج القلق حسب شخصية الفرد، وحسب شدة القلق، وحسب وسائل العلاج المتاحة إذ يمكن علاج القلق بالطرق التالية:

1. العلاج النفسي: يعتمد على التشجيع، الإيحاء والتوجيه، ويتم بالعمل على إعادة المريض إلى حالته الأصلية في الشعور بالإطمئنان لنفسي، أو أن نبث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات والأفكار التي يتقبلها دون نقد أو مقاومة، وبالتالي تساعده على تخفيف ما يعانيه من التوتر النفسي.

2. العلاج الاجتماعي: يعتمد على إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي ومن المثيرات المسببة للآلام وانفعالات الرياضي، ويتضح عادة بتغير الوضع والوسط الاجتماعي العائلي أو مكان العمل.

3. العلاج الكيميائي: تولي أهمية معتبرة لهذا النوع من العلاج وذلك بإعطاء بعض العقاقير المهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي، وفي حالة القلق الشديد فلا مانع من إعطاء المريض بعض العقاقير تحت إشراف طبيب مختص وذلك لمساعدته على تقليل التوتر العصبي.

4. العلاج السلوكي للقلق: ذلك بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.

5. العلاج الكهربائي: أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية لا تفيد في علاج القلق النفسي إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب والمنبه الكهربائي يفيد أحيانا في بعض حالات القلق المصحوبة بأعراض جسمية.

6. العلاج الجراحي: هناك بعض الحالات من القلق النفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، لذلك يلجأ عادة إلى العملية الجراحية التي تتكون على مستوى المخ لتقليل شدة القلق وذلك عن طريق قطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال أن يصبح الفرد غير قابل للانفعالات المؤلمة والتأثر بها.

5- أبعاد القلق في التنافس الرياضي:

من واقع الدراسة النظرية للشخصية الرياضية التي أسفرت عن كونها تنظيم مبدئي معرفي انفعالي يتفاعل مع البيئة الرياضية، ومن دافع المفهوم النظري للقلق على أنه حالة أو سمة انفعالية تتميز بالاستثارة نتيجة للخوف أو التهديد بالخطر، فإن هذه الحالة الانفعالية لابد منها وأن تأثر في الشخصية بأبعادها الثلاث: البدنية، المعرفية، الانعالية، ومن هذا المفهوم يتم تحديد أبعاد القلق في التنافس الرياضي على النحو التالي:

1. **القلق البدني:** ويتمثل أعراضه في كثير من الظواهر البدني: زيادة عدد ضربات القلب، زيادة إفراز العرق، آلام واضطرابات المعدة، زيادة سرعة التنفس، الشعور بتعب الجسم، ارتعاش الأطراف.
2. **القلق المعرفي:** وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل: ضعف التركيز والانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة، التوقع السلبي لنتيجة التنافس، زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس، عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي.
3. **القلق الانفعالي:** وتتمثل أعراضه في: عدم الثقة بالنفس، سرعة الاستثارة والغضب، الخوف من الواجبات الحركية المطلوبة.

6- أهمية دراسة القلق من حيث الأبعاد والأعراض:

1. تحديد حجم القلق:

إذا ظهرت على الرياضي قبل التنافس بعض الأعراض البدنية المذكورة، فإن حجم القلق يختلف عن ظهور أعراض أخرى معرفية أو انفعالية أو كلاهما مع الأعراض البدنية

2. تحديد شدة القلق:

تختلف سرعة ضربات القلب من حالة القلق البسيط إلى حالة القلق الشديد وكذلك كمية إفراز العرق وغيرها من المظاهر البدنية والمعرفية والانفعالية، وحسب قوة هذه المظاهر تتحدد شدة القلق.

3- تحديد اتجاه معادلة القلق:

في حالة ظهور الأعراض البدنية قبل المنافسة، فقد تتحدد إجراءات خفض القلق بالتمرينات الاسترخائية البدنية، وفي حالة ظهور الأعراض المعرفية يمكن استخدام بعض مهارات التدريب العقلي كالتصور والتخيل، وفي حالة ظهور الأعراض الانفعالية يمكن استخدام التدريب الاسترخائي النفسي.

وتفيدنا أيضاً دراسة أبعاد القلق وأعراضه في التعرف على السلوك الرياضي الذي يتصف صاحبه بحالة القلق خلال فترة التنافس، وتتمثل هذه الأعراض السلوكية في:

- كثرة الأخطاء بطريقة غير معهودة.
- ضعف مستوى الأداء عن المستوى المعهود.
- سرعة الاستجابة الحركية وعدم الدقة في الأداء.

7- أساليب التعرف على القلق الرياضي:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين، ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة التي سبق الإشارة لهما في الفصلين السابقين ومن خلال تطبيق هذه المقاييس

بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي، إضافة إلى استخدام هذه المقاييس.

يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

1. يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشراً لزيادة القلق فعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة السلة أو كرة القدم الذي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة، ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح وتزداد أخطائه فإن ذلك يمكن أن يكون مؤشرا لزيادة درجة القلق.
2. يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق.

- لاعب كرة السلة الذي يفشل دائما في تسجيل الرمية الحرة في الدقائق الأخيرة لمباراة كرة السلة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.
- لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية في كرة القدم.
- لاعب التنس الذي يخفق مرتين في أداء الإرسال في النقاط النهائية للمباراة.

3. يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشر أحيانا لارتفاع مستوى القلق.
4. يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي تحدث له الإصابة كثيرا أثناء الممارسة وخلال مواقف المنافسة، ربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع القلق، وإن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة ولا محددة إنه يريد الاشتراك في المنافسة ويخشى الفشل، ونتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك في المنافسة، فيدعي أن لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة.

1-9 التعرف على نوع القلق (معرفي-جسمي) لدى الرياضي:

تشير الدلائل إلى أن هناك نوعين شائعين من القلق لدى الرياضيين هما:

القلق الجسمي، القلق المعرفي.

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي اضطراب المعدة وزيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس...الخ، أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة التي يعاني منها الرياضي ويؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيب والانتباه

وقد يظهر هذان النوعان معاً من القلق لدى الرياضي، ومع ذلك ممكن أن يكون واحد منهما أكثر شيوعاً من الآخر، ورغما عن ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية، ولا شك أن لكل نوع من نوعي القلق السابقين الأسلوب الملائم للتعامل معه، ففي حالة القلق الجسمي يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم وخاصة الأكثر توتراً في عمل أو نشاط معين، ومن ذلك على سبيل المثال مزاولة بعض الأنشطة البدنية الخفيفة أو استخدام تدريبات الاسترخاء، أو استخدام التدليك نظرا لدوره

البناء في تنشيط وتحسين عمل الدورة الدموية، أما في حالة القلق المعرفي فإنه يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة، وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني.

2-9 التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكنه الاستفهام الذي يبحث عن إجابة دائما هو كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟

هذا ويتوقف توجيه الانفعالات للرياضي على عاملين أساسيين هما: طبيعة شخصية الرياضي وطبيعة الموقف.

فعلى سبيل المثال قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضي قبل المنافسة الهامة بأنه نوع من الاهتمام الرياضي بهذه المنافسة، أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة وأن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهمان في استعداد النفسي على نحو أفضل.

والواقع أننا نستطيع أن نقرر هنا أن القلق في المثال السابق هل هو من النوع الميسر للأداء دونما أن يؤخذ في الاعتبار طبيعة الشخص الرياضي، وكيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب والرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء، ولكن الذي يؤثر حقاً في الأداء طرقة استجابة الرياضي انفعال القلق، وأن المفهوم السائد في الوسط الرياضي، ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، ما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يتدرب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقاً وتوتراً قبل المنافسة.

وفي المعنى السابق يشير "كايوس" Kaus (1980) أحد المهتمين بالرعاية والإعداد النفسي للرياضيين إلى أنه يمكن الاستفادة من حالة القلق قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدراً للاستثمار وتعبئة الطاقة النفسية.

ويضيف أيضاً بأن هناك من الرياضيين المتميزين الذين استطاعوا أن يحققوا أفضل إنجازاتهم بالرغم انهم يتميزون بزيادة درجة القلق قبل المنافسة، ويضرب لذلك مثلاً بأن أحد الرياضيين كان يتميز بالقلق الدائم قبل المباريات لدرجة يصعب معه التحدث مع أي شخص أو الاستماع إلى حديث يوجه له من شخص آخر، وأحيانا يصاب بالغثيان والدوران والقيء وبالرغم من ذلك فإن هذه المظاهر السابقة تمثل جزءً طبيعياً من عملية استعداده النفسي الخاص قبل المنافسة.

فإن المفهوم السائد لدى بعض المدربين بأن الاستثارة والدافعية العالية قبل المنافسة تؤديان إلى تحسين مستوى أداء الرياضي ما هو إلا مفهوم خاطئ، فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب بعد المنافسة قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على أداء الرياضي.

لذا وجب على المهتمين بالتدريب الرياضي والإعداد النفسي للرياضيين الإلمام بطبيعة التأثير المحتمل لمستويات الاستثارة وتاثير القلق على الأداء في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

إن أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية قبل المنافسة أحدث تأثيرات متباينة على مستوى القلق لدى الرياضيين على النحو التالي:

1. ساهم بأسلوب زيادة الاستثارة والدافعية إلى وصول الرياضي إلى المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة.

2. ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة، والذي كان يتميز به قبل أن يتعرض لأسلوب زيادة الاستثارة والدافعية من قبل المدرب.
3. ساهم أسلوب الاستثارة والدافعية على المزيد من تجاوز الرياضي المستوى الملائم لحالة القلق قبل المنافسة، بمعنى أن هذا الرياضي كان يحتاج إلى استخدام أسلوب يعتمد على التهدئة أكثر من حاجته إلى زيادة الاستثارة والدافعية.
4. ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على مساعدة الرياضي لتحقيق المستوى لملائم من حالة القلق قبل المنافسة ولكن بالدرجة الكافية، وكان يحتاج إلى المزيد من التذكير بأهمية المباراة وضرورة التفوق... الخ.

8- كيفية مواجهة القلق الخاص بالمنافسة:

1. نظرا لاختلافات الرياضيين في أسلوب استجابتهم لتأثير القلق، فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم، وما هي الطرق التي يتبعها لمواجهة حالة القلق.
2. يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق (كسمة وكحالة تنافسية) ونوع القلق (جسمي-معرفي) كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين حيث أن ذلك يساعد في حسن إعداد الرياضيين وتوجيههم والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات.
3. يجب على المدرب ملاحظته مظاهر الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر من لاعبي فريقه، أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف، وقد يتطلب ذلك منه عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين، وجمع المعلومات الوافية عن الحالة الرياضية والتاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة، كما يمكنه إشراك أولياء أمور هؤلاء الرياضيين في هذا الأمر وخاصة النشء منهم.
4. يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة ذاتها إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقاً لأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة.
5. يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعداداً نفسياً يتلاءم مع حالة القلق أو أثناء المنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك تشبيه البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي قد ينتابه في المباراة. وإحدى الطرق التي يمكن أن تساعد في ذلك تقسيم الفريق إلى مجموعات وإجراء مباراة بينهم.
6. يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلاً مع كل المباراة التي يشترك فيها بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب.
7. نظراً لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال:
   - ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجمع فيها المنافسة.
   - معرفة خصائص المنافسة وما تتميز به من نواحي القوة والضغط.

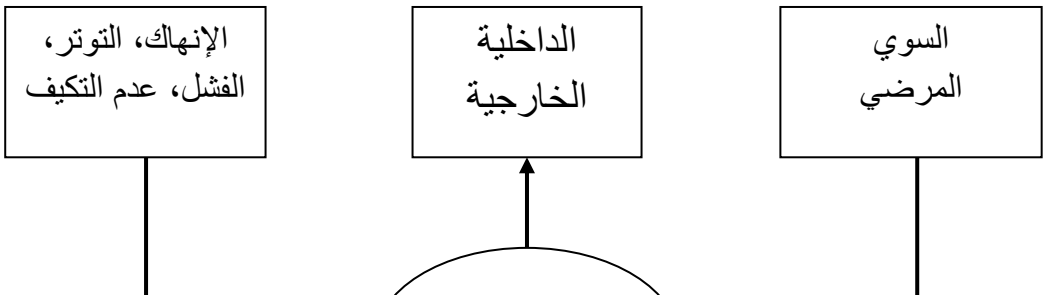
- استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة.

8. يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين، حيث أن ذلك غالباً ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق، ويفضل استخدام المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.
9. يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة ويتحكم في انفعالاته ولا يظهر الخوف والقلق، حيث أنه إذا انتقل القلق وخوف من المدرب إلى الرياضي يزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة وعدم القلق.
10. يجب أن يكون المدرب قادراً على استخدام بعض الإجراءات التي تسهم في حفظ مستوى القلق لدى الرياضيين، ومن ذلك على سبيل المثال:

- أداء التدريبات الاسترخائية.
- ممارسة التصور الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة أو الخبرات الأداء الإيجابية السابقة.
- التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات الأداء وكذلك الأفكار التي تعزز الإدراك الرياضي لذاته.

9- الخريطة المعرفية للقلق:

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصوراً شاملاً بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه. فالقلق ليس مصطلحاً بسيطا منفرداً بذاته، ان تصوره من خلال الخريطة المعرفية والتي يمكن رصدها في



الخريطة المعرفية للقلق

شخصية المربي الرياضي

مفهوم الشخصية في علم النفس:

قدمت تعريفات للشخصية في مجال علم النفس وعلم الاجتماع، فعلماء النفس يقيمون الشخصية على أساس ظواهر سيكولوجية استناداً إلى ذلك التمايز بين الأفراد، والذي يتسم كل منها بطابع معين أو بخصائص أو صفات معينة، ومنها سلوك الأفراد، حيث ينظر الباحثون إلى هذه السمات التي يتقاسمها الأفراد بدرجات متفاوتة.

وقد ظهر اتجاهان في تعريف علماء نفس للشخصية، ويأخذ الاتجاه الأول بالتعريف المظهري للشخصية، وهو يبدو محصلة أنواع النشاط المختلفة التي يقوم بها الفرد، والتي يمكن عن طريق ملاحظتها ملاحظة فعلية خارجية أن يتعرف على الفرد أو بعبارة أخرى فإن الشخصية هي الناتج النهائي لمجموعة من الأنماط التي تميزه عن غيره.

ويذكر الاتجاه الثاني على جوهر الإنسان وطبيعته الداخلية على اعتبار أن الإنسان مجموعة من الحالات والعمليات والتكوينات الداخلية التي لابد من افتراض وجودها حتى يمكن فهم السلوك الظاهري الملاحظ لدى الفرد، وبعبارة أخرى ينظر هذا الاتجاه إلى الشخصية باعتبارها تنظيم يتضمن النواحي النفسية والعقلية والمزاجية والأخلاقية، سواء كانت فطرية غريزية أو كانت مكتسبة عن طريق الخبرة كالاستعدادات والميول.

كذلك تطرق علماء النفس إلى موضوع الشخصية من وضعين مختلفين:

- الوضع الأول: يتوقف فحصه عند التعرف على دعائم ستاتيكية (ثابتة) يقوم عليها بناء الشخصية، وعلى ديناميكيات نفسية تتحرك داخل الهيكل، ويتسبب في تكيف أو تغيير النتائج النهائية للسلوك تبعاً لظروف البيئة المحيطة بالفرد، أو لظروفه الداخلية الخاصة به.
- الوضع الثاني: فلا يلتقط في مسحه إلا المظاهر الطبيعية أو الشاذة سواء كانت ستاتيكية تشكل الهيكل المذكور، أو ديناميكية تتحرك بداخله. ومن أصحاب الاتجاه النفسي "لافورد بيشوف" Ledford Bischof فقد عرف الشخصية بأنها مفهوم شخصي، أو أنها الشخص كما هو معروف لدى الآخرين، أو أنها السمة الغالبة والمسيطرة على سلوكه في أغلب الأوقات كالبشاشة أو التهجم أو السيطرة، فقد عرفها الدكتور "أحمد عزت" بأنها "نظام متكامل أو وحدة متكاملة من الصفات والمميزات الجسمية والعقلية والمزاجية.

وتحتوي الشخصية الواحدة على العديد من المكونات، وكل مكون يتوافر بكيفية ودرجة معينة، وعليه فإن عنصر التعامل بين المكونات يمثل جانباً هاما من مفهوم الشخصية، وتأخذ مكونات الشخصية طبيعتها وحجمها وتفاعلها مع بعضها البعض، وكذلك من تفاعلها مع البيئة التي يحتك بها الفرد مثل الأسرة، الأقارب، والمنظمات التي ينتمي إليها، والعمل... وغيرها. وتنتظم مكونات وخصائص الشخصية في نظام متكامل يفسر كيف يسلك الفرد اتجاه نفسه، والآخرين والبيئة، ويستند هذا المفهوم للشخصية إلى ثلاثة افتراضات أساسية وهي:

1. أن الخصائص المميزة للفرد لها صفة الاستمرارية، بمعنى أنها لا تتغير لفترة طويلة.
2. أن الخصائص المميزة للفرد هي المحدد الرئيسي لسلوك الفرد.
3. أن الخصائص الشخصية للفرد تؤثر في سلوك الفرد في مختلف المواقف.

وفي ضوء ما سبق يمكن وضع التعريف الآتي للشخصية، فهي:

النظام المتكامل من الخصائص المميزة للفرد، والعلاقة بين هذه الخصائص والتي تساعد الفرد على ملاءمة نفسه مع الآخرين والبيئة من حوله، ويتكون هذا التعريف من المفاهيم الآتية:

1. الشخصية نظام متكامل من الخصائص.
2. الشخصية تختلف من فرد لآخر وتمتاز بظاهرة التمييز.
3. الشخصية تتحدد بالعلاقة بين الخصائص المكونة لها.
4. الشخصية تحدد سلوك الفرد اتجاه نفسه، والآخرين والمجتمع.

