جامعة ــعمار ثليجي ــالاغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص : تربية وعلم الحركة

موسومة ب:

دراسة مقارنة لبعض السمات الشخصية للممارسين وغير ممارسين لنشاط التربية ب .ر لتلاميذ الطور الثانوي

{ دراسة ميدانية على تلاميذ ولاية الأغواط }

مؤسسة قصيبة أحمد

إعداد الطلبة :

- زرارقة ياسين
- عريفي إلياس

نوقشت بتاريخ 2020/9/20 أمام اللجنة العلمية المكونة من السادة :

- الدكتور بافا عبدالله رئيسا
- الدكتور خالد بن سالم مقررا ومشرفا
- الدكتور الحاج عيسى رفيق عضوا مناقشا

السنة الجامعية 2020/2019

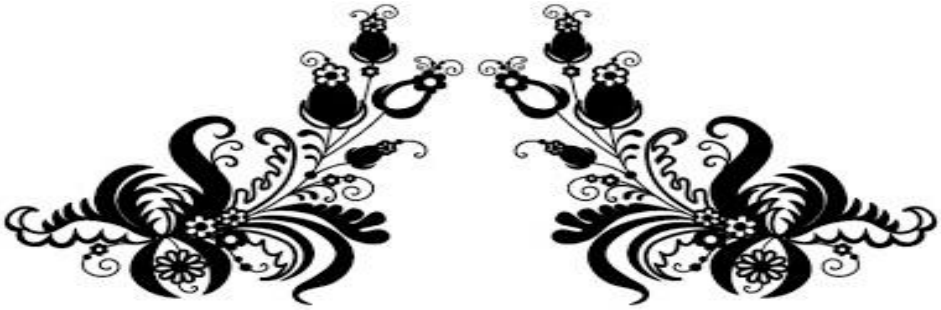
شكر وعرفان

أولا و قبل كل شيء أشكر الله عز وجل الذي و فقني و قدرني على إنهاء هذا العمل المتواضع ، الذي أرجو أن يكون عملا نافعا لي و لجميع الطلبة الباحثين في حقل التربية و التعليم ، وبالأخص مجال التربية البدنية و الرياضية .

و بكل امتنان و احترام نشكر الدكتور المشرف "خالد بن سالم "، حفظه الله الذي لم يبخل علينا بعلمه و توجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل و الذي كان لنا في العلم مرشدا و في المعاملة أخا مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح و

التوفيق ، فشكرا على تفانيه. و كما نشكر زملائنا الطلبة دفعة ماستر 2020/2019. .

الإهداء



والداي العزيزان، تقف الكلمات عاجزةً أمام عظمة

ما أحمله من محبةٍ لكما، فأنتما أساس وجودي في الحياة، وأنتما الأمن

والأمان وراحة النفس

وهدوء البال، وأنتما سرّ النجاح والتفوق، فلولا وجودكما لكانت حياتي ناقصة، فأنتما

من

يُلون الحياة بأجمل ألوان الفرح، فشكراً تبدو كلمة سطحية

دون معنى أمام كل ما تفعلانه لأجلي فشكراً لكمـــآ

زرارقة ياسين

الإهداء

أيها الغاليان القريبان أن أقول لكما: شكراً، مع كثيرٍ من الخجل

على التقصير، فأنا وإن أشعلتُ لكما أصابعي شمعاً، فلن أُوفيكما ولو شيئاً بسيطاً من حقوقكما علي، فأنتما وصية الله تعالى للأبناء، وفيكم

نزلت آياتٌ تُتلى وقرآنٌ يوصي بطاعتكما وطلب الرضى منكما، فأنتما يا أبي وأمي بابان من أبواب الجنة

عريفي إلياس

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر وعرفان	
مقدمة	**6-1**
الجانب التمهيدي	
1/الإشكالية	2
2/ الفرضيات	4
3/ تحديد المصطلحات والمفاهيم	5-4
4/ أهداف الدراسة	6-5
الجانب النظري	**30-7**
الفصل الأول : السمات الشخصية	
1/تمهيد	7
2/ المفهوم اللغوي للشخصية	7
2- المفهوم السيكولوجي للشخصية	8
3-مفهوم السمة	9
4- السمات الشخصية	10 -9
4-1 أنواع السمات الشخصية	11-10
4-2 معايير تحديد السمة	12
5- مكونات الشخصية	14-13
5-1 خصائص الشخصية	14
5-2 عوامل بناء الشخصية	15
5-3الشخصية الاجتماعية	16
5-4الشخصية الرياضية	17
خلاصـــــة	18
الفصل الثاني : المراهقـــــة	
1/تمهيد	19
2/تعريف المراهقة	20

3/التحديد الإجتماعي للمراهقة	22-20
4/التحديد السيكلوجي للمراهقة	22
5/التحديد الزمني للمراهقة	22
6/أنماط المراهقة	24-23
7/مظاهر النمو في المراهقة	25-24
8/الفرق بين المراهقة والبلوغ	26
خلاصة	27
الدراسات المرتبطة	30-28
الجانب التطبيقي	41-31
1/الطريقة المنهجية وأدواتها	35-31
2/عرض نتائج الدراسة	37-36
3/مناقشة نتائج الدراسة	40-37
4/خاتمة	41

ملخص الدراسة :

