جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مطبوعة دروس عبر الخط

علم النفس الرياضي

من إعداد الدكتور غيدي عبدالقادر

قسم التدريب الرياضي

- **المستوى: السنة الأولى ماستر**
- **نوع المقياس : سداسي**
- **عدد المحاضرات : 13**
- **عدد الصفحات : 120**

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 النقسية 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: علم النفس الرياضي ودوره في العلاج من الاصابات

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 يدركُ بيئتَهُ وما هي التغيراتُ التي تطرأُ على الإنسان عندما يفكر بذكاءٍ أو يبدع أو عندما يقعُ فريسةً لمرضٍ عقلي أو نفسي أو عضوي وما هي التغيراتُ التي تطرأُ عليه عندما يتحمس أو ينشط أو ينفعل أو يندفع وما الذي يطرأُ عليه عندما يتفاعلُ مع جماعة من الناس أو عندما يعمل بمفرده أو ماذا يطرأُ على سلوكِهِ من تغييرٍ وهو تحت تأثيرِ عقَّارٍ ما ، إلى آخر هذه المباحث الإنسانيةِ ؛ و تتفرع عن علم النفس العام فروع كثيرة تزيد يوما بعد يوم كعلم النفس الاجتماعي وعلم النفس التربوي وعلم النفس الحربي والصناعي و الإداري 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 والفسيولوجيا، وإنّ 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 وتصوراته 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 وتجلى 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 : البنيوية . 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:

-ميادين 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 / ألنمائي) :

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 للأنماط 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 ومداها 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 متأثرا بسمات الشخصية والدوافع الخاصة للإفراد واستعداداتهم المزاجية وأساليبهم في المعرفة والتفكير.

ثانيا" : 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..واقتراح 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 وعلاجا .

- **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 لتماثل 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. نظريةهورني في علم النفي التحليلي الاجتماعي
6. نظرية سوليفان في علم النفي التحليلي الاجتماعي
7. انا فرويد، كوت، هارتمان، وايت، ماهلر، 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 " ويليهام 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 ليسمى بالبنائية .

-تبناه في الولايات المتحدة " تتشنر " 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 لأعقد 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 أضيف 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 الحادث " 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 ولكل 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 الجشطلت .

-نشأة ردة فعل أخرى ضد البنائية في ألمانيا .

-معنى كلمة الجشطلت أي (الخبرة الكلية) .

-علم النفس الجشطلتي 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 , فأي فرد يرى السينما يرى صوراً متحركة .

إن هذا الإدراك الخاطئ للحركة يسمى " بظاهرة فاى "

-مؤسسي مدرسة الجشطلت هما " ماكس فرتهيمر " و " كوهلر " .

-قالا أن ظاهرة فاى لا تحتاج إلى تفسير أكثر من أنها ظاهرة حقيقية وأي محاولة لتخفيضها إلى عناصر أبسط إنما تفسدها

-قرروا 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 .

-يرون أن الإحساس الشعوري يمكن دراسته من خلال الخبرة الكلية وبالتالي فلا داعي لتدريب ملاحظين لذلك .

-أسهمت إسهامات مؤثرة في مجال الإدراك والتعلم .

-المحاضرة رقم05 :

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 علماً 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 الرياضـي.

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 الرياضى 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 البدنى في كافة الأشكال والمجالات.

وانطلاقًا من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة – علم النفس الرياضى والتعلم والضبط الحركى ، 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 الاجتماعى – علم الحركة الثقافى – علم الاجتماع الرياضى.

4- الحركة والنمو – النمو الحركى.

ومن الصعوبة وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضى؛ 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

الرياضى)، بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضى الذى يولى اهتمامًا باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدنى الذى يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة.

كذلك يمكن ذكر بعض تعريفات علم النفس الرياضى،:

- يعرفه **سنجر** :بأنه علم نفس تطبيقى يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.
- ويرى الدرمان ، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشرى.
- ويرى كوك**س** ، بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.
- او هو فرع من علم النفس وعلم 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 لتي 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 الخططية 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 بدلا من تمريرها والعكس هل يعزى هذا السلوك واتجاهه إلى الحالة النفسية ام إلى القدرات والإمكانيات 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 أراء 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 سبقة 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 مواجه 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 الرياضة 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 علة أفضل أداء رياضي، والوصول إلى أقل نسبة اصابات للاعبين في أثناء المباريات، وأقل نسبة انفعالات سلبية اتجاه المنافسين.

- يساعد علم النفس الرياضي في ازالة المشاكل التي تعمل على اعاقة تطور الأداء الرياضي، وازالة 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 دراساتا في الموضوعات الاتية:

1-السلوك الحركي والتعلم الحركي والنموالحركي

2-الاعداد النفسي للرياضي المتقدم

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

-مهام علم النفس الرياضي :

اهم مهمات علم النفس الرياضي متعددة ومتشعبة وفيما ياتي 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 ايصال الطالب او الرياضي الى الاهداف التربويه 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 للرياضين 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 لاتنحصر 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 تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية. وعليه يظهر هنا جليًا دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية – تطوير السمات الشخصية –تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضى، مثل: · الثقة بالنفس. · التعاون. · احترام القوانين.

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 تواجة 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 بأتخاذ 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 الرياضين.

.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 الترقي في العمل ، مثل الحصول على درجة الماجستير والدكتوراه في أحد فروع علم النفس ، إصقال الدراسة بالالتحاق بالبرامج التدريبية لاكتساب مهارات فن الاتصال مع الاخريين 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. وأحياناً تشكل الأزمات والانكسارات نقاط التحول – البطالة و الطلاق يخرجاننا عن السكة، وأحياناً 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 لكى 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 مصلح 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 المصداقية.

علم النفس العام:

يتطرق علم النفس العام إلى دراسة المبادىء العامة لسلوك الإنسان ككل مؤثرًا ومتأثرًا بكل ما بما يحيط به من مثيرات طبيعية وثقافية، كما يحاول الوصول إلى الأسس النفسية العامة للسلوك الإنسانى التى تنطبق بوجه عام على جميع الأفراد. وموضوع علم النفس العام، هو الإنسان: مدركًا ومفكرًا ومتذكرًا ومتخيلاً ومنفعلاً. ويعتبر علم النفس العام بمثابة المصدر الرئيس الذى تتفرع 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 التى تعتبر أكثر تقدمًا وتخصصًا من علم النفس العام.

علم النفس الفسيولوجى:

يدرس علم النفس الفسيولوجى الموضوعات ذات الصلة بوظائف الأعضاء، وخاصةً تلك الوظائف التى تؤثر في السلوك الإنسانى، كالجهاز العصبى وتركيبه والوظائف التى يقوم بها، فهو الجهاز الذى يصل الإنسان بالعالم الخارجى. ولذلك يتناول علم

النفس الفسيولوجى الجهاز العصبى وأعضاء الحس، والغدد الصماء وصلتها بأفكارنا الحياتية، فهو يحاول مثلاً أن يحدد كيف يحدث الإحساس؟، وكيف ينتقل التيار العصبى في الأعصاب؟، وكيف يسيطر المخ على الشعور والسلوك؟. وهو يدرس الوظائف المختلفة للغدد الصماء، وكيفية تأثيرها في السلوك؟. كذلك يدرس الأساس الفسيولوجى للدوافع، وكيف يحدث إحساسنا بالجوع والعطش والرغبة الجنسية ... وغيرها من الدوافع الفسيولوجية. من ضمن اختصاصاته علم النفس الفسيولوجى أيضًا تحديد المراكز المختلفة المكونة للمخ واختصاصات كل مركز، ومنها الإدراك السمعى والبصرى ومناطق التحكم في النشاط الحركى، وتلك التى 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 الاجتماعى:

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

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

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 القيادى للإنسان، ويقارن بينه وبين السلوك الرئاسى، كما يدرس الانحرافات والأمراض الاجتماعية، كما يدرس سيكولوجية الجماهير والرأى العام والدعاية.

-علم النفس الارتقائى:

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

يسمى البعض علم النفس النمائى, بعلم النفس التكوينى, 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 بسيكولوجية 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 وثيقًا بعلم النفس التجريبى من ناحية، وبالدراسات الأنثروبيولوجية من ناحية أخرى، أضف إلى ذلك علوم الأحياء والتشريح والفسيولوجيا 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 عبئًا كبيرًا.

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 قبيلتها، فلما حذرتهم سخروا 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 المهنى:

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 تعليميًا أو مهنيًا أو أسريًا.

-علم النفس التربوى:

هو تطبيق مبادىء وقوانين ونظريات علم النفس في ميدان التربية والتعليم.

