

الفصل الرابع

الدافعية مفهومها وأنواعها ونظرياتها

ماهية الدافعية :-

تعرف الدافعية بأنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل علي استثارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي , ويتم ذلك عن طريق اختبار الاستجابة المفيدة له وظيفياً في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية علي غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول علي هدف معين .
وبدراسة الدافعية فإننا نضيف إلي فهم السلوك الإنساني تصورنا عن الدافع المحدد للهدف الذي يضعه الفرد لنفسه وبذلك تخطو خطوة واسعة نحو فهم سلوك الفرد في مجتمع من الأفراد يفكرون ويناضلون ويحققون ويفشلون . ويمكن القول أن سر أفعال الفرد وما يحدث من تفاعل بين الأشخاص .

ويمكن تعريف الدافعية بأنها « استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين » وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلي عناصر ثلاثة هامة هي :

- ١- الدافع : حالة من التوتّر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه .
- ٢- الباعث : عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك علي ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلي تحقيقه من قيمة .
- ٣- التوقع : مدي احتمال تحقيق الهدف .

$$\text{الدافع} = \text{التوقع} \times \text{الباعث [الهدف]}$$

قيمة تحقيق الهدف

توقع الرياضي لمقدار

يحدد مقدار الدافع في

يحدد مقدار الدافع في

نتائج الأداء في التدريب أو المنافسة

يتضح من الشكل السابق أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر محددا هاما لسلوكه , فالدافع يقوي وينشط أثناء التدريب أو في غضون المنافسة عندما تزداد درجة الثقة لديه أن التدريب يمثل عاملاً يساعده علي الوصول للهدف .

وتجدر الإشارة إلي أن قيمة الباعث (الهدف) تعتبر شيئاً نسبياً من حيث درجة تأثيره علي الرياضي , فعلي سبيل المثال الحصول علي الميدالية الذهبية لبطولة محلية قد يمثل قيمة كبيرة لرياضي معين , ولكن الأمر الذي يزيد من أهمية دور (المدرب / المربي الرياضي) في معرفة حاجات ودوافع الممارسة إلي الرياضيين ومدي أهمية كل منها للرياضي .

- ويعني ما سبق أن مفهوم الدافع يستخدم لوصف ما يستحث الفرد ويوجه نشاطه , كما يستخدم هذا المفهوم بشكل عام لتفسير ما يدور داخل الفرد ولا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة , وإنما يمكن استنتاجه والاستدلال عليه كديناميات تحرك سلوك الفرد وتوجيهه , ومن ثم للدافع يجمع بين وظيفتي استثارة السلوك وتوجيهه . كذلك ففي ضوء التفسيرات السابقة نستطيع تعريف مصطلح الدافعية كتكوين نفسي علي أنها حالة تغير ناشئة في نشاط الكائن الحي بالاستثارة وبالسلوك الموجه نحو تحقيق الهدف .

- ويتضمن التعريف السابق ثلاثة خصائص أساسية :

١- تبدأ الدافعية بتغير في نشاط الكائن الحي , وقد يشمل ذلك بعض المتغيرات الفسيولوجية التي ترتبط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع .

٢- تتميز الدافعية بحالة استثارة فعالة ناشئة عن هذا التغير: وهذه الاستثارة هي التي توجه سلوك الفرد وجهة معينة تحقق اختزال حالة التوتر الناشئ عن وجود الدافع , وتستمر حالة الاستثارة طالما لم يتم إشباع الدافع .

٣- تتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف . أي أن سلوك الفرد نحو ما يحقق إشباع الدافع , ولذلك فإنها تتضمن استجابات الهدف المتوقع الوصول إليه أو استجابات الهدف التوقعية التي تهدف إلي اختزال حالة التوتر الناشئة عن وجود الدافع , أو أنها تؤدي إلي استجابات البحث عن الهدف حتى تم اختزال حالة الدافعية .

وهذه الخصائص التي تتميز بها الدافعية كعملية تبدأ باستثارة النشاط وتنتهي بتحقيق الهدف تتضمن خمسة عناصر رئيسية وهي :

(أ) محددات الدافع أو استثارة الكائن الحي :

تعتبر محددات الدوافع عن الحاجات الفسيولوجية التي تعتبر ضرورية لاستمرار الحياة الطبيعية للفرد كالحاجة إلي الطعام والشراب والتنفس الخ وتؤثر هذه المحددات بشكل حاد ومباشر في تشكيل السلوك وصياغته .

(ب) حالة الدافع أو الحافز :

حرمان الكائن الحي من الحاجات الفسيولوجية تزيد من شدة الدافع وتضاعف حدة النشاط الباحث عن الإشباع لهذه الحاجة . وذلك بسبب حدوث نوع من عدم التوازن البيولوجي لدي الكائن الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط واستثارة الكائن سعياً وراء خفض هذا التوتر واستعادة حالة التوازن .

(ج) سلوك البحث عن الهدف :

ويهدف هذا السلوك إلي خفض التوتر واستعادة الاتزان , وفي حالة الكائن المحروم من الطعام مثلاً يكون السلوك موجهاً نحو الحصول علي الطعام كذلك فقد الطالب للاتزان نتيجة فشله في حل احدي المسائل الرياضية .