من خلال ما جئنا به في الجانب النظري و ما تم تأكيده في الجانب التطبيقي و هذا بعد استعراضنا لنتائج الاستبيان والاستنتاجات ، استطعنا أن نلخص بأن للممارسة النشاط الرياضي دور كبير وفعال في إخراج الممارس من دوامة الاكتئاب والعزلة إلى إحساسه بأنه شخص اجتماعي ومسؤول مفعم بالحياة ، فهي وسيلة إخراجه من الحالة السلبية الى الحالة الايجابية ولها تأثير جد إيجابي على صحته البدنية والنفسية ، وهذا ما تأكده الفرضية الثانية والثالثة والتي تنص على أن النشاط البدني الرياضي دور فعال في تحقيق الجوانب الشخصية لممارسين النشاط البدني الرياضي، نستطيع القول بأن هذه الفرضيات تم تأكيدها وهذا بعد معرفتنا بأن النشاط البدني له دور كبير من خلال مساعدة في التقليل من التوتر والاكتئاب و إحساسه بأنه في أحسن أحواله النفسية وهذا من خلال إبعاده للأفكار التي تنتابه و تنمي له الإحساس بالتفاؤل.

Summary of the study

Through what we've come up with on the theoretical side and what's confirmed on the app side and after reviewing the results of the questionnaire and the conclusions, we were able to summarize that the exercise of sports activity plays a big and effective role in getting the practitioner out of the cycle of depression and isolation to his sense of being a social person and a responsible and full of life It is a way to get him out of the negative situation to the positive situation and has a very positive effect on his physical and psychological health, and this is confirmed the second and third hypothesis that sports physical activity plays an active role in achieving the personal aspects of sports physical activity practitioners, we can say that these hypotheses have been confirmed and this after knowing that physical activity has a big role by helping to reduce stress and depression and the feeling that it is at its best psychological conditions and this by removing the thoughts that it is experiencing and developing a sense of optimism.

مقدمة :

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر يعد احد الأسباب الرئيسة في تقدم الحياة البشرية وفي مختلف مجالاتها, وان هذا التقدم لا يتم إلا من خلال دراسة علمية معتمده على علوم عده مترابطة فيما بينها ومرتبطة بالمجال الرياضي, وهذا ما ساهم في تقدم الحركة الرياضية, وان من بين هذه العلوم المساهمه في تطوير المستوى الرياضي وعند مختلف الفئات الرياضية ولدى جميع المشاركين في المنافسات الرياضية هو علم النفس الرياضي.

إذ أن التطور الذي يشهده المجال الرياضي يعد مرآة في تطور جميع الألعاب الرياضية منطلقين من تطور الرياضي نفسه من خلال دراسة الجوانب والسمات الشخصية المميزة له, إذ أن ممارسة الألعاب الرياضية تساهم في إعداد الفرد إعدادا شاملا يتضمن الجوانب البدنية والمهارية والفكرية والاجتماعية, وللممارسة الرياضية تأثير فعال على النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية للرياضيين، ذلك أنها تمثل خيارا تربويا من شأنه أن يخلق بيئة تربوية خالية إلى حد كبير من القيود الاجتماعية والنفسية، ويستطيع الرياضي أن يحقق أسمى طموحاته، ويستغل أقصى حد ممكن لقدراته المتبقية بتطوير الاستعدادات والسلوكات التي تنعكس إيجابا على بعض الجوانب الشخصية المرغوبة والمقبولة في المجتمع.

ومن اجل الوقوف عند ذلك جاءت أهمية البحث لتحديد سمات الرياضيين الشخصية عن غير الرياضيين والوقوف عند أوجه ألتشابه والاختلاف فيما بينهما لمساعدة مدربي الألعاب الرياضية من اختيار لاعبيهم من الطلاب وفقا لما يتميز به الرياضيين من سمات متميزة لتساعد ومن خلال كشف وتحديد الواقع النفسي المكنون في داخل نفسية كل من يمارس الألعاب الرياضية أو لم يمارسها في تطوير الحركة الرياضية في داخل الكليات أو على مستوى الجامعة.

الإشكالية :

تعتبر السمات الشخصية من أهم الموضوعات التي تناولها علم النفس الحديث بالدراسة والبحث، و كذلك المحور الأساسي الذي تدور حولها الدراسات في العلوم الإنسانية، وذلك بهدف الكشف عن قابلية الفرد وشروط تحقيق هذه الفاعلية الفهم المنطقي للشخصية من أجل الوصول إلى القوانين التي تخضع لها الظواهر النفسية المختلفة.

فموضوع دراسة السمات الشخصية لطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية الرياضية يعد من أهم المواضيع التي اهتم بها علم النفس الرياضي حديثا نظرا لثقل وحساسية هذا الموضوع وهذا من أجل الوصول لمعرفة مختلف السمات الشخصية.

وأن الارتقاء بالمستوى الرياضي يتطلب إعداد متواصل للرياضيين ولسنوات عديدة, وينطلق هذا الإعداد من السمات الشخصية لدى الرياضيين وكيفية توظيفها وتعزيزها لخدمة الرياضي والحركة الرياضية, فمن خلال خبرة الباحثين كمدرسين للتربية الرياضية

ومدربي للفرق الرياضية, وجدوا بان هنالك مشكلة تكمن في تنوع واختلاف شخصية من يمارس الرياضة وصعوبة اختيار اللاعبين وفقا لما يتميزون به من سمات تؤهلهم في مزاولة النشاطات والفوز في المسابقات الرياضية, لذلك جاءت هذه الدراسة لتحديد ما هي السمات الشخصية التي يتميز بها الرياضي عن غير الرياضي. وهذا ما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في إختلاف السمات الشخصية التي يتميز بها الممارسين والغير ممارسين ؟

- وجاءت التساؤلات الفرعية على النحو الآتي:

- هل توجد فروق بين الرياضيين والغير رياضيين في السمات المعرفية ؟

- هل توجد فورق بين الرياضيين والغير رياضيين في السمة المزاجية ؟

- هل توجد فروق بين الرياضيين والغير رياضيين في السمة الدينامكية ؟

2-الفرضيات :

الفرضية العامة :

- ممارسة النشاط البدني الرياضي دور في إختلاف السمات الشخصية التي يتميز بها الممارسين عن غير ممارسين .

