



جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مطبوعة علم النفس الرياضي

من إعداد الدكتور غيدي عبدالقادر
قسم التدريب الرياضي

- المستوى: السنة الأولى ماستر
- نوع المقياس: سداسي
- عدد المحاضرات: 13
- عدد الصفحات: 91

مطبوعة علم النفس الرياضي

من إعداد الدكتور غيدي عبدالقادر
قسم التدريب الرياضي

المحاور الخاصة بالمطبوعة

- المحاضرة رقم 01 : مدخل عام ، تاريخ علم النفس
- المحاضرة رقم 02 : ميادين و فروع علم النفس
- المحاضرة رقم 03 : البحث في علم النفس
- المحاضرة رقم 04 : مدارس علم النفس
- المحاضرة رقم 05 : مدرسة التحليل النفسي
- المحاضرة رقم 06 : مفاهيم في علم النفس
- المحاضرة رقم 07 : أهمية علم النفس الرياضي في المجتمع
- المحاضرة رقم 08 : الرعاية النفسية للرياضيين
- المحاضرة رقم 09 : المدارس المعروفة في علم النفس العام
- المحاضرة رقم 10 : مجالات علم النفس العام
- المحاضرة رقم 11 : مجالات علم النفس
- المحاضرة رقم 12 : علم النفس التربوي
- المحاضرة رقم 13 : مصطلحات و مفاهيم في علم النفس.
- المحاضرة رقم 14 : التصور العقلي للرياضي

المحاضرة رقم 01 مدخل عام :

-علم النفس:

هو العلم الذي يختص بدراسة السلوك الإنساني وعلاقته بالبيئة المحيطة من خلال الطريقة العلمية في البحث فمثلاً كيف يتعلم الإنسان وكيف يفكر أو كيف يدرك بيئته وما هي التغيرات التي تطرأ على الإنسان عندما يفكر بذكاءٍ أو يبذل أو عندما يقف فريسةً لمرضٍ عقلي أو نفسي أو عضوي وما هي التغيرات التي تطرأ عليه عندما يتحمس أو ينشط أو يفعل أو يندفع وما الذي يطرأ عليه عندما يتفاعل مع جماعة من الناس أو عندما يعمل بمفرده أو ماذا يطرأ على سلوكه من تغييرٍ وهو تحت تأثير عقارٍ ما ، إلى آخر هذه المباحث الإنسانية ؛ و تتفرع عن علم النفس العام فروع كثيرة تزيد يوماً بعد يوم كعلم النفس الاجتماعي وعلم النفس التربوي وعلم النفس الحربي والصناعي والإداري وغيرها لكنها في مجموعها تدرس في كليات ككلية التربية وكلية الآداب و أما ما يدرس في كلية الطب فهو مقدمة علم النفس العام وعلم النفس الطبي أو السريري "الإكلينيكي" و دارسو علم النفس العام هم الاختصاصيون النفسيون و المحللون النفسيون و غيرهم .

ويعتبر علم النفس من العلوم المهمة في العصر الحديث، وتوسّع به الدارسون فهو لا يقتصر على فرع بذاته، بل يتفرّع إلى عدة فروع، ويعدّ من العلوم الممتعة مع أنه ليس بالسهل، ويساعد هذا العالم من يدرسه على معرفة أنماط وأنواع الشخصيات على اختلافها.

- علم النفس:

هو Psyche، المقطع الأول Psychology كلمة علم النفس باللغة الإنجليزية هي هو يعني العلم logy من أصل يوناني ويعني الروح أو الحياة، والمقطع الثاني الممنهج على أصول منهجية علمية. ويقول العلماء عن أصل مصطلح علم النفس بالإنجليزية يأتي من جهتين مختلفتين هما الفلسفة والفسولوجيا، وإن كلمة سيكولوجية نفسية ، وفي القرن السادس عشر للميلاد كان علم النفس يعني: (العلم الذي يهتم بدراسة الروح أو دراسة العقل)، وهو مميّز عن علم دراسة الجسد، وقد زاد تداول هذا المصطلح سايكولوجية منذ بداية القرن الثامن عشر. يهدف علم النفس إلى فهم وتفسير السلوك، والتنبؤ بما سيكون عليه السلوك وضبطه والتحكم به.

-تاريخ علم النفس:

إن لعلم النفس تاريخ عام وآخر علمي خاص ويرجع كعلم تجريبي الى سنة 1879 بالرغم من ان تجارب مختلفة تكاد تكون موجودة في القرن التاسع عشر وبصورة عامة يرتبط علم النفس بالتأملات الاولى التي دارت حول علاقات الانسان بمحيطه وكانت هناك محاولات منذ القدم من قبل المفكرين من الناس لفهم طبيعة الانسان وإيجاد تفسيرات لسلوكه المختلف وعلى مراحل عدة وهي :

مرحلة الأفكار البدائية الأولى: وهذه تؤمن بالرأي القائل بوجود الروح التي تسكن الجسم الإنساني وتهبه الحياة والشعور وتفارقه عند الموت بشكل أبدي وعند المنام مفارقة وقتية لتعود إليه عند اليقظة وان الأفعال البشرية من عمل تلك الروح ويشمل هذا الاعتقاد النبات والحيوان والظواهر الطبيعية المختلفة كالرياح والمطر وغيرها وأن الأرواح تتحكم بذلك وتسمى هذه العقيدة الإحيائية البدائية

مرحلة الفلسفة القديمة :حاول الإنسان في هذه المرحلة أن يتفهم العالم عن طريق ملاحظاته الواقعية وتصوراتهِ ليفسر الطبيعة بواسطة الحوادث الطبيعية ففي القرن الرابع قبل الميلاد جاء أفلاطون وأرسطو بأساليبهما في التفكير فقد جمع أرسطو أغلب ملاحظاته للحقائق الفيزيائية والحياتية في الطبيعة وألف سلسلة من الكتب تعالج جميع العلوم والفلسفة المعروفة في ذلك الوقت وكان علم النفس واحدا من تلك

العلوم وكان يعرف بأنه (علم دراسة الروح) وظل علم النفس قرونا عدة علما لروح الإنسان والتأمل بمنشئها ومصيرها.

مرحلة التطورات خلال العهد المسيحي: وهذه المرحلة تبدأ بعد ميلاد السيد المسيح وظهور الكنيسة وكانت الدراسات المتعلقة بالعلم والفلسفة تهدف إلى نشر المعتقدات الدينية والروحية وتفسيرها مرحلة عصر انتعاش العلم: فبعد قيام الثورة الصناعية في العالم الغربي وتمخضت عن اكتشافات واتجاهات عدة في المجالات العلمية المختلفة وظهور عدد من البحوث العلمية إلى حيز الوجود مثل بحوث غاليلو ونيوتن وتجلي أهم أسهام قام به هؤلاء العلماء في تأكيدهم المستمر على المنهج الموضوعي الذي عد أساسا في دراسة الحقائق بصورة عامة .

مرحلة العلم الحديث: وهي المرحلة التي ظهر فيها الأسلوب التجريبي إذ أستخدم هذا الأسلوب في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر وتوسعت المعارف في الفيزياء و الفيزيولوجية والعلوم المختلفة واستخدمت الأساليب التجريبية في علم النفس وبدأ يحتل مركزه كعلم مستقل وأنشأ وليم فونت أول مختبر لعلم النفس في ألمانيا وكانت تجرى فيه التجارب ومنذ ذلك الحين وعلم النفس في تقدم سريع ومستمر. مما تقدم يتبين أن علم النفس كان يبحث أولا في الروح ثم صار يبحث في العقل وأنتقل بعد ذلك إلى الشعور وأخيرا صار موضوع بحثه السلوك الخارجي .

-أهداف علم النفس:

تسعى جميع العلوم ومنها علم النفس لتحقيق او بلوغ الأهداف الآتية :

أولا: الوصف

هو وضع إطار معرفي متماسك من الحقائق والمعلومات عن الظاهرة المبحوثة وتحديد أبعادها والسلوكيات الدالة عليها , ويعتمد الوصف على الملاحظة المباشرة كلما امكن ذلك وعلى الملاحظة غير المباشرة عن طريق الاستبيانات والمقابلات لجمع بيانات عن خبرات سابقة او أحوال خاصة لا يمكن تغطيتها بأسلوب الملاحظة المباشرة.

ثانيا : التفسير

التفسير هو محاولة فهم الظاهرة المبحوثة , ولماذا هي بهذه الصورة وبهذه المواصفات . ويفسر الباحث الظاهرة بوضع فرضية او فرضيات واختبارها . والفرضية هي محاولة مبدئية لتفسير الظاهرة او هي إجابة مقترحة لسؤال لماذا؟. والتفسير قد يبحث في العلاقة الارتباطية بين الظاهرة المبحوثة وظواهر أخرى , او يبحث في العلاقة السببية بينهما.

ثالثا : التنبؤ

التنبؤ هو إمكانية تكرار سلوك الظاهرة المبحوثة في مواقف أخرى مشابهة لتلك التي نشأ فيها أصلا , والتنبؤ في العلوم الطبيعية أكثر دقة منه في العلوم الإنسانية . رابعا: السيطرة او الضبط . وهو الإجابة على سؤال كيف نفيد من الظاهرة المبحوثة؟ السيطرة او الضبط او التحكم هو تطبيق لنتائج الأبحاث والمعلومات الناجمة عنها في مواقف سلوكية محددة بما يضمن تعديل السلوك في الاتجاه الذي يرغبه الباحث , وتبدو العلوم الإنسانية متخلفة بعض الشيء عن نظيرتها الطبيعية في الإمكانيات التطبيقية لها وفي الارتقاء بالخدمات المقدمة للإنسان.

خصائص علم النفس الحديث

- يتصف علم النفس الحديث بمجموعة من الصفات او الخصائص لعل أهمها :
 - ان مجال تخصصه هو السلوك والسلوك الإنساني على وجه الدقة , مع إمكانية دراسة السلوك الحيواني لتوفير فهم أفضل للإنسان .
 - يسعى لانجاز أهداف البحث العلمي الأربعة (الوصف , التفسير, التنبؤ, الضبط).
 - تهيمن عليه الآن المدارس او الاتجاهات الفكرية الآتية (التحليل النفسي . السلوكية . الإنسانية . المعرفية).
 - من المدارس الفكرية المبكرة فيه : البنوية . الوظيفية . الجشتالت .
 - هو علم حديث نسبيا (تأسيسه العلمي الأول او تاريخ ميلاده بين العلوم هو عام 1879 م) الا انه موضوع معرفي موغل في القدم .

- المتخصص في علم النفس يختلف عن الأطباء النفسيين وعن المحللين النفسانيين وان كان يشترك معهم في ممارسة بعض الأدوار المهنية والعلمية.
- وهو علم يفيد مما توصلت له العلوم الأخرى وبخاصة :علم حياة الإنسان / علم الوراثة / علم الأعصاب / الطب النفسي / علم الاجتماع .
- وهو يستخدم المنهج العلمي ويتجنب الملاحظة العابرة والتأمل .
- ويهتم بالجوانب النظرية فضلا عن اهتمامه بالجوانب التطبيقية وهو ما يجعله يصنف الى فروع نظرية وأخرى تطبيقية .
- وهو لا يبحث في ميدان الأرواح او ماهية النفس ونشأتها ومصيرها والذي هو من اختصاص الفلسفة والدين.
- كما انه لا يتعرف على الأخلاق من خلال الخصائص البدنية او سيماء الوجه ولون العيون والذي هو من اختصاص (الفراسة).

-المحاضرة رقم 02:

-مبادئ وفروع علم النفس:

أسهم البحث العلمي المتزايد في شتى حقول الحياة ذات الصلة بالسلوك والموضوعات النفسية المختلفة الى ضرورة ان يتفرع علم النفس الى فروع متعددة ومتخصصة بما يناسب مجالات الحياة المختلفة عند الأفراد والجماعات ونظرا للتراث العلمي النفسي الضخم ظهر ميدانان رئيسيان وفي كل منهما عدد من الفروع المتخصصة وكما يأتي:

أولا : ميدان الفروع النظرية :

والهدف الأساس لها هو إضافة المعرفة والكشف عن القوانين العامة للسلوك كل في مجال تخصصها وكما يأتي :

•علم النفس العام :

ويهتم بالمظاهر الأساسية للسلوك والعمليات العامة التي تؤثر في سلوك الفرد ,وهو يهدف الى الوصول الى القوانين العامة التي لا تتأثر بفروق التنشئة الاجتماعية كما في حالة القوانين العامة للإدراك والتعلم والتذكر والدافعية والانفعال والشخصية ...والتي تصدق على جميع البشر بصرف النظر عن البيئة التي يعيشون فيها .

•علم النفس التكويني (الارتقائي / النمائي) :

ويهتم بالتعرف على القوانين العامة للنمو في مختلف أشكاله (البدني / العقلي / الانفعالي / الاجتماعي / اللغوي ...)وللمراحل النمائية كافة (الطفولة / المراهقة / الشباب / الرشد / الشيخوخة)وهو يبحث كذلك في العوامل الوراثية والبيئية المؤثرة بعمليات النمو المختلفة.