وأخذ "جلبفورد" بهذا المفهوم، وعرف الشخصية بأنها مجموعة من السمات التي تميز فردا ما، ومن ذلك أن شخصاً يغلب عليه صفة الاتزان في التحكم في انفعالاته، وفي التعبير عنها في مواقف الغضب وفي مواقف الرضا.

إن كل حادثةفي حياتنا لابد وأن تترك أثراً في شعورنا، يظل قائماً لمدة طويلة ، في اللاشعور بتأثير الكبت وعوامل الإحباط ويؤثر في سلوكنا بشكل أو بآخر، ولا يمكن استدعاؤه إلا تحت شروط خاصة.

وعلى ذلك فالتذكر هو قدرة الفرد على استدعاء واسترجاع والتعرف على ما مر به من خبرات ومهارات وأحداث، وقد تكون هذه المكتسبات صوراً ذهنية أو أحداثا أو ألفاظا أو أفعالا أو مهارات حركية، وفي ضوء ذلك فالتذكر هو قدرة عقلية معرفية يتم فيها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرات الماضية.

والتفكير هو العملية التي ينظر بها العقل لخبراته بطريقة جديدة لأي مشكلة معينة، أو هو إدراك علاقة جديدة بين موضوعين، أو بين عدة موضوعات، وهكذا فإن التفكير مظهر من مظاهر الذكاء يمكن تدريبه وتنميته في الفرد، وينطلق التفكير إلى مستويات عليا في الاستدلال والإبداع، فهو يسعى للوصول بالإنسان إلى شيء عقلي جديد، وتتم عملية التفكير من خلال بعض العمليات الرئيسية، ومن أهمها:

1. **عملية المقارنة:** وهي عبارة عن أوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء والظواهر والعلاقات الموضوعية، وعادة ما تكون موجهة نحو هدف معين.

2. **عمليتي التحليل والتركيب:** لا يمكن الفصل بيت هاتين العمليتين، فهما يفهمان دائما في وحدة وظيفية من شأنها معرفة الشيء بصورة متكاملة. ويرتبط التفكير بالتعلم، فالتعلم يعتمد أولاً وآخراً على التفكير، فالطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يكون على مستوى معين من النموالعقلي يؤهله لنوع معين من التفكير، وكذلك يجب على المعلم مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد في القدرات العقلية والاستعدادات، أما الشخصية فيقصد بها النظام الأساسي الذي يؤلف بين هذه الوظائف ويجعلها تعمل معاً بأساليب متباينة تختلف اختلافاً ملحوظاً من شخص لآخر.

مدرسة التحليل النفسي:

اعتبر "سيجموند فرويد" (1856-1939) الشخصية تنظيم نفسي أساسياً، فهي تنظيم ديناميكي Dynamic أي حركي داخلي لعوامل نفسية وفسيولوجية، يحقق تكيف الفرد مع بيئته.

وحاول "فرويد" أن يفسر السلوك الإنساني وأن يقيم على نفس الشخصية، فهناك نوعان من التفكير يتحكمان في السلوك النمائي الذي يحدد نوع الشخصية: النوع الأول غريزي ويخضع لمبدأ اللذة وهو من خصائص اللاشعور، والنوع الثاني يخضع لمبدأ الحقيقة ويعمل في المستوى الشعوري وقبل الشعوري. ويعرف "فرويد" اللاشعور بأنه لا يسهل على الفرد تحديده أو التعرف عليه لأنه غير مقبول وغير مرغوب فيه، بينما ماقبل الشعور أفكار يمكن أن تسترعي انتباه الفرد وأن تفرض عليه التفكير فيها.

مفهوم الشخصية في علم الاجتماع:

في مقابل المدرسة النفسية التي اتخذت الفرد محوراً أساسياً لدارستها ظهرت المدرسة السوسيولوجية نتيجة طرح سؤال مؤداه: هل الشخصية متفردة؟ أم أنه يمكن فهمها دون إدراج مجموعة من التكوينات الاقتصادية والاجتماعية والإيديولوجية تؤثر بصورة فعالة على الأنماط السلوكية والعمليات العقلية والقيم والأدوار التي يقوم بها الإنسان؟

وترتكز المدرسة السوسيولوجية على الفرد من حيث هو عضو في جماعة، فهي ترتكز على الجانب الاجتماعي للشخصية وعلى قدرة الفرد على التوافق مع بيئته واستعداده لمسايرة الظروف المعيشية، وتؤكد هذه المدرسة على عمليات التنشئة الاجتماعية للفرد، وتوضح كيف تؤثر البيئة الاجتماعية أو الثقافية في تشكيل الشخصية.

أما علماء الاجتماع الثقافي فقد اعتبروا أن الثقافة هي المسئولة عن الشكل الرئيسي للشخصية في أي مجتمع.

وقد حدد قاموس علم النفس لـ"دويفر" الشخصية بأنها تنظيم متكامل وديناميكي للخصائص الجسمية (وظائف الجهاز العصبي ووظائف الحواس والغدد وغيرها)، والخصائص العقلية المعرفية (الإدراك والتخيل والتذكر والتفكير)، والخصائص الأخلاقية (القيم والمثل)، والخصائص الاجتماعية للفرد كما يبدو للآخرين في أسلوب الأخذ والعطاء في الحياة اليومية، وهكذا تتضمن الشخصية الحوافز الطبيعية والمكتسبة والعادات والميول، وكذلك العوامل والمثل والأفكار والمعتقدات، كما تتضح في معاملات الفرد مع وسطه الاجتماعي.

وقد رفض "هاري ستاك سليفان"وهو صاحب اتجاه في مدرسة التحليل النفسي، وقام ليعارض "فرويد"، رفض مبدأ التداعي الحر في العلاج النفسي ووجد أنه من الضروري دراسة الموقف الذي تتبادل فيه العلاقات الشخصية ومعرفة القوى التي تسهل أو تعوق الاتصال بين الشخصين في الموقف، وذلك من أجل فهم علاقة الشخص بالمجتمع.

ويرى "سيليفان" أن الإنسان يتعلم السلوك في المواقف الشخصية المتبادلة، ولهذا رفض اعتبار الإنسان مخلوقاً غريزياً، أو محصلة الصراع بين المجتمع وغرائز الفرد، وأكد قيمة الإنسان باعتباره الأساس المادي للحياة الإنسانية.

ويرى "سيليفان"أن الشخصية لا تبنى في مرحلة الطفولة، وعرفها بأنها نمط نسبي يظهر في مواقف علاقات الشخصية المتبادلة الدائمة، وهي تميز الوجود البشري، والشخصية ليس لها وجود حقيقي، فهي وحدة افتراضية دالة لأنواع المواقف المتبادلة، وهي محصلة التفاعل في المواقف.

وتبدأ شخصية الإنسان بتمام ولادته حياً وتنتهي بموته، فقبل أن تتم الولادة لا تبدأ الشخصية، إذا ولد الجنين ميتاً.

ويدخل الشخص منذ ميلاده في مواقف ذات علاقات متبادلة متداخلة تساهم ي تحديد شخصيته، بل أن كل ما هو إنساني هو نتيجة التفاعل مع الآخرين في موقف معين يتبادل فيه العلاقات معهم من أجل حل مشاكل الذات، والتبادل هنا لا يقتصر على تبادل العلاقات بل يمتد ليشمل كل عمليات الإدراك والتخيل والتذكير، فجميع العمليات النفسية عمليات تنشأ نتيجة تبادل العلاقات في الموقف.

وأكد "سيليفيان" أن الشخصية لا توجد بمعزل عن العلاقات الشخصية في الموقف، فالإنسان دائماً يوجد في مجال اجتماعي، ويعيش في بيئة تضم مجموعة من الأفراد يتفاعلون فيما بينهم، ويمارس كل منهم نشاطه الوظيفي مع الآخرين، ونحن لا نلاحظ الشخصية وإنما نلاحظ السلوك الشخصي في الموقف، ولا يمكن أن نذكر السلوك بعيدا عن الموقف.

أما المدرسة الدوركايمية فقد أهملت دوافع الفرد وأفكاره كأسباب السلوك، واعتبرت هذه الدوافع تؤدي إلى الاغتراب، وفقدان المعايير يكون في محصلتها النهائية الانتحار والتفكك الاجتماعي، ذلك أن العوامل الاجتماعية الخارجية عن الشخص هي العامل الحاسم في ديناميكية الشخصية وتركيبها، فالمجتمع يمتص الشخصية ويصوغها حسب القوالب الاجتماعية السائدة، ومن ثم فالشخصية من صنع المجتمع وهي في عقول الأفراد في شكل تصور يعكس العقل الجماعي La conscience collective وليس لها وجود حقيقي في الخارج.

ويعرف "جريفث"الشخصية بأنها مجموع الصفات التي يتصف بها الفرد، والناتجة عن عملية التوافق مع البيئة الاجتماعية، وهي تظهر على شكل أساليب سلوكية معينة للتفاعل مع العوامل المكونة لتلك البيئة.

ويرى "بيسانز" أن لكل منا شخصية طالما أن كلامنا مر بعمليات التنشئة الاجتماعية، لذلك فإن أفضل تعريف للشخصية في نظره: أنها تنظيم يقوم على عادات الشخص وسماته، وتنبثق من خلال العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية، وهو يعني بالتنظيم هنا تكامل العادات والاتجاهات والسمات، كما ينظر إلى العادات على أنها طرق دائمة نسبياً يسير عليها الفرد في سلوكه وأفعاله بطريقة تمكن من التنبؤ بسلوكه في مواقف معينة.

والشخص عند كل من "ويليام أجبرون" و"نيمكوف" هي التكامل النفسي والاجتماعي للسلوك عند الكائن الإنساني معبرا عنه في عادات وشعور واتجاهات وآراء، وتشتمل الشخصية على القيم وكل نواحي السلوك ووجهاته، كما يبدو الجانب الاجتماعي كمظهر من حقيقة نموه في المواقف الاجتماعية والتعبير عنها في تصرفات وأفعال تبدو في التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

ويرى "أرنولد جرين" أن الإنسان لا يولد شخصاً بل يولد مزوداً بإمكانيات يمكن أن تجعله إنسان يصبح شخصاً نتيجة للمؤثرات الاجتماعية التي تؤثر في كيانه التشريحي والفسيولوجي والعصبي ومن أجل أن يصبح الكائن شخصاً يكتسب اللغة، ويقول "جرين" أن الشخص يشارك في السمات الاجتماعية ذات الطبيعة العمومية في كل المجتمعات الإنسانية، وهي اللغة والمركز والدور والانتماءات والمعتقدات والمعايير الخلقية.

وفي ضوء ذلك تشتمل الشخصية على الشخص أي ما هو مشترك أو مشارك فيه مع الآخرين، ولكن الشخصية من جهة أخرى تشير إلى ما يميز شخصاً عن آخر، ولذلك فهي تعرف بأنها مجموعة قيم الفرد مثل كفاحه في الحياة والنفوذ والقوة والجنس، وسماته غير الفيزيائية، والطرق المعتادة في الفعل ورد الفعل وفيما يرى "جورج لندبرج" فإن الشخصية هي كل ما يشير إلى العادات والاتجاهات والسمات الاجتماعية التي تكتسب من خلال عمليات التعلم والتفاعل الاجتماعي، وعلى ذلك فمن الخطأ أن الشخصية تشتمل على المظاهر الفيزيقية الخارجية أو الوظائف الداخلية للكائن كالتنفس وحفظ الحرارة أو امتصاص الطعام... الخ.

ويكتسب الفرد الشخصية كنتيجة لمشاركته في حياة الجماعة، ومن المعروف أن السلوك والمهارات الرمزية يتعلمها الفرد عن طريق الاتصال الجماعي، ولذلك تعرف التنشئة الاجتماعية بأنها عمليات التفاعل الحركية التي من خلالها يتعلم الفرد العادات والمهارات والمعتقدات، ومستويات الحكم الضرورية للمشاركة الفعالة في الجماعات والمجتمعات المحلية، وكل طفل يولد في بيئة اجتماعية تؤثر فيه منذ البداية، كما يؤثر فيه الضوء والهواء والملابس والمهد الذي يوضع فيه، وعلى الرغم من أن حواس الطفل الوليد تكون غير واضحة كبصره، إلا أنه من غير ذلك يستجيب منذ اللحظة الأولى للبيئة الطبيعية والاجتماعية، ويتوقف بناء الطفل على العناية والعطف اللذين يتلقاهما من الآخرين.

وأبرز "بيتريم سوروكن" موضوع الشخصية في علم الاجتماع، وأشار إلى أن الأفراد هم المكونات التي لا غنى عنه في كل الأنساق الاجتماعية والثقافية، وكذلك فإن شخصياتهم كتنظيم عقولهم وسلوكهم تؤثر في إطار الأنماط الثقافية والاجتماعية.

ولا ينكر "سوروكن" أهمية الوراثة البيولوجية في الشخصية، ولكنه يعتقد أن الجانب الاجتماعي الثقافي من الشخصية لا يتحدد ولا يكتسب عن طريق الوراثة، لأنه يصاغ أو يصب في قالب معين من خلال الوسط الاجتماعي والثقافي.

إن معتقدات الإنسان وقيمه وتعبيراته الإرادية والغذائية والعاطفية، وأفعاله التي تحمل معنى محددا تنبعث جميعاً عن الجماعات التي يتفاعل معها، وليس هناك في الواقع أي مصدر آخر لخصائص الفرد الاجتماعية والثقافية، وربما يكون هناك نوع من الاختيار الهامشي للفرد فيما يتعلق بهذه القيم والمعاني، ولكنه لا يستطيع أن يختار أو يبدع شيئاً منها إلا عن المصادر التي تزوده بها بيئته الثقافية والاجتماعية. هذا ويؤكد "سوروكن" على الاتصال المتبادل بين الفرد والثقافة مرآة أعضاؤها وما يقيمونه من تنظيمات اجتماعية، وعلى ذلك يعتقد "سوروكن" أنه لا يوجد تناقض بين المدرسة السوسيولوجية والمدرسة السيكولوجية، فالنظرية السوسيولوجية المتطرفة لا يمكن أن تستغني عن الفرد في تحليلها لأنه بدون وجود الأفراد لا يمكن أن يكون هناك جماعة.

المحاضرة رقم:09

العنوان: طرق دراسة الشخصية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

طرق دراسة الشخصية

كان السؤال الذي تردد على ألسنة العلماء كثيراً هو أيهما أهم في دراسة الشخصية: الاتجاه إلى دراسة العوامل التي تمثل القاسم المشترك الأعظم بينهم، أم الاتجاه في تحديد العوامل المميزة لكل مخلوق بشري على حدى. فقد اتجهت الدراسات في نظرتين يمثلان وجهتي النظر السالفتين الذكر وهم:

أ. الاتجاه نحو دراسة عامل واحد أو عدد من العوامل المحددة التي تؤثر في الأفراد كمجموعة مشتركة، بحيث يمكن التوصل عن طريقها إلى إيجاد قوانين عامة يمكن تعميمها على جميع الأفراد.

ويرى أنصار هذا الاتجاه أن اختلاف الأنا ظاهراً يدعونا إلى محاولة إيجاد قوانين سلوكية بعدد سكان الكرة الأرضية، عن طريق إجراء الدراسات والمقارنات والتنبؤ بدرجة مقبولة من الصدق بإمكانية حدوث سلوك معين مقدما إذا ما توفرت مجموعة الظروف والعوامل المعينة.

ب. الاتجاه نحو البحث عن الفروق الفردية أو الصفات والسمات التي تميز كل فرد على حدى وإخضاعها للفحص والدراسة، ويتماشى هذا الاتجاه مع وجهة النظر القائلة بأن هناك شيئا خاصاً يجعل من كل فرد نسخة وحيدة لا تتكرر ولا تتشابه مع غيرها، هذا على اختلاف المؤثرات والظروف البيئية.

وفيما يلي مجموعة من طرق وأساليب دراسة الشخصية:

1. طريقة الملاحظة:

من المعروف أن معظم نظريات الشخصية وخاصة نظرية التحليل النفسي والنظريات الحديثة في التحليل النفسي، ونظرية علم نفس الفرد، والنظرية التحليلية وغيرها، قد أمكن التوصل إليها من خلال عمل أصحابها في مجال العلاج النفسي، الذين استطاعوا عن طريق ملاحظة أعراض الاضطراب وتتبع مراحل تطوره، وعن طريق استخدام أساليب معينة في العلاج، وكذلك متابعة الحالات أثناء وبعد العلاج للتوصل إلى تحديد مكونات الشخصية والمبادئ الأساسية الداخلة في تركيبها والعوامل المساعدة أو المعيقة للنمو وغيرها، ونتيجة لملاحظة عدد كبير من المرضى والمضطربين تمكن واضعوا النظريات من استخلاص القوانين العامة والمبادئ الأساسية والعوامل الميتة أو المسببة للاضطراب، ومن تحديد أسباب اضطرابات الشخصية وما يجب عمله للتخلص منها وإعادة تشكيل الشخصية من جديد أو بعض جوانبها على أقل تقدير، غير أن تجنب الإشارة إلى أن طريقة الملاحظة وإن جرى استخدامها من قبل أصحاب النظريات لدراسة مرضاهم، إلا أنه يجب التنبيه على أن استخدامها لا ينحصر في المجالات المرضية وحدها، وإنما أيضاً يمكن ملاحظة شخص واحد أو مجموعة من الأشخاص الأصحاء ومن ذوي الشخصيات غير المريضة لتحديد معالم الشخصية السوية ومكوناتها، ومراحل تطورها، والعوامل التي تحول دون انحرافها واعتلالها.

