

# علم النفس الرياضي

مدخل الى العلوم النفسية والتربوية  
والاجتماعية في المجال الرياضي

دكتور/ حمدي أبوالمجد مفضل

١٤٣٣هـ - ٢٠٢٢م



# علم النفس الرياضي

مدخل الى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية في المجال الرياضي

دكتور/ حمدي أبوالمجد مفضل

الجمع والإخراج

التجهيزات الفنية بدار ماستر للنشر

رقم الإيداع/١٣٩٩٢/٢٠٢٢ م

ISBN: 978-977-6884-15-1

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر



Email: master.publisher@hotmail.com  
Facebook: facebook.com/Master.PH  
Smashwords: smashwords.com/master.ph  
Tel & Whatsapp/ +2 0128 730 3637

# إهداء

إلى روح والدي رحمه الله...

وإلى روح شهيد قلبي...

الشهيد النقيب /

محمد أبوالمجد سليمان مفضل...

الكاتب

دكتور/ حمدي أبوالمجد مفضل



## مقدمة الكتاب :

إن التغير والتطور السريع الذي يتميز به هذا العصر، وما تمر به المجتمعات البشرية من تغير، كل ذلك قد يستثير قلق المستقبل لدى أفرادها المتمثل بالتوجس والخوف والتوتر مما تخفيه الأيام المقبلة، الأمر الذي يدعو الأفراد إلى إعادة النظر بخططهم وأهدافهم الحياتية بما ينسجم مع ظروف التغير من جانب والتكاليف المترتبة على هذا التغير من جانب آخر، ويبقى التغير الذي يحدث في ظروف تتسم بعدم الاستقرار والاضطراب باعثاً على زيادة القلق من المستقبل.

ومن هنا يشكّل المستقبل والاهتمام به الأولوية في حياة الفرد بصفة عامة والرياضيين بصفة خاصة، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة الاهتمام بالبحث في مجال العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية والاستعانة بالنظريات والفلسفات النفسية لتفسير السلوك في المجال الرياضي وانعكاسه على الأداء والوصول إلى تحقيق الإنجاز المهاري والرقمي والارتقاء بمستقبل الرياضة المصرية في مختلف الألعاب والرياضات الفردية والجماعية .

لذا جاءت هذه المحاولة المتواضعة التي أرجو أن تكون إضافة للمكتبة المصرية والعربية في مجال العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية .

## فهرس المحتويات

### الفصل الأول

#### علم النفس الرياضي

- ١٦ - ..... تاريخ علم النفس الرياضي
- ١٨ - ..... أحداث تاريخية خاصة بعلم النفس الرياضي
- ٢٠ - ..... مفهوم علم النفس الرياضي
- ٢١ - ..... تعريفات علم النفس الرياضي
- ٢٣ - ..... أهمية علم النفس الرياضي
- ٢٤ - ..... أهمية علم النفس الرياضي في المجتمع
- ٢٦ - ..... مجالات علم النفس الرياضي
- ٢٦ - ..... مهام علم النفس الرياضي
- ٢٩ - ..... أهداف علم النفس الرياضي
- ٣١ - ..... مباحث علم النفس الرياضي

### الفصل الثاني

#### الشخصية

- ٣٣ - ..... الشخصية
- ٣٥ - ..... ماهي الشخصية :
- ٣٨ - ..... تعريف الشخصية
- ٤٢ - ..... مكونات الشخصية
- ٤٤ - ..... سمات الشخصية
- ٤٧ - ..... ثبات الشخصية وتغيرها
- ٤٨ - ..... قياس الشخصية

- ٤٩ - ..... : المقابلة Interview
- ٥٠ - ..... الملاحظة
- ٥١ - ..... اختبارات الشخصية
- ٥٣ - ..... : الاختبارات الموضوعية

## الفصل الثالث

### نظريات الشخصية

- ٥٨ - ..... نظريات الشخصية
- ٥٨ - ..... : النظريات المفسرة للشخصية
- ٥٨ - ..... نظرية التحليل النفسي (النظرية الديناميكية)
- ٥٨ - ..... : الهو والانا والأنا الأعلى
- ٥٩ - ..... : نموذج فرويد للشخصية عن كراتي
- ٥٩ - ..... : الشعور والاشعور
- ٦٠ - ..... : العمليات الدفاعية للانا
- ٦١ - ..... : التبرير
- ٦١ - ..... : الإسقاط
- ٦١ - ..... : التقمص
- ٦٢ - ..... : الكبت
- ٦٢ - ..... : التبديل
- ٦٢ - ..... : التعويض
- ٦٢ - ..... : الإعلاء
- ٦٢ - ..... : النكوص
- ٦٣ - ..... : تكوين رد الفعل
- ٦٣ - ..... : جوانب قصور نظرية فرويد

- ٦٥ - ..... نظرية الأنماط:
- ٦٦ - ..... الأنماط الجسمانية:
- ٦٦ - ..... نظرية كرتشمير:
- ٦٦ - ..... النمط الواهن ( النحيل ):
- ٦٧ - ..... النمط الرياضي:
- ٦٧ - ..... النمط المكتنز ( السمين ):
- ٦٧ - ..... نمط غير منتظم:
- ٦٧ - ..... تعريف الأنماط المزاجية:
- ٦٧ - ..... النمط الحشوي:
- ٦٨ - ..... النمط العضلي العظمى:
- ٦٨ - ..... النمط الدماغي:
- ٦٨ - ..... النمط البطني:
- ٦٨ - ..... النمط العضلي:
- ٦٨ - ..... النمط النحيل:
- ٦٩ - ..... أصحاب النمط النحيل:
- ٦٩ - ..... أصحاب النمط العضلي:
- ٦٩ - ..... أصحاب النمط المكتنز ( السمين ):
- ٦٩ - ..... الأنماط النفسية:
- ٧٠ - ..... بناء الشخصية في ضوء نظرية الأنماط:
- ٧١ - ..... نظريات السمات:
- ٧١ - ..... إسهامات جوردن ألپورت: G.Allport
- ٧٣ - ..... بناء الشخصية في ضوء نظرية السمات
- ٧٤ - ..... تعريف السمات:

- ٧٤ - ..... نظرية التعلم الاجتماعي:
- ٧٥ - ..... النظريات الإنسانية:
- ٧٧ - ..... نظرية الأدوار:

## الفصل الرابع

### الدافعية والدوافع في المجال الرياضي

- ٨٠ - ..... الدافعية:
- ٨١ - ..... تعريف الدافع:
- ٨٢ - ..... أنواع الدوافع:
- ٨٢ - ..... الأهمية التربوية للدوافع:
- ٨٣ - ..... صفات الدافع:
- ٨٣ - ..... كيفية عمل الدافعية:
- ٨٣ - ..... نظريات الدافعية:
- ٨٤ - ..... أولاً: النظرية السلوكية Behavioral:
- ٨٦ - ..... ثانياً: النظرية المعرفية Cognitive theory:
- ٨٧ - ..... نظرية أتكينسون في الدافعية:
- ٨٩ - ..... نظرية العزو السببي لراينر:
- ٩١ - ..... رابعاً: النظرية الإنسانية Humanistic theory:
- ٩١ - ..... هرم ماسلو:
- ٩٥ - ..... خامساً: نظرية التحليل النفسي Psychoanalysis theory:
- ٩٧ - ..... دافعية التحصيل:
- ٩٨ - ..... كيف نزيد من دافعية الطلاب:
- ٩٩ - ..... مقترحات لجذب انتباه المتعلمين:

- ١٠٠ - ..... : الدافعية في المجال الرياضي :
- ١٠٣ - ..... : الدوافع الاجتماعية :
- ١٠٧ - ..... : تعريفات ومفاهيم الدافعية الرياضية :
- ١٠٧ - ..... : الدافعية الرياضية :
- ١٠٩ - ..... : أهم المفاهيم التي تدخل ضمن نطاق الدافعية الرياضية :
- ١٠٩ - ..... : الدافع الرياضي :
- ١٠٩ - ..... : الدافز الرياضي :
- ١٠٩ - ..... : الباعث الرياضي :
- ١٠٩ - ..... : الحاجة الرياضية :
- ١١٠ - ..... : التوقع الرياضي :
- ١١٠ - ..... : قياس الدافعية .....
- ١١١ - ..... : ملاحظات عامة حول الدوافع :
- ١١٥ - ..... : وظائف الدوافع نحو السلوك الرياضي :
- ١١٥ - ..... : تطور دوافع الممارسة الرياضية :
- ١١٧ - ..... : رابعا. دوافع الممارسة الرياضية الترويحية .....
- ١١٨ - ..... : المعتقدات الخاطئة عن الدافعية :

## الفصل الخامس

### الضغوط النفسية في المجال الرياضي

- ١٢٠ - ..... : Psychological Stresses الضغوط النفسية .....
- ١٢٣ - ..... : العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية :
- ١٢٤ - ..... : أنواع الضغوط .....
- ١٢٤ - ..... : أولاً - ضغوط البيئة الطبيعية :

- ثانياً :- الضغوط البيئية الاجتماعية : ..... - ١٢٤ -
- ثالثاً :- الضغوط الاقتصادية ..... - ١٢٤ -
- رابعاً :- الضغوط المهنية ..... - ١٢٤ -
- خامساً :- الضغوط المدرسية ..... - ١٢٥ -
- سادساً: الضغوط النفسية Psychological Stressor ..... - ١٢٥ -
- سابعاً :- الضغوط العاطفية ..... - ١٢٥ -
- مسببات الضغوط النفسية :** ..... - ١٢٥ -
- أولاً مسببات الضغوط الداخلية ..... - ١٢٥ -
- ثانياً مسببات الضغوط الخارجية ..... - ١٢٦ -
- ثالثاً مسببات خارجية بيئية ..... - ١٢٦ -
- رابعاً :- مسببات خارجية وظيفية ..... - ١٢٦ -
- مصادر الضغط النفسي :** ..... - ١٢٧ -
- الآثار التي تنترتب على الضغوط النفسية** ..... - ١٢٩ -
- الآثار الفسيولوجية ..... - ١٢٩ -
- الآثار النفسية ..... - ١٢٩ -
- النظريات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية :** ..... - ١٣٠ -
- أولاً: النظريات البيولوجية : ..... - ١٣٠ -
- ثانياً: النظريات البيئية : ..... - ١٣٤ -

## الفصل السادس

### الإرهاك النفسي في المجال الرياضي

- الإرهاك النفسي Psychological Exhaustion** ..... - ١٤٥ -
- مفهوم الإرهاك النفسي** ..... - ١٤٥ -
- مصادر الإرهاك النفسي** ..... - ١٤٨ -

- ١٤٩ - ..... مكونات الإنهاك النفسي
- ١٥٠ - ..... مظاهر الإنهاك النفسي :
- ١٥٠ - ..... (١) المظاهر الفسيولوجية والبدنية.
- ١٥١ - ..... (٢) المظاهر المعرفية
- ١٥١ - ..... (٣) المظاهر السلوكية
- ١٥٣ - ..... مراحل حدوث الإنهاك النفسي :
- ١٥٣ - ..... مواجهة الإنهاك النفسي والتخفيف من آثاره :
- ١٥٧ - ..... النظريات التي فسرت الإنهاك النفسي
- ١٥٧ - ..... ١- نظرية التحليل النفسي
- ١٦٢ - ..... ٢- النظرية السلوكية

## الفصل السابع

### الاحتراق النفسي في المجال الرياضي

- ١٦٨ - ..... الاحتراق النفسي
- ١٦٨ - ..... تطور مفهوم الاحتراق النفسي :
- ١٧٣ - ..... العوامل والأسباب التي تؤدي إلى حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي :
- ١٧٤ - ..... أ. العوامل المتعلقة بالبعد الفردي (الشخصي) :
- ١٧٥ - ..... ب. العوامل المتعلقة بالجانب الاجتماعي وتتمثل فيما يأتي :
- ١٧٦ - ..... ج. العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي :
- ١٧٧ - ..... أعراض الاحتراق النفسي :
- ١٧٧ - ..... أ. الأعراض الفسيولوجية الجسمية وتشمل :
- ١٧٨ - ..... ب. الأعراض المعرفية والإدراكية وتتمثل في :
- ١٧٨ - ..... ج. الأعراض الانفعالية :

- د. الأعراض السلوكية : ..... - ١٧٨ -
- مصادر الاحتراق النفسي : ..... - ١٨٠ -
- مراحل الاحتراق النفسي : ..... - ١٨٢ -
- أبعاد الاحتراق النفسي : ..... - ١٨٣ -
- علاقة الضغوط بالاحتراق النفسي : ..... - ١٨٤ -
- النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي : ..... - ١٨٦ -
١. النظرية السلوكية : ..... - ١٨٦ -
٣. النظرية المعرفية : ..... - ١٨٧ -
٣. نظرية التحليل النفسي : ..... - ١٨٨ -
- ٤- نظرية متلازمة التكيف العام: ..... - ١٨٨ -

## الفصل الثامن

### القلق في المجال الرياضي

- القلق ..... - ١٩١ -
- تعريف القلق: ..... - ١٩١ -
- أنواع القلق: ..... - ١٩٢ -
- ١- القلق الموضوعي: ..... - ١٩٢ -
- ٣- القلق العصبي: ..... - ١٩٢ -
- ٣- القلق الذاتي العادي: ..... - ١٩٣ -
- ٤- قلق الحالة: ..... - ١٩٣ -
- ٥- قلق السمة: ..... - ١٩٣ -
- أعراض القلق: ..... - ١٩٣ -
- ١- الأعراض الجسمية الفيزيولوجية: ..... - ١٩٣ -

- ٣-الأعراض النفسية: ..... - ١٩٤ -
- مستويات القلق:** ..... - ١٩٤ -
- ١-المستوى المنخفض: ..... - ١٩٤ -
- ٢-المستوى المتوسط: ..... - ١٩٥ -
- ٣-المستوى العالي: ..... - ١٩٥ -
- مكونات القلق:** ..... - ١٩٥ -
- ١-مكونات انفعالية: ..... - ١٩٥ -
- ٢-مكون معرفية: ..... - ١٩٥ -
- ٣-مكون فيزيولوجي: ..... - ١٩٦ -
- أسباب القلق:** ..... - ١٩٦ -
- ١-أسباب وراثية: ..... - ١٩٦ -
- ٢-أسباب فيسيولوجية: ..... - ١٩٧ -
- ٣-نزاع غرائز قوية: ..... - ١٩٧ -
- ٤-تبني معتقدات فاسدة: ..... - ١٩٧ -
- ٥-أفكار ومشاعر مكبوتة: ..... - ١٩٨ -
- ٦-عامل السن: ..... - ١٩٨ -
- ٧-حالات قلق الشعور بالذنب: ..... - ١٩٩ -
- ٨-حالات قلق مركب نقص: ..... - ١٩٩ -
- مفهوم القلق في المجال الرياضي:** ..... - ١٩٩ -
- تأثير القلق في المجال الرياضي:** ..... - ٢٠٠ -
- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:** ..... - ٢٠٠ -
- التعرف على نوع القلق "جسمي - معرفي" المميز للرياضيين:** ..... - ٢٠١ -
- علاج القلق:** ..... - ٢٠٢ -

١-العلاج النفسي: ..... - ٢٠٣ -

٢-العلاج الاجتماعي: ..... - ٢٠٣ -

٣-العلاج الكيميائي: ..... - ٢٠٣ -

٤-العلاج السلوكي للقلق: ..... - ٢٠٣ -

٥-العلاج الكهربائي: ..... - ٢٠٤ -

٦-العلاج الجراحي: ..... - ٢٠٤ -

**قائمة المصادر ..... - ٢٠٥ : ٢٢٢ -**



# الفصل الأول

## علم النفس الرياضي

## الفصل الأول

### علم النفس الرياضي

#### تاريخ علم النفس الرياضي

ان جذور علم النفس هي جذور فلسفية بالأصل، فبعد ان انتقلت الفلسفة اليونانية الى بقاع العالم في العصور الوسطى انقسم الفلاسفة الى قسمين (القسم الاول) اخص بدراسة الظواهر الروحانية وهم رجال الدين و(القسم الثاني) اخص بدراسة الظواهر العقلية وهم الفلاسفة وعلماء النفس، وهؤلاء الفلاسفة اشروا الاتجاه الحديث لانفصال علم النفس عن الالهيات حيث بدأ التأكيد على العقل بدل الروح.

وفي نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر ظهر علماء وظهرت مدارس رسمت الخطوط الاولى لعلم النفس الحديث ومن هؤلاء العلماء (دارون ١٨٠٩-١٨٨٢) الذي طرح ( نظرية التطور) التي كان لها الاثر الكبير في اعادة النظر بكثير من الامور التي تتعلق بتأثير الوراثة والبيئية على الانسان

ويرجع الفضل الى (فونت ١٨٣٢-١٩٢٠) في بدايات الاتجاه التجريبي لعلم النفس. وبعده (فرويد ١٨٥٦-١٩٣٩) الذي طرح وجود الحياة النفسية اللاشعورية الى جانب الحياة النفسية الشعورية، ومن اعمال هؤلاء الرواد نشأت مدارس عديدة لعلم النفس منها(المدرسة البنائية -المدرسة السلوكية- المدرسة الترابطية- مدرسة التحليل النفسي -ومدرسة الكشالت) وقد

أخذت على عاتقها دراسة سلوك ونشاط الإنسان في مجالات علم النفس الحديث منها :

علم النفس الرياضي هو علم من العلوم الحديثة التي ظهرت في أوائل القرن الماضي على يد كولمان غريفيث، الذي بدأ دراساته في عام ١٩١٨، وكان وقتها لا يزال طالبًا. وكانت تلك الدراسات تهتم بدور الرؤية والانتباه في التنبؤ بأداء لاعبي كرة السلة وكرة القدم.

في عام ١٩٢٥، أنشأ غريفيث أول معمل للأبحاث الرياضية في جامعة إلينوي؛ حيث بدأ أبحاثه عن الأداء الرياضي، وفي العام نفسه نشر مقاله الشهير بعنوان «علم النفس وعلاقته بالتنافس الرياضي»، الذي تناول قيمة علم النفس للأداء الرياضي.

تطور علم النفس الرياضي على يد الباحثين بعدما ظهرت أهميته في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق نجاحات باهرة. فأصبح لدى أخصائيين علم النفس الرياضي كثير من المهام ليقوموا بها تجاه اللاعبين، مثل تقديم الاستشارات النفسية، وتقديم المساعدة للفرق الرياضية، وعمل الأبحاث المتعلقة بعلم النفس الرياضي لتطوير مهارات الرياضيين وتحسين أدائهم.

## أحداث تاريخية خاصة بعلم النفس الرياضي

- في عام ١٨٩٨م، أجرى تربلت (Triplet) وهو عالم نمساوي تجربة على لاعبي الدراجات، والتي أجريت بهدف دراسة كل من الأداء الفردي والجماعي للاعبين، وتأثير الجمهور الحاضرين على الأداء.
- وفي عام ١٩٠١م، أصدر جيسيراند كتابه الذي يحتوي على بعض الأمور النفسية المتنوعة، والتي تتعلق بكرة القدم .
- وفي عام ١٩١٣م، تم ظهور كتاب العالم دي كوبرتن (وهو مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة)، في باريس وكان بعنوان: كتابات في علم النفس الرياضي.
- في عام ١٩٢٣م، تمت أول تجربة رسمية لتدريس ما تم إقراره في علم النفس والرياضة، والتي أجراها جريفيث (Griffith) وهو عالم أمريكي لطلاب جامعة إلينوى.
- في عام ١٩٢٥م، أنشأ جريفيث أول مختبر لإجراء البحوث الرياضية في جامعة إلينوى.
- في عام ١٩٢٦م، قام جريفيث بإعداد أول كتاب عن سيكولوجية التدريب.
- في عام ١٩٢٨م، قام جريفيث بإعداد أول كتاب عن سيكولوجية الرياضة.
- في عام ١٩٤٢م، وما بعد ذلك ظهرت الأبحاث العلمية الجادة عن علم النفس الرياضي، عن طريق كل من العالم شوله في ألمانيا، روديك في روسيا وبونى في روسيا.

- في عام ١٩٦٥م، تم العمل على تأسيس الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي، والعمل على إقامة أول مؤتمراتها العلمية في روما، واكتسبت هذه المؤتمرات الصفة الدورية التي أقيمت أربعة سنوات متزامنة إلى جانب الدورات الأولمبية.
- في عام ١٩٦٦م، انتشرت مجموعة من مؤلفات أوجليفي وتتكو وهم علماء امريكيين، والتي كانت أنداك بدايات انتشار البحث والتجارب في علم النفس الرياضي، وبدايات وضع البنود المتخصصة في الرياضة.

## مفهوم علم النفس الرياضي

يعتبر علم النفس الرياضي هو أحد فروع علم النفس التي تستهدف دراسة سلوك الشخص الرياضي، ودراسة المؤثرات النفسية التي تؤثر على أدائه الرياضي، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر على النشاط الرياضي، ويعتبر الهدف من دراسة علم النفس الرياضي، هي محاولة لاكتشاف العوامل التي تؤثر في الشخصية الرياضية لتعزيز وتحسين الأداء الرياضي إلى الأفضل.

تؤثر دراسة وفهم علم النفس الرياضي إلى رفع المستوى الرياضي، عن طريق استغلال الطاقة الإضافية الموجودة داخل الانسان والتي لا تستغل إلا عند الضرورة، ومما يؤدي إلى استغلال مستوى طاقة اللاعب بشكل أفضل، وبالنظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علوم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل 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.

وانطلاقاً 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 وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي؛ حيث تتعدد المنظورات والآراء وتباين 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.

### تعريفات علم النفس الرياضي

- يعرفه سنجر Singer : بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.
- ويرى الدرمان Alderman بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.
- ويرى كوكس COX بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية، أو هو فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.

- ويعرف كراتي Carty علم النفس الرياضي بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب الرياضية
- ويعرف عمرو بدران Amr Badran علم النفس الرياضي بأنه: العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

من هنا يعرف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس سلوك الفرد أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .

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

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

## أهمية علم النفس الرياضي

لعلم النفس الرياضي أهمية ومكانه في التعلم بشكل عام وفي التعلم الحركي بشكل خاص لا تحتاج الى توضيح للعاملين في هذا المجال اما مكانة علم النفس وعلم النفس في رياضة المستويات العليا فتحتاج الى بعض التوضيح لوجو آراء متعددة بهذا الخصوص تتراوح بين من يهمل هذه الناحية بشكل كبير وبين من يعطيها من الأهمية أكثر مما تستحق .

وتكمن أهمية علم النفس الرياضي في كل من :

١. التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره.
٢. التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالإنجاز الرياضي
٣. المساهمة في تطوير الشخصية الرياضية.
٤. برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي.
٥. معرفة الجوانب النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها ملبياً لمتطلبات الانجاز الرياضي.
٦. رفع المستوى الرياضي والمحافظة عليه
٧. المحافظة على الصحة البدنية والنفسية
٨. تطوير الرغبات والدوافع والميول والاتجاهات
٩. الاسهام في اسس السلوك الاجتماعي للإنسان وتكوين المواقف الايجابية.

## أهمية علم النفس الرياضي في المجتمع

لعلم النفس الرياضي في المجتمع أهمية كونه يهتم بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية، لأن السمات الشخصية والنفسية تؤثر في الإنجاز الرياضي بجانب المهارة والتدريب، وتتمثل تلك الأهمية فيما يلي :

١- التخلص من بعض الأمراض والمشاكل النفسية التي تعوق تحقيق الانجازات الرياضية، والمساعدة على اكتساب بعض الصفات الرياضية الحميدة كالتعاون واحترام الآخر، واحترام القوانين، وتعزيز الثقة بالنفس.

٢- يساعد علم النفس الرياضي في زيادة الدوافع النفسية والشخصية لتحقيق الهدف والإنجاز الرياضي، وذلك من خلال الاهتمام برغبات واحتياجات الرياضيين، وتشجيعهم على انجاز وتحقيق ما هو أكثر، وتذكيرهم بالمكاسب التي تنتظرهم عند تحقيق انجازات كبيرة.

٣- يساهم علم النفس الرياضي في التخلص من الخوف والقلق ورهبة مواجه اللاعب بالجمهور والحكام، التي تؤثر على أدائه الرياضي، ويصبح شاغله الأكبر وهو خجلة من مواجهه الآخرين.

٤- يساهم علم النفس الرياضي في تنمية وتطوير واكتشاف الاتجاهات للرياضيين من خلال تطوير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وادخال اسلوب للحوار والمناقشة، التي تخدم الفرد والمجتمع.

٥- يهتم علم النفس الرياضي بالسلوك الرياضي حيث يدرس ويعالج الكثير من المشاكل الرياضية المنتشرة في الكثير من المجتمعات

منها العنف الرياضي، والتعصب الرياضي بين الفرق المختلفة، كما يعالج الكثير من مشاكل الرياضيين بدعم الشخصيات الرياضية ومراعاة الضغوط النفسية.

٦- يهتم علم النفس الرياضي باستخدام التدريب العقلي الذي يهدف إلى التحكم في السلوك العقلي والجسدي، والتدريب على استخدام المهارات العقلية من خلال الخبرات السابقة، مما يساعد اللاعب في زيادة القدرة العقلية وثبات الأداء الرياضي، مما يخدم الرياضي.

٧- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر إيجابية في المنافسات الرياضية. - يساهم علم النفس الرياضي في الحصول على أفضل أداء رياضي، والوصول إلى أقل نسبة إصابات للاعبين في أثناء المباريات، وأقل نسبة انفعالات سلبية اتجاه المنافسين.

٨- يساعد علم النفس الرياضي في إزالة المشاكل التي تعمل على إعاقة تطور الأداء الرياضي، وإزالة الأسباب التي تؤدي إلى ضعف في الأداء الرياضي، والعمل على تطوير الأنشطة الرياضية التي تربط بين الرياضة والعقل .

## مجالات علم النفس الرياضي

لعلم النفس الرياضي مجالات لا تختلف كثيرا عن مجالات علم النفس المختلفة بقدر ما يتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي، وقد تبلور علم النفس الرياضي ليشمل دراسات في الموضوعات الآتية:

- ١- السلوك الحركي والتعلم الحركي والنمو الحركي
- ٢- الاعداد النفسي للرياضي المتقدم
- ٣- دراسات وبحوث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط الرياضي الفردية.

## مهام علم النفس الرياضي

مهام علم النفس الرياضي متعددة ومتشعبة وفيما يأتي بعض هذه المهمات الرئيسية هي:

### ١- رفع المستوى الرياضي:

أي ان الانسان سواء كان طالبا في مدرسة او رياضيا في أحد الفرق الرياضية يمكن ان يستخدم طاقاته بشكل أفضل وان يرفع مستواه عند وجود نوع معين من الحوافز. لذا نجد ان علماء التربية الرياضية والمربين يرون ان للمعارف النفسية وقوانينها ونظمها الاثر الكبير في ايصال الطالب او الرياضي الى الاهداف التربوية والرياضية والوطنية وفقا للخطط المرسومة بهذا الخصوص، لان انجاز الطالب او الرياضي يتأثر بعوامل نفسية كثيرة قد تكون عائقا او سهلا للحصول على أفضل النتائج.

## ٢- تطوير السمات الشخصية :

من المعروف ان درس التربية الرياضية يقدم امكانات واسعة في مجال تربية الطالب وتطور صفاته الشخصية وكذلك الحال بالنسبة للرياضيين في رياضة المستويات العلية ،لان النشاط في درس التربية البدنية وفي الساحات الرياضية يتطلب مجهودا بدنيا عاليا اضافة الى العمل مع الجماعة بشكل مباشر، وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في تشخيص هذه السمات ومساعدة الطالب الرياضي في تنمية السمات المرغوب فيها باستخدام اساليب كثيرة.

## ٣-الصحة النفسية:

ان اهداف التربية الرياضية عديدة ومن اهمها الاهداف الصحية، فالتربية الرياضية والالعاب الرياضية لا تنحصر فائدتها بالصحة البدنية، بل تتعداها الى الصحة النفسية ايضا . فهو كفيل بتحقيق الشروط الملائمة لكل فرد من افراد المجموعة من اجل تحقيق اتزانهم النفسي والمحافظة على صحتهم النفسية وزيادة مستوى قدراتهم وكفاءاتهم.

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 جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية، تطوير السمات الشخصية، تعدد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل: الثقة بالنفس، التعاون، احترام القوانين.

#### ٤- ثبات المستوى الرياضي:

يفقد قسم من الرياضيين الرغبة في مواصلة النشاط الرياضي لأسباب عديدة او ان يهبط مستواهم الرياضي فجأة، او تقل ثقتهم بنفسهم وهذا بالطبع سيؤثر على مستواهم الشخصي وعلى مستوى الفريق بشكل عام مما يسبب مشاكل حقيقية تواجه المدرب. وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في مد المدرب بالحلول المناسبة لهذه المشكلة وفق منهج مخطط ومدروس مؤكدا دور هذا العلم في حل المشكلات النفسية للرياضيين وثبات مستواهم الرياضي اثناء السباقات لا بل تحسينه.

#### ٥- الكشف عن المواهب الرياضية:

لعلم النفس الرياضي واجبات رئيسية هي الكشف عن المواهب الرياضية في وقت مبكر وتشجيعها. وتكمن هذه الواجبات في اسس التعرف على ذوي الكفاءات الرياضية والطرق الكفيلة باتخاذ الاجراءات اللازمة التي تساعد على اظهار هذه القدرات. ان كشف هذه المواهب مهمة صعبة ومعقدة جدا ويكمن للمربي الرياضي ان يكشفها في نفسية طلابه لان لهذه القابليات اصولا مستمدة من عهد الطفولة.

#### ٦- تكوين الميول والرغبات وتطويرها:

تسهم بحوث علم النفس الرياضي في الاجابة على العديد من الاسئلة وتوظيف النتائج في العمل على تكوين الميول والرغبات الرياضية وتطويرها. لهذا تقع على عاتق المربي الرياضي مهمات كثيرة منها ان يشعر الطلبة بحاجتهم للنشاط الرياضي المنتظم سواء داخل المدرسة ام خارجها.

## ٧-المساهمة في ارساء البحث العلمي في التربية الرياضية:

يدخل سلوك الانسان في كل ميادين الحياة ويؤثر ويتأثر بها، نرى ان لعلم النفس الرياضي المكانة الواضحة في التأكيد على ارساء اسس البحث العلمي في التربية الرياضية سواء على مستوى المدرسة او رياضة المستويات العليا.

### أهداف علم النفس الرياضي

يسعى علم النفس الرياضي الى تحقيق مجموعة من الاهداف:

- فهم سلوك الرياضيين.
  - التعرف على اسباب حدوث السلوك الرياضي.
  - معرفة العوامل المؤثرة في السلوك الرياضي.
  - التنبؤ مستقبلا بما سيكون عليه السلوك الرياضي.
  - ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه وتوجيهه الى ما هو مرغوب فيه.
  - دراسة العمليات العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للإفادة من المعلومات والخبرات المكتسبة في التطبيق العملي.
  - رفع المستوى الرياضي والسعي لتحقيق الانجاز .
- الرعاية النفسية للرياضيين:

تعد الرعاية النفسية مهمة جدا كونها تركز على تطوير مستوى الأداء، وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرب، والحكم، وجميع المشاركين في العملية التدريبية وتدعيم العلاقة بينهم، والعمل على تماسك الفريق، والحصول على الرضا النفسي

من خلال فهم الذات وثقة الرياضي بقدراته وامكانياته التي تحقق ذاته.

## واهم المشكلات الشائعة لدى الرياضيين التي تحتاج الى

### الرعاية النفسية:

- القلق الزائد.
  - ضعف الثقة بالنفس.
  - مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية.
  - الخوف الشديد من الاصابة.
  - الخوف من المنافس والمنافسة.
  - الانسحاب من ممارسة النشاط الرياضي.
  - الافتقار الى الطاقة في الملعب.
  - عدم القدرة على التحكم الانفعالي.
- وتعددت محاور الرعاية النفسية في المجال الرياضي، فبدلاً من التركيز على تقديم الرعاية للرياضيين، فقد تعدد ذلك لتشمل كل المشاركين في منظومة التدريب الرياضي (اللاعب، الجهاز التدريبي، الأسرة)، وذلك لان الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي للاعب يتطلب تعاون وتكاتف جميع افراد المنظومة السابق ذكرها.

### وتكمن اهمية الرعاية النفسية للرياضيين في:

- رفع وثبات مستوى الاداء.
- اكتساب وتنمية المهارات النفسية.
- حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسة وحيات اللاعب.
- التأهيل النفسي بعد الاصابات الرياضية.

– تطوير الخدمات النفسية التي تقدم للاعب وهيئة التدريب.

### مباحث علم النفس الرياضي

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

- دراسة الدوافع التي تحرك السلوك الرياضي، سواء 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 يشعر به 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 إن البشر— يختلفون في قدراتهم كالقدرة اللغوية والحسابية... وغيرها، مثلما يختلفون في نسب الذكاء.
- دراسة اتجاهات الأفراد نحو الرياضة بمقوماتها البشرية والمادية، وما تؤثر به الاتجاهات في الإدراك والتفكير وسوية السلوك أو انحرافه، والعوامل المسببة لذلك، والأمراض المصاحبة أو التوافق في الحياة الاجتماعية.

## الفصل الثاني

### الشخصية

## الفصل الثاني

### الشخصية

#### الشخصية

لفظ "شخصية" من الألفاظ التي شاع استخدامها في لغتنا اليومية لوصف تلك الجوانب التي تجعل الشخص "جذاباً" أو "غير جذاب" بالنسبة للآخرين.