د) مرحلة تحقيق الهدف :

وهي مرحلة تحقيق الإشباع كان يأكل الحيوان الجائع ويصل الفرد لحل مسألة رياضية صعب علي فهمها .

ه) مرحلة خفض التوتر واستعادة التوازن :

وهي تنشأ نتيجة الحصول علي الهدف أو الأثر الذي يعقب الإشباع وهي مرحلة في غاية الأهمية بالنسبة لتثبيت وتدعيم التعلم .

أنواع القوي الدافعية داخل الفرد :

يمكن التمييز بين نمطين من القوي الدافعية داخل كل منا :

النمط الإيجابي: مثل الرغبات والشهوات والحاجات والتي ينظر إليها علي أنها قوي ايجابية تدفع الشخص نحو أشياء أو حالات معينة .

النمط السلبي: مثل المخاوف والمكاراة والتي ينظر إليها علي أنها قوي سلبية تنأى بالفرد بعيدا عن أشياء أو حالات معينة

ويبدو أن السلوك الناتج عن كل من هذه القوي مختلفة تماما . وعلي كل فان كلا من النمطين من القوي له معني متشابه وربما يكون متمايزا , وكلاهما ينظر إليهما علي إنهما القوتان الممهدتان والمعززتان للسلوك .

الدوافع والحاجات :

ينشأ الدافع نتيجة وجود حاجة معينة لدي الكائن الحي . فوجود حالة الدافعية لدي الفرد يعني انه يسعى نحو إشباع بعض الحاجات المعينة التي نشأت عنها هذه الحاجة . مثل حاجاته البيولوجية من طعام أو شراب أو نوم . . . او غير ذلك , أو كما يحدث في مجال الحاجات الاجتماعية المكتسبة مثل الحاجة إلي تحقيق الذات وتقدير الآخرين . . . إلي غير ذلك .

ولذلك فان وجود حاجة معينة لدي الفرد تفسر لنا الميل المستمر نسبيا لديه والذي يدفعه إلي السلوك بطريقة معينة . ونستدل علي وجود هذه الحاجة من السلوك الباحث عن الهدف في العالم الخارجي , وخاصة عند إعاقة بعض جوانب هذا السلوك أو عندما يتم إحباطه , أو عندما نلاحظ مقاومة الفرد لهذه العوامل المعوقة ومثابرتة في سبيل تحقيق الهدف وإشباع الحاجة .

وتنشأ الحاجات لدي الفرد إما عن طريق التغيرات الداخلية التي ترجع لبعض العوامل البيولوجية أو الفسيولوجية , أو نتيجة بعض المثيرات الخارجية التي تظهر في المجال المحيط بالفرد والتي نلاحظ كثيرا منها في حالة المراحل المختلفة التي مر بها .

أنواع الدوافع

تصنف الدوافع إلى مجموعتين رئيسيتين هما :

أولاً :- الدوافع بيولوجية المنشأ " الدوافع الأولية " :

وهذا النمط من الدوافع يعبر عن حاجات فسيولوجية أولية وتشمل الحاجة إلى الطعام والشراب وحفظ النوع , ويترتب علي إشباعها استعادة التوازن البيولوجي للكائن الحي , وتستثير هذه الحاجات دوافع الجوع ودافع العطش ودافع الجنس علي الترتيب . وتتصف هذه الدوافع بعدة خصائص منها أنها تتصف بالشدة والحدة في طلب إشباعها , وتختزل ويزول أثرها بمجرد إشباعها , فطرية وموروثة ولا تختلف باختلاف النوع أو الإطار الثقافي وهذه الدوافع يصعب الاعتماد عليها في التعلم الإنساني .

ثانياً :- الدوافع سيكولوجية المنشأ " الدوافع الثانوية " :

وتتمثل في دوافع النمو الإنساني وتكامل الشخصية الإنسانية , ويتم تعلمها واكتسابها من الإطار الثقافي بها . ولذلك فان أساليب التعبير عنها وإشباعها تختلف باختلاف الإطار الثقافي والنسق للفرد ومستوي تعليمه ونسبة ذكائه وثقافته .

** ويمكن تقسيم الدوافع سيكولوجية المنشأ إلى فئتين متميزتين هما :

أ - الدوافع الداخلية الفردية . . .

وتمثل أهم الأسس الدافعة للنشاط الذاتي التلقائي للفرد , وتقف خلف انجازاته الأكاديمية أو المهنية العامة . فالفرد الذي يهوي القراءة من اجل متعة شخصية ذاتية تقوم علي الدافع للمعرفة والفهم يكون مدفوعا بدافع داخلي أكثر ثباتا وقوة لأنه يحقق لنفسه إشباع ذاتيا ومن ثم تأثير الدوافع الداخلية الفردية علي مستوي الأداء والانجاز الفردي يفوق تأثير الدوافع الخارجية الاجتماعي . ويندرج تحت الدوافع الداخلية الفردية دافع حب الاستطلاع , دافع الكفاءة أو المنافسة , دافع الانجاز

ولعل من أهم أساليب تعبير الأفراد عن دافع المنافسة والكفاءة والدافع للانجاز ما يلي :

- أنهم يفضلون العمل علي مهام تتحدى قدراتهم وبحيث تكون هذه المهام واعدة بالنجاح , ولا يقبلون المهام التي يكون النجاح فيها مؤكدا أو مستحيلا .
- أنهم يفضلون المهام التي يقارن فيها أدائهم بأداء غيرهم , ولديهم قدرة عالية علي التوفيق بين قدراتهم والمهام التي يختارونها .
- أنهم يفضلون اختيار مهام يكون لديهم قدر من الاستبصار بالنتائج المتوقعة من العمل فيها , وبمقدار الوقت والجهد المطلوب لها .