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين والغير رياضيين في السمات المعرفية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين والغير رياضيين في السمة المزاجية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين والغير رياضيين في السمة الديناميكية .

تحديد المفاهيم والمصطلحات :

السمة: ذلك الشيء المميز للفرد الذي نميزه عن غيره, وهي محصلة مجموعة من الجوانب التي تكمن في الشخص وتميزه عن غيره.[1]

[1] – رائد عبد الأمير عباس:مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئي منتخبات بعض الألعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل, مجلة علوم التربية الرياضية,العدد (8),المجلد (1),جامعة بابل,2008,ص55.

وهي التي تحدد نمط شخصية كل منا وهي التي تجعلنا أشخاص فريدين من نوعنا،أما بالنسبة لعدد الصفات المختلفة الموجودة لدى أفراد البشر فهو لا يزال غير محدد وغير متفق عليه، فبعض الباحثين يرون الشخصيات مكونة من سمات ضيقة ومحددة جداً، في حين أن آخرين ينظرون إليها على أنها مزيج من سمات واسعة جدا.

الشخصية:

هي نظام متعدد ومترابط الجوانب تكمن في الشخص, وكذلك هي مجموعة من المؤهلات والخبرات الماضية التي ينفرد بها الشخص.[2]

و يصف مفهوم الشخصية مجموعة الجوانب والسمات التي تكوّن شخصية الأفراد، وهذه الجوانب والسمات تختلف من شخص إلى آخر، حيث يتفرّد كلّ شخص بصفات تميّزه عن غيره، ويندرج تحت مصطلح الشخصية في العادة مفهومان أو معنيان وهما: المهارات الاجتماعية والتفاعلية مع البيئة الخارجيّة، كما تشترك الكثير من العلوم في دراسة مكنونات الشخصية الإنسانية وما وراءها بمنظور علمي ومتخصص.

أهداف الدراسة :

1-التعرف على السمات الشخصية لدى الرياضيين.

2-التعرف على السمات الشخصية لدى غير الرياضيين.

[1] رائد عبد الأمير عباس:المصدر السابق.

3-مقارنة السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين.

أهمية الدراسة :

يعد موضوع السمات الشخصية من أهم المواضيع التي درسها علم النفس،، فالشخصية هي الإطار الأساسي الذي يضم المكونات النفسية للفرد، و بالتالي تميزه عن غيره، كما أنها موضوع مشترك بين مجموعة من العلوم كعلم النفس و علم الاجتماع و الطب النفسي.

والشخصية تشمل مجموعة من التفاعلات بين تلك الأنماط السلوكية و التغيرات الداخلية التي تحدث للفرد من جهة و المثيرات الخارجية من جهة أخرى، إنها كل ما يتعلق بالفرد من صفات بدنية وعقلية وخبرات يتم اكتسابها عن طريق البيئة الاجتماعية و الاقتصادية وعن طريق التعلم.[3]

[3] محمد حسن علاوي: المدخل في علم النفس الرياضي,ط1,القاهرة,مركز الكتاب للنشر,1998,ص198.

تمهيد :

يعتبر موضوع الشخصية من أهم المواضيع التي درسها علم النفس، فالشخصية هي الإطار الأساسي الذي يضم المكونات النفسية للفرد، و بالتالي تميزه عن غيره، كما أنها موضوع مشترك بين مجموعة من العلوم كعلم النفس و علم الاجتماع و الطب النفسي.[4]

والشخصية تشمل مجموعة من التفاعلات بين تلك الأنماط السلوكية و التغيرات الداخلية التي تحدث للفرد من جهة و المثيرات الخارجية من جهة أخرى، إنها كل ما يتعلق بالفرد من صفات بدنية وعقلية وخبرات يتم اكتسابها عن طريق البيئة الاجتماعية و الاقتصادية وعن طريق التعلم.

1- المفهوم اللغوي للشخصية :

إن مفهوم الشخصية تاريخيا يعود إلى الحضارة الإغريقية، حيث كان الممثل الإغريقي على المسرح يضع القناع على وجهه إما لكي يخفي العيوب، أو ليظهر صفات أخرى متضحة في شخصيته.[5] كما استعمل هذا المفهوم عالم النفس "كارل يونغ" للدلالة على القناع الذي يجب على كل فرد أن يلبسه لكي يعلب دوره بنجاح في المجتمع، ويكيف نفسه مع نظامه الاجتماعي، ويحقق التوافق بينه وبين توقعات المجتمع عنه، كما أنه يستطيع أن يخفي تجاربه الخاصة عن غيره. و هو مفهوم متداول في الاصطلاح اليومي، حيث يقال عادة إن لفلان شخصية ويقصد بذلك ما يتميز به الفرد عن غيره من خصوصيات جسمية أو مكانة اجتماعية مميزة، مرتبطة بثروته أو نفوذه السياسي أو الاجتماعي.