فنحن نعجب بالفرد الذي يمتلك "شخصية" ونصفه بأوصاف عدة مثل : جذاب، أو قوى، أو لطيف، أو حازم . كما أننا لا نعجب أو على الأقل لا ننجذب - نحو الفرد الذي نعتقد أنه عديم الشخصية " لأنه بالنسبة لنا على الأقل متساهل أو غير حازم أو ضعيف.

ومفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من البساط . فالشخصية ليست شيئاً يملكه البعض ولا يملكه البعض الآخر . ولا يمكننا القول بأن فلانا له شخصية ضعيفة وأن فلانا لا شخصية له كما لا يمكننا أن نصف شخصاً بأن له شخصية قوية أو شخصية ضعيفة أو شخصية مهزوزة أو لا شخصية به ، فهذه كلها تعبيرات لا تنطوي على قدر كبير من الدقة العلمية.

وقد استطاع " جوردون البورت " في كتابه الشخصية (١٩٣٧) تجميع ما يزيد عن خمسين تعريفاً للشخصية بعضها في ميدان اللاهوت وبعضها في ميدان القانون ، والبعض الآخر في مجال الاجتماع أو مجال علم النفس . وحاول تصنيفها إلى عدد من الفئات الواسعة، وبعض هذه التعاريف تؤكد على المظاهر الخارجية للفرد

أكثر من اهتمامها بطبيعة الإنسان وتكوينه الداخلي ، وتهتم مثل هذه التعاريف بالمظهر الخارجي للفرد أكثر من اهتمامها بطبيعة الانسان وتكوينه الداخلي، وتهتم مثل هذه التعاريف بالمظاهر الخارجي للفرد ومدى قدرته على التأثير في الآخرين ، ومدى قدرته على استثارة استجابات إيجابية من جانب العديد من الأفراد الآخرين في مواقف مختلفة.

وفي ضوء ما تقدم يمكن الإشارة إلى أهم الملامح التي ينبغي أن تحدد مفهوم الشخصية فيما يلي:

الشخصية تتميز بالتفرد – أي تختلف من فرد إلى فرد بالرغم من نشابه الأفراد في بعض النواحي بحكم البيئة أو الثقافة ، إذ أنها تمثل الشكل الفريد الذي تنتظم فيه استعداداتنا الاجتماعية الدينامية لذلك يختلف الأفراد فيها بعضهم عن بعض.

الشخصية تمثل العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وهي بالتالي مكتبة ، فهي ليست شيئاً موجوداً عند الطفل منذ ولادته إنما هي نتاج التفاعل الاجتماعي ، فنحن نختلف لأنفسنا شخصياتنا بالمواقف التي نجابهها والمشاكل التي نقوم بحلها ونغير شخصياتنا لتفاعلها مع الآخرين.

الشخصية ليست السلوك الظاهري للفرد ، أي أن الشخصية ليست " مثيراً " ولا " استجابة " ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر في كثير من المواقف المتعددة.

وهذا الاستعداد يتكون مما يسمى بالعادات، أو السمات أو الخصائص أو القيم والاتجاهات والدوافع وما إليها.

-الشخصية تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل مع الأداء الوظائف الحيوية.

### ما هي الشخصية :

قبل الاستطرد في تناول الشخصية علينا ان نتساءل ،ماهي الشخصية كيف حاول الباحثين البارزين المهتمين في دراسة هذا الميدان من ميادين علم النفس وفروعه وكيف استطاعوا تفسير مجالات محددة من الشخصية مثل القلق ،العدوانية والتضاد الاجتماعي الحاجة الى الانجاز، الاعتمادية، الاحساس الداخلي للشخصية وموضوعات اخرى تهتم بالدقة في سيكولوجية، في حين اهتم آخرون اساساً بتصميم اختبارات خاصة بالشخصية وتقويم الشخصية، واهتم فريق آخر بنظريات جديدة، هؤلاء كلهم او اغلبهم كانوا من الكليينكيين، استخدموا ابحاث الشخصية والنظرية والاختبار(المقياس)لمساعدة الناس في فهم انفسهم وحل مشكلاتهم النفسية.

فسيكولوجية الشخصية اذن هي ليست نظريات الشخصية وليست اختبارات ومقاييس الشخصية، انها علم بحد ذاته حتى وان تداخلت المفاهيم وتشابكت المصطلحات، فالشخصية هي من الشخص ،والاشخاص وغيرها من الكلمات والمفردات التي تدل على الجسم، أي الجانب المادي الوجودي المائل للفرد في الواقع والذي يحمل اسماً بعينه، كأن محمد، او صلاح، او مهند او تيسير او لمى او شذى او ابتهاج وما ذلك من اسماء لأشخاص تدل على تكوينهم الوجودي في الحياة.

استخدم اصطلاح الشخصية Personality في اللغات الاوروبية المنحدرة من اصول لاتينية، هذه الكلمة Personality هي لفظة مشتقة من لفظة برسونا Persona، ومعناها القناع، وهذه الكلمة بدورها مركبة من لفظتين، بير، وسوناري-Per-sonare، ومعناها عبر او عن طريق الصوت، واللفظة بكاملها، يعود استعمالها الى الزمن الذي راح فيه الممثل على المسرح الاغريقي، حينما يريد اداء دوراً فيه على خشبة المسرح، يضع القناع على وجهه لغرض اداء الدور وايضاح الصفات المميزة التي يتطلبها الدور في هذه الشخصية، هذه الشخصية هي البطل على المسرح او الشرير او الاناني او البخيل او الوفي او الصادق او

الكثيب او المنحرف، وهو الحال ذاته عند المرأة ويقال ايضاً بأن استعمال القناع، جاء بناء على الضرورة التي شعر بها أحد الممثلين لإخفاء تشويه في وجهه، فليس استخدام القناع لأول مرة تجنباً للخجل او العيب او الاحراج، ومن هذه اللحظة والبداية بدأ استخدام الكلمة حتى تم تطويرها الى ما تعنيه الان من مفاهيم حديثة.

استخدم عالم النفس الشهير (كارل يونغ) احد تلامذة مؤسس التحليل النفسي (سيغموند فرويد) لفظة برسونا Persona للدلالة على القناع الذي يتحتم على كل فرد ان يلبسه لكي يستطيع ان يلعب دوره بنجاح على مسرح الحياة الاجتماعية في التعامل مع الناس، وفي التفاعل معهم، وفي التقبل والتقارب وازاء ذلك فأن الفرد من خلال شخصيته وكيف نفسه بنجاح مع واقعه الاجتماعي، وما يفرضه عليه من قيم ومعايير لكي يحقق التوافق بينه وبين المجتمع، افراداً وجماعات، اناث وذكور، قيم ومحددات بيئية، هذا القناع الذي

يمثل الشخصية في جزء من ابعادها يستر في احيان عديدة العيوب والتجارب الذاتية الشخصية التي لا يود الفرد ان يبوح بها، قد تكون مخجلة او رغبات غير مقبولة بوساطة هذا القناع يحجب ما يريد حجبه ويظهر ما يريد اظهاره، فهو يمثل دوره بجدارة مع الاخرين في اسرته الصغيرة مع اطفاله او زوجته، كأب، ومع والديه كأبن بار وفي عمله كموظف ناجح يرضي مديره ويقدم كل ما بوسعه لتطوير عمله من اجل النجاح، كذلك في التعامل مع الناس البسطاء في الشارع ومنهم صاحب المحل او سائق سيارة الاجرة او الاشخاص الذين يلتقيهم في الشارع وهم يقدمون خدماتهم الى الناس، فهو يتعامل مع كافة الشرائح بشخصية ترضيهم وربما اخفق في اداء الدور مع احدهم او ربما مع زوجته.

ان الشخصية الانسانية هي شخصية الفرد بعينه وهي تعني ايضا شخصياً بالذات، وهذا يعني ان هذا الفرد كيان متفرد خاص به يحمل صفاته وسماته وخصائصه، وكل خصيصة فيه تختلف حتى عن خصيصة شقيقه التوأم، هذه الصفات او السمات يعرف بها وتفرقه عن الاخرين من البشر، فهو تأكيد لذاته ونفي وجوده في الآخر، فالآخر ليس هو، وهو ليس الآخر، فكلاهما مختلف في الصفات والسمات والخصائص الخاصة والعامة، ولكنه متشابه في التكوين والبنية والخلق الانساني، وما يهمنا هنا هي ان شخصية اي فرد لا تتساوى ابداً مع شخصية اي فرد آخر حتى وان تشابه في اللون والحركات والايماءات والتقارب النفسي والسمات الاخرى، هذا التشابه مهما بدا في الظاهر تشابهاً في المظهر والسلوك، وفي الباطن في الذكاء والمزاج وغير ذلك من الفروق الدقيقة التي تعطي لكل شخصية صفاتها المميزة والخاصة بها.

## تعريف الشخصية

بما ان الشخصية هي المجال الاوسع في الدراسة وهو المجال الذي تتداخل فيه النظريات النفسية ونظريات الشخصية والاختبارات والمقاييس النفسية، فهو الاوسع في التعريف الذي ينطلق من التطبيق، وهناك العديد من العلماء الذين عرفوا الشخصية على وفق رؤاهم وتصوراتهم النظرية وسنعرض لبعض تعريفات علماء النفس.

عرف البورت Alport الشخصية بانها التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الاجهزة الجسمية النفسية التي تحدد مطابقة الفرد في التوافق مع بيئته.

اما شيلدون Sheldon فقد ذهب الى القول بوجود ثلاثة انماط اساسية من التكوين الجسمي-النمط الداخلي، التركيب (الحشوي)-والنمط المتوسط التركيب (العظمي) والنمط الخارجي التركيب (الجلدي).

ويعرف إيزنك Eysenck الشخصية، انها التنظيم الثابت المستمر نسبياً لخلق الشخص ومزاجه وعقله وجسده، وهذا التنظيم هو الذي يحدد تكيفه الفريد مع محيطه.

برت يعرف الشخصية، بانها ذلك النظام الكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية الثابتة نسبياً، التي تعد مميّزاً خاصاً للفرد والتي يتحدد بمقتضاها اسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية.

وتعرف ليندا دافيدوف الشخصية:

تلك الانماط المستمرة والمتسقة نسبيا من الادراك والتفكير والاحساس والسلوك التي تبدو لتعطي الناس ذاتيتهم المميزة، والشخصية تكوين اختزالي يتضمن الافكار، الدوافع، الانفعالات، الميول، الاتجاهات، والقدرات والظواهر المشابهة.

ويعرف Woodworth and Marquis الشخصية:

هي الاسلوب العام لسلوك الفرد كما يظهر في عاداته التفكيرية وتغيراته واتجاهاته وميوله وطريقة سلوكه وفلسفته الشخصية في الحياة.

أما Roback فيعرف الشخصية: بأنها مجموع استعداداتنا المعرفية والانفعالية والنزوعية.

أما فرج عبد القادر طه فيورد تعريف الشخصية كما هو متفق عليه في الاصطلاحات العلمية للعلوم الانسانية، يقصد بمصطلح الشخصية:

التنظيم الدينامي لسمات وخصائص ودوافع الفرد النفسية والفسولوجية والجسمية، ذلك التنظيم الذي يكفل للفرد توافقه وحياته في المجتمع ولكل شخص تنظيمه هذا الذي يميزه عن غيره وبمعنى اخر فإن لكل فرد في المجتمع شخصيته الفريدة.

ويعرف عباس محمود عوض الشخصية:

بأنها وحدة متكاملة من الصفات تميز الفرد عن غيره، والوحدة المتكاملة كاللحن الموسيقي-مجموعة من وحدات صغيرة متفاعلة.

أما علي كمال فيرى في الشخصية: هي التي يجمع صاحبها في نفسه معدلا متوازن التركيب من الخصائص الانسانية التي يتقبلها المجتمع بانها في حدود الاعتدال.

ويعرفها ايضا : انه ذلك الفرد الذي تظهر خصائص شخصيته بصورة متكاملة ، وبأنه يستطيع توجيه هذه الخصائص بشكل متوازن نحو تحقيق هدف حياتي معين.

اما سيغموند فرويد مؤسس نظرية التحليل النفسي له نظريته الخاصة ، فقد كان يعتقد ان الشخصية الانسانية تتكون من: الهو Id والانا Ego والانا الاعلى . Super Ego اما الهو ، القدرة الغريزية التي تصرخ "اريد ذلك الشيء بدون ضوابط ولا محرمات او ممنوعات ، والانا الاعلى هو الضمير المثقل بالذنب، الذي يقول: لا تستطيع ان تنال ذلك الشيء، اما الانا ،فهو القوة العاقلة التي تقول: دعونا نرى ماذا نستطيع ان نفعل لنحل الاشكال.

وهناك تعريفات عديدة للشخصية نورد بعضها منها: مجموعة الصفات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تظهر في العلاقات الاجتماعية لفرد بعينه وتميزه عن غيره.

- الشخصية هي مجموعة تأثيرات الفرد في المجتمع.
- الشخصية هي الاعمال التي تؤثر في الاخرين.
- هي مجموعة من الصفات الجسدية والنفسية(موروثة ومكتسبة) والعادات والتقاليد والقيم والعواطف، متفاعلة كما يراها الاخرون من خلال التعامل في الحياة الاجتماعية.

– مجموعة التفاعلات الداخلية في الانسان ،تظهر هذه التفاعلات على سلوكه الخارجي وتنعكس على تصرفاته في مواجهة الاحداث التي تعتريه، وكذلك في مواجهة الافراد المحيطين به، فيؤثر ويتأثر بهم، وكل فرد من افراد المجتمع الانساني يتميز عن غيره في تلك التفاعلات المنعكسة على سلوكه.

– بأنها الاجتماعي وليست الخلق: Character الامانة والشرف والخير فحسب، فالخلق جانب من الشخصية ،كما انها ليست المزاج: Temperament الثبات الانفعالي، المرح، الخجل، والاندفاعية، فالصفات المزاجية وراثية في الاصل.

– هي كل الاستعدادات والنزعات والميول والغرائز البيولوجية الفطرية والموروثة ،وهي كذلك كل الاستعدادات والميول المكتسبة من الخبرة.

– هي تلك الميول الثابتة عند الفرد التي تنظم عملية التكيف بينه وبين بيئته.

وتعرف الشخصية الطبيعية: بأن صاحبها يتمتع برزانة العقل وبأنه سعيد ويتمتع بنشاط كاف، واستغلال كامل لقابلياته وبتكامل مقوماته النفسية مما يحرره من قيام الصراعات، وبتكيف متوازن مع البيئة التي يعيش فيها .

## مكونات الشخصية

تعد عملية التكوين هذه نتاجا لتفاعل العوامل البيولوجية والعوامل النفسية الاجتماعية لا سيما البيئية العائلية وهي الوسيط الخاص المجسد لنقل الثقافة، لذا فمكونات الشخصية تمثل خصائص حصيلة فعل وتفاعل اعداد هائلة من المكونات الاساسية للشخصية ومتغيراتها، ولهذا فمن العبث على اي باحث او مشتغل في هذا الجانب من النفس الانسانية ان يحاول تتبع خاصية واحدة من خصائص الشخصية الى تأثير جين واحد او الى فعل عامل بيئي واحد مؤثر، انها مجموعة عمليات متداخلة بالتفاعل والتحليل الوافي لتعطي بالتالي سمة الشخصية الواحدة التي تمثل حصيلة عمليات واسعة من التفاعل والتداخل والتوازن في كيان الانسان بكامله بيولوجياً وبيئياً وتكوينياً، وعليه فان تكوين الشخصية يتطلب درجة ما من النضج ولكن كما اشار سيغموند فرويد الى اهمية السنوات الاولى في تكوين الشخصية، وأن كان التطور والنمو لا يتوقفان عن تعديل سمات هذه الشخصية فيما بعد، ولما كان تكوين الشخصية يعني وجود صفات وسمات اساسية تستمر على مر الزمن وتميز الفرد عن غيره حتى تجعل منه متفرد عن غيره، فإن الشخصية بهذا المعنى من التكوين لا تتضح معالمها تماما في مرحلة الطفولة والمراهقة بل الى مرحلة البلوغ حين يهدأ ايقاع التغيرات، ولكننا نستطيع ان نقرر ان البيئة لا تؤثر على فراغ او على تكوين منعدم، ولكنها تتفاعل مع بعض المعطيات الاساسية التي يملكها الانسان بالفعل.

ان هناك اراء ترى بان معالم الشخصية تتقرر بالوراثة، وهذا الرأي يستند الى ان وراثة الطفل بالتفاعل مع كل ما يؤثر على نمو

الجنين اثناء الحمل، حيث تكون شخصية المولود بها من المعالم الاساسية للام او الاب, وبعض الآراء وخصوصا التحليل النفسي الذي يرى بأن معالم الشخصية تتبلور منذ الطفولة وبانها تظل ثابتة لا تتغير مع الزمن، ولكن بشكل نسبي، مما يؤكد الاستمرار والثبات في المعالم والتكوين الاساس لها.

ورأي اخر يقول بان هناك تبديلا ملحوظا يحدث في الشخصية حتى تتبدل من مظهر الى آخر، وبأن كل ذلك يتغير على وفق اثر الجانب الوراثي المحدد في التكوين الوراثي للفرد، ويرى كارل يونغ بان شخصية الفرد واستراتيجية حياته تختلف في النصف الاول من الحياة، والذي فيه تتجه الشخصية نحو تأكيد الذات والعائلة والسعي من اجل توفير حاجاتها، بينما تتجه في النصف الثاني من الحياة نحو تأكيد الرغبات الداخلية الخاصة.

خلاصة القول في هذا الجانب يمكن صياغته بان معالم الشخصية تتسم بالثبات في الفترة الممتدة من بداية المراهقة وحتى نهايتها، ومن الفترة بين اوائل سن الشباب (البلوغ) وحتى منتصف العمر، وبأن من بعض مظاهر الثبات في الشخصية تتضح في نسبة الذكاء التي يكون عليها الفرد وما يحققه، فضلا عن المزاج او اسلوب التعامل مع مواقف الحياة حيث تتغير عبر مراحل العمر المختلفة التي يمر بها الانسان، ففيها مرحلة البلوغ والعمل وتكوين اسرة والابوة والمسؤولية والعلاقات الاجتماعية والنضج في التعامل ثم التقاعد.

ان مكونات الشخصية اذن هي الوراثة والبيئة والتكوين وهذه الثلاثية يجمعها مثلث متساوي الاطراف او تداخل العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية كما يبين الشكل التالي:

الوراثة

البيئة

التكوين

وكيف تداخلها مع بعضها البعض لتكوين الشخصية ، فأحيانا لا يمكن ان يكون أحد العوامل مؤثرا دون ان لا يكون الاخر له تأثير ، فالكل يقل او يزيد تأثيره في التكوين، ولكن تبقى الغلبة الاكثر لعامل التكوين النفسي.

### سمات الشخصية

ان سمات الشخصية لا يمكن فهمها الا في صور تفاعل العوامل البيولوجية والبيئية معاً في تشكيل الشخصية، فالشخص الذي يعاني من مركب خوف او نقص او احباط قد يستعين بالصور النمطية للتخفيف من حدة هذا الخلل النفسي، ومثال آخر، الشاب الذي يترى في بيت سلطوي، تسود فيه القسوة والشدة في التعامل هو أكثر عدوانية في تعامله مع الاخرين مستقبلا وأكثر ميلا لحمل صور نمطية ضد الاخرين عكس الشخص الذي يترى في بيت تسوده الديمقراطية واساليب التفاهم والتحاور . فالسمة Trait تتميز بانها:

–توجد لدى كل فرد

–منسجمة نسبيا مع الاناEgo

–ثابتة نسبياً

–تتميز بالبقاء الطويل

من أقدم الوسائل والطرق في وصف الشخصية هي ما يعرف بأنماط السلوك التي تصفه وتسميه بأسماء السمات، بمعنى ان بعض العلماء ينظر الى السمات على انها عبارة عن مفاهيم استعدادية Dispositional Concepts اي مفاهيم تشير الى نزعات السلوك او الاستجابة بطرائق معينة، ومن المفترض ان الشخص ينقل الاستعدادات النفسية من موقف الى آخر، وانها تتضمن قدرًا من احتمال سلوك الشخص بطرق معينة، في حين ينظر بعض علماء النفس الى ان السمات عبارة عن مفاهيم وصفية Summary Concepts، اي مفاهيم تصف مجموعة مترابطة او متشابهة من

السلوك او الاستجابات بطرق معينة في مواقف واولقات مختلفة، ولكل شخصية سماتها او معالمها الرئيسية، وتحدد هذه السمات خصائص هذه الشخصية ونقاط ضعفها وقوتها ومدى مرونتها وقدرتها على التكيف لا سيما ان التكيف Adaptation يدل على كل انواع السلوك التي يبذلها الفرد لمواجهة المواقف المتجددة في الحياة، اما التوافق Adjustment فهي تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يغير فيها الفرد سلوكه حتى يحدث علاقات اكثر توافقا بينه وبين البيئة. والتوافق يتضمن تفاعلا متصلا بين الشخص والبيئة بحيث تؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به مما يؤدي الى خفض التوتر والتحرر من الصراعات.

اهتم علماء نفس الشخصية بتحديد السمات والصفات النفسية مثل (الكرم، الطيبة، القلق، اللامبالاة، الاندفاع ..الخ) ذات الثبات النسبي والتي يختلف فيها الافراد، فتميز بعضهم عن البعض الاخر، اي ان هناك فروق فردية في توافر السمة، او الصفة او

الخاصية المقاسة او القابلية للقياس وليس في نوعها ولقوائم الشخصية عامة صيغتان: سمة وحالة.

وقد صممت صيغة (الحالة) كتغير المشاعر المتنقلة والمتغيرة من فترات تتراوح بين دقيقة، واحدة، ويوم واحد. اما صيغة (السمة) فقد هدفت الى قياس ابعاد الوجدان ذاتها، ويمكن عرض بعض السمات الشائعة:

### سمات الحزن :

الندم، الكره، الاكتئاب، الدهشة، الازدراء، الارتباك، الانشغال، الفزع، الخوف، الغضب، الذنب، الاشمئزاز، الدونية، وهن العزيمة، الذعر، اللوم.

### سمات الفرح :

البهجة، السعادة، التعجب، الاندهاش، السرور.. الخ.

وترى نظرية التحليل النفسي والفرويديون الجدد بان مفهوم الشخصية يقترن بوجود صفات وسمات تستمر على مر الزمن وتميز الفرد عن غيره حتى تجعل له هوية مميزة، وازاء ذلك فأن هذه السمات والشخصية لا تتضح ملامحها تماما الا بعد سن المراهقة والبلوغ.

ان سمات الشخصية هي في مجموعها لا يمكن ان تتطابق مع الواقع الفعلي لشخصية فبعض ظواهر الشخصية لا تمتلك الامكانيات التي يستطيع الفرد التعبير عنها في الظاهر وربما يحتفظ بها لنفسه، لسبب او لآخر، او ربما حتى لا يعرفها هو ذاته، وتبقى كامنة خفية عليه وعلى الاخرين، فالكثير من سمات الشخصية يبقى

مختفيا ولا يظهر، لا بسبب معرفة الفرد به، بل لجهله لتلك السمات، كذلك فإن ما يظهر من سمات الشخصية على اختلافها وتعددتها ما هو الا بعض من جوانب الشخصية، وان الاجزاء الاخرى وربما الالهة ظلت خفية عن الظهور، ونود ان نشير الى ان ما ظهر من سمات في الشخصية الا قليلا، فالسمات التي ظهرت حملت معها نوع الشخصية ومكوناتها الواضحة، بينما ما ستر كان اكبر، ولهذا عدت الشخصية تركيبا معقدا في القياس والفهم الكامل مهما بدت واضحة او محدودة في السمات الظاهرة، انا حينما نعرض السمات نستطيع من خلالها قياس جوانب الشخصية وتقديم وصف لها اعتماداً على تحديد مواقع هذه السمات على مقاييس خاصة بالقياس النفسي، وازاء ذلك يمكننا قياس الذكاء او الحساسية الانفعالية او العاطفية، او مستوى الطموح على اعتبار ان كل سمة من هذه السمات تمثل جانبا من جوانب الشخصية الظاهرة.

### ثبات الشخصية وتغيرها

كلما كانت الشخصية متكيفة مع البيئة التي تعيش فيها ومع داخلها، كلما كانت اميل الى الثبات، والعكس غير صحيح، فالميل الى التأثير على البيئة والميل الى التأثر بها، يعني انها تتمتع بثبات نسبي مرتفع رغم ان تغير الذات او تحديدها هو وسيلة دفاعية وصفتها انا فرويد restriction of the ego هو في النهاية وسيلة للتكيف مع البيئة، ان مظاهر الثبات في الشخصية تتضح في الاسلوب والسلوك في التعامل والذكاء وهي دلالات تؤشر الثبات وهناك دلالات اخرى تشير الى ان الاستمرار في تطوير الشخصية هو اكثر وضوحا من ثباتها على حال واحد، وبأن ما يبدو من استقرار للشخصية على طبيعة ما لا ينفى تغيرها مع الزمن، وهذا ما يحدث

بالفعل في ادوار الحياة الطبيعية لاحقا في مراحل العمر في النضج واقامة علاقات ثابتة وتكوين الاسرة والابناء.

مهما اختلفت الآراء في ثبات او تغير الشخصية، فإننا لا نستطيع ان نغفل الواقع، وهو ان شخصية الانسان كما تتوضح بسلوكه وتعامله وقدرته على التفاعل والانسجام مع الاخرين، لها ان تتغير في الكثير لدى الناس حسب ما تفرضه ظروف الموائمة بين الفرد وبيئته التي يعيش فيها وتبعاً لاستجاباته وردود الافعال التي يواجهها مع المجتمع مثل التقبل، التسامح، الرفض، الانصياع، الاذعان، وبهذا فإن الانسان الواسع الادراك له القدرة في التكيف مع البيئة مهما كانت صعبة ويستجيب لها لكي يلعب دوره بنجاح على مسرح الحياة لا سيما ان الشخصية قناع يلبسه الانسان ليمثل دوره على مسرح الحياة الاجتماعية ولهذا فإننا يجب ان لا ننظر الى هذا التحول والتغيير في السلوك او بعض مظاهر التغيير في معالم الشخصية على انها دلالة على تحول جذري في كيان الشخصية وانما دليل مرونة على ما توفر في شخصية الفرد وقدرة عالية على التكيف تبعاً لضرورات الحياة وما يتطلبه الواقع المعاش وبهذا يكون التغيير مجرد تنويع او قبول الجديد لأن الجديد يولد من رحم القديم ولكن يتخلق من خلاله، وبهذا يكون الجديد في حدود الشخصية بكليتها ويعد جزءاً منها لا غريباً عنها.

### قياس الشخصية

كثيرا ما يحتاج علماء النفس والأكاديميين في مجال علم النفس الرياضي في عملهم إلى تقدير بعض فعالية الاختبار النفسي وجدديته في اعطاء النتائج الموضوعية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بجديته نتائجه، فالاختبارات النفسية ما هي الا تقنيات صممت

لقياس جانب من جوانب الانسان العديدة ،فهناك اختبارات لقياس التوافق النفسي وقياس رد الفعل وقياس القدرات النفسية وقياس السمات الشخصية وقياس الذكاء والميول المهنية والتعليمية والقدرات اللغوية لاختبار نوع اللغة التي يتفوق بها على اللغات الاخرى وما الى ذلك من مقاييس نفسية. وقد ينتقد البعض اداء المقاييس النفسية لأنها صممت لتقيس بعض السمات منها، ولكن كيف يمكن قياس الشخصية، ونقول ان قياس الشخصية يتم عن طريق:

-المقابلة

-الملاحظة

-المقياس النفسي والاختبار

### المقابلة Interview :

ربما كانت المقابلة من أشهر اساليب تقدير ومعرفة بعض جوانب الشخصية التي استخدمت قديما وما زالت الى الوقت الحاضر، وهي تتميز بكونها تؤدي وظيفة اساسية في تقدير جوانب الشخصية وخصوصا إذا كانت المقابلة مفتوحة -حرّة- غير محددة وتستخدم عادة لمعرفة العديد من جوانب الشيء المراد معرفته، اما المقابلة المقيدة فهي التي تختص بجانب واحد وتتميز بوجود زمن محدد

المقابلة لم يتجاوز ال ٥٥ دقيقة ولا يزيد أكثر من ذلك الوقت ويمكن ان يستنتج الاخصائي النفسي القائم بالمقابلة النقاط الاساسية التي كان يبحث عنها، فتنتهي المقابلة بعد استخدام فنيات خاصة ومحددة في ادارتها ومعرفة مجرياتها. كما يمكن ان تكون

المقابلة في حالات مقننة بحيث تشمل نفس الاسئلة التي تقدم بنفس الترتيب في كل مرة كما يحاول الان علماء النفس استخدام الكمبيوتر في اجراء المقابلات ، فيجلس المفحوص امام جهاز الكمبيوتر ويستجيب لمجموعة من الاسئلة التي تم برمجتها في الجهاز لتقديمها للقائم بعملية الفحص، وهذه العملية الآلية لا تتيح للأخصائي النفسي القائم بالمقابلة متابعة لحظات التفكير ورصد مختلف اليماءات والاشارات اللاشعورية التي يمكن رصدها لدى المفحوص، في حين ان هذه الطريقة تبعد اتخاذ القرارات الذاتية او العوامل الذاتية في ادارة المقابلة ، وهي بنفس الوقت اكثر موضوعية وحيادية.

تستطيع طريقة اسلوب المقابلة فحص الافكار الشخصية والمشاعر والصراعات والمخاوف وما شابهها وهذه المجالات من الشخصية لا يمكن ملاحظتها مباشرة وبالتالي ربما تبقى عرضة لعدم البوح بها او الافصاح عنها ما لم تتوفر الثقة التامة بين المفحوص والقائم بالمقابلة(الاخصائي النفسي الكينيكي).

### الملاحظة

وهو فن التعرف على الشخصية عن طريق ملاحظة توافر بعض السمات الجسمية فيه خاصة الرأس والوجه وحركة اليد. وقد استخدمت الملاحظة المباشرة كوسيلة لقياس الشخصية وكذلك أمعن القائمين في تجزئة الجسم الى مناطق للوصول الى مثل هذه الدلالة للحكم على الشخصية، فالبعض منهم استطاع ان يقسم الرأس الى مناطق ثم اوجد لكل منطقة منها خاصية وملكة(قدرة) عقلية تقترن بحركة ومزاج معين فاذا اتسعت وبرزت هذه المنطقة مع غيرها كان لذلك دلالة واضحة على بروز خاصية في الشخصية،

والبعض الآخر من اهتم بحركة اداء العينين شكلا وحركة استخداما في مواقف معينة مثل الغضب او الانفعال او رد الفعل المفاجئ او السكينة والهدوء أو الشعور بالغم او النكد.

ثم استخدم بعض علماء النفس قياس المزاج في موقف ما، وما يصدر من الفرد من سلوك وتصرفات، وقاس البعض من المهتمين بالملاحظة مدى الانشراح والاتصال الاجتماعي والثرثرة والتحرك، او الميل الى اللهو والمسرات الكثيرة او معرفة مستوى التسامح بالتعامل أو القسوة، فالبعض اخذ بتقدير مستوى تحمل العبء والالتزام بحالة معينة او مبدأ يؤمن به ثم تقرير قياس الشخصية بعد معرفة هذه المعلومات.

كل تلك التي يمكن ملاحظتها فضلا عن تعبيرات الوجه والحركات والكلام وردود الافعال الاخرى التي تعطي سندا قويا لمعرفة وقياس الشخصية عن طريق الملاحظة بوساطة الاستبصار لتحقيق فهم مباشر لها. وتؤسس اختبارات الشخصية احيانا على الملاحظات السلوكية الصادرة من المفحوص اسناداً كبيراً ومساعداً للطرق الأخرى، ومما يمكن قوله ان الملاحظات المضبوطة تعد اداة مساعدة لا شك في ذلك تنقص التحيز وتزيد الدقة، ولكنها اذا كانت تحت الضبط التجريبي فأنها لا تعطي نتائج علمية، وتبدو كأنها مدبرة غير واقعية، اما اذا كانت عشوائية غير خاضعة للضبط التجريبي فأنها تؤدي عملا مساعدا لقياس الشخصية.

### اختبارات الشخصية

تعد الاختبارات والمقاييس الشخصية من أكثر طرق قياس الشخصية موضوعية وقل تحيزاً، فهي تبتعد عن الذاتية او تحكم

القائم بالمقابلة او الملاحظ الخارجي، فالاختبار ما هو الا اداة صممت لتقيس ظاهرة معينة فأن كانت هذه الظاهرة تقيس الشخصية فالأداة بنيت لقياس هذا الجانب بعينه، هذه الاختبارات والمقاييس صممت لقياس افراد من بيئة معينة وثقافة معينة فلا يمكن ان تصلح لبيئة اخرى، فالاختبار الذي صمم لقياس ظاهرة نفسية في العراق لا يصلح تطبيقه في سورية او الاردن او اليمن او مصر رغم تشابه اللغة والدين والعلاقات الاجتماعية ولكن اختلفت المعايير الاخرى والقيم، فالمقياس صمم على البيئة العراقية حصراً، ووضعت معاييرها فقط للبيئة العراقية، ولا يصلح لبيئة اخرى. وكما هو الحال في اختبارات الشخصية التي تقيس سمات معينة او جوانب من الشخصية.