ب - الدوافع الخارجية الاجتماعية . . .

وهي دوافع مركبة تعبر عن نفسها في مختلف المواقف الإنسانية وهي خارجية لكونها تخضع

لبواعث وحوافز تنشأ خارج الفرد كما أنها اجتماعية لأنها متعلمة ومكتسبة من المجتمع .
ومن أهم الدوافع الاجتماعية دافع أو حاجة الانتماء وهو دافع مركب يوجه سلوك الفرد كي يكون مقبولاً كعضو في الجماعة التي ينتمي إليها وان يكون محل اهتمام الآخرين وتقبلهم والحرص علي إنشاء وتكوين صداقات والمحافظة عليها . ودوافع القوة أو السيطرة ويتعلق بالميل إلي السيطرة والتأثير في الآخرين والشعور بالقوة واثبات الذات والشهرة وتولي المناصب القيادية ومقاومة تأثير الآخرين .

نظريات الدافعية :

أسفر البحث في مجال الدافعية عن العديد من النظريات التي تحاول شرح وتفسير أسس ومكونات وأنماط الدوافع التي تقف خلف مستويات النشاط الإنساني وقد تباينت تفسيرات أصحاب هذه النظريات نتيجة لتعدد أنماط السلوك الإنساني وسوف نتناول فيما يلي مناقشة المبادئ والأفكار الرئيسية لنظريات الدافعية وفقاً لترتيبها الزمني وهذه النظريات هي :

أولاً : نظرية التحليل النفسي :

شاعت هذه النظرية خلال النصف الأول من هذا القرن , وقد انصب اهتمام هذه النظرية بريادة "سيجموند فرويد" علي فهم ومعالجة السلوك الشاذ .
وتتضمن النظرية مفهومين دافعيين هما : الاتزان البدني أو الحيوي ومذهب المتعة أو اللذة , ويعمل الاتزان البدني علي استثارة أو تنشيط السلوك بينما يحدد مذهب المتعة اتجاه الأنشطة أو السلوك . وقد استعار فرويد مفهوم مبدأ التوازن الحيوي من علم وظائف الأعضاء لينظر إلي الدافعية من خلاله . ويشير هذا المفهوم إلي ما يقوم به الجسم من أنشطة تعيد إليه حالته الأولى من الاتزان إذا ما تعرضت هذه الحالة إلي ما يخل بها فمثلاً حينما تختل درجة حرارة الجسم الطبيعية بالارتفاع لسبب ما فان ذلك يدفع الجسم إلي إن يزيد من توارد الدم بالأوعية المنتشرة تحت الجلد فتزداد كمية العرض لتخفف من درجة حرارة الجسم .
وإطار الدافعية القائم علي استعارة هذا المفهوم وتطبيقه علي النواحي النفسية كما هو الحال في النواحي البيولوجية يذهب إلي أن اختلاف حالة التوازن الأصلية يؤدي إلي حالة من التوتر غير مستحبة ويصبح التخفف من هذا التوتر باستعادة الحالة الأصلية من التوازن هو الدافع لقيام الفرد بأنواع السلوك لتحقيق الهدف .

ويؤكد مذهب المتعة علي أن السعادة وتجنب الألم هما الهدفان الرئيسيان لأي نشاط يصدر عن الكائن الحي , والفرد السعيد هو الذي يكون في حالة توازن تام ومشبع .
ويري فرويد أن مفتاح استثارة وضبط السلوك يتمثل في الهو أو الهي والانا والانا الاعلي . حيث يقصد بالهو أو الهي مظهر الشخصية والسلوك المحكومان بالدوافع الغريزية الضرورية للبقاء بينما تنشأ الأنا لتمكن الفرد من التعامل مع الواقع بوعي شعوري , وتتوافق الهو والانا بواسطة الأنا الاعلي وتمثل الضمير أو النظام القيمي الذي يوجه سلوك الفرد لان يكون مقبولاً

اجتماعيا وأخلاقيا , كذلك فأحد المفاهيم الرئيسية في نظرية فرويد هي الدافع اللاشعوري الذي يفسر لماذا لا يستطيع الناس فهم ما يسلكون علي النحو الذي يسلكون , فضلا عن أنهم في معظم الأحيان يكونون غير قادرين علي التعرف علي الدوافع الحقيقية التي تكمن وراء سلوكهم بفعل الكبت ذلك النشاط العقلي الذي يودع الدوافع او الافكار في اللاشعوري كوسيلة أو حيلة دفاعية لتجنب التعامل معها علي مستوي الشعور .

وتؤكد هذه النظرية علي خبرات الطفولة وما لها من اثر كبير علي الدافعية وعلي شخصية الفرد طوال حياته , ومدي ما يكبته الفرد من دوافع مع احتفاظه بها علي المستوي اللاشعوري فتؤثر في كافة أنماط السلوك الصادرة عنه في الكبر والتي قد تتطور في التغير عنها إلي صورة مدمرة للفرد أو المجتمع .