•علم النفس الفسيولوجي :

ويهتم بالعوامل والمحددات الفسيولوجية والبيولوجية للسلوك الإنساني مثل الجهاز العصبي والجهاز الغدي ومسؤوليتها في حالات الصحة والمرض وبعض الأنواع المحددة من الأمراض النفسية الجسمية (السيكوماتيك).

• علم النفس الاجتماعي:

ويهتم بدراسة التفاعل الاجتماعي بين الفرد والمجتمع او بين جماعة وأخرى والعوامل المؤثرة فيه.ومن موضوعاته: القيادة وأنماطها, الرأي العام, الاتجاهات النفسية, التعصب...

• علم النفس المرضي :

ويهتم بدراسة الأمراض النفسية والعقلية من ناحية التصنيف و الأسباب وأساليب العلاج المناسبة والوقاية منها والأعراض الدالة عليها .

• علم النفس المقارن :

ويبحث في الخصائص المميزة لأنماط السلوكية للكائنات الحية المختلفة ومقارنتها بالسلوك الإنساني فضلا عن السعي للتعرف على ما هو مشترك وما هو مختلف بين نوع حيواني وآخر في مجال السلوك والسمات او الخصائص ..

• علم النفس الفارق :

ويبحث الفروق الفردية بين الأفراد في المجتمع الواحد وبين الجماعات المتعددة وهو يدرس أنواع الفروق ومداهما وانتشارها مستعينا بالإحصاء والقياس النفسي .

• علم النفس التربوي :

ويهتم علماءه بدراسة التعليم والدوافع والموضوعات الأخرى ذات العلاقة بالعملية التعليمية فضلا عن وضع النظريات الخاصة بهذا الميدان.

• علم النفس المعرفي :

ويدرس العمليات المعرفية (اللغة, الذاكرة, الإدراك, الانتباه.....) والعوامل المؤثرة فيها ووسائل تنميتها.

• علم النفس التجريبي :

ويهتم باختبار الفرضيات والتحقق من البيانات باعتماد التجارب النفسية داخل المختبر او خارجه للتوصل الى نتائج دقيقة وسببية يمكن الركون اليها.

•علم نفس الشخصية :

ويهتم بصياغة القوانين الرئيسية للسلوك بوصفه متأثراً بسمات الشخصية والدوافع الخاصة للإفراد واستعداداتهم المزاجية وأساليبهم في المعرفة والتفكير.

ثانياً " : ميدان الفروع التطبيقية :

ويتألف من الفروع التي يعمل العلماء والباحثون فيها على الاستفادة من نتائج الأبحاث والدراسات في الميدان الأول (الفروع النظرية)وتحويلها إلى تطبيقات وبرامج تدريبية وعلاجات ووسائل ومخترعات لتحسين الحياة الإنسانية وحل مشكلاتها المختلفة وتيسير الصعوبات التي تعترض الإنسان.ومن هذه الفروع :

•علم النفس الصناعي :

ويهتم بتطبيق قوانين علم النفس الأساسية في ميدان الصناعة بهدف رفع الكفاية الإنتاجية للعامل من خلال عمليات الاختيار والتوجيه المهني وتدريب العمال وتهيئة أجواء العمل المناسبة واستخدام أنظمة الحوافز المناسبة ورفع الروح المعنوية للعمال وحل مشكلات العمل وحوادثه.والتأهيل المهني للمعاقين.

•علم النفس الهندسي :

ويهتم بإيجاد أفضل سبل التوافق بين الإنسان والآلة .وهو يتطلب التعاون بين علماء النفس والمهندسين .

•علم النفس الإداري :

ويهتم بتطبيق مبادئ علم النفس في مجال العلاقات الإنسانية داخل المنظمات (المؤسسات التعليمية, الصحية, الاجتماعية,الثقافية,الإعلامية ..) ويهتم كذلك بإدارة تلك المنظمات وأساليبها ,فضلا عن الاهتمام بالسلوك الجمعي داخل تلك المنظمات وسبل توجيهه الوجهة المناسبة.

•علم النفس التجاري :

ويهتم بالسلوك الاستهلاكي للأفراد وحاجاتهم واتجاهاتهم واهتماماتهم بالسلع والخدمات التجارية المقدمة لهم ومن وسائل هذا الفرع :الإعلانات التجارية .

•علم النفس العسكري :

ويستفيد هذا الميدان من مبادئ علم النفس وقوانينه ويطبقها في مجال القوات المسلحة من ناحية توزيع الجنود على الأصناف العسكرية المختلفة بما يناسب قدراتهم ومؤهلاتهم ,كما يهتم بتحسين برامج التدريب العسكري والموائمة بين الجندي وظروف القتال.وهو يهتم كذلك برفع الروح المعنوية للجنود والقادة والحرب النفسية وأساليب تدريب القادة والتعامل مع الإصابات النفسية الناجمة عن المعارك ..

•علم النفس الجنائي :

ويهتم بأنواع الجرائم وأسبابها الفردية والاجتماعية وشخصية المجرم وحالته النفسية والعقلية ودوافع ارتكابه للجريمة..واقترح السبل المناسبة للتعامل مع الحالات الإجرامية وسبل الوقاية منها.

•الإرشاد النفسي :

ويهدف لمساعدة الأفراد العاديين في مواجهة مشكلات سوء التوافق التي تعترض حياتهم مثل مشكلات المهنة والدراسة والعلاقات الزوجية والإنسانية .

•علم النفس البيئي :

ويهتم بتفهم العلاقة القائمة بين الإنسان وبيئته (المنزل, المدرسة,مكتب العمل,المتجر.....) والعمل على حل المشكلات القائمة في هذا الميدان .

•علم النفس الأسري :

ويهتم بالوقاية من الصراعات الأسرية وتطوير برامج علاج المشكلات الأسرية.

•علم النفس الإكلينيكي :

ويهتم بتطبيقات علم النفس الأكاديمي في مجال اضطرابات السلوك تشخيصا وعلاجاً .

•القياس النفسي :

ويوظف الاختبارات والمقاييس النفسية لتشخيص الأحوال السوية وغير السوية للأفراد والجماعات المبحوثة .

-المحاضرة رقم 3:

-البحث في علم النفس:

يمر البشر بشتى المواقف في الحياة العملية والخاصة، ويقول العلماء أن تلك المواقف تعد صورة أولية للدراسات النفسية، حيث يكتسب الفرد خبرات يعتبرها حقائق خلال التعامل مع غيره من البشر، لكن تلك الخبرات المكتسبة ليست من خلال منهج علمي ولا يمكن الأخذ بها كحقائق ثابتة. بينما تتميز المناهج العلمية المختلفة في علم النفس التي تطورت منذ القرن التاسع عشر حتى الآن، بكون نتائجها أقرب للحقيقة بسبب اتباع الخطوات العلمية من تحديد المشكلة بدقة، وجمع المعلومات المتصلة بها، ثم وضع فرضيات للحل واختبارها لبيان صلاحيتها من عدمه.

مناهج البحث في علم النفس

هناك مناهج عديدة للبحث في علم النفس وهي:

المنهج التجريبي

يمثل المنهج التجريبي أدق المناهج من حيث النتائج المستخلصة في علم النفس، ذلك أنه يتيح للباحث العديد من المزايا الهامة، أولها القدرة على ضبط المتغيرات أثناء البحث، وملاحظة التأثير على الحالات موضوع التجربة، مثل تغيير بعض أنماط الأصوات أو الضوء أو السلوكيات التي يتعرض لها الإنسان أو الحيوان محل التجربة.

يتيح هذا المنهج للباحث أيضاً التكرار قدر ما يشاء مع إعادة تناول التجربة بأكثر من طريقة مختلفة، ولكن يواجه الباحث بعض المشاكل خلال تطبيق هذا المنهج في البحث العلمي، مثل عدم القدرة على إجرائه على البشر في حالة وجود خطورة، أو عدم القدرة على تهيئة الظروف الاصطناعية لتمثيل الظروف الطبيعية التي يتعرض لها الإنسان، وتؤخذ تلك العوامل في الاعتبار عند عرض نتائج التجارب.

-المنهج الميداني:

يتميز هذا المنهج عن المنهج التجريبي بإتاحة الفرصة للباحث للحصول على مساحة أكبر من الاختبار بشكل لا يمكن توفيره في التجريبي، خاصة أن الملاحظة والتجربة وفقاً لهذا المنهج تكون ضمن ظروف طبيعية تماماً، وذلك بأن يضع الباحث الشخص محل الاختبار تحت المراقبة لفترة من الزمن، ويمكن أن تطول تلك الفترة أو تقصر بحسب طبيعة البحث، حيث تكون أبحاث علم نفس النمو طويلة الزمن نسبياً لمتابعة التغيرات التي تطرأ على الأطفال. كما يمكن أن يقوم بعملية المراقبة أكثر من باحث لتفادي التحيز، كما يمكن أن يقدم خلال تلك الأبحاث مجموعات من الأسئلة والاستبيانات للحالات محل البحث للإجابة عنها.

- المنهج العيادي:

هو متصل بتخصص كامل وهو علم النفس الإكلينيكي، ويستخدم في دراسة الحالات التي تواظب على زيارة العيادات النفسية، ويجمع الباحث معلومات تفصيلية عن الفرد سواء بواسطة الأسئلة المباشرة أو الاختبارات النفسية، ثم يتم تشخيص المشكلة من خلال دراسة البيانات التي تم جمعها، ولهذا المنهج عيوب مثل الذاتية وافتقار المعلومات عن الحالة للدقة في بعض الأحيان، إلا أنه يمكن تلافي تلك العيوب أثناء العمل.

نظريات علم النفس

1. نظرية فرويد في التحليل النفسي
2. نظرية ينج في علم النفس التحليلي
3. نظرية ادلر في علم النفس الفردي
4. نظرية فروم في علم النفي التحليلي الاجتماعي
5. نظرية هورني في علم النفي التحليلي الاجتماعي
6. نظرية سوليفان في علم النفي التحليلي الاجتماعي
7. انا فرويد، كوت، هارتمان، وايت، ماهر، بلوز
8. نظرية اريكسون في النمو النفس اجتماعي. (نمو الأنا).

-المحاضرة رقم 04 :

-مدارس علم النفس:

فلسفة العلم : هي وجهات نظر علمية ومدارس مختلفة في مختلف فروع العلم .

ظهرت المدارس المختلفة باختلاف العلماء في ماهية الإنسان نفسه وهل هو خير والشر استثناء؟ أم عدواني والحب استثناء؟ هل هو محايد؟ هل هو سلبي؟ جميع المدارس النفسية صادقون فيما بحثوه من وجهة نظرهم ولكنهم مخطئين تماماً فيما أنكروه

اختلاف المدارس قد أثرى هذا العلم .

الأسباب التي دفعت العلماء لدراسة الحيوانات هي :

- 1.سهولة تربية الحيوان .
- 2.النقاء الوراثي في سلوكياته .
- 3.سهولة الضبط التجريبي .
- 4.إمكانية تعميم الحقائق .
- 5.يزودنا هذا الاهتمام بوظيفة المخ وطرقه في التحكم في السلوك .

مدارس علم النفس :

1.المدرسة البنائية .

- لم يهتم في البداية بالمرض العقلي أو سلوك الحيوان أو اللاشعور أو الأحلام أو نسب الذكاء أو الشخصية أو مرحلة الطفولة .
- اهتم بتحليل بنية الشعور وتحليل الخبرة .
- مؤسس علم النفس الحديث هو " ويليام فونت " .
- مولعاً بدراسة تأثير المترونوم (جهاز بندولية يمكن أن يصدر دقات منتظمة طبقاً للزمن الذي يحدده الباحث)
- هذا العالم من معمله في ألمانيا بدأ بإجراء تحليلات منظمة لبنية الشعور عند الراشدين وذلك عن طريق تقسيم الشعور إلى عناصر أولية , ثم استكشاف كيفية تفاعل عناصر الخبرة الشعورية مع بعضها البعض .
- هو في الأساس عالم فسيولوجي .
- حاول أن يكون نظاماً بحثياً على غرار ما يحدث في الكيمياء والطبيعة .

توصل إلى الاستبطان وهي أفضل طريقة لتحليل الخبرة الشعورية أي
مبدأ(الملاحظة الذاتية)

نما هذا النوع من الدراسة لىسمى بالبنائية .

تبناه في الولايات المتحدة " تتشتر " الذي كان يدرس في معمل فونت .

-الانتقادات التي وجهت الاستبطان :

- 1.عملية الاستبطان تقطع عملية الشعور .
- 2.الاستبطان يسبب تغير في الحالة الشعورية .
- 3.نتائج الباحثين في عملية الاستبطان مختلفة ومتباينة .
- 4.عملية الاستبطان ليست عملية موضوعية . بقدر ما هي ذاتية .
- 5.عدم قدرة الباحث على كشف مدى صدق أو كذب ما يقوله المفحوص .
- 6.اللغة لا تعبر بدقة عن الفكر .