2. المقابلات:

وتعتمد المقابلات أيضاً على الملاحظة إلا أنها تسمح للباحث بالتدخل في سير المقابلة، إذ تهيء للباحث فرص توجيه الأسئلة والتعمق في فحص بعض الجوانب لسير أغوار الشخصية، الذي يمكن ملاحظته أثناء المقابلة. يستطيع الباحث معرفة التاريخ الشخصي للحالة والتعرف على الميول والاتجاهات والحالة العقلية الحاضرة، والأساليب المتبعة لمواجهة المشاكل أو للبحث عن حل لها، وتلجأ كثير من طرق العلاج النفسي الحالية إلى إجراء مقابلة أو أكثر راغبي العلاج لتحديد إطار شخصياتهم وجوانب ضعفها أو قوتها، وأسباب اعتلالها، وذلك قبل البدء في عمليات العلاج النفسي الفعلي.

3. التجارب:

وقد استخدم العلماء في هذا المجال العديد من الوسائل والأفكار المبتكرة التي مكنتهم من التعرف على كثير من جوانب الشخصية، مثل أدوار القيادة والتبعية وأساليب التوافق والقدرة على تحمل الضغوط والحرمان بمختلف أنواعه وأساليب التغلب عليه.

أما فيما يخص إجراء التجارب على الإنسان فقد التزم علماء النفس التجريبيون بشروط أهمها عدم تعريض المخلوق البشري للأخطار والمحافظة على كرامته، وأن تهدف التجارب إلى خدمة العلم وإيجاد عالم أفضل للعيش فيه، وأن يوافق المشارك على المساهمة في التجربة بمحض إرادته وغير ذلك من الشروط، أما في مجال التجارب على الحيوان لدراسة الجوانب التي يمكن الاستفادة منها في تحسين السلوك الآدمي دون تعريض الإنسان لمخاطر التجارب، فهناك مئات من التجارب التي أجريت في مجالات النمو النفسي والدوافع والحاجات، تأثير المكونات البيولوجية والمواد

الكيميائية على جوانب الشخصية، ويذكر من هذه التجارب –على سبيل المثال لا الحصر- تجارب "بافلوف" على الاشراط، وتجارب "ثورندايك" و"سكيز" في مجالات التعلم، وتجارب "هارلو" في مجالات النمو الاجتماعي والحرمان والتوافق التي أجراها على القردة، وهنا تجارب رائدة تم استخدام الحاسوب والمسجلات الصوتية بدلاً من المعالج وذلك من أجل التوصل إلى معرفة حالة شخصية المعالج الناجح.

4. الاختبارات:

وقد تمت حركة الاختبارات العقلية والنفسية واختبارات الشخصية في القرن العشرين لدرجة يصعب معها حصر جميع الاختبارات المعروفة في هذا الحيز الضيق وسوف نكتفي بالإشارة إلى بعض الاختبارات على أن تعمل على مناقشتها بشيء من التفصيل فيما بعد عند الحديث عن مقاييس الشخصية.

1.4 الاستبانة: وهي نوع من مقاييس الشخصية التي تحاول التعرف على بعض جوانبها عن طريق توجيه أسئلة ذات إجابات محددة أو مفتوحة.

2.4 وهي اختبارات كتابية في معظم الأحيان يقوم فيها المفحوص بالإجابة على مجموعة من الأسئلة، وتختلف اختبارات الشخصية عن غيرها، على وجه الخصوص، في أنه ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، وإنما تهدف الأسئلة إلى مساعدة المفحوص على التعبير عن بعض عوامل الشخصية التي تم التعرف عليها عن طريق نتائج الاختبارات، وذلك بمقارنة مستوى المفحوص وأسلوب إجابته بالمجموعة التي أجريت عليها عملية التقنين، ويتولى الأخصائي النفسي تفسير النتائج وتحليلها وفقا لمعايير الجماعة.

3.4 الاختبارات العقلية: وتهتم بالتعرف على مستوى الوظائف والذهنية.

4.4 اختبارات القدرات: وتهدف إلى التعرف على القدرات المتنوعة ومستوى عملها.

5.4 اختبارات الميول والاتجاهات: وتهدف إلى التعرف على ميول الشخص واتجاهاته ومدى قوتها أو ضعفها.

6.4 الاختبارات النفسية: وتقيس بعض العوامل النفسية كالدوافع والحاجات والخوف والقلق... وغيرها.

7.4 الاختبارات الإسقاطية: وتعمل بطريقة غير مباشرة على تصوير بعض جوانب الشخصية، وعلى استنتاج مجموعة النظم والقوى المساندة أو المعيقة لها.

مكونات الشخصية:

عندما يحاول العلماء تفسير كيفية ظهور الشخصية وتحديد مكوناتها فإنهم ينقسمون إلى قسمين رئيسيين بشكل عام: إذ يرى فريق من العلماء أن الشخصية هي نتاج لعملية التعلم، وأن الطفل حديث الولادة لا شخصية له في نظرهم، وأنه يتحتم على أي طفل أينما كان أن يكتسب شخصيته عن طريق التفاعل مع عناصر المجتمع، ومن خلال عمليات التوافق التي يجريها، بينما يرى فريق آخر من العلماء أن الطفل يرث بعض مكونات شخصيته، وهو ما يشكل الأساس الذي يقوم عليه بناء الشخصية فيما بعد، ومهما كان اتجاه العلماء وطبيعة تصوراتهم فإنه من المتفق عليه هناك مكونات وعوامل طبيعية فطرية يولد الفرد مزوداً بها، وأخرى بيئية تعليمية تساهم بشكل أساسي في تطور شخصيته، وأهمها الطريقة التي تتم من خلالها مقابلة حاجات الطفل العضوية وكيفية إشباعها، والسرعة التي تتم بها هذه العملية، ومدى ثبات تلك العملية واستمراريتها، ويستخلص بعض العلماء من ذلك أن سلوك الطفل حديث الولادة يخضع لسيطرة الجهازين الهضمي من جهة والبولي التناسلي من جهة أخرى.

ويمكن النظر إلى مكونات الشخصية على أنها تلك العوامل التي تؤثر في الشخص نفسه مما يؤدي إلى التأثير على سلوكه وتصرفاته وطبيعة علاقته بالآخرين، ومن طبيعة هذه المكونات أن تكون داخلية وخارجية، موروثة (فطرية) أو مكتسبة، وهي الصفات الثابتة على الرغم من اختلاف تأثيرها نسبياً تبعاً لمجموع العوامل المؤثرة في الشخص، وقوة المثيرات التي تدفعه إلى اختيار استجابة معينة، ومدى ترابط تلك الصفات ومستوى تفاعلها، ويرى "بلانت"Plant بأن هناك ثلاث عوامل رئيسية تشارك في تركيب مكونات الشخصية وهي:

1. **الصفات الفطرية الأساسية:**

وهي تمثل مجموع القدرات والاستعدادات والصفات العقلية والجسمية التي يولد الفرد مزوداً بها، والتي تتشابه جميع الأفراد فيها، وتتمثل بعض تلك الصفات والمكونات في استعداد الفرد الطبيعي للاستجابة للمثيرات الداخلية والخارجية التي تعتمد بدورها اعتماداً كبيراً على سلامة الجهاز العصبي وأجهزة الحس لديه، على مستوى ذكائه وعلى سماته المزاجية ودوافعه، وعلى قدرته على التوافق مع البيئة.

2. **الاتجاهات (العادات):**

وتؤثر اتجاهات الفرد على علاقته بالآخرين كما ترتبط بمجموعة من العوامل البيئية الأخرى، وينتج عن هذه الاتجاهات في صورتها الإيجابية شعور الفرد بالإطمئنان والحب والانتماء، مع وضوح مفهوم الذات لديه ويعني ذلك قدرة الفرد على تحديد الصورة التي يرى نفسه عليها، وما يستطيع عمله أو ما لا يقدر عليه، وذلك اعتماداً على ما يصله من مجموع انطباعات الآخرين عنه، وقد تؤدي علاقة الفرد بالآخرين في حالة انحراف الشخصية، واتجاهها في مسار غير اجتماعي (غير سوي).

3. **العوامل الأخرى:**

وهي مجموع العوامل الباقية التي لا تندرج تحت الصفات الأساسية أو الاتجاهات المذكورة في الفقرتين السابقتين، وتشمل ضمن ما تشمله طرق التربية والخبرات المكتسبة، وعوامل التطور وغيرها.

ويرى "ألبورت"بأن الأساس الذي تقوم عليه الشخصية يتكون من مجموع العوامل الوراثية التي يولد الفرد مزوداً بها، وهي تتركب من ثلاث مجموعات:

1. عوامل يشترك فيها جميع أفراد النوع، وتتعلق بالمحافظة على الحياة مثل الانعكاسات Reflexes، والدوافع Drives، وعمليات التوازن الداخلي Homeostasis، وهي عمليات مرتبطة بالجهاز العصبي وتتم دون تدخل الفرد فيها بشكل مباشر.
2. عوامل وراثية تنتقل عن طريق ناقلات الصفات الوراثية، وتتعلق بجنس الكائن البشري ولون بشرته وتركيبه العام وحجمه وطباعه المزاجية وغيرها من السمات الأخرى.

3. الاستعداد للقيام بعمليات تكوين الارتباطات والبنى A disjosition to form structures، ويستنتج من هذا المفهوم أن الإنسان يولد مزودا بقدرة طبيعية على التعلم، وتتشابه هذه الفكرة مع وجهة النظر القائلة بأن الإنسان لديه شعور بالحاجة إلى التحصيل العلمي، وهي حاجة أصيلة فيه وليست من نتاج البيئة المحيطة به.

ونلاحظ أن الفكرة السابقة تعارض الرأي السلوكي القائل بأن الإنسان يتعلم عن طريق المثير بالاستجابة، وهو ما يجعل الإنسان خاضعا في جميع الظروف والأوقات وبشكل دائم لسلطان المثيرات الخارجية، في نفس الوقت الذي يتم فيه تجاهل الدافع إلى التعلم نتيجة الشعور بالحاجة إليه من أجل مواصلة النمو وتحقيق الذات وإيجاد أسلوب حياة خاص.

ويشير "زاروس" إلى وجود ثلاثة عوامل تعمل بصورة رئيسية على تحديد شخصية الفرد، وتظهر هذه العوامل بشكل أو بآخر في جميع النظريات المعروفة في مجال الشخصية بصورة عامة وهي:

1. الدوافع:

مما لا شك فيه أن لكل إنسان أهداف معينة يسعى إلى تحقيقها سواء كانت ثقافية أو اجتماعية أو اقتصادية أو نفسية أو غيرها، فالحاجة إلى المعرفة تدفع الفرد غلى مواصلة القراءة والاطلاع على كل جديد فيما يميل إليه من فروع العلم والمعرفة، من أجل التوسع في فهمها وإتقانها وترسيخ حقائقها في ذهنه، ويمكن تتبع هذه الدوافع بشكل واضح من الاطلاع على قصص العلماء والمخترعين الذين لا يثنيهم فشل التجربة مرة أو مرات عن مواصلة العمل بصبر ومثابرة إلى أن يتوصلوا إلى تحقيق النتائج المفترضة والمتوقعة، أو الاقتناع بخطأ فروضهم وعدم صحتها من الناحية العلمية، وقد ساهم ذلك بشكل كبير في تقدم البشرية وتغيير وجه الحياة على سطح الأرض في كثير من الجوانب.

وأحياناً ما يذكر الدافع في نظريات الشخصية تحت أسماء متعددة، منها: الدافع، لحافز، الحاجة، الرغبة وغيرها، الشيء المهم هو أن جميع هذه المفاهيم وما شابهها تعني شيئاً واحداً وهو وجود نوع من الضغط الداخلي على الفرد للقيام بعمل ما أو نشاط بعمل ما أو نشاط ما، أو أداء سلوك معين لإرضاء ذلك الشعور مهما تعددت الصور التي تعبر عنه، وقد توجد بعض هذه الدوافع في صورة عضوية مما يسهل معه اكتشافها ومتابعة تطورها عن طريق مظاهر السلوك المصاحب لها مثل المأكل والمشرب والنوم والراحة، بينما تعترض الباحث بعض الصعاب في مجال دراسة الدوافع الاجتماعية أو الوجدانية مثل الحاجة إلى الحب أو الصحة أو العطف أو التحصيل على سبيل المثال.

2. عامل السيطرة:

ويعني هذا العامل أن سلوك الفرد ليس عشوائياً وإنما هو سلوك منظم وهادف في حالة الشخصية السوية، ويعني ذلك وجود جهاز للتنظيم العصبي يتكون من مراكز وشبكات عصبية تقوم بمهمة استثارة وتنبيه الفرد، أو حثه على الكف والتوقف عن ممارسة سلوك معين، وتتولى الأعصاب مسؤولية التحكم في أي نشاط بشري وتنظيمه، سواء كان حركياً عضلياً أو فكريا أو انفعالياً.

3. عامل التنظيم:

لما كان من غير المعقول أن يترك الأمر لدوافع الفرد في العمل بطريقة مطلقة لتحقيق أهدافه أو إشباع حاجاته، حتى ولو أدى الأمر إلى سلوك طرق فوضوية أو غير اجتماعية ومخالفة للقوانين، ولكن لا يصبح السلوك متناقضاً مما يفقده صفة الثبات النسبي اللازم لتحقيق القدرة على إمكانية التنبؤ به قبل حدوثه، لذا كان من الضروري وجود نوع من

التنظيم الداخلي للسلوك لضمان الكف عن تحقيق الرغبات غير الاجتماعية، على سبيل المثال مع مواصلة العمل على إرضاء الحاجات الأخرى التي لا تتعارض مع الاتجاهات الاجتماعية ولا تمثل خروجاً عن القوانين والنظم المعمول بها، هذا بالإضافة إلى أن لعامل التنظيم وظيفة أخرى لا تقل أهمية وهي قيامه بالتنسيق بين عوامل الشخصية وبمكوناتها المتعددة بحيث تبدو الصورة الإجمالية لشخصية الفرد في شكل متناسق ومترابط مما يعبر عن وحدتها.

المحاضرة رقم:10

العنوان: أهمية دراسة الشخصية الرياضية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ .....
- ✓ .....

أهمية دراسة الشخصية الرياضية

من اهم الملاحظات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين أن مستوى النتائج الرياضية ارتفع بمعدل يزيد عن معدلات التقدم في العقود السابقة، فقد حطم الأبطال على المستوى العالمي والأولمبي الكثير من الأرقام القياسية في الأنشطة الفردية، كما أخذ أداء فرق الألعاب الجماعية شكلا أكثر تقدماً عن العقود السابقة، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على الإمكانات العلمية التي تم توفيرها في مجال إعداد الرياضيين.

والمتتبع للنتائج الرياضية العالمية والإجراءات العلمية التي تم الإستعانة بها لتحقيق هذه النتائج المتقدمة، يرى أن هذا التقدم في النتائج الرياضية العالمية لم يتحقق نتيجة للخبرة فقط، بل أيضاً نتيجة للاستفادة من البحوث العملية التي أجريت لدراسة طبيعة الشخصية الرياضية وأنسب الطرق لإعداد الرياضي.

فدراسة الشخصية الرياضية تفيد العاملين في المجال الرياضي فيما يلي:

1. نظراً لأن الأداء الحركي الرياضي يعتمد على المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية، فإن الدراسة المتعمقة للشخصية الرياضية من حيث مكوناتها البدنية والنفسية، من الأمور الهامة في إعداد الرياضي المتمكن من توظيف كل إمكاناته لتقديم أفضل أداء حركي ممكن.

2. لما كانت عملية اختيار الأفراد الملائمين لممارسة نشاط رياضي معين تعتبر عملية اقتصادية ذات أهمية بالغة في إعدادهم، فإن دراسة الشخصية الرياضية المميزة في هذا النشاط تعطي المؤشرات الصحيحة التي يجب على ضوئها اختيار الناشئين واللاعبين، الأمر الذي يجعل عملية التدريب الرياضي أكثر فعالية حيث تكون مركزة نحو الأفراد الذين يمتلكون مؤهلات النجاح.

3. تساعد عملية دراسة الشخصية الرياضية من حيث خصائصها البدنية والحركية والعقلية في نوع معين من النشاط على وضع برامج الإعداد البدني والمهاري الخططي الهادف إلى إكسابهم القدرات الحركية الخاصة بهذا النشاط.1

4. تعتمد دراسة الشخصية الرياضية في تحديد الطرق والأساليب المناسب اتباعها في إعداد الرياضي، نظرا للفروق الفردية بين الرياضيين والتي تحول دون استخدام طرق وأساليب موحدة أثناء التدريب.

5. نظراً لكون عملية التدريب الرياضي تعتمد في المقام الأول على تنظيم الأحمال البدنية للاعبين، وأن الأحمال البدينة تتوقف على الخصائص والقدرات البدنية والنفسية، أصبحت دراسة السمات البدنية والنفسية من اختصاص التدريب الرياضي.

6. إن دراسة الجانب النفسي من الشخصية الرياضية تساعد القائمين على إعداده في تحديد حجم وشدة المنافسات التي يجب أن يخوضها في الموسم الرياضي، وذلك على ضوء ما يتمتع به الرياضي من خصائص نفسية وما يهدف إليه الإعداد النفسي من تنمية لبعض الصفات والخصائص النفسية.