[4] جمال القاسم و(آخرون):مبادئ علم النفس, عمان,دار الفكر للطباعة والنشر,2000,ص133.
[5] نزار الطالب وكامل لويس:علم النفس الرياضي,بغداد,دار الحكمة للطباعة والنشر,1993,ص78.

وعلى عكس ذلك نسمع بضعف الشخصية أو انعدامها، ويراد بذلك الإشارة إلى صفات الانهزامية والاستسلام التي يمكن أن تغلب على الفرد وهذا ما يؤكد أن مفهوم الشخصية مرتبط بالمظاهر الخارجية القابلة للإدراك المباشر مما يبين أن هناك خلطا بين مفهوم الشخص والشخصية، وهذا ما يدفعنا إلى التساؤل حول حقيقة هذا التلازم، ومدى ارتباط مفهوم الشخصية بالمظاهر الخارجية المميزة.[6] والشخصية لغة "هي كلمة مشتقة من الفعل (شخص) وشخص الشيء يعني أنه بان وظهر بعد أن كان غائبا". كما تعني الذات المخصوصة، أي حسن الحديث عن خصائص وصفات الشخص، ويقال تشخص القوم، أي اختلفوا وتفاوتوا.

2-المفهوم السيكولوجي للشخصية :

اختلف علماء نفس الشخصية حول تعريفهم لها سيكولوجيا، فمنهم من ميزها بالثبات النسبي والتكامل ومنهم من ميزها بالديناميكية. ويعود السبب لهذا الاختلاف إلى تعقيد مفهوم الشخصية هذا لا يعني وجود نقاط التقاء في تعريفهم.

وتعريف الشخصية هو مسألة افتراضية، فلا يوجد تعريف صحيح وآخر خاطئ، وحتى يصل الباحث في مسألة الشخصية إلى تعريف مقبول ومنطقي يجب عليه دراسة مختلف المفاهيم للشخصية "ويعتبر مفهوم الشخصية للأكثر المفاهيم تعقيدا، لأن الشخصية مفهوم

[1] رائد عبد الأمير عباس:المصدر السابق،ص56.

يشمل كافة الصفات والخصائص الجسمية والعقلية والوجدانية المتفاعلة مع بعضها البعض داخل الفرد ولهذا تعددت الآراء في معالجتها لمعنى الشخصية.

3-مفهوم السمة (Trait):

أشارت العديد من المصادر العلمية إلى أن السمة هي"الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة[7], أوهي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وأخر وكذلك هي "أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها[8], وأشارت دراسة (رائد عبد الأمير2008) إلى أن السمة هي "ذلك الشيء لمميز للفرد الذي تميزه عن غيره, وهي محصلة مجموعة من الجوانب التي تكمن في الشخص وتميزه عن غيره"

4-السمات الشخصية (Trait personality):

من خلال ما ورد من مفهوم السمات ومفهوم الشخصية يمكن الاستدلال عن المفهوم الخاص للسمات الشخصية, إذ أشار (نزار الطالب وكامل لويس) على أن السمات الشخصية "انعكاس للاتساق النسيجي للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف, وكذلك هي استعداد أو ميل ثابت إلى نوع معين من السلوك وأشارت إحدى الدراسات إلى السمات الشخصية من خلال ربطها بالألعاب الرياضية[9], من حيث أن لكل لعبة رياضية تختلف

[1] محمد حسن علاوي: المصدر السابق,ص198.

2 محمد حسن علاوي:المصدر السابق,ص110.

3 نزار الطالب وكامل لويس:علم النفس الرياضي,بغداد,دار الحكمة للطباعة والنشر,1993,ص78.

عن الأخرى من حيث الأجهزة والأدوات والمهارات, فهو في نفس الحال في السمات الشخصية, فعندما نشاهد قاعة رياضية تحتوي على جهاز العقلة والحلق والمتوازي فنقول هنا تمارس لعبة الجمناستيك وعندما نشاهد قفازات وحلبه نقول هنا تمارس لعبة الملاكمة وهكذا الحال لباقي الألعاب وعنده فأن سمة هذه الألعاب هي ما تحتويها هذه الألعاب من أجهزه ومهارات خاصة بها, وكذلك الحال عند إرسال رسالة إلى بلد معين لابد من وجود طابع بريدي وظرف فالطابع هي سمة البلد لان لكل بلد لها طابع يميزها والظرف هو الذي يحمل محتوى الرسالة ليحمل السمة.

4-1 أنواع السمات الشخصية:

يقسمها جيلفورد من وجهة عامة إلى ثلاثة هي: السمات السلوكية والفيزيولوجية والمورفولوجية، وهو يركز في مجال الشخصية على السمات السلوكية

[1]

أما كاتل فيميز من وجهة عامة قسمها ايضا بين ثلاثة أنواع أساسية من السمات هي:

أ- السمات المعرفية: القدرات وطريقة الاستجابات للمواقف.

[1] عبد الحميد:الصحة النفسية,ط3,عمان,دار الفكر للطباعة والنشر,2005,ص50.

ب–السمات الدينامكية: وتتصل بإصدار الأفعال السلوكية وهي تختص بالاتجاهات العقلية أو بالدافعية والميول، كقولنا شخص طموح أو شغوف بالرياضة أو له اتجاه ضد السلطة وهكذا.

ج– السمات المزاجية: وتختص بالإيقاع والشكل والمثابرة وغيرها، فقد يتسم الفرد مزاجيا بالبطء او المرح او التهيج او الجراة او غير ذلك. ويفصل جوردن البورت بين نوعين من السمات وهي السمات العامة والسمات الخاصة.