ثانيا : نظريات الحافز – الباعث :

يعتبر “ كلارك هل ” من رواد هذه النظريات والتي تقوم علي افتراض مؤداه ” انه عندما تستثار الحالة الداخلية للحافز يصبح الفرد مدفوعا للقيام بالسلوك الذي يقود إلي تحقيق الهدف الذي يعمل علي تخفيض شدة الحافز ”

وقد عرف كلارك الحاجة علي أنها الحالة التي تتطلب نوع النشاط لإشباعها , والحاجة تسبق النشاط وبالتالي فهي التي تستثير أو تدفع السلوك أو النشاط الذي يعمل علي تخفيض هذه الحاجة أو إشباعها . والحافز في نظرية كلارك متغروسيط بين المعاناة التي تستثيرها الحاجة والسلوك الخافض أو المشبع للحاجة أو الاستجابة التي تحقق الهدف والتي تعمل علي اختزال الحاجة .

إما الحاجة فهي متغير مستقل وهي التي تحدد الحافز إلي جانب بعض المتغيرات الأخرى ويوضح الشكل التالي العلاقة بين الحاجة والحافز والسلوك :

حالة المثير الدافعي ← الحاجة ← الحافز ← السلوك ← اختزال الحاجة
(الحرمان – الجوع) (الطعام) (متغروسيط) (الاستجابة) (الإشباع)

ثالثا : النظرية الإنسانية في الدوافع :

اشتهر “ سكينز ” بأبحاثه عن الحمام , وأكد فيها علي عنصرين رئيسين يتحكمان في عملية التعليم من خلال نظريته وهما ” البيئة – الوسيلة ” وركز علي مكافأة الاستجابة لتقويمها بذاتها ومدي زيادة احتمال حدوثها في المستقبل , وسميت نظرية سكينز بالاشتراط الفعل وتشير عبارة فعال إلي مجموعة من الأفعال التي تشكل الاستجابة . فتصبح العبارة حقيقية إن الفرد يمكن من خلال البيئة وان يفرض نتائج . . فمن السلوكيات التي يعبر عنها الحيوان أو الإنسان يجعل ”الاشتراط الفعال” استجابة معينة أكثر احتمالا فقد اعتقد سكينز بأنه إذا أمكن

السيطرة علي البيئة أمكنه التنبؤ بالاستجابة أو تكيف السلوك بدقة . كما انه لم يكن مهتما " بالذات الداخلية " أو الأهداف الشخصية , فلقد كان يذكر بساطة انه عن طريق السيطرة علي المثيرات يمكنك السيطرة علي الاستجابات فليس هناك قانون التأثير لأنه – كما رأي سيكنر – ليس من الضروري للشخص أن يعرف نتائج الاستجابة , ووضع سكينر اختلافا بين النسيان والانطفاء , فالنسيان هو الفقد التدريجي للاستجابة علي فترة زمنية طويلة في حين أن الانطفاء يستلزم تكرار الاستجابة بدون تقديم أي مكافأة .

رابعا : نظرية الحاجات – الدوافع :

يتميز السلوك الإنساني عن الحيواني بأنه متعدد الجوانب , مختلف المظاهر مما ينشأ عنه اختلاف أساليب إشباع الحاجات وتعدددها . وقد تناول العيد من علماء النفس الحاجات الإنسانية من تصنيفات مختلفة , علي الرغم من وجود مجموعة حاجات تعتبر عامة لدي جميع الأفراد , وقد يكون الاختلاف بينهم في عدد الحاجات أو في نوعها أو تعريف هذه الحاجات . وقد صنف " كرونباخ " الحاجات تصنيفا خماسيا هو الحاجة إلي الحب , الحاجة إلي الأمن مع السلطة , الحاجة إلي مرافقة القران الحاجة إلي الاستقلال الذاتي , وأخيرا إلي التقدير واحترام الذات , وان هذه الحاجات هي أكثر الحاجات ارتباطا بمواقف التعلم لأنها تعتبر مصادر للدافعية الايجابية . وتظهر صورة واضحة من خلال العمل مع الجماعة .

ووضع " ماسلو " نظاما هرميا سباعيا للحاجات معبرا عنه بتاريخ الفرد في إشباع رغباته , وقد افترض بأنه حسب النظام الأتي تنمو رغبات الإنسان تتابعينا حسب الترتيب التصاعدي التالي بادئا بالرغبات الادني إلي الرغبات الاعلي , كذلك فان هذا النظام يقوم علي أساس الأهمية النسبية لإشباع الحاجات التي في المستوي الاعلي من السلم الهرمي لا تظهر أو تتكون حتى يتم إشباع الحاجات التي في القاعدة بحد معين يمكن الحاجات التي في المستويات التالية من الظهور وهذا النظام يتكون من الحاجات التالية :-

١- الحاجات الفسيولوجية :

يحتاج الجسم للحفاظ علي الكائن الحي واستمرار بقاؤه إن تقوم أجهزته وأعضاؤه بوظائف الحياة المختلفة , وعدم قيام الجسم بأي وظيفة من هذه الوظائف يؤدي إلي عدم الاتزان وعندما يتيسر للفرد إشباع هذه الحاجات الفسيولوجية في الوقت وبالشكل المناسب له فان دافعيته تتحرر من سيطرة هذه الحاجات الفسيولوجية لتخضع لسيطرة غيرها من الحاجات الأخرى بصورة متداخلة حيث يتزايد تأثير الحاجات الأخرى كلما تناقص تأثير الحاجات الفسيولوجية علي دافعية الفرد , ومن الجدير بالذكر أن الذين تعودوا إشباع هذا النوع من الحاجات الأساسية تتحرر دافعيتهم منها حتى ولو تعرضوا لبعض الحرمان منها , بينما تسيطر هذه الحاجات دائما وتحجب ما عداها بالنسبة لمن تعودوا الحرمان منها حتى عندما لم يتوافر إشباعها .