وبعض الاختبارات العالمية نجحت في التطبيق ببلدان عديدة بعد ان اجريت عليها عمليات تقنين Tenderization لكي تصبح ملائمة للبيئة التي قننت فيها(التقنين يعني..وضع معايير محلية جديدة لكي تتناسب مع المجتمع الذي نقلت اليه ) ومن تلك المقاييس العالمية التي حظيت بسمعة جيدة في التطبيق وفي النتائج هي:

–مقياس وكسلر –بليفيو لقياس الذكاء

–اختبار ستانفورد –بينيه لقياس ذكاء الاطفال

–اختبار الشخصية المتعددة الواجهة MMPI

ويقصد باختبارات الشخصية أدوات لقياس جوانب معينة من الشخصية تحت ضبط ظرف معين، والاختبار هو مجموعة من الاسئلة يجب عليها المفحوص بعدة خيارات وبعض الاختبارات

احتوت على مقاييس فرعية عملية وليست كتابية فقط والبعض الآخر كتابية ، والاختبارات نوعين:

–اختبارات موضوعية

–اختبارات إسقاطية

### الاختبارات الموضوعية :

ان الاختبارات التي صممت على انها موضوعية يعني يمكن تصحيحها بنفس الطريقة في كل مرة وفي اي مكان بغض النظر عن الشخص الذي قام بتطبيق الاختبار او تصحيحه او تحليل نتائجه، بعبارة اخرى ان هذه الاختبارات(الموضوعية)تتأثر تأثرا بسيطا جدا بتحيز الفاحص وقد ادخلت تطويرات على هذا النوع من الاختبارات لزيادة الضبط الموضوعي, والاختبارات الشخصية الموضوعية فيها بعض القصور يعيب مقاييس التقدير الذاتي الاخرى فربما يقرر الافراد المطبق عليهم الاختبار الا يتعاونوا مع الفاحص وبالتالي يحجبوا بعض المعلومات المطلوبة ويزيفوا او يغيروا استجاباتهم الحقيقية بطريقة اخرى، وحتى المفحوصون المتعاونون ربما لا يكونون دقيقين الملاحظة في دواخلهم ومع ذلك فكثير من الاختبارات الموضوعية مثل MMPI اشتملت على مقاييس وضعت خصيصا لتكشف التزييف وعدم الاتساق في الاجابة. ومن تلك الاختبارات التي حظيت بسمعة جيدة وموضوعية عالية في ميدان قياس الشخصية هو اختبار الشخصية المتعددة الالوجه Minnesota – (MMPI) Multiphasic Personality Inventory وهو اختبار امريكي نقله

الى العربية الدكتور عطية محمود هنا والدكتور عماد الدين اسماعيل  
والدكتور لويس كامل مليكة وقيس الانحرافات التالية:

–توهم المرض Hypochondriasis

–الانقباض Depression

الهستيريا Hysteria

الانحراف السيكوباتي Psychopathic Deviation

الذكورة-الانوثة Masculinity – femininity

الفصام Schizophrenia

الهوس الخفيف Hypomania

الانطواء الاجتماعي Social Introversion

هذا الى جانب عدد آخر من المقاييس الاخرى الفرعية وهي:

–مقياس الكذب

–مقياس الصدق

–مقياس الخطأ

–مقياس التصحيح

ويتكون المقياس من ٥٥٠ عبارة (فقرة) ومن امثلة فقراته:

– أجد صعوبة في التحدث مع الناس اذا كانت معرفتي بهم  
حديثه

– اعتقد ان هناك من يحاول ان يسرق افكاري او نتائج اعمالي

- لا اهتم مطلقاً بمظهري
- يحاول بعض الناس اعاقتي
- لا يضايقني ان ارى الحيوانات تتعذب
- يقال عني عادة اني سريع الغضب
- البرق يخيفني

ويقيس هذا الاختبار ايضاً الالهال والارتباك والدفاعية حتى يمكن اخذ تلك الظواهر في الاعتبار عند تفسير نتائج الاختبار وكثيراً ما يستخدم اختبار MMPI في البحث النفسي أكثر من اي اختبار موضوعي آخر لأنه يحتوي على بعض الصدق كمقياس للشخصية، بمعنى ادق انه توجد دلائل في ان هذا الاختبار يقيس ما قد وضع من اجله.

#### ومن الاختبارات الموضوعية الاخرى

كراسة الملاحظة لتقدير سمات الشخصية ومميزات السلوك وهو اعداد الدكتور عطية محمود هنا والدكتور عماد الدين اسماعيل، وهو مقياس لسمات الشخصية على اساس الملاحظة الفعلية والتحصيل الدراسي والانحرافات النفسية، وقد حدد لكل صفة خمس درجات (مراتب) يمكن ان يستخدمها المدرسون والاختصاصيون الاجتماعيون والنفسيون.

#### اختبار مفهوم الذات للكبار

تأليف الدكتور عماد الدين اسماعيل، ويتكون من مئة عبارة يمكن ان تقال عن الذات، والدرجة النهائية تعبر عن مفهوم الشخص

لذاته ومدى تقبله لها ومدى تقبله للآخرين, وقد استخرجت معامل الصدق والثبات وكذلك معايير الاختبار.

### بطاقة تقويم الشخصية

اعداد الدكتور عماد الدين اسماعيل وسيد عبد الحميد مرسي، وتصلح لدراسة الاحداث وصغار السن كما تصلح للاستخدام في المدارس وفي عيادات الطب النفسي وتقيس سمات الشخصية.

### قائمة إيزنك الشخصية

اعداد الدكتور محمد فخر الاسلام والدكتور جابر عبد الحميد جابر، وتتكون من ٧٥ سؤالاً يجيب عليها المفحوص بنعم او لا . وهذه القائمة التي يسميها إيزنك Eysenck Personality Inventory تقيس بعدين من ابعاد الشخصية هما:

– الانبساط Extraversion

– العصابية Neuroticism

## الفصل الثالث

### نظريات الشخصية

## الفصل الثالث

### نظريات الشخصية

#### نظريات الشخصية

#### النظريات المفسرة للشخصية :

هناك العديد من النظريات والنماذج التي قدمها العلماء والباحثين في مجال الشخصية ، وسوف نعرض بإيجاز أهم هذه النظريات والنماذج مع محاولة شرح تطبيقاتها بالنسبة للاعب الرياضي ، وهذه النظريات والنماذج هي:

#### نظرية التحليل النفسي ( النظرية الديناميكية ):

تتكون الشخصية في رأي فرويد من ثلاث نظم أساسية وهي ( الهو ، والانا ، والانا الأعلى ) وبالرغم من أن لكل جزء من هذه الأجزاء النوعية للشخصية الكلية وظائفه وخصائصه ، ومكوناته ومبادئه التي يعمل وفقاً لها فإنها جميعاً تتفاعل معاً تفاعلاً وثيقاً ، بحيث يصعب أن لم يكن مستحيلاً ، فصل تأثير كلا منها ، ووزن إسهامه النسبي في تحديد سلوك الإنسان ، فالسلوك يكون غالباً محصلة لتفاعل هذه النظم الثلاثة ، ونادر ما يعمل أحد هذه النظم بمفرده دون النظامين الآخرين. ( 503 : 2 )

#### الهو والانا والانا الأعلى:

الشخصية من وجهة نظر " فرويد " منظومة متكاملة تتضمن ثلاث نظم أساسية هي : الهو ID والانا Ego والانا الأعلى Superego وهذه النظم الأساسية الثلاثة تتكامل معاً بصورة

يصعب معها عزل أثر كل منها في سلوك الإنسان ، بالرغم من أن لكل منها وظائفه وديناميته ومكوناته ومبادئه التي يعمل في إطارها.

وأشار " فرويد " إلى أن الـ ID هو النظام الأصلي للشخصية، كما أنه أساس الحياة الإنسانية ، وهو ذلك الجزء من النفس الذي يتضمن كل ما هو موروث ووراثي لدى الطفل منذ الولادة ويحتوي على العمليات العقلية المكبوتة في اللاشعور ، كما أنه مخزن الطاقة النفسية ويتميز بالرغبة الجامحة في طلب الإشباع وإنكار كل عرف أخلاقي، كما أنه يعبر عن الغرض البيولوجي للبدن وإشباع غرائزه، ومن ناحية أخرى فإنه يزود العمليات التي يقوم بها كل من الانا والانا الأعلى بطاقتها.

### نموذج فرويد للشخصية عن كراتي :

على النقيض من ذلك فإن الـ Ego يمثل الجانب الشعوري والمنطقي والواقعي للشخصية والذي يستطيع الإدراك والحكم والتقييم عن طريق الاتصال بالعالم الخارجي الإدراك Perception أما الـ Super Ego فيمثل الضمير ومن وظائفه رقابة الانا والحد من جموحها ومحاولة السيطرة عليها ، كما أن الـ الانا الأعلى يمثل الأخلاق والمجتمع ، وافترض " فرويد " أن الـ الانا الأعلى تسهم في حل الصراعات بين " الـ هو " و " الـ انانـا . "

### الشعور واللاشعور:

وفرق " فرويد " بين ثلاثة مظاهر للعمليات العقلية هي: الشعور وما قبل الشعور واللاشعور وأشار إلى أن عقل الإنسان مثل جبل الجليد وأن الجزء الصغير الطافي منه على سطح الماء يمثل منطقة الشعور ، والشعور هو ذلك الجانب من الحياة العقلية للفرد

الذي يكون على وعى به وإدراك له ، وحالة الشعور هي التي ترشد الفرد إلى ما يدور حوله في العالم الخارجي.

أما الجزء الأكبر الذي لا يطفو على سطح الماء فيمثل منطقة اللاشعور، والتي توجد بها الدفعات الغريزية والأفكار والمشاعر وغيرها من القوى الحيوية غير المرئية والتي كانت شعورية، ولكن نظراً لعدم انسجامها مع الشخصية الشعورية فإنه يتم كبتها في اللاشعور، فكأن اللاشعور هو المخزن العقلي لخبرات الفرد الماضية، وهناك رقابة على كل ما هو موجود في اللاشعور حتى لا ينتقل إلى الشعور، فإذا قلت هذه الرقابة فإن بعض محتويات اللاشعور تظهر إلى حيز الشعور، وتؤثر بالتالي على سلوك الإنسان وأفعاله الشعورية وتأخذ صوراً متعددة.

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

### العمليات الدفاعية للانا:

أشار " فرويد " إلى أن الفرد عندما ينتابه الصراع النفسي فإنه يحاول أن يقوم بمحاولات إيجابية لحل هذا الصراع فإذا تعذرت عليه وفشلت محاولاته ظل الفرد في حالة

صراع ويلجأ إلى طرق وأساليب أخرى سلبية تعرف بـ "العمليات الدفاعية" (الحيل الدفاعية) لأنها تسعى إلى محاولة حماية الفرد من تعرضه للتوتر والقلق والصراع.

والعمليات الدفاعية لا تستهدف إنهاء الصراع النفسي أو حل الأزمة النفسية التي يعانيتها، ولكنها تهدف بالدرجة الأولى إلى محاولة تخليص الفرد مؤقتاً مما يعانیه من توتر وخوف وقلق، وتسهم في إمداده بشيء من الراحة الوقتية ومن أهم العمليات الدفاعية:

### التبرير:

وهو عملية لا شعورية يحاول فيها الفرد تفسير سلوكه الخاطئ تفسيراً منطقياً معقولاً ومن أمثلة التبرير التي نصادفها في المجال الرياضي أن يعزو اللاعب خطأ استقباله للكرة إلى سوء تمريرة الزميل أو إلى رداءة الكرة أو أن يرجع سوء مستواه لقلة التدريب أو لمرضه مثلاً.

### الإسقاط:

يقصد به محاولة الفرد أن ينسب عيوبه ونقائصه للآخرين ، ويمكن أن نعتبر الإسقاط نوعاً من التبرير ، كما هو الحال عندما يفشل لاعب تنس الطاولة أو التنس في التوجيه الصحيح للكرة ، فينظر إلى مضربه أو إلى الشبكة نظرة ملؤها التعجب والاستنكار.

### التقمص:

إذا كان المرء في عملية الإسقاط يقوم بإصاق عيوبه ونقائصه للآخرين فإنه في التقمص يقوم الفرد بامتصاص ما يجد عند غيره من الصفات المحببة إلى النفس ، فكثيراً ما نرى محاولة الناشئ تقمص شخصية بعض اللاعبين الدوليين في مختلف الألعاب الرياضية وشعوره بأنه قد أصبح - في تصوره - نفس الشخصية المتقمصة.

**الكبت:**

الكبت عبارة عن محاولي نفي وإبعاد بعض النزعات أو الدوافع أو الرغبات والذكريات التي لا يقرها الفرد، والتي لا تتفق وفكرته عن نفسه أو التقاليد الاجتماعية ونسيانها أي دفعها نحو اللاشعور، فإذا نجح الفرد في ذلك فإنه يتمكن من تجنب الصراع المضمنى ويتيح له حياة اجتماعية مقبولة.

**التبديل:**

ويتضمن عمليتين هما : ( التعويض ، الإعلاء )

**التعويض:**

هو لون من ألوان السلوك الذي يحاول فيه الفرد تعويض ما أصابه من فشل في موقف من المواقف، أو محاولة الفرد إدراك النجاح في ميدان آخر بعد إخفاقه في ميدان معين، فالتلميذ الذي يفشل في دراسته قد يعوض هذا الفشل بالانكباب على ممارسة النشاط الرياضي ليصب قدرًا من النجاح يعوض فشله العلمي.

**الإعلاء:**

وهي محاولة التعبير عن بعض الدوافع التي ينتقدها المجتمع بوسائل أخرى يرتضيها المجتمع وقرها ، فقد يتحول الميل إلى المشاجرة واستخدام العنف إلى التفوق في رياضات الملاكمة أو المصارعة مثلاً .

**النكوص:**

هو سلوك الفرد في حالات الإحباط والفشل بأسلوب من أساليب الاستجابة البدائية أي عبارة عن ذلك التقهقر الذي يصيب

الفرد فيرتد إلى مرحلة من مراحل النمو السابقة ويقوم باستجابات غير ناضجة، ومن أمثلة ذلك الطفل الصغير الذي يعاود الحبو ثانية لكي تحيطه الأم برعايتها وحنانها مثل أخوه الصغير.

### تكوين رد الفعل:

ويتمثل في إخفاء الدوافع غير المرغوبة خلف ستار سلوك مغايرة بصورة مبالغ فيها، ومن أعراض هذه العملية أن يقيم الفرد من نفسه داعياً للفضيلة محارباً للرديلة متعنثاً مع من يرتكبها، وهو في الحقيقة إنما يخفي الرديلة الموجودة فيه بمحاربتها في غيره، أو كالفرد الذي يخفي ضعفه وجبنه ويتظاهر بالشجاعة والجرأة إلى حد التهور.

### جوانب قصور نظرية فرويد:

أهم جوانب القصور التي تنطوي عليها نظرية التحليل النفسي لفرويد سواء في منهجها أو مفاهيمها:

١. استطاع فرويد بناء نظريته في الشخصية من خلال تعميمات لملاحظاته لمرضى النفسانيين الذين كان يعالجهم وفي هذا الجانب ارتكب خطأ جسيماً في خطواته لا ثبات صدق فروض نظريته فقد أجرى ملاحظته في ظروف تفتقد إلى الضبط التجريبي وكذلك يعترف بأنه لم يسجل لفظاً ما كان يحدث بينه وبين مرضاه أثناء العلاج، بل كان يعتمد على الذاكرة في تفسيراته فيما بعد كما أنه كلن يقبل ما يقوله المرضى كما هو دون محاولة التحقق من صدقة بواسطة أي شكل من أشكال البرهان الخارجي.

٢. التعميم الشديد الذى وصل إليه فرويد من نتائج ملاحظاته للمرضى النفسيين النمساويين من الطبقة فوق المتوسطة والعليا على أساس تفسيره لشخصيتهم ينطبق على كل البشر في كل زمان ومكان بصرف النظر عن جنسياتهم وثقافتهم وطبقتهم الاجتماعية الاقتصادية .. الخ.

٣. تأكيده المبالغ فيه لأهمية الغرائز البيولوجية وخاصة الجنسية في تحديد شكل ومسار السلوك البشرى وإهماله لدوافع السلوك الاجتماعية كما أنه نسب إلى الطفل منذ ولادته رغبات شهويه وتدميرية.

٤. غموض مفاهيمه وعدم قابليتها لتعريف الإجرائي ومن ثم صعوبة قياسها ومن أمثلة ذلك ومفهوم الليبدو والغريزة وعقدة أوديب .. الخ.

٥. أوضحت بعض الدراسات بطلان فرد فرويد الذى يعتمد على عدم صدق مفهوم ( عقدة أوديب ) كما تصوره فرويد الذى يتمثل في أن مشاعر البغض الموجهة من الابن إلى الأب مصدرها هو الرغبة في الأم والغيرة من الأب وخاصة في المجتمعات التي تصادف أن الأب لا يقيم فيها بوظيفية التأديب وإنما يقتصر دوره على حب الأم وعندئذ وجد أن مشاعر البغض توجه إلى الراشد القائم بالتربية أي الخال في قبائل (الترويرياند) في بعض جزر جنوب غرب المحيط الهادي.

ويرى العديد من المعارضين لنظرية " فرويد " أنه قد أعطى الوراثة والنضج وزناً أكبر مما يجب ، كما أعطى للسمات الشخصية

المكتسبة اجتماعياً وزناً أقل مما يجب ، كما أن الخطوات التجريبية التي استخدمها في إثبات صدق نظريته تعاني من القصور العلمي الشديد ، وتفتقر إلى التحكم والضبط ، كما أنها فشلت في تقديم قواعد علاقية يمكن بها الوصول إلى تنبؤات أو توقعات محددة للسلوك في العديد من المواقف المختلفة بالرغم من الأفكار ذات الجاذبية والإثارة التي صاغ بها نظريته.

### نظرية الأنماط:

من قديم الأزل وحتى اليوم اهتم الإنسان بتصنيف الأفراد إلى أنواع أو فئات أو طرز مختلفة ( أنماط ) حتى يكونون صورة أو فكرة عند ابراز خصائص الفرد الثابتة تقريباً أي شخصية . وفي القرن التاسع عشر حاور الفسيولوجي الإيطالي " لومبروزو " تقسيم الناس إلى نمطين :

١ . مجرمين.

٢ . عاديين.

بحسب صفات لجسمهم للمجرمين تميزهم عند العاديين وسبب ذلك حسب اعتقاده خطأ وراثي في سلسلة تطورهم من الإنسان البدائي للإنسان العصري وأو هو ارتداد إلى حالة الوحشية الأولى ذات الصفات المنحطة وعند هذه الصفات فرطحة الأنف استطالة الفك الأسفل - ودقة الذقن - انخفاض الجبهة وبروز الأذنين استبعاد محاجر العينين عن بعضهما وعدم تماثلها ظلت هذه النظريات سائدة في علم الإجرام إلى أن اثبت العالم " جوزنج " سنة ١٩١٣ م أن نمط المجرمين لا يختلف عن نمط غير المجرمين من حيث الصفات الجسمية واستخدم مجموعة تجريبية ضخمة

من المجرمين والمجموعة الأخرى ضابطة من العاديين ووجد بالمقارنة بين المجموعتين أنه لا توجد فروق لها دلالة إحصائية.

الأنماط المزاجية لأبو قراط وأنماط الجهاز العصبي لبافلوف والخصائص المميزة لهذه الأنماط ( عن أو زولين ( Osolin 1960 )

وقد أشار بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن النمط المزاجي أو نمط الجهاز العصبي السائد لدى الفرد قد يؤثر بدرجة كبيرة على مستواه الرياضي ، إذ أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تميز اللاعب بخصائص مزاجية معينة حتى يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية .

### الأنماط الجسمانية:

حاول بعض الباحثين تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً للميزات الجسمانية لكل فرد، وفي اعتقادهم أن النمط الجسماني يحدد شخصية صاحبه بصورة ما ، كما حاولوا إيجاد العلاقة بين هذه الأنماط الجسمانية وبين الصفات النفسية التي ترتبط بها ، ومن أشهر النظريات في هذا المجال نظرية " كرتشمير " Kretschmar ونظرية " شيلدون. " Sheldon

### نظرية كرتشمير:

أشار الطبيب الألماني " كرتشمير " (عام ١٩٢٥) إلى أنه يمكن تقسيم الأفراد إلى ثلاثة أنماط جسمانية:

### النمط الواهن ( النحيل ) :

ويتميز صاحب هذا النمط بما يلي : النحافة ، متوسط القامة، ضيق الأكتاف والقفص الصدري، وضعف العضلات ورقة الأطراف.

**النمط الرياضي:**

ويتميز صاحب هذا النمط بما يلي : متوسط القامة أو طويل القامة، قوة العضلات ، اتساع الكتفين والقفص الصدري ، نحافة الخصر ، طول الأطراف واكتساء الذراعين والساقين بالعضلات.

**النمط المكتنز ( السمين ):**

ويتميز صاحب هذا النمط بما يلي : قصر أو متوسط القامة، استدارة الجسم، اتساع الحوض، سمنة الأطراف والميل للامتلاء، قصر اليدين والرجلين والعنق، ويقر " كرتشمير " أن هذه الأنماط ليست متميزة تماماً، إذ قد تختلط مميزات بعضها في بعض الأفراد .

**نمط غير منتظم:**

نوع لا يميز بشيء مما سبق من الناحية الجسمية وهو لا يتصف بانتظام أبعاد جسمه، وهو أقرب إلى النوع النحيف في نمط شخصيته. ( 6 : 75 )

**تعريف الأنماط المزاجية :**

المزاج ( بكسر الميم ) Temperament هي مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد ، كما أنه الخصائص التي تميز دينامية العمليات الانفعالية.

**النمط الحشوي:**

ويتميز بجسد ناعم بدين ويظهر مزاج عضلي وهو شخصية مرحة تنشد السلام مع المحيطين به، التقبل من جانب الآخرين.

**النمط العضلي العظمي:**

يتميز بجسد عضلي صلب، ويظهر مزاج عضلي، وهو شخصية مناضلة مريحة مستقيمة.

**النمط الدماغى:**

يتميز بجسد نحيل ضعيف ، ويظهر مزاج دماغى، وهو شخصية متوترة تهتم بالأعمال أو المهن العلمية. ( 6 : 260 )

وقد خلص شليدون إلى ثلاثة أنماط رئيسية عن طريق التصوير الفوتوغرافى ، النمط السمين والنمط العضلي والنمط النحيل، وقد ربط شليدون بين تلك الأنماط وبعض الخصائص البدنية والعوامل النفسية.

**النمط البطنى:**

ويتميز أصحاب هذا النمط من الناحية الجسمانية بامتلاء الجزء حول الجهاز الهضمى أى سمنة البطن ، وهم عادة ذو أجسام مستديرة رخوة.

**النمط العضلى:**

ويسود فى هذا النوع العضلات والعظام والمتطرفون فيه هم النوع القوى من الرجال الذين يمارسون الرياضة.

**النمط النحيل:**

ويتميز أصحابه بالنحافة والنعومة, وقد تمكن عدد من الباحثين من أمثال "كرتشمير" و"فلفرت" من التوصل إلى إيجاد العلاقات التالية بين الأنماط الجسمانية – كما يراها كرتشمير – وبين القدرات الحركية فى بعض الأنشطة التنافسية

**أصحاب النمط النحيل:**

يتميزون بسرعة الأداء الحركي ودقة الحركات وإجادتهم لحركات الخداع (خير مثال على ذلك لاعب كرة القدم الأشهر "ستانلي ماتيوس") وبذل الجهد في أداء الحركات بصورة دقيقة وصحيحة مع قدرتهم على سرعة التكيف لظروف اللعب المختلفة ومحاولتهم إخضاع مثل هذه المواقف تحت سيطرته .

**أصحاب النمط العضلي:**

يقولون عن أصحاب النمط السابق بالنسبة لسرعة الأداء الحركي ويتميزون بقوة الأداء بارتباطها بقدر من البطء مع الميل لاستخدام الاحتكاك الجسماني أثناء اللعب ويميلون إلى تغليب القوة العضلية على الرشاقة الحركية ، ولا يمتلكون القدرة على سهولة تكيف حركاتهم لظروف اللعب المختلفة.

**أصحاب النمط المكتنز ( السمين ):**

يتميزون غالباً بالبطء الحركي، ولكن مع القدرة على توافق الأداء ويسعون لمحاولة الابتكار في أداء الحركات أثناء اللعب مما يسبب صعوبة بالغة للمتنافسين مع إحجامهم عن تكرار الأداء الحركي الروتيني.

**الأنماط النفسية:**

أنه ليس من الضروري أن تتجه دائماً إلى الأنماط الجسدية أو الأنماط الفسيولوجية عندما تحاول بناء نظرية للشخصية قائمة على الأنماط أنه من الممكن أن بدلا من ذلك إيجاد نظرية قائمة على الأنماط السلوكية أو النفسية وقد يكون من بين أفضل النظريات

القائمة على الأنماط السلوكية تلك التي أقترحها " كارل يونج " عالم النفس السويسري ( ١٨٧٥ م - ١٦٩١ م ) التي تقسم الأفراد إلى مجموعتين هما الانبساطية والانطوائية فالشخص الانطوائي هو الذي يحاول الانكماش على نفسه ويتميز بالخجل وحب العمل منفرد وليس مع الآخرين.

أما الشخص الانبساطي فهو على العكس من ذلك يميل إلى أن يكون اجتماعيا ويجد في اختلاطه مع الآخرين متعة نفسية خاصة لذلك فإنه يحاول التفتيش عن العمل الذي يتيح له فرص الاختلاط بالآخرين بأكثر شكل ممكن أنه من الجائز أن يكون المنبسط في حالات معينة تقليديا يعطى اهتمام خاصا لملابسه ومظهره الخارجي ولكنه يظل يتميز بسهولة تعامله مع الآخرين أنه ليس من الصعب على أي فرد فينا أن يجد بين معارفه شخصا انبساطيا أو شخص انطوائيا بالمعنى الصحيح وهذا هو الذي يعطى لهذا النوع من التصنيف تقبلا ويفسر سبب شيوعه بين الناس.

### بناء الشخصية في ضوء نظرية الأنماط:

أن تصنيف الناس لأنماط هو الأسلوب الطبيعي الذي يلجأ إليه المبتدئون في دراسة الشخصية وظهر التصنيف بشكل واضح في التصوير الأدبي للشخصية الذي بدأ عند "تبوقراسطى" الذي يلخص في تعريف السمة ثم وصف الشخصية التي تسود لديهم السمة وتغير عن نفسها بطرق مختلفة وتوصلوا من هذه الصورة إلى الكشف عن اعتقاد بأن لكل إنسان نمط ثابتا يسلك وقفا له.

بحيث تصبح جميع تصرفاته متسقة بعضها عن بعض ومتسقة لها مع هذا النمط العام الشخصية ، ومن ابراز هؤلاء "جان

دي لابرير" والذي كانت صورته الفنية التي قدمها في الحقيقة وصفا للأفراد أكثر منها وصفا للأنماط.

### نظريات السمات:

أن نظرية السمات تعتبر في بعض جوانبها متعارضة مع نظرية الأنماط أننا هنا بدل من محاولتنا تصنيف الأفراد وفق بعض الأنماط السلوكية المعينة فأننا نعمل على تصنيفهم بناء على درجة توفر بعض السمات عندهم أننا في حالة نظرية السمات هذه نستطيع قياس جوانب الشخصية وتقديم وصف لها اعتماداً على تحديد مواقع الفرد على مجموعة من المقاييس المتدرجة التي يمثل كل مقياس منها سمة معينة يمكننا تحديد موقع الفرد المعين على مقياس للذكاء أو مقياس لدرجة الحساسية العاطفية أو مقياس لمستوى الطموح على اعتبار أنكل سمة من هذه السمات تمثل جانباً الشخصية لما كانت اللغة مليئة بالسمات التي يمكن استخدامها في هذا المضمار فأن مجرد احتواء هذه السمات في قائمة لا يكفي إذ لا بد من وضع أي ترتيب يتم بموجبة تجمع الصفات المترابطة في مجموعات جزئية ليسهل الإحاطة بها استخدامها بشكل نافع ومعبر.

### إسهامات جوردن ألبرت: G.Allport

ينظر ألبرت إلى السمة على أنها ميل محدد أو استعداد مسبق للاستجابة ، ويعرف السمة بأنها " نظام نفسي عصبي يتميز بالتعميم والتمركز ويختص بالفردية ولديه القدرة على نقل العديد من المنبهات المتعادلة وظيفياً وعلى الخلق والتوجيه المستمرين لأشكال متعادلة من السلوك التعبيري والتوافقي. "

ويعتبر ألبورت السمة وحدة صالحة لدراسة الشخصية الإنسانية وعلى ذلك ينظر إلى مفهوم السمة من عدة زوايا تساعد في تحديد هذا المفهوم:

( أ ) سمة الشخصية نوع معقد من العادات وهي أكثر عمومية من العادة حيث تتكون السمة من عادتين أو أكثر.

( ب ) وظيفة السمة توضيحية أنها تدل على مضمون خاص في بناء شخصية الفرد حيث إن أي سمة تلعب دوراً هاماً في عملية الدافعية عند الإنسان.

( ج ) سمات الشخصية مستقلة عن بعضها استقلالاً نسبياً بمعنى أنه يمكن أن توجد رابطة من نوع خاص بينها .

وعلى العكس من ذلك فإن الخصائص ذات الأهمية، ولكن ليس على مستوى السمات الرئيسية فإنها تتضمن " السمات المركزية " كسمات مثل العدوانية والخجل وهذا النوع من السمات هو الأكثر شيوعاً ويظهر في العديد من جوانب حياة الفرد إلا أنها لا تحمل قوة السمات الرئيسية . أما الخصائص التي تنشأ كتفصيلات أو سلوكيات موقفية فقد أطلق عليها مصطلح السمات الثانوية.

وأشار " ألبورت " أن سمة العدوان يمكن أن تحدث في العديد من المواقف المتخلفة " مع الزملاء أو مع الجماعة أو الفريق أو في المواقف الرياضية في المنافسات وغير ذلك من المواقف يمكن أن ينتج عن هذه المواقف غير المتشابهة أنواع من السلوك أو الاستجابات المتشابهة مثل العدوان على الزملاء " الغضب أو الانفعال مع الفريق التهجم أو العنف في المنافسات الرياضية.

أن السمة هي أصل تكوين الشخصية الإنسانية ووحدة دراستها وأن القياس الكمي لتلك السمات يعتبر ذا فائدة علمية في دراسات الشخصية في المجال الرياضي ، غير أن المقاييس المشتركة للسمات الفردية ( سمات عامة ) يكون لها قدرة تنبؤية معينة غير دقيقة حيث لا تضع في الاعتبار الفردية والذاتية المميزة للاعب.

هناك بعض السمات لها قدرة دافعية للسلوك أكثر من غيرها وعليه فهناك اختلافات شاسعة في السمات من حيث مقدار هذا التأثير لكن هناك دائماً إشارة مسبقة ترتبط بتنشيط السمة وعادة ما يبحث الفرد بنشاط عن المنبهات التي تناسب ممارسة النسب.

يرى ألبورت أن السمة لا يمكن تعريفها من خلال استقلالها الجامد، بل من خلال صفاتها الرئيسية وعليه فإن السمة تميل إلى أن يكون لها مركز تمارس حوله تأثيرها، ولكن السلوك الذي تؤدي إليه يتأثر في الوقت ذاته وبوضوح بالسمات الأخرى ، فالسمات متداخلة لا حدود فاصلة بينها .

### **بناء الشخصية في ضوء نظرية السمات:**

في هذه النظرية يوجد مراحل يمكن أن يمر بها العالم من أجل الوصول لمفهوم السمة وهذه المراحل:

المرحلة الأولى : وفيها ترجع السمة للانفعال أو السلوك الذي يقوم به الفرد وتصرفاته في عديد من المواقف وتستدل من ذلك وجود خصائص مشتركة بينهم.

المرحلة الثانية : ترجع السمة إلى الشخص الذي يقوم بالسلوك كأن نقول عنه حذر أو متسرع ممن الطبيعي أن ينتقل الوصف من السلوك إلى الشخص، فالسلوك قد يكون وقتياً عابراً أو

عند انتهائه يصبح في خبر كان أما الشخص فموجود سواء قبل قيامه بالسلوك أو بعده.

المرحلة الثالثة : تسمية المفهوم أو الصفة ، فبعد تعبير إمكانية وصف الشخص بصفة ما نتيجة ملاحظتنا لسلوكه على فتره طويلة من الزمن ، فأنا نشير إلى هذه الصفة كشيء ما ونعطيه اسما فنقول أن هذا الشخص لديه سمة معينة هي سمة الحرص أو غيرها من السمات.

### تعريف السمات:

"ألبورت " هي نظام نفسى وعصبي مركزي عام (يختص بالفرد) يعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفياً كما يعمل على إصدار توجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري.

### نظرية التعلم الاجتماعي:

وقد أشار " ألبرت بانديورا " Bandura إلى أن نظرية التعلم الاجتماعي في الشخصية لجانبين رئيسيين هما : " النمذجة أو القدوة " Modeling ويقصد بذلك محاكاة السلوك- أي التعلم من خلال الملاحظة- وإلى "التعزيز الاجتماعي Social reinforcement الذى يتأسس على فريضة أن السلوك الذى يتم تعزيزه أو تدعيمه يميل إلى أن يتكرر مرة أخرى، ويمكن تعريف التعزيز الاجتماعي بأنه عملية اتصال لفظي أو غير لفظي بين فردين والتي يمكن أن تزيد من قوة الاستجابة.

