

طريق عملية الاتصال يحدث التفاعل بين الأفراد . وعملية الاتصال لا يمكن أن تحدث أو تتحقق لذاتها ، ولكنها تحدث كأساس لعملية التفاعل الاجتماعي حيث يستحيل فهم ودراسة عملية التفاعل في أية جماعة دون التعرف على عملية الاتصال بين أفرادها .

2- التوقع :- هو إتجاه عقلي وإستعداد للإستجابة لمنبه معين . ويؤدي التوقع دوراً أساسياً في عملية التفاعل الاجتماعي حيث يُصاغ سلوك الإنسان وفقاً لما يتوقعه من رد فعل الآخرين . فعندما يقوم بأداء معين يضع في إعتباره عدة توقعات لاستجابات الآخرين كالرفض أو القبول والثواب أو العقاب ثم يقيّم تصرفاته ويكيّف سلوكه طبقاً لهذه التوقعات . وإذا كان التوقع هو المحدد للسلوك فهو أيضاً عامل مهم في تقييمه . ويبنى التوقع على الخبرات السابقة أو على القياس بالنسبة إلى أحداث مشابهة ، ويعد وضوح التوقعات أمراً لازماً وضرورياً لتنظيم السلوك الاجتماعي أثناء عمليات التفاعل ، كما يؤدي غموضها إلى جعل عملية التلاؤم مع سلوك الآخرين أمراً صعباً يؤدي إلى الشعور بالعجز عن الاستمرار في إنجاز السلوك المناسب .

3- إدراك الدور وتمثيله :- لكل إنسان دور يقوم به ، وهذا الدور يفسّر من خلال السلوك وقيامه بالدور ، فسلوك الفرد يفسّر من خلال قيامه بالأدوار الاجتماعية المختلفة أثناء تفاعله مع غيره طبقاً لخبرته التي إكتسبها وعلاقته الاجتماعية فالتعامل بين الأفراد يتحدد وفقاً للأدوار المختلفة التي يقومون بها . ولما كانت مواقف التفاعل الاجتماعي التي يلعب الفرد فيها أدواراً تتضمن شخصية أو أكثر تستلزم إجادة الفرد لدوره والقدرة على تصور دور الآخرين ، أو القدرة على القيام به في داخل نفسه بالنسبة لدوره مما قد نعبر عنه بالقول الدارج : (محاولتنا وضع أنفسنا مكان الغير) . ويساعد إنسجام الجماعة وتماسكها على أن يكون لكل فرد في الجماعة دور يؤديه مع قدرته على تمثيل أدوار الآخرين داخلياً لأن ذلك يساعد على إدراك عملية التوقع (السابق ذكرها) .

4- الرموز ذات الدلالة :- يتم الاتصال والتوقع ولعب الأدوار بفاعلية عن طريق الرموز ذات الدلالة المشتركة لدى أفراد الجماعة كاللغة وتعبيرات الوجه واليد وما إلى ذلك . وتؤدي كل هذه الأساليب إلى إدراك مشترك بين أفراد الجماعة ووحدة الفكر والأهداف فيسيرون في التفكير والتنفيذ في إتجاه واحد . فالإنسان يعيش في عالم من الرموز ، التي تكون شكلاً من أشكال التعبير عن الأفكار والمشاعر التي بداخلها ومن خلالها نستطيع أن نعبر عن خبراتنا .

وعن خصائص التفاعل الاجتماعي فهي الآتي :-

- 1- يعد التفاعل الاجتماعي وسيلة إتصال وتفاهم بين أفراد المجموعة فمن غير المعقول أن يتبادل أفراد المجموعة الأفكار دون أن يحدث تفاعل إجتماعي بين أفرادها .
- 2- إن لكل فعل رد فعل مما يؤدي إلى حدوث التفاعل الاجتماعي بين الأفراد .
- 3- عندما يقوم الفرد داخل المجموعة بسلوكيات وأداء معين فإنه يتوقع حدوث إستجابة معينة من أفراد الجماعة أما إيجابية أو سلبية إزاء ما قام به.
- 4- التفاعل بين أفراد المجموعة يؤدي إلى ظهور القيادات وبروز القدرات والمهارات الفردية.
- 5- إن تفاعل الجماعة مع بعضها البعض يعطيها حجماً أكبر من تفاعل الأعضاء وحدهم دون الجماعة.
- 6- إلى جانب ما تقدم فإن من خصائص التفاعل الاجتماعي توفر العلاقات الاجتماعية بين الأفراد المتفاعلين مما يؤدي إلى تقارب القوى بين أفراد الجماعة.