٢- حاجات الشعور بالأمان :

وتظهر حاجات الأمان لدي الأطفال بوضوح في تجنبهم التعرض لواقف الخطر المدركة علي

اختلاف إشكالها , وكذلك ابتعادهم عن المواقف غير المألوفة والغريبة بالنسبة لهم والتي ينشأ عنها استجابات الشعور بالخطر والاضطراب . ونلاحظ هذه الحاجات بوضوح عند الكبار في الشعور بالخطر مثل الحروب والأمراض . . . الي غير ذلك .

٣- حاجات الحب والانتماء :

يمكن وصف حاجات الحب والانتماء بأنها الرغبة أو الحاجة إلى علاقات الحنان والحب والارتباط بالناس أو الجماعات . وان يجد الفرد تقبلا من الجماعة , وتتضح هذه الحاجة عندما يعبر الفرد عن افتقاده للأصدقاء أو الزوجة أو الزوج أو الأطفال , ويؤثر عدم إشباع هذه الحاجة لدي البعض إلى الشعور بالعزلة والقلق المرتبط بالوحدة والتباعد بين الفرد والناس .

٤- حاجات تقدير الذات :

ويقصد بها تلك الحاجات التي يؤدي إشباع أي منها لدي الفرد إلى الشعور بالتميز عن الغير وحصيلة ما يصل إليه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي التي تحدد شدة أو ضعف هذه الحاجات لديه . وتتخذ فاعلية هذه الحاجة في توجيه سلوك الفرد مظاهر متفاوتة تبعا لدرجة تلك الفاعلية . فتؤدي شدة الفاعلية لهذه الحاجة إلى أن يعمل الفرد علي تخطي ما أمامه من عقبات للوصول إلى المستوى الذي ينشده لنفسه ويسعى إلى الأعمال التي تتطلب الابتكار والمنافسة والتي تشكل تحديا مناسبا لقدراته , ومن جهة أخرى فان الإحباط بالنسبة لهذه الحاجة يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس والشعور بالضعف والهوان وقلة الحيلة والشعور بالنقص .

٥- حاجات الفهم والمعرفة :

وهي أولى حاجات النمو , ويؤكد ماسلوانه لم يكن متأكدا إن حاجات المعرفة والفهم لها أثرها علي استثارة السلوك لدي جميع أفراد الجنس الإنساني شأنها شأن حاجات العجز الأربعة السابقة وعلي هذا فحاجات مثل حب الاستطلاع والاكتشاف والرغبة في اكتساب وتعلم المعرفة ليست موجودة في جميع الأفراد . وان وجدت هذه الحاجة بصورة قوية فإنها تكون مصحوبة بالرغبة في الترتيب والتصنيف والتنظيم والتحليل وإدراك العلاقات .

٦- الحاجات الجمالية :

وهي اقل الحاجات وضوحا في التنظيم الهرمي ل ماسلو , وهي توجد لدي بعض الأفراد وتنبثق عن سعي الفرد وتشوقه للنواحي الجمالية المتعلقة بذاته , ويدلل ماسلو علي ذلك بأن الأطفال الأصحاء يبدوون أكثر جمالا .

٧- حاجات تحقيق الذات :

وتعني حاجة الفرد إلى إثبات وجوده في وسط الجماعة التي يعمل معها أو في وسط الأسرة أو بين الأقران , بمعنى إن يحقق الفرد وجوده في المجتمع الخارجي بالصورة التي يري فيها ذاته وما تتميز من خصائص معينة , وإشباع هذه الحاجات لدي الأفراد يأخذ أساليب مختلفة لاختلاف الاهتمامات والميول لديهم . ولذلك تعتبر الحاجة إلى تحقيق الذات من الحاجات الرئيسية التي تقوم عليها الصحة النفسية للأفراد .

ويري ماسلوفي هذا الترتيب التتابعي للحاجات أن المستويات المتتالية للحاجات تظهر تباعا وتحتل مكانها كلما تقدم الفرد في النمو والنضج . فالمستوي الأول من الحاجات الفسيولوجية يظهر مع بداية الحياة ويحتل مكان الصدارة في الدافعية ثم لا تلبث المستويات التالية من الحاجات في الظهور علي التوالي وتكتسب الصدارة واحدا بعد الأخر حتى نصل إلي مستوى تحقيق الذات لدي الفرد الناضج متصدرا دوافعه بينما تكون المستويات السابقة علي التوالي اقل تأثيرا في دافعية الفرد , والحاجات الفسيولوجية هي المتصدرة للدوافع في بداية الحياة بينما تحقيق الذات هو المتصدر عند النضج . كذلك فان الحاجات التي يتم إشباعها كلية تكشف تماما عن التأثير في دافعية الفرد .