ولذلك يهتم علم النفس التربوى بمعرفة الخصائص العامة لمراحل النمو المختلفة، والإفادة من هذه الخصائص في بناء المناهج الدراسية التى تتسق مع خصائص هذه المراحل؛ بحيث يعطى كل فرد الخبرات التعليمية في الوقت المناسب عندما نتأكد من نضجه الكافى الذى 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 والمشترى، 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 الصناعى 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 الجنائى:

يعرف بسيكولوجية الجريمة، وهو فرع تطبيقى من علم نفس الشواذ. ويدرس الدوافع الشعورية واللاشعورية التى تحفز على ارتكاب الجريمة ودوافعها، وأفضل الطرق لعلاجها مستخدمًا الأسلوب العلمى في العلاج. ويدرس علم النفس الجنائى 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 القضائى:

يدرس العوامل النفسية الشعورية واللاشعورية التى يحتمل أن يكون لها الأثر في جميع من يشتركون في الدعوى الجنائية: القاضى – المتهم – المحامى – الجمهور. ولا يهتم بدراسة الدوافع التى 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 المهنى، وتصميم برامج التدريب المهنى، ودعم الروح المعنوية، والإسهام في إقامة علاقات اجتماعية سليمة بين العاملين في هذا المجال.

-علم النفس الصحى:

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 يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب – حالة جسمية –، وذلك بهدف تقييم وتشخيص وتفسير وعلاج الأمراض والوقاية منها أيضًا. ويتناول علم النفس الصحى 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 الخمور على سبيل المثال قد يؤدى إلى تليف الكبد وبعض أنواع السرطان، وأيضًا إلى تدهور معرفى كبير، ويهتم بعلاج هذا الإدمان والوقاية من الانتكاسة أي عودة ظهور الإدمان مرة أخرى. ومن الموضوعات التى يدرسها علم النفس الصحى موضوع الضغوط وتأثيرها على الأفراد من النواحى الفسيولوجية والسلوكية، وكيف يختلف تأثيرها من فرد لآخر؟.

-المحاضرة رقم 11 :

-علم النفس العيادى:

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

ويتم العلاج بالوسائل العلاجية النفسية المختلفة، وبدون أدوية إذ لا يحق له وصفها.

وأخصائى علم النفس العيادى، هو: خريج علم نفس تلقى بعد شهادة البكالوريوس تدريبًا وتعليمًا محددين في تخصص علم النفس العيادى وتشترط بعض الدول شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادى كما في أمريكا، أو الماجستير كما في بريطانيا. ومن صميم تخصصه تطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية، مثل: اختبار الذكاء – الشخصية – الاكتئاب.

-علم النفس العصبى:

وهو تخصص دقيق لعلم النفس العيادى، ويعنى علم النفس العصبى بين الدماغ والسلوك، وكذلك الوظائف ذات العلاقة المباشرة بالدماغ

ويساعد أخصائى علم النفس العصبى في تحديد الأجزاء المظهرية أو التالفة من الدماغ.

-علم النفس الإكلينيكى:

يقوم بدراسة بعض اضطرابات الشخصية، وأساليب التشخيص المختلفة، وفنيات العلاج الملائمة لنوع الاضطراب.

ويستعان بعلم النفس الإكلينيكى في تشخيص الأمراض النفسية والعقلية الخطرة وعلاجها.

-علم النفس التجريبى:

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 الرجع، وغيرها.

-علم النفس الإدارى:

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

-تطوير السمات الشخصية:

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

- الثقة بالنفس.
- التعاون

احترام القوانين.

-رفع المستوى الرياضى:

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

-ثبات المستوى الرياضى:

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

وهنا يظهر دور الإعداد النفسى للرياضى من قبل الأخصائى النفسى التربوى الرياضى في البرنامج التدريبى للتخلص من الرهبة التى تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصًا في المباريات المصيرية.

-تكوين الميول والرغبات:

إن الدراسة التى يقدمها علم النفس الرياضى للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدى في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التى 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 ، وقد 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 توجيها 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 وتطوره في الطفل و مؤثرات أو مثيرات هذا السلوك .

و يتضح من هنا أن لعلم النفس الفيزيولوجي دورا أساسيا 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 ا كبيرا من خبرات البيئة الاجتماعية التي عاش فيها ، واقتبس مع مرور الزمن أشياء لم تكن موجودة لديه من قبل . إن هذا التبدل والتغير في السلوك الناتج عن تأثير الاكتساب و الخبرة هو ما نسميه بالتعلم .

نظرًا لتعدد تعاريف التعلم نحاول و لو باختصار أن نذكر بعضها .

التعلم هو تغير 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 تغيرات في سلوكه.و هو العملية التي يكتسب الفرد عن طريقها وسائل جديدة يتغلب بها عن مشكلاته ، ويرضي عن طريقها دوافعه وحاجاته .

التعلم هو ذلك التغير 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 تفسير ه و فهمه. ودراسة الدوافع تهم 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 أخر 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 استمرار يته 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 وهذا 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 أداء ته و تعمل على استمراره و توجيهه نحو تحقيق هدف أو غاية.

الدافعية من وجهة النظر المعرفية:حالة داخلية تحرك أفكار و معارف المتعلم وبناه 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 حسناتها 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 وقد 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 الفقدان 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 مرورا 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 وأرقام 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 ، إذًا 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 دولا كروا 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 مألوفا أو اعتياديا 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 يهم 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 لإدراكي إذا كان الموقف مألوفا بالسبة 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 تعبا).

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 الظاهرات 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 تمثل 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 أعمق 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 ألفًا 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.

مع تزايد الضغوط الحياة والسرعة الهائلة في إيقاع العصر الحديث يسقط الكثيرون فريسة للتوتر والقلق والاضطرابات النفسية وباتت الراحة النفسية هي غاية الجميع وماهي سبل الوصول إليها والحصول 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 أواصرهم 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 حدٍ كبيرٍ بمدى ملائمة الحالات النفسية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص المميزة لنوع الرياضة وان الاستقرار النفسي يختلف من فرد إلى أخر ومن فريق إلى فريق أخر 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 إمكاناته 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 عبً 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 غالبا 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 موجهة 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 واشتراك اللاعبين في بناء الأهداف ومستويات الطموح بصوره واقعية.

المحاضرة رقم 14:

علم النفس الرياضي

التقليل من الإصابات و الإسراع في الشفاء

علم النفس:

يعتبر علم النفس من العلوم القديمة والحديثة، كانت بدايات ظهوره ضمن العلوم الفلسفية، فقد كان الإنسان قديماً يسعى إلى فهم الظواهر البشريّة والروح الإنسانية، وتلبية لهذه الحاجة الإنسانية سعى الفلاسفة لوضع بعض التصورات اتجاه الوجود الإنساني والمعرفة والعقل، وظهرت من هذه التصورات الكثير من النظريات الفلسفيّة النفسيّة كنظرية المعرفة، ونظرية الوجود، والقيم، وفلسفة العقل وغيرها، أما حديثاً ومع التوسع المعرفي في العلوم المختلفة بشكل عام وعلم النفس بشكل خاص فقد ظهرت الحاجة لأن يتفرد علم النفس بكيانه المعرفي والتجريبي المستقل، وقد استقل علم النفس عن العلوم الفلسفيّة بشكل كامل في النصف الثاني من القرن التاسع عشر على يد العالم الألماني فونت والذي كان أول من أنشأ مختبراً سيكلوجياً يخدم الأبحاث النفسيّة. **(صبري خليل، ، صفحة 4-5.)**

-تعريف علم النفس ومباحثه :

ظهرت الكثير من التعريفات الخاصة بعلم النفس وتناول كل منها جانب من الجوانب الإنسانية، فمثلاً عُرِّف علم النفس على أنّه العلم الذي يهتم بدراسة الحالة السوية وغير السوية للعمليات والوظائف العقلية؛ كالتذكر والفهم والإدراك، ومن الممكن تعريفه أيضاً بأنّه العلم الذي يقوم على دراسة الحياة العقليّة والنفسيّة للإنسان، وكان الإجماع الأكبر للعلماء على التعريف الأصح والأشمل لعلم النفس بأنّه العلم الذي

يهتم بدراسة السلوك العام للكائن الحي بجميع أشكاله الخارجية الحركية والداخلية العقلية والنفسية، ومن أهم المحاور التي يعمل على البحث بها؛ السلوكيات جميعها التي تصدر عن الإنسان والأنشطة الداخلية والعقلية كعمليات التفكير، بالإضافة إلى الجانب الشعوري والمؤثرات الانفعالية كالإحساس والحزن والفرح والسعادة والخوف وغيرها..