السمات العامة: هي السمات المشتركة او الشائعة بين عدد كبير من الأفراد في حضارة معينة او في حضارات كثيرة، ود تشيع بين الآدميين على وجه العموم،

ومثالها في المجال المعرفي الذكاء الذي يوجد بدرجات لدى جميع الآدميين، اما السمات المشتركة للشخصية فمثالها السيطرة والانطواء والاتزان الوجداني والاجتماعي وغيرها كثير، وللسمات المشتركة الشكل ذاته لدى كل شخص اي أنها توجد لدى الجميع ولكن بدرجات متفاوتة، فالفارق كمي لا يكفي .[11]

السمات الخاصة: اما السمات الخاصة او الفريدة فهي تلك التي تخص فردا ما بحيث لا يمكن ان نصف اخر بالطريقة ذاتها، وهي اما قدرات او سمات دينامية، وقد ذهب البورت على ضوء نظريته في السمات الى ان كل سمة للفرد تعد سمة فريدة تتميز في قوتها واتجاهها ومجالها عن السمات الأخرى المشابهة الموجودة لدى الأفراد الآخرين.

[1] محمد حسن علاوي:المصدر السابق،ص106.

4-2 معايير تحديد السمة:

ان السمات لا يمكن ملاحظتها مباشرة ولكنها تستنتج فقط ، وقد وضع البورت معايير ثمانية لتحديد السمة، وهي:

أ- ان للسمة اكثر من وجود اسمي.

ب- ان للسمة اكثر عمومية من العادة .

ج- السمة الدينامكية .

د- ان وجود السمة يمكن ان يتحدد عمليا او احصائيا.

هـ- السمات ليست مستقلة بعضها عن بعض.

و- ان سمة الشخصية قد لا يكون لها الدلالة الخلقية ذاتها.

ز- ان الافعال والعادات غير المنسقة مع سمة ما ليست دليلا على عدم وجودها .

ر- ان سمة ماقد ينظر اليها على ضوء الشخصية التي يحتويها او على ضوء توزيعها بالنسبة للمجموع العام من الناس.

5- مكونات الشخصية:

بما أن ممارسة الألعاب الرياضية تعد فرصة تقويم وتطوير السمات الشخصية للرياضي من خلال تفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة له وضمن مختلف مراحل النمو ومراحل التدريب فأنها بالتأكيد تكون مختزنة في شخصية الفرد ولذلك فأن للشخصية [12]مكونات هي:

أ-ألهو: وهو منبع الطاقة الحيوية النفسية التي يولد الفرد بها,وهو يحتوي على ما هو ثابت في تركيب الجسم, يتضمن الغرائز والدوافع الفطرية الجنسية والعدوانية, وهو الصورة التي يتناولها المجتمع بالتهذيب, وهو بعيد عن المعاير الاجتماعية لا يعرف شيء عن المنطق ويسيطر على نشاطه مبدأ اللذة والألم, أي انه يندفع إلى إشباع دوافعه اندفاعا عاجلا في أية صورة وبأي ثمن ودون أي اعتبار للنتائج.

ب- الأنا: هي شعورية وتعد حلقة اتصال بين حياة الواقع واللاشعور وهي منطقية خلقية تهتم بالمعايير الاجتماعية, وتخضع لميدان الواقع, والانا تتكون تدريجيا من تفاعل الفرد مع البيئة، وعادة تؤجل الأنا إشباع الدوافع أو تعتبرها طريقها الفطري إلى طريق مقبول اجتماعيا وتتعرض في ذلك لعوامل ثلاثة كل منها في غاية القوة, وهي عالم الواقع بقوانينه ومعايره أو إلحاح النزعات الغريزية، والانا الأعلى.[13]

[1] رائد عبد الأمير عباس:المصدر السابق,ص56.

[2] يوسف موسى المقداد وعلي محمد العمايرة:علم النفس الرياضي,عمان,2002,ص31.

ج- الأنا الأعلى: هو مخزون المثاليات والأخلاقيات والضمير والمعايير الأخلاقية وهو شعوري إلى حد كبير, وينمو مع نمو الفرد, ويتأثر في نموه بالوالدين والشخصيات المحبوبة, ويعتدل ويتطور مع زيادة ثقافة الفرد وخبرته. وخلاصة لما ورد أشار احد المصادر على انه "الأنا هو الذي يوجه وينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل, ويسعى جاهدا الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع, والمبدأ في كل ذلك هو الواقع, إلا انه مقيد في هذه العمليات بما يتطاول عليه ألهو من حاجات أو ما يصدر من الأنا الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات, فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يطلبه العالم الخارجي ألهو وما يمليه الأنا الأعلى كان في حالة صراع يحدث أحيانا أن يقوده إلى ضغوط نفسية.

1-5 خصائص الشخصية: هنالك خصائص تميز الفرد عن غيره, في شخصية الفرد خصائص أيضا وهي:[14]

أ-الافتراضية: أن الشخصية مكون افتراضي يتم التعرف عليها من خلال السلوك الذي يمكن ملاحظته وقياسه.

ب-التفرد: تتميز الشخصية بالتفرد, حيث تختلف من شخص لآخر.

[1] احمد أمين فوزي:مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم,النظريات),ط1,القاهرة,دار الفكر العربي,2003

ج–التكامل:الشخصية هي نظام متكامل من الجوانب البدنية والمعرفية والانفعالية للفرد.