7. إن دراسة الشخصية الرياضية من حيث نمطها الدافعي وطرق استثارتها من الأمور الهامة في التعرف على أفضل الإجراءات التي تستثير اللاعب أثناء التدريب والمباريات، الأمر الذي يفضي به إلى بذل أقصى مجهود له، ومن ثم تقديم أفضل للإنجازات الرياضيةيتطلب إعداد الرياضي أن يتعرض لمجموعة من خبرات النجاح والفشل لتنمية حاجته إلى الإنجاز والإستثارة، ومن هنا كانت أهمية دراسة شخصية الرياضي، من حيث كم وكيف النجاح الذي يفضي به إلى الافضل , ومدى تحمله للنجاح والفشل حتى لا يتعرض لخبرات النجاح التي لا يحتاجها، ومن ثم يفقد رغبته في الإنجاز الرياضي أو يتعرض لخبرات الفشل التي تؤدي إلى نفس النتائج السلبية.

8. تقويم الرياضي يجب أن يكون شاملاً من النواحي البدنية والمعرفية والإنفعالية، فإن دراسة الشخصية الرياضية، خصوصاً النموذجية منها تساعد القائمين على الإعداد الرياضي في وضع معايير التقويم للشخصية الرياضية في كل مستوى، ومقارنة نتائج إعدادهم على ضوء هذه المعايير المستخلصة من دراسة الشخصية النموذجية وشخصيات لاعبيهم.

أثر الرياضة في الشخصية:

هناك العديد من المفاهيم النفسية المرتبطة بالرياضة، إلا أن الشخصية تمثل مرتبة متقدمة من تلك المفاهيم، حيث تؤدي تلك الدراسات المرتبطة بالشخصية إلى نتائج ذات أهمية كبيرة، قد يتوقف عليها نجاح الرياضيين في مسابقاتهم، وبذلك نستطيع القول أن فهم الأفراد وشخصياتهم يمكنها أن تلعب دورا كبيرا في الحياة العامة بشكل عام وفي المجتمع الرياضي بشكل خاص.

وتكتسب الرياضة أهميتها من ارتباطها بظاهرة اللعب، تلك الظاهرة الإنسانية التي أثبتت الأبحاث العلمية ما لها من أهمية في تكوين الشخصية السوية، فاللعب يعد بحق مدرسة الطبيعة في التعلم وعن طريقه يحدث التنفيس عن

الرغبات المكبوتة، وفيه تتسرب الطاقة الزائدة، وعن طريقه يحدث الاستجمام ويتم الاستمتاع والترويح، وبفضله تكتسب الكثير من الخبرات المتنوعة، وعن طريقه تستطيع الشخصية الإنسانية أن تحقق احتياجاتها إلى الإنجاز والتحقق والتميز والتفرد، وتقوم الأنشطة الفردية بمنح الشخصية ما تحتاج إليه من ثقة ونجاح، كما تمنحها الألعاب الجماعية ما تحتاج إليه من اعتراف وقبول وانتماء.

وتقوم الرياضة ليس فقط بدورها في تكوين الشخصية، بل أنها تشهر كذلك في التعرف عليها، على حقيقتها وطبيعتها، هذا التعرف الذي يعد خطوة أساسية وضرورية في عملية علاجها وتنميتها وتوجيهها وتحديد قدراتها وميولها وإمكانياتها.

فالرياضة جزء لا يتجزأ من نسيج الشخصية المتين، وعاملا أساسيا في إعدادها وتكوينها، وذلك من خلال مؤثراتها الآتية.

1. الأثر الصحي:

تعمل الرياضة أساسا على تحقيق الصحة بمفهومها الشامل من صحة جسمية، وعقلية، ونفسية، واجتماعية، فهي غنية بالفرص التي تحقق الصحة بمعناها المتكامل.

فالتربية الصحية والرياضية ترتبط ارتباطا وثيقا وجب علينا أن نؤكدها من خلال العلاقة بين التغذية الجيدة وبين ما يترتب عليها من قدرة على ممارسة النشاط الرياضي بكفاءة، وتعتبرالحلقة بين قضاء وقت الفراغ بطريقة تساعد على تحديد حيوية الجسم من خلال ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية، وأثر ذلك على صحة الفرد الأمر الذي يتطلب تنمية المعرفة بأن الرياضة ضرورة من ضرورات الحياة، فالرياضة تلعب دوراً هاماً في المستوى الصحي للشعب، حيث أنها تساعد الانسان على اكتساب حياة صحية ومن خلال التردد المنتظر على الملاعب يقتصر الطريق على الأطباء، وإننا دائماً نؤكد أن تطور القدرات الجسمية للفرد يعتبر من المحتويات الرئيسية لتكوين الشخصية المتطورة النامية.

ولذلك وجب علينا أن نضع في حسابنا أن للرياضة أهمية كبيرة في الحفاظ على المستوى الصحي للشعب، ولذا يجب أن نعمل على توفير الإمكانيات المادية والبشرية لممارسة الرياضة والاهتمام بدور الرياضة في المجتمع وترويجها والعمل على زيادة عدد الممارسين لها، بالإضافة إلى تزويد الأفراد بالمعلومات والمعارف المفيدة، وتدريبهم على العادات الصحية السليمة.

2. الأثر اللياقي:

إن من أهم سمات وقتنا المعاصر تطور النمو العقلي للإنسان لأسمى درجات التطور، متوغلا في ثنايا العلوم والمعارف، محققا الثورة التكنولوجية، في حين قل جهد الإنسان العضلي لأن الآلة أغنته عن الحركة والنشاط، الأمر الذي أدى إلى هزالة البدن، وتفاقم خطر انتشار أمراض ضعف اللياقة البدنية كأمراض القلب والتوتر والإجهاد، ونتيجة للخوف من هذه المخاطر انطلقت دعوة عامة في أنحاء العالم تستهدف ضرورة الاهتمام باللياقة الشاملة للفرد، فلا أحد ينظر إلى العالم اليوم باندفاعه، والتوتر الذي يسوده، والتنافس المنتشر في أرجائه، والمطالب الجسمية التي تتطلبها الحياة فيه، ثم على الرغم بأن الجسم يمكن أن يعمل فكلنا يحتاج إلى القوة والتحمل ومكونات اللياقة البدنية الأخرى.

وللرياضة دور أساسي في إنماء اللياقة الشاملة للأفراد كما تسهم عن طريق برامجها المختارة في إتاحة فرص الإعداد البدني والارتقاء بالمستوى الصحي.

3. الأثر الاجتماعي:

تعتبر الرياضة من أهم الوسائل وأجداها لتحقيق النضج الاجتماعي وإشاعة روح الجماعة بين الأفراد، وذلك لما تنميه مجالاتها العريضة الواسعة من فرص اللقاء والتعارف والأخطاء والعطاء، وما تضيفه أنظمتها من أسس ومبادئ اجتماعية كالعمل للصالح العام واحترام الآخرين، وضرورة التحكم في الانفعالات في مواقف مشحونة بالإثارة، كما يحدث أثناء التنافس الرياضي، وتستند الرياضة في أغلب برامجها على الجماعة لأن وحدة النشاط فيما هي (الملعب والفريق) وأنه لا يجوز للفرد أن يستأثر باللعب وحده، وإنما يلعب مع آخرين غيره، مما يساعد على تقوية أواصر الصداقة لاكتساب الفرد للصفات الاجتماعية المطلوبة، والتنازل تدريجياً عن بعض مصالحه الشخصية في سبيل مصلحة الجماعة، فتذيل بعض الميول الفردية التي ولد مزوداً بها (كالفردية والأنانية)، ويتحول الفرد من الاهتمام بنفسه والتمركز حولها إلى الاهتمام بالجماعة ويصبح قادراً على التفاعل مع غيره، كما أن ميادين الرياضة لم تمهل النواحي الذاتية,في الفرد بل وجدت طريقها إليها لتعمل على إعداده فرديا واجتماعيا في آن واحد، فقسمت له ميادين الألعاب إلى فردية تنمي الإقدام والشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤوليةوألعاب جماعية يتدرب خلالها على التخطيط التعاوني وتنفيذ الخطة معاً، فتقوي بذلك روح التعاون والعمل من أجل النهوض بالمجتمع وزيادة تماسك بنيانه.

الأثر الخلقي:

لكل نوع من النشاط فردياً كان أم جماعياً تأثير خاص على الشخص من الناحية الخلقية، فالرياضة تهدف إلى اكتساب الفرد صفات خلقية معينة عن طريق ممارسة الأنواع المختلفة من الألعاب والنشاط الرياضي، فمجالاتها زاخرة بالأحداث الصغيرة والكبيرة التي تؤول خلالها المثاليات الخلقية، كالتواضع وإنكار الذات والجرأة، وقوة الإرادة،والأمانة وغيرها من الصفات الخلقية الحميدةإلى ممارسة تطبيقية، وخبرة يكتسبها الفرد الرياضي ويتدرب عليها عملياً فتصبح جزءً لا يتجزأ من صفاته الشخصية التي يلتزم بها وحياته اليومية.

هذا ويمكن استغلال هذه الفرص المتعددة أفضل استغلال بالتوجيه والإرشاد لتثبيت المبادئ الخلقية الحميدة في نفوس الأفراد، وذلك لأن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي فتبرز محاسنه، وعيوبه، وتظهر ميوله الوراثية المتميزة بالفردية والأنانية التي تورثها الإنسان جيلاً بعد جيل، وهنا تكون الفرصة مواتية للعمل على استبدال هذه الميول بصفات خلقية سامية تتأكد عن طريق التكرار حتى تصبح عادة ملازمة له، وجزءً من سلوكه وتصرفاته في حياته الخاصة والعامة.

ومما لاشك فيه أن أفضل طريقة لتربية الخلق هو ما يتم عن طريق الممارسة العملية، ليس عن طريق الأمر والنهي والتلقين، فلن يجدي كثيراً أن نأمر اللاعب بأن يكون صادقاً وأميناً وأن ننهيه عن ارتكاب الأخطاء بالمناقشة الشفوية وحدها، لأن تنمية الأخلاق بصورة إيجابية لا تأتي إلا بالتجربة والممارسة، الأمر الذي يبرز القيمة الفعلية للرياضة في تنشئة المبادئ الخلقية وتقويتها نظرا لارتكاز كافة برامجها على الممارسة العملية، وأن ما يحدث في ساحتها من مواقف متباينة يطابق تماماً ما يحدث على مسرح الحياة، ففي الملاعب هزيمة وانتصار وما على الفرد إلا أن يتقبل مرارة الهزيمة

بنفس الروح التي يتقبل بها حلاوة النصر، فلا تثنيه عن عزيمة ولا توقفه عن مواصلة سيره، كما لا يدفعه النصر إلى الغرور والتكبر.

وميادين الحياة شأنها شأن ساحات اللعب، فيها نصر وهزيمة، ونجاح وفشل، وأن من أهم واجبات الفرد أن يكون دوما على استعداد لتحويل الهزيمة إلى نصر وأن ينهض من جديد إذا سقط

4. **الأثر العقلي والفكري:**

وكما تهدف الرياضة إلى تكوين الجسم السليم، وإلى اكتساب الصفات الخلقية والاجتماعية، فإنها تهدف أيضاً إلى تدريب الناحية العقلية وتنظيم التفكير وحسن التصرف في المواقف المختلفة، لأنه كما ذكرنا سابقاً الشخص وحدة واحدة، فإذن لا يمكن أن نفصل الناحية الحركية عن التفكير، لأن كل حركة ما في لعبة من الألعاب لابد وأن تسبقها دورا في التفكير في ماهية الحركة وتوجيهها توجهاً صحيحاً، فمثلاً اللاعب الذي يحاول أن يستحوذ الكرة من خصمه لابد له أن يفكر كيف... ومتى... وهل يستخلصها من الجنب أو من الأمام، ثم عندما تأتي اللحظة المناسبة التي اختارها الشخص بعد تفكير عميق يستخلص الكرة، ثم بعد ذلك يفكر في كيفية التخلص منها، هل يمررها لزميله، أم يجري بها، وكيف يخدع خصمه، وهل... الخ، كل هذه العمليات عقلية سريعة تحدث كثيراً في أي لعبة من الألعاب، ولابد أن يتدرب الفرد على إصدار أحكام سريعة جدا، وذلك لأن الألعاب تتطلب سرعة الحركة والأداء، فجزء من الثانية يغير سير المباراة.

5. **الأثر الإنفعالي:**

وكما أن الرياضة تؤثر على الناحية العقلية فإنها تؤثر على الناحية الانفعالية للفرد، أو بمعنى آخر تساعد على تدريب العواطف كالسرور والفرح والحزن والانفعالات المختلفة، فالشخص الذي يمارس الرياضة لابد أن يتعلم كيف يكبت غضبه أثناء اللعب، ويقتصد في إظهار سروره إذا انتصر، أو حزنه إذا انهزم، كما أن التقاليد الرياضية تحتم على الشخص أن لا يزهو أو يفخر أو يظهر عواطف الغرور، بل يجب أن يكون متواضعاً في فوزه، كريماً مع خصمه، كذلك يقبل الهزيمة بصدر رحب دون عصبية أو انفعال أو غضب، والرياضة كفيلة باكتساب الفرد هذه الصفات الانفعالية.

فالرياضة وتطبيقاتها تعتبر أفضل مجال لاكتشاف ميول الفرد وأخلاقياته وقدراته، وإبراز مميزاته وعيوبه، والوقوف على واقع شخصيته لأن الفرد في مجال اللعب ينطلق من مبدا بسيط فتتضح مقدرته، ويتميز سلوكه، ويظهر أمام الآخرين على حقيقة أمره، فتأسس بوضوح فكرة الآخرين عنه يستقي من خلالها فكرة صحيحة عن نفسه.

6. **الأثر الترويحي:**

إن حدة التوتر النفسي والصخب الدائم قد جعل حياة الإنسان صعبة في هذا العصر إذا لم يكن له هواية مفيدة يمارسها في وقت فراغه، فالرياضة بتطور برامجها وتعدد ألوانها، تفتح الباب أمام كل فرد في أن يمارس ضرباً من النشاط الترويحي الذي يتفق مع قدراته واستعداداته ومع ميوله ورغباته المتجددة الزاخرة، فالنشاط الترويحي يبدأ من مجرد مشاهدة شروق الشمس وغروبها إلى الاشتراك الفعلي الفرق المسرحية أو الموسيقية إلى كتابة القصص والقراءة وسماع الموسيقى، وتحتل الرياضة مكان الصدارة بين الوسائل الترويحية الهادفة، نظرا لتنوع برامجها وتعدد أشكالها، حيث تسهم بشكل إيجابي في حسن استغلال وقت الفراغ واستثماره، الأمر الذي يؤثر في الشخصية تأثيراً مفيداً حسناً.

7. **الأثر الجمالي:**

إن الرياضة تساعد على نمو الشخصية بما تكسبه للفرد من جسم رشيق متناسق، يعكس الشعور بالقبول والرضا والثقة، فالرياضة لديها الكثير مما تستطيع تقديمه من الناحية الجمالية، فجسم الإنسان قطعة فنية إذا أحسنت تنميتها، فليس هناك أجمل من الجسم البشري الكامل التناسق والنمو، كما أن هناك جمال الحركة الذي يمكن تنميته عن طريق النشاط البدني، والمتأمل في حركات راقصات الباليه أو لاعب الجمباز أو الغطس يشعر حقا بالجمال الخلاق المتميز، أما الممارس لهذه الحركات فهو لا يستشعر بجمال الحركة فقط ولكنه يعيشها.

مما سبق يتضح أن الرياضة لا تهدف إلى تكوين الفرد من الناحية الجسمانية فقط، وليس هذا هو غرضها الأساسي، بل أنها تسهر في تكوين شخصية الفرد تطورا متزنا من جميع النواحي الجسمية والخلقة والاجتماعية والعقلية والنفسية، كل هذا فضلا عما يكتسبه الفرد من معلومات تتعلق بالصحة من حيث التغذية والنظافة والسلوك الصحي، كما تزداد المعارف والمعلومات العامة للشخص وذلك باحتكاكه واختلاطه مع مجتمعات خارجية مختلفة والتفاعل معها اجتماعياً وثقافياً.

المحاضرة رقم:11

العنوان: عوامل نجاح الشخصية الرياضية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة

- .....
- .....
- .....

عوامل نجاح الشخصية الرياضية

تؤثر في الشخصية الرياضية كثيرمن العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية والثقافية والبيئية التي تتشابك وتتداخل في أحداث تأثيراتها، ومن أهم هذه العوامل:

1. **اللياقة الصحية:** إن اللياقة الصحية هي المنطق الأساسي للممارسة الرياضية السليمة التي تعود على الفرد بالفائدة من هذه الممارسة ، ويقصد باللياقة الصحية سلامة كل أعضاء الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعصبي، وانسجام وتوافق العمل بين هذه الأجهزة المختلفة، فإنه من الضروري إجراء الكشف الطبي الشامل على الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضي قبل البدء في تنفيذ البرامج الرياضية، مع الاستمرار في الكشف بصورة دورية للتأكد من سلامة صحتهم من الناحية الطبية.

2. **التكوين المزاجي:** فالمزاج هو مجموعة الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد، وقد كانت أول محاولة جادة لتقسيم الناس إلى مجموعات متقاربة في الطبائع والأمزجة هي المحاولة التي قام بها الطبيب اليوناني "هيبوقراط" والذي أشار إلى أن هناك أربعة أنواع هي:

- الصفراوي: حاد الطبع متقلب المزاج.
- السوداوي: يميل غلى الحزن والنظر إلى الحياة نظرة سوداء.
- اللمفاوي: بارد في طباعه جاف.
- الدموي: يتميز بالمرح والأمل في الحياة.

وممالاشك فيه أن حالة الفرد المزاجية ومدى استجابته للمواقف المختلفة، ونوع هذه الاستجابات، تعتبر من العوامل الهامة لنجاح الشخصية الرياضية والتي تستوجب مراعاتها حين يتم توجيه الأفراد نحو اختيار لون من ألوان الرياضة، يتفق مع خصائصهم وحالتهم المزاجية.