-فروع علم النفس :

-تقسم فروع علم النفس إلى قسمين:

فروع علم النفس النظرية وهي العلوم التي تهتم بالتبحر في المعرفة النفسية في كافة ميادين الحياة كل على حدة، بحيث يتم الإحاطة بجميع النظريات النفسية التي تتعلق بميدان معين، وإمكانية تفسير ظواهر السلوك الإنساني في شتى المراحل، ومن هذه الفروع:

علم نفس النمو:

أو ما يُسمّى علم النفس التكويني، وهو العلم الذي يدرس العوامل الوراثيّة بشكل عام ومدى تأثيرها في كافة أشكال أنشطة الفرد المختلفة العقليّة والجسميّة، بالإضافة إلى دراسة الخصائص النمائية للمراحل العمرية المختلفة بحيث تسهّل عملية التفاعل السوي مع الفرد بحسب المرحلة العمرية التي يمر بها.

- **علم النفس الفارق:** هو العلم الذي يسعى إلى فهم البشر، وتصنيفهم في أماكنهم المناسبة في المجتمع، من خلال دراسة الفوارق الفردية التي تظهر بين الأفراد بين بعضهم البعض، أو الفروق التي تظهر داخل الفرد نفسه كنقاط أو عوامل القوة والضعف، بالإضافة إلى معرفة الفوارق بين الجماعات وتوجهاتها.

-علم النفس الاجتماعي:

وهو العلم الذي يهتم بدراسة الفرد في بيئته من خلال تفاعله مع المثيرات الخارجية الاجتماعية المختلفة، بالإضافة إلى البحث في سلوكيات الجماعات والأفراد أثناء تعرضهم للمواقف الاجتماعية المختلفة، ومدى تأثير النهج المجتمعي والحضارة الخاصة في جماعة معينة على سلوك أفرادها، كما يهتم بدراسة أنماط السلوك التفاعليّة كاللغة والتواصل والتوجهات والآراء.

-فروع علم النفس التطبيقية :

وهي مجموعة العلوم التي تهتم بتطبيق المعرفة النفسية النظرية في مختلف الميادين الحياتية في حياة الفرد العملية، واستخدام هذه المعرفة للوقاية من الاضطرابات العقلية والأمراض النفسية، ووضع الخطط العلاجية المناسبة والفعالة لها، بالإضافة إلى وضع قوانين تهتم بمشكلات وعوائق عملية الإرشاد والتوجية النفسي والمهني.(أ ب ت خليل رسول، بثينة الحلو، نبيل سعيد وآخرون ،2015، صفحة 89-90).

- ومن أهم فروع علم النفس التطبيقي:

-علم النفس العيادي:

ما يُسمّى بعلم النفس السريري، وهو العلم الذي يُعنى بشكل عام بإزالة الآثار النفسية المترتبة على الأمراض والاضطرابات النفسيّة التي يعاني منها بعض الأفراد، ويعمل في هذا المجال الأطباء والمعالجون النفسيّون والممرضون بالإضافة إلى الأخصائيون الاجتماعيون والمعلمون والمربّون، ويقوم علم النفس العيادي من خلال استخدام المؤهلات المهنية التطبيقية للمبادئ العلاجية في علم النفس، ويكون ذلك في إطار المستشفيات أو العيادات النفسية.

-علم النفس الجنائي:

ويُطلق عليه أيضاً علم النفس القضائي، ويعتبر من الفروع التي ظهرت حديثاً في ميدان علم النفس، حيث يعمل على تطبيق قوانين ومبادئ علم النفس النظرية في مجال الجرائم والجنح وأُسس التعامل مع المجرمين، كما شمل حديثاً أساليب الإدلاء بالشهادات في المحاكم وطرق عرض الأدلة، بالإضافة إلى السعي المستمر إلى تطوير برامج تأهيل المجرمين، وتحديد الزمن المناسب للإفراج عن مرتكبي الجرائم. **(أ ب ت خليل رسول، بثينة الحلو، نبيل سعيد وآخرون ،2015، صفحة 102-110)**

-علم القياس النفسي:

يهدف هذا الفرع من علم النفس إلى إنشاء واستحداث الاختبارات النفسية لكافة الميادين النفسية الحياتية، بالإضافة إلى تأهيل الأخصائيين بالكفايات المناسبة لوضع هذه الاختبارات، وتحديد طرق وأساليب القياس والتقييم الخاصة بها. أهداف علم النفس يهدف علم النفس بشكل عام كشأن أغلب العلوم الإنسانية إلى ثلاثة أهداف؛ وهي الفهم والتنبؤ والضبط،

وقد تناولها علم النفس على النحو الآتي:

- **الفهم:** يهدف علم النفس إلى تفسير وفهم السلوك والأسباب التي أدت إلى ظهوره، وبالتالي التمكن من فهم آلية حدوث السلوك، بحيث يساعد الفهم على تقديم التفسيرات العلمية للظواهر السلوكية.

-**الضبط:** يسعى علم النفس من خلال المعطيات المبنية على فهم السلوك ومعرفة أسبابه إلى ضبط هذا السلوك والتحكم به، من خلال تحديد المثيرات وارتباطاتها

بالاستجابات السلوكية المختلفة، أي معرفة زمن حدوث السلوك، والتحكم ببعض المتغيرات المستقلة المُسببة لظاهرة معينة، ومدى تأثيرها في المتغيرات الأخرى.

-**التنبؤ:** يقوم علم النفس بعملية التنبؤ بزمن إمكانية ظهور السلوك وتوقع حدوثه، أي وضع الافتراضات لظهور سلوكيات معينة في حال حدوث بعض المثيرات التي تؤدي بدورها إلى ظهور الاستجابات السلوكية المتوقعة.

إن موضوع علم النفس بشكل عام هو (الإنسان) من حيث انه كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة التي تتفاعل بشكل واضح مع البيئة التي يعيش بها ،فالإنسان يحس ويدرك ويفكر ويلعب ويتعلم ويتعاون ويتنافس ويتحدى وما إلى غير ذلك من السلوك الذي يعبر عن شخصية الفرد في المجتمع.

والرياضي سواء إن كان لاعبا أو مدربا أو مربيا أو ممارسا للرياضة فان له سلوكا خاصا به يطلق عليه السلوك الرياضي الذي يعبر عنه بأداء المهارة الرياضية في كرة القدم أو السلة أو غيرها ويصنف ذلك على انه سلوكا مهاريا أو يعبَر عنه بالركض أو الجري في العاب الساحة والميدان(العاب القوى) و يصنَف ذلك على أنه سلوكاً بدنياً فضلا عن إمكانية التعبير عن هذا السلوك عقليا ويتمثل ذلك في التخطيط الجيد للمباراة والتصرف الحسن في الملعب كما في الشطرنج والألعاب الأخرى المشابهة التي يكون هناك دورا مهماً للنشاط العقلي في الأداء الرياضي وعلية فإننا نطلق على ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الرياضي بعلم النفس الرياضي.

والحقيقة إن الغاية من دراسة السلوك الرياضي تنصب في تحقيق أهداف مهمة للاعب والمدرب ولعل من بينها هي:

-رفع المستوى الرياضي:

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

- تطوير السمات الشخصية:

إن الرياضة بشكل عام تعتبر فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي مثل الثقة بالنفس والتعاون واحترام القوانين.

-الصحة النفسية:

إن من أهم أهداف علم النفس الرياضي انه يهتم بالصحة النفسية مع الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي القلق والمتردد لايمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مها تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية وعلية يظهر هنا جليا دور هذا العلم في التخلص من بعض هذه الأمراض النفسية عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية) .

-ثبات المستوى الرياضي:

في الحقيقة إن هناك مشكلة مهمه كثيرا ما تواجه الرياضيين وهي اختلاف مستوى ألاعب في التدريب عن مستواه في المباراة وهنا يظهر دور الإعداد النفسي الصحيح للرياضي من قبل المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي

للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور وخصوصا عند الشباب أو في المباريات المصيرية.

- **تكوين الميول والرغبات :**

إن الدراسة الجيدة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات عند الأطفال أو الفتيان ذكورا أم إناثا تساهم بصورة جديه في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الفرد والمجتمع على حد سواء.

ومن خلال هذا الاستعراض البسيط لبعض أهداف علم النفس الرياضي فإننا نشير إلى أن المهتمون بالسلوك الرياضي مازالوا يدرسون موضوعات مهمه في هذا المجال مثل الشخصية والدافعية والعدوان الرياضي وحركة الجماعة وأفكار ومشاعر الرياضيين والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني.