وقد اعتنق هذه النظرية عدد من الباحثين منهم " بانديورا ميشيل " قاموا بتوسيع عدة مفاهيم حول السلوك الإنساني المعقد

ويشير " باندورا " إلى أن السلوك العدواني سلوك اجتماعي متعلم يكتسبه الفرد كأي نوع من السلوك وقد أسهم في وصف السلوك كوظيفة للتعلم الملاحظ.

ومن وجهة نظر نظرية التعلم الاجتماعي فإن السلوك ليس- ببساطة وظيفة الدوافع اللاشعورية (طبقاً للنظرية الدينامية النفسية) أو طبقاً لاستعدادات كامنة (في ضوء نظرية السمّة) ولكن السلوك البشري هو وظيفة التعلم الاجتماعي وقوة الموقف، فالفرد يسلك طبقاً لما تعلمه من سلوك وبصورة متسقة مع القيود البيئية.

وتعتبر نظرية التعلم الاجتماعي من النظريات التي اهتم بها علماء النفس الرياضي حديثاً، وقد تطور منها أساليب متعددة من بين أهمها تعلم السلوك من خلال ملاحظة النماذج أو التعلم بالقدوة وتعلم السلوك عن طريق التعزيز أو التدعيم.

فعلى سبيل المثال عندما يتغاضى المدرب الرياضي عن السلوك العدواني للاعب فإن مثل هذا الإجراء يشجع اللاعب على الاستمرار في عدوانيته وإظهار مثل هذا السلوك في المواقف الرياضية، وعلى عكس ذلك فإنه عندما يقوم المدرب الرياضي بتشجيع سلوك اللعب النظيف Fair play لدى اللاعب وعقاب لاعب آخر على سلوكه العدواني فإن مثل هذا الإجراء يدخل في إطار التعلم الاجتماعي.

### النظريات الإنسانية :

وهي الفئة من النظريات التي تولى اهتماماً خاصاً بالخبرة الشخصية التي يمر بها الأفراد ومشاعرهم ومفاهيمهم الخاصة فضلاً عن وجهة نظرهم وتوجههم نحو العالم والذات ، وهذا هو جوهر

الاتجاه الفينومينولوجي الذي يتبناه بعض أصحاب النظريات الإنسانية والنظرية التي تعرض لها هنا كنموذج لهذه الفئة من النظريات هي نظرية كارل روجرز على النحو التالي:

أ - نظرية كارل روجرز:

يفترض أن هناك ثلاث مكونات للشخصية:

- الكائن العضوي : وهو الفرد ككل.

- المجال الظاهري : وهو مجموع الخبرة.

- الذات : وهي الجزء المتميز من المجال الظاهري ، ويتكون من نمط لإدراكات القيم الشعورية بالنسبة للضمير المتكلم أنا، ويمتلك الكائن العضوي مجموعة من الخصائص هي: أنه يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري حتى يشبع حاجاته.

ب - أنه له دافعاً أساسياً واحداً هو أن يحقق ذاته وأن يصونها ويعززها.

ج - أنه قد يرمز خبراته بحيث تصبح شعورياً ، أو قد ينكر عليها الرمز بحيث تظل لاشعورية أو قد يتجاهلها كلية.

المجال الظاهري : خاصة أنه يكون شعورياً ، أو لا شعورياً ، وذلك طبقاً لما إذا كانت الخبرات التي تكون المجال تحولت إلى رموز أم لا.

أما الذات فهي جوهر نظرية " روجرز " ومن ثم لها خصائص عديدة من أهمها:

أ - أنها تنمو من تفاعل الكائن مع البيئة.

- ب - أنها قد تمثل قيم الآخرين وتدرکها بطريقة مشبوهة.
- ج - تحاول الوصول إلى حالة الاتساق.
- د - يسلك الكائن بأساليب تتسق مع الذات.
- هـ - الخبرات التي لا تتسق مع الذات على أنها تهديدات.
- و - وقد تتغير الذات نتيجة للنضج والتعليم.

### نظرية الأدوار:

إن نظرية لعب الأدوار من نظريات التعلم في مفهومها الخاص بدراسة الشخصية، وهذه النظرية تعنى بوصف شخصيات الأفراد من خلال أساليب يعتمدونها في القيام بالأدوار التي يفرضها عليهم المجتمع الثقافي المحيط بهم ، والأدوار التي يقوم بها الفرد كثيراً منها دوره كطفل وأب ورجل وعامل ومواطن ... إلخ.

ووجهة التشابه بين هذين النوعين من النظريات يكمن في كونها نظرية الأدوار تسلم إلى الجوانب البيولوجية في شخصية الفرد، ويمكن أن تكتسب المرونة الكافية لتمكنه من لعب أدوار مختلفة حسب المواقف المتعددة التي يمر بها ، ومن الواضح أن الفرد يتعلم بطريقة القيام بالأدوار المختلفة، وذلك من خلال خبراته مع البيئة الثقافية من حوله.

كما أن الاختلاف بين النظريتين يكمن في أن نظرية التعلم تنظر إلى الاستمرارية في السلوك على أنها نتيجة العادة بينما ترى نظرية الدور مثل هذه الاستمرارية تعزى إلى ثبات الدور الذي يلعبه الفرد هكذا ، فبينما ترى أحد النظريتين أن الثبات في السلوك ناتج

من تأثير المجتمع ، وترى الأخرى أنه ناتج من طبيعة العادة المتكونة  
لدى الفرد

## الفصل الرابع

### الدافعية والدوافع النفسية في المجال الرياضي

## الفصل الرابع

### الدافعية والدوافع النفسية في المجال الرياضي

#### الدافعية :

يعتبر الباحثون في التربية وعلم النفس أن الدافعية Motivating هي أحد أهم العوامل المسؤولة عن اختلاف الطلاب عن بعضهم البعض من حيث مستويات النشاط التي يظهرونها تجاه المواد والنشطة الدراسية والمدرسية، وهناك عدة أسئلة تدور في أذهان الآباء والمعلمون عن أسباب اختلاف ابنائهم وطلابهم في الوجه المتعلقة بالمدرسة، فمثلاً لماذا نجد ان احد الطلاب يستغرق في نشاط دراسي لساعات طويلة دون ككل ، ودون ملل، بينما احد الطلاب لا يستطيع ان يثابر ويجتهد في نفس هذا النشاط إلا لفترة قصيرة جداً؟ ولماذا يسعى بعض الطلاب للحصول على درجات عالية، بينما يرضى بعض الطلاب بدرجات عادية او حتى منخفضة؟.

إن أسئلة مثل هذه الأسئلة ترتبط بمفهوم الدافعية . فما هي الدافعية ؟

وماهي أهميتها التربوية ؟ وماهي نظرياتها ؟ وماهي علاقتها بالتحصيل الأكاديمي؟

## تعريف الدافع :

الدافع هو الطاقة الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه لأن يسلك سلوكاً معيناً. وهذه الطاقة هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق أحسن تكيف ممكن في بيئته الخارجية.

أي أنها قوة ذاتية تحرك سلوك الكائن الحي وتوجهه نحو تحقيق غايات معينه، يشعر بالحاجة إليها وبأهميتها المادية أو المعنوية النفسية بالنسبة له وتستثار هذه القوة المحركة بعوامل قد تنبع من الفرد نفسه، أي من حاجاته، اهتماماته، ميوله وخصائصه، أو من البيئة العادية أو النفسية المحيطة به، مثل الأشياء، الأفكار، الموضوعات، الأدوات والأشخاص.

وعلى الرغم من استحالة ملاحظة الدافعية ملاحظة مباشرة إلا أننا نجدتها تشكل أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس التربوي. ويمكن استنتاجه من خلال ملاحظة سلوك الأفراد، وكذلك ملاحظة البيئة التي يجري هذا السلوك من خلالها.

ويجب أن نشير هنا إلى العلاقة بين الباعث أو ما يسميه البعض بالحافز Incentive والدافع Motive فالحافز يعرف على أنه الموضوع الخارجي الذي يحفز الفرد على القيام بسلوك التخلص من حالة التوتر، بينما الدافع هو ما يوجه سلوك الفرد نحوه أو بعيداً عنه من أجل إشباع حاجة، أو تجنب أذى، ونمثل لذلك بالآتي:

- الطعام (حافز يوجد في المحيط الخارجي)
- الجوع (دافع وهو مثير داخلي)
- الماء (حافز يوجد في المحيط الخارجي)

■ العطش (دافع وهو مثير داخلي).

### أنواع الدوافع:

حاول علماء النفس تحديد العوامل المؤثرة في الدوافع، وذلك مظهراً لما تلعبه الدافعية في التعلم والاحتفاظ بالأداء، فقاموا بتقسيم الدوافع إلى قسمين اثنين كبيرين هما:

#### أ- الدوافع البيولوجية **Biological motive**.

وهي تلك الدوافع الفطرية، غير المنظمة، وقد تسمى بدوافع البقاء، لأنها دوافع ناجمة عن حاجات بيولوجية وفيزيولوجية متنوعة، منها دافع الجوع، والعطش والجنس والراحة والنوم.....

#### ب- الدوافع الاجتماعية **Social motive**:

وهي تلك الدوافع المتعلمة أو المكتسبة أو الاجتماعية، والتي تنجم عن التفاعل مع البيئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعي في الأسرة والحي والمدرسة والمؤسسات الاجتماعية الأخرى، ومن أمثلتها الحاجة للانتماء والأمن والإنجاز وتقدير الذات وتحقيق الذات والحاجة إلى تجنب القلق.

### الأهمية التربوية للدوافع:

نلاحظ أهمية الدافعية في الوجة التربوية في أنها تعتبر هدفاً تربوياً في حد ذاتها، فإن استثارة دافعية الطلاب وتوجيهها وإبراز اهتماماتهم، تجعلهم يسارعون إلى ممارسة نشاطات معرفية وعاطفية وحركية خارج نطاق العمل المدرسي. وأيضاً في حياتهم المستقبلية، وهذا من الأهداف التربوية الهامة جداً التي يسعى كل الأنظمة - المدرسية والأنظمة التربوية نحو تحقيقها.

أيضاً تبرز أهميتها في أنها أحد العوامل القادرة على تحديد قدرة الطالب على التحصيل والإنجاز ، لأنها على علاقة ( أي الدافعية) بميول واتجاهات الطلاب، فتدفع انتباههم نحو بعض النشاطات دون سواها، وأيضاً هي على علاقة بحاجات الطالب فتجعل من بعض المثيرات معززات تؤثر في سلوكه وتحثه على المثابرة والعمل بشكل نشط وفعال جداً.

### صفات الدافع:

يمكن تحديد صفات وأهداف الدافع بما يلي:

- تحريك وتنشيط السلوك.
- توجيه السلوك نحو وجهه معينة دون أخرى.
- المحافظة على استدامة السلوك طالما بقي الإنسان مدفوعاً، أو طالما بقين الحاجة قائمة.

### كيفية عمل الدافعية:

أما دور الدافعية فتظهر بالصورة الآتية:

- نشوء دافع أو حافز.
- إصدار استجابات وسيليه للوصول إلى تحقيق الهدف لإشباع الحاجة.
- تحقيق حالة الارتياح وخفض التوتر بعد إشباع الحاجة.

### نظريات الدافعية:

أستحدث العلماء التربويون والنفسانيون العديد من النظريات عن الدافعية ولقد اختلفت هذه النظريات باختلاف نظراتهم للإنسان والسلوك الإنساني، وباختلاف مبادئ مدارس علم النفس التي ينتمون إليها. وتبدو تلك النظريات الموجودة في ميدان

الدافعية ذات فائدة كبيرة من حيث تقديمها لمبادئ وأفكار تساعد المعلم على فهم أكثر عمقاً للسلوك الإنساني، وإمكانية تصور بشكل أوضح مما هو عليه

غير أن أياً من هذه النظريات غير قادرة على إعطاء صورة كاملة عن الدافعية ومفهومها ، رغم ادعاء أصحابها غير ذلك.

ولما كانت نظريات الدافعية عديدة ومسهبة في التفاصيل الدقيقة في شرح السلوك الإنساني وتفسيره ، فأنا سنتناول هنا أربع نظريات هي الأشهر ما بين تلك النظريات، وهي ، النظريات السلوكية والنظريات المعرفية، والنظريات الإنسانية ونظرية التحليل النفسي.

### أولاً: النظرية السلوكية Behavioral :

تزعم هذه النظرية أن السلوك ينشأ من مؤثرات خارجية وداخلية من انقباضات أو ألم في المعدة في حالة الجوع أو رؤية الطعام في التلفزيون، إن التعلم السابق او العادات المكتسبة حينئذ تقرر السلوك .

وتهتم هذه النظرية بتفسير مفاهيم الدافعية انطلاقاً من النظريات ذات الاتجاه السلوكي في تفسير السلوك، أو ما يسمى بنظريات (المثير والاستجابة) والتي يمكن أن نشق منها بعض المبادئ الهامة بالنسبة لعملية التعلم، حيث إن حالات الإشباع الناجمة عن استجابات معينه، واختزال الحاجة الناتجة عن سلوك ما، وإيجاد التعزيز المناسب والمباشر لأنواع السلوك المرغوب فيه، هي مبادئ مهمة في تفسير واستثارة الدافعية عند الطلاب.

كما أن للدوافع قسمان : ظاهرة وخفية، فالدافعية الناجمة عن عوامل خارجية أو بتعزيز خارجي تسمى بالدافعية الظاهرة،

كالدرجات والعلامات التي تعتبر جوائز لإثارة الدافعية الخارجية، وترتبط طرق زيادة الدافعية الخارجية من قبل المعلم للطالب بتوظيف تقديم التعزيز المختلفة مثل التعزيز المستمر للتعلم الحديث، خاصة للأطفال أثناء تعلمهم للغة، والتعزيز المنقطع يعتبر أكثر أثراً وقوة في السلوك.

استخدام جداول التعزيز التي تمثل جداول نسبة الإجابات وجدول الزمن الثابتة والمتغيرة، يجب استخدامها إضافة للمبادئ التعلم والمبرمج واستخدام تعزيز التقاربات المتسلسلة ليتم تشكيل السلوك.

ونجد أن استخدام العقاب له أثر على تعلم السلوك إيقافاً وإطفاء، كذلك استخدام التعزيز السلبي المتمثل في سحب المثير أو تقديمه بحيث يكون التعلم مبنياً على العقاب، ولكن إن أفضل أنواع التعلم هي تلك التي يتم فيها تشكيل السلوك بناءً على المعززات الإيجابية.

## ثانياً: النظرية المعرفية Cognitive theory :

فإن الافتراضات الأساسية لهذه النظرية أن الأفراد لا يستجيبون بطريقة آليه للحوادث الخارجية والداخلية الجسمية كالجوع، بل أنهم يستجيبون بإدراك حسي لهذه الحوادث حتى نوضح ذلك لنفترض أننا جالسون أمام التلفاز وجميعنا مشدودون لفيلم من أفلام الحركة، وأستمر الفيلم من الساعة الواحدة والنصف وحتى الخامسة بدون أم يقوم أحد من مجلسه، فالانتباه لدينا مشدود لدرجة أننا قد نسينا أن نتناول وجبة الغداء، ولم ندرك أننا جائعون إلا عندما نظر أحدنا لساعته و هتف بأن وقت الغداء قد ذهب، فالمعرفيين يركزون على المصادر الداخلية للدافعية كالرضا والإشباع في التعلم والإنجاز.

إذن نؤكد تفسيرات المعرفيين تفترض أن الفرد كائن عاقل يتمتع بإدارة حرة ، تجعله قادراً على اتخاذ قرارات واعية কিفما يرغب فيه، لذا يؤكد المعرفيين على مفاهيم أكثر ارتباطاً بمتوسطات مركزية مثل القصد والنية والتوقع، لأن النشاط العقلي للفرد يزوده بالدافعية Intrinsic motivation المتأصلة فيه وأن النشاط السلوكي غاية في ذاته وليس بوسيلة، لذلك يتمتع الفرد بدرجة عالية من الضبط الذاتي.

### نظرية أتكسون في الدافعية:

لقد وضع أتكسون نظرية تهتم بالدافعية من حيث دافعيه التحصيل والمهنيات التعليمية، مؤكداً أن النزعة لبلوغ النجاح هي استعداد دافعي مكتسب، أي متعلم، وتصبح من حيث علاقتها الارتباطية بالنشاطات السلوكية ووظيفة لثلاثة عوامل قدرة الطالب على التحصيل :

#### أ-الدافع للحصول على النجاح :

وهو دافع يشير إلى إقدام الطالب على أداء مهمة ما بحماس ونشاط شديداً ، بغرض خبرة النجاح الممكنة، إلا لهذا الدافع صورة طبيعية، أو نتيجة طبيعية له تظهر في دافع آخر هو دافع تجنب الفشل، ونجد أن تباين الطلاب في نتائجهم ومستوياتهم الأكاديمية، حيث يرتفع المستوى التحصيلي للطلاب ودافعتهم التحصيلية تبعاً لارتفاع هذا الدافع. والعكس أيضاً حيث ينخفض مستوى الطلاب تبعاً لانخفاض هذا الدافع على النجاح وإنجازه .

#### ب- قيمة باعث النجاح:

كلما ازدادت صعوبة المهمة ، تطلب زيادة قيمة باعث النجاح. أي انه كلما كانت المهمة صعبة، تحتم أن يكون الباعث Incentive " الإثابة" ذو قيمة أكبر حتى يتم الحفاظ على مستوى دافعي عالٍ، فإن المهام الصعبة التي ترتبط ببواعث قليلة القيمة، لا تجدي في إثارة حماس الفرد لأجل أدائها بدافعية كبيرة، والفرد أو الطالب ذاته هو المنوط به القيام بتقدير صعوبة المهمة وبواعثها.

يرى إتكسون انه حينما يقوم الفرد بأداء مهمة معينة يواجه بصراع من نوع " إقدام إحام" ، وذلك حينما يدفعه دافعه لتحصيل

النجاح على الإقدام، في نفس الوقت يكون لديه إحجام وتراجع بسبب دافع تجنب الفشل لديه.

وفي غرفة الصف فالتعبيرات الثلاثة سابقة الذكر قد تنطوي أو تضعف ، وذلك من خلال الممارسات التعليمية، فالواجب يحتم أن يعمل المعلم على تقوية احتمالات النجاح ، وإضعاف احتمالات الفشل، وتقوية دافع تحصيل النجاح عند طلابه، من خلال مرورهم بخبرات النجاح ، وتقويم مهام فيها درجة معقولة من التحدي، وتكون قابلة للحل .

### نظرية العزو السببي لراينر:

قام برنارد واينر بتطوير نظرية العزو السببي ، والتي استخدمت بنجاح في تفسير ردود الأفعال للأفراد الأسوياء وغير الأسوياء في مختلف المجالات، ويشير واينر إلى أن عملية العزو السببي تلعب دوراً وسيطاً بين استجابات الأفراد الانفعالية للنتائج المهمة وتوقعاتهم للأداء المستقبلي ، وهما يؤثران على السلوك الذي يقوم به الفرد فيما يتعلق بأداء المهمة به المستقبل ، وهذا من خلال الجهد والطرق التي يستخدمها في المهمة أو الموضوع .

ويرى واينر ان الحاجة إلى المفهوم هي التي تذهب بالطلاب إلى ان يتساءلوا عن ظروف النجاح أو الفشل الذي يواجهون به في تعلمهم الدراسي، ويقول إن الطلاب والأفراد في مختلف مواقعهم يحاولون توضيح لماذا ما حصل ، أو لماذا حدث بالصورة التي حدث بها. وذلك حتى يرونها لأساليب معينة.

ويرى واينر أسباب النجاح او الفشل التي يعزوها الطلاب لأسباب معينة في ثلاث مجموعات أساسية هي:

١- تتعلق بالأساليب الداخلية، اي عوامل لدى الشخص نفسه مع أسباب خارجية كالقدرة والجهد، الحظ اتجاهات المعلم.

٢- المسببات الثابتة او الدائمة وغير الدائمة مثل القدرة " ثابتة " المزاج "غير ثابتة".

٣- الأسباب التي تخضع للضبط او لا تخضع للضبط وتستطيع أن تتحكم بكنية المساعدة التي تحصل عليها، ولكنك لا تستطيع أن تتحكم بالحظ أو المزاج في يوم الامتحان.

عموماً " يقول واينر " أن هذه الأبعاد جميعها مهمة في دافعيه الفرد ، وتوجهه الداخلي أو الخارجي في عزو اسباب فشلة وبخاصه، فإذا كان عزو لعوامل داخلية يقوده ذلك للاعتراف بالجميل، أما إذا كان العزوة لسبب خارجي فإنه قد يقوده إلى الشعور بالغضب.

### رابعاً: النظرية الإنسانية Humanistic theory :

وتؤكد هذه النظرية على الحرية والاختيار والقرار الشخصي والسعي نحو النمو الشخصي، ويؤكدون أيضاً على جانب الإثراء النفسي للخبرات عند الطلاب وعلى الدوافع الداخلية كما فعل المعرفيون.

### هرم ماسلو:

تنسب معظم مفاهيم هذه النظرية إلى إبراهيم ماسلو الذي يرفض تفسيرات الارتباطيين أو السلوكيين في تفسير دافعية السلوك الإنساني كالحافز والحرمان والتعزيز، وماسلو يرى ان دافعية الإنسان تنمو بشكل هرمي لقضاء حاجات يحددها بسبعة مراتب من قاعدة الهرم إلى قمته كالآتي:

### ١- الحاجات الفيزيولوجية Physiological needs :

وتحدد بمجموعة أصناف اساسية جداً كالطعام والشراب والأكسجين والراحة ويرى أن إشباع الحاجات الفيزيولوجية المرتبطة بالطعام والشراب ليس نهاية المطاف للدافعية الإنسانية، وإنما يؤدي هذا الإشباع إلى تحرير الفرد من سيطرة حاجاته الفيزيولوجية، لإتاحة الفرصة الكافية لظهور حاجات ذات مستوى أعلى.

### ٢- حاجات الأُمم Safety needs:

وتمثل هذه الحاجات رغبة الفرد في العيش بسلام وطمأنينة وأمن وتجنب القلق والخوف والاضطراب، وتظهر هذه الحاجات عند الأطفال والراشدين على حد سواء، وذلك من خلال

التحرك السريع والأنشط من الفرد في حاله حصول أي طارئ يهدد سلامته وأمنه مثل الكوارث الطبيعية والحروب والأوبئة.

### ٣- حاجات الحب والانتماء **Love and belonging** :

تتمثل هذه الحاجات في إقامة أو الرغبة في إنشاء علاقات وجدانية وعاطفية مع الآخرين عامه، ومع المجموعات والأفراد الهامين في حياة الفرد خاصة، وتظهر هذه الحاجات في العور الذي يقاسيه الفرد عند غياب أصدقائه وأحبابه وأطفاله أو المقربين منه، وهذا الشعور يعتبر ظاهرة صحيحة تنتاب الأسوياء كلهم.

### ٤- حاجات احترام الذات **Self- esteem need** :

وهذه الحاجات تعبر عن حاجة الفرد في تحقيق قيمته الشخصية وذاته المتميزة وتبرى إشباع هذه الحاجات بمشاعر القوة والثقة والجدارة والفائدة ، ويقود عدم إشباع هذه الحاجات إلى الشعور بالدونية والعجز.

### ٥- حاجات تحقيق الذات **Self- actualization** :

وهذه الحاجات تشير إلى رغبة الفرد في تحقيق إمكانياته المتنوعة على نحو فعلي او كلي، حتى يغدو الفرد الذي يمكن إن يكون عليه، وتظهر هذه الحاجات في النشاطات التي يمارسها الفرد في حياته الراشدة، والتي تتفق مع رغباته وميوله.

### ٦- حاجات المعرفة والفهم **Need to know and understand** :

تشير هذه الحاجات إلى رغبة مستمرة من قبل الفرد للفهم والمعرفة، وتظهر واضحة في النشاطات الاستطلاعية

والاستكشافية وفي البحث عن المزيد من المعرفة، والحصول على أكبر قدر يستطيع من المعلومات.

يقول " ماسلو " أن حاجات الفهم والمعرفة هي أكثر وضوحاً عند بعض الأفراد عن غيرهم ، فحينما تكون هذه الحاجات قوية، فسيراقبها رغبة في الممارسة المنهجية، القائمة على التحليل والتنظيم والبحث في العلاقات، ويأخذ هذا الصنف من الحاجات دوراً حيوياً في سلوك الطالب الأكاديمي، حيث أن عملية الاستثارة لها وتعزيزها تمكنه من اكتساب المعرفة وأصول التفكير العلمي، اعتماداً على دوافع ذاتية داخلية

#### ٧- الحاجات الجمالية **Aesthetic need**:

وهذه تدل على الرغبة في القيم الجمالية ، وتظهر عند الفرد من حيث تفضيلهم للنظام والكمال والاتساق، في كل أوجه حياتهم ورفضهم كذلك للفوضى وعدم الاتساق، وان الفرد السوي في نظر " ماسلو " هو الشخص الذي ينزع للبحث عن الجمال بفطرته، ويفضل كقيمة مطلقة ومستقلة عن أية مصلحة مادية.

والشكل التالي يوضح هرمية "ماسلو لـ" الحاجات الدافعية":



**خامساً : نظرية التحليل النفسي Psychoanalysis theory :**

تعود أصول هذه النظرية إلى عالم النفس فرويد، والذي يستخدم مفاهيم تختلف عن مفاهيم النظريات السلوكية والمعرفية والإنسانية، فهو يستخدم مفهوم الغريزة واللاشعور والكبت عند تفسيره للسلوك وغير السوي على قدم المساواة.

ويؤكد فرويد على أهمية دور خبرات الطفولة المبكرة في تحديد سلوك الفرد مستقبلاً، كما يطرح مفهوم الدافعية واللاشعور Unconscious motivation - لتفسير فيما يقوم به الفرد من سلوكيات دون أن يكون قادراً على تفسير أو تحديد او معرفة دافعة الكامنة وراء سلوكه هذا .

فرويد يفسر— هذه الظاهرة بمفهوم الكبت depression وهو آلية نفسية يخزن بها الفرد أفكاره ورغباته في اللاشعور Unconsciousness ليتجنب ضرورة بحثها على مستوى الشعور، لأسباب تتعلق بعدم توافر الفرص المناسبة لتحقيقها على هذا المستوى .

وعند النظر في النظرية الفرويدية، وإعادة النظر فيها، نجد انه يتحدثون بشكل متواصل، وبلهجة الواثق من نفسه ، بأنه غالباً ما يحدث تفاعل بين الخبرات الطولية المبكرة والرغبات اللاشعورية المكبوتة الناتجة عن حافزي الجنس والعدوان، حيث يقدم الكبار بمنع الصغار من التعبير الحر لهذين الحافزين، مما يجعل هؤلاء الصغار يكتبون هذا السلوك المشبع بالجنس والعدوان وإيداعه في مخز ونهم اللاشعوري، وهنا تبدأ عملية أخرى، فالكبت لا ينهي فعالية هذين الحافزين وأثرهما على السلوك

بشكل كامل، فهما يمارسان أثرهما في تحديد السلوك على مستوى اللاشعور، فإنه يمكن التعبير عن الحاجات والرغبات والدوافع المكبوتة في أشكال سلوكية مقنعة أخرى.

مثل السلوك التخريبي الموجه نحو الذات والمجتمع ، لذا يمكن تفسير العدد من الأنماط السلوكية التي تظهر بمظهر اللاسواء واللامعقولية يمكن تفسيرها بدوافع لاشعورية لا تنتمي لإدراك الفرد ولا إلى وعيه .

عموماً فإن النظريات التحليلية الفرويدية حتى وإن كانت تبدو بعيدة العلاقة بالتعلم والتحصيل، فهي بما قدمته من مفاهيم وتفسيرات لتطور السلوك الإنساني وطريقة ، قد تساعد المعلم – بعد التدقيق- في فهم المزيد من سلوكيات طلابه، وتساعد على إيجاد طرق للتواصل تتميز بالفعالية ، مما يقود إلى تعليم ناجح وفعال.

## دافعية التحصيل :

إن دافعية التعلم تتمثل في الرغبة في القيام بعمل جيد والنجاح في ذلك العمل، وهي تشير إلى حالة خاصة داخلية عند الطالب تقوده أو تدفعه للانتباه للموقف التعليمي والإقبال عليه بنشاط موجه، والاستمرار في هذا النشاط حتى يتحقق التعلم .

إن الاستثارة وحدها لا يمكن ان يحدث دون استثارة ونشاط، ويختلف الأفراد من قوة رغباتهم في وضع أهداف مستقبلية لأنفسهم، وفي مدى جهودهم لتحقيق هذه الأهداف.

وقد يمتلك الطالب مستوى مرتفع من الحاجة للتحصيل، ولكن لسبب ما، لا يحقق النجاح الذي يرغب به على نحو فلهي.

لعل أن أهم الصعوبات التي تواجه الباحثين في مجال دافعية التحصيل، هو التوصل إلى أدوات قياس دقيقة وسليمة تمكنهم من قياس هذه الدافعية ، ولقد طور "موراي " اختبار تفهم الموضوع "TAT" Thematic apperception test - والذي يعتبر اختباراً إسقاطياً ، طوره بحيث أصبح صالحاً كأداة لقياس حاجات الفرد وبعض الخصائص في شخصية، ويتضمن هذا الاختبار عدداً من الصور، ويطلب من الفرد " الطالب " أن يكون قصة قصيرة حول الأفراد والموضوعات الممثلة في الصورة التي أمامه ، والافتراض الذي يقوم عليه هذا الاختبار هو أن دافعية الفرد هي التي تؤثر في مخيلته وفي أساليب إنشائه للقصص.

على الرغم من أن شدة تعقيد هذا الاختبار وصعوبة استخراج نتائجه وتحليلها، إلا إننا نجد أنها توفر بعض الدلالات على تباين الأفراد من حيث الدافعية التحصيلية.

ولقد بين ماكلبلاند أن هنالك علاقة قوية بين مستوى الدافعية المرتفع للتحصيل وبعض المظاهر السلوكية عند الطالب والذي يبدو أشبه برجال العمال والتجار، حينما يبدو ناجحاً فيما يقوم به من أعمال. وينحو إلى استخدام مقاييس متنوعة تزوده بتغذيته راجعة مادية تمكنه من التعرف على مدى نجاحه وتقدمه في إنجاز أهدافه التي قام بوضعها لنفسه، ويتصف هذا الطالب عادة بالمبادأة وتحمل المسؤولية والمثابرة ومباشرة العمال أو المهام التي تحتوي قدراته وإمكاناته، وقد لا يشعر بإشباع حاجاته للتحصيل إلا عند إتمام المهام التي التزم بإنجازها، وحقق الأهداف التي يطمح إليها ولا يعتبر نفسه ناجحاً إلا إذا شعر بأن نجاحه ذا مصدر ذاتي داخلي، بعيداً عن عوامل الحظ والصدفة أو أي متغير آخر خارجي.

### كيف نزيد من دافعية الطلاب:

هنالك بعض المبادئ التي يمكن استنتاجها من هذه النظريات قد تساهم في فعالية استثارة دافعية طلاب وتعزيزها، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم التحصيلي، وإليك هذه المبادئ:

- ١- استثارة اهتمامات الطلاب وتوجيهها .
- ٢- استثارة حاجات الطلاب للإنجاز والنجاح .
- ٣- تمكين الطلاب من صياغة أهدافهم وتحقيقها .
- ٤- استخدام برامج تعزيزية مناسبة .
- ٥- توفير مناخ تعليمي غير مثير للقلق .

**مقترحات لجذب انتباه المتعلمين :**

هنالك عدد من المقترحات تساهم في استثارة دافعيه الطلاب وتعزيزها كما أوردها يوسف قطامي:

- ١- وضع التلميذ في موقف البحث والاستطلاع .
- ٢- استخدام أسلوب الأسئلة بدلا عن تقديم المعلومات .
- ٣- استخدام الاكتشاف .
- ٤- استخدام مفاهيم حديثة في تعليم التلاميذ .
- ٥- تقليل فرص الرقابة ، لأنها تخلق الملل وتقلل من انتباه الطلاب.
- ٦- توفير جو تعليمي يسوده الحب والحرية والأمن .
- ٧- ربط الدافعية بالتحصيل ونتائجه.
- ٨- استخدام التشكيك فيما يعرف المتعلم ليزيد من واقعيته.
- ٩- التقليل من التهكم والسخرية من الطالب.
- ١٠- عدم استخدام العقاب البدني .
- ١١- إتاحة الفرصة للنجاح لأن النجاح يوصل للنجاح .
- ١٢- توفير بيئة صفية مساعدة على التعلم .
- ١٣- استخدام التعزيز الإيجابي .
- ١٤- وضع أهداف إيجابية يمكن تحويها .
- ١٥- إعلام الطالب بدرجاته مهما كانت .
- ١٦- استخدام التشجيع .

## الدافعية في المجال الرياضي :

يعتبر موضوع الدافعية في علم النفس الرياضي من أهم الموضوعات التي تهتم المُدرّب الرياضي وأكثرها إثارة لاهتمامه، حيث يبحث موضوع الدافعية الرياضية عن أسباب أو محركات السلوك الرياضي؛ أي القوى التي تؤدي بالرياضيين إلى القيام بما يقومون به من سلوكيات وأنشطة ومما يسعون إليه من أهداف، ودائماً يتردد نفس الأسئلة وهي: لماذا بعض الأشخاص يقدمون على ممارسة أنشطة رياضية معينة؟

في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة أو المتابعة الرياضية؟ لماذا نجد بعض الأشخاص يستمرون في نشاط معين، وأحياناً نرى أن البعض الآخر يعتزل هذا النشاط في منتصف الطريق؟، فهذه الأسئلة تهتم كل من المدرب الرياضي والرياضي، فيريد أن يعرف ما هي الدوافع لهذا النشاط وعدم الدافع لها، وبالتالي فإن السلوك الرياضي في أي موقف من المواقف الرياضية ليس من السهل فهمه وتحليله، فمن الصعب وصفه بدقة لما يتصف به الموقف الرياضي من التنوع والتعقيد.