د–الديناميكية: الشخصية غير ثابتة بين الفرد من جهة والبيئة الثقافية من جهة أخرى.

هـ–الاستعداد للسلوك:الشخصية هي تنظيم مستعد لأنماط معينة في السلوك.

و–الزمنية: ترتبط الشخصية بالزمن حيث لها ماضي وحاضر ومستقبل.

5–2 عوامل بناء الشخصية:

يتكون البناء العام للشخصية من خلال مجموعة عوامل هامة ورئيسة تتفاعل مع بعضها البعض[15] وهذه العوامل:

أ–الوراثة

ب–النضج

ج–أساليب التنشئة الاجتماعية في مراحل الطفولة

د–التعلم لكافة الخبرات البيئية كطرق التعامل مع المواقف والأدوار الاجتماعية، وتعلم نماذج معينة لمواجهة مواقف محددة.

هـ–عملية إدراك المواقف البيئية المحيطة.

و–القيم والعادات والتقاليد والمبادئ التي تسود في المجتمعات (ثقافة المجتمعات).

5–3الشخصية الاجتماعية:

[1] احمد أمين فوزي:مبادئ علم النفس الرياضي مرجع سابق

تشكل الشخصية الاجتماعية اذا أجاز التعبير الطبقة الخارجية الشخصية ، انها الطبقة التي يغلف بها المجتمع الانسان والقناع الذي يضعه كل انسان لأداء دور اجتماعي او مهمة اجتماعية، وتكتسب هذه الميزة التي يطبعها المجتمع في الانسان اهمية كبيرة ، فهي تترجم بعدد معين من الاحكام التي يسببها المحيط والتي تصبح متواصلة بالعادة كطريقة التصرف والمشي والنظر والتحدث، من جهة الافكار والمعتقدات، والاراء من جهة اخرى ويتلقى كل انسان من محيطه العائلي والمدرسي عددا معين من التعاليم والقناعات التي يستنبطها والتي يفكر ويصدر احكامه انطلاقا منها، وتشكل هذه التعاليم والقناعات الاطار المرجعي الذي ترد اليه الاحداث والافكار، ويقابل هذه الآراء والأطر المرجعية أنظمة من ردات الفعل العاطفية او الكلامية تنطلق من تلقائية عندما تتاح لها الفرصة، تصبح شخصية الانسان الاجتماعية اذا والى حد ما مجموعة تصرفاته الالية والمكررة التي تحدث كردة فعل تجاه الحوافز الخارجية، اما الشخصية فتتصل بالعالم الخارجي من خلال الشخصية الاجتماعية وبها تعبر عم نفسها إزاء هذا العالم، وتمكن شخصية الإنسان الحقيقة

تحت قناع الشخصية الاجتماعية، وتحت قناع التصرفات المكررة يمكن الطبع الذي يميز الاشخاص الذين يتصرفون بالطريقة نفسها.

5-4الشخصية الرياضية:

تتميز الشخصية الرياضية بمجموعة من السمات تختلف في النوع والدرجة عن تلك السمات التي تميز الشخصية غير الرياضية، ومنه فان لاعبي الألعاب الفردية يتصفون بسمات تميزهم عن لاعبي الألعاب الجماعية [16]،كما ان لاعبي النشاط الواحد يتميزون بسمات مختلفة تبعا لمراكزهم في الملعب، فلكل نشاط رياضي طبيعة خاصة. من هنا نلاحظ ان اللاعبين يكونون ذاتهم ويطورونها من خلال النشاطات الرياضية التي تعد هادفة و بناءه، و تتسم بها كافة خصائص الشخصية الرياضية وبطابع نوعي او سمة مميزة، إذ أن الألعاب الرياضية تهيئ السرور وتنمي العضلات، وتثبت بها الصحة والاندفاعية في اللعب الجماعي وتنمية التواصل وحب التعاون مع الآخرين وذلك من اجل تحقيق أفضل النتائج.

خلاصة:

[1] يوسف موسى المقداد وعلي محمد العمايرة:علم النفس الرياضي

من خلالها ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، يتضح لنا احتواء الشخصية على الكثير من المفاهيم المتداولة في مجال علم النفس و علم الاجتماع، إن هذا التعدد في المفاهيم يعطي فكرة عن شموليته و تنوعه و لأنه يلم بأطراف من تاريخ علم النفس وبالعديد من موضوعاته النظرية و التطبيقية، فهناك العديد من مدارس والنظريات التي تناولت موضوع الشخصية كل حسب رؤيتها، و كل نظرية تمثل جزءا من الشخصية، وتكامل هذه المجلات و اندماجها يشكل بناءا واحد يعرف بالشخصية.

تمهيد:

إنّ قطاع التعليم كغيره من القطاعات المنظّمة يعتمد في تسيير شؤونه على مؤسسات وهياكل تنظّمها قوانين ومبادئ. لكن رغم ذلك فإنّ لقطاع التعليم خصوصيّة، فهو إلى جانب دوره البيداغوجي والمعرفي ودوره في التنشئة الاجتماعية، فإنه يمس شريحة عمريّة غاية في الأهميّة ويتوقّف عليه مستقبل أجيال بكاملها. من بين الشرائح العمرية وربّما أكثرها عددا، والتي ترتاد المؤسسات التربوية في بلادنا، نجد فئة المراهقين.