المحاضرة رقم 15:

- التعريف، النشأة والتطور:

علم النفس العصبي :

في أبسط تعريفاته هو ١" ذلك العلم الذي يقوم بدراسة العلاقة بين السلوك والمخ.

و هو " دراسة العلاقة بين وظائف المخ من ناحية والسلوك من ناحية أخرى".

وتستمد هذه الدراسة معلوماتها من أكثر من علم كعلم التشريح Anatomy وعلوم الحياة (البيولوجيBiology)، وعلم الأدوية (فارماكولوجيPharmacology)، وعلم وظائف الأعضاء (الفسيولوجي Physiology)، ويعد علم النفس العصبي الإكلينيكي Clinical Neuropsychology أحد المجالات التي يتم فيها تطبيق هذه المعرفة في المواقف الإكلينيكية الخاصة ببعض المشكلات.

ظهرت العديد من الدوريات المتخصصة في هذا المجال التي نوجز بعضها فيما يلي: -

1- مجلة علم النفس العصبي الإكلينيكي .

2- مجلة علم النفس الإكلينيكي

3- علم النفس العصبي الإكلينيكي .

4- المجلة الدولية للعلوم العصبية

5- مجلة نيوروسيكولوجيا .

6- مجلة علم النفس العصبي الإكلينيكي والتجريبي.

7- مجلة علم النفس العصبي .

8- مجلة المخ (الدماغ) واللغة .

حتى أوائل عام 1980 لم يكن علم النفس العصبي أحد التخصصات المحددة، ثم وضعت الجمعية الأمريكية لعلم النفس ، تحديداً في القسم الأربعين لها حددت فيه

تعريف علم النفس العصبي، وفي أواخر الثمانينات وضعت الجمعية المحددات المطلوبة لمن يحصل على دبلوم علم النفس العصبي الإكلينيكي.

ويعد مصطلح علم النفس العصبي مصطلحاً حديثاً نسبياً، وإن كان بروس Bruce يرى أنه ظهر لأول مرة على يد وليام أوسلر W.Osler، ثم استخدمه هب Hebb في كتابه المعنون \"تنظيم السلوك: نظرية نيوروسيكولوجية\" عام 1947. وعلى الرغم من أن هب لم يضع تعريفاً محدداً للمصطلح إلا أنه استخدمه للإشارة إلى الدراسة التي تتضمن اهتمامات كل من علماء الأعصاب ، وعلماء النفس الفسيولوجيين Physiological Psychologists.

- تطور نظرية علم النفس العصبي:

يعتمد علم النفس العصبي على الرغم من حداثته في المجال الإكلينيكي على محورين هامين من الدراسات والنظريات هما: الفرضية المخية، الفرضية العصبية.

1- الفرضية المخية :

ترى هذه الفرضية أن المخ هو مصدر السلوك. وكان الاعتقاد السائد لفترة طويلة أن السلوك الإنساني تحكمه الأرواح، وكان من أكثر هذه المعتقدات ما أشار إليه أمبيدوقليس Impedocles (495-435 ق. م) حيث أوضح أن العمليات العقلية مركزها القلب. أما أفلاطون- (427-347 ق. م) فوضع مصطلح الروح ثلاثية الأطراف ، ووضع الجزء العقلي والمنطقي منها في المخ.

أما أرسطو Aristotle (384-322 ق. م) فقد كانت لديه معرفة كافية بتركيب المخ، وقال أن الإنسان مقارنة بالحيوان- يمتلك مخاً أكبر بالنسبة لحجم جسمه، كما أشار إلى أن القلب هو مصدر العمليات العقلية لأنه الأدفأ والأنشط. أما المخ فلأنه بارد وخامل فهو يعمل كخادم مهمته تبريد الدم.

أما هيبوقراط (460–370 Hippocrtes) ق. م، فقد حاول أن يربط بين ملاحظاته الإكلينيكية على السلوك من ناحية، وما كان متوفراً لديه من معلومات عن المخ من ناحية أخرى. كذلك وصف جالين (27–130 Galenب. م) بعد ما يقرب من 600 سنة من هيبوقراط بعض المظاهر التشريحية للمخ، ودرس موضع العقل في المخ، تلك المحاولة التي دعمها ديكارت فيما بعد حيث افترض وجود الروح في الجسم الصنوبري Pineal body الموجود في المخ. ويعتبر هيبوقراط وجالين من أكثر من اهتم بفرضية أن المخ هو مصدر السلوك وذلك من خلال خبراتهما الإكلينيكية، وخاصة جالين الذي كان جراحاً ورأى الكثير من الأعراض السلوكية البادية على مرضاه والناتجة عن إصابات المخ.

أما رينيه ديكارت (1596–1650 R.Descartes) فقد استبدل مفهوم بلاتو عن الروح ثلاثية الأطراف بعقل واحد أسماه الروح العاقلة Rational Soul.

وترجع فكرة تحديد موضع وظائف المخ إلى علم الفراسة أو

الفرينولوجيا Phrenology حيث أشار عالما التشريح الألمانيين فرانز جوزيف جال 1758–1828، سبورزهايم 1776–1832 إلى نقاط هامة في تشريح الجهاز العصبي وأوضحا أن القشرة المخية تتكون من خلايا عصبية تتصل بما تحت القشرة، ووصفا موضع التقاطع الحركي للمسارات الحركية الهابطة من المخ، وأن الحبل الشوكي يتكون من مادة بيضاء ومادة رمادية، وأن هناك نصفين متماثلين للمخ على اتصال ببعضهما البعض. أما بيير فلورانز 1794–1867

فقد حاول أن يضع تحديداً للمراكز المختلفة في المخ، والمسئولة عن بعض الوظائف، وذلك من خلال دراسة كل من المخ والمخيخ والنخاع المستطيل والحبل الشوكي والأعصاب الطرفية. وقام فلورانز بعمل مجموعة من العمليات على بعض الحيوانات دمر فيها مناطق معينة في القشرة المخية وانتظر ليرى ما الذي سيحدث بعد ذلك من آثار سلوكية. وأدت النتائج التي توصل إليها إلى تصور أن القشرة

المخية تتضمن مراكز عدة تعمل بوظائف معينة، ولكنها على الرغم تعدد تلك المراكز والوظائف إلا أن هذه القشرة تعمل بشكل متكامل وليس مجرد وحدات منفصلة ومنعزلة.

أما الطبيب الفرنسي بول بروكا 1880-1824 فقد استطاع في عام 1861أن يقوم بتحديد المنطقة المسئولة عن الكلام وذلك من خلال تشريحه لمخ مريض توفى وكان مصاباً بفقدان النطق رغم سلامة الأعضاء المتعلقة بهذه الوظيفة. ولاحظ بروكا من خلال تشريحه وجود منطقة مصابة في أحد مناطق المخ فاعتبرها هي المسئولة عن فقدان النطق، وتقع هذه المنطقة في الفص الجبهي الأيسر، وسميت فيما بعد بمنطقة بروكا. بعد ذلك جاء كارل فيرنيك 1904-1848) K.Wernick) ليشير إلى وجود أكثر من منطقة للغة، كما أشار إلى ثلاثة أنواع من الأفيزيا: أفيزيا الطلاقة Fluency Aphasia، أفيزيا فيرنيك Wernick's Aphasia، والصمم اللفظي .

2- **الفرضية العصبية :**

توجد فرضيتان عصبيتان لكل منهما دوره في تطوير علم النفس العصبي، وتحاولان تفسير عمل الجهاز العصبي: الأولى فرضية الخلية العصبية neuron hypothesis وتنص على أن الجهاز العصبي يتكون من خلايا أو وحدات تتفاعل معاً ولكنها ليست متصلة فيزيقياً. فالخلايا العصبية قد تكون متباعدة فيما بينها تشريحياً أو مكانياً، ولكنها تشارك في القيام بوظيفة محددة. كما أن إصابة أي منطقة من هذه الخلايا يؤثر بدوره على أداء هذه الوظيفة. أما الفرضية الثانية فهي فرضية شبكة الأعصاب Nerve net hypothesis التي تشير إلى أن الجهاز العصبي يتكون من شبكة من الألياف المترابطة التي تعمل كوحدة واحدة.