### ويمكن تقسيم الدوافع الى الدوافع الفردية والاجتماعية.

#### أ- الدوافع الفردية :

ومن الامثلة على الدوافع الفردية ما يلي :

##### ١- دافع الحركة :

أن الرياضيين يرغبون بالتحرك تعويضاً عن الوقت الهادئ الطويل الذي يقضونه داخل القاعات الرياضية فالحركة تولد

الفرح والسعادة وتحدو بالكثير منهم للالتحاق بالفرق الرياضية خارج وقت المدرسة. وواجب المعلم أو المدرس هنا هو أن يستغل هذه الحاجة الطبيعية ويكملها بحاجات أخرى ذات تأثير على التلميذ عندما تتضاءل الحاجة الى الحركة في السنوات اللاحقة.

## ٢- دافع حب الاستطلاع وحب المغامرة:

أن للرياضي رغبة في اكتشاف كل شي غير معروف بالنسبة له وهذا يدفعه الى حب المغامرة في اكتشاف ما هو جديد والقيام بما هو جديد أن السباقات والمنافسات ذات الطابع الدرامي والسفرات القصيرة والطويلة تقدم امكانيات متعددة للمربي من أجل أن يلبي هذه الحاجة للرياضيين بشكل واع وبشكل تربوي.

## ٣- دافع المتعة والسرور:

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

## ٤- دافع تحقيق الذات:

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

### ٥- دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية:

يكون لهذا الدافع دور مهم في تنظيم السلوك فالرياضي يسعى في هذه المرحلة الى تقوية الثقة بالنفس والتغلب على النواقص والضعف الشخصي- وأضافه الى حاجة الرياضي لأبراز اهليته في هذه المرحلة فإنه يريد الحصول على مرتبة عالية ضمن أقرانه ويبدل جهده بهدف رفع قيمته الذاتية.

### ٦- دافع الشهرة وأبراز الأهلية:

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

### ٧- دافع الإنجاز:

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

**٨- دافع الصلة الاجتماعية :**

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

**الدوافع الاجتماعية :**

ان الدوافع الاجتماعية تنجم عن مجموعة واسعة من الحاجات التي توضح ارتباط الرياضي بالأخرين أو مسؤوليته تجاههم كارتباطه بالوالدين، أو زملاء الصف والمدرسة، أو المجتمع، أو الدولة ومن هذه الدوافع ما يأتي :

**١- الدافع الأخلاقي الاجتماعي :**

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

**٢- الدافع التربوي :**

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

**٣- دافع الشعور بالمواطنة:**

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

**٤- دافع التكامل النفسي والبدني:**

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

يعد كل من التدعيم او الاطفاء شيئاً مهماً في التعامل بين المدرب ولاعبيه حيث يرتبط بتثبيت او تعديل السلوك، وهناك مصطلحان غالباً ما يستخدمان لوصف النتائج المترتبة على سلوك اللاعبين هما:-

**١- التدعيم:**

وهو الذي يكون لزيادة الرغبة لدى اللاعبين في تكرار السلوك(الذي لابد في واقع الحال ايجابياً وفعالاً).

**٢- العقاب:**

وهو الذي يكون لعدم الرغبة في تكرار سلوك ما (والذي يكون في واقع الحال سلبياً).

ويمثل هذا المدخل لمبادئ التدعيم قيمة في مهارات التعامل والاتصال بين المدرب ولاعبه إذا ما أحسن تطبيقه على نحو صحيح. ورغم ان المبادئ نفسها يسهل فهمها الا انها تتطلب مهارة كبيرة لتطبيقها على النحو السليم.

ومن اهم الاعتبارات التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار لتقديم المكافأة لسلوك اللاعبين وخصوصاً الناشئين في الرياضة.

**١- مكافأة الاداء وليس النتائج:**

حيث يفضل اعطاء المكافأة على اساس مدى نجاح الناشئ في تحقيق اهداف الاداء وليس النتائج نظرا لان اللاعب يتحكم في ادائه أكثر من تحكمه في نتائج المنافسة.

**٢- مكافأة الجهد أكثر من النجاح:**

فعندما يعرف اللاعب ان المدرب يقدر المجهود الذي يبذله فانه لا يخاف من المحاولة، اما إذا عرف انه يكافأ عند النجاح فقط فانه يشعر بالخوف من نتائج الفشل مما يسبب له المزيد من التوتر والقلق.

**٣- مكافأة الاهداف المرحلية الصغيرة المؤدية الى الاهداف الاكبر:**

حيث تتميز الاهداف في التدريب الرياضي بانها من النوع المؤجل الطويل المدى مثل هدف لموسم رياضي او لسنة كاملة او

أكثر. لذلك تظهر اهمية وضع اهداف قصيرة المدى وتدعى بالأهداف المرحلية التي توصل في نهاية الامر الى الاهداف الرئيسية.

#### ٤- مكافأة السلوك الانفعالي والاجتماعي الايجابي للاعب:

تعد المكافأة بمثابة تدعيم لسلوك اللاعب لإعطاء فرصة اخرى لتكراره. وحيث ان الجوانب النفسية والاجتماعية للاعب لا تقل اهمية عن المهارات الرياضية والقدرات البدنية، فانه من الالهية بمكان ان تحظى باهتمام المدرب من حيث تعليمها واخذها بنظر الاعتبار، وهنا يظهر اهمية ودور المكافأة في تعليم السلوك المرغوب به. فمثلاً يفضل تقديم المكافأة للاعب عندما يتميز سلوكه بالسيطرة على انفعالاته، او القدرة على تحمل المسؤولية، وكذلك عندما يظهر الروح الرياضية، أو التعاون مع زملائه.

## تعريفات ومفاهيم الدافعية الرياضية :

### الدافعية الرياضية :

هي عبارة عن المحركات للسلوك الرياضي للفرد في المواقف الرياضية المختلفة، لذلك فإن محاولة فهم هذه الدوافع الرياضية وفهم كيفية استخدامها يساعد على ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه، وبذلك فإن الدراسة في موضوع الدوافع الرياضية تعتبر من الدراسات الرياضية الأساسية والمهمة لكل مدرب يعمل مع الرياضيين، وذلك من خلال محاولة فهم الدوافع لدى الرياضيين؛ بحيث يتمكن المدرب الرياضي من توجيه سلوكه الرياضي لديه، وبما أن الأنشطة الرياضية هي أحد أنواع السلوك الانساني، فهي بذلك تتأثر بالدوافع الرياضية المختلفة، ومن هنا جاءت أهمية الدراسات لموضوع الدوافع الرياضية في الأنشطة الرياضية بهدف الارتقاء بالرياضيين؛ وذلك للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

تعرف الدافعية الرياضية بأنها حالة داخلية في الرياضيين تستثير سلوكياتهم الرياضية؛ بهدف استمرار هذا السلوك واستخدامه في تحقيق أهداف معينة.

تعرف الدافعية الرياضية بأنها الطاقة الرياضية الحيوية المخزنة، أو الاستعداد الرياضي الفسيولوجي النفسي- الذي يقوم على استثارة سلوك مستمر ومتواصل لا ينتهي، حتى يتم الوصول إلى الأهداف المحددة سواء أكان هذا السلوك ظاهراً بحيث يمكن مشاهدته، أو غير ظاهر أي لا يمكن مشاهدته وملاحظته.

كما تعرف الدافعية بأنها عبارة عن حالة داخلية جسدية أو نفسية تعمل على إثارة السلوك الرياضي في ظروف رياضية معينة، وتستمر حتى الوصول إلى غايات معينة.

كما تعرف الدافعية في علم النفس الرياضي بأنها الأسباب المحركة للسلوك الرياضي والحاجات والاهتمامات الرياضية، التي تصبح مؤثرة وفعالة عند معرفة الإمكانيات الرياضية المتوفرة أنها جاهزة وعلى الاستعداد للقيام بعمل رياضي معين، والتي يتم استنتاجها من السلوكيات الرياضية القابلة للملاحظة لغاية اشباع حاجة ما، وهذا الإشباع هو الدافع الرياضي.

## أهم المفاهيم التي تدخل ضمن نطاق الدافعية الرياضية:

### الدافع الرياضي:

وهو عبارة عن استعدادات داخلية أو حالات من التوتر الجسدي والنفسي، التي تعمل إثارة السلوك الرياضي وترشده في تحقيق أهداف معينة؛ فالدافعية الرياضية ليست عبارة عن سلوكيات قابلة للملاحظة بطرق مباشرة، ولكنها عبارة عن تكوينات فرضية يستدل عليها من سلوكيات الكائنات الحية في المواقف الرياضية المختلفة.

### الحافز الرياضي:

وهو عبارة عن الآلة المُحرّكة للدوافع الرياضية، وهو أيضاً ما يثير السلوك الرياضي ويعمل على تهيئته للعمل، وهو عبارة عن حالات من التوتر في النشاط الرياضي، ولكنها لا تعمل على توجيه السلوك الرياضي؛ فالحافز هو عبارة عن دفعات من الداخل.

### الباعث الرياضي:

وهو عبارة عن الموضوع الخارجي الذي يعمل على تخزين الحاجة أو إشباعها، والباعث الرياضي ليس عبارة عن دافع بحد ذاته؛ ولكنه عبارة عن مفاهيم وموضوعات يتم التوقع حين الحصول عليها أن تقوم بإشباع الدافع، وقد يكون هذا الدافع عبارة عن دافع مادي أو دافع معنوي.

### الحاجة الرياضية:

وهي عبارة عن الاحتياج لأشياء رياضية معينة وهي أيضاً عبارة عن حالة لدى الرياضيين تنتج عن انحرافات في المهام

البيولوجية وعدم التوازن ما بين الرياضي وبين البيئة الخارجية المحيطة به، وبذلك فالحاجة عبارة عن حالة من النقص والافتقار وعدم التوازن، والتي ترتبط بأنواع من التوترات التي تزول بقضاء الحاجة.

### التوقع الرياضي:

وهو عبارة عن القدرة على توقع مقدار نجاح اللاعب الرياضي ومستوى تحديد درجة الدوافع في الاداء الرياضي بهدف تحقيق النجاح والهدف من المنافسات؛ فالرياضي الذي لديه توقعات ايجابية لتحقيق الفوز والنجاح سوف عمل على بذل المزيد من الجهد لتحقيق توقعاته الايجابية.

### قياس الدافعية

يتمثل الأسلوب الشائع في قياس الدافع على أساس وضع الكائن في سلسلة من مواقف للاختيار لكي يتحدد اتجاه اختياره , فيمكن تقديم الطعام والماء للفئران لكي يلاحظ اتجاه اختيارها . ويمكن تقدير قوة الدافع بوضع تيار كهربائي يفرض عليها التوقف عن الوصول الى الهدف والذي قد يكون ماء او طعاما او فئرانا من الجنس الآخر او متاهات أخرى مثيرة للاهتمام, ودائما ما يواجه البشر في مواقف الحياة الفعلية بمثل هذا النوع من ضرورة الاختيار.

وتعتبر الاختبارات من أيسر سبل القياس وان كانت لا تلمس الا الجوانب الشعورية من الحافز وتتمتع بدرجة صدق واطئة. ومن الدوافع التي أمكن دراستها بهذه الطريقة الدافع الى التحصيل (الانجاز), وهو دافع له الفاعلية الأساسية في مواقف النجاح والفشل ومواقف التنافس مع الآخرين ومواقف التفوق على معايير

معينة .. وتتضمن (بطارية اختبارات كاليفورنيا ) للشخصية اختبارا لقياس هذا الدافع . وبينت الدراسات ان الحاجة للتحصيل تتخذ صورا متعددة منها : التفوق الأكاديمي بين الأطفال والطلاب في المجتمع الغربي , ومنها أيضا الدافع للتفوق في لعبة الكروكيت او غيرها .

وهناك اختبار آخر لقياس الدافع الى القوة واي مقدار الرغبة في السيطرة وفرض التأثير في المواقف الاجتماعية , وتظهر الدرجة المنخفضة في هذا الاختبار نمط شخصية معتمدة على الآخرين وبحاجة لان يضبط سلوكه من الآخرين ويوجهون أفعاله . وتتضمن بطارية كاليفورنيا للشخصية مقاييس ل(السيطرة) و(الرغبة في المركز) .

ويمكن قياس الدافعية البشرية باستخدام الاختبارات الاسقاطية, وفي هذا النوع من الاختبارات بعرض على الشخص صورة غامضة ويطلب منه كتابة أية قصة تطرأ على ذهنه تصف ما يحدث في الصورة , وبين ماكلاند Maclelland ان عرض بطاقات اختبار تفهم الموضوع على مجموعة من الأشخاص بعد فشلهم في أداء بعض الاختبارات الأخرى في موقف تجريبي مقنن أدى الى تأليف قصص تتضمن الكثير من الأفكار المرتبطة بالتحصيل مثل العمل معا لتحقيق أهداف مستقبلية , محاولة التغلب على العقبات , التصارع والتنافس مع الناس الآخرين ....

### ملاحظات عامة حول الدوافع :

١. يتردد مفهوم الدافعية بمصطلحات كثيرة مختلفة تحمل معنى الدوافع منها : المنبه, الباعث, الحاجة, الحافز, النزعة, الميل,

الرغبة، الغرض، الهدف، القصد، النية، الإرادة، وبعض هذه الألفاظ يكاد يكون مرادفا للآخر وبعضها يحتاج الى تحديد وتمييز.

٢. تعد دراسة الدوافع شيئا عسيرا للغاية بسبب صعوبة ملاحظتها وصعوبة قياسها بصورة مباشرة، وهنا يمكن الاعتماد على أدوات التقرير الذاتي مثل المقابلات الشخصية والاختبارات النفسية بديلا للملاحظة، ولكن عيب هذه الأدوات ان الإنسان قد لا يكون على وعي بدوافعه دائما .

٣. يمكن استثارة سلوك معين بعدة دوافع مختلفة او بوساطة مجموعة منها، فسلوك مشاهدة برامج المساء في التلفاز قد يظهر نتيجة لواحدة من حاجات اجتماعية عديدة (إطاعة الأوامر، تحقيق الاهتمام والتقدير، تعزيز العلاقة بالآخرين) او قد يكون الدافع هو السعي لزيادة الفهم والذي هو حاجة للنمو او للاستثارة الحسية او للاتنين معا.

٤. يمارس الإنسان سلوكيات متعددة لإشباع نفس الحاجة، فهو مثلا يمكن ان يشبع حاجته للتفوق او من خلال تحقيق التفوق في العدو (رياضة الركض) او بسرقة بنك، او بحل مشكلة ميكانيكية صعبة او باصطياد فراشة نادرة ..

٥. لا تؤدي الدوافع بالضرورة إلى سلوك يهدف الى إشباع الحاجات التي أثيرت، فليس كل من يحتاج لان يكون محبوبا يسلك باتجاه تحقيق هذا الدافع لأسباب تعود إلى قلقه، وتوقعات فشله ونقصان مهاراته المناسبة وتصارع حاجاته.

٦. بعض دوافع السلوك الإنساني ودوافع كل السلوك الحيواني ذات مصدر بيولوجي مثل : الجوع , العطش , الجنس . وتسود تلك الدوافع جميع الأنواع الحية وهي ذات أساس بيولوجي- كيميائي ويمكن اعتبارها أساليب تنتظم ذاتيا , وتحدث بطريقة آلية بهدف تحقيق توازن الماء او السكر في جسم الكائن الحي , وتعتبر الاستجابة لنقص معين كالماء غريزية عند الحيوان , اما في حالة الإنسان فهي تخضع للتعلم ولهذا فهي أكثر مرونة في طرق الإشباع وتوقيتاتها والطقوس المصاحبة لعملية الإشباع .

٧. الحوافز الأولية لوحدها لا تفسر. لنا التعقيد الحاصل في السلوك الإنساني ومن المهم الالتفات للحوافز الثانوية او المكتسبة القائمة على التعلم والتي ندعوها بالدوافع النفسية الاجتماعية والتي قد تتحول الى دوافع أقوى بكثير من الحوافز الأولية كما في حالة التضحية بالنفس او الاستشهاد .

٨. يصنف بعض العلماء الدوافع النفسية الاجتماعية (المكتسبة) والتي تلعب دورا مهما في مستويات فاعلية عملية التعلم وفي تحديد مستويات السواء والانحراف الى :

أ- الدافعية الايجابية مثل دوافع الاعتماد والتواد والانجاز, وهي دوافع تؤدي بالناس إلى البحث عن العشرة والألفة والصدقة والمودة مع الآخرين والى تقديم العون والإغاثة والتعاضد للآخرين .

ب- الدافعية السلبية مثل دوافع القلق والذنب والعدوان وهي مجموعة من الدوافع المتعلمة كنواتج غير سارة لمواقف مؤلمة او مخيفة او ضاغطة او حتى صادمة.

٩. وضع علماء النفس قوائم مختلفة بالحوافز المكتسبة ولقي بعضها اهتماما ضخما مثل : دافعية الانجاز او التحصيل Achievement والانتماء Affiliation والقوة او السلطة Power وهي حوافز تفسر- جانبا كبيرا من التنوع في السلوك الاجتماعي .

١٠. بالإمكان النظر الى الدافعية نظرة تكاملية , كل نوع من الدوافع يكمل الآخر في دورة حياة الإنسان المتكاملة , والدوافع بمختلف أنواعها يمكن جمعها في مفهوم واحد هو (التحقيق) اي تحقيق الذات وقد وجد هذا المفهوم عند ماسلو وروجرز كما وجد عند هورناي بصيغة إدراك الذات , ويعني مفهوم تحقيق الذات تحويل الإمكانيات الى وقائع , ويعني استنادا الى آخرين المحافظة على الكائن الحي وتعزيز قيمته , بمعنى العيش والنجاح والازدهار , فنحن نأكل ونشرب ونتزوج ونكبر ونربي أطفالنا ونبني مجتمعات وندافع عنها ونبتدع أشياء جديدة ونحب بعضنا البعض ...انه باختصار مفهوم يساعد على توضيح حقيقتنا الإنسانية الأساسية.

## وظائف الدوافع نحو السلوك الرياضي :

١.	تعمل الدوافع على استثارة السلوك الرياضي.
٢.	تعمل الدوافع على توجيه السلوك الرياضي.
٣.	تساعد الدوافع على استمرار السلوك الرياضي حتى تحقيق الهدف.
٤.	تعمل الدوافع على زيادة السلوك الرياضي.
٥.	تساعد الدوافع على تأخير ظهور التعب خلال الممارسة الرياضية.
٦.	الدوافع تساعد تعلم السلوك الرياضي.

## تطور دوافع الممارسة الرياضية :

أولاً. دوافع مرحلة الدراسة الأولية للنشاط الرياضي.

١.	الميل نحو النشاط البدني.
٢.	العوامل البيئية.
٣.	درس التربية الرياضية.
٤.	النشاط الخارجي.

## ثانياً. دوافع مرحلة الممارسة الرياضية التخصصية.

١.	ميل خاص نحو نشاط رياضي معين .
٢.	اكتساب قدرات خاصة.
٣.	اكتساب معارف جديدة.
٤.	الإشتراك في المنافسات (المباريات).

## ثالثاً. دوافع المستويات الرياضية العالية (البطولة).

١.	محاولة تصنيف المستوى.
٢.	محاولة الوصول إلى المستويات العالية.
٣.	المكاسب الشخصية.
٤.	الارتقاء بمستوى النشاط التخصصي.
٥.	الحاجة إلى تعليم الآخرين

## رابعاً. دوافع الممارسة الرياضية الترويحية.

- الحاجة إلى الحركة والنشاط.
- الحاجة إلى تطوير اللياقة البدنية وتحسينها.
- الحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية من خلال النشاط.
- الحاجة إلى الصحة البدنية والنفسية.
- الحاجة إلى قضاء وقت الفراغ.
- الحاجة إلى تحسين القدرة على العمل والإنتاج.
- الحاجة إلى إشباع الميل نحو النشاط.
- الحاجة إلى المتعة والاثارة.
- الحاجة إلى التعرف على الذات البدنية.

## المعتقدات الخاطئة عن الدافعية :

١.	الثواب والعقاب.
٢.	تلقين الدافع.
٣.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• معتقدات اخرى.</li> <li>• اعتناق المدرب بعض المبادئ الجامدة التي يدعوا لها بحماس وترغيب بوصفها مفاتيح الدافعية, اذ كثير ما نقرأ في المجلات والصحف الدورية المتخصصة ان مفتاح الدافعية هو التنظيم وكسب ثقة الرياضي والمعرفة بأصول اللعبة وهذه النقاط وان كانت لها اهمية الا انها لا تلم بجميع جوانب الدافعية.</li> <li>• قد يلجا المدرب الى الحيلة والتدبير لإثارة دافعية الرياضيين من خلال الاسهاب في الوعود البراقة والمكافئات واستعمال الشعارات واللوحات والخطب الحماسية لتعبئة الفريق غير ان هذا جزء بسيط من الدافعية ايضاً.</li> <li>• قد يستعمل بعض المدربين حوافز دافعية في شكل مواد مكتوبة ورسائل سمعية بصرية ومستشارون يطلقون على أنفسهم علماء علم النفس الرياضي.</li> </ul>

## الفصل الخامس الضغوط النفسية

## الفصل الخامس

### الضغوط النفسية

#### الضغوط النفسية Psychological Stresses :

شاع استعمال مفهوم الضغط (Stress) في مطلع القرن السابع عشر. الذي يعني الضغط أو الإجهاد وكما هو معروف أن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية (Stringege) التي تعني الضيق أو الشدة ، والبعض الآخر يشير الى أن اشتقاق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية (Destese) والتي تعني الشعور بالاختناق.

وقد أوضح (Murray, Kluckhain) أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وإنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي- تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين وأنها ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة وتتعلق لمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته فضغط الموضوع هو القوة التي تتوافر لدى الموضوع وتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو بأخرى.

ويرى ميكراف (Mc- G raph) الضغوط بأنها أدراك الفرد لعدم قدراته على أحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب ، والقلق ، والاكتئاب وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبهي للضغوط والتي يتعرض لها الفرد.

وقد استعمل مصطلح الضغوط في اغلب العلوم فمثلاً استعمل في العلوم الهندسية والفيزياء والطب ، وكان يقصد به

القوة الخارجية الموجهة نحو عنصر- مادي ، وينتج عن هذه القوة تعديل مؤقت أو دائم على تركيب العنصر- ، وقد تبني هذا الاصطلاح الهندسي الباحثون الفيسيولوجيون فأصبح من اصطلاحاتهم المألوفة للتعبير عن العوامل الخارجية التي تؤثر على صحة الفرد ، وقد تم التركيز على التغيرات الفسيولوجية الهرمونية وما تسببه من أمراض جسدية نتيجة لاستجابة الفرد للمواقف الضاغطة وإهمال دوره في تفاعله النفسي معه.

وكانت نهاية البحث في مفهوم الضغط النفسي- فسيولوجية بحثه إلا أن المفهوم تطور بعد أن ساهم العديد من المهتمين في تعميق دراستهم من جوانب متعددة، فأصبح الفرد في أبعاده النفسية هو المتفاعل الأساسي مع الضغط النفسي- ، ومحصلات الضغط النفسي تتحدد بشخصية الفرد وأسلوبه في تفاعل متبادل.

أما الضغوط (Stress) في علم النفس فيشير هذا المصطلح الى المواقف التي يكون فيها الفرد واقفاً تحت تأثير اجهاد انفعالي أو جسمي فإذا استمرت هذه الضغوط يشعر الفرد بالنفور وعدم التقليل، وقد تؤدي الى اضطرابات نفسية وجسمية أو ما يطلق عليها بالاضطرابات السايكوسماتية (Psychosomatic) .

وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وعقلية لذا فإن هذا التغير يؤدي الى الضغط النفسي.

وبذلك فإن الضغوط النفسية مصطلح يشير الى عدم التوافق مع البيئة والذات، ومحاولة التقليل من عدم التوافق

لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من اجل المحافظة على الإحساس بالذات.

أن الضغوط النفسية تشير الى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها تؤدي الى استجابة فعالة حادة ومستمرة وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الإحداث الطارئة مثل مشكلات الطلاق أو وفاة احد أفراد العائلة فهذه الضغوط البيئية من الضغوط المهمة التي تحتل في الآونة الأخيرة مكانها البارز في اعلى قائمه من مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي من الإحصائيات الأمريكية تؤكد أن حوالي ٨٠٪ من الأفراد الذين يعانون من أمراض النفسية سببتها الضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على حياتهم، إما الإحداث الداخلية النفسية أو التغيرات العضوية فتتمثل الإصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي.

لذا تعد الضغوط النفسية حالة يتعرض لها الناس جميعاً لكنها تختلف من شخص إلى آخر، ولكنهم لا يتعرضون لها الجميع بالنسبة لمخاطرها بالدرجة نفسها لان تأثير الضغط يختلف من فرد الى آخر ، ولاختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط .

وبما أن مصادر الضغوط النفسي- متنوعة ومتعددة فأن الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي- وطبيعة الفرد وسماته الشخصية فهناك أفراد يميلون الى الانسحاب والانعطاف والعزلة في حين أن البعض الأخر يميل الى الثورة والتمرد ولتفريغ ما يعانوه من ضغوط لذلك فنجد الكثير من المراهقين يميلون الى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب

فيلجؤون الى ممارسة سلوكيات سلبية تؤدي الى التعب الشديد وبالتالي تدهور الحالة الصحية ويتمثل سلوك المراهقين بالثورة والعدوان والتمرد على الآخرين.

### العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية :

١. الجنس :- تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث الى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية ، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعيشية، التي يمكن أن تشكل عينه على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو أحدهما .
٢. مستوى تعليم الفرد :- من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم . حيث إن أصحاب المؤهلات العلمية العالي أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.
٣. عمر الفرد:- تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه بالمراهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين ، وقل تقويماً بأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها.
٤. الفروق الفردية :- لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظرتهم وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط .
٥. مستوى الطموح :- أن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في إحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغط.

## أنواع الضغوط:

تعتبر كافة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث إنها تكون متجسده في الوسط الذي يعيشون فيه وهي :

### أولاً :- ضغوط البيئة الطبيعية :

وما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة ، الكوارث الكونية، ضيق السكن، وضعف الإضاءة، والتهوية، والتبريد .

### ثانياً :- ضغوط البيئة الاجتماعية :

وما تحتويه من ضغوط الشقاكات الأسرية، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأبناء والإقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية

### ثالثاً :- الضغوط الاقتصادية :

حيث توجد ضغوط البطالة وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي، والتفاوت الطبقي، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي وقلة فرص العمل مما يزيد في حدة الضغوط.

### رابعاً :- الضغوط المهنية :

الشعور بالتوتر والإجهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد ، وما يقوم به من عمل مثل عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية ، الشقاق مع الزملاء ، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والتميز غير المبرر

**خامساً:- الضغوط المدرسية :**

وتتمثل بالصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل الدراسية مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وضغط زملاء وازدحام الفصول الأخرى

**سادساً: الضغوط النفسية : Psychological Stressor :**

ومنها ما يكون أسبابها إدمان الفرد على المخدرات أو إصابته بجروح، أو حادث، أو تعرض الفرد إلى بتر أحد الأطراف أو تشوه مظهر الفرد الخارجي، أو التعرض لبعض الأمراض والالتهابات، أو التعب الجسدي.

**سابعاً :- الضغوط العاطفية :**

وهي من الأنواع السائدة وأكثرها أهمية في تأثيرها على البشر، والبعض يطلق عليها اسم الضغوط النفسية والاجتماعية (Psychosocial) كما أكدت الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية والتعرض للهجر والفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي الى ضغوط شديدة على الفرد ، وأن المتزوجين أكثر عرضه للضغوط بسبب كثرة الأعباء الملقاة على عاهلهم.

**مسببات الضغوط النفسية :****اولاً مسببات الضغوط الداخلية :**

الأعضاء الحيوية :- فقد ترجع تلك المسببات الى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد مثل هذه الأمراض تؤدي الى اختلال التوازن ، واستنفاذ الطاقة والقوة وتزيد أيضا من صعوبة العمل على المستوى المرغوب به ، فعندما نكون مرضى نحاول

أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى بالجسم، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليها .

### ثانياً مسببات الضغوط الخارجية :-

علاقات زوجية

التربية والأطفال

حالات الوفاة

حالات الطلاق

ضغوط الدراسة

مشكلات قانونية

### ثالثاً مسببات خارجية بيئية وتقسّم الى :-

الضوضاء الشديدة

درجة الحرارة

الازدحام

نقص الإضاءة والإفراط فيها

### رابعاً :- مسببات خارجية وظيفية وتقسّم الى :-

أعباء العمل الأكبر من المعتاد

تغيير واجبات وظيفية

نقص الدعم من المدير

تغير المهنة ونقص التدريب والمعلومات

نقص الراتب والخيارات المهنية الأخرى .

### مصادر الضغط النفسي :

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات مادية ومعنوية خفيفة وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لأزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وان يكرر محاولاته لإزالتها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بأخر أو تأجيل ارضاء الدافع .

أن مصادر الضغط النفسي- المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم.

وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية نتيجة للصراع بين الدوافع ، ولقد ظهرت العديد من الدراسات قد أوضحت أن المصادر الضاغطة اليومية المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم .

ويشير كوبر وآخرون ( Cooper ) الى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغوط ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي :-

اولاً العوامل الخارجية وتتضمن :

➤ ضغوط تأتي من العمل

➤ ضغوط تأتي من تنظيمات الدور

➤ ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية

## العلاقات الداخلية للتنظيمات البيئية

### ضغوط تنشأ من المصدر والتنظيمات العليا

أما المصدر الداخلي هي الضغوط التي تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.

وقد أشار ( هول وليندزي) الى أن مصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير الأسري أو الضياع الأسري ، والإخطار والكوارث، والنبذ وعدم الاهتمام، والتنافس أو العدوان والسيطرة والقسر— والمنع ، والخداع ، وضعف تقدير الذات.

كما تؤكد ماجريت لويد (Margaret Loyed) أن هناك الكثير من المواقف والإحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادر ضغط على الإنسان مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد ويشعر بتهديدها له وقد تؤدي الى حدوث استجابات نفسية أو جسمية أو سلوكية وظهور نتائج سلبية أو ايجابية لدى الفرد بناء على التعرض لهذه المصادر الضاغطة.

أما كينان (Kenan) فقد قسم الضغوط على النحو الآتي:

١. الضغوط النفسية الايجابية: وهي الضغوط التي يسعى إليها الفرد للبحث عن النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع أو الحائز نحو العمل والانجاز فالضغط النفسي— الايجابي لا يعتبر سيئاً خصوصاً إذا تعاملنا معه بطريقة ايجابية ، أن الضغط النفسي— الايجابي يساعد على رفع القدرة الإنتاجية والإبداعية ، الحيوية ، التفاؤل ، النظرة الايجابية للأمور ، مقاومة الأمراض ، التحمل ، اليقظة الفكرية، العلاقات الشخصية الجيدة.

٢. الضغوط السلبية: وهي عبارة عن الإحداث التي تؤدي بدورها الى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، إي عدم الاتزان النفسي.

٣. أن كلاً من الضغوط النفسية الايجابية منها أو السلبية تشعر الفرد بالتوتر، ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد بحيث يتوقف ذلك على أسلوب الفرد في تعامله مع المواقف والإحداث المسببة للضغط النفسي. ومدى إدراكه وتقييمه للضغط على انه حسن أو سيء ومزعج.

### الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة، الى أن للضغوط النفسية آثارا فسيولوجية وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي:

#### الآثار الفسيولوجية.

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطرابات الجهاز الهضمي، والإسهال، والإمساك المزمن، واضطرابات الجهاز التنفسي، وارتفاع ضغط الدم، والصداع، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية، والبول السكري والتشنج العضلي، والتهاب المفاصل الروماتيزمي، واضطرابات الغذاء كفقدان الشهية، أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان، والنوبات القلبية، وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكوليسترول.

#### ٢. الآثار النفسية.

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط آثارا نفسية تتمثل في اضطراب أدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات

لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد الى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة.

فالضغوط النفسية يمكن أن تؤدي الى اضطراب النمو ، وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه. وبشكل عام ترتبط الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة ، وكراهية الذات ، وضعف ألاما ، وتصدع الهوية ، والميل للاغتراب وكثرة الشكوى من المرض ، والرغبة في النعاس .

### النظريات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية :

#### اولاً: النظريات البيولوجية :

نظرية والتر كانون . (Walter Cannon 1926)

نظرية المواجهة أو الهروب (Fight or Flight Theory):-

وترجع هذه النظرية للعالم الفسيولوجي والتر كانون الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان اتجاه التهديد الخارجي والمواقف الضاغطة لقد وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي وزيادة كمية الأدرينالين في الدم ويؤدي الى سرعة التنفس وزيادة حامضية الدم واندفاعه كالأنسجة العضلية وتحرير الدهون المخزونة التي تهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه. وحدث تغيرات

فسيولوجية مثل اضطرابات المعدة وزيادة نبضات القلب واضطراب في الكلام .

ويعد كانون أول من استخدم مصطلح الضغوط النفسية ، إذ وصف البشر- والحيوانات بأنهم واقعون تحت تأثير الضغوط وذلك من خلال ربط الضغوط بتجاربه المختبرية في الهروب ورد فعل الهرب وذلك من خلال من ملاحظة رد فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد أو الحاجة الى الأوكسجين .