3. **النمط الجسماني:** حاول بعض العلماء "كرتشمر" Kretsmer و"شيلدون" Sheldon تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً للخصائص الجسمية بكل فرد، وفي اعتقادهم أن النط الجسماني يحدد شخصية صاحبه على نمو ما، كما

حاول إيجاد العلاقة بين الأنماط الجسمانية المختلفة وبين الصفات النفسية التي ترتبط بها، وهناك ثلاثة أنماط جسمانية أساسية هي:

أ. **النمط النحيل (الواهن أو النحيف):** ويتميزون بسرعة الأداء الحركي وإجادة الخداع والدقة الحركية والسرعة على التكيف لظروف اللعب المختلفة.

ب. **النمط العضلي (الرياضي):** ويتميزن بالقوة العضلية وصعوبة التكيف ويرغبون بالاحتكاك الجسمي في الأنشطة الرياضية.

ج. **النمط المكتنز (السمين):** ويتميزن بالبطء الحركي.

وهنا قد نتساءل: ما أثر النمط الجسماني في تحديد إمكانية وصول الفرد لأعلى مستوى لنشاط معين من الأنشطة الرياضية؟ وتجيب نتائج بعض الدراسات والبحوث على هذا التساؤل بأن لكل نشاط رياضي نمط جسماني معين يتميز به، وقد يشترك مع غيره من أنواع الأنشطة الأخرى في ذلك، ومن ناحية أخرى فإن نوع النمط الجسماني الذي يتميز به الفرد يولد لديه الرغبة وينمي عنده الميل لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي، يتناسب مع نوع نمطه الجسماني، وبذلك يصبح النمط الجسماني من الأساليب الرئيسية التي تدفع إلى ممارسة اختصاص رياضي ما.

4. **الذكاء:** لاشك أن الذكاء من حيث أنه قدرة عامة بين المستوى العقلي العام للفرد شرط هام للنجاح في معظم الأنشطة الرياضية، وخاصة تلك الأنشطة التي تتطلب سرعة إدراك العلاقات في مواقف اللعب المختلفة والمتعددة.

فالشخص الرياضي الذكي أقدر من غيره بطبيعة الحال على سرعة التصرف في مواقف اللعب المختلفة، وأقدر على سرعة الإدراك والتبصر بنتائج الأداء الذي يقوم به، وأقدر على توقع سلوك المنافس أثناء اللعب، وكذا أقدر على تعلم المهارات الحركية وخطط اللعب التي تنمي الشخص الرياضي غير الذكي، كما أنه أقدر على اكتساب القدرات الخلقية التي تساهم في تحقيق الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

5. **الاستعداد الخاص نحو نشاط معين:** ويقصد بالاستعداد قدرة الفرد الكامنة على أن يتعلم بسرعة وسهولة وعلى أن يصل إلى مستوى عال من المهارة في مجال معين، فالفرد الرياضي الذي يكون لديه الاستعداد لممارسة نشاط رياضي معين، تكون لديه قدرة خاصة في هذا النوع المعين من النشاط الرياضي، فإذا استمر في التدريب أمكنه التفوق ، فالاستعداد قدرة موجودة لدى الفرد في حاجة إلى التنمية والصقل بواسطة التدريب. ويحتاج كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية إلى أنواع من الاستعدادات الخاصة والتي تسهم بدرجة كبيرة في إمكانية وصول الفرد لأعلى مستوى ممكن ومن أمثلت ذلك ما يلي:

أ. **القدرات والاستعدادات الحركية:** مثل الرشاقة والمرونة والسرعة... الخ.

ب. **القدرات والاستعدادات العقلية:** مثل القدرة على الملاحظة، التركيز، التذكر واستخدام الخبرة السابقة بالأداء الرياضي وغيرها من القدرات العقلية للتخصص.

ج. **القدرات والاستعدادات الانفعالية:** وهي تلك الصفات الانفعالية التي تؤهل الفرد للممارسة الرياضية وتدفعه إلى الإنجاز، وتحقيق التفوق في مجاله الرياضي.

6. **الخلق والإرادة:** تلعب السمات الخلقية والإرادية دوراً رئيسياً هاماً في تشكيل الشخصية الرياضية، وتسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات الفرد الرياضي، وقد أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات أن اللاعبين

الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية ويظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى المتوقع، بالرغم من حسن إعدادهم بدنياً ومهارياً وخططياً، ونظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية ككل.

7. **العوامل الثقافية والاجتماعية:** فالشخصية الرياضية لا يمكن أن تحقق النجاح المطلوب إلا إذا كانت منطلقة من أرضية ثقافية عامة، فإن الفرد الذي يتمتع بمستوى ثقافي مرتفع أو ينتمي إلى أسرة تحيط أبناءها بالكتب والمجلات والجرائد اليومية... الخ من وسائل الثقافة ويهيئ لهم الفرص للممارسات الثقافية المختلفة في أوقات فراغهم، نتيجة لارتفاع مستواهم الاقتصادي فإن هذه الأسرة جديرة بأبناء لهم ميول واتجاهات إيجابية نحو الأنشطة الرياضية، ومن ثم تقوي دوافعهم نحو الممارسة الرياضية فيرتفع مستوى أدائهم الحركي الرياضي.

وهذا يتفق مع ما جاء عن علماء النفس الاجتماعي حيث أشاروا إلى أن المستوى الاجتماعي والثقافي هو أحد المتغيرات المؤثرة في تكوين الاتجاهات والدوافع المختلفة.

أما من حيث المستوى الاقتصادي للفرد وتأثيره على أدائه الحركي الرياضي، فهناك الكثير من المحكات التي يمكن من خلالها التعرف على هذا الدور، ومن أهمها المحك البيولوجي الذي يوضح أثر المستوى الاقتصادي في تحديد كم وكيف الغذاء ومدى تأثيره على بنيته وعلى مقدار ما يستطيع أن يبذله من نشاط واستعراض ما يفقده من طاقة، هذا بالإضافة إلى مقدار الرعاية الصحية التي يمكن أن يلقاها، وكذلك المحك النفسي الذي يمكن من خلاله التعرف على أثر المستوى الاقتصادي للفرد في توفير الراحة والاستقرار النفسي للرياضي نتيجة لإشباع كثي من حاجاته المادية.

8. **الإمكانات المتاحة:** يتوقف نمو الشخصية الرياضية وتقدمها على الإمكانات المتاحة، كما وكيفا، سواء كانت هذه الإمكانات:

أ. **مادية:** كالملاعب، الأجهزة، الأدوات الرياضية، المهمات الرياضية، الأموال... الخ.

ب. **بشرية:** كالمدرسين ومساعدي المدربين، الإداريين، العمال الفنيين... الخ.

9. **العوامل المناخية:** أن العوامل المناخية كبرودة الجو وحرارته والأمطار، والارتفاع أو الانخفاض عن سطح البحر... الخ، أثرت على الشخصية الرياضية وعلى ميول الفرد نحو ممارسة لون معين من الرياضة والتفوق فيها، وعلى سبيل المثال لا الحصر أن أبطال المسافات الطويلة عادة ما يكونون من قارة إفريقيا وآسيا بسبب الجو والقدرة على التحمل.

10. **الريادة الناجحة:** فالريادة الناجحة التي تتأسس على المبادئ العلمية والتربوية تعتبر إحدى العوامل الرئيسية الهامة المؤثرة في الشخصية الرياضية، والارتقاء بها للمستويات العالية، وفي تكوين هواية الممارسة الرياضية واستمرارها، ويقع العبء في تحقيق ذلك على كاهل الرياضيين سواء كان مدرسا أو مدرباً أو إدارياً أو فنياً... الخ، بحيث يتسم بالخصائص والملامح التي يجب أن يتحلى بها القائد الرياضي.

البيئة وتكوين الشخصية:

هناك العديد من المؤسسات التربوية بالمجتمع والتي تسهر بجانب الأسرة في عملية التنشئة الرياضية، كالمدرسة وجماعات الأقران والأندية ومراكز الشباب ووسائل الإعلام... وعلى الرغم من اختصاص كل منهم بوظائف معينة في

عملية التنشئة الرياضية إلا أنها جميعا ينبغي أن تشارك في تحقيق أهداف هذه التنشئة الرياضية وإن كان الأمر من الناحية الواقعية قد لا يتحقق إذ أن هناك في بعض الأحيان كثيراً من التناقض بين مهام هذه المؤسسات المتعددة.

1. الأسرة

تعتبر الأسرة أحد التنظيمات الاجتماعية والمسؤول الأول عن التنشئة الرياضية، وأقوى الجماعات تأثيرا في سلوك الشخص وتحديد مستقبله إلى حد بعيد، فالسنوات الأولى من الطفولة من أهم فترات الحياة، لما لها من أثر خطير في توجيه حياة الإنسان ، حيث تتكون شخصية الطفل وتتشكل طباعه، ويكتسب عاداته وميوله واتجاهاته التي ترتبط جميعها باتجاهات وميول ومهارات الوالدين والمدرس والمدرب القدوة أي المثل الأعلى، فإذا كان للأسرة هواية مفضلة تمارسها أو يمارسها أحد أفرادها نجد أنها تنعكس بالتالي على بعض من أفرادها، سواء هوايات فنية أو رياضية أو موسيقية وغير ذلك، فالهواية أو الميل قد يكون وراثياً بمعنى أنه يتوارث جيلاً بعد جيل في الأسرة الواحدة، أو قد يكون نتيجة لما توفره البيئة المحيطة من ظروف تساعده على أن يظهر وينمو، وهذا ما أكدته بعض الدراسات في أن ميول الأطفال تتأثر تأثراً كبيرا بالميول السائد في الأسرة وموقف الكبار واتجاهاتهم.

أما إذا كانت الأسرة غير مشجعة على ممارسة النشاط الرياضي، فقد ينعكس ذلك على سلوك الأبناء وتجعل اتجاهاتهم سلبية نحو ممارسة النشاط الرياضي، وهناك من الشواهد ما يؤكد ذلك فالأبطال الرياضيون القدامى نجد أبناءهم أبطال أيضاً، وربما في نفس النشاط الرياضي داخل الأسرة، وليس معنى ذلك أن يلزم أن يكون الوالدان أو كلاهما بطلا في أي نشاط رياضي حتى يصبح أبناءهم كذلك، وإنما يكفي تشجيعهم وحثهم على ممارسة الأنشطة الرياضية أو مشاهدتها، فإذا كان لدى الأبناء ميول رياضية الأسرة توجهها التوجيه الصحيح وذلك عن طريق الانضمام إلى أحد الأندية الرياضية المتخصصة وبث روح التعاون الشريف فيهم ومشاركتهم الفعالة لكان هذا خير دليل على الأسرة الواعية المستنيرة.

وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات أن عدم ممارسة البنات للنشاط الرياضي ترجع إلى بعض العادات ولتقاليد السائدة في بعض الأسر والتي تكون حائلاً دون ممارسة البنات للنشاط الرياضي، وكذلك نقص الوعي الرياضي لدى بعض الأسر بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

2. المدرسة:

المدرسة هي المنظمة التربوية التي تعمل على إكساب الطلاب مختلف المهارات والخبرات المرغوب فيها، وتوفير الظروف المناخية للنمو الجسمي والنفسي والاجتماعي والانفعالي، وهي المسئولة عن إتاحة الفرص لطلابها لاكتساب المفاهيم اللازمة لهم في حياتهم، وقد يتأتى ذلك عن طريق ممارسة أنشطة وقت الفراغ المختلفة، تهيئة الفرص لهم لمزاولة أنشطة رياضية تحت إشراف فني دقيق ولهم ميول نحو ممارسة أوجه النشاط البناءة، وتعد هذه المؤسسة امتداداً وظيفياً للأسرة من حيث تنظيمها لخبرات وعمليات اجتماعية وعقلية ومهارية وتقوم أساساً على مبادئ الأسرة ومعتقداتها، كما تقوم بوظيفة التربية ونقل الثقافات وتوفير الظروف المناسبة للنمو الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، والهدف من المدرسة كمؤسسة تعليمية وتربوية دور بيداغوجي يتميز بمجموعة من المعلومات والمهارات العملية، فالتعليم يتضمن إلى جانب ذلك تنمية ميول الفرد واكتسابه من الاتجاهات والقيم ما يراه مناسباً.

فالمدرسة لا تبدأ من فراغ وإنما يأتي التلميذ إليها وقد اكتسب مجموعة من الاتجاهات والقيم، بعضها مرغوب فيه وبعضها الآخر غير مرغوب فيه، ومن هنا يجب على المدرسة أن تعمل على تغيير تلك الاتجاهات والقيم وتعديلها بما يتلاءم مع أهداف التربية وأهداف المجتمع.

وإذا نظرنا إلى التربية البدنية والرياضية نجدها وحدة أساسية في المدرسة التي وظيفتها الأولية نقل المهارات الحركية ثم يتم الارتقاء بها من خلال النشاط الداخلي والخارجي.

3. جماعة الأقران:

كما تلعب جماعة الأقران بما تمثله من ثقافات فرعية دوراً تربوياً هاماً في تدعيم القيم التي يسعى إليها المجتمع، فتكوينها يسمح بتكريس الحوار دون خوف أو خشية سلطة ما، كما أن تقارب السن والمستويات الاقتصادية والاجتماعية يكون عاملاً أساسياً في تكوين قيم مشتركة توجه سلوكيات كل الأقران.

فجماعات الرفاق التي تعتمد في تكوينها على أفراد جيل واحد من الأطفال أو المراهقين، تقوم بدور تربوي كبير، وأن هناك مجموعة من القيم التربوية تظهر نتيجة للمشاركة في مثل هذه الجماعات، يمكن إيجازها فيما يلي:

- يتعلم الأطفال كيفية التعاون مع غيرهم خلال اللعب.
- تتيح جماعات الرفاق الفرصة للجميع في مجال القيادة أو التبعية خلال الممارسة الرياضية.
- لا يتعلم الأطفال فحسب، بل إنهم ينمون مختلف الاتجاهات الرياضية وقيم الجماعة، والقدرة على تجاوز المصالح الذاتية للفرد من أجل الوصول للصالح العام خلال اللعب.
- تتيح جماعات الرفاق أمام جميع الأطفال من مختلف الطبقات الاجتماعية والاقتصادية فرصة اللعب مع بعضهم البعض، وبالتالي فإنهم يصبحون على وعي بالاختلافات القائمة في الاتجاهات والقيم والسلوك الموجودة لدى جماعات الأطفال.
- توجد عند جماعات الرفاق جميع المميزات المتاحة أمام الطفل من أجل التنمية في المجالات الجسمية والعاطفية والعقلية.
- إن جماعات الرفاق يمكن أن تكون مدعماً هاماً ومثالاً لاكتساب المهارات الحركية والبدنية، وتشكيل الاتجاهات نحو الأنشطة البدنية والرياضية.
- لهذا كله تبدو العناية المركزة بتلك الجماعات وتوجيهها لما لها من أدوار ووظائف هامة في عملية لتنشئة الرياضية.

الأندية ومراكز الشباب:

تعتبر الأندية ومراكز الشباب من التنظيمات التربوية التي يمكن أن تلعب دوراً هاماً في عملية التنشئة الرياضية لما لها من تأثير بالغ في تكوين شخصيات الأفراد لما تقدمه من إمكانيات وقيادات مؤطرة لتنظيم اللعب، وتحقيق أهدافه وإشباع حاجات الأفراد، وبالتالي فهي تقوم بدور كبير في عملية التنشئة الرياضية وتوجيه سلوك المشاركين في الأنشطة، بالإضافة إلى تنميته تنمية سليمة متوازنة بدنيا واجتماعيا وعقلياً وروحياً، مما يؤدي بدوره إلى تكوين شخصيات سليمة في المجتمع الرياضي.

4. الإعلام:

يعتبر الإعلام من أهم الوسائل التي تساهم في عملية التنشئة الرياضية بما تقدمه من برامج متخصصة تؤثر في توجيه الأطفال الصغار والشباب نحو النشاط الرياضي، وقد قامت العديد من الدراسات بمحاولة التعرف على أثر وسائل الإعلام المرئية أو المسموعة أو المقروءة في التنشئة الرياضية، وقد توصلت هذه الدراسات إلى أنه في ضوء المتغيرات الثقافية والعلمية المتزايدة أصبحت وسائل الإعلام مصدراً هاما من مصادر التأثير والتنشئة الرياضية، ويزداد هذا الدور الهام لهذه الوسائل كلما كان المجتمع متجها نحو الانغلاق أكثر منه عندما يكون المجتمع متفتحاً، كما يزداد كلما كان المجتمع أمياً أكثر، منه متعلما أي أن وسائل الإعلام لا تعمل في فراغ وإنما في مجتمع تتأثر به وتؤثر فيه، كما تتأثر ثقافة المجتمع وتستمد قيمها التي بثتها من هذه الثقافة، ذلك لأن القيم متداخلة التركيب في نسيج الثقافة، هذا ولاشك أنه إذا أ

المحاضرة رقم:12

العنوان: سمات الشخصية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة

- .....
- .....
- .....

سمات الشخصية

يتم السلوك الاجتماعي للفرد من خلال سمات التفاعل مع الغير، وتتكون هذه الملامح والسمات من طابع أو مزاج معين للاستجابة تساعد الفرد على أن يتصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة، وهي نوع من الاستعدادات الثابتة ، وذات الملامح المميزة لاستجابته إنها استعداد ديناميكي أو ميل إلى نوع معين من السلوك.

وفي حياتنا اليومية نحكم على شخصيات الناس، فنقول إن فلان ذو شخصية جذابة، أو مسيرة، أو مهزوزة، وفي أي مجتمع ينمي كل شخص نمط مميزا لملامح استجابة الشخصية التي تميز سلوكه.