7.الأفراد يختلفون في قدراتهم في التعبير عن شعورهم .

في عام 1930م رفضت الأوساط العلمية المدرسة البنائية .

فوائد المدرسة البنائية :

- 1.قدمت نظاماً علمياً قوياً وبحوثاً في علم النفس .
 - 2.قدمت منهج الاستبطان لاختبار باعتباره منهجاً علمياً .
 - 3.البنائية تعتبر مؤسسة علمية ساهمت في ظهور مدارس أخرى .
- ### 2.المدرسة الوظيفة .
- أمريكية المنشأ .
- مؤسسها " وليام جيمس " تعلم الطب .
- ألف كتاباً من جزأين بعنوان (مبادئ علم النفس) 1800م .
- امتلك قدرة في استنتاج وتركيب المبادئ النفسية لأعد المشكلات .
- المدرسة الوظيفية ردة فعل لمدرسة البنائية التي كان يعتقد أنها محددة المجال
اصطناعية وبلا معنى .
- جاء بمصطلح جديد وهو (السيال الشعوري) .

تأثر بفكرة دارون القائلة : أن الغرائز المختلفة وجميع أجزاء الجسم لا يمكن أن تستمر في بقائها ووجودها إلا لأن لها وظيفة لبقاء الكائن الحي وهو المبدأ المعروف " بأن العضو يموت بموت وظيفته " .

قال إن الشعور الإنساني يجب أن يكون له وظيفة دالة فلماذا إذن نشعر ؟ .

قال الشعور أضعف من أجل قيادة الجهاز العصبي ولينظم له عمله .

اهتم الذين اتبعوه بالكيفية التي يحدث بها التفكير أو السلوك .

يركزون على " لماذا " . أكثر من " ما يحدث " أو " ما هو السلوك " أو " التفكير

الحدث " وهذا هو الاختلاف بين المدرستين والسبب في توسيع البحث .

-جاء ستانلي هول وهو أول من حصل على الدكتوراه في علم النفس .

-ستانلي مؤسس رابطة علم النفس الأمريكية .

-ستانلي أهتم بالنمو النفسي خلال فترة الطفولة والمراهقة . وكانت أبحاثه بداية ظهور

(علم نفس النمو) .

-جاء " جون دوي " عالم النفس الوظيفي واهتم بالقدرة على حل المشكلات

باعتبارها عامل عقلي شعوري للحفاظ على بقاء الإنسان , وأدى هذا الاهتمام إلى

نشأة (علم النفس التربوي) .

-وبدأت دراسة سلوك الحيوان في قضايا التعلم فظهر (علم نفس الحيوان) . باعتباره

علماً وظيفياً .

وظهر علم النفس الصناعي .

- " علم نفس النمو " و " علم النفس التربوي " و " علم النفس الصناعي " و " علم

نفس الحيوان " قائمة على المدرسة الوظيفية .

-وفلسفة هذه العلوم هي : أن لكل سلوك وكل عضو من أعضاء الإنسان وظيفة .

3.المدرسة السلوكية .

-أنشأ " جون واطسون " نظاماً علمياً لعلم النفس أسماه (السلوكية) .

من أقوى المدارس وأكثرها عرضة للجدل العملي .

كان واطسون عالم نفس وظيفي ولكن اهتدى إلى أن هناك خطأ جسيم في دراسة الإنسان نفسياً ألا وهو : عدم وجود وسيلة موضوعية لدراسة الشعور أو العقل الواعي مما جعله يقول بعدم وجود فروق بين البنائية والوظيفية سواء كان السؤال " لماذا " أو " ما " ما دام المنهج يفتقد الموضوعية .

-اعتقد بضرورة وجود علم نفس تجريبي موضوعي تماماً .

-طالب جميع علماء النفس بأن يرفضوا المناهج الذاتية وان يعتمدوا على ما يلاحظونه وعلى ما يسجلونه .

-أكد على ضرورة ملاحظة مثيرات البيئة (صوت عالي , هدية من صديق ...) .

والسلوك المصاحب لها (الاستجابة) .

-المدرسة السلوكية تعرف باسم " علم نفس المثير – الاستجابة " (م س) . (علم نفس الصندوق الأسود) .

-قالت أن معظم أنواع سلوكنا هو نتاج للبيئة المباشرة من حولنا .

-يؤكدون الحاجة إلى تحديد المصطلحات بدقة , وإلى إجراء تجارب منضبطة .

-اتهم السلوكيين بأنهم قد أهملوا جوانب هامة من السلوك لا يمكن ملاحظتها مثل :

" الانفعالات والتفكير والعمليات اللاشعورية " .

-واتهموا أيضاً بأنهم قد أنكروا المشاعر والأفكار .

-بينما اهتموا بعملية التجريب وبنظرتهم إلى الإنسان على أنه كائن سلبي وان سلوكهم يخضع للبيئة . وهذا إنكار للإنسانية .

4. مدرسة الجشطالت .

-نشأة ردة فعل أخرى ضد البنائية في ألمانيا .

-معنى كلمة الجشطالت أي (الخبرة الكلية) .

-علم النفس الجشطالتي يعزى إلى ظهور الصور المتحركة في البروجكتور .

-البنائيين وجدوا صعوبة في كيفية تفسير رؤية الصور الثابتة صور متحركة .

وعللوا ذلك بأنه إذا كانت أعضاء الحس من العناصر البسيطة فمن المفترض أن

تكون رؤية الصور واحدة ولكن ذلك لم يحدث , فأبي فرد يرى السينما يرى صوراً متحركة . إن هذا الإدراك الخاطئ للحركة يسمى " بظاهرة فاي " -مؤسسي مدرسة الجشطالت هما " ماكس فرتهمير " و " كوهلر " . -قالا أن ظاهرة فاي لا تحتاج إلى تفسير أكثر من أنها ظاهرة حقيقية وأي محاولة لتخفيضها إلى عناصر أبسط إنما تفسدها -قررنا أن الخبرة الكلية ليست مجموعة أجزائها بل أن الكل أكبر من مجموع أجزائه . -مثال قالوا أن اللون الأبيض هو نتاج خلط ثلاثة ألوان بالتساوي " الأحمر والأخضر والأزرق " . فيرون أن خبرة اللون الأبيض أكبر من مجموع أجزائه . -يروون أن الإحساس الشعوري يمكن دراسته من خلال الخبرة الكلية وبالتالي فلا داعي لتدريب ملاحظين لذلك . -أسهمت إسهامات مؤثرة في مجال الإدراك والتعلم .

-المحاضرة رقم 05 :

5.مدرسة التحليل النفسي .

-من أكثر المدارس شهرة في علم النفس وفي خارج هذا العلم . -مؤسسها " سيجموند فرويد " . -لم تكن ردة فعل للبنائية . -أصول هذه المدرسة من علم الأعصاب والطب . -هدفها العلاج وفهم السلوك . -قدم فرويد مفهوم العقل الباطن وشبه العقل بجبل من الجليد العائم معظمه تحت الماء .

قال أن البشر محكومون بمحفزاتهم ودوافعهم المختبئة في اللاشعور .

يقال أن أكبر ثلاث هزات أثرت في الفكر البشري هي :

1. قول كوبرنيكوس بأن الأرض ليست مركز الكون بل جرم ضئيل فيها .

2. قول دارون بأن البشر انحدروا من سلالات حيوانية دنيا .

3. قول فرويد أن الشعور لا يسيطر على سلوكنا ولكنه اللاشعور .

-اعتقد فرويد أن السلوك المرضي والشخصية الإنسانية يمكن تفسيرها من خلال

الدوافع والحوافز اللاشعورية .

فرويد تأثر بدارون مثل الوظيفيون حين أكد أن للاشعور وظيفة هي الحفاظ على

الأفكار غير المقبولة والرغبات المكبوتة .

-استخدم فرويد وسائل متعددة لنقل الأسرار من اللاشعور إلى الشعور منها :

التنويم المغناطيسي – والتداعي الحر – تفسير الأحلام – الأخطاء الكتابية – هفوات

اللسان

قال أن التحليل النفسي يساعد في حل الصراع اللاشعوري ويصحح الشخصية

والسلوك المرضي .

-النقد الذي وجه لهذه المدرسة

1. هو النقص الكبير في عملية الضبط العلمي والتجريب .

2. وكذلك أنه لا يعد علماءً فالعبارات التي يستخدمونها عامة .

3. أنهم لا يستطيعون تفسير حدوث السلوك .

4. كذلك أنه يستند إلى وسائل من الصعب إثبات صدقها وصلاحيتها . مثل " الأحلام

"

-أسهمت أعمال فرويد في جذب الانتباه إلى مناطق كانت مهملة من قبل علماء النفس

مثل : العقل الباطن , الغريزة الجنسية , الانفعالات والسلوك المرضي والصراع

ومرحلة الطفولة.

6. مدرسة علم النفس الإنساني .

تسمى بالقوة الثالثة في علم النفس وذلك باعتبار أن السلوكية والتحليل النفسي هما القوتان الأولى والثانية .

من أوائل قادة هذه المدرسة هم " أبراهام ماسلو " و " كارل روجرز " .
يرون أن الإنسان حراً ولديه إرادة ووعي وقدرة على الإبداع .
كما أنه مولود ولديه القدرة على أن يتبع طاقاته فيما يسميه ماسلو (بتحقيق الذات)
تحقيق الذات عبارة عن : عملية مستمرة بطول الحياة نفسها وليست هدفاً نهائياً
يستطيع الفرد أن يصل إليه .

يرون أنه لا يمكن فهم السلوك الإنساني إلا إذا درسنا الإدراك الذاتي المتفرد
للإنسان وبموجب ذلك سنجد أن العالم ليس واحداً لدى جميع الأفراد .
ساهم كارل في تقديم أسلوب لعلاج النفسي قائم على هذا الاتجاه الإنساني هدفه
الأساسي هو :

مساعدة الأفراد على تنمية طاقاتهم .

7. اتجاهات معاصرة أخرى .

تأثر علم النفس بالأفكار الفلسفية منذ نشأته , وهو نتاج الآراء والأفكار المختلفة
والعلوم الأخرى بغية التطور والتجديد

-التقنيات التي ظهرت في الفسيولوجي والكيمياء الحيوية مكنت علماء النفس من
دراسة المخ والنظام الحسي .

-البحوث التي في الجينات دعمت البحوث النفسية في الوراثة وتأثيرها على السلوك
-النمو السريع في مجال الحاسوب جذب الانتباه إلى دراسة القدرات البشرية وكيفية
عملها ما الفرق بين التفكير البشري والحاسوب .

-العديد من الأنظمة تغيرت فقد أصبح للسلوكيين دوراً في العلاج النفسي .

-ظهرت نظريات تعلم ونظريات اجتماعية جديدة .

-التحليل النفسي تعدل تعديلات جوهرية تختلف عن تلك التي نادى بها فرويد .

-ظهر علم النفس المعرفي الذي يهتم بالتفكير والعمليات الشعورية نتيجة لجهود

الإكلينيكية الذكية التي قدمها " جان بياجيه " عالم النفس السويسري .

-المحاضرة رقم 6:

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،

يعتبر 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.

و بالنظر 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:

1- فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.

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

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

4- الحركة والنمو - النمو الحركي.

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

كذلك يمكن ذكر بعض تعريفات علم النفس الرياضي،:

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

- ويرى الدرمان ، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.

- ويرى كوكس ، بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.
- او هو فرع من علم النفس و علم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشرى في الرياضة.
- ويعرف كراتى علم النفس الرياضى، بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب الرياضية.
- ويعرف عمرو دران ، علم النفس الرياضى، بأنه: العلم الذى يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.
- من هنا يعرف علم النفس الرياضي بانه العلم الذي يدرس سلوك الفرد في الرياضة.
- أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته والبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخص التي تعد الاساس لذاتي للنشاط الرياضي من اجل تطوير هذا النشاط وايجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التي تواجهه.
- أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الحركة للانسان مرتبطاً بعلوم الرياضة مثل فسيولوجيا الرياضة ،البايوميكانيك الرياضي،التدريب الرياضي الخ....

الهدف من دراسة السلوك في الرياضة :

- هو محاولة اكتشاف العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الرياضي، هذا من ناحية
- من ناحية اخرى تأثير خبرة الممارسة الرياضية نفسها على جوانب شخصية الرياضي من ناحية، الامر الذي يسهم في تطوير الأداء الاقصى وتنمية الشخصية .

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

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

-أهم المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي في التدريب الرياضي هي:

1-التصور الذهني.

2- تنظيم الطاقة النفسية.

3-أساليب مواجهة توتر المنافسة الرياضية (التدريب على الاسترخاء)

4-بناء الاهداف.