و المراهقة هي العمر الفاصل بين الطفولة والرشد، وذلك في الفترة العمرية المُمتدة من سن 15 إلى 25 وقد تختلف في بدايتها ونهايتها من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر وعلى حسب الجنس فالانثى تبلغ قبل الذكر وتنضج قبله، وذالك حسب البيئة والظروف المحيطة بالشخص. فقد تبدأ مرحلة المراهقة من سن 13 وقد تنتهي في سن 19، ولربما تبدأ اساسا من سن 15 وتنتهي في سن 25 تقريبا، كحد أقصى. لكن هناك مجتمعات قد تعتبر الاشخاص من هم اقل من سن 18 أطفالا بينما الأشخاص الأكبر هم المراهقون الشباب فعليا وهناك مجتمعات تؤمن بأن الأشخاص في سن العشرات والعشرين هم مراهقين باختلاف بداية المرحلة ونهايتها، لأن البعض لا يؤمن بمصطلح المراهقة فيعد مرحلة الشباب بجميع أنواعهم مراهقين مالم يبلغوا سن الرشد وهو الأربعين كما ذكر أيضا في القرآن، ولكن قسم العلماء سن المراهقة لثلاثة أقسام هي المراهقة المبكرة، المراهقة المتوسطة، والمراهقة المتأخرة.. ، وهي فترة متقلبة وصعبة تمر على الإنسان، وتكون بمثابة الاختبار الأول له في حياته الممتدة، حيث أن مستقبل الإنسان وحضارة الأمم تتأثر كثيرًا بمراهقة أفرادها.

1-تعريف المراهقة:

1-1المعنى اللغوي:

ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا، أي: قربت منه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.

2-1 – المعنى الإصطلاحي:

أما من الناحية الاصطلاحية فهي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة. أما الأصل اللاتيني للكلمة فيرجع إلى كلمة ADOLESCERE و التي تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي. ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة، ولكنه تدريجي، ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه، فالمراهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة، وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة. فالمراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج. فهي بهذا عملية بيولوجية عضوية في البداية وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

2– التحديد الإجتماعي للمراهقة:

تتضمن مرحلة المراهقة عددا من المصطلحات التي تتداخل مع مفهوم المراهقة، إذ إننا نجد البعض يوظف مصطلح الشباب للإشارة إلى مرحلة المراهقة، وإذا كان هذا الاستعمال مشروعا من الناحية الاجتماعية، فإن المصطلح نفسه لا يحيلنا بدقة على المراهقة كمرحلة أو كمفهوم، وبذلك لا يصح استعمال مصطلح الشباب للدلالة علميا

عليها. وفي نفس الإطار تستعمل مصطلحات عامية للإشارة إلى المراهق. وتوظف هذه المصطلحات بعض المظاهر الجسمية أو بعض الخصائص المميزة للمراهق، وتتميز هذه المصطلحات في أغلبها بالاعتماد على المظاهر الجسمية أو الجنسية، بحيث تستعمل للإشارة إلى الحالة العائلية للمراهق مثل مصطلح عازب (عزري)، أو نجدها تستعمل لإهانة المراهقين باستخدام مظهر جسدي (بوركابي). كذلك من بين المصطلحات المستعملة في إطار الحديث عن المراهقة.

نجد مصطلح "البلوغ" الذي يشير إلى نضج الأعضاء التناسلية، فيستعمل أحيانا كمرادف للمراهقة في حين أنه مجرد مظهر فيزيولوجي من المظاهر التي تميز المراهقة أو يستخدم هذا المصطلح في تحديد مسؤولية الفرد السياسية والاجتماعية والجنائية، بحيث نجد مثلا في اتفاقية حقوق الطفل المصادق عليها من طرف الأمم المتحدة بتاريخ 20 نونبر 1989م أن فترة الطفولة تمتد إلى السنة 18 من العمر "الطفل هو كل إنسان حتى سن 18، إلا إذا بلغ سن الرشد قبل ذلك بموجب قانون بلاده".

ويسمى هذا البلوغ بالبلوغ القانوني، إذ يعتبر الإنسان قبله قاصرا. وكما يشير إلى ذلك التعريف السابق، فسن البلوغ غير موحد في جميع الدول فهو يخضع لثقافة المجتمع كما يخضع للقانون المعمول به في كل بلد. الفرق بين مفهوم المراهقة ومفهوم البلوغ يخلط كثير من الناس بين مفهوم المراهقة ومفهوم البلوغ الجنسي، لذلك ينبغي أن نميز بين المراهقة وبين البلوغ الجنسي

.فالبلوغ يعني الوصول إلى القدرة على الإنسال، أي اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة، وقدرتها على أداء وظيفتها. أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي. وعلى هذا الأساس،

فالبلوغ ما هو إلا جانب من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

4- التحديد السيكولوجي للمراهقة:

إن نفس المشاكل التي واجهتنا في فهم "المراهقة" زمنيا واجتماعيا، تطرح أمامنا عندما نود تعريف المراهقة كمرحلة سيكولوجية، إذ نجد البعض يعتبرها مرحلة انتقالية والبعض الآخر يعتبرها مرحلة قائمة بذاتها، بينما ينكر آخرون وجودها بالمرة ويعتبرونها مجرد أزمة من أزمات النمو تظهر بأشكال متعددة، بل وتختفي آثارها في بعض المجتمعات.