وقد أطلق عليها أيضا اسم الاستجابة الطارئة حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي أما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له وإما أن يتجنب هذا الموقف ويهرب منه .

ويشير كانون الى أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض ، إلا أن الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد يمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط وبذلك وصف كانون الأسلوب الذي يتم من خلاله محافظة أجهزة الجسم المختلفة للكائن الحي بطريقة آلية على وسط متوازن الى حد بعيد ولأجل البقاء في حالة توازن (Equilibrium)

● نظرية هانز سيلي (Hans Selye ,1956):-  
(متلازمة التكيف العام)

(General adaptation Syndrome theory/ GAS)

تعد نظرية سيللي إحدى النظريات البيولوجية التي اعتمدت على ردود الأفعال البيولوجية والفسولوجية في تفسيرها ، ويعتبر سيللي الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط الى الحياة العملية ووضع أنموذجاً للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض إذ يرى أن المرض تعبير عن الإحداث النفسية والاجتماعية ، قد أشار أن للضغوط دوراً مهماً في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم فحدوث أي إصابة جسمية أو انفعالية غير سارة أو الإصابة بالتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط.

ويؤكد سيللي أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الإنسان , إذ أن التغيرات الجسمية والانفعالية غير السارة التي تنتج عن الضغط تؤدي الى مجموعة من الأعراض أطلق عليها أعراض التكيف العام.

وقد تبين أن التعرض المستمر الى الضغط النفسي- يؤدي الى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي الى ظهور هذه الأعراض التي أطلق عليها اسم أعراض التكيف العام وتحدث من خلال المراحل وهي :-

مرحلة الاستجابة الانذارية. ( Alarm Stage ) :- وفي هذه المرحلة الأولى يظهر على الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم خصوصاً إذا كان الضغط النفسي- شديداً في هذه المرحلة يؤدي بالفرد الى الموت.

### - مرحلة المقاومة :- ( Resistance Stage ) .

فتحدث نتيجة للتعرض المستمر للحدث الضاغط وتختفي الاشارات الجسدية المرتبطة مع ردود الأفعال التنبيهية وتزيد المقاومة ويبدو الجسم وكأنه عاد الى حالته الطبيعية نتيجة النشاط الزائد للغدة النخامية ، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السايكوسماتية مثل ( الربو ، أمراض ضغط الدم ) وتحدث هذه الأعراض عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر الى ضغوط اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة الى الاضطرابات العضوية وبالتالي فإن الفرد المتعرض للضغط ينتقل الى مرحلة الإجهاد.

### - مرحلة الإنهاك ( Exhaustion Stage ) .

وتسمى بمرحلة الإجهاد أو الاستنزاف . فإذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول ، فإنه سوف يصل الى نقطه يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل بمرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب كثير من أجهزة بالعصب حيث يسير المريض نحو الموت بخطى سريعة.

## ثانياً: النظريات البيئية :

### • نظرية هنري موراي (Murray, 1931):

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ( Need ) ومفهوم الضغط ( Stress ) مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات للجوهرية للسلوك داخل الشخص ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة وخاصة لموضوع بيئي أو لشخص ستيسر- أو تعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما.

١. ضغط بيتا. (Beta Stress) ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها سلوك الفرد ويفسرها ذاتياً.

٢. ضغط ألفا. (Alpha Stress) ويشير الى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص ودلالاتها كما هي في الواقع.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول بيتا ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينه بحاجه بعينها ويطلق على هذا المفهوم (تكامل الحاجة ) , أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الثيما (Theme) .

ويؤكد موراي انه يمكن أن نستنتج من هذه النظرية وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص حيث يتم إشباع الحاجة يشعر الفرد بالراحة، كما

يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الانجاز ،  
العدوان ، الاستقلال ، المضادة ، السيطرة ، التحقير.

– نظرية ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus ,1966) :-

نظرية التوافق بين الشخص والبيئة ( Person  
Environment fit theory)

يعد ريتشارد لازاروس رائد هذه النظرية التي سميت أيضا  
نظرية (التقييم المعرفي) في الضغوط أو ما يطلق عليه (التقييم  
الابتدائي) الذي يشير الى تقدير العمليات المعرفية لمواجهة  
متطلبات نمو الفرد.

والتقويم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية , يعتمد  
دور الفرد، إذ أن تقييم التهديد ليس مجرد أدراك مبسط للعناصر  
المكونة لذلك، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته  
الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف .  
ويعتمد تقييم الفرد على عدة عوامل منها :-

- العوامل الشخصية :

أ- العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية .

ب- العوامل المتصلة بالموقف نفسه .

فيرى أن الضغوط هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد  
وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة  
عليه من البيئة أم لا , ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى الموائمة  
بين الشخص والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة  
للتعامل مع الموقف الصعب، يشعر بقليل من الضغط ، وعندما

يدرك الفرد أن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس وبذل الجهد الكبير، فيشعر بمقدار متوسط من الضغط، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط، وبالتالي فأن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الأحداث (كونها ضارة أو تمثل تحدياً) وفحص الاستجابات الممكنة لتلك الأحداث .

وقد أكد لازاروس على أهمية الفروق الفردية بالاستجابة للضغوط فعليه أن شدة الضغوط تعتمد على إدراك الفرد للموقف الضاغط أو تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدد له ، مما يؤدي الى استثارة أفعاله والى ضغوط محاورات سلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط ومدى تخمين التغيرات النفسية الحاصلة.

والتقييم في نظرية لازاروس هو الفهم الكلي للضغوط إذ تتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي والاستجابة الانفعالية والفسولوجية والنتائج السلوكية ، ويرى لازاروس ان الأفراد يتعرضون الى نوعين من العوامل الضاغطة هما:

أ . **المتطلبات البيئية:-** وتتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد بحياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية، والمرض، والوفاة، وغيرها .

ب. **المتطلبات الشخصية:-** وتشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه ، والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع.

ج . **تقويم المواقف الضاغطة:-** أكد لازاروس أهمية إدراك

الموقف وتقويمها بوصفة موقفاً ضاغطاً من الفرد نفسه.

د. **الاستجابة للضغوط:-** وهي المرحلة الأخيرة في عملية تعرض

الفرد للضغوط وفهمها وفيها يحاول الفرد اختيار أحد البدائل

المتاحة للاستجابة ، كأن يكون جهداً فسيولوجياً أو معرفياً أو

سلوكياً بهدف التخلص من تأثير الموقف الضاغط ويقصد

بالاستجابة من المواقف الضاغطة أن يكون الفرد واقعاً تحت

تأثيره

وأشار لازاروس الى وجود عمليتين متوازنتين :

أ . **التقويم الأولي:** وهو إصدار الفرد حكماً معيناً على نوع الضغوط

ودرجة تهديده فقد يقيم الفرد الموقف على انه سلبياً أو ايجابياً

شديد أو ضعيف ويتأثر التقويم الأولي بعوامل الموقف إذ يتضمن

طبيعة الأذى أو التهديد أو إذا كان الحدث مألوفاً أو جديداً أو لم

يسبق التعرف عليه من قبل ومدى احتمال حدوثه ومدى وضوحه

أو غموضه في توقع النتيجة .

ب . **التقويم الثانوي:** فيشير الى قدرة الفرد على تحديد مصادر

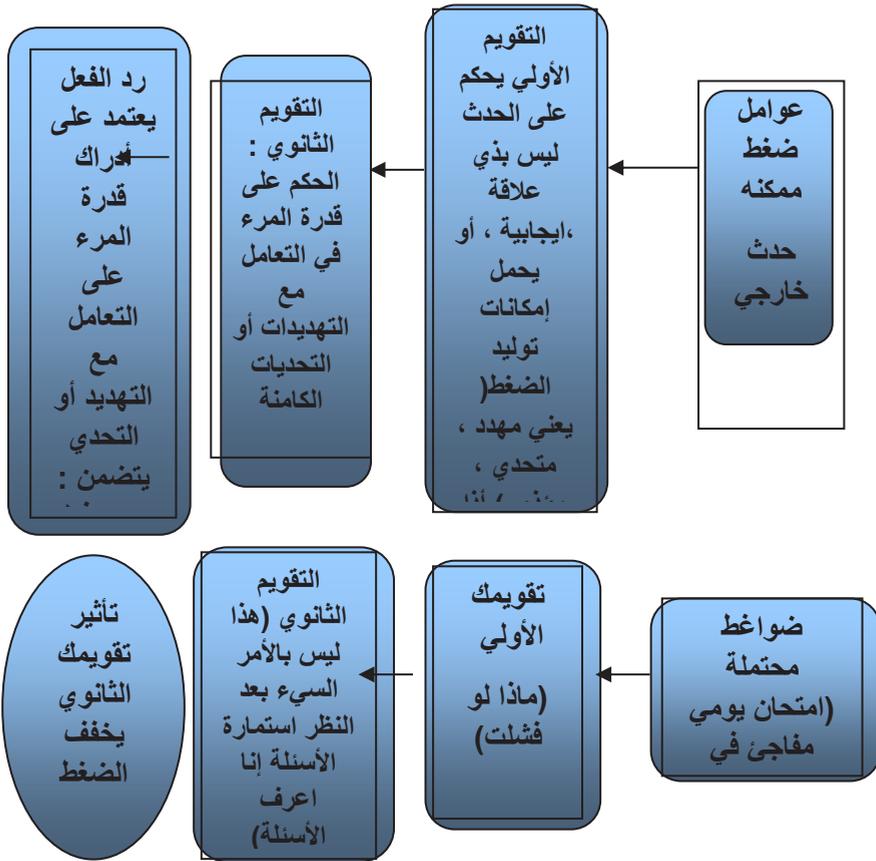
التعامل مع الموقف الضاغط ، نظرية الاختيار، والتقييم، إذ يتم

التقويم بطرق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها واحتمال

نجاحها.

وعلى الرغم من أهمية التقييم الأولي الى أن التقييم الثانوي يكتسب أهمية كبرى لدى لازاروس .

وقد وضع كل من لازاروس وفولكمان ( Lazarus and Folkman 1984) نموذج لرد الفعل تجاه العوامل والأحداث الضاغطة.



مخطط يوضح ذلك نموذج لازاروس - فولكمان في رد فعل الفرد في التعامل مع العوامل المولدة للضغط .

( Martine & Oosborne ,1993 , p.140 ) .

## ٣. نظرية سبيلبرجر ( Spielberg , 1972 ) :-

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمه ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث انه ربط بين كل من القلق ، الضغوط ، التهديد :  
القلق ( Anxiete ) هي عملية انفعالية تشير الى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث الى رد فعل لشكل ما من الضغوط. الضغوط (Stress) يشير هذا المصطلح الى التغيرات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي .

أما التهديد فيشير هذا المصطلح الى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص، إذا كان سبيلبرجر قد اهتم بتحديد خاص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي الى مستويات مختلف لحالة القلق , إلا انه لا يساوي بين المفهومين (الضغط والقلق) وذلك لان الضغط النفسي. وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق برد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط .

فالقلق كعملية انفعالية تشير الى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل بشكل ما من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط.

ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد وكلاهما مفهومين مختلفين ، فكلمة ضغط تشير الى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما

كلمة تهديد فتشير الى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر، ولقد اهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته لتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها (البيئة) ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزيمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة . فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزيمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار ، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط .

وكان لنظرية سبيلبرجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفاد منها كثير من العلماء والباحثين واجري هو نفسه كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.

#### • نظرية موس وشيفر (Moss & Schaefer theory ,1986)

تقدم هذه النظرية، أنموذجاً للعوامل الأساسية المؤثرة في استجابة الفرد للضغوط، إذ ان عمليات المواجهة والتكيف مع الضغوط تتضمن جهوداً سلوكية ومعرفية يقوم بذلها الفرد خلال تعامله مع الموقف الضاغط .

وقد حدد "موس وشيفر" استجابة الفرد للموقف الضاغط بثلاث مراحل هي:-

- المرحلة الأولى: العوامل الشخصية والديمغرافية للفرد: وتتضمن الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية للفرد، والنضج المعرفي والوجداني، وقوة الذات والثقة بالنفس، والخبرات السابقة، في مواجهة الأحداث وتشمل أيضاً العوامل المتصلة بالخبرات الضاغطة مثل نوع الحدث الضاغط سواء كان كوارث على الطبيعة كالزلازل والأعاصير أم على الإنسان كالحروب، وتشمل العوامل البيولوجية مثل الموت والمرض، فضلاً عن مدى تعرض الفرد للحدث الضاغط، وقدرته على مواجهته، والتحكم في إثارة احتمالات وقوعه، كما وتشمل العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية، مثل العلاقات بين الأفراد وأسرههم ومدى تماسك المجتمع وتعاون الأفراد في مواجهة الحدث الضاغط وتحمل الآثار المترتبة عليه .

- المرحلة الثانية :- إدراك الحدث الضاغط والتوافق معه ، وتشمل على :

أ- إدراك الفرد للحدث الضاغط :- وهنا يكون الإدراك بعد حدوث الموقف (الحدث) الضاغط . وقد يحدث الإدراك تدريجياً . فقد

يكون غامضاً في البداية ، ثم تتضح معالمه وأبعاده ونتائجه المحتملة ، مما قد يسهل على الفرد التوافق معه بأسلوب ملائم .

**ب- القيام بأعمال توافقية مع الحدث الضاغط :-** وتتمثل في قيام الفرد بعلاقات شخصية متينة وحميمة مع الأفراد الذين يمكنهم تقديم مساعدة في مواجهة الحدث الضاغط مثل أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو غيرهم مع محاولة الفرد الاحتفاظ بتوازنه ، وتحكمه بمشاعره السلبية التي كانت نتيجة للحدث الضاغط ، مما قد يساعده في استعادة ثقته بنفسه وزيادة كفاءته في السيطرة على الموقف الضاغط .

**ج- توظيف المهارات أو الاستراتيجيات التوافقية :-** وتحدث من خلال التركيز على الحدث الضاغط وفهمه ، واكتشاف الأسلوب الملائم للتعامل معه . بهدف إعادة الفرد لتوازنه وقد يكون ذلك بمواجهة الحدث الضاغط ، أو التخفيف من شدة تأثيراته ، أو التخلص من هذا الحدث والانفعالات السلبية المرافقة له ، ويشير " موس وشيفر " الى أن الفرد يمكنه اعتماد أسلوب واحد أو أكثر في التعامل مع الحدث الضاغط .

- المرحلة الثالثة :- نتائج الحدث الضاغط ، وأثاره على الفرد :  
وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل العناصر السابقة . وتعبّر عن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث أو الموقف الضاغط . وقد

يكون ذلك التوافق ناجحاً ، إذ يمكن للفرد الاستفادة من الخبرات التي حصل عليها في إثناء الحدث في مواصلة حياته ، أو فشل في تحقيق التوافق فتظهر عليه أعراض الاضطراب النفسي والجسمي.

## الفصل السادس

### الإنهاك النفسي

## الفصل السادس

### الإرهاك النفسي

#### الإرهاك النفسي Psychological Exhaustion

#### مفهوم الإرهاك النفسي

إن مفهوم الإرهاك النفسي- Psychological Exhaustion قد بدأ الاهتمام به منذ عام ١٩٦٠ ولذلك فقد مر بمرحلتين .

- ١- المرحلة التنويرية أو مرحلة الرواد الأوائل من (١٩٦٠ - ١٩٧٩).
- ٢- المرحلة التجريبية (١٩٨٠) حتى الآن .

#### وفي ما يلي بيان المرحلتين السابقتين :

#### ١- المرحلة التنويرية

في بدايتها لم يعرف مصطلح الإرهاك النفسي- Exhaustion Psychological وإنما وجدت مصطلحات بديلة فقد بدأت في بداية الستينات من القرن العشرين (١٩٦٠) حين لاحظ بعض الباحثين في مجال الصناعة تدني أداء بعض العاملين ذوي الأداء المرتفع , مع ظهور بعض المتغيرات السلوكية السلبية منها : التغيب المستمر عن العمل لمدد طويلة , وأطلقت على ذلك مصطلح الوهج المنطفيء Falmeouts.

وفي بداية السبعينات ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية عدد من المقالات التي اهتمت بالإرهاك النفسي- وركزت على الأفراد الذين يعملون في مجال الخدمات الإنسانية وفي سنة (١٩٧٤) ظهر مصطلح الإرهاك النفسي- على يد الطبيب النفسي- (فرويد نبرجر) ووصفه بأنه ظاهرة سلبية لدى المهنيين الذين يعملون في عيادة لمدمني المخدرات عن طريق الضغط الزائد على الفرد , وأن الإرهاك النفسي- يصيب الفرد نتيجة العمل الزائد والضغط المستمر مما يفقده المشاعر العاطفية تجاه العملاء .

وفي بداية الأمر كانت النظرة للإرهاك النفسي- أنه يصيب من يعمل في المهن التي يتصل الفرد فيها بالمرضى كالممرضات . إذ إن الاهتمام بدراسة الإرهاك النفسي كان قاصراً في البداية على مهن الرعاية الصحية ثم امتد ليشمل باقي الفئات الأخرى التي تتطلب التعامل مع الجمهور .

إن الإرهاك النفسي- حالة لا يقتصر- أثرها على الفرد المصاب بها فقط وإنما يتعداه للمحيطين به . فالإصابة به لا تشترط عمل الفرد في مهنة معينة , حيث إن لأي مهنة ضغوطها التي قد تساهم في زيادة مشكلات هذا الفرد واستمرار تلك المشكلات بالرغم من قلة قدراته على التوافق معها , فإنه يصاب بالإرهاك النفسي- , لهذا

فعلى كل فرد أن يلحظ سلوكه ويقومه أولاً بأول حتى لا تتفاقم المشكلة .

## ٢- المرحلة التجريبية

وفيها تطورت النظرة للإرهاك النفسي— وظهرت بعض الدراسات الأكثر منهجية وقومت خلالها أول محاولة جادة لقياس الإرهاك النفسي— في مجال الرعاية الصحية , ثم تطورت تلك الأداة سنة (١٩٨٦) لقياس الإرهاك النفسي— للعاملين في مجال المهن الاجتماعية ولذلك المقياس ثلاثة أبعاد : (الإجهاد النفسي , وتبدل المشاعر , ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي) . و لقي ذلك المقياس شهرة واسعة .

حاول بعض الباحثين ربط الإرهاك النفسي— ببعض المفاهيم والمتغيرات الأخرى مثل : الصلابة النفسية والمناخ المغلق في العمل كما في دراسة كابون وكورتز (١٩٨٥) (Kayon & Kurtz) والرضا الوظيفي وصراع الأدوار في دراسة بيكو (٢٠٠٦) (Piko) مما يدلنا على أن الإرهاك النفسي— ارتبط بأغلب مجالات الحياة ومنها العمل المهني , والشخصية , والنمط الإداري المتبع في العمل . وإذا انتقلنا إلى النتاج الفكري العربي نجد أن مصطلح الإرهاك النفسي— نظر إليه الباحثون على أنه مفهوم ثلاثي الأبعاد : الإجهاد الانفعالي ,

وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني , ونقص الكفاية والإنجاز الشخصي .

في حين نظر يرى باحثين آخرون أن له ثمانية أبعاد : العلاقة بالطلاب والمساندة الإدارية من المدرسة , والعلاقة مع الموجهين , وإعداد المعلم وتأهيله , والمنهاج وطبيعته , والوسائل التعليمية وتوافرها , والعلاقة بالزملاء والآثار النفسية والجسمية المترتبة على ذلك.

### مصادر الإنهاك النفسي

حاول كثير من الباحثين التعرف على المصدر الأساس للإنهاك النفسي. معتمدين على العلاقة الايجابية بين تلك المظاهر وضغوط العمل . فقاموا بتصنيف المداخل النظرية للإنهاك النفسي— على وفق طبيعة المصدر الضاغط وآثاره السلبية على المهنية والعمل نفسه وآخرون قسموا عوامل ضغوط المهن إلى أربع مجموعات هي:

١- عوامل ضغوط بيئة العمل المادية : وتشمل الضوء والإزعاج والحرارة وتلوث الهواء .

٢- عوامل ضغوط اجتماعية : وتشمل ضعف العلاقة مع الزملاء في العمل والمرؤوسين والمدير.

٣- عوامل ضغوط تنظيمية : وتشمل صنف تصميم الهيكل التنظيمي وعدم وجود سياسات محدودة . أن هناك بعض الصفات الذهنية والعاطفية والبيولوجية والديموغرافية تؤثر في التفاعل مع عوامل ضغوط العمل.

### مكونات الإنهاك النفسي

هناك ثلاث مكونات للإنهاك النفسي ؛ هي :

١- الإرهاق الانفعالي :- يشير إلى استنفاد الفرد للطاقة الانفعالية والنقص في قدرته الجسمية بسبب تعدد المسؤوليات المنوطة به في مجال العمل .

٢- تبلد المشاعر :- يُعد هذا البعد أكثر الأبعاد المحفوفة بالأخطار من ضمن الأبعاد الثلاثة لمقياس ماسلاش , حيث يتصف تبلد المشاعر والتجرد من الشخصية بالاستجابة المنعزلة القاسية والمجردة من الصفات أو الإنسانية نحو العملاء , ومع تزايد الانعزال ينشأ اتجاه من اللامبالاة تجاه احتياجات الآخرين والتجاهل والاستخفاف بمشاعرهم بطريقة فيها نوع من القسوة .

٣- انخفاض الإنجاز الشخصي :- يشير إلى شعور الفرد بعدم الكفاية والنجاح وعدم القدرة على التأثير الإيجابي في الآخرين وفاعلية في التعامل مع مشكلاتهم وعدم الرغبة في بذل المزيد من الجهد للإنجاز .

## مظاهر الإنهاك النفسي :

هنالك مجموعة من المظاهر الدالة على وجود الإنهاك النفسي- لدى الفرد التي تتضمن المظاهر الفسيولوجية والبدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية والسلوكية , والتي تبين خطورة الإنهاك النفسي- على الفرد، بل المجتمع كله , فما الفرد إلا عضو في المجتمع ، وأن إصابة الفرد بالإنهاك النفسي- يمثل خطراً فيصبح مهددة بالدمار عن طريق آثاره السلبية على الفرد التي تجعل الفرد يترك عمله فيخسر. جهد هذا الفرد الكفاء حيث إن الإنهاك النفسي. يصيب الأفراد الأكثر كفاية .

## وفي ما يلي توضيح تلك المظاهر :

### (١) المظاهر الفسيولوجية والبدنية .

- وتشمل العلاقات التي تظهر على البدن مثل الاضطرابات السايكوسماتية التي تمثل ما هو الآتي:
- الصراع المستمر والاضطرابات المعدية , والأرق وضيق التنفس .
  - الآم الظهر , وذبحة الصوت وفقدان الشهية .
  - اضطرابات الأكل والاستخدام المفرط للعقاقير والكحوليات.
  - أمراض القلب والقولون العصبي , وضغط الدم .
  - انسداد الشرايين وأمراض الرئة والسرطان .

- اضطراب النوم مثل المشي أثناء النوم .
- اضطرابات الهضم والإمساك .
- توتر العضلات ونقص المقاومة والروماتيزم .
- الضعف الجنسي وغزارة البول والإسهال .
- حب الشباب والتهابات الجلد .
- ضعف الحيوية وقلة النشاط .

### ٢) المظاهر المعرفية

وتشتمل على ما يلي :

- البلادة الفكرية وفقدان القدرة على الابتكار .
- التشتت الإدراكي والشروذ الذهني .
- الوسوسة وكثرة الشك والعند .
- قلة المقدرة على الانتباه والتركيز لمدة طويلة .
- عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاية .

### ٣) المظاهر السلوكية

وتتمثل بـ :

- التغيب الطويل عن العمل والتقاعد المبكر .
- النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم .
- النظرة السلبية للآخرين وضعف الالتزام بالعمل .
- العدوانية وفقدان الهوية الشخصية .

- أداء العمل بطريقة روتينية ومقاومة التطوير .
  - الاتكالية . والاعتداء على حقوق الآخرين .
  - البعد عن الموضوعية في الحكم على الأداء الوظيفي .
  - الانسحاب والميل للعمل الإداري أكثر من التعامل مع الزملاء .
  - انتظار أيام العطل والإجازات ليبتعد عن العمل .
  - الانسحاب من الحياة العائلية وتجنب الأصدقاء .
  - تدني القدرة على الإنجاز وعدم الاهتمام بالعمل .
  - نقص دافعية الأداء والتخلي عن المثاليات وزيادة سلبية الفرد .
  - عدم الرغبة في العمل وعدم الرغبة في العمل بطواعية .
  - زيادة العنف لدى الأزواج وحدوث الخلافات الزوجية .
- بالرغم مما سبق فإن تلك المظاهر لا تكون بالدرجة نفسها لدى جميع الأفراد، بل لا يشترط أن تظهر هذه المظاهر كلها لدى فرد واحد ولا في وقت واحد وذلك يعود لاختلاف الأفراد في ما بينهم، وأن ردود أفعال الأفراد تختلف تجاه المواقف التي تشكل ضغوطاً عليهم، إذ قد ينجح بعضهم في مواجهتها والتوافق معها فيستمر عطاؤه، وآخرون تنهكهم وتستنزف قدراتهم ويصابون بالتوتر وتظهر عليهم مظاهر الإنهاك النفسي .

## مراحل حدوث الإنهاك النفسي :

ذكر الباحثون في هذا المجال أن للإنهاك النفسي- مراحل يمر بها الفرد وهي عادة أربع مراحل لها دلالاتها الشخصية وهذه الدلالات :

- المرحلة الأولى : تمتاز بالحماس والآمال والطاقة العالية والتوقعات غير الواقعية حيث يعتقد المهني أن بإمكانه مساعدة الجميع والتغلب على جميع الصعوبات في العمل .

- المرحلة الثانية : في هذه المرحلة يشعر المهني بالأهمية الكبيرة التي يضيفها العمل في حياته .

- المرحلة الثالثة : تحدث هذه المرحلة عندما يتساءل المهني عن حقيقة الدور الذي يقوم به وقيمة الوظيفة بالنسبة للآخرين وهنا يبدأ في الانتقاص من قدر نفسه .

- المرحلة الرابعة : في هذه المرحلة يشعر المهني بفقدان الحماس واللامبالاة وفتور الشعور وردة الفعل هذه هي الدفاع الطبيعي عندما يجد المهني نفسه في وظيفة غير مرضية ولا يمكن تركها .

## مواجهة الإنهاك النفسي والتخفيف من آثاره :

بناء على ما سبق فالإنهاك النفسي- يمثل حالة لها تبعات تصيب الفرد ولذلك فمن الجدير بنا محاولة تقديم بعض الطرائق لمنع التعرض له ومواجهته والتخفيف من آثاره .

### ١- بناء الذات الإيجابية

ترتبط الذات الإيجابية بالصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً فالفرد الذي يشعر بالثقة في نفسه وأن له ذات إيجابية فإنه يتمتع بقدر وفير من الصحة النفسية , وأن الفرد مثل ما يستجيب للعالم الخارجي بما فيه فإنه يستجيب لعالمه الداخلي ولذاته مما يساعد في تشكيل الهوية لديه عن طريق بعض النقاط ومنها : تحديد جوانب القوة لدى الفرد والعمل على زيادتها , وجوانب الضعف والعمل على تحسينها مما يزيد الفرصة لسلامة الصحة النفسية لديه .

## ٢- الاسترخاء والتأمل

إن الفرد الذي يعاني من الإنهاك النفسي يجد شداً في أغلب أعضائه لذا من المفيد له أن يسترخي ويتأمل إضافة لأخذه الراحة المناسبة . وأن الاسترخاء يمكن أن يساعد الفرد في التخلص من الضغوط القوية والتوتر الذي يشعر به ومواجهة الإنهاك النفسي- , وذلك شرط يقوم به الفرد بشكل سليم , إذ إن الاسترخاء يساعد في تقليل الآلام والمعاناة التي يعيشها الفرد نتيجة الضغوط التي تحيط به . شرط أن يكون الاسترخاء والتأمل في المكان و الوقت المناسبين حيث الهدوء والسكينة .

### ٣- المساندة الاجتماعية

للمساندة الاجتماعية نشاط مهم في مواجهة الإنهاك النفسي وتعد من مصادر شعور الفرد بالأمن النفسي في بيئة العمل .

ذكر فيلدمان وآخرون (٢٠٠٢) أن المساندة الاجتماعية بمصادرها المتعددة (الأسرة , والزملاء في العمل , والإدارة والإشراف الوظيفي ) تعد عاملاً واقعياً للفرد، بل للمؤسسة كلها من الوقوع في خطر الضغوط النفسية والإنهاك النفسي .

### ٤- تحليل الوظائف وتوصيفها

إن الوظائف تساعد المؤسسة في تعرف درجة الضغوط المختلفة في الأعمال المختلفة ومن ثم تسند العمل المناسب للفرد المناسب الذي يمتلك القدرات التي تمكنه من القيام به بل التوافق مع تلك الوظائف مع مراعاة العمل الوظيفي لكل عامل , لهذا نجد بعض المؤسسات تهتم بالتقييم المستمر لعمالها بغية معرفة الأعباء الوظيفية التي يتحملها الفرد ومحاولة تخفيفها أو زيادتها بحسب حالة الفرد . لذلك تقوم بعملية تحليل لوظائفها وما يوجد بها من عمال . أي تقوم بالتحليل على مستوى الوظائف والأفراد حتى تتمكن من وضع الرجل المناسب في المكان المناسب

, فيقل الضغط الواقع على كل فرد ومن ثم لا يتعرض للإنهاك النفسي حيث يتحمل الفرد عبئاً مناسباً لقدراته .

### ٥- بعض الاستراتيجيات المعرفية

إذا كان الإنهاك النفسي- يكوّن اختلالاً في الجانب المعرفي , إذ يقل الانتباه والتركيز كما يختل الإدراك وأن التعرض لمصدر الضغط في حد ذاته لا يسبب الانزعاج والإنهاك النفسي- إنما رد فعل لفعل وإدراكه لذلك الضغط والتصرف نحوه هو الذي يحدد النتيجة النهائية وغالباً ما يكون للاستعداد الذهني نشاط في ذلك . إذ إن الاستراتيجيات والطرائق المعرفية تعتمد على التحليل المنطقي للمشكلة ومحاولة الفرد فهم الموقف وتقييمه من جوانبه كلها مما يساعد في الوقاية من التعرض إلى الإنهاك النفسي .

### إن الاستراتيجيات المعرفية هي ما يأتي :

- ١- التحليل المنطقي وإعادة التفسير الإيجابي للموقف .
- ٢- وضع أهداف واقعية بعد فهم قدرات الفرد وظروف واقعه .
- ٣- التفكير الإيجابي في شتى جوانب الحياة (في نفسك والعمل والأسرة) والميل للتفاؤل .
- ٤- استخدام أسلوب حل المشكلات عن طريق تحديد المشكلة وتقسيمها لأجزاء سهلة التعامل واستخدام الإستراتيجية المناسبة للحل .

٥- العمل والإفادة من الحدث والموقف حيث يفيد الفرد من المواقف في حياته فيصح مساره في ما يخص توقعاته المستقبلية فهو ليس مستسلماً للضغط دائماً . وإنما يحاول التخفيف من خلال التفكير المبني على خبراته المتعاقبة . مما يدعم أهمية المواجهة .

### النظريات التي فسرت الإنهاك النفسي

تفاوتت وجهات النظر النفسية في تفسير الإنهاك النفسي- (Psychological Exhaustion) وفي ما يأتي موجز لأهم المدارس والتوجهات النفسية التي تعرضت لمفهوم الإنهاك النفسي .

#### ١- نظرية التحليل النفسي

تعد مدرسة التحليل النفسي- من المدارس التي اهتمت اهتماماً كبيراً بتفسير العصاب ويرى أصحاب هذه المدرسة أن كل مرض هو نتاج عن بعض الصراعات اللاشعورية .

#### - فرويد

يرى فرويد أن القلق مصدر جميع الانفعالات والاضطرابات النفسية ومنها الإنهاك النفسي- جاءت نظرية فرويد عن القلق لتثبت أن القلق ما هو إلا إشارة الهدف منها تمكين الفرد من تجنب الخطر , وأن الأعراض المرضية مرتبطة بالطاقة النفسية ولولا هذا الربط لأصبحت الطاقة النفسية حدة في الانطلاق على شكل توتر

وقلق والأعراض المرضية تظهر لكي تتمكن الخصائص من الضابطة والتوافقية (للأنا) من الابتعاد أو النجاة من موقف خطر وإذا منعت هذه الخصائص من الظهور فإن القلق والإرهاك النفسي- سيظهر لا محالة .

ويرى في تفسير سلوك الإنسان أن القوة الدافعة للسلوك هي قوى داخلية وتسبب الصراع الداخلي بين مكونات الشخصية (أهو – والأنا – والأنا العليا) الذي يُسبب القلق الاكتئاب والتوتر والإرهاك النفسي- وهي مصدر السلوك الظاهري للإنسان مثل تبدل الشعور والإجهاد والانعزال عن الآخرين وفقدان الدافعية .

إن شعور الفرد بالصراع يؤدي إلى تأزم حالته النفسية ومن ثم يُخْلِقُ لديه شيء أو مظهر من مظاهر الإرهاك النفسي الذي قد ينشأ ويدور في وعي منه أو يكون من دون وعي ومن دون الشعور به من جانب وهذا ما يسبب له العصاب أو الإرهاك النفسي .