على أن علم النفس لا ترضيه هذه الانطباعات العامة فهو ينظر إلى شخصيات الناس نظرة تحليلية من زوايا مختلفة، هي ما نسميها بالسمات، وفي الحقيقة فإن نمط سمات الشخصية الخاصة بالفرد إنما هو نتيجة للعوامل الجسمية أو المعرفية أو الانفعالية، كما أنه نتيجة لنمو الفرد في إطار محدد لبيئته الاجتماعية، ونتيجة تاريخه الطويل من خبرات النجاح والفشل في إشباع حاجاته.

ولا تتميز الشخصية بصفة أو سمة واحدة فقط، بل يغلب عليها صفة أو أكثر، فالانبساط أو الانطواء إحدى السمات التي يتصف به الشخص لأنها تكون صفة غالبة في توجيه السلوك.

عرف "ألبورت" السمة بأنها نظام نفسي عصبي مركز عام وخاص، فهو عام من حيث جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفياً، كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك ألتكيفي والتغيري، فالسمة في نظر "ألبورت" هي استعداد أو نزعة عامة من المكونات السيكوفيزيقية تدفع وتحدد سلوك الفرد، وهو نظام خاص من حيث توجه الفرد.

ولقد وجد أن هناك مجموعة من صفات الشخصية تؤثر بشكل غير مباشر على الإدراك و من أهم هذه العوامل أو الصفات هو تأثير الآخرين، ففي بعض الأحيان وعند إدراكنا لشيء جديد، غير عادي أو غير مؤكد أو حتى بعض الحوادث، فقد يتأثر إدراك الفرد بما يقول الآخرون أنهم يدركونه.

وسوف نلخص بعض هذه الخصائص في الآتي:

1. **الابتكار Création:** الابتكار سمة رئيسية من سمات الإنسان، وهي ليست بمستوى واحد وبنفس الدرجة عند جميع الناس. فبعض الشعوب تتميز بخاصية الابتكار، والبعض الآخر لا تتوافر لديه هذه الخاصية، أو متوافرة لديه ولكنها ليست بنفس المستوى، وفي الشعب الواحد نجد بعض الأفراد يتميزون بقدرتهم على الابتكار والاختراع، بينما البعض الآخر من أفراد نفس الشعب لا تتوافر لديهم هذه الخاصية.

ويعرف الابتكار بأنه استخدام الشخص لتفكيره وقدراته العقلية وما يحيط به من مؤثرات أو عوامل خارجية ملموسة أو غير ملموسة من اجل التوصل إلى شيء جديد بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه.

2. **الذكاء Intelligence:** تتميز الشخصية الابتكارية عن غيرها بمستوى الذكاء الذي يتمتع به الناس، ويخضع الذكاء للتوزيع الطبيعي بين البشر، ذلك أن غالبية الناس مستوى ذكائهم متوسط، وقليل من الناس هم الذين يتمتعون بدرجات عالية من الذكاء، أو من يطلق عليهم العباقرة، كما أن قليلاً من الناس هم الذين لديهم درجة عالية من الغباء وهم من نطلق عليهم المتخلفون عقلياً.

وتفيد خاصية الذكاء في توزيع العمل على الناس وفقا لقدرات الذكاء بين الأفراد.

3. **التفكير:** يتميز الشخص عن غيره بمستوى التفكير الموجود عنده ويعتبر التفكير أساس قدرة الفرد على حل المشاكل التي تواجهه في حياته اليومية، كما أنها القاعدة التي بدونها لا يمكن اتخاذ قرار سليم، والتفكير هنا هو التفكير الهادف الذي يساعد على تحقيق الأهداف الشخصية والعامة.

4. **الإدراك:** الإدراك هو تفسير وتنظيم المعلومات الواردة من البيئة الخارجية إلى العقل.

5. **التعليم:** هو خاصية من الخواص التي تميز الشخص عن غيره، هذا ومن المستحيل أن نعتبر بأن كافة الشخصيات متساوية في قدراتها واستعدادها للتعلم، أو في دوافعها الموجهة لذلك، وفي تحصيلها واستيعابها لمحتويات العملية التعليمية.

وتتنوع السمات علي المنوال التالي:

1. **السمات الحسية:** وهي تشمل شكل الجسم، وتناسق الأعضاء، وقوة العضلات، والصحة، وطريقة المشي و الرشاقة.

2. **السمات العقلية:** وتشمل الذكاء، القدرات الخاصة، والمهارات والقدرة على التعلم، التحليل الإبداعي، سلامة التفكير، الثقافة والمعتقدات.

3. **السمات المزاجية:** ثبات الانفعالات وشدة الانفعال، السن والاكتئاب.

4. **السمات الاجتماعية والخلقية:** العواطف والميول والصفات الخلقية كالصدق، والكذب، والأمانة، والانطواء، الانبساط.

ويبدو أثر السمات في عدد كبير من المواقف المختلفة، فالسيطرة استعداد أو ميل إلى الظهور أو التسلط في أكثر المواقف التي تعرض للمسيطر، والمثابرة هي استعداد للاستمرار في العمل رغم صعوبته ، في مواقف كثيرة يختلف فيها نوع العمل.

ومع ذلك فإن الشخص الذي نسميه بالأمين ليس الشخص الذي يتصرف بأمانة في جميع المواقف والظروف. وعلى النقيض من ذلك يرى فريق آخر أن الشخصية لا تتكون من سمات عامة ثابتة مطلقا أو نسبياً بل من مجموعة من

السمات أو العادات النوعية أو الخاصة وهي التي تميز كل فرد في سلوكا ته ، ولا يوجد شخصان متشابهان في سمة واحدة، وهي تتوقف على نوع الموقف وبعبارة أخرى فسلوك الفرد مقيد بالموقف الذي يكون فيه لا سمات عامة لدى الفرد، وعلى هذا فلا معنى للقول بأن فلاناً أمين أو متفائل أو مثابر بوجه عام.

وهنا السمات الشعورية والسمات اللاشعورية، والسمات الشعورية يشعر الفرد بوجودها، وذلك كسمات الصداقة أو ضبط النفس أو الروح الاجتماعية، أما السمات اللاشعورية فهي بعيدة المنال مكبوتة، فالفرد يدرك الصلة بينها وبين سلوكه، كالرغبات، والعواطف، والمقاصد، المخاوف المكبوتة.

1. **السمات العصابية المنطلقة:**

وهي سمات مكبوتة تبدو في صورة قلق، أو انطلاق البغض المكبوت في صورة عدوان أو نوبة غضب مباغتة، أو انطلاق عقدة النقص في صورة تخاذل أو عدم الثقة بالنفس، أو الخجل المكبوت في صورة حيرة وتردد وارتباك، وتتعارض هذه السمات العصابية مع الخلق المعهود للشخص، كالتلميذة المهذبة التي تضبط متلبسة بكتابة خطابات قذرة، أو الشخص البليد الغافل الذي تثور حميته على حين فجأة، أو الزوجة العاقلة التي تستبد بها غيرة حمقاء، أو القائد العظيم الذي يخاف الفئران أو الصراصير.

السمات العصبية العكسية:

وهي تبدو في سلوكات يكون نقيض السلوك الذي يصدر عن انطلاق المكبوت، فكل مظاهر الرحمة تخفي وراءها باطنا من القسوة، وكم من مستبشر ضاحك يخفي وراء استبشاره انقباضا دفيناً، وكثيراً ما يكون الورع والزهد تحريما غير مقصود على ميول شهوية أو عدوانية مكبوتة، أو يكون التدين ألقسري ألوسواسي رد فعل لرغبة عارمة مكبوتة، في التمرد على الوالدين أو على السلطة بوجه عام، وإسراف الأم إسرافا شديداً في العناية بطفلها يخفي وراءه كراهية لاشعورية له.

وينطبق نفس الحال على بعض الأزواج الذين يبدون خشونة حيال زوجاتهم، فكثير ما تكون ستاراً يخفي حنيناً لا شعورياً إلى العطف يجهد الزوج في ستره حرصا على كبريائه، ويقال أن المرأة عندما تكره فلا بد أنها تحب، أو أنها أحبت أو أنها ستحب، وتسمى هذه الحالة التي تتجاذب فيها الفرد رغبتان أو اتجاهان أو عاطفتان متعارضتان بظاهرة التناقض الوجداني.

2. **التصلب والمرونة:**

التصلب والمرونة من سمات الشخصية، والتصلب عامل أو محور من محاور الشخصية، والمقصود بالتصلب تلك السمة التي تكشف عن نفسها في مدى السهولة أو الصعوبة التي يتلقاها الشخص في إحداث تغييرات في مجرى سلوكه في الاتجاه المناسب أو الموقف المناسب.

ومن ثم فنحن بصدد بعد يمتد بين قطبين أحدهما هو التصلب في أعلى درجاته حيث يكاد يتعذر على الشخص إحداث التغيير المطلوب، والآخر هو المرونة Flaxibility الشديدة أو المتصلب في أدنى درجاته حيث يستطيع الشخص إحداث التغيير المطلوب ,ويكشف التصلب عن نفسه من خلال النشاط الحركي للشخص أو من خلال محاولة تغيير

العادات الحركية للشخص كما يكشف التصلب عن نفسه من خلال جوانب أخرى للسلوك البشري هي: جوانب النشاط الحسي، والوجداني والعقلي.

ويتمثل التصلب في نشاط الحواس وما يميزه من اضطراب عندما ننتقل من غرفة مضيئة إلى غرفة مظلمة، إذ تنقضي فترة قبل أن يزول عنا أثر التكيف السابق مع الإضاءة، ويتفاوت طول هذه الفترة من فرد لآخر رغم توحيد الظروف المحيطة بالشخصية.

ونستطيع أن نتكلم عن التصلب الوجداني عندما تواجه تعاوناً بين الأفراد في سرعة الانتماء من حالة انفعالية معينة كالغضب أو الحزن، أو السرور، والعودة إلى المستوى الذي اعتاد كل منهم الاستقرار عليه في حياته اليومية، وتفيد بحوث ودراسات التصلب في الأسلوب الذي يواجه قائد السيارة المواقف التي تفاجئه فجأة، فنسبة كبيرة من الحوادث تقع لارتفاع درجة التصلب الحركي أو التصلب الإدراكي لدى القائد، فالسرعة التي يبرز بها الموقف المفاجئ تقتضي سرعة مكافئة لها في تغيير السائق لوضع قدميه، وفي توجيه عجلة القيادة، وربما في عدد من الحركات الأخرى المناسبة، وهذا ما يعجز بعض قائدي السيارات عن القيام به.

3. الاتزان الوجداني:

يعد الاتزان الوجداني محوراً من المحاور الأساسية أو سمة من السمات العريضة للشخصية والمقصود بالاتزان الوجداني ذلك الأساس أو المحور الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي التي اعتدنا أن نسميها بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الشخص بالاستقرار النفسي، أو باختلال هذا الاستقرار، أو بالرضا عن نفسه، أو باختلال هذا الرضا وبقدرته على التحكم في مشاعره أو بإفلات زمام السيطرة من يديه.

ويمتد المحور بهذه الصورة بن طرفين أحدهما يمثل أعلى درجات الاتزان أو الاستقرار النفسي، كما يمثل أعلى درجات السيطرة على حاضر هذا الاتزان ومستقبله القريب، ويشير الآخر إلى أكبر قدر من الاحتلال الذي يأخذ شكل تقلبات وجدانية عنيفة متلاحقة، ليس لها ما يبررها في نظر صاحبها في الواقع الذي يحيط به، وتكون في أغلب الأحيان مصحوبة بضعف القدرة على ضبط النفس أو السيطرة على تلك التقلبات.

وقد اعتاد العلماء أن يطلقوا على القطب الأول اسم النطيح الانفعالي أو "قوة الأنا" وعلى الثاني اسم "الضعف الوجداني" أو العصابية وأحيانا الانفعالية، وبين القطبين يمثل الأشخاص في مواضع مختلفة.هذا وقد نجد شخصا يمثل النضج الوجداني في أكمل صورة، ويمكن كذلك أن نجد شخصا يمثل العصابية بعينها وقد بينت الدراسات والبحوث أنه يتعذر بأن نجد شخصاً واحداً من الكبار أو الصغار لم يصدر عنه في فترة من فترات حياتهم مظهر من مظاهر الضعف الوجداني أو العصابية، ويكاد يتعذر أيضاً أن يوجد شخص يجمع في سلوكه بين جميع مظاهر هذه العصابية.

وقد توصل الباحثون إلى أن الاتزان الوجداني يمثل قاعدة عريضة تقوم عليها مجموعة المحاور أو السمات الصغرى أهمها القابلية للإيحاء والمثابرة والإيقاع الشخصي والقصور الذاتي للوظائف النفسية، ونسبة السرعة إلى الدقة في أداء الأعمال المختلفة.

والإيقاع الشخصي Personal tempo سمات تكشف عن نفسها في وجود ميل ثابت لدى كل شخص إلى أن تصدر مظاهر نشاطه الحركي أو النفسي جميعاً كالمشي والكلام والإدراك... الخ، أقرب إلى البطن أو أقرب إلى السرعة، أما

القصور الذاتي للوظائف النفسية فيشير إلى ما يبدو في كثير من مظاهر نشاطنا الحركي والحسي والفكري من ميل إلى الاستمرار رغم انتهاء المؤثر الخارجي الذي أثار هذا النشاط.

أما سمة التناسب بين السرعة والدقة فهذه تشير إلى ما يبديه الأشخاص المختلفون من ميل مستمر إلى أداء أعمالهم بسرعة على حساب الدقة، أو بدقة على حساب السرعة. ويتبادر إلى ذهننا سؤال مؤداه: هل يمكن الاعتماد على السمات للتنبؤ بسلوك الناس؟ ويجاب على هذا السؤال بأنه يصعب ذلك لأن سمات الفرد هي محصل لمجموعة من السمات، مما يجعل تفسير السلوك والتنبؤ صعباً كما أن توفر هذه السمات قد يكون بدرجة متوسطة، مما يجعل قدرة السمات على التفسير صعبة للغاية، وتري الدراسات في حالة توافر الصفة أو عكسها بشكل حاد (أي طرفي النقيض) يجعل إمكانية التنبؤ عالية.

أبعاد الشخصية:

للشخصية عدة ابعاد ومحاور، والبعد هو مفهوم من مفاهيم العلوم الرياضية والطبيعية فالأمانة والسيطرة والميل إلى الاعتكاف عن الناس، وعقدة النقص والقدرة على احتمال الشدائد من سمات الشخصية أو من أبعادها.

وتبدو هذه الأبعاد فيما يلي:

1. أنها ذات طابع مميز ويكتسبه الإنسان من طبيعة الحياة التي يعيشها من خلال المورثات البيولوجية، أو الأساليب التي تبدو عليها في الحياة اليومية.
2. النواحي الجسمية: وهي تتعلق بالشكل العام للفرد ونموه الجسمي من حيث الطول والوزن واتساق الأعضاء، كذلك حالة الغدد وإفرازاتها وخاصة الغدد الصماء، وكذلك المظاهر الحركية وتوافق الأعضاء في حركاتها، وأخيراً فيما يتعلق بالعاهات ومظاهر العجز والإعاقات المختلفة والأمراض الجسمية إن وجدت.
3. أن لها ثبات نسبي، ففيها من المرونة ما يتناسب مع المواقف التي يعيشها الإنسان، وتساير حركة النمو للفرد.
4. أنها تنظيم مبني على نسق عام مثل الظهور في الحياة يتضمن ويحتوي أنساقاً وأنظمة فرعية في جوانبها المتعددة النفسية والعقلية.
5. وهناك البعد الخاص بالذكاء وهو يتضمن كل ضروب النشاط الذي يؤدي إلى تحقيق قدر من المعرفة أو الربط بين الحقائق والاستنتاج أو الاستدلال أو الإبداعات أو الابتكارات.
6. وهناك البعد الانفعالي أو الوجداني وذلك كالثبات الانفعالي أو الميل للانطواء أو الانبساط وكذلك الاستجابات الانفعالية وتوافقها، أو باختلافها بهذا الاتزان والتوافق وهو ما يسمى باختلال التوازن.
7. ويمثل هذا المحور البعد الاجتماعي وذلك مثل شبكة العلاقات الاجتماعية ومجموعة العادات والتقاليد والأعراف التي تنبئ عن المصدر الرئيسي للقيم المحركة لهذا الدور أو ذلك، وكذلك عوامل الانتماء ووسائل الضبط الاجتماعي، والمكانة الاجتماعية، والمراكز الاجتماعية، والأدوار التي يقوم بها الناس.
8. ويطلق على هذا البعد "الذهانية" وهي تظم مجموعة من الوظائف النفسية تنظم عملية التوافق مع المدركات من العالم الخارجي بوجه خاص، ويؤدي اختلافه إلى ظهور أعراض الجنون.

9. تكامل هذا التنظيم من خلال الاتساق الوظيفي للجوانب المختلفة وتكاملها البنائي لهذا الكل الذي يؤدي إلى اتسام الشخصية بطابع عام، يعرف من خلاله وفي نفس الوقت يميزه عن الآخرين حتى لو كان شقيقاً توأماً.

10. تنتج صفات الشخصية من تفاعل مستمر من خلال مثيرات واستجابات من جانب البيئة والمحيط الاجتماعي.

11. يستمر التفاعل وينتقل من موقف لآخر في الحياة ومن مرحلة نمو إلى أخرى بهدف الرغبة في التوافق البيئي أو التكيف الذاتي ليشعر بالرضا والقبول والتقدير مما يدفع إلى التقدم في الحياة.

بناء الشخصية:

بالإضافة إلى هذه الأبعاد يرتكز بناء الشخصية فيما يلي:

1. **الدافعية:** تنتج الدافعية عن الطبيعة العضوية لدى الفرد حيث تتعدد حاجاته البيولوجية كالحاجة إلى الطعام والماء والهواء، تلك الحاجات التي يجب إشباعها ضماناً لبقائه.