النشأة الحديثة لعلم النفس العصبي:

يُعد جون جاكسون (J.Jackson 1835–1911) أول من وضع الأساس الحديث لعلم النفس العصبي وكتب أكثر من 300 مؤلفاً وبحثاً، واعتبر أن الجهاز العصبي يتكون من مجموعة من الطبقات ذات الوظيفة التدرجية أو الهرمية. ويُعد القرن التاسع عشر قرن زيادة المعرفة بتركيب المخ ووظائفه. ومع ذلك فإن علم النفس العصبي لم يكن قد ظهر حتى عام 1900، وإنما بدأ في الظهور في عام 1949 عندما استخدم المصطلح لأول مرة. وترجع أسباب تأخر هذا العلم إلى ما يلي:

1– إن علماء الأعصاب في عشرينات هذا القرن مثل هنري هيد– رفضوا النظرية الكلاسيكية التي وضعها كل من بروكا وفيرنيك، واعتبروا أن محاولتهما لربط الوظيفة بمكان تشريحي معين في المخ هو تكرار لنموذج الفرينولوجيا.

2– عطلت الحربان العالميتان الأولى والثانية التطور العلمي في العديد من المجالات وفي عديد من الدول، مما أثر على اكتشاف الجديد في النواحي التشريحية للمخ وعلاقتها بالسلوك.

3– إن علماء النفس عادة ما كانوا يبحثون عن جذورهم في الفلسفة بدلاً من البيولوجيا، وأدى ذلك إلى قلة اهتماماتهم بالفسيولوجيا والتشريح.

وقد استطاع معمل بنتون النفسي العصبي أن يستخدم العديد من الاختبارات بما فيها اختبار وكسلر للذكاء لإجراء عمليات التقييم المختلفة. كما استطاع هو وزملاؤه أن يقوموا بدراسات مكثفة لزملة أعراض البروزوباجنوزيا Prosopagnosia (عدم التعرف على الوجوه المألوفة) من خلال اختبار التعرف على الوجوه Facial Recognition Test. كما استخدم اختبار تحديد الموضع Localization test لتقييم القدرة المكانية، واختبار إدراك الأشكال اللمسية Tactile Form Perception Test. واستطاع بنتون من خلال معمله أن يطور ويستحدث العديد

من الاختبارات الموضوعية من خلال بحوثه لتقييم الحالة النفسية والعصبية للمرضى.

يُضاف إلى ذلك ما قدمه وارد هالستيد W.Halstead من إسهامات هامة، حيث كان يلاحظ الأفراد ذوي الإصابات المخية، وما يطرأ على سلوكهم من تغير، وحاول من خلال ملاحظاته أن يقّيم هذه الخصائص السلوكية عن طريق تطبيق مجموعة من الاختبارات على هؤلاء المرضى. ثم تلا ذلك ما قدمه رالف رايتان R.Reitan – أحد تلامذة هالستيد– من تطوير للبطارية والتخلص من بعض الاختبارات وإضافة البعض الآخر، وكوّن ما سُمي ببطارية هالستيد رايتان .

وفي عام 1980 ظهرت بطارية جديدة هي بطارية لوريا نبراسكا –Luria Nebraska للتقييم النفسي العصبي والتي تُستخدم الآن على نطاق واسع كبديل لبطارية هالستيد–رايتان.

– **أهمية دراسة علم النفس العصبي:** ظهر علم النفس العصبي كما سبق وقلنا نتيجة لزيادة الإصابات المخية في الحرب العالمية الثانية، كضرورة لتقييم الآثار السلوكية الناتجة عن هذه الإصابات. وإذا كان هذا العلم يهتم بدراسة التغيرات السلوكية الناجمة عن إصابات المخ فإن دراسة تحديد موضع الإصابة المخية Localization تعد مسألة في غاية الأهمية. وكما هو معروف فإن لكل منطقة مخية وظيفة معينة، وهذه الوظائف النوعية هي لب دراسة علم النفس العصبي. ويعني هذا أن تحديد التغيرات السلوكية يتطلب تحديد موضع الإصابة المخية العضوية، كما أنه يتطلب تحديد مساحة هذه الإصابة.

والحقيقة أنه على الرغم من زيادة تطور التكنولوجيا في وسائل التشخيص بدءً من الأشعة العادية Plain X Ray وانتهاءً بالرنين المغناطيسي Magnetic Resonance Imaging والمعروف اختصاراً بـ MRI، سواء كان تصويراً تشريحياً أو وظيفياً، ومروراً بالأشعة المقطعية، ورسام المخ، وغيرها. فإن هذه الوسائل فعالة

في تحديد موضع الإصابة، ولكنها لا تعمل جميعها بنفس الدرجة من الدقة، بل إن بعضها قد يُظهر اضطرابات شاذة تظهر في رسم المخ أو الأشعة- على الرغم من عدم وجود إصابة مخية حقيقية. بالإضافة لذلك فإن بعض هذه الوسائل قد يكون مؤذياً أو يعرض المريض لبعض المخاطر. فالبذل الشوكي Spinal Puncture مثلاً، والذي يتم من خلاله سحب كمية بسيطة من السائل النخاعي من خلال فقرات العمود الفقري في المنطقة القطنية لدراسة تركيب هذا السائل، قد يكون مؤذياً إلى حد إحداث ضعف عضلي في الساقين.

- من هو أخصائي علم النفس العصبي:

الحقيقة أن الاتجاه العالمي الآن يسعى إلى إذابة الفروق بين التخصصات المختلفة في علم النفس، بل إن هناك اتجاهاً جديداً يجعل المسميات المختلفة لتخصصات علم الأعصاب، والطب النفسي، وعلم النفس تندرج جميعها تحت مسمى واحد هو العلوم العصبية Neurosciences، ويُطلق على كل من يعمل في هذه المجالات اسم باحث عصبي Neuroscientist. ويعني هذا أن هذه التخصصات لا يمكن أن تكون منفصلة عن بعضها البعض لأنها ببساطة تتعامل مع الإنسان الذي ينظم حياته جهازه العصبي. ومن ثم فطبيب الأعصاب يحتاج إلى دراسة الطب النفسي وعلم النفس، والطبيب النفسي يجب أن يكون ملماً بكل من علم الأعصاب وعلم النفس، والأخصائي النفسي عليه أيضاً أن يكون على دراية بمجال علم الأعصاب والطب النفسي.

وعلى الرغم من أن هذا الاتجاه آخذ في السير قدماً على المستوى العالمي إلا أنه لم يحظ بنفس الدرجة من الاهتمام في بلداننا العربية. وعند رصد طبيعة الدراسة التي تقدم لدارسي علم النفس في بلداننا العربية، يمكن القول بأن العلوم العصبية بشكل خاص، والعلوم البيولوجية بشكل عام، لا يتم دراستها على النحو الذي يسمح بالإلمام

بالجوانب الهامة في هذه العلوم، ومن ثم يصبح من الصعب على طالب الدراسات العليا أن يكمل تخصصه في علم النفس العصبي بشكل صحيح. وبالتالي يتطلب الأمر تغييراً للكثير من المناهج التي يتم تلقينها لطلابنا، دون أن يحصلوا بشكل كاف حتى على التدريب الأساسي لهم وهو مجال الأمراض النفسية والعقلية.

وفي ضوء ما سبق يمكننا أن نعرّف الأخصائي النفسي العصبي على أنه " أخصائي نفسي تخصص في دراسة العلاقة بين كل من المخ والسلوك، وتلقى تدريبات مكثفة وواسعة في مجال تشريح وفسيولوجيا وباثولوجيا الجهاز العصبي، وخاصة المخ، ولديه مهارات نوعية في استخدام أدوات التقييم التي تكشف وظائف المخ، مع القدرة على التقييم والتفسير والتنبؤ\". وبعض الأخصائيين العصبيين يتخصصون في الأعمال البحثية والبعض الآخر يعمل في مجال تقييم وتدريب الأفراد الذين توجد لديهم اضطرابات وظيفية في الجهاز العصبي.

أما عن دور الأخصائي النفسي العصبي في تقييم المرضى فإنه يقوم بذلك عن طريق أحد الطرق الثلاثة التالية:

1- استخدام طريقة تقييمية تتكون من بطارية اختبارات ثابتة، وفي هذه الحالة نريد فقط أن نتعرف على ماهية الوظائف المضطربة وغير المضطربة. ومن أكثر البطاريات المستخدمة لهذا الغرض هي بطارية هالستيد- رايتان للتقييم النفسي العصبي.

2- أما الطريقة الثانية فهي استخدام بطارية ثابتة من الاختبارات أيضاً، ولكن في هذه الطريقة يكون هناك ترتيب هيراركي -هرمي- للبنود التي تمثل اختبارات فرعية. بمعنى أننا نبدأ بفحص وظائف معينة باختبارات محددة حتى نتوصل إلى المستوى الذي اضطربت عنده هذه الوظائف. وأكثر البطاريات استخداماً لهذا الغرض بطارية

لوريا نبراسكا، وهي تعتمد على تاريخ طويل من الدراسات البحثية التي اختبرت قدرة البطارية لقياس اضطراب وظيفة المخ، وتحديد أسباب هذا الاضطراب.