وركزت نظرية فرويد على أن الإصابة بالاضطراب ينتج عنه محاولة تقليل التوتر والصراع وذلك عن طريق الاستعانة بآليات الدفاع مثل ( النكوص , والكبت , والإنكار , والإسقاط , والتبرير ) , وهذه الآليات تساهم بشكل رئيس في تخفيف الصراع أو الإرهاك النفسي الذي قد ينتاب الفرد وهذا يعد ربحاً ذاتياً .

وأضاف فرويد أن رجوع الفرد إلى حالة الطفولة هو حماية (الأنا) من التصدع وأن ما يحدث بعد التعرض للصدمة هو رد فعل طفولي للتخلص من الموقف الحاد والمؤلم وإن كان التصرف لا يتناسب مع سلوك الفرد وشخصيته فهو يخفف من حدة القلق والإنهاك الذي يعانیه .

### - أدلر

يؤكد أدلر أن العصاب ينشأ عن طريق خطأ الفرد في إدراك بيئته وتفسيرها وحينما يصعب على الفرد أن يتخذ أسلوباً في الحياة سيؤدي ذلك إلى الإنهاك النفسي. وهذا بدوره يستطيع أن يعوض ما يشعر به من نقص فيخاف من الفشل في تحقيق أهداف الحياة , فيلجأ إلى آليات الدفاع التي قد تساعد في التخفيف من حدة التوتر والإنهاك النفسي , ويرى أن أسباب العصاب والإنهاك النفسي ترجع إلى ضعف أجهزة الجسم وقد يكون شعوراً بالنقص أو شعوراً بوضاعة ذلك العضو ونقصه وضعف الكفاية تجاه ظروف قاهرة وأن العصابين أو المنهكين نفسياً هم الأشخاص الذي يمتلكون أسلوباً حياتياً خاطئاً اكتسبوه خلال الاتصال بوالديهم دللوهم أو أهملوهم خلال مدة الطفولة .

### - يونغ

يرى أن العصاب استجابة غير ناضجة للتوافق مع الواقع وأن الأمراض العصابية تنشأ من الإلحاح والاندفاع في تلك الطباع , ويرى يونغ أن الانبساط هي الطباع المهمة في الإنسان وهي المحور الذي يدور تجاه الليبيدو فهو يتجه إلى الداخل وإلى الذات عند الانطواء وإلى الخارج والعالم عند الانبساط .

إذ أكد يونغ أن الفرد يعاني من الإنهاك النفسي— وهو مفتاح الاضطرابات النفسية وأن الصراع الذي يعانيه الفرد نفسياً بين نواحي من الشخصية التي لم تنم نمواً متناسقاً وأن عملية التوافق في الحياة قد يتطلب استعمال أنشطة شعورية وأحاسيس وأفكار وإذا وقع الفرد في موقف لا يستطيع توافق نفسه معه فسبب ذلك أن أداة التوافق اللازمة غير كافية لمجابهة الموقف والنتيجة الأولى لفشل التوافق هذا هو في نكوص الفرد وهي حالة يستدعي فيها الاحتياطي من اللاوعي الجمعي الذي له إمكانيات من الحكمة لا يملكها اللاوعي الشخصي- وإن لم يستطع الفرد أن يتوصل بعملية النكوص هذه إلى حل خلاف فإن الفرد يستمر في استعمال صور ومظاهر من الاضطرابات النفسية ومنها القلق والتوتر والإنهاك النفسي .

إن مصدر الطاقة النفسية (الهو) , وإن الإنهاك النفسي هو انهيار الطاقة النفسية و الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية على

أساس أن الحالة الجسم جزء مهم من الصحة العقلية والنفسية وأن الإنهاك النفسي— قد يوهن العزيمة من ناحية أخرى فالطاقة النفسية توثر في الطاقة الجسمية وأكدت مدرسة التحليل النفسي أن التوتر النفسي يرتبط بالطاقة النفسية ويحدث الإنهاك النفسي .

### - سولفيان

يعد من المنظرين المجددين لنظرية التحليل النفسي— الجديدة الذي أعطى نوعين من وحدات بناء الشخصية (الديناميات) و(الأعراض) ويعطي للديناميات أهمية أكبر ويعدها نمطاً ثابتاً نسبياً من الطاقة تعبر عن نفسها بخاصية مميزة من العلاقات بين الأفراد والطاقة تعبر عن نفسها من خلال العمل ويعني العمل في هذا السياق السلوك في المواقف التي تتضمن علاقات شخصية متبادلة أي إنها وحدات سلوكية يقدمها الإنسان للاستجابة للظروف البيولوجية والاجتماعية.

والشخصية لدى سولفيان هي كيان له طاقته الخاصة واهم أهداف هذا الكيان هو التقليل من الشعور بالضيق الناجم عن التعب والإنهاك النفسي الذي قد يتحسس به الفرد ومصادره التي أما أن تأتي بسبب عدم إشباع الحاجات المادية وإما أن تأتي من الأوضاع التي تُثير لديه الشعور بالقلق والخوف وعدم الاطمئنان الناجمة من الخطأ في الصلات الاجتماعية بين الفرد وما يحيط به .

ومن الآليات الدفاعية الانسحاب النفسي- الذي يلجأ إليه الفرد بمثابة اعتراف منه باستحالة الوصول إلى حل الأزمة وهذا كحال المنهك الذي فقد كل أمل في تحسين حاله فيهرب المنهك من أزمته ويلتمس الراحة في أحلام اليقظة أو في الإسراف في العمل حد الإنهاك .

### - هورني

ترى أن العصاب انحراف عن الأنماط العادية في السلوك البشري وأن الاضطرابات دفاعات لاشعورية وذات طبيعة قهرية لأنها تعمل على تحقيق أهدافها بطريقة غير واضحة وترى هورني أن القلق أساس الاضطرابات النفسية الذي يعبر عنه الفرد بالغرابة وعدم الشعور بالأمان والاطمئنان .

وقد أكدت هورني خبرات الطفولة الأولى واعتقدت أن حاجة الرضا أكثر أهمية من الجنس وقد أعطت هورني اهتمام كبيراً للعوامل والظروف الاجتماعية وخبرات الطفولة إذا كانت اهتماماً متزايداً أو نبذاً أو قسوة الأمر الذي يؤدي إلى القلق والتوتر والإنهاك الذي يعد الأساس في الاضطرابات النفسية .

### ٢- النظرية السلوكية

يسلم أصحاب المدرسة السلوكية بان سلوك الإنسان متعلم ومكتسب . وأن لدى الفرد دوافع فيزيولوجية وهذه الدوافع هي

الأصل في السلوك الإنساني وعن طريق التعلم يكتسب الفرد دوافع جديدة تقوم على دافع الفيزيولوجية وتسمى بالدوافع الثانوية وهذه الدوافع هي التي توجه الفرد للوصول إلى أهداف تشبع الحاجات المختلفة .

**ومن المنظرين السلوكيين الذين فسروا مفهوم الإنهاك النفسي :**

**- سكرن**

يرى أن التعلم يحدث حينما تكون الاستجابة السلوكية متبوعة بإثابة وتدعيم وأن السلوك الشاذ يستمر بفعل المثيرات البيئية التي تعمل بوصفها أنواعاً من التدعيم ويرى أن دراسة السلوك الظاهر الملاحظ يكفي لفهم الاضطرابات النفسية وعلاجها.

إذ يرى سكرن أن الفرد يكتسب جزءاً كبيراً من سلوكه عن طريق الآثار التي يتركها هذا السلوك على البيئة حيث تنص نظرية سكرن (التشريط الفعل) على أن الاستجابة لتنبيه معين لا تكفي لوصف السلوك وإنما تحدث عند الكائن العضوي عملية التشكيل فحينما يقوم الكائن العضوي استجابة معينة تتبعه استجابة أخرى لتنبيه آخر وتتابع التنبيهات تتابع الاستجابات فتحدث تعزيزاً وأن احتمالات تقديم تلك الاستجابة تزداد وهذا ما يسميه سكرن (التدعيم الايجابي) وهو يعني أن أي فعل يؤدي إلى زيادة في حدوث استجابة معينة أو تكرارها , فالحوافز والمكافآت تعد دعماً ايجابياً

يساعد في تعلم الاستجابة الصحيحة وهناك تدعيم سلبي أي التوقف عن إظهار منبه مزعج عند ظهور الاستجابة المرغوبة حيث إن تقديم سلوك غير مرغوب يؤدي ذلك الإنهاك النفسي فالأفراد يقومون بالتخلي عنه بالتدريب على تغيير هذا السلوك لغرض الحصول على تعزيز والتدعيم السلبي يشبه الإيجابي باشتراكهما في شيوع جوانب مرغوبة من السلوك .

### - أتكسون

إن تعرض الفرد لخبرات كثيرة من الفشل يجعله يتعلم توقع الفشل وعدم الثقة بالنفس والشعور بأنه فاشل وعاجز مما يدفعه للقلق والإنهاك الذي هو استجابة سلبية وينتج عن إدراك الفرد عجزه عن تغيير البيئة , وغالباً ما يكون الفرد انطوائياً ويسهل تأسيس منعكس شرطي فيه يصعب إطفأؤه بعد أن تم تثبيته , فالأفراد لا يتعلمون استجابات جديدة لتحل محل الاستجابات القديمة لذا فإن مستوى فعاليتهم ونشاطهم ينخفض تدريجياً , وإن انخفاض المعززات الإيجابية يؤدي إلى تعطيل إنجاز السلوك المناسب وبذلك تنخفض مصادر تعزيزهم الرئيسية كالمشاركة الوجدانية ويصبحون غير فعالين , وربما يساهم ذلك في تعزيز السلوك غير المتوافق لديهم .

**- بافلوف**

عد توازن المنعكسات والأنظمة العصبية في الدماغ وبخاصة القشرة السنجابية وما تحتها مباشرة هي المعيار الأساس للصحة النفسية , والعصاب اضطراب بين استجابة الكف والاستشارة وهي استجابات تعتمد على (تكوين) الفرد , كما يرى أن ظهور العصاب والإنهاك عند الفرد يعتمد على العوامل الوراثية والتكوينية لكل فرد.

**- أيزنك**

عد أن العصاب مجرد عادة مخطئة تعلمها الفرد نتيجة تجارب و ظروف تركزت عن طريق المنعكسات الشرطية المتعددة, وأن لا علاقة للعصاب باللاشعور والكبت ولذلك فإن العصاب يمكن معالجته بإطفاء العادة المرضية وتأسيس عادة جديدة أو (بناء سلوك طبيعي جديد في محل السلوك الخاطيء .

فقد أكد أن هناك أبعاد ثلاثة تتكون منها الشخصية , هي :

**(١) بُعد الانفتاح (Extrversion Dimension)**

الذي يعني به السلوك النابع من الفرد يتمثل في توجيه اهتماماته بما يحيط به في البيئة الخارجية بدلاً من الاهتمام بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه ويستمتع بصحبة الآخرين ومعاشرتهم وبحب

العالم المادي وتتمثل العوامل الفرع لبعء الانفتاح بالصفات التالفة كالنشاط والمجازفة والمخاطرة والفاعلفة .

### ٢) بُعء الاضطراب النفسي (Neuroticism Dimetion)

شعور يسيطر على شخصية الفرد حيث يشعر الفرد بالقلق والتوتر والإنهاك وتراوده الأفكار والأحاسيس بأنه يعاني من إنهاك نفسي. وفسلجي ، ويتمثل بالصفات) التوتر والقلق وسيطرة الأوهام والاكئاب والاضطراب وتقلباتها)

### ٣) بُعء الانطواء ( Inroversion Dimetion )

سلوك نابع من الفرد ويتمثل بتوجيه اهتماماته بأفكاره ومشاعره وأحاسيسه بدلا من الاهتمام بما يحيط به من البيئة ويستمتع بالوحدة والعمل بعيداً عن الآخرين وتتمثل العوامل الفرعية لبعء الانطواء بالصفات (حب الوحدة) عدم الاهتمام بالآخرين , والابتعاد عن النشاطات الاجتماعية .

## الفصل السابع

### الاحتراق النفسي

## الفصل السابع

### الاحتراق النفسي

#### الاحتراق النفسي

#### تطور مفهوم الاحتراق النفسي :

تعود الجذور التاريخية لمفهوم الاحتراق النفسي— إلى بدايات القرن الثامن عشر— تقريبا، إذ أشارت أحد التعريفات له إلى أن الاحتراق النفسي— هو الخروج الإجباري للفرد من منزله بسبب الهيجان والانفعال ، لكن هذا المفهوم لم يتم تناوله بالبحث والدراسة إلا في أواسط السبعينات من القرن العشرين.

وخلال الحرب العالمية الأولى والثانية استعمل مصطلح (تعب الممارك) للدلالة على الأعراض المشابهة لإعراض الاحتراق النفسي. المتعارف عليها حاليا ، ونظرا للخصوصية التي تميز أعراض الاحتراق النفسي ، فقد أخذت تجد من الاهتمام والدراسة والبحث، فأول من تطرق إلى المعنى العام للاحتراق النفسي— جراهم سين (Crahem Ceen) في قصته الصادرة سنة ١٩٦٠ التي عرض فيها حالة مهندس معماري يعاني من الاحتراق النفسي.

وفي سنة ١٩٦٠ قام برادلي Bradley بأول بحث علمي تطرق إلى الاحتراق النفسي بوصفه ناتج عن ضغوط العمل .

وبحلول سنة ١٩٧٤ اخذ موضوع الاحتراق النفسي- يؤخذ قيمته العلمية على وجه التحديد في الدراسات الطبية بفضل الطبيب فرويد نبرجر Freudenberger وفريقه في عيادته بالولايات المتحدة الأمريكية.

ثم استخدم اصطلاح الاحتراق النفسي- عام ١٩٧٥ من قبل هيربرت فرنك Herbert Frank واصفا تطوره والآثار التي خلفها لدى مجموعة من الهيئات التدريسية في المعاهد العالية . كما استخدم الباحثون والمختصون أيضا بالصحة النفسية الاحتراق النفسي- على أثر المشكلات التي شخّصت عند مجموعة من المدرسين ، والمهن العاملة الأخرى في المجال الطبي ، إذ وجد أنهم ليسوا الوحيدين في المجتمع قد تعرضوا للاحتراق النفسي- ، وإنما هناك مهن أخرى تجارية وإدارية ، فضلا عن ما ظهر عند بعض أولئك الأشخاص ممن يعرضون أنفسهم للاحتراق نتيجة تمسكهم الزائد بالروح الإدارية والحرص الشديد وعملهم الإضافي في أوقات الراحة.

وينظر باردو (Bardo) إلى ظاهرة الفرد المحترق من خلال خدمته الطويلة ، فالعامل الأكثر تفاعلا في عمله ، وأكثر إخلاصا هو الذي يعرف بحماسة والتحكم في رغباته ومرونة تعامله مع ضغوط العمل ، ولكن بعد سنوات من الوظيفة قد يفقد حماسه وطموحه ،

وعدم اهتمامه بالمهنة ، وبذلك يتفق باردو مع سارسون (Sarason) الذي أوضح أن العامل كلما طال عهده بممارسة مهنته، كلما أصبح اقل تأثيراً وحيوية واستجابة لما يحيط به من مؤثرات، فيما يتعلق بالدور الذي يقوم به ، وقد ارجع ذلك إلى أن زيادة الخبرة ربما تؤدي إلى الإحساس بالسأم ومن ثم فزيادة الخبرة قد تؤدي إلى انخفاض الدافعية للعمل، وتؤدي إلى زيادة مستوى الضغط .

ويرى هوك (Hook) أن هناك عوامل متعددة تؤدي إلى الشعور بالاحتراق النفسي— منها العبء الزائد في العمل والحاجة إلى المكافآت فضلاً عن النظام المدرسي غير الملائم والعزلة عن الأصدقاء والحاجة إلى المساندة الإدارية.

ومهما يكن من أمر أن بروز استخدام الاحتراق النفسي— عام (١٩٨٢) في علم النفس بدلالة على الحالة التي يكون فيها الفرد واقعاً تحت تأثير إجهاد انفعالي أو جسدي ، فإذا استمرت هذه الحالة وجد فيها الفرد اللامبالاة وقد يؤدي إلى اضطرابات مختلفة سواء كانت جسدية أو سلوكية أو انفعال.

وأشار فرويد نبرجر إلى بعض مظاهر الاحتراق النفسي— فسمها بالمظاهر الفيزيائية، وبعضها بالمظاهر أو التصرفات النفسية، وقد رأى بعض الأشخاص يعرضون أنفسهم للاحتراق

كالتمسك بالروح الإدارية الزائدة حيث يعمل بعضهم في أوقات راحتهم.

ولقد جرت محاولات عدة لتوضيح مفهوم الاحتراق النفسي، فقد قامت ماسلاك Maslach وزملاؤها ببحوث عدة ودراسات مختلفة تتعلق بعوامل الاحتراق النفسي- التي تظهر مترابطة مع تطوره، حيث استخدمت بعض الأدوات البحثية لهذا الغرض للحصول على المعلومات ، من هذه الدراسات أيضا دراسة (فاين وماسلاك 1978 Van and Maslach) على عدد من العاملين في الصحة العقلية فقد اكتشفوا ظاهرة رد فعل مشتركة حيث تبين أن كثير من هؤلاء قد مروا بمستوى من الاحتراق النفسي- ، واستعلموا تقنيات مترابطة لمواجهة ذلك وهذه التقنيات تتضمن :

١- فصل الاهتمام : حيث فضل المختصون البقاء بعيدين عن زملائهم ومشاكلهم.

٢- التخلي : والتي تتضمن قضاء وقت مع المسترشد وإبقاء علاقة غير حميمة .

٣. فلسفة هذه التقنيات : إهمال المسترشد كلياً .

٤- ازدواجية الحالة العقلية : وهو أن الشخص يحافظ على مسافة بين المسترشد والحالة الشخصية.

٥. الاستراحة : وهي تعني خروجهم نفسياً من الظرف الشخصي.

وقد توصل توبيسنج ١٩٨٢ Tubesing في دراسته أن هناك محددات في الغالب تؤدي بالفرد إلى اتخاذ مواقف سلبية اتجاه الأصدقاء وأفراد العائلة وإلى نشوء صراع وتدهور في العلاقات الشخصية فضلاً عن أن طبيعة العمل الذي يؤديه المحترق نفسياً لم يعد يلبي احتياجاته كما يؤثر على طبيعة الشخص ويصبح هذا التأثير أكثر وضوحاً على الصحة النفسية وطبيعة الأداء في العمل .

وأن ضغوط العمل تسهم اسهاماً فاعلاً الأكبر في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي. ، ويتوقف ذلك على مجموعة العوامل التي تتداخل مع بعضها البعض والتي تتمثل في ثلاث جوانب هي :

**أ. العوامل الذاتية :**

والتي تتمثل في مدى واقعية الفرد في توقعاته وطموحاته، ومدى التزامه المهني الذي يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي— خاصة حينما يواجه عقبات تحول دون تحقيق أهدافه بأعلى درجة من النجاح ، مثل كثرة عدد التلاميذ أو قلة الإمكانيات المتاحة له وأيضاً مستوى الطموح لدى الفرد المهني في إحداث تغييرات اجتماعية في بيئة العمل، قد يجعله أكثر عرضة للاحتراق بسبب العقبات التي تقف إمام تحقيق أهدافه .

**ب. العوامل الاجتماعية :**

حيث يتوقع المجتمع من المربي أن يقوم بدور أكبر في تربية النشء دون النظر إلى أن هناك مدخلات متعددة تلعب دورها في تكوين شخصية الطفل، فضلاً عن الواقع الوظيفي في ظل المؤسسات البيروقراطية والتي تحول دون تحقيق التوقعات الاجتماعية من جانب الفرد، وهذا من شأنه توليد ضغط عصبي عليه مما يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي .

### ج. العوامل الوظيفية :

وهي الأكثر وزناً في إيجابية أو سلبية الفرد المهني نظراً لما يمثله العمل من دور هام في حياة الفرد فالعمل يحقق للفرد حاجات تتراوح بين حاجات نسبية لها أهميتها في تكوين الشخصية السوية مثل التقدير والاستقلالية والنمو واحترام الذات.

كما أكدت أبحاث هير 1988 Herr من وصف الاحتراق على أنه أزمة طاقة إذ العديد من الأعراض التي ترافقه تدل على فقدان هذه الطاقة ، وغالبا ما تظهر ظاهرة الاحتراق من خلال ترك التدريسي— وظيفته خاسراً تعليمه وخبرته التي حصل عليها أما من بقي من المحترقين نفسياً في الخدمة فهم أقل عطاء.

### العوامل والأسباب التي تؤدي إلى حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي :

لقد عدّ علماء النفس الضغوط النفسية والمهنية سبباً مباشراً وراء حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي—، نظراً لوجود العلاقة

بين الضغوط النفسية وضغوط العمل من جهة وبين الاحتراق النفسي- من جهة أخرى ، وقد استشارت الدراسات الميدانية التي أجريت في بيئات مختلفة إلى عدد كبير من العوامل التي لها دوراً بارزاً في حدوث هذه الظاهرة منها :

### أ. العوامل المتعلقة بالبعد الفردي ( الشخصي ) :

اتفقت معظم الدراسات على أن الإنسان الأكثر انتماءً والتزاماً بعمله هو الأكثر تعرضاً للاحتراق النفسي- من غيره من العاملين ، وذلك لأن هذا الفرد يقع تحت تأثير ضغوط العمل الذي يعمل فيه، مثال ذلك معلم المدرسة الذي يفني وقته من أجل مستقبل تلامذته ، ويسعى إلى إيصال المفاهيم والمعلومات إلى أذهانهم وإلى تحقيق الأهداف العامة والخاصة للمواد التي يدرسها يجد نفسه معرض للاحتراق النفسي- بتأثير مشكلات العمل التي تواجهه وتسعى إلى إحباط عطائه واندفاعه ، ومن بعض الأسباب الفردية الشخصية :

- ١ — مدى واقعية الفرد في توقعاته وآماله فزيادة عدم الواقعية تتضمن في طباعها الوهم والاحتراق.
- ٢ — مدى الإشباع الفردي في نطاق العمل ، فزيادة حصر- الاهتمام بالعمل يزيد من الاحتراق.

٣- الأهداف المهنية ، إذ وجد أن المصلحين الاجتماعيين هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة.

٤- مهارات التكيف العامة .

٥. درجة تقييم الفرد لنفسه .

٦. الوعي والتبصر بمشكلة الاحتراق النفسي.

### **ب. العوامل المتعلقة بالجانب الاجتماعي وتتمثل فيما يأتي :**

١ — تزايد الاعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية ، الأمر الذي يسهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سبباً في تقديم خدمات في المستوى المطلوب ، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعور بالإحباط وبالتالي زيادة الضغط .

٢ — الهالة المحيطة ببعض المهن الاجتماعية ، ومنها مهنة التعليم ويذكر بيلنجسلي وآخرون (Billingsley and others 1993) أن عدم رغبة معلمي التربية الخاصة في البقاء كمعلمين تنبع من عدة أسباب أهمها عوامل مرتبطة بالدور ، وعدم المساعدة من قبل الإدارة ، وظروف العمل ، وعوامل تتعلق بالتلاميذ وعدم جواز الحوافز الأمر الذي يؤدي إلى زيادة معدل الاحتراق النفسي- ويعطي إلى قرار المعلم ترك مهنة التدريس في مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة والعمل كمعلم مع التلاميذ الأسوياء.

وهناك عدد من العوامل الاجتماعية التي تعد مصادراً للاحتراق النفسي منها :

١- التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي حدثت في المجتمع ، وما ترتب عليها من مشكلات قد تؤدي إلى هذه الظاهرة .

٢- طبيعة التطور الاجتماعي والثقافي والحضاري في المجتمع ، التي تساعد على إيجاد بعض المؤسسات الهامشية التي لا تمتلك دعماً جيداً من المجتمع ، فيصبح العاملون فيها أكثر عرضة للاحتراق .

### **ج. العوامل الخاصة بالجانب الوظيفي :**

وهذا الجانب الأكثر وزناً في إيجابية الموظف نظراً لما يمثله العمل في حياة الفرد في العصر- الحديث فالعمل يحقق حاجات الفرد التي تتراوح بين حاجات أساسية مثل السكن وغيرها ، وحاجات نفسية لها أهميتها في تكوين الشخصية مثل التقدير واحترام الذات والنمو والاستقلالية وتبرز بهذا الخصوص ثلاث مفاهيم تفسر- إلى حد كبير بيئة العمل ودورها في حدوث التغيرات السلبية في سلوك الموظف ويمكن تلخيصها فيما يأتي:

١- مفهوم العجز المتعلم : Learned Helplessness وهو يعبر عن الحالة التي يصل إليها الفرد الذي يفقد فيها القدرة على التحكم في بيئة العمل الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالقلق والكآبة والضغط العصبية وتزداد الحالة سوءاً عندما ينتابه اليأس نتيجة لاستمرار

هذه الحالة وبناء على ذلك فإنه يمكن اعتبار أي بيئة عمل يفقد فيها المهني القدرة على التحكم في قراراته الخاصة بعمله ، وعلى حل المشكلات المتعلقة به من العوامل المساهمة في الضغط الذي يصب فيه .

٢- مفهوم قلة الإثارة : يستند هذا المفهوم إلى نتائج الدراسات التي تشير إلى أن حرمان الحواس من مثيراتها يؤدي إلى القلق والمشكلات النفسية الأخرى واستناد إلى ذلك فإن الأعمال التي تفقد التحدي والتنوع في الأعمال الرقيبة والمتكررة ، تؤدي إلى الضغط وبالتالي إلى الاحتراق .

٣- مفهوم الفشل في تحقيق الحاجات الشخصية : عدم تحقيق الحاجات الشخصية التي يتوقعها الفرد في عمله يساهم في حدوث عدم الرضا الوظيفي والضغط وبالتالي الاحتراق.

### أعراض الاحتراق النفسي :

لقد صنف بعض الباحثين أمثال بيك وجراجويل Beck (and Garguil , 1983) أعراض الاحتراق النفسي- في أربع فئات هي :

#### أ. الأعراض الفسيولوجية الجسمية وتشمل :

ارتفاع ضغط الدم ، ارتفاع معدل ضربات القلب ، اضطرابات في المعدة ، جفاف في الحلق ، ضيق في التنفس ، والألم في الظهر ،

الإرهاك الشديد ، بحيث يفقد الفرد نشاطه وحماسه ، وقد يتحول الشعور بالإرهاك إلى مرض حقيقي كما في الإحساس بالتعب الذي يؤدي إلى صداع مستمر وشديد ، وضعف عام في الجسم ، مما ينتج عنها خلل في بعض أجهزة الجسم ومن ثم التأثير على سير حياته.

### ب. الأعراض المعرفية والإدراكية وتتمثل في :

عدم القدرة على التركيز ، المزاج الساخر، ضعف القدرة على التذكر ، تهويل الإحداث ، ضعف القدرة على حل المشكلات وتظهر هذه الأعراض بوضوح على شكل تغيير في نمط أدراك الفرد ، حيث يتحول الفرد في كونه شخص متفاهم ومتساهل إلى شخص عنيد ذو تفكير متصلب ومتشدد.

### ج. الأعراض الانفعالية :

وتتمثل في : القلق ، الغضب ، والاكتئاب ، الحزن ، والوحدة النفسية وفي هذا الصدد يشير كنجهام إلى انه إذا كان الموقف مستمر فأن انفعالات الفرد تزداد اضطرابا.

### د. الأعراض السلوكية :

وتبدأ من الشكوى من العمل والبطء في الأداء وعدم الرضا ، والإنجاز المتدني والتغيب المستمر في العمل ، وترك المهنة ، والانسحاب من حياة الأشخاص الذين يتعامل معهم.

وقد صنفت إعراض الاحتراق النفسي في ثلاث مستويات هي :

**أ - المستوى الأول :** تظهر حالة الاحتراق النفسي في هذا المستوى بشكل قصير ومتقطع يمكن السيطرة عليه بسهولة ، وأن علاجه ذلك يكمن في القيام ببعض الممارسات والتمارين الرياضية التي تقود إلى الاسترخاء ، وممارسة بعض الهوايات المحببة ، بحيث تنخفض معها مظاهر الاحتراق هذه .

**ب . المستوى الثاني :** أن ظاهرة الاحتراق النفسي عند هذا المستوى تأخذ مستوى خاصاً من الحدة والوضوح، وتستغرق وقتاً أطول من حيث ديمومتها إلى درجة يصعب معها علاجها، أو العمل على إزالة إعراضها بالطرق التي ذكرت في المستوى الأول وهنا يمكن بوضوح قياس درجة الانفعال عند المحترق نفسياً على الرغم من استرخائه أو نومه، كما يلاحظ بوضوح مدى سخريته بالقائمين على العمل الذي يقوم به، ويكون مزاجه متقلباً واهتمامه بالمستفيدين من العمل منخفضاً.

**ج - المستوى الثالث :** وعند هذا المستوى تدوم الأعراض ، وتنشأ مشكلات صحية ونفسية لا يمكن لها أن تنتهي بسرعة بالعلاج الطبي أو النفسي. ونلاحظ من الشخص شكوك دائمة حول قدرته ، كما أن الاكتئاب والمشاعر النفسية السلبية تصبح متفشية.

ويمكن أجمال إعراض المحترق نفسياً بـ : إجهاد و استنزاف بدني ألم الرأس واضطرابات معدية ومعوية, انخفاض الوزن، عدم النوم ، ضعف وكآبة، ضيق التنفس، المزاج المتغير، التهيج المتزايد، فقدان الاهتمام بالناس، انخفاض القدرة على تحمل الفشل، الشك والريبة بالآخرين، والشعور بالفخر، وفقدان السيطرة، فقدان الهدف، اتخاذ الفرد موقفاً سلبياً نحو نفسه وتجاه الآخرين والحياة بصورة عامة فقدان الأمل، ضعف الحماس للعمل ، فقدان معنى الحياة عموماً تناقض العطاء، النسيان وكثرة الغياب ، وترك المهنة. وقد وصفت ماسلاك المحترق نفسياً أنه لمن السهل على الناس أن يعرفوا ما يعذبه الاحتراق النفسي. حتى أن لم يكونوا متخصصين في الميدان، إذ يمكن أن يفهموه على أساس خبراتهم الشخصية، فبإمكان المرء أن يتصور تحول الحطب إلى رماد أو ذوبان شمعة مشتعلة .

### مصادر الاحتراق النفسي :

أن أهم مصادر الاحتراق النفسي هي :

**الأول :** مصادر تتعلق بالفرد نفسه : مثل توقعات الفرد والمهنة ، تحميل الفرد نفسه مسؤوليات تفوق قدراته ، المشاكل الذاتية للفرد ( فالبيئة الخاصة بالفرد قد تكون السبب المباشر في خلق التوتر لديه ) مركز التحكم في الأحداث ( داخلي خارجي ) : وهذا

يعني ماهية اعتقاد الفرد في أسباب وعوامل ما يحدث وهل له القدرة على التحكم بالأمر أو أن ذلك خارج عن إرادته وقدرته ويتحدد بالمصادفة والحظ.

**الثانية : مصادر متعلقة بالعلاقة مع الآخرين :** مثل العلاقة مع الرئيس والزملاء ، والمجتمع المحلي والطلاب .

**الثالثة : مصادر تتعلق بالنواحي المادية :** تدني الرواتب ، عدم اعتماد الحوافز المادية .

**الرابعة : مصادر تتعلق بظروف العمل مثل :** العبء الوظيفي الزائد عن طاقة الفرد ، غموض الدور ، صراع الدور والتعارض والتنافس بين متطلباته كالتناقض بين قيم العمل وقيم الفرد ومبادئه .

**الخامسة : ظروف ومناخ العمل :** وتشمل مجالين هي ظروف العمل ، ومناخ العمل ، ويقصد بظروف العمل الظروف الطبيعية والمادية المحيطة بالفرد في مكان عمله كالتهووية والإضاءة أي ظروف الفيزيائية .

إما مناخ العمل فقد شمل بتعارض المبادئ والقوانين، والشعارات المؤسسة مع ما يحمله الفرد من مبادئ وما يتبناه من فلسفة خاصة به ، وكذلك عدم فاعلية الحماية القانونية التي تحمي الموظف من المخالفات التي يرتكبها صاحب العمل .

## مراحل الاحتراق النفسي :

أن ظاهرة الاحتراق النفسي— لا تحدث فجأة وإنما تتضمن

المراحل الآتية:

١- مرحلة الاستغراق **Involvement**: وفيها يكون مستوى الرضا

عن العمل مرتفعاً ، ولكن إذا حدث عدم تناسق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض .

٢— مرحلة التبلد **Stagnation** : هذه المرحلة تنمو ببطء

وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجياً وتقل الكفاءة

وينخفض مستوى الأداء في العمل ، ويشعر الفرد باعتلال صحته

البدنية وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة كالهوايات

والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه

٣- مرحلة الانفصال **Detachment**: وفيها يدرك الفرد ما حدث ،

ويبدأ في الانسحاب النفسي. ، واعتلال الصحة البدنية والنفسية مع

ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي .

٤. المرحلة الحرجة **Inncture** : وهي أقصى مرحلة : . وهي سلسلة

الاحتراق النفسي وفيها تتزايد الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية،

سوأً وخطراً ، ويختل تفكير الفرد ، نتيجة شكوك الذات - Self

Doubts ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح ( الانفجار) ويفكر الفرد

في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار.