وتوجه هذا الدافع والحاجات سلوك الإنسان من حيث حاجته إلى الطعام والشراب والحاجة الجنسية، ودوافع الأمومة وحب الاطلاع.

2. **البناء الإدراكي والمعرفي:** تعتبر كيفية إدراك الفرد للعالم على طبيعة البيئات الطبيعية والاجتماعية التي تحيط به، فتصور العالم في نظر سكان القرى البسيطة أو في نظر سكان المناطق الجبلية يختلف باختلاف بيئتهم الطبيعية والاجتماعية، بل إن مختلف أعضاء الأسرة الواحدة يختلفون في إدراكهم لمعاملة أصدقائهم وشركائهم، ويعتمد هذا الاختلاف في سنهم وجنسهم ومركزهم في الأسرة.

3. **الحاجات والاهداف** في الحقيقة أن كل شخص ينمي مجموعة من الحاجات والأهداف التي تخصه، والتي تختلف عن حاجات وأهداف الأشخاص الآخرين، فالتاريخ النفسي للفرد هو سجل للخبرات الماضية فيشكل طبقا لخبراته الماضية، وبالرغم من أنه لا يوجد شخصان يتفقان تماماً في إدراكهم للعالم، فإن هناك ملامح عامة في تصور العالم مشتركة بين الناس جميعاً.

خصائص الشخصية وتكاملها:

- **خصائص الشخصية:**

تتسم الشخصية بمجموعة من الخصائص هي:

1. التكامل والتنظيم:

فهي ليست مجموعة من الصفات أو مجموعة من الجوانب التي تكونها، وإنما هي محصلة ووحدة ناتجة منهم تتميز بدرجة من التنظيم، ولذلك يظهر تنظيم المظاهر العقلية المتباينة لدى الفرد في صورة بناء أو نسق، ويمكن تفسير هذه العمليات بطريقتين اثنتين مختلفتين، إذ تشير مصطلحات البناء والنسق والتنظيم طبقاً لوجهة النظر الأولى إلى البواعث الداخلية واللاشعورية والدوافع والمشاعر، أو تشير إلى المصادر الداخلية للحياة العقلية للفرد.

وينطوي مصطلح الشخصية ضمنيا على وجود بناء دافعي دائم،وتنمو للفرد شخصيته إلى الحد الذي يكون فيه مالكاً أو حاملاً لمثل هذا البناء.

ويرى أحد علماء النفس هوEysenck أن الفرد تكون شخصيته إلى الحد الذي تميل فيه استجاباته لسلسلة من المواقف التي تعرض عليه في صورة استخبار إلى أن تكون أكثر محافظة منها وراديكالية أو أكثر انبساطية منها انطوائية، أو

أكثر عدوانية وخشونة منها تسامحا ولطفا وهكذا، ويوصلنا ذلك إلى وجود تصورين اثنين للشخصية، باعتبارها بناءً سلوكياً.

2. **الديناميكية:**

وهي تعني التفاعل الحركي بين جميع عناصرها الأربعة التي تتكون منهم، وهي الجوانب النفسية (الوجدانية) والعقلية (الإدراكية والمعرفية والجسمية (الصحية والفيزيقية) والاجتماعية (العلاقات والاتصالات البيئية).

3. **الثبات النفسي:**ويقصد بها أن الصفات الشخصية لا تتغير كثيرا على طول الزمن مثل بقية الجسم والشكل الخارجي والذكاء العام والاستعدادات الموروثة.

هي ليست جوانب ظاهرة وجسمية فقط، بل تشمل آمال الشخص وأفكاره ومشاعره وميوله.

4. **التكيف مع البيئة:**حيث لا يمكن عزل الفرد عن المجتمع إذ لابد من دراسته من خلال تفاعله الاجتماعي مع البيئة التي يعيش فيها.

5. **التمييز:**وهو الطابع الذي يميز كل فرد ويجعله مختلفاً عن غيره من الأفراد الآخرين، وهو الأساس الذي يقوم عليه معنى الشخصية.

- **تكامل الشخصية:**

يعني التكامل بمعناه العام انتظام وحدات صغيرة في وحدة أكبر وأرقى، والوحدة المتكاملة ليست مجموعة من أجزاء مرصوصة ولكنها أجزاء متفاعلة بينها علاقات ويجمعها تنظيم معين ويتمثل ذلك في العالم الفيزيقي: المجموعة الشمسية واللون الأبيض المؤلف من عدة ألوان يندمج بعضه في بعض وكذلك اللحن الموسيقي واللوحة الفنية.

ويتمثل التكامل في العالم البيولوجي في جسم الكائن الحي، فهو مجموعة من الأعضاء ووظائف يتفاعل بعضها مع بعض ويكمل بعضها بعضاً، ومن أمثلة التكامل في العالم الاجتماعي الأمة المستقرة أو الجيش، وفي العالم السيكولوجي الشخصية السوية المتزنة، فهي وحدة متكاملة من سمات مختلفة يتألف بعضها مع بعض ولا يتناقض بعضها مع بعض ولكل وحدة متكاملة خصائص تميز أجزاءه، فخواص الماء غير مجموع خواص الأوكسجين والأيدروجين، واللون البرتقالي خصائص غير خصائص اللونين الذين يتألف منهما، واللحن الموسيقي في جملة غير مجموعة خصائص نغماته، وللشخصية النسوية خصائص ليس مجموع خصائص سماتها المختلفة، فقد توصف الشخصية بالمجموع أو سهولة التكيف، وهي خصائص تتميز بها من حيث هي كل ووحدة، ولو حللنا الوحدة المتكاملة عناصر وأجزاء فقدت خصائصها الفريدة، فلو حللنا الماء إلى عنصريه فقد خاصته الأساسية، وهي إرواء الظمأ، ولو فككنا جسم الإنسان أصبح جثة هامدة. من أجل هذا يجب أن لا ننسى ونحن نحلل شخصيات الناس إلى سمات مختلفة، أن الإنسان وحدة نفسية جسمية اجتماعية، وليست السمات إلا جوانب أو مظاهر مختلفة لهذه الوحدة، فليست الشخصية مجموعة كتب، فكل كتاب واحد له عدة صفات وهي الطول والحجم والشكل واللون وعدد الفصول ونوع المادة، ونحن نلجأ إلى تحليل الوحدة لسهولة وصفها ودراستها وفهمها، والواقع أن تحليل الشخصية إلى سمات مختلفة ضرورة علمية ولا يشير إلى حقيقة واقعية، فسمات الشخصية ليست عناصر منعزلة مستقلة يتكون منها بناء الشخصية، بل صور فوتوغرافية تؤخذ للشخص ككل من زوايا مختلفة، ونحن نعزل بعضها عن بعض عن طريق الفكر والتجريد لبحثها وقياسها، وإذا ما

تم هذا العزل نقيس السمات فرديا لدى شخص معين، فيجب أن يتلو ذلك القياس تفسيرات، مختلفة في نواحي متعددة من شخصيته عن طريق الاختبارات.

ولتحقيق تكامل الشخصية شروط بيولوجية ونفسية واجتماعية مختلفة، فالجهاز العصبي والجهاز الغددي الهرموني إن كان بها عطب أو أصابها عيب أو تلف كان ذلك عائقاً عن تكامل الشخصية، وإذا كان في حالة سلامة واستواء فأهم عامل لتحقيق التكامل هو خلو الشخصية من الصراعات النفسية الشعورية واللاشعورية كالصراع بين غرائز الفرد وضميره، بين نزواته وعاطفة احترامه لنفسه، أو بين ما يريده الفرد وما يقدر عليه بالفعل، أو بين ما تنطوي عليه نفسه من معتقدات وأفكار ومبادئ وقيم وأطماع مختلفة.

إن الشخصية المتكاملة مثلها كمثل فريق من لاعبي كرة القدم يكمل بعضهم بعضاً، ويشد بعضهم أزر بعض، ويتكاثفون جميعاً من أجل هدف واحد، ولئن حدث بينهم التناحر والشقاق كان مصيرهم الهزيمة والانهيار، فالتكامل توافق وتناسق ووحدة واتزان. إنه الوحدة في التنوع، والإئتلاف في الاختلاف وهذا هو الجمال، وعدم التكامل يعني الفرقة والانقسام واضطراب الشخصية.

وفي ضوء ذلك نستطيع أن نقدم تعريفاً للشخصية أكثر دقة من التعاريف السابقة، فنقول أن الشخصية نظام متكامل من سمات مختلفة تميز الفرد عن غيره من ناحية التوافق الاجتماعي وهو تعريف يؤكد فكرة التكامل وفكرة التوفيق وفكرة التميز.

وتكامل الشخصية شرط ضروري للصحة النفسية والتوافق الاجتماعي السليم، وإذا تعرضت الشخصية للعوامل التي تخل هذا التكامل اعتلت صحة الفرد وساء توافقه العام، وبدأ ذلك في صور شتى وبدرجات مختلفة، فقد يبدو في ذهن المراهق ميله للانطواء، وقد يبدو في صور أشد عنفاً كالأمراض النفسية والانحرافات الجنسية وأخطر أنواع سوء التوافق هي الأمراض العقلية والجنون.

أنماط وطراز الشخصية:

يقصد بـ"الطرز" Type الشخصية تصنيف الشخصيات إلى فئات أو أصناف من الأفراد يشتركون في الصفات العامة، وإن اختلفت بعضهم عن بعض في درجة اتسامهم بهذه الصفات.

فقد صنف الفلاسفة الأوائل الشخصية إلى أنواع منذ فترة طويلة قبل الميلاد وقسمها "هيبوقراط" Hippocrates أبو الطب (370-460 ق.م) إلى أربعة أنماط رئيسية، هي:

1. **الدموي Sangumie:** وصاحبه قوي الجسم، نشط، متفائل، مرح، سريع الإستجابة، لا يهتم إلا باللحظة الحاضرة، ولا يأخذ الأمور بجدية وهو متقلب في السلوك وما يعرف في اللغة الدارجة بـ"الهوائي".
2. **السوداوي Melancholic:** ويميل إلى الحزن والاكتئاب والتشاؤم، والتأمل، وهو متردد التفكير ولكنه ثابت الانفعالات، ثابت الاستجابة، وهو يعلق أهمية كبرى على كل ما يتصل به ويجد صعوبة في التعامل مع الناس، وأهم ما يميزه الانقباض والانطواء والتشاؤم.
3. **الطراز الصفراوي Cholelesic:** وهو قوي الجسم حاد الطباع، طموح، عنيد، شديد الانفعال مع تغلب الجانب الجدي وقلة السرعة، وهو سريع الاستجابة ويتميز بالتهور، وحدة الطبع وسرعة الغضب.

4. **الطراز البلغي أو اللمفاوي Phlegmatic:** وهو بطيء الاستثارة والاستجابة، خامل بليد الانفعال، بديل يميل إلى الشره.

ولقد تطورت هذه النظرية واتخذت عدة أشكال منذ "هيبوقراط" حتى العصر الحاضر. وقد زعم القدماء أن كل طراز يرجع إلى تغلب عنصر أو مزاج خاص Human في الجسم: الدم أوالصفراء أو البلغم أو ما أسموه بالسوداء، وكنوا يرون أن الشخصية السوية المتزنة هي التي تنشأ من توازن هذه الأمزجة الأربعة.

- **الطراز الجسمية:**

صنف أصحاب هذا الاتجاه الناس إلى طراز جسمية، والطراز الجسمي في نظرهم هو الذي يحدد شخصية صاحبه، فقد صنف "أريست كرتشمر" Retchmer الألماني (1888-1964) و"شيلدون" البريطاني الطراز الجسمية، ووضعها قواعد تربط بين شكل الجسم ونوع الشخصية وربطا بين شكل الجسم ونوع الاضطرابات النفسية والعقلية التي تصاحب كل طراز جسمي، وقسم "كريتشمر" الناس إلى ثلاثة طرز جسمية، وهي:

1. **الطراز البدين المكتنز Pyknic:** وهو القصير السمين، يحب النوم والأكل، ويتميز صاحبه بالمرح والانبساط والصراحة، وسهولة عقد الصداقات، وسرعة التقلب فهو معرض للإصابة بهوس الاكتئاب.
2. **الطراز الواهن Asthenic:** وهو الطويل النحيل، ويتميز صاحبه بالوهن والضعف والانطواء والاكتئاب، يميل إلى الإصابة بالفصام.
3. **الطراز الرياضي Athletic:** وهو يقوم على أساس بناء جسم عضلي قوي مع ضخامته في الهيكل العظمي، ويتميز بحب الحياة والنشاط والعدوان.

ويرى "كارل يونج" (1875-1962) الطبيب النفسي السويسري أن الناس يمكن تصنيفهم من حيث أسلوبهم العام في الحياة واهتماماتهم الغالبة: منطو Introversion، والمنبسط Extroversion.

فالمنطوي يتميز بالانعزال والاعتكاف ويجد صعوبة في الاختلاط بالناس، فيقتصر معارفه على عدد قليل من الناس، ويتحاشى الصلات الاجتماعية، وهو يقابل الغرباء في حذر وتحفظ وهو خجول شديد الحساسية لملاحظات الناس، وهو كثير الشك في نيات الناس ودوافعهم، شديد القلق على ما قد يأتي به الغد من أحداث ومصائب، وهو يهتم بالتفاصيل ويضخم الصغائر، متقلب المزاج دون سبب ظاهر، يستسلم لأحلام اليقظة ويكلم نفسه، كثير الضن والتحسر على ما فات يسرف في ملاحظة صحته ومرضه، ومظهره الخارجي، لا يعبر عن عواطفه صراحة، وهو دائم التأمل في نفسه وتحليلها، يهتم بأفكاره ومشاعره أكثر من اهتمامه بالعالم الخارجي، ويفكر طويلاً قبل أن يبدأ عملاً.

أما المنبسط فهو يقبل على الدنيا في حيوية وعنف وصراحة ويلائم بسرعة بين نفسه والمواقف الطارئة، ويعقد مع الناس صلات سريعة، ولا يهتم كثيرا بصحته أو مرضه أو هندامه، وهو لا يكتم ما يحول في نفسه من انفعال، ويفضل المهن التي تتطلب نشاطاً وعملاً واشتراكا مع الناس، إن انهار أو أصيب بمرض نفسي كان نصيبه الهستيريا.

ورأى "يونج" أن كلا من المنبسط أو المنطوي يتجه اتجاهاً خاصاً تبعاً لتسلط إحدى الوظائف السيكولوجية على غيرها في توجيه السلوك، وقد ميز "يونج" أربعة وظائف هي: التفكير، والوجدان، والإحساس، والحدس أو البداهة. فإذا ما وقف شخص على حافة وادي، فإذا كانت وظيفة الوجدان هي المسيطرة فإنه سوف يعاني الرهبة والعظمة والجمال، أما

إذا كانت وظيفة الإحساس هي المتحكمة فإنه سوف ينظر إلى الوادي كما هو في الواقع، أما إذا كانت تسيطر عليه وظيفة التفكير فإنه سوف يحاول أن يفهم الوادي من حيث المبادئ والنظريات البيولوجية، وأخيراً إذا كانت وظيفة الحدس هي المسيطرة فإن الناظر يميل إلى رؤية الوادي بوصفه سراً من أسرار الطبيعة الغامضة له معنى عميق يظهر بصورة جزئية أو بصورة حسية.

وحلل "يونج" أسباب المعاناة التي تظهر عند بعض الأفراد عندما لا يتوافقون مع الحياة المحيطة بهم، وأرجع ذلك إلى ما يسمى الانشطار النفسي الذي تسببه المتطلبات الحديثة عندما تتعارض مع الطابع الأصلي القديم للنفس.

النمط السياسي: وهو الذي يهتم بالقوة ويميل إلى السيطرة على الآخرين.

النمط الاجتماعي: وهو يميل إلى مشاركة الناس في مشاعرهم وعواطفهم، ويستهدف إيجاد علاقات إيجابية واجتماعية.

النمط الجمالي: ويهتم بالتناسق والانسجام والجمال.

النشاط الديني: وتتحكم فيه القيم الدينية.

- **الانبساط – الإنطواء (ا) :**

أسفرت دراسات التحليل ألعاملي للبعد (ا) (الانبساط – الانطواء) من الناحية الوصفية عن صورة قد تشبه تلك التي قدمها "يونج" ولكنها لا تطابقها، وفيما يلي عرض مختصر للمنبسط النمطي وللمنطوي النمطي، ويشير هذا الوصف للنمطين على أنهما طرفين لبعد واحد متصل مستمر يمكن أن يقترب منهما الأشخاص بدرجة كبيرة أو صغيرة.

فالمنبسط النمطي، هو شخص اجتماعي، يحب الحفلات، له أصدقاء كثيرون، يحتاج إلى أناس حوله ليتحدث إليهم، ولا يميل للقراءة أو الدراسة بمفرده، إنه يلتمس الإثارة، ويغتنم الفرص غالباً ما يبرز نفسه، ويتصرف بسرعة دون تفكيرٍ. وهو شخص مندفع على وجه العموم، وهو مغرم بعمل "المقالب"، ودائماً إجاباته حاضرة، ويحب التغيير عادة. وهو مبتهج، متفائل ويأخذ الامور ببساطة، ويحب الضحك والمرح، ويفضل أن يكون دائم الن النشاط والحركة وأن يقوم بعمل أشياء مختلفة، ويميل إلى العدوان وينفعل بسرعة، ويمكن القول بصفة عامة أنه لا يخضع مشاعره أو انفعالاته للضبط الدقيق، وهو شخص لا يعتمد عليه أحياناً.