3- أما الطريقة الثالثة فهي استخدام البطارية المرنة، وتعني أننا لا نقدم اختبارات هذه البطارية لكل المرضى، بل نقدم لكل مريض ما يتناسب معه من أدوات، والتي قد لا تصلح للتطبيق على مريض آخر على الرغم من أنه يعاني من نفس المشكلة المرضية.

ويمكن أن نلخص دور الأخصائي النفسي العصبي فيما يلي: -

1. يستطيع أن يمدنا ببراهين توضح تأثير إصابة المخ على الوظائف المعرفية في الوقت الذي لا تستطيع فيه الأدوات التشخيصية الأخرى ذات التقنية العالية أن تمدنا بنفس المعلومات.

2. يستطيع أن يوضح لنا ما إذا كان الاضطراب السلوكي الظاهر على المريض هو نوع من الادعاء والتمارضMalingering، أم نتيجة اكتئاب مثلاً(سبب نفسي) أم نتيجة لإصابة مخية (سبب عضوي)، أم أنه أحد مظاهر الأعراض الجانبية للعلاج المستخدم.

- **متطلبات إعداد الأخصائي النفسي العصبي:** إن عملية تقييم الآثار السلوكية المترتبة على إصابات المخ أمر يتطلب ممن يقوم بهذه المهمة معرفة واسعة بالعديد من المعارف المختلفة الخاصة بالمخ والسلوك. فالتقييم النفسي العصبي يتطلب في البداية معرفة كيف يقوم المخ بالسيطرة والتحكم في العديد من الوظائف كالتخطيط والذاكرة والانفعال والحركة، وما إلى ذلك من وظائف. ومن ثم يحتاج الفاحص لهذه الوظائف إلى معرفة بالطرق والميكانيزمات التي تعمل بها الأنظمة المخية المختلفة، حتى يستطيع أن يقيسها بشكل دقيق. وعليه أن يكون على معرفة أيضاً بالنواحي العلاجية وتأثيرات الأدوية على الجانب المعرفي والسلوكي للمريض، حتى يمكنه التفرقة بين تأثيرات الإصابة المخية على الوظائف المعرفية، وبين الآثار الخاصة

بالأدوية التي يتناولها المريض. وأخيراً يجب أن يكون على دراية ولو بسيطة بطرق الأشعة التصويرية للمخ، وكيف تبدو الإصابات فيها.

إن الأمر يتطلب ببساطة تدريباَ واسعاً ومكثفاً وعميقاً في العديد من المجالات، ولسوء الحظ فإن الأمر ليس كذلك في الواقع، ليس فحسب بالنسبة للأخصائي النفسي العصبي، بل وبالنسبة أيضاً لبعض الأطباء النفسيين وأطباء الأعصاب وأخصائيي العلاج بالعمل. وقد يرجع هذا الأمر إلى أنه لا يوجد نظام تدريبي موحد ومقنن لكل الفاحصين، كما أن نوعية التقييم تختلف بشكل كبير

إن منح شهادة البورد الأمريكية في كل من علم النفس المهني Professional Psychology، أو علم النفس العصبي الإكلينيكي Clinical Neuropsychology يتطلب تدريباً مكثفاً في هذه المجالات.

ووضعت الجمعية شروطاً يجب توفرها لكل من يريد أن يحصل على دبلوم علم النفس العصبي الإكلينيكي يمكن تلخيصها فيما يلي:

أ- الحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس.

ب- وجود ترخيص مزاولة المهنة في مكان إكلينيكي

ج- يجب أن يكون الفرد قد حصل على تدريبات في المجالات التالية:

1- العلوم العصبية الأساسية Basic neurosciences.

2- تشريح الجهاز العصبي Neuroanatomy.

3- علم الأعصاب المرضي Neuropathology.

4- علم الأعصاب الإكلينيكي Clinical Neurology.

5- التقييم النفسي Psychological Assessment.

6- التقييم النيوروسيكولوجي Clinical Neuropsychological Assessment.

7- علم النفس المرضي Psychopathology.

د- خبرة خمس سنوات بعد الدكتوراه في ممارسة علم النفس في المجالات البحثية، والإكلينيكية، والتدريسية.

هـ- خبرة ثلاث سنوات أو أكثر في علم النفس العصبي وتشتمل على:

1-سنة تدريب (تحت الإشراف) في التقييم النيوروسيكولوجي.

2-سنة تدريب كأخصائي علم نفس عصبي.

3- في حالة غياب أي خبرة إكلينيكية تحت الإشراف، يجب خبرة 3 سنوات في المجال العصبي الإكلينيكي.

- مستقبل علم النفس العصبي:

إذا كان البعض يرى أن مستقبل هذا العلم في انهيار نتيجة ازدياد التطور التقني الذي يساعد على تحديد طبيعة الإصابات ومواقعها، فإن الأمر على عكس ذلك، فالتطور التقني في أدوات التشخيص إنما يساعد أكثر على زيادة دور هذا العلم، واكتساب الأخصائي النفسي العصبي القدرة على تحديد أدق للحالات المرضية، ومن ثم القدرة على التنبؤ بالاضطرابات، ومساعدة الطبيب والمريض على وضع خطة علاجية وتأهيلية جيدة.

وفي ضوء ما سبق يتطلب الأمر بهذه الكيفية إعادة النظر فيما نقدمه لطلابنا دارسي علم النفس في مستوياته الدراسية المختلفة من معارف وتدريبات، كما يتطلب تحديداً لطبيعة الدور الذي سيقوم به الأخصائي النفسي بعد تخرجه، ووضع البرامج التعليمية والتدريبية الميدانية التي تتناسب مع طبيعة هذا الدور.كما يتطلب الأمر أن نحدد وضع خريجينا على خريطة عالمنا المهني، ونحن ننظر إلى التغيرات التي تحدث حولنا في العالم من حيث دقة التخصص ومتطلباته.

تشير الإحصاءات إلي أن معدلات الإصابات في تزايد مستمر بين الرياضيين في مختلف الرياضات والسباقات، وبالرغم من التقدم في مجال الإصابات الرياضية كعلم، والعلوم الصحية والطبية والرياضية والعلاج الطبيعي، وبالرغم من توفر

المتخصصين من الأطباء الرياضيين ومتخصص إصابات الملاعب، وبالرغم من كل ذلك إلا أن الإصابات الرياضية في زيادة مستمرة للرياضيين في معظم الرياضات.

والسؤال الذي يفرض نفسه في هذا الصدد لماذا تحدث هذه الزيادة المطردة والمستمرة في إصابات الرياضيين؟

وهل لعلم النفس الرياضي دور في الرعاية النفسية للاعب في حالة الإصابة؟ إن اللاعب لا يحتاج فقط إلي العلاج والتأهيل الطبي والبدني، بل يحتاج أيضاً إلي التأهيل النفسي حتى يتعدى حاجز الخوف من مخاطر الإصابة الرياضية، وحتى يستطيع اللاعب العودة إلي مستواه الحقيقي السابق قبل الإصابة.

-المفاهيم المرتبطة بالإصابة الرياضية:

الإصابة البدنية : هي تعطيل وإعاقه لسلامه أنسجه وأعضاء الجسم المختلفة نتيجة المؤثرات خارجية شديدة ومفاجئة (إما أن تكون مؤثرات ميكانيكية الاحتكاك أو الصدام المباشر) أو مؤثرات جسمية (تمزق العضلات) أو مؤثرات كيميائية (تراكم حمض اللاكتيك لدرجة تقلص العضلة والتعب العضلي).

الإصابة النفسية في الرياضة : عبارة عن صدمة نفسيه العضلة والتعب العضلي.

الإصابة النفسية في الرياضة : عبارة عن صدمة نفسيه لخبرة فشل أو حادث معين نرتبط بالأنشطة الرياضية، وتحدث تأثيرات نفسيه سلبية (تغير الحالة الانفعالية، ضعف الدافعية، هبوط المستوي الرياضي، أو اعتزال الرياضة).

الخوف من الإصابة الرياضية : حالة من حالات التوتر تدفع اللاعب إلي الحذر من إصابته لدرجة افتقاده الجرأة والشجاعة في التنافس والاحتكاك الرياضي .

إصابة رياضية شائعة :إصابات خاصة بأنشطة رياضية نوعية تشبع فيها إذا ما أهملت مثل إصابة مرفق التنس في رياضة التنس.