## أبعاد الاحتراق النفسي :

طبقاً لماسلاك وزملائها فإن صدام المهنة الضاغطة يسبب مشاعر التوتر الشديد والدائم مع الناس ، والذي يقود إلى فقدان الاهتمام ، وعدم الالتزام وهما عكس اتجاهات العامل ، وتظهر هذه المشاعر في صورة ثلاثة أبعاد هي:

١. **الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion** : بما أن المشاعر الانفعالية قد استنزفت فإن الأشخاص لا يستطيعون أن يقدموا العطاء ، كما كانوا من قبل وتتمثل هذه المشاعر في شدة التوتر والإجهاد وشعور العامل بأنه ليس لديه شيء يعطيه للآخرين على المستوى النفسي .

٢ — **تبلد الشعور Depersonalization** : ويوضح الاتجاهات السلبية تجاه من يتعامل معهم الشخص المحترق نفسياً وهذه الاتجاهات السلبية والتي تكون أحياناً تهكمية ( ساخرة ) لا تمثل الخصائص المميزة للشخص وتعرف كلاً من ماسلاك وبينز ( Maslach and pines ) هذا البعد من الاحتراق النفسي — بأنه : أحساس بالإنسانية والسخرية من العملاء ( الآخرين ) والذي يظهر في صورة تحقير أثناء المعاملة .

٣ — **نقص الشعور بالإنجاز الشخصي Lack of Personal Achievement** : وهذا البعد يحدث حينما يبدأ الأفراد في تقييم

أنفسهم تقييماً سالباً وحينما يفقدون الحماس للإنجاز ، وعندما يشعر العامل أو الشخص بأنه لم يعد كفاء في العمل مع عملائه وبعدم قدرته على الوفاء بمسؤولياته الأخرى.

### علاقة الضغوط بالاحترق النفسي :

نظراً لارتباط الاحتراق النفسي- بالضغوط النفسية ارتباط تكاملي باعتبار أن الاحتراق النفسي- هو الصورة القائمة للضغوط النفسية في مجال العمل وهذا ما دفع بعض الباحثين إلى إيضاح العلاقة الرابطة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي- ومن بين هؤلاء نيهاس (Niehas)، الذي يرى أن الاحتراق النفسي- هو انعكاس للضغوط النفسية الذي لا يقتصر- عليها دون سواها ومن أبرز الخصائص للاحتراق النفسي التي توصل لها هي:

أ- أن الاحتراق النفسي- يحدث نتيجة لضغوط العمل النفسية المتمثلة في تضارب الأدوار وغموضها وازدياد حجم العمل وظروف العمل وأحواله التي تنطوي على بعضها المخاطر

ب - أن الاحتراق النفسي- يحدث في معظم الأحيان لدى العاملين الذين يلتحقون بالمهنة برؤية مثالية مؤداها أنهم لابد أن ينجحوا في مهنتهم .

ج - هناك صلة وثيقة وعلاقة تناسبية متبادلة بين الاحتراق النفسي والسعي إلى تحقيق المهام التي يتعذر تحقيقها.

في حين يرى (فاربر) أن الضغوط النفسية يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية ويضيف أن الاحتراق النفسي- في أحوال كثيرة لا يكون نتيجة للضغوط النفسية المحضة، إي لمجرد حدوث الضغوط وإنما يكون نتيجة للضغوط النفسية التي لا تحظى بالاهتمام، ولا تجد المساندة الضرورية على الوجه الذي يؤدي إلى تلطيف آثارها والحد من مضاعفاتها.

وهناك مجموعة نقاط الاختلاف بين الاحتراق النفسي- وحالات أخرى مشابهة له والمتمثلة في :

أ - على الرغم من أن التعب أو التوتر المؤقت قد يشكل العلامات الأولية لهذه الحالة إلا أن ذلك ليس كافياً للدلالة عليها وبخاصة إذا كانت قصيرة الأجل فالاحتراق النفسي- يتصف بحالة من الثبات النسبي فيما يتعلق بالتغيرات السلبية.

ب- يختلف الاحتراق النفسي- عن التطبيع الاجتماعي حيث يغير الفرد سلوكه واتجاهاته نتيجة إلى التفاعل مع الآخرين الذين يمكن أن تترتب عليه مظاهر سلوكية سلبية إذا كان الوسط الاجتماعي الذي يحدث فيه ذلك التفاعل يدعم التصرفات غير البناءة أما بالنسبة للاحتراق النفسي. فإن سلوك الفرد هو محصلة ردود الفعل المباشر للتعرض لمصادر الضغوط في بيئة العمل .

ج- حالة عدم الرضا وما قد يصاحبها من غياب للدافعية في عمل لا تعتبر احتراقا نفسيا ومع ذلك ينبغي النظر أليها بعين الاعتبار لان استمرارها يؤدي إلى الاحتراق النفسي.

د- الاستمرار في العمل لا يعد مؤشرا يعتمد عليه في إصدار حكم بغياب الاحتراق النفسي- ، فالفرد، ربما يستمر في عمله على الرغم مما يعانیه من احتراق نفسي- لأسباب متعددة منها على سبيل المثال عدم توفر فرص للالتحاق بإعمال أخرى.

### النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي :

أ- النظريات : يبدو أن نظريات علم النفس حاولت بشكل أو بآخر تفسير ظاهرة الاحتراق النفسي- على الرغم من أنها لم تحدث عنها بشكل مباشر من خلال كونها حالة داخلية نفسية حالها حال القلق التوتر ، ومن هذه النظريات .

#### 1. النظرية السلوكية :

لما كانت النظرية السلوكية تؤكد أن السلوك هو نتاج الظروف البيئية إلى درجة كبيرة ، فإن مشاعر الفرد وأحاسيسه ، وادراكاته تتأثر إلى حد كبير بهذه العوامل البيئية ، وحسب نظرة أصحاب هذه النظرية فإن الاحتراق النفسي- حالة داخلية شأنه شأن القلق

والغضب ، ولهذا نجد أن النظرية السلوكية ترى أن الاحتراق هو نتيجة لعوامل بيئية وإذا ما تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة التحكم بالاحتراق النفسي- ، وهذا ما تؤمن به الكثير من النظريات والدراسات العلمية حالياً في أهمية وضرورة وتعديل السلوك لضمان درجة عالية من الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات العمل.

## ٢. النظرية المعرفية :

ترى النظرية المعرفية إن السلوك الإنساني ليس محدداً بموقف مباشر يحدث فيه إذ أن المعرفة عامل يتوسط بين الموقف والسلوك ، فالإنسان يفكر فقط في الموقف الذي يتواجد فيه ويسعى إلى الاستجابة من اجل الوصول إلى أهداف يحددها، وعليه أذا أدرك الإنسان الموقف إدراكا إيجابيا فإن ذلك يقود بالضرورة إلى حالة من الرضا والمعنوية العالية ، والتكيف الإيجابي معه أما الإدراك السلبي فيؤدي إلى ظهور أعراض للاحتراق النفسي- ، وعليه فإن النظرية المعرفية تعطي الشخص درجة كبيرة من الاستقلالية في البيئة في سلوكه أو في طرق تفكيره ، لكن هذه النظرية لم تقتصر على الإدراك في تفسير السلوك فقط بل أضافت إليه أثر محددات السلوك وبشكل خاص الدافعية ، وعليه فإن الاحتراق النفسي-

يحدث لدى الفرد في ضوء آراء هذه النظرية ، إذا كان إدراكه للموقف سلبياً وكانت دافعيته منخفضة .

### ٣. نظرية التحليل النفسي :

تؤكد هذه النظرية ولاسيما رائدها (سيجموند فرويد) على الحتمية البيولوجية في تفسير السلوك على وفق قوانين محددة إذ يرى أن الشخصية تتكون من ثلاثة منظومات هي ( الهو ) و (الأنا) (وألانا الأعلى) فالهو تقود إلى السلوك الغريزي ، وينجم عن (الأنا) السلوك المنطقي من حيث يترتب على (ألانا الأعلى) السلوك الأخلاقي، لذا فإن السلوك يمر بثلاث مراحل مترابطة أو متصلة هي أن حدثاً بيئياً ما (خبرة ما) يؤدي إلى حالة عقلية داخلية، انفعال أو فكرة أو صراع ينجم عنها سلوك ظاهر ، وعليه فإن مصدر السلوك الظاهري كالتبليد ونقص الشعور والإجهاد التي تمثل الاحتراق النفسي. هو العمليات النفسية الداخلية فالانفعالات والتوتر والقلق وليس الأحداث البيئية.

### ٤- نظرية متلازمة التكيف العام : syndrome (G. A. S) The general

adaption

قدم سيلي Selye نظريته هذه عام ١٩٥٦ ثم عاد صياغتها عام ١٩٧٦ وأطلق عليها نظرية متلازمة التكيف العام وفيها يقرر أن التعرض المتكرر للاحتراق يترتب عليه تأثيرات سلبية على حياة

الفرد ، حيث يعرض للاحتراق النفسي. على الفرد متطلبات قد تكون  
فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بينهما جميعاً ورغم أن  
الاستجابة لتلك الضغوط قد تبدو ناجحة ، فإن حشد الفرد  
لطاقته لمواجهة تلك الاحتراقات قد يدفع ثمنها في شكل أعراض  
نفسية وفسيولوجية ، وقد وصف سيللي هذه الأعراض على أساس  
ثلاثة مراحل للاستجابة لتلك الاحتراقات

## الفصل الثامن

### القلق في المجال الرياضي

## الفصل الثامن

### القلق في المجال الرياضي

#### القلق

#### تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي- وجسمي، يتميز بخوف منتشر- وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.

أما الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية.

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

### أنواع القلق:

يميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

#### ١- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي.

#### ٢- القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض النفسانيين أو البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ

أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

• القلق الهائم الطليق.

• قلق المخاوف الشاذة.

• قلق الهستيريا.

### ٣- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.

### ٤- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.

### ٥- قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق.

### أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

### ١- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد،

الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر- الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية.

## ٢- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.

## مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

## ١- المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

**٢- المستوى المتوسط:**

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

**٣- المستوى العالي:**

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، حيث لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

**مكونات القلق:****١- مكونات انفعالية:**

يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

**٢- مكون معرفية:**

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل

المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

### ٣- مكنون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.

### أسباب القلق:

#### ١- أسباب وراثية:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات ١٠٪ من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليز وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى ٥٠٪، وأن حوالي ٦٠٪ يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى ٤٪ فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في ١٣٪ من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى.

**٢- أسباب فيسيولوجية:**

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبثاوي والباراسمبثاوي خاصة السمبثاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبتولاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين والنورادرينالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات.

**٣- نزع غرائز قوية:**

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتة مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة.

**٤- تبني معتقدات فاسدة:**

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق

والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق.

#### ٥- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه.

#### ٦- عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر.

**٧- حالات قلق الشعور بالذنب:**

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا.

**٨- حالات قلق مركب نقص:**

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توظف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي. القلق في المجال الرياضي:

**مفهوم القلق في المجال الرياضي:**

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم. كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين.

قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

-حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

-سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.

## تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكيات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق... الخ.

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.
- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

## أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

- من ملاحظة المدرب للسلوكيات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:
- أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.
  - ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.

- ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.
- د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

### التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

-القلق الجسمي.somatic ausciety :

-القلق المعرفي.cognitive ausciety :

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب.....

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.

٢-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، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر

انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على

عاملين أساسيين هما:

-طبيعة الشخصية الرياضية.

-طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء، ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي—والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

### علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب

الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ:

**١- العلاج النفسي:**

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي- وذلك يثبت في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعده على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي-، كما يعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء.

**٢- العلاج الاجتماعي:**

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي- وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

**٣- العلاج الكيميائي:**

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك للتقليل من التوتر العصبي.

**٤- العلاج السلوكي للقلق:**

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.

### ٥- العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابيه شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب.

### ٦- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.

## قائمة المصادر

### أولاً المصادر العربية :

١. إبراهيم بلكيلاني (٢٠٠٨) : تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أسلو في النرويج ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
٢. إبراهيم ربيع شحاته (٢٠١١): قلق المستقبل وعلاقته بفاعليه الذات لرياضي المستويات العليا المصابين في كرة القدم" , بحث علمي منشور , جامعة المنيا
٣. إبراهيم محمود إبراهيم , (٢٠٠٦): فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أسيوط ،كلية التربية .
٤. إبراهيم محمود بدر (٢٠٠٣) " مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدي الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية " المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد ١٣- العدد ٤٠ .
٥. ابن منظور (١٩٩٠): " لسان العرب" ، ط٣ ، ج١٢ ، دار صادر للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان.
٦. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦) :مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات - الطبعة الثانية - دار الفكر العربي - القاهرة.

٧. أحمد حسنين أحمد (٢٠٠٠) قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي . رسالة ماجستير . كلية الآداب جامعة المنيا.
٨. أحمد زكي بدوي (١٩٨٥): " معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية "، مكتبة لبنان، القاهرة.
٩. أحمد عاشور محمد (٢٠٠١) . فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، المجلد (١٥) ، العدد (١) .
١٠. أحمد عزت راجح (٢٠٠٩م) : أصول علم النفس ، دار الفكر العربي، بالأردن.
١١. أحمد محمد عبد الخالق ، مایسة القطان (١٩٩٠) : الدافع للإنجاز وعلاقته بالقلق و الانبساط ، إنتاج علمي ، مجلة دراسات رابطة الأخصائيين النفسية المصرية ، القاهرة .
١٢. أحمد محمد عبد السلام(٢٠٠٣) : دراسة لبعض الجوانب النفسية لدى الرياضيين المصابين في المستويات الرياضية المختلفة \_ رسالة ماجستير غير منشورة \_ كلية التربية الرياضية جامعه المنيا .
١٣. إخلاص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢) :التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي - مركز الكتاب للنشر - القاهرة .
١٤. آرون بيك (٢٠٠٠) . العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ( ترجمة عادل مصطفى ) القاهرة :دار الآفاق العربية .

١٥. أسامة رياض (١٩٨٦) : الطب الرياضي وإعداد المنتخبات الأولمبية - الاتحاد العربي للألعاب الرياضية - الأمانة العامة - الرياض .
١٦. — (١٩٩٨) : الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٧. — (١٩٩٩) : الطب الرياضي وكرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٨. أسامة سيد عبد الظاهر (٢٠٠٤) : ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدي اللاعب، رساله دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان .
١٩. أسامة كامل راتب (١٩٩٠) : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٠. — (١٩٩٥) : " علم نفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢١. — (١٩٩٧) : " احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي " ، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية ، ع ١٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٢. — (١٩٩٩) : " المنافسة للنشء الرياضي (الاختبارات النفسية والاجتماعية) " ، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية ، ع ٢٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٣. — (٢٠٠٠) : " علم نفس الرياضة " ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٤. — (٢٠٠١) : الإعداد النفسي للناشئين - دليل الإرشاد و التوجيه للمدربين - والإداريين - وأولياء الأمور - دار الفكر العربي - القاهرة .

٢٥. — (٢٠٠٢): " تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي " ،  
دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٦. أسامه رياض علي ، إمام حسن النجمي (١٩٩٩) :الطب الرياضي  
والعلاج الطبيعي ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر .
٢٧. أمال عبد السميع باظه، (٢٠٠٤). مقياس مستوي الطموح لدى المراهقين  
والشباب، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٨. أمال فهمي علي (٢٠٠٢): الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح ،  
رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عين شمس .
٢٩. أمال محجوب محمد (١٩٩٢): دراسة الاصابات الرياضية الشائعة في  
بعض مسابقات الميدان والمضمار ، رسالة ماجستير ، كلية  
التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية.
٣٠. أمال محمد جودة (٢٠٠٧): " الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة  
بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى "، مجلة جامعة النجاح  
للأبحاث ( العلوم الإنسانية )، فلسطين مج ٢١، ع ٣٤٤، ص  
٧٣٨ - ٦٩٨.
٣١. أنور الشراوي (١٩٨٥) : " سيكولوجية التعلم "، مكتبة الأنجلو المصرية،  
القاهرة.
٣٢. إيمان محمد صبري (٢٠٠٣): بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين  
وعلاقتها بقلق المستقبل ودافعية الانجاز ، المجلة المصرية  
للدراستات النفسية ، المجلد ١٣ ، العدد ٣٨.

٣٣. بدر عمر العمر (٢٠٠٠): " علاقة الدافعية نحو العمل ببعض المتغيرات الشخصية والوظيفية لدى الموظفين في دولة الكويت "، مجلة مركز البحوث التربوية، ع١٧، ص ص٨٣-٨٨.
٣٤. تهناني محمد الحربي (٢٠١٤): القلق من المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض.
٣٥. توفار آلفين (١٩٧٤). صدمة المستقبل، المتغيرات في عالم الغد. دار نهضة مصر للطبع والنشر.
٣٦. الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي (٢٠٠٦): الإعداد النفسي للبطل الرياضي (التوجيهات - التطبيقات)، الإصدار الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٣٧. حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨). التوجيه والإرشاد النفسي (ط ٣). القاهرة: عالم الكتب.
٣٨. حنان عبد الحميد العناني، (١٩٩٥). الصحة النفسية للطفل، ط٢، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.
٣٩. حور محمد علي محمد الصادق (٢٠١٦): قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الانجاز للاعبات هوكي الميدان، اطروحة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٤٠. دافيدوف، لندال (١٩٨٣): " مدخل علم النفس "، ترجمة سيد طواب وآخرون، ط٣، دار مكدوجل وهيل، القاهرة.

٤١. رجاء خطيب (١٩٩٠): "الطموح المهني والطموح الأكاديمي لطلبة جامعة الأزهر والجامعات الأخرى دراسة مقارنة"، مجلة علم النفس، السنة الرابعة، ع ١٦، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مصر، ص ١٥٠ - ١٦٠.
٤٢. رشا محمد أشرف (٢٠٠٢): بناء مقياس مستوى الطموح الرياضي لتلاميذ مدرسة الموهوبين - رسالة دكتوراه - كلية التربية الرياضية بالهرم - حلوان.
٤٣. رمزية الغريب (١٩٩٠): "التعلم دراسة نفسية - تفسيرية - توجيهية"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٤٤. زينب محمود شقير (٢٠٠٥): مقياس قلق المستقبل "القاهرة" الأنجلو المصرية.
٤٥. سعاد تادرس ميخائيل (١٩٧٨): بعض العوامل النفسية المرتبطة بالإصابات في النشاط الرياضي بين طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية - رسالة دكتوراه - كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية جامعة حلوان.
٤٦. سلوى عبد الباقي، (١٩٩٣). مسببات القلق: خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل، دراسات نفسية و تربوية، الجزء (٨٥)، القاهرة: عالم الكتاب.
٤٧. سميرة خليل محمد (٢٠٠٤): الإصابات الرياضية، بغداد.

٤٨. سناء سليمان (١٩٨٧) : " مراتب الطموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء "، مجلة علم النفس، ع٢، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر.
٤٩. سناء منير مسعود ، (٢٠٠٦) بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ، دراسة تشخيصية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة طنطا ، كلية تربية .
٥٠. سيجموند فرويد (ترجمة) محمد عثمان نجاتي ( ١٩٦٢ ) . القلق ( ط ٢ ) . القاهرة: دار النهضة العربية .
٥١. سيد عبد العظيم (١٩٩٢): دراسة مستوى الطموح وعلاقته ببعض القدرات العقلية والسمات الانفعالية للشخصية خلال بعض مراحل النمو , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
٥٢. السيد محمد غنيم (١٩٨٠) :سيكولوجية الشخصية ، القاهرة ، دار النهضة العربية .
٥٣. شرين احمد يوسف (٢٠١٠م) بناء مقياس قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى لاعبي المبارزة , بحث علمي منشور , مجلة علوم الرياضية, كلية التربية الرياضية, جامعة الزقازيق.
٥٤. شلتز، دوران (١٩٨٣) : " نظريات الشخصية " ، ترجمة حمدلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، كلية الآداب، جامعة بغداد.

٥٥. صبري ابراهيم عمران (٢٠٠٩) : مستوى الطموح لدى ممارسي بعض الأنشطة الرياضية بمحافظة الغربية , مجلة علوم الرياضة , كلية التربية الرياضية . جامعه المنيا.

٥٦. صلاح كريمان ( ٢٠٠٨ ) سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية في استراليا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الأكاديمية العربية في الدنمارك، كلية الآداب والتربية .

٥٧. عادل عبد الله محمد (١٩٩٥) : مقياس الثقة بالنفس، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .

٥٨. عادل عز الدين الأشوال (١٩٨٧): سيكولوجية الشخصية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

٥٩. العادل محمد أبو علام (١٩٨٧) : قياس الثقة بالنفس عند الطالبات، الكويت، مؤسسة علي جراح الصباح .

٦٠. العارف بالله محمد الغندور (١٩٩٩) : أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، دراسة نظرية"، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي ( جودة الحياة توجه قومي للقرن الواحد والعشرين)، مج ٦، من ١٠-١٢ نوفمبر، المنعقد في جامعة عين شمس، القاهرة.

٦١. عاطف مسعد الحسيني (٢٠١١) : قلق المستقبل وعلاج بالمعني ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٦٢. عبد السلام عبد الغفار (٢٠٠١) ، مقدمة في الصحة النفسية (٢) .  
القاهرة : دار النهضة العربية.
٦٣. عبد العظيم العوادلي (١٩٩٩) : الجديد في العلاج الطبيعي و الإصابات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٦٤. عبد الفتاح صابر عبد المجيد ( ١٩٩٨ ) . دراسة نمو إدراك الزمن لدى الأطفال في مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية . رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس .
٦٥. عبده السيد أبو العلا (١٩٨٤) : دور المدرب واللاعب في الإصابات الرياضية الوقاية والعلاج ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية .
٦٦. عزت محمود الكاشف (١٩٩٤):"التخطيط في التدريب الرياضي"، دار النهضة المصرية، القاهرة.
٦٧. علي حسين مظلوم (٢٠١٠): مستوى الطموح الأكاديمي وعلاقته بحوادث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية.
٦٨. غالب محمد على المشيخي (٢٠٠٩) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسة في قسم علم النفس، كلية التربية . جامعة أم القرى .
٦٩. كاميليا إبراهيم عبد الفتاح (١٩٩٠) : دراسات سيكولوجية في مستوى الطموح والشخصية، دار نهضة مصر ، القاهرة.

٧٠. محمد العربي شمعون, ماجده إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي, مركز النشر للكتاب, القاهرة.
٧١. محمد بن عابد القرشي (٢٠١١) : الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى, اطروحة ماجستير, كلية التربية, جامعة أم القرى .
٧٢. محمد حسن علاوى (١٩٩٢) : سيكولوجية التدريب والمنافسات, دار المعارف, الإسكندرية.
٧٣. — (١٩٩٨) : سيكولوجية الإصابة الرياضية, مركز الكتاب للنشر, دار غريب للطباعة والنشر, القاهرة .
٧٤. — (١٩٩٨) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " , ط١, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
٧٥. — (٢٠٠٢) : سيكولوجية المدرب الرياضي, القاهرة, مركز الكتاب للنشر.
٧٦. — (٢٠١٢): علم النفس الرياضي و الممارسة البدنية, دار الفكر العربي, القاهرة.
٧٧. محمد سيد عبد العظيم معوض (٢٠٠٥) : مقياس قلق المستقبل, كراسة التعليمات, القاهرة, مكتبة الأنجلو المصرية .
٧٨. محمد عادل رشدي (١٩٩٢) : علم الإصابات للرياضيين, دار قتيبة, طرابلس, ليبيا.
٧٩. محمد عبد التواب معوض (١٩٩٦م) : أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة, رسالة دكتوراه, كلية التربية, جامعة المنيا.

٨٠. محمد عبد التواب معوض، سيد عبد العظيم (٢٠٠٥) : مقياس مستوى الطموح، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية .
٨١. محمد عبد الرحمن الشقيرات ( ٢٠٠١): علاقة الدعم الاجتماعي بمفهوم الذات لدى المعوقين جسدياً، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، مج ١٧، ٣٤.
٨٢. محمد عبد الظاهر الطيب ( ١٩٨٩ ) . تيارات جديدة في العلاج النفسي الإسكندرية: دار المعارف الجامعية.
٨٣. محمد فرج ، هويدة محمود (٢٠٠٦): قلق المستقبل ومستوى الطموح وحب الاستطلاع لدى طلبة كلية التربية من ذوي المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية ، مجلة التربية بجامعة الاسكندرية ، المجلد ٢ .
٨٤. محمد قدرى بكرى (٢٠٠٠) :التأهيل الرياضي للإصابات الرياضية- الإسعافات -مركز الكتاب للنشر- القاهرة .
٨٥. محمود شمال حسن (١٩٩٩): " قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات " مجلة المستقبل العربي ، العدد ٢٤٩.
٨٦. محمود عبد الفتاح عنان (٢٠٠٠) : " تقبل الذات واستقرار مفهوم الذات، التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي"، الإصدار الثاني، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، القاهرة.
٨٧. محمود عبد الفتاح عنان ،مصطفى حسين باهي (٢٠٠١) : قراءات متقدمة في علم النفس الرياضة- مركز الكتاب للنشر- القاهرة.

٨٨. محمود محي الدين عشري (٢٠٠٤) قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية ، دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنه عمان، المؤتمر الثانوي الحادي عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس.

٨٩. مختار سالم (٢٠٠٠) : إصابات الملاعب - دار المريخ - الرياض .

٩٠. مدحت قاسم عبد الرزاق (٢٠٠٠) : "فاعلية عنصر القوة والمرونة في الوقاية من الإصابات الشائعة وتأثير الإصابات علي مستوى كفاءة الجهاز المناعي للاعبين كرة القدم واليد، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٩١. مصطفى حسين باهي ، أمنية ابراهيم شلبي (١٩٩٨) : "الدافعية ، نظريات ، تطبيقات ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر .

٩٢. مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد (١٩٩٩) : سيكولوجية التفوق الرياضي ( تنمية المهارات العقلية)، مكتبة النهضة المصرية ، مطبعة الاسراء.

٩٣. مصطفى حسين باهي، ماجدة حسين اسماعيل (١٩٩٨) : الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

٩٤. مصطفى حسين باهي، غادة عبد الحميد (٢٠٠٠) : مقياس المظاهر النفسية المرتبطة بالإصابات الرياضية مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.

٩٥. مصطفى حسين باهي ،أمنية إبراهيم شلبي (١٩٩٨) : الدافعية ، نظريات ، تطبيقات ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر .

٩٦. مصطفى عبد المحسن عبد التواب الحديبي (٢٠٠٧م) : فعالية الإرشاد النفسي في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسيوط، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أسيوط.
٩٧. ممدوح الكناني وآخرون (١٩٩٤): " المدخل إلى علم النفس "، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
٩٨. ناهد شريف مسعود (٢٠٠٥) : قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، كلية تربية.
٩٩. نجلاء العجمي (٢٠٠٤) : بناء أداء لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، كلية التربية .
١٠٠. نظمية أحمد سرحان (١٩٩٣) : "العلاقة بين مستوى الطموح والرضا المهني للأخصائيين الاجتماعيين"، مجلة علم النفس، ٢٨٤، الهيئة المصرية العامة للكتاب، السنة السابعة.
١٠١. نعمان عبد الخالق (١٩٩٢) : " الاغتراب وعلاقته بالعصبية والدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة"، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد الأول، العدد الثامن، يناير .
١٠٢. هناء إبراهيم أبو شهية (١٩٨٧): " علاقة مستوى الطموح ببعض المتغيرات الدراسية والاجتماعية لدى طالبات كلية التربية بالمملكة العربية السعودية "، المؤتمر الثالث لعلم النفس، مركز التنمية البشرية والمعلومات، القاهرة.

١٠٣ . هيام السيد خليل (٢٠٠٢): العلاقة بين توجهات الاهداف والطموح المهني لدى عينة من طلاب الجامعة , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة عين شمس.

١٠٤ . يسري مصطفى السيد (٢٠٠٢): اثارة دافعية التلميذات للتعلم , كلية التربية جامعة الامارات , أبو ظبي.

١٠٥ . يوسف الأقصري (٢٠٠٢) : كيف تتخلص من الخوف و القلق من المستقبل . القاهرة : دار اللطائف للنشر والتوزيع .

### ثانياً المصادر الأجنبية :

106. Al-Ansari, E. M. (2005). The dynamic interplay of student motivation and cognition in: the College of Education students at Kuwait University. Social Behavior and Personality. 33(4), 2005, 341-350.
107. Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. Psychological Review, Vol. 64(6, Pt.1), 359-372.
108. Brewer, D., Augustine, C., Zellman, G., Rayan, G., C., Staz, C. & Constant, L. (2007). Education for a new era: Design and Implementation of K-12 Education reform in Qatar. Santa Monica, CA: Rand.
109. Brophy, J.E. (1988). On motivating students: in D. Berliner & B. Rosenshine, 9ed, Talk to teachers (206-245). New York: Kandom House.
110. Byman, R. & Kansanen, P. (2008). Pedagogical thinking in a student's mind: A conceptual clarification on the basis of self-determination and volition

- theories. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 52(6), Dec 2008, 603-621.
111. Cameron, J., Pierce, W. D., Banko, K. M. & Gear, A. (2005). Achievement-Based Rewards and Intrinsic Motivation: A Test of Cognitive Mediators. *Journal of Educational Psychology*. 97(4), Nov 2005, 641-655.
112. Cathleen Stasz, Eric R. Eide, Francisco Martorell, Hanine Salem, Louay Constant, Charles A. Goldman, Joy S. Moini, Vazha Nadareishvili (2007). Post-Secondary Education in: Qatar, Employer Demand; Student Choice, and Options for Policy. The Supreme Education Council: RAND-Qatar Policy Institute. : تقرير معهد راند قطر
113. Clement, R., Noels, K. A. & Pelletier, L. G. (1999). Perceptions of teachers' communicative style and student's intrinsic and extrinsic motivation. *The Modern Language Journal*, 83, 23-34.
114. Cote, L. E., & Levine, C. (1997). Student motivation, learning environments, and human capital acquisition: Toward an integrated paradigm of student development. *Journal of college student development*, 38, 3, 229-243.
115. Deci, E.L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
116. Dennis, J. M. (2005). The role of motivation, parental support, and peer support in the academic success of ethnic minority first-generation college

- students. Journal of college student development, 5, 1.
117. Duncan, T. G. & McKeachie, W. J. (2005). The Making of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire. Educational Psychologist. 40(2), 2005, 117-128.
118. Givvin, K. B., Macgyvers, V. L., Salmon, S. & Deborah, J. M., (1998). Can a teacher intervention improve classroom practices and student motivation in mathematics? The Journal of experimental Education, 66(4), 319-337.
119. Gonzalez-DeHass, A. R., Willems, P. P. & Holbein, M. F. D.(2005). Examining the relationship between parental involvement and student motivation. Educational Psychology Review. 17(2), 99-123.
120. Hwang, Y.S., Echols, S. & Vrongistinos, S. (2002). Multidimensional academic motivation of high achieving African American students. College Student Journal, Vol. 36, 544-554.
121. Kerssen-Griep, J.; Hess, J. A. & Trees, A. R. (2003). Sustaining the desire to learn, Dimensions of perceived instructional facework related to student involvement and motivation to learn. Western Journal of Communication, 67(4), 357-381
122. Litchfield, B. & Newman E., (1999). Differences in student and teacher perception of motivating factors in the classroom environment National Forum Journal Home Page .NFAER table of contents.

123. Lourdusamy, A., & Toh, Koh, A. (2006). Association between motivation and self reported use of learning strategies by trainee teachers. *The Korean Journal of Thinking and Problem solving*, 16, 39-51.
124. Lumsden, L. S., (1994). Student Motivation to Learn. ED370200, ERIC Digest, Number 92.
125. Martin, A. J. (2005). Exploring the effects of a youth enrichment program, on academic motivation and engagement. *Social Psychology of Education*, 8(2), Jun 2005, 179-206.
126. Murgai, S. R. (1996). Motivation to Manage: A Comparative Study Between Male and Female Library and Information Science Students In the United States of America and India. 62nd IFLA General Conference - Conference Proceedings - August 25-31,
127. Pintrich, P. R. (1999). The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. *International Journal of Educational Research*, 31, 459-470.
128. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivation: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
129. Seth, L. (2004). Academic Achievement Motivation: Differences among Underprepared Students Taking a PSI General Psychology Course. *Research & Teaching in: Developmental Education*, 10, 1.

130. Shia, R. M. (2005). Academic Intrinsic and Extrinsic Motivation and Metacognition, Assessing Academic Intrinsic Motivation: A Look at Student Goals and Personal Strategy. Wheeling Jesuit University.
131. Sutherland, D. (2005). Resiliency and Collateral Learning in Science in Some Students of Cree Ancestry. Science Education, 89(4), 595-613.
132. Waugh, R. F. & Njiru, J. N. (2005). Measuring Academic Motivation to Achieve for Malaysian High School Students Using a Rasch Measurement Model, Waugh, Russell F. (Ed). Frontiers in educational psychology, (pp. 3-35). Hauppauge, NY, US: Nova Science Publishers, x, 344 pp.
133. Waugh, R. F. (2002). Creating a scale to measure motivation to achieve academically, Linking attitudes and behaviours using Rasch measurement. British Journal of Educational Psychology, 72(1), Mar 2002, 65-86.
134. Zoo, C. (2003). Creativity at Work: The Monitor on Psychology. Washington: The American Psychological Association

ثالثاً مصادر شبكة المعلومات الدولية :

135. Httt://www.rand.org/pubs/momographs/MG644