والمنطوي النمطي هو شخص هادئ، منعزل، متأمل، مغرم بالكتب أكثر من غيره من الناس، وهو متحفظ وغير وثيق الصلة إلا بأصدقائه الحميميين، وهو يميل للتخطيط المسبق "يقدر وضع قدمه قبل الخطو"، ولا يثق في الاندفاع اللحظي، ولا يحب الإثارة، ويأخذ أمور الحياة اليومية بالجدية المناسبة، ويحب نمط الحياة المنظم جدا. وهو يخضع مشاعره للضبط الدقيق، ويندم عندما يتصرف بطريقة عدوانية، ولا ينفعل بسهولة، وهو شخص يعتمد عليه، ويميل إلى التشاؤم، ويعطي قيمة كبيرة للقيم الأخلاقية.

- **العصابية (ع) Neuroticisme:**

أما بالنسبة لبعد العصابية (ع) فسوف يكون وصفها شبيها بوصف كتاب آخرين كثيرين وصفوه منذ أن نشر "ودورث" Woodworth صفحة البيانات الشخصية Personal Datat Sheet، ونشرت "تيلور" Taylor مقياس للقلق الظاهر Manifest Anxiety Scale، حيث وصف الشخص العصابي النمطي الذي يحصل على درجات عالية الابعاد (ع)، على النحو التالي:

فالشخص العصابي النمطي هو شخص متلهف، قلق، كئيب، محبط من حين لآخر وقد يكون نومه متقلبا، ويعاني من اضطرابات سيكوماتية متنوعة. وهو شديد الانفعال ويستجيب بقوة كبيرة لكل أنواع المثيرات، ويبدو أن مفهوم التكييف الاجتماعي غريب تقريباً بالنسبة للبالغين والأطفال. كما أن التقمص أو التوحد العاطفي، والشعور بالذنب، والإحساس بالآخرين كلها أفكار غريبة وغير مألوفة بالنسبة لهم. هذا الوصف في مجمله ينطبق، بالطبع، على النماذج الشديدة فقط. ومع ذلك فقد يحصل بعض الأفراد على درجات عالية نسبياً ولكنها قريبة من مدى متوسط الدرجات، مثل هؤلاء الأفراد تكون حالتهم دورية أكثر منها شديدة، ويظهرون هذه الانماط من السلوك بدرجة أقل تطوراً من النماذج الشديدة. وهناك بعض مصطلحات الطب النفسي التي تبدو أنها تنطبق على هذا النوع من أنماط السلوك، كالفصام Schizoidوالاضطراب العقلي أو "السيكوباتي" Psychopatie، فضلا عن الاضطراب السلوكي Behavior disorder، وبالتالي فإن مفهوم الذهانية يتداخل أحياناً مع هذه المصطلحات الشخصية الثلاثة.

- **الكذب (الجاذبية الاجتماعية) (ك):**

أوضحت الدراسات العاملية والتجريبية التي أجريت لفحص طبيعة هذا المقياس أنه يقيس عامل مستقر وثابت في الشخصية، هو "الجاذبية الاجتماعية" Social Desirability أو "الكذب" Lie وهو يقيس ميل المفحوص للتزييف نحو الأحسن. ومفهوم الجاذبية الاجتماعية (أو الكذب) يشير "إلى مدى تزييف المفحوص لدرجته باختيار الاستجابات المستحسنة اجتماعياً التي تضعه في أفضل صورة اجتماعية ممكنة". ويظهر الميل للتزييف بشكل واضح عندما يستخدم هذا الاستخبار في ظروف خاصة مثل عمليات الانتقاء والاختيار الوظيفي.

ونود أن نشير إلى نقطة هامة يجب أن تكون واضحة، هي ارتفاع الدرجة على هذا المقياس لا تفسد درجات المقاييس الأخرى للاستخبار، ولا تؤدي إلى استبعاد المفحوص (ورقة الإجابة)من عينة الدراسة، ففي هذه المرحلة لا توجد قواعد محددة يمكن في ضوئها التخلص من الأفراد الذين لديهم ميلا لاختيار الإجابات المرغوبة اجتماعياً، لأن التخلص من الأفراد يحتاج إلى معرفة المستوى العام لدرجات عينة الدراسة، علاوة على العمر الزمني، حيث أن درجات هذا المقياس تنخفض عند الأطفال وتزداد عند الراشدين مرة ثانية، وفي هذه المرحلة من إعداد الاستخبار نحن نقترح على الفاحصين تحليل بياناتهم، والاهتمام بدرجات مقاييس الاستخبار الأربعة بدون التخلص من أي مفحوص على أساس ارتفاع درجته على مقياس (ك)، وذلك لأن ارتفاع الدرجة على هذا المقياس يشير إلى سمة شخصية جديرة بالاهتمام والدراسة في حد ذاتها، كما أنها تختلف من مجتمع إلى آخر، وهو ما يؤكد على أهمية وضع المتغيرات الحضارية (الثقافية) للمجتمع في الاعتبار عند استخدام هذا المقياس، وبالتالي هذا الاستخبار.

ويجد صعوبة في العودة إلى وضع متزن بعد أي خبرة مثيرة لانفعاله. استجاباته أو ردود أفعاله الانفعالية القوية تتداخل مع توافقه النفسي، مما يجعله يتصرف بطرق غير عقلانية وإلى حد ما صارمة. وإذا وجد في جو الانبساط والمرح فمن المرجح أن يكون شديد الحساسية، متعللا، وقد يصبح هائجاً، ويسلك بأسلوب عدواني. ويمكن وصف الشخص

الذي يحصل على درجات عالية في العصابية بأنه قلق، وسمته الأساسية هي انشغال تام ودائم بالأشياء التي قد يؤديها بطريقة خاطئة، ورد فعل انفعالي شديد من القلق اتجاه هذه الأفكار، ومن ناحية أخرى فإن الشخص السوي يميل إلى الاستجابة بطريقة انفعالية ببطء وأناة فقط، وبشكل ضعيف على وجه العموم، كما أنه يعود بسرعة إلى الوضع الطبيعي (الاتزان) بعد الإثارة الإنفعالية، وهو شخص هادئ، معتدل المزاج، مسيطر على انفعالاته، لا يقلق بسهولة.

- **الذهانية (ذ) Psychoticisme (P):**

يمكن التنبؤ بطبيعة متغير الذهانية (ذ) في الوقت الحاضر بناء على محتوى البنود في الأجواء المختلفة من المقياس، وبناء على نتائج الدراسات التجريبية التي تم تنفيذها، ومن المفيد أيضاً، النظر إلى جماعتين مرجعيتين (الذهانيين، والمجرمين) تحصلان بصفة خاصة على درجات عالية من المقياس، ويعتقد "إيزنك" أنه قد يكون من السابق لأوانه أن نحاول وصف الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية على مقياس (ذ) وصفا لفظياً شبيهاً في نوعيته لما قدمناه عن الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية على مقياس (ا) و(ع)، ولكنه قد يكون من المفيد أن نحاول، وأن نتناول النمط المبين لهذا النوع من الشخصية، وبناء على ذلك فيمكن وصف الشخص الذي يحصل على درجات عالية على مقياس (ذ) بأنه:

"منعزل، ولا يهتم بالآخرين، ولا يناسبه أي مكان، وغالباً ما يكون مزعجاً، وقد يكون قاسياً ويفتقد للمشاعر الإنسانية، وهو شخص متبلد الشعور وغير حساس على وجه العموم. وهو يسلك بأسلوب عدواني حتى مع أقربائه وأصدقائه، وعنيف حتى مع من يحبهم. ولديه ولع بالأشياء الغريبة وغير المألوفة، وغير مكترث بالعواقب أو الأخطار. ويحب أن يستهزئ بالآخرين، وأن يضايقهم". وهذا وصف الشخص البالغ الذي يحصل على درجات عالية على مقياس (ذ).

أما فيما يتعلق بالأطفال الذين يحصلون على درجات عالية على مقياس (ذ) فغن الصورة التي نحصل عليها هي "لطفل غريب، ومنعزل، وصعب المراس، فاتر العاطفة وتعوزه المشاعر المشاعر الإنسانية اتجاه أقرانه واتجاه الحيوانات، عدواني وعنيف حتى اتجاه المقربين منه والأعزاء عليه". مثل هؤلاء الأطفال يحاولون التعويض عن نقص المشاعر بالإنغماس في البحث عن الإثارة دون أن يفكروا في الأخطار الكامنة وراء ذلك.

وصنف "فيكتور فروم" Vector Vroom الشخصيات إلى خمسة أنواع وفقا للخلق السائد في كل منها، وهي:

1. **الشخصية التلقائية:**

ويتسم أصحاب هذه الشخصية بالنزعة الاتكالية السلبية ويفهم أصحاب هذه الشخصية الحب على أن يكون محبوبا لا أن يكون مغالي في الحب.

2. **الشخصية الاستقلالية:**

ويسميها البعض بالشخصية الزئبقية، وهي ليست كلها سواء ففي خصائصها الإيجابية تتسم بنوع من المرونة الفائقة القادرة على تجنب المشكلات الطاحنة وتجاوز العقبات التي يمكن أن تكون مهلكة، ويتمثل هذا في خلق المصريين فقد قاوموا استيعابهم في إطار الشخصية القومية الوافدة مع إمبراطوريات الفرس والروم واليونان والبيزنطيين والعثمانيين، بل أنهم صهروا الهجرات القادمة إليهم في بوتقة الشخصية المصرية القومية بحيث ذابت فيهم، فشعب مصر يملك المناعة الضارية التي تمكنه من لفظ الأجسام الغريبة إذا كانت مضادة لطبيعتها الحيوية، أو استيعابها وهضمها إذا كان في ذلك قوة دفع جديدة لها، وقد يستغرق اللفظ أو الاستيعاب وقتا يطول أو يقصر، لكن المرونة

واللباقة والقدرة الإيجابية التي تتمتع بها مصر تمكنها في النهاية من الحفاظ على شخصيتها. وهذه المرونة أو التأقلم أو التجانس أو غير ذلك من خصائص الشخصية المصرية كفيلة بالتصدي بل والقضاء على أية تيارات داخلية تخص على العنف والتطرف والإرهاب، والفهلوة صفة التمقيت ببعض المصريين كنتيجة لكثرة التعامل مع المحتلين تحت وطأة ظروف قاهرة كانت تجبره على أن يكذب ويتظاهر وينافق أو يقطع على نفسه عهدا هو أول من يعلم أنه لن يوفيه، وظلت الفهلوة تلعب دوراً أثناء الحملة الفرنسية على مصر وفي ظل الاحتلال البريطاني، وتحمل شخصية الفهلوة معنى مزدوجاً، ففيها معنى الذكاء وسعة الحيلة وفيها أيضاً معنى المخادعة والبحث عن حلول للمشاكل بأسهل الطرق الممكنة.

وق ساعدت الزئبقية المصري على تجنب الجمود أو التحجر أو التزمت أو التعصب.

ومن ناحية أخرى فإن الشخصية الاستغلالية تعني أن نأخذ هذه الشخصية كل شيء من الناس بالقوة أو بالحيلة ومهما يكن الوسط الذي يعيش فيه الشخص صاحب الخلق الاستغلالي.

3. الشخصية الإدخارية:

يؤمن أصحاب هذه النظرية إيماناً ضعيفاً في أي شيء جديد يمكنهم الحصول عليه من الخارج، ويعتمد شعورهم بالطمأنينة على الإدخار والتوفير.

4. الشخصية السو اقة:

وتتميز هذه الشخصية بالاقتراب من الباعة، وهم يعتقدون أن شخصياتهم سلع تباع وتشترى.

5. الشخصية المنتجة:

والإنتاجية في رأي "فروم" هي قدرة الإنسان على استخدام قواه العقلية والعاطفية والحسية، وتحقيق إمكاناته الكامنة فيه.

والتكوين الأخلاقي للشخص الناضج المتكامل المنتج هو المنبع الأساسي للفضيلة، وتاكيد الشخص لذاتيته وإنسانيته، وإذا كان للإنسان أن يثق في القيم فعليه أن يعرف نفسه وقدرة طبيعته البشرية على الخير والإنتاجية، ويعني ذلك أنه يجب الإجماع على أن البشر جميعاً يشتركون فيما يسمى بالإنسانية التي هي جوهر طبيعة الإنسانية.

وإذا أمكننا أن نعرف الطبيعة الحقيقية للإنسان فإننا سوف نتوصل إلى معرفة ما يجب عليه أن يفعل، وإذا فشل الفرد في أن يعيش طبقا لحقيقة طبيعته[2] فإن ذلك يؤدي إلى:

1. تحطيم تكامله العقلي والانفعالي.
2. الضياع البشري.
3. الشعور المضني بفشل المرء في تحقيق ذلك الشيء الموطد في داخله، والشعور بالغربة عن حقيقة ذاته.

وفي مقابل الشخصية الاستغلالية أو الزئبقية، هناك الشخصية الفاضلة وهي الطائعة لله والتقية النقية التي إذا أحبتك أكرمتك وإذا كرهتك لم تظلمك، والإنسان الفاضل هوالذي يحاول أن يتفهم سلوكه وحقيقة شعوره مما، يستنتج تصحيح الأخطاء وتجديد السلوك، وتغذية العقل بما يحتاج إليه من فكر وعمل وأدب.

والإنسان الفاضل هو من يعطي للمجتمع الذي يعيش فيه أكثر مما يأخذ منه، وهو بذلك كسب بحياته فضائل وأخلاقا وعلما وادباً وحكمة وعملا صالحاً، وفي ذلك يقول سبحانه وتعالى: ﴿**مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ**﴾ [النحل: آية 97].

ويكون الإنسان فاضلاً إذا استوهبه الله نفوذ البصيرة،وحسن السيرة، وعنوان الجريرة، وهو ربي ورب كل شيء وإليه المصير والإنسان يكون مثاليا إذا كان حاكما عدولا حكيما، يتبع قانون الشورى، لا الدكتاتورية، وكانت قراراته صائبة سليمة لا سقيمة، متينة لا ضعيفة، عادلة لا ظالمة، كريمة لا لئيمة.

والإنسان الفاضل هو العالم العرفي المتعلم في العلوم الشرعية أو الدنيوية لأنه سلك طريقاً يلتمس له علما سهل الله له طريقاً إلى الجنة.

ويكون الإنسان فاضلاً إذا كان باراً بوالديه، واصلا رحمه، فمن اعتاد البر وصلة الرحم يؤلمه أن يكون باراً ويقطع ما أمر الله به أن يوصل.

والرجل الفاضل هو الذي نسيت زوجته يوما في أمر أو فعل وذكرها، وإذا ذكرت الله أعانها، وإذا سارت في طريق الضلال ردها وإذا تقاعست عن عمل خير دفعها.

والمرء الفاضل هو الذي كثر عمله وقل حديثه، ويكون المرء فاضلاً إذا ما قنع برزقه، وعمله، وزوجته أو بعله، فالقناعة كنز لا يفنى، وهو سبيل إلى إرضاء الله في الدنيا والآخرة.

ويكون الإنسان فاضلاً إذا لم يستسلم للنقائص أو العيوب أو الضعف الإنساني، بل يحاول ألا يكرر الأخطاء عن عمد، ويجلب إلى نفسه الخير والفضائل والبر.

وفي مقابل الإنسان الفاضل يوجد الإنسان النذل، وتعني كلمة نذل ونذالة، وذول خس وحقر، فالإنسان النذل هو الذي يتسم بالخسة والحقارة والجحود، تقدم له خدمة وما ينقلها من يده اليمنى إلى اليسرى ينسى ما قدمته له، وبدا عليه النذالة والجحود والإنسان النذل هو الذي يتصل بك عندما يكون في حاجة إليك في كل مناسبة ليقول لك كل عام وأنتم بخير، وعندما تنقضي الحاجة يدير لك ظهره، ويقول أنت علي كظهر أمي.

والإنسان النذل هو ذلك الذي أجرم في حق الآخرين، جاء المسلسل التلفزيوني "الصبر في الملاحات" عبارة مؤداها هو "فيه مجرم موش نذل".

وصنف "ريسمان" الشخصية إلى ثلاثة أنماط، هي:

- **الأول:** يرتبط بذلك الشخص الذي يواجه عادة عن طريق التقليد وهي الشخصية التي يعوزها أي مفهوم سياسي.
- **الثاني**: يرتبط بذلك الشخص الموجه داخلياً أي الذي تنبثق منه اتجاهاته السياسية من مرحلة الطفولة، ومن أهم صفاته أنه لا يستجيب للمؤثرات الوقتية.
- **الثالث**: ويرتبط بذلك الشخص الذي يديره أو يوجهه الآخرون، وهو في العادة يوجه عن طريق المؤثرات المؤقتة أو التي قد تطرأ في حينها.

وصنف "إيزنك" الشخصية على أساس عاملين: الأول أطلق عليه الاتجاه الراديكالي المحافظ Radicalisme conscruative، والثاني قسمه إلى قسمين، هما: الاتجاه جامد العقل، والاتجاه مرن العقل.

- **الشخصية عند مدرسة التحليل النفسي:**

قدمت مدرسة التحليل النفسي تحت لواء الطبيب النمساوي "سيجموند فرويد" Sigmund Freud (1856-1939) صورة عن النمو النفسي، فقد ظل العلماء وحتى أواخر القرن التاسع عشر يعتقدون أن الحياة النفسية ليست سوى الحالات الشعورية التي يدركها الفرد ويكون منتهاً لها.

وجاء "فرويد" وافترض وجود جانب خفي من النفس ويستتر وراء الجانب الشعوري، وأطلق عليه اسم الجانب اللاشعوري أو اللاشعور أو العقل الباطن، وألقى هذا الكشف الضوء على الموضوعات المعقدة والغامضة كالأحلام والإلهام والنسيان، وأساطير الأولين، وطقوس الشعوب