التأهيل بعد الإصابة : خطة هادفة تساعد اللاعب علي استرداد واستعادة قدرته ووضعه في أفضل حالة ممكنة تسمح له بالعودة إلي التدريب والمنافسة الرياضية.

مراحل التأهيل النفسي للإصابة:

وهي تمثل أهمية بالغة للاعب والمدرب من حيث تحديد متي يكون اللاعب مستعداً للعودة إلى التدريب والمنافسة بمستوي مرتفع للياقته النفسية، (ويتم التأهيل النفسي علي عدة مراحل : قبل التنافس وقبل حدوث الإصابة . ولحظة حدوثها في الحال، وأخيراً التأهيل النفسي بعد حدوث الإصابة).

وعملية التأهيل النفسي للاعب المصاب (بعد الإصابة) من أهم المراحل في علاج الإصابات الرياضية، وهي تهدف إلي عودة اللاعب إلي التدريب والمنافسات في أسرع وأفضل وقت ممكن، مع محاولة الاحتفاظ بالمستوي البدني والمهاري للاعب الذي كان عليه قبل الإصابة أو تقليل الفاقد منه قدر الامكان، وعملية التأهيل النفسي مستمرة وتمتد حتى ما بعد العلاج الطبيعي وحتي العودة للممارسة الرياضية العادية بعد اكتمال التأهيل البدني والنفسي للاعب المصاب.

-الإصابات الرياضية ورد الفعلي النفسي علي اللاعب :

وتختلف التأثيرات النفسية علي اللاعب المصاب تبعاً لنوع الإصابة وشدة خطورتها، وتزداد الآثار النفسية السلبية كلما زادت خطورة الإصابة، كما أن نظرة اللاعب لمدي تهديد الإصابة لذاته وتأثيرها علي مستواه الرياضي وفترة انقطاعه عن التدريب والمنافسة وعلي المدرب الرياضي والأخصائي النفسي أن يتعرف علي ردود الأفعال النفسية للاعب تجاه الإصابة، حيث أن هناك فروق فردية بين اللاعبين المصابين في هذا الأمر.

-المراحل التي يمر بها اللاعب المصاب:

1-مرحلة الصدمة:

وفيها يشعر اللاعب بصدمة نفسية، ويحاول أن يظهر للآخرين أن إصابته غير هامة .

2- مرحلة الغضب:

شعور اللاعب بالغضب وعدم الرضا عما حدث ، ويقوم ببعض التصرفات التي تعبر عن غضبة تجاه نفسه أو تجاه الآخرين.

3- مرحلة الحديث الذاتي:

حيث يحاول اللاعب المصاب السيطرة علي أفكاره، ويحاول استخدام تعليل عقلي لتجنب حقيقة الإصابة، وأن يؤكد لمدربه أن إصابته لن تؤثر علي أدائة، وأنه سيبذل كل جهده وأقصى طاقاته بعد الشفاء من الإصابة وأن سيعود لمستواه الجيد قبل إصابته.

4- مرحلة القلق والتوتر:

وفيها يدرك اللاعب أن الإصابة ستجعله غير قادر علي الاستمرار في التدريب والمنافسة، ويشعر بالقلق والتوتر لعدم وضوح رؤية مستقبلة الرياضي، ومتي سيعود إلي المشاركة الرياضية؟ ومتي سيتم الشفاء من الإصابة .

5- مرحلة القبو ل والتأهيل:

وفيها يتقبل اللاعب الإصابة بما لها وما عليها، ويبدأ مرحلة قبول العلاج، والاعتماد علي نفسة في مواجهة الأثار النفسية السلبية ويتعاون مع المدرب والأخصائي النفسي والطبي لتأهيل نفسه تجاه تحمل الإصابة وجميعها يحتاج إلي الرعاية النفسية، والتأهيل النفسي حتي يعود اللاعب إلي سابق مستواه البدني والفني والخططي.

-مصادر وأسباب الاصابات الرياضية:

·تعرض اللاعب للضغوط النفسية الشديدة لفترات متكررة يساهم في احتمال حدوث الإصابة للاعب.

·قد تحدث الإصابة الرياضية كنتيجة لبعض مواقف العنف أو الاحتكاك الشديد بين اللاعبين أو بسبب أخطاء أداء اللاعب نفسه أو لشدة وعنف المنافسة الرياضية لتحقيق الفوز أو تحقيق مستويات رقمية متقدمة.

·استعداد اللاعب النفسي والعقلي، حيث أن اللاعب مرتفع الاستثارة تختلف إصاباته عن اللاعب صاحب السيطرة والتحكم في انفعالاته، واللاعب العدواني – شديد العدوانية – قد يعرض نفسه وغيره للإصابة أكثر من اللاعب غير العدواني .

·طبيعة التدريب الخاطئ والتوزيع غير الصحيح لشدة حمل التدريب، والارتفاع المفاجئ لحمل التدريب، والخطأ في تخطيط كثافة الحمل وحجم الحمل التدريبي داخل الوحدة التدريبية.

·نقص اللياقة البدنية، واللياقة المهارية، واللياقة النفسية، وعدم التكامل بينهم ، ومشاركة اللاعب في المنافسات الرياضية دون اكتمال هذه اللياقات المختلفة.

·عدم الاهتمام بالأحماء الكافي قبل التدريب والمنافسات الرياضية (الإحماء البدني والفسيولوجي والنفسي) لتهيئة اللاعب للمشاركة في المنافسة وهو بعيد عن جميع المؤثرات السلبية علي أدائه.

·سوء تنظيم مواعيد التدريب (فالتدريب في الحرارة الشديدة قد يصيب اللاعب بظاهرة الاحتباس الحراري أو ضربة شمس) ظروف اللاعب الاجتماعية والنفسية (فكيف يشارك اللاعب في مباراة عند وفاة قريب له أو حالته النفسية سلبية).

· مخالفة الروح الرياضية (مثل : توجيه المدرب تعليمات تتضمن إرهاب وتخويف المنافس مما قد يتسبب في إصابة اللاعب نفسه أثناء المنافسة، أو الخشونة المتعمدة، أو الحماس الزائد في اللعب والمبالغة في الحركات الزائدة لدرجة الهياج وتشتت الأداء.

· الجهل بالقوانين الرياضية ومخالفة المواصفات الفنية للأداء (مثل مهاجمة لاعب كرة القدم من الخلف – كتم قدم المنافس – توجيه لكمه للمنافس في مناطق لا يسمح بها القانون – أو وجود بروزات في قوائم الكرة الطائرة أو كرة القدم) .

· إهمال الجانب الصحي للاعب، وعدم الكشف الطبي الدوري الشامل علي جميع أعضاء وأجهزة جسم اللاعب، وعدم توافر الشروط الصحية في غذاء اللاعب.

· عدم مراعاة الظروف الجوية عند التدريب أو التنافس الرياضي (البرد الشديد والحر الشديد، والمطر الشديد مع عدم ارتداء الملابس المناسبة لذلك .

· إجهاد اللاعب وتعرضه للتدريب الشاق الزائد عن قدرات اللاعب الطبيعية وهو غير مستعد نفسياً وبدنياً وذهنياً، وأيضاً إجبار اللاعب علي الأداء التنافسي قد يضعف من قدرته علي التركيز العقلي والعصبي مما قد يجعله عرضه للإصابة .

· أشراك اللاعب في التدريب أو المنافسة وهو مريض أو مصاب بإصابة لم يتأكد شفاءه منها نهائياً مما يزيد من شدة أو خطورة.

· عدم مراعاة تجانس وتكافؤ المجموعات خلال فترة التدريب من حيث: السن، الجنس والمستوي المهاري – وخاصة في الرياضات ذات الاحتكام الجسماني العنيف مما قد يتسبب في حدوث إصابة بدنية لمحاولة بذل الجهد الأكبر لمجاراة مستوي أقرانهم.

·المخاطرة والاندفاع السلبي أثناء مواقف الاحتكام أو خلال المنافسات الشديدة مما ينتج عنه درجة كبيرة من احتمال الإصابة نتيجة المخاطرة غير المحسوبة.

·القلق المرتفع الشدة، والاستثارة العالية قد يؤدي إلي إصابات بدنية أو عضلية (التمزق العضلي ، الكسور، التقلص العضلي ...).

·الأفكار السلبية لبعض المدربين أو الإداريين والنصائح السلبية للاعبين مثل : " اللي يفوت يموت" ، العب بخشونة" ، كل هذا يسهم بصورة واضحة في احتمالات حدوث الإصابات الرياضية بين اللاعبين.

