وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : علم النفس الرياضي
المرحلة : الرابعة

علم النفس الرياضي

محاضرات لطالبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي2025-2026

مدرسة المادة
أ.د .شيماء عبد مطر التميمي

الاتجاهات النفسية

- تعريف الاتجاهات النفسية:

الاتجاه النفسي: يعرف مفهوم الاتجاه النفسي للفرد بانه مجموع ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين او هو استعداد وجداني ثابت نسبيا يحدد سلوك الفرد وشعور نحو المثير.

وإن أدق وأشمل تعريف للاتجاه النفسي هو تعريف عالم النفس **"جوردون ألبورت"** الذي يصف الاتجاه بأنه "إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة، وما يكاد يثبته الاتجاه حتى يمضي مؤثراً وموجها لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي عام"

فالاتجاه هو: أسلوب منظم متسق من التفكير والشعور ورد الفعل تجاه الناس والقضايا والمواقف والأحداث والمفاهيم واتجاه أي شي في البيئة بصورة عامة والمكونات الرئيسية في الاتجاه هي: الأفكار والمعتقدات أو المشاعر والانفعالات والنزعات إلى رد الفعل لتكون رد الفعل بصورة دائمة.

يقصد بالاتجاه النفسي في علم الاجتماع ذلك الخط الفكري الذي يحاول ان يبحث الاسس النفسية للحياة الاجتماعية ، اي انه اتجاه يحاول تفسير الظواهر الاجتماعية ومواجهة مشكلاتها في ضوء التحليل النفسي وقوانين السيكولوجيا ومن هنا فان هذا الاتجاه يهتم بالعلاقات الانسانية ومواقف الافراد واتجاهاتهم وديناميةالجماعات وخصائص الوجدان.

- أنواع الاتجاهات النفسية:

1 – **الاتجاهات العلنية و الخفية :-** عندما يظهر الفرد دون أحراج اما خفية عندما لا يتفق الفرد مع معايير المجتمع خشيةً من الافصاح عنها .

2-**الاتجاهات الموجبة والاتجاهات السالبة:** إذ تقوم الاتجاهات الموجبة على تأييد الفرد وموافقته، في حين الاتجاهات السلبية تقوم على معارضة الفرد وعدم موافقته. أي السالبة هي التي تبعد الفرد عن الموضوع اما الايجابية فهي التي تجذب الفرد نحو الموضوع

3-الاتجاهات القوية والاتجاهات الضعيفة: فالاتجاه القوي هو ذلك الاتجاه الذي يبقى قوياً على مر الزمان، أما الاتجاه الضعيف فيمكن للفرد أن يتخلى عنه بسهولة.

- **تكوين الاتجاهات والعوامل المؤثرة فيها:**

هناك عوامل كثيرة تؤثر في تكوين الاتجاهات ونموها وندرج فيما يأتي اهم هذه العوامل:

1- تأثير الوالدين والعائلة

2- تأثير الاقران

3- تأثير التعليم

4- تأثير وسائل الاعلام

5- تأثير المعايير الاجتماعية

6- تأثير الخبرات الشخصية

7- تأثير ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه

هناك مجموعة من العوامل الرئيسية التي تدخل في تشكيل وتكوين الاتجاهات منها : الحاجات والرغبات . الخبرات الشخصية . الفروقات الفرد.

- **مكونات الاتجاهات النفسي :**

عندما نقول ان الاتجاه النفسي هو مجموع ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين نقصد ان للاتجاه النفسي عدة مكونات متداخلة فيما بينها وهذه المكونات هي :

1- **المكون المعرفي :** يمثل هذا الجانب المعتقدات والقناعات حول بعض الاحكام المتعلقة بالمثير وهي معتقدات الفرد حول المثير

2- **المكون العاطفي:** يمثل هذا الجانب الاستجابة الانفعالية او العاطفية تجاه مثير معين وهذه الاستجابة قد تكون ايجابية او سلبية او محايدة

3- **المكون النزوعي او السلوكي**: يمثل هذا الجانب اساليب او نزعات الفرد السلوكية تجاه المثير .فالمكون المعرفي يمثل الاطر الفكرية للفرد عندما تكون لديه معرفة كاملة او غير كاملة بموضوع المثير (مكون معرفي) ويرتبط هذا الاطار الفكري الذي يكونه الفرد حول المثير بشعور ما تجاه المثير (مكون عاطفي) وسيصبح ذلك الفرد اكثر ميلا الى ان يسلك سلوكا محددا تجاه المثير (مكون نزوعي اوسلوكي).

- خصائص الاتجاهات النفسية :

1. الاتجاهات ذات طبيعة تقييمية إذ تعبر عن درجة قبول الفرد أو رفضه لشيء ما، هو موضوع الاتجاه.

2. يكون اتجاه الفرد موجهاً نحو شيء ما، مادي أو غير مادي، يُعرف باسم "موضوع الاتجاه".

3. تختلف الاتجاهات في مدى قوتها، فقد يكون لدى شخصين الاتجاه نفسه، ولكن بدرجات متفاوتة الشدة. ومن هنا تتحدد الوظيفة الدافعية للاتجاهات؛ فكلما زادت قوتها، زادت قوة دفعها للسلوك ونقصت معها إمكانية تغييره.

4. تُكتسب الاتجاهات من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية، وما يتعرض له الفرد من مؤثرات وتدريبات وخبرات. وهذا يفسر اختلاف اتجاهات أبناء الثقافات المختلفة تجاه موضوع واحد، كالاختلاط بين الجنسين في العمل مثلاً، أو استقلالية الشباب في سن المراهقة عن أسرهم.