مفهوم الانفعالات وعلاقتها بالنشاط الرياضي

مفهوم الانفعالات :

يمكن أن نطلق عليها « الاستثارة الانفعالية»

ولا شك أن النشاط الإنساني المدفوع هو نشاط يتضمن طاقة ، وهذه الطاقة تؤدي بدورها إلي إثارة الكائن كله للنشاط ، فما الذي يزودنا بالطاقة ؟ ليست المنبهات ولا شك لان المنبهات لا تفعل شيئا بخلاف إطلاق الطاقة . ورغمما عن أن الحاجات الداخلية تولد التوترات ، إلا أنها تسهم في إعطاء الطاقة بل هي فقط تقود أو توجه تفريغها .

ويتمثل الدور الرئيسي الإيجابي للاستثارة الانفعالية في أمداد اللاعب بالطاقة الضرورية للأداء , حيث من المتوقع بصفة عامة أن اللاعب الذي يشعر بقدر اكبر من الإثارة الانفعالية يكون لديه قدر اكبر من الطاقة يمكن إخراجها أثناء الأداء أو في المنافسة , مع أهمية الأخذ في الاعتبار أن الطاقة تشمل الطاقة البدنية , والعقلية , والانفعالية , وان مقدار الطاقة في علاقته بالأداء الرياضي يتأثر بطبيعة شخصية اللاعب ونوع الأداء الرياضي .

الاستثارة الانفعالية:

قد يكون من المناسب هذا أن نتعرض لمعني الانفعال فنشير إلي انه حالة نفسية ذات صفة وجدانية قوية مصحوبة بتغيرات فسيولوجية سريعة , وبحركات تعبيرية كثيرة ما تكون واضحة أو عنيفة , وبينما يستعمل بعض علماء النفس لفظي الانفعال والدافع للتعبير علي نفس الظاهرة , فان البعض الأخر يفضل التمييز بينهما وذلك بقصر الانفعال علي وصف الاستجابات حين تصطبغ بصبغة (وجدانية) أو (غير معرفية) أما الدافع فهو كالمثير من فئة العوامل التي تؤثر في هذه الاستجابات , ومعني هذا أن الدافع قد يؤدي إلي حدوث استجابات معرفية أو وجدانية وفي الحالة الأخيرة تسمى الاستجابات انفعالات . فلا يصح أن يقال دافع الخوف , بل انفعال الخوف , ولا يقل دافع القلق بل انفعال القلق , رغمما عن أن انفعال الخوف أو انفعال القلق يمكن أو يسهم كل منهما في زيادة الدافعية نحو الأداء .

أما معنى الاستثارة الانفعالية أو الطاقة فهما مصطلحان يستخدمان علي نحو مترادف , وهما بمثابة مصطلحين عاميين , وليس من الضروري أن يشيرا إلي انفعالات نوعية معينة . وان كانت أنواع الانفعالات المختلفة تمثل مصدرا أساسيا للاستثارة الانفعالية .
فعلي سبيل المثال يعرف « وليام وارن » عام ١٩٨٣ الاستثارة الانفعالية بأنها عبارة عن « كمية الانفعال التي يمتلكها الرياضي للمنافسة »

علاقة الاستثارة الانفعالية بالأداء الرياضي :

ربما أمكن قبل أن نستعرض في الحديث عن العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والأداء الرياضي أن نستعرض ملخصا لنظريتين أو فرضيين أساسين لهما شيوعهما في مجال العلاقة الاستثنائية الانفعالية والأداء بصفة عامة والأداء الرياضي بخاصة , وهما نظرية المنحني المقلوب ونظرية الحافز .

أ) نظرية المنحني المقلوب :

أن الأساس الذي تقوم عليه نظرية المنحني المقلوب أن مستوي الأداء الرياضي للاعب يتحسن مع زيادة درجة الاستثارة للاعب إلي مستوي معين , ثم يحدث أن زادت درجة الاستثارة عن هذا المستوي الملائم أن تؤثر سلبا علي مستوي الأداء , والمعني المستخلص من تلك النظرية محتواه , أن الاستثارة تمثل عاملا هاما حتى يحقق اللاعب أفضل أداء . ولكن هناك درجة معينة , أو مستوي امثل من درجة الاستثارة تلك لتحقيق أفضل أداء , حيث إذا زادت درجة الاستثارة عن هذا المستوي الأمثل فإنها تؤثر سلبيا علي كفاءة أداء اللاعب .

ب) نظرية الحافز :

تشير هذه النظرية , أو ذلك الفرض كما يفضل أن يطلق عليه البعض إلي وجود علاقة خطية بين زيادة درجة الاستثارة , وتحسين الأداء الرياضي , أي أن ارتفاع درجة الاستثارة يؤدي إلي تحسين الأداء للاعب , ومن الدراسات التي اختبرت هذا الفرض في مجال الأداء الرياضي دراسة « باري » عام ١٩٧٩ علي لاعبي منتخب كندا في المصارعة . حيث أظهرت وجود علاقة خطية بين زيادة درجة الاستثارة وتحسن الأداء للمصارعين .