# الفصل الحادي عشر

الفصل الحادي عشر : الإنفعالات النفسية

مفهوم الإنفعالات النفسية

يتداول أناس كثيرون مفردة الانفعال يومياً فيذكرون أن فلاناً منفعلاً دائماً وفلاناً لا ينفعل بسهولة ، فهم يتداولونها بشكلها السلبي فقط المعبر عن حالات الخوف والغضب والصراخ والهيجان . والكثير منا يظن إن الإنفعال مقصوراً على الغضب فقط ، بينما

هذا المصطلح يشتمل على كل الحالات الوجدانية الواضحة على الأفراد وخصوصاً الحادة منها ، ولقد آثرنا هنا أن نتكلم عن معنى الانفعال من وجهة نظر علم النفس .

الانفعال كما نراه ليس هو المفردة السلبية الشائعة لدينا في المجتمع فقط ، بل هو أية حالة يشعر بها الفرد وتتبع من ذاته وتصحبها تغيرات فسلجية داخلية كسرعة ضربات القلب وسرعة التنفس أو التعرق ..... إلخ ، كما قد تصحبها مظاهر خارجية تعرف بها وتعبير عنها ، فالفرح مثلاً إنفعال يتم التعبير عنه بابتسامة أو ربما ضحك إلا إن درجة الابتسامة أو الضحك وشدتهما تختلف حسب عوامل كثيرة ترتبط بالإنسان المعني بها ومن ذلك درجة إستيعابه للحدث المفرح ونواتج تجاربه السابقة لأظهار تعبيرات الفرح ..... إلخ ، كما وتختلف درجة الفرح أيضاً حسب أهمية الحدث بالنسبة للفرد وإرتباطه بما سيؤول عليه حال الفرد من سعادة أو تحقيق أمنية معينة والتي بدورها أيضاً سترتبط بطريقة التعبير عنها بدرجة وحجم هذه الأمنية ، فقد يبتسم الإنسان لنجاح صديق عزيز عليه (وحتى وإن كانت إبتسامته عريضة لذلك) إلا إنه لا يستطيع أن يمسك نفسه من إن يقفز فرحاً وأن يطلق بعض الأصوات المعبرة عن فرحته عند نجاحه هو (خصوصاً) إذا كان ميؤوساً منه ، وبصورة أوضح فلنتخيل إنساناً عراقياً يتابع مباراة بكرة القدم بين منتخب (مصر العربية) مثلاً وأحد الفرق غير العربية فعندما تحرز (مصر) هدفاً ربما سيصفق هذا الإنسان فرحاً بهذا الهدف ، لكنه عندما يتابع مباراةً لمنتخب (العراق) وأية دولة أخرى ستراه يقفز فرحاً ويقبض أصابعه على راحة يده بكل قوة وقد يطلق الصرخات العالية التي يدلل بها على فرحه الغامر وعلى قوته المخزونة لديه وعلى إنه ابن هذا البلد .

فالانفعال إذن يعتمد على درجة إدراك الفرد للأشياء المادية المحيطة به التي تحدد إنفعاله ، فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى حالة معينة ، بينما قد تكون هذه الحالة نفسها عند غيره مصدراً للفرح والسرور (وهذا ما يحدث غالباً في الرياضة كفوز فريق وخسارة آخر) وجميعها تعد إنفعالات .

إن حياة الإنسان تمتليء بمختلف الحالات الانفعالية مثل ( الفرح والحزن والندم والشك والقلق والكراهية والحب وغيرها ) والتي تختلف شدتها من فرد إلى آخر فقد نرى إنساناً يجهش بالبكاء لرؤية طفلٍ مصاب في حادثٍ ما في حين نرى آخر يكتفي بمجرد الاستياء ، وثالث قد لا يكثرث بالحدث مطلقاً . والانفعال (كما ذكرنا) حالة ترتبط بمتغيرات فسلجية مثل التغير في الدورة الدموية كسرعة وقوة النبض وغيرها ، كما إن هناك مظاهراً خارجية مصاحبة للانفعال كثيرة تدل عليه كالحركات

التعبيرية للوجه التي تعبر عن حالات الفرح والخوف والغضب وغيرها والحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم فرقع القامة وإتساع الصدر يدل على الفخر وإنقباض الأيدي عند الغضب يدل عليه وإنحناء الرأس وإخفاء الوجه وغيرها تعبيرات عن حالات إنفعالية مختلفة ، وحتى التغيرات الصوتية تدل أيضاً على نوع الانفعال الذي يشعر به الإنسان .