5. توجد درجة من الترابط بين الاتجاهات ذات المحور المشترك، أو الموضوع الواحد، بحيث يمكن القول بوجود حِزَمٍ من الاتجاهات؛ فاتجاهاتنا نحو التعليم ترتبط باتجاهاتنا نحو المصروفات المدرسية، والكتب الدراسية، وكثافة الفصل، والمعلمين، ووظيفة التعليم في الحياة، وغير ذلك. ويعبر عن هذه الخاصية، أحياناً، باسم "عمومية الاتجاه".

6. تتفاوت الاتجاهات في درجة استعدادها للاستثارة؛ فالاتجاهات السطحية يسهل استثارتها (كالاتجاه نحو برنامج تليفزيوني معين)، أما الاتجاهات العميقة فلا تُستثار بدرجة السهولة نفسها، (كالاتجاهات اللاشعورية لدى الفرد).

7. تتميز الاتجاهات بدرجة من الجمود، نتيجة لما حققته من تدعيمات وإشباعات خلال تاريخ الفرد السابق، وما تؤديه من وظائف في حياته. وهذا يفسر صعوبة تغيير اتجاهات كبار السن مقارنة باتجاهات الشباب.

- وظائف الاتجاهات النفسية:

تتلخص وظيفة الاتجاهات النفسية فيما يلي:

1-أن تضفي على إدراك الفرد ونشاطه اليومي معنى ودلالة ومغزى.

2-أن تكسب شخصية الفرد دوام اتصالها بمؤثراتها البيئية.

3-أن تساعد الفرد في محاولته لتحقيق أهدافه

4- اتجاهات الفرد تنظم عمليات الدوافع والإدراك والعمليات المعرفية في المحيط الذي يعيش فيه الفرد.

5- اتجاهات الفرد تنعكس على سلوك ألآخرين.

6- اتجاهات الفرد تيسر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف المختلفة.

7 -الاتجاهات توضح العلاقة بين الفرد وعالمه الاجتماعي.

8- للاتجاهات وظائف توضح وتبين كيف تؤثر الاتجاهات في تحديد السلوك. حيث تلعب الاتجاهات أدواراً هامة في تحديد سلوكنا. فهي تؤثر، مثلاً، في أحكامنا وإدراكنا للآخرين؛ وهي تؤثر على سرعة وكفاءة تعلمنا؛ وهي تساعد في تحديد الجماعات التي ترتبط بها، والمهن التي نختارها في النهاية، بل وحتى الفلسفة التي نعيش بها.

- **نظريات تكوين وتغير الاتجاهات :**

من نظريات الاتجاهات الاكثر شيوعا نظرية التعرض للمثير ونظرية التنافر المعرفي

1- نظرية التعرض للمثير : تقترح هذه النظرية ان تعرض الفرد لمثير معين بشكل متكرر ، واقتران ذلك التعرض بمشاعر سارة يجعله يكون استجابة ايجابية ازاء ذلك المثير ويكون اتجاها موجبا نحوه والعكس صحيح للاتجاه السالب.

2- نظرية التنافر المعرفي: تشير هذه النظرية الى ان الفرد الذي يدفع لاتخاذ موقف نحو مثير معين يختلف عن الاتجاه النفسي لذلك الفرد نحو ذلك المثير ، وكذلك الشخص الذي يسلك سلوكا في مجال معين يتعارض مع الاتجاه النفسي له في نفس المجال فانه سيعيش حاله صراع وعدم توازن تدفعه الى تغير السلوك او تغير الاتجاه النفسي لخلق تطابق بين السلوك والاتجاه والتخلص من (التنافر)

- **قياس الاتجاهات:**

هناك طرق عديدة لقياس الاتجاهات النفسية ومن اكثر الطرق شيوعا هما طريقتي (لايكرت likert وطريقة ثرستون thurstone)_.

- طريقة لأكرت :

ان المقاس المعد على طريقة (لايكرت) يحتوي عددا من الجمل ويطلب من الافراد الذين يطبق عليهم المقياس ان يستجيبوا لكل جملة ببيان درجة موافقتهم عليها. فالفرد يؤشر احد الاختبارات الاتية امام كل جملة مثلا(اوافق بقوة – اوافق – ليس لي رأي – لا اوافق – اعارض بقوة).وبعد ان تعطى قيمة لكل استجابة من هذه الاستجابات (1،2،3،4،5) على التوالي بالنسبة للعبارات الايجابية، و(5،4،3،2،1)على التوالي بالنسبة للعبارات السلبية. وتحسب درجة كل فرد بجمع درجات استجاباته عل كل جملة .وكلما كانت الدرجة عالية كلما اشر ذلك اتجاها ايجابيا ، والعكس صحيح بالنسبة للاتجاه السلبي.

- **طريقة ثرستون:**

يحتوي المقياس المعد على طريقة(ثرستون)على عدد من الجمل ويطلب من الافراد الذين يطبق عليهم المقياس ان يضعوا (/) اما العبارات التي يوافقون عليها فقط، وترك العبارات التي لا يوافقون عليها بدون تأثير .ان كل عبارة من العبارات المقياس لها قيمة تتراوح بين (1) الى (11) بحيث يمثل الرقم (1) اقصى اتجاه سلبي نحو المثير موضوع البحث، والرقم (11) يمثل اقصى اتجاه ايجابي ، اما الرقم (6) فيمثل نقطة الحياد بين الايجاب والسلب. تحدد هذه القيم عن طريق محكمين يتم استخدامهم لهذا الغرض . وفي اختبار من هذا النوع تكون درجة الاتجاه النفسي هي قيمة (الوسيط) لقيم العبارات التي يؤشرها بعلامة(/)