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

اولاً:- اتجاه سلوك الفرد الرياضي.

ثانياً:- كمية أو مقدار السلوك للفرد.

ثالثاً:- دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي.

ان المظاهر الثلاثة اعلاه لايمكن فصلها عن بعضها ؟

- فاتجاه سلوك الفرد الرياضي : يقصد به لماذا يسلك الفرد هذا السلوك مثلاً لاعب كرة القدم يحتفظ بالكرة بدلاً من تمريرها والعكس هل يعزى هذا السلوك واتجاهه إلى الحالة النفسية ام إلى القدرات والإمكانات وتفسير ذلك السلوك.

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

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

1-الإعداد العام للرياضي.

2- الإعداد المهاري للرياضي.

3- الإعداد الخططي.

4-الإعداد النظري (المعلومات والمعارف التي يمتلكها الرياضي).

-أهمية علم انفس الرياضي:

لعلم النفس الرياضي اهمية ومكانه في التعلم بشكل عام وفي التعلم الحركي بشكل خاص لاتحتاج 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 الاهمية اكثر مما تستحق .

وللبطولات الرياضية متطلبات اساسية يجب توفرها كي تتحقق البطولة في اية فعالية من الفعالية الرياضية .

ويمكن عد هذه المتطلبات و هي :

1- اللياقة البدنية (العامة والخاصة)

2- الإعداد النفسي الجيد

3- المدرب الجيد

4- القابلية المهارية والتخطيط الجيد

5- وجود خبرات سابقة بالمنافسات

6- لدية خلفية علمية جيدة بخصوص الفعالية المعنية

7- وجود الخدمات الادارية الجيدة

ان تسلسل هذه الاركان وضع بشكل عشوائي او (عفوي) ولا يعني بأي حال من الاحوال ترجيح احد هذه الاركان على الركن الاخر كونه قد سبقه بالتسلسل ولا يمكن ايضا تعويض أي ركن عن الركن الأخر .من هنا نفهم ان علم النفس الرياضي لا يمكن ان يحقق اهدافه بشكل واضح اذا افتقد الرياضي ايا من هذه المتطلبات الاساسية ،وكذلك لا يمكن تحقيق البطولة والوصول الى الانجاز الامثل اذا اهملنا الناحية النفسية في التدريب الرياضي.

وتكمن أهمية علم النفس الرياضي في كل من :-

1- التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره.

2- التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالانجاز الرياضي.

3-المساهمة في تطوير الشخصية الرياضية.

4- برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي.

5- معرفة الجوانب النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها ملبياً لمتطلبات الانجاز الرياضي.

6- رفع المستوى الرياضي والمحافظة عليه

7- المحافظة على الصحة البدنية والنفسية

8- تطوير الرغبات والدوافع والميول والاتجاهات

9- الاسهام في اسس السلوك الاجتماعي للانسان وتكوين المواقف الايجابية.

-المحاضرة رقم 7 :

اهمية علم النفس الرياضي في المجتمع:

- لعلم النفس الرياضي في المجتمع اهمية ، كونه يهتم بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية، لأن السمات الشخصية والنفسية تؤثر في الإنجاز الرياضي بجانب المهارة والتدريب، والتخلص 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.
- 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.
- يساهم علم النفس الرياضي في التخلص من الخوف والقلق ورهبة مواجهة اللاعب بالجمهور والحكام، التي تؤثر على أدائه الرياضي، ويصبح شاغله الأكبر وهو خجلة من مواجهه الآخرين.
- 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.
- 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.
- 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 ففي زيادة القدرة العقلية وثبات الأداء الرياضي، مما يخدم الرياضي.

- 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.
- 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 مايتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي ،تقد تبلور علم النفس الرياضي ليشمل دراسات في الموضوعات الآتية:

1- السلوك الحركي والتعلم الحركي والنمو الحركي

2- الاعداد النفسي للرياضي المتقدم

3- دراسات وبحوث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط الرياضي الفردية.

مهام علم النفس الرياضي :

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

1- رفع المستوى الرياضي:

أي ان الانسان سواء كان طالبا في مدرسة او رياضيا في احد الفرق الرياضية يمكن ان يستخدم طاقاته بشكل افضل 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 اوصول الطالب او الرياضي الى الاهداف التروييه والرياضية والوطنية وفقا للخطط المرسومة بهذا الخصوص، لان انجاز الطالب او الرياضي يتأثر بعوامل نفسية كثيرة قد تكون عائقا او مسهلا للحصول على احس النتائج.

2- 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.



3- 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 الرياضى بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضى القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أى إنجاز رياضى مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية. وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية - تطوير السمات الشخصية -تعد الرياضة بشكل عام

فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل: . الثقة بالنفس. . التعاون. . احترام القوانين.

4- ثبات المستوى الرياضي:

يفقد قسم من الرياضيين الرغبة في مزاولة 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 لابل تحسينه.

5-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 بأخذ 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.

6-تكوين الميول والرغبات وتطويرها:

تسهم بحوث علم النفس الرياضي في الاجابة على العديد من الاسئلة وتوظيفالنتائج 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.

7- 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 السلوك الرياضي.
- التعرف الى 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 للافادة من المعلومات والخبرات المكتسبة في التطبيق العملي.
- رفع المستوى الرياضي والسعي لتحقيق الانجاز .

-المحاضرة رقم 8 :

الرعاية النفسية للرياضيين:

تعد الرعاية النفسية مهمة جدا كونها تركز على تطوير مستوى الاداء, 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, فبدلا 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 وحياة اللاعب.

- التأهيل النفسي بعد الاصابات الرياضية.
- تطوير الخدمات النفسية التي تقدم للاعب وهيئة التدريب.

-المحاضرة رقم 9 :

للوصول إلى أعلى درجات التطور والخبرة في مجال علم النفس يجب على الطالب أن يطور من قدراته ومهاراته وخبرته للحصول على أعلى درجات الترقى في العمل ، مثل الحصول على درجة الماجستير والدكتوراه في أحد فروع علم النفس ، إصقال الدراسة بالالتحاق بالبرامج التدريبية لاكتساب مهارات فن الاتصال مع الاخرين ومهارات البحث العلمي ، وقراءة الكثير من الكتب والمجلات العلمية لاكتساب معلومات ثقافية جديدة وليكون مواكبا لكل التطورات التي تحدث في هذا المجال . في كل حياة هناك نقاط عدة من التحول. إننا نريد أو علينا إنهاء مرحلة من مراحل الحياة والبدء بمرحلة أخرى. وأحيانا تشكل الأزمات والانكسارات نقاط التحول - البطالة و الطلاق يخرجاننا عن السكة، وأحيانا تكون اللا أحداث هي التي تجبرنا على البدء من جديد - لقد انتظرنا طويلاً شيئاً ما لن يصل : النجاح، الاعتراف ، الحب. وفي كل الأحوال يتعلق الأمر بإنهاء العلاقات أو العادات القديمة بشكل صحيح - عندئذٍ فقط نكون أحراراً للبدء من جديد ولذلك عملنا على تجميع هذه المقالات والدراسات النفسيه لكي نفيد بها زوار الباحث العلمى ومساعدتهم على الحصول على اكبر قدر ممكن من المعلومات.

ولقد أدى التقدم في مجال علم النفس المعرفي، وايضا في مجال علم النفس الاجتماعي والثقافي والمدعوم بنتائج الدراسات العلمية المؤكدة للعلاقة بين جوانب الشخصية إلى إدراك الكثير من العلماء إلى قصور نظريات البعد الواحد والتي ظهرت في وقت سابق ومنها نظرية فرويد المركزة على الحتمية البايولوجية ونظريات السلوكيين الراديكاليين المركزة على الحتمية البيئية.

بدأ ظهور نظريات تستدخل هذه العوامل كعناصر أساسية في مسلماتها النظرية وذلك على الرغم من وضوح . انتمائها ومن ذلك على سبيل المثال نظرية سوليفان التحليلية المعرفية، نظرية اريكسون في نمو الأنا (التحليلية الاجتماعية، ونظرية باندورا السلوكية الاجتماعية المعرفية، و لم يتوقف الأمر عند ذلك بل بدأ ظهور نظريات معاصرة تحاول تفسير الشخصية والنمو الإنساني بالاعتماد . على نظريات تنتمي إلى مدارس مختلفة ومنها على سبيل المثال نظرية لافنجر في نمو الذات ونظرية كيجن في الشخصية ، حيث تأثرت النظريتان بنظريات أخرى تحليلية ومعرفية وأيضا إنسانية في نظرية لافنجر. في ظل هذه التطورات الأخيرة فان مصطلح مدرسة في الوقت الحاضر لم يعد واضحا واصبح موضع تساؤل مقارنة بالنصف الأول من هذا القرن، ذلك أن مثل هذا التداخل يدفع إلى إخراج كثير من النظريات المعتمدة على تعدد العوامل من المدارس المنتمية لها والتي قامت في الأصل على تأكيد حتمية وحيدة، وعلية فانه يدفع بنا إلى النظر إلى مصطلح مدرسة كمصطلح بلاستيكي ضعيف المصادقية.

علم النفس العام:

ينتظر علم النفس العام إلى دراسة المبادئ العامة لسلوك الإنسان ككل مؤثرا ومتأثرا بكل ما يحيط به من مثيرات طبيعية وثقافية، كما يحاول الوصول إلى الأسس النفسية العامة للسلوك الإنساني التي تنطبق بوجه عام على جميع الأفراد. وموضوع علم النفس العام، هو الإنسان: مدرگا ومفكرًا ومتذكرًا ومتخيلاً ومنفعلاً. ويعتبر علم النفس العام بمثابة المصدر الرئيس الذي تنفرع منه الميادين التخصصية

في مجال علم النفس، ولذلك لابد لكل إنسان يرغب في دراسة علم النفس أن يبتدىء أولاً بدراسة علم النفس العام قبل دراسة الفروع الأخرى التي تعتبر أكثر تقدماً وتخصصاً من علم النفس العام.

علم النفس الفسيولوجي:

يدرس علم النفس الفسيولوجي الموضوعات ذات الصلة بوظائف الأعضاء، وخاصةً تلك الوظائف التي تؤثر في السلوك الإنساني، كالجهاز العصبي وتركيبه والوظائف التي يقوم بها، فهو الجهاز الذي يصل الإنسان بالعالم الخارجي. ولذلك يتناول علم النفس الفسيولوجي الجهاز العصبي وأعضاء الحس، والغدد الصماء وصلتها بأفكارنا الحياتية، فهو يحاول مثلاً أن يحدد كيف يحدث الإحساس؟، وكيف ينتقل التيار العصبي في الأعصاب؟، وكيف يسيطر المخ على الشعور والسلوك؟. وهو يدرس الوظائف المختلفة للغدد الصماء، وكيفية تأثيرها في السلوك؟. كذلك يدرس الأساس الفسيولوجي للدوافع، وكيف يحدث إحساسنا بالجوع والعطش والرغبة الجنسية... وغيرها من الدوافع الفسيولوجية. من ضمن اختصاصاته علم النفس الفسيولوجي أيضاً تحديد المراكز المختلفة المكونة للمخ واختصاصات كل مركز، ومنها الإدراك السمعي والبصري ومناطق التحكم في النشاط الحركي، وتلك التي تختص بالكلام، كما يشمل الانفعالات ومثيراتها ومظاهرها الفسيولوجية والبيولوجية.

علم نفس الحيوان:

يهتم بدراسة الأسس النفسية العامة لسلوك الحيوان، ويقوم علماء النفس بدراسة سلوك الحيوان، لأنه من السهل إجراء التجارب العملية على الحيوان، بينما يصعب أو يستحيل في بعض الحالات إجراء مثل هذه التجارب على الإنسان. فمن السهل مثلاً القيام باستئصال جزء من مخ الحيوان لمعرفة تأثير ذلك على سلوك الحيوان، بينما يكون من المستحيل إجراء مثل هذه التجربة على الإنسان. وقد استطاع علماء النفس من خلال هذه التجارب أن يحددوا وظائف المخ، وأن

يعينوا فيه مراكز خاصة للوظائف الحسية والحركية، كما ساعدت التجارب على الحيوان أيضًا دراسة الوراثة، ومعرفة علاقة الهرمونات بالسلوك.

-علم النفس الاجتماعي:

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

ويهتم علم النفس الاجتماعي بدراسة الإنسان في إطار المجتمع، فسلوك الأفراد يتأثر على الدوام بالجو الاجتماعي الذي يحيط بهم، والإنسان بحكم طبيعة تكوينه هو في الأصل فرد اجتماعي إذ أنه يولد معتمدًا في معيشته وتدبير شئونه على الآخرين، ويمضى حياته كلها، وهو في اتصال أو احتكاك مع هذا الإنسان أو ذلك.