إنفعالات اللاعبين الإيجابية تختلف في شدتها للتعبير عن حالات الفرح والتصميم

على العموم فمصطلح الانفعال (Emotion) بمعناه الواسع يشتمل على جميع الحالات الوجدانية ، الذي يجمع بين الغضب والخوف والحزن والفرح وبين الشعور السار أو الشعور غير السار، والإنفعال بمعناه الملاحظ يتصف بصفتين أساسيتين :-

- ❖ الإنفعال حالة وجدانية ترافقها اضطرابات فسيولوجية وتعبيرات حركية مختلفة كأنفعالات الحزن والخوف والضحك والشعور بالذنب . والإنفعالات على درجات مختلفة من الشدة فهناك إنفعالات حادة وإنفعالات معتدلة .
- ❖ الإنفعال لا يأخذ وقتاً طويلاً ، بل يبدو في صورة أزمة عابرة .

وهذا ما يميز الإنفعال عن العاطفة ، لأن الإنفعال حالة طارئة عابرة بينما العاطفة إستعداداً ثابتاً نسبياً ومركباً من عدة إنفعالات تدور حول موضوع معين . كما لا بد من أن نميز بين الإنفعال والحالة المزاجية لأن هناك من يخلط بينهما ، حيث إن الحالة المزاجية أقل عنفاً وأكثر دواماً من الإنفعال ، فعند سماع الفرد لخبر سيء قد يشعر بالحزن وهذا يدعى (إنفعال) . وإن لازم الحزن هذا الفرد يوماً كاملاً أو عدة أيام سمي (أسى) والأسى grief هو حالة مزاجية .

تؤدي الإنفعالات المختلفة دوراً مهماً بالغ الأثر في حياة الفرد إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها . وإن معنى الانفعال يتحدد بنوع الموقف نفسه ويمكن تقسيم هذه الإنفعالات حسب ماتقدم إلى : إنفعالات إيجابية (إنفعالات سارة) كالفرح والسرور والحب والنجاح والفوز... إلخ ، وإلى إنفعالات سلبية (إنفعالات غير سارة) كالحزن والخوف والغضب والفشل والهزيمة... إلخ ، وإن كلتا الحالتين من الإنفعال حالة ممكن ملاحظتها في سلوكنا اليومي أو حتى قياسها عن طريق بعض المتغيرات الفسيولوجية .

ولتعريف الإنفعالات (Emotions) ووضع المعنى الدقيق لها نذكر التعريف الذي يؤكد على " إن الإنفعالات حدث داخلي ، وهذا الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه وأحياناً ينزع للظهور فجأة ويصعب التحكم به " ، أو تعرف بأنها حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة ، وإحساسات ، وردود أفعال فسيولوجية ، وسلوك تعبيرى معين وهي تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم بها .

على العموم لا بد أن نصنف الإنفعالات إلى نوعين حسب شدتها :-

1- إنفعالات عالية المستوى .

2- إنفعالات منخفضة المستوى .

ولكل نوع مظاهره التي يتميز بها ، فمظاهر الإنفعالات عالية المستوى لها مجموعة من المظاهر وهي الآتي :-

❖ إنفعالات ترتبط بحدوث تغيرات ناشئة عن قيام وظائف الجسم بنشاط حركي . وللتغلب عليها هنا يكون دور المسؤول أو المدرب بإيضاح مثل أن يتبنى اللاعب فكرة إقناع نفسه بأن ممارسة الرياضة ستعمل على تحسين الإمكانيات الفسيولوجية لأعضاء جسمه ومن ثم ستجعله أكثر كفاءة في الأداء .

❖ إنفعالات ترتبط بمقدرة اللاعب على كيفية أداء المهارات الحركية الصعبة . وهنا يجب عليه أن يعمل على تدريب إنفعالاته عن طريق جمل ذاتية إيجابية محتواها