والواقع أن بحث العلاقة بين درجة الاستثارة ومستوي الأداء دون الأخذ في الاعتبار بعوامل أخرى كثيرة يعتبر نوعا من التضليل والتعتيم لفهم طبيعة هذه العلاقة .

وحيث أن المستوي الأمثل من الاستثارة يختلف وفقا لعوامل كثيرة منها طبيعة الواجبات الحركية , حيث أن تنوع الأداء الحركي , أو الأداء الرياضي يتطلب تباين مستوي الاستثارة , كذلك فان حالة الاستثارة المثلي تختلف وفقا لشخصية اللاعب , هل يتميز بارتفاع درجة القلق أم يتميز بانخفاض درجة القلق , هل يتسم بالانطوائية أم الانبساطية , وهناك عوامل كثيرة أخرى تجعل من الصعوبة بمكان تحديد مستويات محددة من الاستثارة تميز كل لاعب في موقف معين , أو في مختلف المواقف ,

وإذا سرنا إلي ما هو أبعد من ذلك فليس من الصعوبة أن نقرر هنا أن المستوي الأمثل

من الاستثارة يختلف بالنسبة للاعب نفسه من يوم لأخر، أو من منافسة إلي أخرى . أو حتى في خلال المنافسة الواحدة ولا عجب في ذلك في ضوء نظرية « مجال الحياة » التي قدمها « ليفين » وقرر فيها أن الأفراد يستجيبون إلي المواقف وفقا لكل من المثيرات الداخلية والخارجية. ورغمما عن المحددات التي سبق الإشارة إليها سواء من حيث المتغيرات المرتبطة بالواجبات الحركية ، أو الأداء الرياضي ذاته ، أو المتغيرات المرتبطة بشخصية اللاعب ، فان هناك محاولات وإسهامات استهدفت الاقتراب من التعميم النسبي الذي يوضح العلاقة بين الاستثارة والأداء .

الاستثارة الانفعالية للأنشطة الرياضية :

ربما يكون من المناسب أن نستعرض هنا نتائج بعض المحاولات الحديثة والجادة لتفسير العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضي والتي قدمها كل من « أوكسندين » عام ١٩٨٠ و « لوريتا » عام ١٩٨٢ استفادة من الدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت ببحث هذه العلاقة ويلخص طبيعة العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضي من خلال الافتراضات التالية :-
أولا : يعتبر ارتفاع درجة الاستثارة ضروريا لأداء الأنشطة الحركية التي تتطلب القوة العضلية والتحمل والسرعة .

ثانيا : يعتبر ارتفاع درجة الاستثارة معوقا لداء الأنشطة الحركية التي تتطلب مهارات حركية معقدة ، التوافق الحركي العام . الحركات الدقيقة ، التركيز العام .

ثالثا : يعتبر ارتفاع درجة الاستثارة متوسطة أو يزيد أو يقل قليلا عن المتوسط ملائما لأغلب الواجبات الحركية .

بعض العوامل المؤثرة في الاستثارة الانفعالية والأداء الرياضي :

اقترح بعض العلماء مثل « مارتنز » عام ١٩٧١ و « أوكسندين » عام ١٩٨٠ و « لوريتا » عام ١٩٨٢ أهمية أن يؤخذ في الاعتبار عملية المعلومات الخاصة لكل مهارة ورغمما عن أن ذلك قد حظي باهتمام الباحثين فان طبيعة العلاقة بين الاستثارة والأداء ظلت غير واضحة لاعتبارات تتعلق بالمتطلبات الإدراكية للمهارات الحركية ، لذلك قد يكون من الملائم هنا أن نلقي مزيدا من الضوء علي العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضي من خلال التعرف علي ما يلي :

أولا : القدرات المطلوبة لأداء المهارة : (القدرات الحركية – القدرات الإدراكية – القدرات المعرفية)

ثانيا : مراحل تعلم المهارات الحركية : (مكونات المهارة الحركية – طبيعية عملية التعلم – الفروق الفردية

وفيما يلي مناقشة النقطتين السابقتين :

أولا: القدرات المطلوبة لأداء المهارة:

(أ) القدرات الحركية :

تختلف درجة الاستثارة الملائمة وفقا لخصائص طبيعية الحركة , فعلي سبيل المثال : كما هو معروف أن الاستثارة المرتفعة يصاحبها زيادة درجة الانقباض العضلي , ومن ثم فإن أنواع الحركات التي تتطلب السرعة سوف تستفيد أكثر من درجة الاستثارة المرتفعة, نظرا لان احتمال زيادة درجة الانقباض المصاحب لارتفاع درجة الاستثارة , ينقص من فترة الكمون للاستجابة ومن ثم يؤثر علي زيادة السرعة .ومن ناحية أخرى فان زيادة درجة الانقباض العضلي نفسها تؤثر سلبا علي الأداء الحركي عندما تتطلب طبيعة الحركة التوجيه نحو الهدف , أي توافر الدقة

(ب) القدرات الإدراكية :

نتوقع أن القدرات الإدراكية الخاصة لمهارة معينة سوف تحدد مستوي الاستثارة الملائمة لأداء هذه المهارة بكفاءة . وعلي سبيل المثال فان ارتفاع درجة الاستثارة من المتوقع أن يؤثر سلبيا علي حدود ألمدي الإدراكي للاعب , بينما الانخفاض النسبي لدرجة الاستثارة يسمح بمدى إدراكي أوسع للاعب , بحيث يمكن أن يستوعب الواجبات المباشرة المرتبطة بالأداء , وكذلك الواجبات غير المرتبطة بالأداء .