إن الأشخاص المحيطين بالإنسان يكونون بمثابة مثيرات لاستجاباته، وهو كذلك هدف الاستجابات ومحورها، إذ أن طريقة تعامله معهم تقرر نوعية الكثير من سلوكه وما يقوم به من أعمال، وتحدد كذلك طبيعة مشاعره ونوعيتها.

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

-علم النفس الارتقائي:

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

يسمى البعض علم النفس النمائي، بعلم النفس التكويني، أى العلم الذى يدرس تطور العمليات النفسية أو نموها في مراحل العمر المتعاقبة، مستعينًا بالطريقة التكوينية. علم نفس النمو لا يهتم بعمليات النمو الجسمى فحسب، من حيث نمو العضلات واستطالة العظام، وطول الجسم، وزيادة وزنه، إنما يهتم بما يصاحب ذلك من نمو حشوى، ونمو فسيولوجى، ونمو في العمليات العقلية، ونمو في الإحساس والإدراك والانفعال ... الخ.

-المحاضرة رقم 10 :

-علم النفس الفارق:

ويعرف أيضًا بـسيكولوجية الفروق الفردية؛ ويهدف هذا العلم إلى دراسة الفروق الفردية والجماعية للسمات البشرية، وأسباب وأوجه الاتفاق والاختلاف بين البشر في الذكاء والشخصية والاستعدادات والمواهب الخاصة ... وغيرها. يلاحظ أن علم النفس العام يكشف لنا الحقائق التى تبين كيف يتشابه الأفراد، بينما يكشف لنا علم النفس الفارق عن كيف يختلف الأفراد وإلى أى مدى يختلفون. وعلم النفس الفارق يتصل اتصالاً وثيقاً بعلم النفس التجريبي من ناحية، وبالدراسات الأنثروبولوجية من ناحية أخرى، أضف إلى ذلك علوم الأحياء والتشريح والفسولوجيا بالنسبة للإنسان والحيوان.

-علم نفس الشواذ:

هو العلم الذى يقوم بدراسة الحالات الغير عادية أو الغير أسوياء، منهم المعاقين والموهوبين والمتخلفين والمكفوفين بصريًا والصم والبكم. ي الواقع المتخصصون

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

لكن بعدما تنوعت العلوم في عصرنا الحديث، بدأ التركيز عليهم ومنحهم كافة الحقوق في المجتمع مثلهم مثل الإنسان السوى العادى. ويود المؤلف أن يشير إلى أنه من اللطيف التعامل معهم ومعرفة قدراتهم، وبذلك نكون حققنا معنى الرحمة البشرية وقدرنا معنى النعمة الإنسانية

علم نفس الخوارق:

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

ميادين علم النفس التطبيقية.

توجد دراسات تطبيقية ذات أهمية في حياة الإنسان، وتقوم على أسس النظريات النظرية لعلم النفس:

علم النفس المهني:

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

-علم النفس الارشادى :

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

-علم النفس التربوى:

هو تطبيق مبادئ وقوانين ونظريات علم النفس في ميدان التربية والتعليم. ولذلك يهتم علم النفس التربوي بمعرفة الخصائص العامة لمراحل النمو المختلفة، والإفادة من هذه الخصائص في بناء المناهج الدراسية التي تتسق مع خصائص هذه المراحل؛ بحيث يعطى كل فرد الخبرات التعليمية في الوقت المناسب عندما نتأكد من نضجه الكافي الذي يمكنه من فهم واستيعاب ما نريد أن نعلمه له.

-علم النفس الرياضى:

يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضى نحو تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز الرياضى الأفضل. وفى تطويع علم النفس الرياضى لخدمة الرياضيين، فلقد ظهر اتجاه جديد يتحدث عن أهمية اقتراح أنماط أو نماذج نفسية تتفق مع طبيعة كل رياضة والسمات الشخصية الفردية للاعب وواجباته ودوره داخل الفريق.

-علم النفس التجارى:

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

-علم النفس الصناعى:

يهدف إلى رفع مستوى الكفاية الإنتاجية للعامل أو للجماعة العاملة، وذلك عن طريق حل مشاكلها المختلفة التى تغشى ميادين الصناعة. ويهتم بتهيئة المناخ النفسى والاجتماعى الذى يكفل إنتاج أجود في أقصر وقت ممكن، وبأقل مجهود، كما يهتم بالتوجيه المهنى والانتقاء والاختيار المهنى والتدريب الصناعى، ويدرس أنسب

الظروف الطبيعية للعمل، مثل: الإضاءة – التهوية – درجة الحرارة – الرطوبة. ويستخدم علم النفس الصناعي الاختبارات النفسية، لاختيار أصلح العمال، ووضعهم في المهن المناسبة نظرًا لاستعداداتهم العقلية والنفسية. ويدرس أسباب الحوادث والتعب في الصناعة وآثاره على الإنتاج بصفة عامة.

-علم النفس الجنائي:

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

-علم النفس القضائي:

يدرس العوامل النفسية الشعورية واللاشعورية التي يحتمل أن يكون لها الأثر في جميع من يشتركون في الدعوى الجنائية: القاضى – المتهم – المحامى – الجمهور. ولا يهتم بدراسة الدوافع التي أدت بالمتهم لارتكاب جريمته، بقدر ما يبحث في أقواله أمام القضاء، وحالته أثناء القبض عليه. كما يبحث في أثر الرأى العام والصحافة والإذاعة، وما يتردد بين الناس من إشاعات في توجيه الدعوى.

-علم النفس الحربى:

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

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

-علم النفس الصحي:

يهتم بدراسة التأثير المتبادل بين الحالة الصحية والحالة النفسية، فمرض السرطان – حالة جسمية – قد يرتبط بحدوث الاكتئاب – حالة نفسية. كما نعرف – على سبيل المثال – أن التوتر المتكرر – وهو حالة نفسية –، يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب – حالة جسمية –، وذلك بهدف تقييم وتشخيص وتفسير وعلاج الأمراض والوقاية منها أيضاً. ويتناول علم النفس الصحي بالدراسة والبحث السلوك المفيد للصحة أى دراسة مدى تأثير العادات الصحية الجيدة على تلافى الأمراض. كما يهتم هذا العلم بدراسة السلوك الضار بالصحة كالتدخين والإدمان، فإدمان الخمر على سبيل المثال قد يؤدي إلى تليف الكبد وبعض أنواع السرطان، وأيضاً إلى تدهور معرفي كبير، ويهتم بعلاج هذا الإدمان والوقاية من الانتكاسة أي عودة ظهور الإدمان مرة أخرى. ومن الموضوعات التي يدرسها علم النفس الصحي موضوع الضغوط وتأثيرها على الأفراد من النواحي الفسيولوجية والسلوكية، وكيف يختلف تأثيرها من فرد لآخر؟.

-المحاضرة رقم 11 :

-علم النفس العيادي:

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

ويتم العلاج بالوسائل العلاجية النفسية المختلفة، وبدون أدوية إذ لا يحق له وصفها. وأخصائي علم النفس العيادي، هو: خريج علم نفس تلقى بعد شهادة البكالوريوس

تدريبًا وتعليمًا محددتين في تخصص علم النفس العيادي وتشتت بعض الدول شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي كما في أمريكا، أو الماجستير كما في بريطانيا. ومن صميم تخصصه تطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية، مثل: اختبار الذكاء – الشخصية – الاكتئاب.

-علم النفس العصبي:

وهو تخصص دقيق لعلم النفس العيادي، ويعنى علم النفس العصبي بين الدماغ والسلوك، وكذلك الوظائف ذات العلاقة المباشرة بالدماغ ويساعد أخصائي علم النفس العصبي في تحديد الأجزاء المظهرية أو التالفة من الدماغ.

-علم النفس الإكلينيكي:

يقوم بدراسة بعض اضطرابات الشخصية، وأساليب التشخيص المختلفة، وفنيات العلاج الملائمة لنوع الاضطراب. ويستعان بعلم النفس الإكلينيكي في تشخيص الأمراض النفسية والعقلية الخطرة وعلاجها.

-علم النفس التجريبي:

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



-علم النفس الإدارى:

هو ذلك العلم الذى يحاول تطبيق مبادئ وقوانين ومنهج علم النفس العام في مجال الإدارة على الموظفين والعاملين والمشرفين في مجال الإدارة، ويحاول بالتالى الإجابة عن التساؤلات ذات العلاقة بالسلوك الذى يتبعه العاملون في الشركات والمؤسسات المختلفة.

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

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

-الصحة النفسية:

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

من المفاهيم والنظريات التدريبية.

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

-تطوير السمات الشخصية:

تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند

الرياضي، مثل:

.الثقة بالنفس.

.التعاون.

احترام القوانين.

-رفع المستوى الرياضي:

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

-ثبات المستوى الرياضي:

كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة!!
وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً في المباريات المصيرية.

-تكوين الميول والرغبات:

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

-المحاضرة رقم 12 :

يعتبر علم النفس التربوي ميدان من الميادين التطبيقية لعلم النفس ، إلا أنه ليس منفصلا عن الميادين الأخرى أو عن فروع علم النفس الأخرى سواء كانت أساسية أو تطبيقية ، وفيما يلي نعرض العلاقة بين هذا العلم و بعض تلك الميادين أو الفروع :

1- علم النفس التطوري :

يهتم علم النفس الارتقائي أو التطوري بدراسة التغيرات التي تطرأ على السلوك الإنساني في مختلف مراحل الحياة . ومن اهتمامات هذا الفرع دراسة نمو الأطفال والمراهقين و هم أكبر فئة تنتمي للعملية التربوية التي يهتم بها علم النفس التربوي . وقد كانت أكبر إسهامات هذا العلم في ميدان علم النفس التربوي ، هي بحوث النمو المعرفي و الانفعالي و الجسمي و الاجتماعي ، و أفاد كذلك في التعرف على الاتجاهات المبكرة و الظروف البيئية التي تؤثر تأثيرا ظاهرا في تنمية القدرات العقلية و سمات الشخصية عند الأطفال و المراهقين و الراشدين . يمكن اعتبار هذا الفرع من أهم فروع علم النفس جميعا ، لأنه يزود بقية الفروع النفسية الأخرى بحقائق نفسية نمائية عن الإنسان يستفاد منها في جميع الميادين التطبيقية لعلم النفس ، و في الحياة بصفة عامة .

2- علم النفس التجريبي :

يهتم الباحث في ميدان علم النفس التجريبي بدراسة سلوك الإنسان في المختبر ، باستخدام الطريقة التجريبية و وسائل للضبط في غاية الدقة و الأهمية . وترتكز اهتمامات علم النفس التجريبي على دراسة المشكلات المرتبطة بالظواهر النفسية مثل دراسة طبيعة استجابات الأفراد للمثيرات الحسية وطبيعية الإدراك و التعلم

والتذكر ، ضمن موقف تجريبي مضبوط ، بحيث يمكن من خلاله التحكم في عامل واحد أو عدة عوامل ، و قياس تأثيره أو تأثيرها على طبيعة استجابة الفرد. وهناك بعض البحوث التي أجريت في مخابر علم النفس بدأت تجذب انتباه المهتمين بمشكلات التربية و خاصة ما تقدمه نتائجها من حلول لمشكلات التعلم المدرسي مثل التعليم المبرمج و آلات التدريس ، بالإضافة إلى أن بعض هذه النتائج تفسر ظواهر التعلم المدرسي .

يتمثل الإسهام الأكبر لعلم النفس التجريبي إذن في تنمية الاتجاهات العلمية و التجريبية عند المهتمين بمشكلات التربية و التعليم .

3- علم النفس الاجتماعي :

علم النفس الاجتماعي هو ذلك العلم الذي يدرس التفاعل الاجتماعي بين الأفراد و الجماعات ، ويسعى إلى دراسة الاتجاهات البشرية و إخضاعها لتجاربه و أبحاثه. و من المعروف على المعلم أنه يقضي جزءا كبيرا من وقته في عمله التعليمي و التدريس و هو يتعامل مع التلاميذ كجماعات ولذلك فهو بحاجة ماسة إلى فهم مبادئ السلوك الجماعي ليصبح قادرا على التعامل مع العوامل التي تؤثر في المواقف الجماعية و التي تسهل التعلم أو تعطله. كما أنه بحاجة إلى ما يقدمه علم النفس الاجتماعي من نتائج تزوده بمعلومات تسهل فهمه لديناميات الجماعة و أثرها في سلوك أعضائها.

4- علم النفس العلاجي:

يقوم علماء النفس المهتمون بمجالات الصحة النفسية و الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي والطب العقلي و الخدمة الاجتماعية و النفسية و علم النفس العلاجي بكثير من البحوث التي تستخدم المنهج الإكلينيكي و الذي يعتمد على جمع ملاحظات عن سلوك الأفراد الذين يتلقون مساعدات فردية بسبب الصعوبات الانفعالية ، و قد أسهمت هذه البحوث في فهم مشكلات و صعوبات السلوك الإنساني في المواقف التربوية سواء كانت تتصل بسلوك التلاميذ أي المتعلمين أو المعلمين.