أعراض ومظاهر الإصابة الرياضية:

·مظاهر الغضب والقلق والتوتر والارتباك لدي اللاعب المصاب، وسؤاله الدائم عن الموعد الذي يستطيع فيه العودة إلي الملاعب؟ ومتي أكون قادراً علي اللعب بمستوي أداء جيد؟

·التقلبات الحادة والسريعة للمزاج وحدوث تغيرات في سلوك اللاعب وشعوره بالذنب لأنه لم يعد قادراً علي العطاء بسبب الإصابة.

·الإحساس باليأس والإحباط، وقد تصل إلي الصدمة في حالة عدم العودة إلي الملاعب مرة أخري.

·الشعور بالضيق والذنب، وتهديد مفهوم الذات وخاصة إذا كانت الإصابة شديدة وتحتاج إلي فترات علاج طويلة.

·شعور اللاعب المصاب بالانعزال والوحدة وفقدان المشاركة الاجتماعية مع أفراد الفريق لبعد اللاعب عن مشاركتهم لفترة طويلة بسبب الإصابة.

·بعد اللاعب عن أفراد فريقه، وعدم مشاركته في الأنشطة الاجتماعية لأحساسه بالأسف بأن الإصابة كانت سبباً لذلك.

·فقد اللاعب الثقة بالنفس، ويتساءل : هل أستعيد مستواي السباق؟ وماذا يحدث لو تكررت الإصابة؟ وماذا سيحدث لو أدت الإصابة إلي اعتزالي اللعب؟

·سلوك اللاعب نحو نفسه يصبح انهزامياً، وهذا يؤدي إلي طول فترة العلاج وزيادة الفترة اللازمة للتأهيل، مما يزيد القلق والخوف وشك اللاعب المصاب في قدراته الذاتية.

·حدوث اضطرابات انفعالية للرياضي تؤدي إلي اختفاء الدافعية وعدم الرغبة في التنافس، وضعف الأداء الرياضي.

·اللاعب المصاب يظهر عليه سوء التوافق مع الآخرين، وارتباك في العلاقات الاجتماعية مع بقية اللاعبين، والابتعاد عن زملائه.

·الحديث السلبي مع الذات بمعني أن اللاعب يتحدث مع نفسه بصورة سلبية.

·سهولة الاستثارة العصبية والتهيج وكثرة الأخطاء في الأداء، وفقدان الشهية وقلة النوم، التشتت الواضح في أفكار اللاعب وشرود الذهن ونقص الوزن الواضح.

·تعاطي اللاعب للعقاقير المنشطة المحرمة (المنشطات) لأنها تجعل اللاعب يبذل جهد أكبر من حدود طاقاته وقدراته الطبيعية مما قد يضر بصحته وجهازه العصبي والعضلي وبالتالي يكون عرضة للإصابة.

·نتيجة للإصابة الشديدة أو خبرات الفشل فكثيراً ما يظهر علي اللاعب الإحساس بالانقباض والخوف والقلق والضيق والإجهاد العصبي وعدم الحماس ونقص

الدافعية في التدريب والتنافس الرياضي مع ظهور أعراض انخفاض المستوي وهبوط القدرة علي الكفاح والمثابرة.

·ظهور بعض الأعراض النفسية علي اللاعب (سرعة التهيج، ضعف القدرة علي الانتباه والتركز، وشرود الذهن أن ظهور أفكار سلبية لتوقع الخطر وهبوط المستوي واحتمال عدم الشفاء من الإصابة.

·الانشغال الدائم بالسؤال عن موعد شفائه وعودته للتدريب والاشتراك في المنافسات.

·الشعور بالذنب لابتعاده عن التدريب والمنافسة ولابتعاده عن فريقه بسبب الإصابة, وشعور اللاعب المصاب بالوحدة النفسية.

توجيهات إرشادية للتأهيل النفسي للاعب المصاب:

· على المدرب والأخصائي النفسي وأخصائي الطب الرياضي مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين المصابين من حيث : ردود الأفعال النفسية تجاه الإصابة عند بدأ التأهيل النفسي للاعب.

·تكوين علاقة ودية مع الرياضيين.

· على المدرب والاخصائى النفسي الرياضي تكوين علاقة ودية وتعامل ايجابي مع الرياضيين المصابين لتقليل حدة الخوف من الإصابة, والمخاطر المتوقعة بسببها.

· تشجيع اللاعبين المصابين علي التفاعل الاجتماعي ومشاركتهم مع الفريق في الأنشطة الاجتماعية المختلفة .

· يجب التخطيط لمساعدة الرياضيين المصابين لاستغلال أوقات الفراغ والتي قد أصبحت أكثر من خمس ساعات بعد الإصابة لعدم المشاركة في التدريب والمنافسة، وذلك باستمرار مشاركتهم مع أفراد الفريق في أنشطة الكشافة والمعسكرات والأنشطة البديلة التي تتناسب وقدراتهم أثناء الإصابة.

·مساعدة اللاعب المصاب حتى يستعيد ثقته في نفسه وفي قدرته علي مواجهة الإصابة.

· أهمية بناء العلاقات مع اللاعب المصاب، وتحديد حجم المتطلبات النفسية للرياضي المصاب، وتعريف الرياضي بمدي إصابته وعملية الشفاء، وتنمية المهارات النفسية للرياضي وإعداد الرياضي المصاب لمواجهة ضغوط الحياة، وتوفير الدعم الاجتماعي.

· مداومة الاتصال بالرياضي المصاب حتى يشعر باهتمام الآخرين ومشاركتهم له في محنته، ويتفهمون دوافعة واحتياجاته وما يعانيه من يأس أو إحباط وقلق بشأن مستقبله الرياضي.

· مساعدة اللاعب المصاب علي الاندماج في المنظومة الرياضية لجعلهم أكثر فاعلية في أداء دورهم الرياضي، والاستمتاع بالممارسة الرياضية وتقدير الذات للاعب.

· يجب علي المدرب والأخصائي النفسي الرياضي أن يوضح للرياضي المصاب خطة التأهيل النفسي للإصابة ومراحلها والمدة الزمنية للخطة الأمر الذي يساعد الرياضي علي التعاون مع أعضاء الجهاز الفني والطبي لاستعادة الشفاء والتأهيل، والعودة إلي مستوياتهم السابقة للإصابة.

يجب علي المدرب والأخصائي تعليم الرياضي المصاب اهم المهارات النفسية لإعادة تأهيله ومنها:

- **وضع الأهداف :**

لتوضيح الدور الذي يجب علي الرياضي المصاب القيام به، وزمن تحقيق كل هدف، كما أن تحديد الهدف يساعد الرياضي المصاب علي بذل الجهد لتحقيق هذه الأهداف، وإثارة الدافعية، وخفض القلق والتوتر لدية مما يؤدي إلي اتجاهات إيجابية نحو تحقيق الأهداف المحددة.

- **الحديث الايجابي مع الذات :**

لمواجهة انخفاض ثقة اللاعب في نفسه عقب الإصابة، وعلي المدرب تعليم الرياضيين المصابين التوقف عن التفكير السلبي مثل : " إصابتي سوف تؤثر علي أدائي"، إصابتي من الصعب علاجها " وتبديله إلي تفكير إيجابي مثل"إصابتي لن تؤثر على أدائي" ، إصابتي من السهل علاجها".

- **التصور العقلي :**

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة وممارسة استراتيجية اللعب، وكذلك يمكن تصور الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها، فالتصور العقلي يفيد في تحسين التركيز ، وبناء الثقة في النفس والسيطرة علي الانفعالات، وممارسة المهارات الرياضية بتصورها خلال السيطرة علي الانفعالات، وممارسة المهارات الرياضية بتصورها خلال الإصابة مثل : تصور أداء حركة رمي الرمح، جملة حركية في الجمباز.

-تدريبات الاسترخاء

وهي تساهم في تخفيف الألم وضغط الإصابات الشديدة وتحسين عملية النوم وتخفيض مستويات القلق والتوتر المرتبط بالإصابة .

هذا ومن الأهمية التصرف بحكمة وهدوء عند التعامل مع اللاعب المصاب لاحتواء انفعالاته السليبة، حيث أن فترة الإصابة من أصعب الفترات وأشدها قسوة علي نفسية اللاعب وعلى المدرب أن يراعي التدرج في حمل التدريب، وعدم التسرع في مشاركة اللاعب المصاب في المنافسة قبل تمام الشفاء

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. ليلى 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 ،القاهره: دار المعارف.
9. عبد الحليم محمود السيد(1990)، تعريف علم النفس ، في:عبد الحليم 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 الحليم محمود السيد (1990)، تعريف علم النفس .في:عبد الحليم محمود السيد وآخرون (محرر)علم النفس العام،القاهرة:دار غريب للطباعة والنشر.

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