وعلي ضوء ما سبق فانه كلما تطلب النشاط الرياضي المعين اتساع المجال الإدراكي : كما هو الحال في لعبة كرة السلة . لعبة كرة القدم ... فان الدرجة المعتدلة من الاستثارة تفضل الدرجة المرتفعة ومن ناحية أخرى فان النشاط الرياضي ذا الطابع المحدود من حيث المجال الإدراكي إذا ارتفعت درجة الاستثارة عنده قد لا يمثل تأثيرا سلبيا علي الأداء .

(ج) القدرات المعرفية :

أن ارتفاع درجة الاستثارة يرتبط بدرجة كبيرة بزيادة نشاط الجهاز العصبي للإنسان . ولا شك أن ذلك يقلل من كفاءة العمليات العقلية والدقة . بينما درجة الاستثارة المعتدلة تبدو ملائمة , حيث تسمح لأعصاب المخ أن تستجيب علي نحو أفضل . وإذا كان الأمر كذلك فنحن نحتاج أولا أن نحدد ما هي الأنشطة الرياضية التي تتطلب قدرا من النشاط المعرفي , أو العمليات العقلية

ومتى يتطلب الأداء أو التعلم للمهارات الرياضية لنشاط رياضي معين مستوي مرتفعا من النشاط المعرفي أو العمليات العقلية . . وقصاري القول أن العمليات الفسيولوجية المصاحبة للاستثارة تؤثر في الوظيفة الحركية والإدراكية والمعرفية . ولذا من الأهمية بمكان عند تقدير درجة الاستثارة الملائمة لأداء مهارة حركية , أو نشاط رياضي معين أن نحلل هذه المهارة الحركية , أو ذلك النشاط الرياضي , من حيث الأبعاد الحركية والإدراكية والمعرفية .

ثانيا : مراحل تعلم المهارات الحركية :

ولا شك انه إذا كانت مراحل التعلم للمهارات الحركية تعكس بدرجة ما مدي إتقان اللاعب للأداء , حيث انه في المراحل المبكرة يكون الأداء في شكله الأولي , ثم يحدث عد ذلك أن يتحسن الأداء والتوافق العام لأداء المهارة , حتى يصل فيما بعد إلي مرحلة التثبيت والإلية لإتقان الأداء , فانه من المنطقي أن يفترض أن لكل مرحلة من مراحل تعلم المهارة الحركية ما يلائمها من درجة الاستثارة ورجما عن أهمية الافتراض السابق فان البحوث التي اهتمت بدراسة ذلك الموضوع قليلة , كما أن نتائجها متعارضة .

وإذا أضيف إلي ما سبق أن البحوث التي اهتمت بدراسة العلاقة بين مراحل تعلم المهارات الحركية , ودرجة الاستثارة اعتمدت بدرجة أساسية علي اختبار نظرية «هل سبنس للحافز» التي تؤكد أن زيادة الاستثارة تبدو كمعوق للأداء خلال المراحل الأولى من التعلم , بينما تلائم المراحل التالية , عندما يتم اكتساب المهارة علي النحو الجيد .

أ) مكونات المهارة الحركية :

لقد أوضح «فيلشمان» وزملاءه أن نسبة المساهمة لمكونات المهارة الحركية من حيث القدرات الحركية وغير الحركية

(الإدراكية والمعرفية) تتغير مع استمرار الممارسة , وتحسن الأداء .

فعلي سبيل المثال إذا كانت تلك المكونات المساهمة في أداء مهارة حركية ما يمكن تصنيفها إلي مكونات حركية مثل سرعة الحركة وغير حركية مثل الإدراك والوعي المكاني . فانه من المتوقع أن الفترة المبكرة من التعلم تتطلب قدرا اكبر من القدرات الإدراكية والمعرفية . مقابل ذلك فان نسبة المساهمة لهذه القدرات الإدراكية والمعرفية تقل في المراحل النهائية من تعلم المهارة الحركية .

ب) طبيعة عملية التعلم :

كما هو معروف أن الانتباه يعتبر احد المحكات الهامة لعملية المعلومات التي تمثل جزءا هاما في التعلم . وحيث أن ارتفاع مستوي الاستثارة يؤثر علي عمليات المخ وخاصة المرتبطة بالناحية الذهنية ومنها الانتباه والتركيز , فانه من المتوقع أن ارتفاع درجة الاستثارة سوف يؤثر سلبيا علي حدود الانتباه , أو التركيز للفرد . ومن ثم علي مستوي التعلم والأداء للمهارات الحركية

ج) الفروق الفردية :

الواقع انه لا يكفي أن نعرف أفضل مستوي يلائم تعلم المهارات الحركية في مرحلة معينة , حيث أن هناك متغيرا هاما يجب أن يؤخذ في الاعتبار وهو مستوي الاستثارة للفرد نفسه , باعتبار أن لكل فرد مستوي الاستثارة الخاص به حتى يعطي أفضل أداء له .