5- علم نفس الإرشاد و التوجيه:

يقوم علم نفس الإرشاد و التوجيه على تطبيق مبادئ علم النفس في جميع الخدمات التي يقدمها ، سواء كانت دراسة لقدرات التلميذ و استعداداته ، أم توجيهها تربويا أو مهنيا يعينه على اختيار نوع التعليم أو العمل الذي يتفق مع هذه القدرات ، أو إرشادا نفسيا يرمي إلى مساعدة الفرد على التكيف في حياته داخل المدرسة أو خارجها.

6- علم نفس القياس :

لقد أسهم علم نفس القياس أو القياس النفسي إسهاما كبيرا في تجديد ميدان علم النفس التربوي منذ البداية ، وخاصة مع نشأة حركة قياس الذكاء و القدرات العقلية و سمات الشخصية ، ثم ازداد الاهتمام بالقياس التربوي بصفة عامة سعيا لتحقيق أحد مطالب العلم الهامة و هو الدقة الكمية . فمن المستحيل البرهان على حدوث نتائج معينة دون توفر درجة ما من القياس ، ولذلك ظهرت البرامج الكمية التي تركز على ما يمكن قياسه في التحصيل المدرسي مثل اكتساب المهارات و حفظ المعلومات .

وقد استطاع علماء القياس النفسي في السنوات الأخيرة ابتكار الطرق التي يمكن أن تستخدم في قياس بعض جوانب السلوك المعرفي التي كانت تبدو مستعصية على القياس (كالتفكير الابتكاري)، بالإضافة إلى قياس جوانب السلوك المزاجي و الانفعالي و الاجتماعي.

7- علم النفس الفيزيولوجي:

يركز علم النفس الفيزيولوجي عادة على الشخص بوصفه وحدة بيولوجية متماسكة و متكاملة ، تستجيب لبيئتها الخارجية بوسائل متنوعة ، وتسهم دراسة أعضاء الحس و الأعصاب و الغدد و العضلات من الوجهة التشريحية و الفيزيولوجي في فهم الإنسان ككل.

ويدرس علم النفس الفيزيولوجي كثيرا من الموضوعات ذات الصلة بوظائف الأعضاء ، وخاصة تلك التي تؤثر في السلوك الإنساني . و يدرس كذلك الخصائص العصبية وخصائصها ، و الحواس و العوامل التي تؤثر فيها ، كما يدرس هذا العلم أيضا السلوك و تطوره في الطفل و مؤثرات أو مثيرات هذا السلوك .

و يتضح من هنا أن لعلم النفس الفيزيولوجي دوراً أساسياً في مساعدة جميع أطراف العملية التربوية ، ولا سيما المعلم ، في تفسير السلوك الإنساني أثناء عملية التعلم و التعليم بناء على أسسها البيولوجية و الفيزيولوجية .

6 – تعريف أهم المصطلحات و المفاهيم الأساسية لعلم النفس التربوي .

من أهم ما يستفيد المدرس من علم النفس التربوي هو معرفته للفروق الفردية بين التلاميذ و اختلاف بعضهم عن بعض في قدراتهم الانفعالية وفي قدراتهم العقلية المعرفية(الذاكرة-التذكر-النسيان-الانتباه-الإحساس الإدراك... الخ) و في دافعيه أو دوافع التعلم عندهم . ونحاول أن نعرف كل مصطلح أو مفهوم لوحده .
التعلم :

إن التعلم من المفاهيم الأساسية في مجال علم النفس بصفة عامة و في مجال علم النفس التربوي بصفة خاصة وبالرغم من ذلك فإنه ليس من السهل وضع تعريف محدد لهذا المفهوم و لهذا تعددت تعاريفه .

إذا قرنا بين سلوك طفل صغير و بين سلوكه عندما يكبر، وجدنا أن سلوكه الذي كان يتصف بحركات عشوائية ، أصبح يمتاز بالانتظام و السرعة و الدقة ، ذلك لأنه اكتسب عدد كبيراً من خبرات البيئة الاجتماعية التي عاش فيها ، واقتبس مع مرور الزمن أشياء لم تكن موجودة لديه من قبل . إن هذا التبدل و التغيير في السلوك الناتج عن تأثير الاكتساب و الخبرة هو ما نسميه بالتعلم .
نظراً لتعدد تعاريف التعلم نحاول و لو باختصار أن نذكر بعضها .

التعلم هو تغيير أو تعديل في السلوك و الخبرة ، ينشأ عن قيام الإنسان بنشاط معين، تتفاعل فيه شروط البيئة الخارجية مع مجموعة الاستعدادات و الدوافع الفطرية التي زود بها الكائن الحي .

التعلم عملية تنتج من نشاط الفرد و ينتج عنها تغييرات في سلوكه و هو العملية التي يكتسب الفرد عن طريقها وسائل جديدة يتغلب بها عن مشكلاته ، ويرضي عن طريقها دوافعه وحاجاته .

التعلم هو ذلك التغيير شبه الدائم في الأداء ينتج استجابة لمثير أو موقف أي يحدث تحت تأثير الخبرة أو الممارسة أو التدريب أو التمرين .

التعلم عملية تغير شبه دائم في سلوك الفرد لا يمكن ملاحظته مباشرة ،ولكن يستدل عليه من الأداء أو السلوك الذي يصدر من الفرد وينشأ نتيجة الممارسة ، كما يظهر في تغير أداء الفرد.

التعلم هو تبني الفرد لأنماط جديدة من السلوك أو تعديله لما هو قائم منها ، بصورة تؤثر على مستقبل أداء هذا الفرد واتجاهاته بعد ذلك (القوصي،1983) .

نستخلص من هذه التعاريف أن لإتمام عملية التعلم بنجاح وفاعلية ، يستوجب إشراك العديد من العمليات العقلية و من بينها : التذكر و النسيان .

-المحاضرة رقم 13 :

- الدافعية :

إذا تمعنا في سلوك الإنسان نجد أن هذا السلوك تحركه مجموعة كبيرة من النزعات مثل (الأمومة –الجنس-حب الاجتماع-حب الاستطلاع –حب الاطلاع...الخ) التي تهدف إلى تحقيق غايات معينة فتعمل على بقاء الفرد و حفظ النوع و إن مثل هذه النزعات و غيرها هي ما تسمى (بالدافعية أو الدوافع) .

وتلعب الدوافع دورا هاما في السلوك الإنساني ، فالدافع هو الذي يوجه السلوك الإنساني ، و معرفة دوافع السلوك الإنساني يساعد على تفسيره و فهمه. ودراسة الدوافع تهتم كل إنسان ، خاصة المعلم الذي يرغب في تعليم تلاميذه عن طريق معرفة دوافعهم للتعلم و استثارة هذه الدوافع . و معرفة الإنسان لدوافع غيره من الناس تحمله على فهم سلوكهم و تفسيره ، و كان مفهوم الدافعية محور لاهتمام العديد من الباحثين على اختلاف توجهاتهم الفكرية و النظرية . و لهذا تعددت تعاريف و مفاهيم الدافعية كغيرها من المفاهيم و النفسية الأساسية و اختلفت من باحث إلى آخر و من وجهة فكرية ونظرية إلى أخرى وكل حسب مجال بحثه .

يؤكد أحمد عزت راجح أن معرفة الإنسان لدوافعه الذاتية تعينه على ضبطها وتوجيهها ، أو إرجاء إشباعها ، أو تحرير السلوك الصادر عنها .

الدافعية أو الدافع : مصطلح عام أطلق للدلالة على العلاقة الديناميكية بين الكائن الحي وبيئته ولفظ الدافع لا يعني ظاهرة سلوكية يمكن ملاحظتها ، وإنما يعني فكرة تكونت بطريقة الاستدلال.

الدافع : هو الطاقة التي تدفع الكائن الحي لأن يسلك سلوكا معينا و في وقت معين ، فالكائن الحي يكون مدفوعا في سلوكه بقوة داخلية تجعله ينشط و يستمر في هذا النشاط حتى يتم إشباع هذا الدافع .

الدافع : هو حالة داخلية في الكائن الحي تؤدي إلى استثارة السلوك و استمراره و تنظيمه و توجيهه نحو هدف معين .

الدافعية : هي الحالات الداخلية أو الخارجية التي تحرك سلوكه وتوجهه نحو تحقيق هدف أو غرض معين ، وتحافظ على استمراريته حتى يتحقق ذلك الهدف.

الدافعية هي مجموعة الظروف الداخلية و الخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي اختل ، فالدافع بهذا يشير إلى نزعة للوصول إلى هدف معين ، و هذا الهدف قد يكون إرضاء حاجات داخلية أو رغبات خارجية ..

الدافع هو تكوين فرضى يتضمن كل ما بداخل الفرد من حاجات و انفعالات و يرمز إلى العلاقة بين الفرد و البيئة .

وإذا أردنا أن ننظر إلى مفهوم الدافع أو الدافعية في ميدان التربية والتعليم وبالأخص الدافعية للتعلم فإننا نجد تباين كبير في تعاريفه و هذا راجع إلى اختلاف المدارس و النظريات المفسرة له.ومن أهم هذه التعاريف حسب النظريات المختلفة :

الدافعية من وجهة النظر السلوكية :الحالة الداخلية أو الخارجية لدى المتعلم ، التي تحرك سلوكه و أداءه و تعمل على استمراره و توجيهه نحو تحقيق هدف أو غاية. الدافعية من وجهة النظر المعرفية:حالة داخلية تحرك أفكار و معارف المتعلم وبناء المعرفية ، و وعيه و انتباهه ، تلح عليه لمواصلة أو استمرار الأداء ، للوصول إلى حالة توازن معرفية معينة .

الدافعية من وجهة النظر الإنسانية :حالة استثارة داخلية تحرك المتعلم لاستغلال أقصى طاقته في أي موقف تعليمي يشترك فيه ، ويهدف إلى إشباع دوافعه للمعرفة و مواصلة تحقيق الذات.

3-النسيان :

يعتبر النسيان ظاهرة نفسية إنسانية لها حسنها و سيئاتها ، ففي الوقت التي تتجلى فوائدها في عدم تذكر خبرات مؤلمة أو أية معلومات أخرى غير مرغوب فيها ، فإن مضارها تتجلى في عدم استدعاء بعض الخبرات المهمة و اللازمة لتنفيذ استجابة ما لفظية كانت أو حركية. و تشير بعض الأدلة إلى أن عدم القدرة على استرجاع المعلومات لا يعني بالضرورة أنها تلاشت من الذاكرة و لم تعد موجودة فيها. إن الفلاسفة و العلماء على مر العصور لفتوا النظر إلى مشكلة النسيان و أثرها على التعلم و قد قال علماء المسلمين في مقولة (آفة العلم النسيان). و نقدم باختصار بعض التعاريف لمفهوم النسيان .

النسيان هو العملية العكسية لعملية التذكر و الاستدعاء ، و تتمثل في فقدان الكلي أو الجزئي ، الدائم أو المؤقت لبعض الخبرات.و عادة ما يقاس النسيان بدلالة الفرق بين ما يتم اكتسابه و ما يتم تذكره .

النسيان هو فقدان طبيعي مؤقت أو نهائي ، جزئي أو كلي لبعض ما تم تعلمه سابقا من معارف و مهارات .

النسيان هو الفشل أو عدم القدرة على استرجاع ذكرى من الذكريات الماضية ، عندها ينسحب قسم كبير من ذكرياتنا من نطاق الشعور و التذكر ، ليمكث في أعماق النفس ، و في اللاشعور.

4- الذاكرة و التذكر:

تحتل مسألة الذاكرة مكانة هامة (باعتبارها من النواتج المعرفية للتعلم) في مختلف الثقافات و العصور. و تتمثل الذاكرة حينما يستطيع المتعلم إصدار مجموعة من أنماط السلوك أو أساليب الأداء التي يمكن من خلالها ترجمة الذاكرة إلى نواتج تعلم في صورة إجرائية. و العقل ما هو إلا مخزنا للمعلومات وأن هذه المعلومات تخزن فيه ، بعد تعلمها عن طريق الحفظ.و التذكر هو أحد العمليات المعرفية التي يقوم بها الإنسان .

الذاكرة هي المحور الأساسي ذو الأهمية الكبيرة لكل العمليات العقلية ، إنها القوة التي تكمن وراء كل نشاط نفسي عقلي ، إذ بدونها يرى الفرد تكرار الحياة و لا يستطيع تعلمها ، و بدونها لا يمكن أن نمد الماضي و نستفيد منه في المستقبل مروراً بالحاضر.

التذكر هو استرجاع كل ما كسبه الفرد و تعلمه في الماضي ، على هيئة صور ذهنية أو غيرها . فهو إذن يتضمن استرجاع المعلومات و المهارات و الخبرات من ألفاظ و أرقام و معاني...الخ.

التذكر هو أحد المكونات الأساسية للبناء المعرفي ، كما أنه استرجاع ما سبق أن تعلمه الفرد و احتفظ به من معلومات.

بالنسبة لكثير من علماء النفس ، كلمة ذاكرة مخصصة للاحتفاظ و الاستقدام الواعي للماضي ، وتعتبر الذاكرة من الأجزاء الأساسية و الضرورية في عملية التعلم ، ويعبر عن العملية التي نستخدمها لاستدعاء المعلومات المخزنة في الذاكرة، بعملية التذكر.

لا يوجد تعريف وحيد للذاكرة يمكنه أن يمثل وجهات النظر المختلفة حول هذه العملية المعقدة ، ولكننا نستطيع أن نقول بشكل عام .
أن الذاكرة هي القدرة على التمثيل الانتقائي للمعلومات التي تميز بشكل فريد خبرة معينة و الاحتفاظ بتلك المعلومات ، بطريقة منظمة في بنية الذاكرة الحالية ، و إعادة إنتاج بعض أو كل هذه المعلومات في زمن معين مستقبلا ، تحت ظروف أو شروط محددة.

و بما أن التذكر هو العملية التي نستخدمها لاستدعاء المعلومات المخزنة في الذاكرة، فإنه مرتبط بالحفظ و الاستبقاء ، إذاً مرتبط بالتعلم . و التذكر الفعال هو نتاج تعلم فعال .

5- الذكاء :

ترجمت كلمة ذكاء من أصلها اليوناني إلى اللغة العربية و أصبحت هذه الكلمة (ذكاء) تعني الفطنة و التوقد.

إن الذكاء باعتباره فعالية نفسية يبدو في مظاهر مختلفة و مستويات متفاوتة ، منها البسيطة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالحياة البيولوجية ، و المعقدة التي ترتقي إلى أرفع درجات التفكير. و على اختلاف مظاهره و تفاوته ، فإنه يحقق أغراضا ثلاثة هي :
التلاؤم و الإبداع و الفهم .

الذكاء لدى سبنسر هو ملكة التركيب و التنظيم و التلاؤم . أما عند برغسون فهو القدرة على صنع الآلات . وعند دولاكروا فهو القدرة على التجريد . أما تعريف الذكاء عند سبيرمان هو إدراك العلاقات و المتعلقات .
وهناك عدة نظريات لتفسير الذكاء.

6- الانتباه:

يعد الانتباه عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها أحد المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالإدراك و التذكر و التعلم ، فبدون هذه العملية ربما لا يكون إدراك الفرد لما يدور حوله واضحا و جليا ، وقد يواجه صعوبة في عملية التذكر.

يُعدُّ الانتباه عملية توجيه و تركيز للوعي في منبه ما ، يعني تركيز الوعي على منبهات معينة و استبعاد منبهات أخرى في اللحظة نفسها . إذا هو عملية تأويلية لهذا المنبه.

رغم تعدد وجهات النظر حول تعريف الانتباه إلا أننا نحاول و لو باختصار تعريفه باعتباره من الظواهر الهامة في السلوك الإنساني بصفة عامة و في سلوك المعلم و المتعلم بصفة خاصة ، يعني في عمليات التعلم و التعليم .

الانتباه عند (وليام جيمس w.Jamse)، الذي يرى أن كل ما ندركه أو نعرفه أو نتذكره ما هو إلا نتاج لعملية الانتباه .ولا يمكن للفرد أن يوزع انتباهه إلى أكثر من مثير واحد في الوقت نفسه إلا في حالة كون أحدها مألوفاً أو اعتيادياً بالنسبة له. الانتباه عند (برودبنت) حيث يرى أن الانتباه هو بمثابة محصلة الطاقة المحدودة لنظام معالجة المعلومات.

الانتباه هو استجابة مركزة و موجهة نحو مثير معين يهتم الفرد وهو الحالة التي يحدث أثناءها معظم التعلم و يجري تخزينه في الذاكرة و الاحتفاظ به إلى حين الحاجة إليه.و الانتباه هو أيضا استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية و هو توجيه الشعور و تركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته أو أدائه و التفكير فيه. الانتباه عملية وظيفية تقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف سلوكي جديد أو إلى بعض أجزاء من المجال الإدراكي إذا كان الموقف مألوفاً بالسبب له . و يؤكد أنور الشرقاوي أن الانتباه هو عملية بأورة أو تركيز الشعور على عمليات حاسية معينة تنشأ من المثيرات الخارجية الموجودة في المجال السلوكي للفرد و في أي وقت من الأوقات يمكن أن يغير الفرد انتباهه إلى أي من المثيرات . الانتباه عبارة عن مجموعة من العمليات التي تضبط نقل المعلومات من المستقبلات الحسية إلى الذاكرة قصيرة المدى و تستغرق ثانية واحدة.

و قد أصبح معروفا في علم النفس أن للانتباه خصائص أساسية فهو:

1-يحسن المعالجة العقلية : (تقديم الأحسن من الانتباه).

2-يستنزف الجهد:(التركيز الطويل للانتباه يترك الإنسان تعباً).

3-يتصف بالحدودية : (التركيز في أمر ما يبقي إلا القليل من الانتباه للتوجه إلى أمر آخر غيره).

7- الإحساس:

يحدث الإحساس عندما تتأثر أعضاء الحس و هي (الأنف-الأذن-الجلد-العينان-اللسان) بالمنبهات الخارجية أو الداخلية التي تترك آثارا فيزيولوجية فيها ، وعندما يحس الإنسان بالأشياء ، و يطلع على العالم الخارجي و العالم الداخلي. و يمكن اعتبار الإحساس من أبسط العمليات النفسية ، ينشأ كنتيجة لتأثير الأشياء أو الظواهر ، أو الأحداث المتواترة في العالم الخارجي.أو كذلك لتأثير الحالات و التغيرات الحشوية الداخلية، و بترتب على هذا التأثير انعكاس للخصائص الفردية لهذه الأشياء أو الظواهر أو الأحداث الخارجية أو الداخلية . يحتل موضوع الإدراك أهمية كبرى لدى المختصين بالدراسات النفسية عموما و المهتمين بعلم النفس المعرفي على وجه الخصوص ، فهو يمثل العملية الرئيسية التي من خلالها يتم تمثيل الأشياء في العالم الخارجي و إعطاءها المعاني الخاصة بها. تتأثر عملية الإدراك بنوعين من العوامل ، عوامل خارجية أو موضوعية تتعلق بخصائص المنبه من حيث شكله أو لونه أو حجمه أو صوته أو رائحته ، إلى غير ذلك من الأمور المتعلقة بالمنبهات المختلفة .كما تتأثر عملية الإدراك أيضا بمؤثرات ذاتية تتصل بحالة الفرد الذي يقوم بعملية الإدراك ، من حيث الخبرة الماضية و سلامة الحواس و سمات الشخصية و التوقعات و المزاج و المشاعر. تشترك غالبية تعريفات الإدراك على اعتبار عملية تحويل الانطباعات الحسية إلى تمثيلات عقلية معينة من خلال تفسيرها وإعطاءها المعاني الخاصة بها. ونلخص باختصار بعض تعاريف الإحساس و الإدراك.

وهذا ما نعتقده بصراحة ، لأن لعلم النفس أهمية بالغة في المجال الرياضي ، و في مجال تخصص التربية البدنية و الرياضي .

الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة

أولاً: طبيعة ونطاق علم النفس:

لم يقتصر علم النفس الحديث علي مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد Freud، بل تعدى ذلك إلي كل مجالات الحياة، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلي دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة - إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.

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

وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوي علي الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلي أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية.

وفي دراسة أجراها رائد علم نفس الرياضة أوجليفي، علي عينة تتكون من خمسة عشر ألقاً من الرياضيين، أوضحت النتائج أن للتربية البدنية والرياضة التأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلي تحقيق وإجراء أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.

- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.

- إكساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية.

خاتمة :

مع تزايد الضغوط الحياتية والسرعة الهائلة في إيقاع العصر الحديث يسقط الكثيرون فريسة للتوتر والقلق والاضطرابات النفسية وباتت الراحة النفسية هي غاية الجميع وماهي سبل الوصول إليها والوصول عليها .

حيث أن الرياضة تشكل عاملاً مهماً في الاستقرار النفسي والتنشيط الذهني والإنتاج الفكري للإنسان ، فهي تخفف من ضغوط الحياة اليومية وتقلل من التوتر العصبي وتساعد على الاسترخاء ، وتكسبنا متعة وسعادة وراحة نفسية وثقة بالنفس وتحرر من القلق والاكتئاب , ومما يؤكد أهمية الرياضة في سلامة الإنسان النفسية وتبين الدراسات التي أجريت على العديد من الرياضيين أن الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية يتسمون بالاستقرار النفسي والثقة بالنفس كما أنهم يتمتعون بعملهم أكثر من غيرهم ويكونون أكثر تفاعلاً واستجابة مع ما يدور حولهم من أحداث ويتميزون أيضاً بقوة وأصرهم الاجتماعية مع الآخرين وتؤكد نتائج بعض الدراسات أهمية الرياضة في التحصيل الفكري فقد تبين أن الطلاب الذين يتميزون بلياقة بدنية عالية ويستذكرون دروسهم بانتظام يحصلون على درجات عالية في الامتحانات وذلك إذا ما قورنت درجاتهم بدرجات الطلاب الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية ولقد اتضح أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية لهؤلاء الأفراد ازدادت ثقتهم بأنفسهم واستقرارهم النفسي واطمئنانهم للحياة وتمتعهم بأوقات سعيدة مع أنفسهم ومع الآخرين.

إن حالة الاستقرار النفسي ذات ملامح ومظاهر متعددة لا يكاد يخلو منها مجتمع من المجتمعات الإنسانية ويعتبر المجتمع الرياضي احد هذه المجتمعات الإنسانية حيث

يتفق الكثير من المختصين في مجال علم النفس ان اغلب الرياضيين يشعرون بدرجات مختلفة من الحالات النفسية التي تؤثر عادة على مستوى أدائهم وان التفوق في رياضة معينة مرهون إلى حد كبير بمدى ملائمة الحالات النفسية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص المميزة لنوع الرياضة وان الاستقرار النفسي يختلف من فرد إلى آخر ومن فريق إلى فريق آخر بل تختلف حسب النمط الرياضي للعبة أو المسابقة ومحاولة إنها هذه الحالة (عدم الاستقرار) ومحاولة البعد عن الصراع النفسي الذي قد ينتج نتيجة عدم الإعداد النفسي الجيد أو بشكل يتناسب مع قدرات الرياضي وعدم تكلفه بأعباء تزيد عن إمكانياته بشكل كبير وتجدر الإشارة على انه يجب سير الإعداد البدني مع الإعداد النفسي جنباً إلى جنب وذلك يتطلب من المدرب التقويم الدقيق للمنافسات الرياضية التي يشترك فيها الفرد الرياضي حتى يتمكن المدرب من وضع خطه سليمة للإعداد النفسي ومراعاة التحمل النفسي الناتج عن الأحمال التدريبية العنيفة اذ نعتقد ان أي حمل بدني يقوم به الرياضي له تأثير في نفسية الرياضي وبذلك يشكل عبئاً نفسياً على كاهل الرياضي و يؤخذ بالحسبان عند بناء البرنامج التدريبي أولها مراعاة تأثيرها على النفسي للاعبين , حيث يتعرض اللاعبون المتقدمون في التدريب والمنافسة إلى الضغوط الكثيرة وخاصة في وقت المنافسات وان هذه الضغوط تعمل على عدم الاستقرار النفسي الى العديد من المشاكل البدنية والنفسية ويختلف اللاعبون وعلى وفق الفروق الفردية في تحملهم هذه الأعباء في التدريب والمنافسة ، فبعض اللاعبين يتحملون هذه الأعباء فتزيد من قوتهم البدنية وقابليتهم الصحية والنفسية بحيث يتعاملون مع مجريات التدريب واللعب بكل اريحية بعكس اللاعبين الذين ليست لديهم القدرة على مواجهة هذه الاعباء والضغوط فالقدرات العقلية والبدنية والحركية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الانجاز الرياضي فيجب تأكيد تنمية هذه العوامل اذ أن هناك بعض اللاعبين يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم ، كما أن هناك بعض اللاعبين يتميزون بالاستثارة السريعة بأقل مثير ويحتاجون الى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم وهؤلاء غالباً ما يكونون اقل استقرار نفسي من زملائهم.

ان رفع روح المعنوية في مواجهة المنافسة تعتبر مهمة لزيادة رفع مستوى الاستقرار النفسي وتنشيطه لدى اللاعبين ويستطيع المدرب ان يلعب دوراً هاماً باستعمال طرق للتهيئة النفسية حيث يقوم المدرب بتقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسة بحيث يكون للاعب القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بتركيز ورويه والقدرة على الوصول باللاعب لقمة ادائه في توقيت المنافسة وكذلك تكون علاقات المدرب ايجابية طيبة مع جميع اللاعبين على حدٍ سواء واشترك اللاعبين في بناء الأهداف ومستويات الطموح بصوره واقعية.

يعرف السيد عبد المقصود التصور العقلي نقلا عن (روك Rudik1958) بأنه " الصورة المحفوظة في وعي الإنسان للأشياء والظواهر الموجودة بالبيئة وخصائصها التي أدركها من قبل "، ويمكن فهم التصور العقلي في مجال التعلم الحركي بأنه " الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ وتكون اساس لتأدية المتعلم للحركة " (49:4) وهذا يعني ان يكون المتعلم صورة عامة عن كامل الاداء الحركي المراد تعلمه , ويفسره محمد حسن علاوي بأنه " وسيلة عقلية او اداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني ان اللاعب يفكر بعضلاته " فعندما يتصور الرياضي اداء حركي فانه لا يتصورها خارج كيانه او امام عينيه وانما يتصوره في داخله ضمن مكان وزمان محددين في عقله , لذلك فالتصور العقلي عملية عقلية تهدف الى اخذ صورة عن الاداء العام لالية اداء الحركة من اجل التدريب وتكرار تنفيذ الحركة وصولا للأداء الامثل. إن للتصور العقلي أهمية بالغة بالنسبة للرياضي.

أقسام التصور العقلي :

يحتاج التصور العقلي للمهارات الحركية استخدام الحواس التي يتطلبها تكوين صورة عن المهارة من اجل استحضارها بعد ادراكها باستخدام الحواس , فالفكرة التي كونها الرياضي عن الحركة وإنتاج صورة لها داخل العقل قد أدركت بواسطة عدد من الحواس ولكن هذا لا يكفي لتثبيت الصورة الصحيحة بعد ادائها بدنيا ما لم يكن هنالك قدرة للرياضي على ضبط انفعالاته حتى مع بدايات التعلم ليستطيع تهيئة الاستثارة المناسبة للاداء , وقد قسم العلماء التصور العقلي الى قسمين:

أ- **التصور العقلي الخارجي**: عملية لتكوين الصورة الاولى للمهارة الحركية وادراكها وتتم من خارج الفرد عن طريق رؤية نموذج حركي او فلم او كراس تعليمي عن المهارة الحركية فيميل هذا التصور ليكون تصورا بصريا وسمعيًا.

ب- **التصور العقلي الداخلي** : عملية تمكين الرياضي من استحضار الصورة العقلية التي إدراكها سابقا لأكثر من مرة من اجل انتقاء واختيار الصورة الحركية وتصحيحها , أي ان التصور العقلي الداخلي يهيئ للرياضي جو داخلي للتدريب وتنفيذ المهارة الحركية وإدراك محيط وزمن أدائها عقليا تمهيدا لأدائها بدنيا , فيتصور الرياضي نفسه وكأنه يؤدي المهارة الحركية بكل أبعادها المصاحبة من إحساس وانفعال مع إمكانية تقييم نفسه داخليا واتخاذ الاستجابة المناسبة للأداء.

-مبادئ التصور العقلي :

من اجل إنجاح عملية التصور العقلي لابد من وجود عدد من المبادئ التي تعتبر مفتاح للتصور العقلي الناجح والتي عمل عليها الباحث وهي:

-**التصور العقلي قبل الأداء مباشرة** : استرجاع الرياضي صورة للمهارة المراد تعلمها, ويعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة الاسترجاع الخاصة بالرياضي فيمكن استرجاع الصورة نفسها في كل مرة او تصحيح الصورة عند كل مرة يؤديها وهذا ما يؤدي الى تحسين الأداء.

-**التصور العقلي للمهارة ككل** : يعتمد نجاح الاداء على تصور المهارة الحركية ككل بعد تجزئتها من اجل تصحيحها وتثبيت البرنامج الحركي كاملا.

-**التصور العقلي للاداء ونتائجه** : من اجل تحسين الاداء على الرياضي الذي يتصور اداء المهارة ان يتصور نتيجة هذا الاداء مثلا عند تصور رمي القرص يتصور المسك وحمل والمرجحة والدوران ورمي القرص وكيفية خروجه وانطلاقه من اخر جزء وتوجيهه وكذلك تصور مكان إسقاط القرص داخل القطاع.

-الانتباه للتفاصيل والتركيز على الايجابيات : فكلما كان هنالك تصورا واضحا لتفاصيل الاداء كان التصور ككل وتثبيت الصورة الصحيحة أفضل , وكذلك التركيز على تصور الأداء الناجح من اجل زيادة الدعم بين المثير والاستجابة للتصور والذي يعمل على الارتقاء بالمستوى.

-التصور العقلي بنفس سرعة الاداء : ان محاولة التصور العقلي بنفس سرعة الاداء البدني يعمل على تعلم التوقيت السليم لأداء المهارة من حيث بدء وإنهاء المهارة.

-التصور العقلي بنفس زمن الاداء : ان التوقيت الصحيح للتصور وعدم التكلف بزيادة زمن التصور لمدة طويلة يعمل على المحافظة على مستوى التركيز اثناء التصور.

-الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي :

-المساعدة في تعلم المهارات الحركية وإتقانها : ان تصور الأداء الصحيح يُمكن الرياضي من استرجاع تلك الصور ومحاولة تقليدها بدنيا.

-المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها : يمكن استخدام التصور العقلي في الرياضات الخطئية كالدفاع والهجوم عن طريق تصور الأداء الفعلي للدفاع رجل لرجل بكرة اليد مثلا أو الخداع اثناء التدريب.

-المساعدة في التحكم بالاستجابات الفسيولوجية : حيث أشارت التجارب والخبرات التطبيقية للرياضيين إلى ان التصور العقلي يمكنه التأثير على وظائف الجسم والسيطرة على بعض الاستجابات الفسيولوجية كدقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم وخصوصا في رياضات التركيز العالي كالرماية , أو تمارين اليوغا.

-مراجعة الأداء وتحليله : يمكن للرياضي باستخدام التصور ان يراجع عقليا ادائه وتحليل نقاط القوة والضعف سواء لأدائه او اداء لاعب اخر.

-تحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي : يمكن للرياضي تصور اداء حركي سابق له تميز فيه بالنجاح والدقة من اجل تثبيته ومحاولة التفكير الايجابي بانه يستطيع ان يؤدي بنفسه أو أحسن من ذلك الأداء.

-أهمية التصور العقلي في عملية التعلم

للتصور العقلي ارتباط وثيق بالتعلم بصورة عامة وفي مجال التعلم الحركي بصورة خاصة حيث يضيف التصور العقلي جانبا معرفيا بالأداء من حيث رؤية الأداء كاملا ثم استحضار تلك الصورة لإعادتها كاملا او تجزئتها والتدريب عليها لتصحيح الأداء او زيادة الاستثارة للأداء الأمثل , حيث ان التصحيح أثناء الأداء هو ذلك الجانب المعرفي للتصور العقلي , حيث يذكر (يعرب خيون) بان التصور العقلي له اتجاهين الاول اتجاه يمكن استخدامه في العملية التعليمية كجانب معرفي والثاني يمكن استخدامه كعامل نفسي مساعد للأداء وهو التهيئة من خلال تصوره بالشكل الصحيح مما يعطي الاستثارة المطلوبة للأداء .

ورغم إعطاء التصور العقلي للمتعلم صورة عامة وضعيفة في بدايات التعلم إلا أنها تعطي صورة ذهنية لهذه الحركة يرتبط بقدرته على تقليد الحركة . (4:49) ثم مع المزيد من التكرارات والخبرات وإعادة الصورة الحركية المتعلمة سابقا يتم التقدم وصولا إلى صفة المهارة.

-**التصور العقلي** : هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه لحظة التصور.
فكأن التصور العقلي في الرياضة إن اللاعب يفكر في عضلاته كما أشارت هاريس وآخرون (1987م) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر المختزنة من واقع الخبرة الماضية ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد الاستدعاء لهذه الخبرات بل يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديد من خلال تعديله وإنتاجه صور وأفكار جديدة بناء على القديمة.

فكأن التصور العقلي ليس فقط استرجاعا بل هو أيضا توقعا للمستقبل وقد يكون مبدعا أو مبتكرا .. اذ يبتكر الرياضي ويبتدع أفكارا وصورا جديدة (في ذهنه) لها معنى ويمكن أن يجسدها على ارض الواقع لتخرج كأداء او مهارة.

-علاقة التصور العقلي بالحواس:

التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس من اجل الاسترجاع أو استحضار المعلومات المخزنة المدركة سلفا وتحمل حاسة البصر والسمع الجزء الأكبر في التصور العقلي .. على اعتبار أن التصور لا يحدث إلا من خلال تلك الحواس وبقية الحواس كالتذوق والشم واللمس ولكن تبقى تلك الحاستين لهما الدور الأكبر في المجال الرياضي خصوصا لأنها تعبر عن مفاتيح التعلم الأولية التي لا بد لان تكون (تلك الحواس) سليمة وذات فاعلية جيدة ، ذلك لزيادة عملية إدراك المهارات المختلفة وبالتالي انعكاس ذلك إيجابا على التصور العقلي فيما لو تم استعداد تلك الصور والتي قد أدركت بصورة جيدة مما يؤدي إلى تصور عقلي واضح صحيح منطقي بعيد عن الضبابية والتشويش العصبي...

وقد قسم التصور العقلي إلى:

التصور العقلي الداخلي : هو نوع من التصور يحدث داخل الفرد أي يتصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة داخله وليس نتيجة مشاهدة او اعتمادا على صورة او مشاهدة مسبقة بل حالة داخلية ويميل التصور هنا للنشاط العصبي الحركي.

والتصور العقلي الخارجي : هو التصور الناتج من مشاهدة الرياضي للحركات الرياضية الخارجية (خارج الفرد) سواء أفلام او نماذج او تلفزيون ويميل التصور هنا الى الجانب البصري

فالتصور العقلي(برأينا) هو عملية عقلية نفسية داخلية (في عقل الرياضي) تعمل على استحضار واستدعاء الصور المطلوبة من اجل مشاهدتها و العمل على تهذيبها

وأخرجها إلى الواقع بشكل واضح ودقيق يتناسب مع الهدف الموضوع.
أما التدريب الذهني:فانه تنظيم التصور الذاتي للمهارة والتدرب عليها مرارا وتكرارا
بما يلاءم متطلبات المحيط والظروف ولذا يكون التدريب الذهني باتجاهين الاتجاه
الأول (معرفي): في استخدامه في العملية التعليمية.
الاتجاه الثاني(الاستثارة):وهي عملية تهيئة الأداء لغرض إعطاء أداء فاعل نتيجة
الاستثارة الداخلية.

أما خطوات بناء التدريب لذهني باختصار فهي ما يلي :

-تعلم الاسترخاء

- استرخاء عضلي

- استرخاء عقلي

-التصور العقلي

المراجع

1. علم النفس العام, أ.د. محمد عودة الريماوي , 2006
2. مبادئ علم النفس, د. محمد بني يونس , 2003
3. ميادين علم النفس, د. ليلي داود , 2001
4. ملخصات شوم نظريات و مسائل في مقدمة في علم النفس , ازتون و وييج, 1985
5. علم النفس الإيجابي: تعريفه ومجالاته المؤلف / الباحث د. محمد السعيد أبو حلاوة
القراءة 983 .
6. أحمد فائق، محمود عبد القادر (1980)، مدخل إلى علم النفس العام. مكتبة الأنجلو
المصرية، القاهرة.
7. أحمد محمد عبد الخالق (2005)، أسس علم النفس، الطبعة الثالثة، الاسكندرية: دار
المعرفة الجامعية .
8. أحمد عزت راجح (1999)، أصول علم النفس، القاهرة: دار المعارف.
9. عبد الحلیم محمود السيد(1990)، تعريف علم النفس ، في: عبد الحلیم محمود السيد
وآخرون (محرر) علم النفس العام، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
10. أحمد محمد عبد الخالق(2005)، أسس علم النفس، الطبعة الثالثة، الاسكندرية: دار
المعرفة الجامعية.
11. عبد الحلیم محمود السيد (1990)، تعريف علم النفس .في: عبد الحلیم محمود السيد
وآخرون (محرر) علم النفس العام، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- 12- [https://www.sport.ta4a.us/human-](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sportspsychology/1301-psychological-stability.html)
[sciences/sportspsychology/1301-psychological-stability.html.](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sportspsychology/1301-psychological-stability.html)
22:22/2022/02/02/
- 13-[https://ar.wikipedia.org/wiki/ 22/02/2021/22h](https://ar.wikipedia.org/wiki/22/02/2021/22h)
- 14-[https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sportspsychology/370-15/02/2022)
[psychology/370-15/02/2022](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sportspsychology/370-15/02/2022)