5- التحديد الزمني للمراهقة:

على مستوى التحديد الزمني تعرف هذه المرحلة اختلافا في حدودها الزمنية تبعا للباحثين فهناك من يعتبرها فترة زمنية واحدة من (12 سنة إلى 18 سنة)؛ وهناك من يقسمها إلى فترتين أو إلى ثلاث فترات، أي يوجد اختلاف بينهم فيما يتعلق بمدة كل فترة. وعلى العموم ينبغي أن نشير إلى تأثير البيئة التي تمت فيها دراسة المراهقة على الحدود الزمنية التي يتم اختيارها من قبل الباحث، وهذا يعني أن خصائص المراهقة تختلف في بعض جوانب الشخصية من مجتمع لآخر ويمكن أن نعتمد على التقسيم التالي لمرحلة المراهقة :

- المرحلة الأولى: المراهقة المبكرة 12 – 16 سنة
- المرحلة الثانية: المراهقة المتوسطة 16 – 21 سنة
- المرحلة الثالثة: المراهقة المتأخرة 21 – 25 سنة

5 – أنماط المراهقـــــة:

الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة؛ فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والنفسية والمادية، وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة تختلف من فرد إلى فرد، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى سلالة، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتزمت، الذي يفرض كثيرا من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة. كذلك فإن مرحلة "المراهقة" ليست مستقلة بذاتها استقلالا تاما، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستقرة ومتصلة.

5-1– المراهقة المتكيفة:

تكون أميل إلى الهدوء النسبي والاتزان الانفعالي، وعلاقة المراهق بالآخرين تكون طيبة ولا أثر للتمرد على الوالدين أو المدرسين وحياة المراهق غنية بمجالات الخبرة والاهتمامات العملية الواسعة التي يحقق عن طريقها ذاته وحياة مدرسية موفقة، في أغلب الأحيان، وهو يشعر بمكانته في الجماعة وبتوافقه معها.

5-2– المراهقة الإنسحابية:

يكون هذا النوع من المراهقة مكتئبة وتميل إلى الانطواء والعزلة والشعور بالنقص وليس للمراهق مخارج ومجالات خارج نفسه عدا أنواع النشاط الانطوائي مثل قراءة الكتب الدينية وغيرها.

5-3- المراهقة العدوانية:

كثيرا ما تكون اتجاهات المراهق ضد الأسرة والمدرسة وأشكال السلطة؛ وتتسم كذلك بالمحاولات الانتقالية ومحاولات التشبه بالرجال، وقد يلجأ إلى التدخين وتصنع الوقار في المشي والكلام واختراع القصص والمغامرات، ويقترن بذلك شعور المراهق بأنه مظلوم وبأن مواهبه وقدراته غير مقدرة ممن يحيطون به.

5-4- المراهقة المنحرفة:

ويكون المراهق في هذا النوع من المراهقة ، منحل أخلاقيا ومنهار نفسياً ، منغمس في ألوان مختلفة من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات أو السرقة أو تكوين عصابات منحلة أخلاقياً ، ويبدو إن المراهقين في هذه المجموعة قد تعرضوا إلى خبرات مؤلمة أو صدمات عاطفية عنيفة أثرت على تفكيرهم ووجدانهم لبعض الوقت . كما أن انعدام الرقابة الأسرية أو ضعفها، والقسوة الشديدة في المعاملة (الاستخدام المستمر للعقاب) ، وتجاهل الرغبات والحاجات أو التدليل الزائد، والصحبة السيئة، كلها عوامل مؤثرة تؤدي إلى مراهقة منحرفة.

6- مظاهر النمو في المراهقة:

6- 1- النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمى في السنوات الاولي من المراهقة بسرعته المذهلة. وتأتي سرعة النمو الجسمة الكبيرة في المراهقة عقب فترة طويله من النمو الهادئ الذي تتصف به الطفولة المتأخرة. وتتميز مرحلة المراهقة في جانب كبير منها بالاهتمام الشديد بالجسم، والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو الجسمي، والحساسية الشديدة للنقد. فيجب ان نقيم في

مدارسنا وأنديتنا الندوات التي تهدف إلى التثقيف الصحى للمراهقين وتعريفهم بتغيرات البلوغ.

6-2- النمو العقلي :

الذكاء: ينمو الذكاء نموا منتظما حتى الثانية عشرة، ثم يتعثر قليلا في أوائل فتره المراهقة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح. وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة.

انتباه المراهق: تزداد مقدره المراهق على الانتباه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويله ومعقده في يسر وسهوله.

تذكر المراهق

الاستدلال والتفكير

تخيل المراهق

الميول

6-3- النمو الاجتماعي:

يتأثر النمو الاجتماعى السوى الصحيح في المراهقة بالتنشئة الاجتماعيه من جهه وبالنضج من جهه أخرى. ويتصف النمو الاجتماعى في المراهقة بمظاهر رئيسيه وخصائص أساسيه وتظهر هذه المظاهر في تآلف المراهق مع الأفراد الآخرين. ويتضح تآلف المراهق فيما يأتى:

- يميل إلى الجنس الآخر ويؤثر هذا الميل على نمط سلوكه.

- الثقة وتأكيد الذات فيخفف من سيطره ويؤكد شخصيته.

-يدرك العلاقات القائمة بينه وبين الأفراد الآخرين ويلمس ببصيرته آثار تفاعله مع الناس.

-اتساع دائره التفاعل الاجتماعى فتتسع دائره نشاطه الاجتماعى ويدرك حقوقه وواجباته.

7- الفرق بين المراهقة والبلوغ:

المراهقة هي تغيرات جسدية وعقلية وعاطفية واجتماعية أما البلوغ فهو تغير جسدي يدل على أن الفرد أصبح قادرًا على النسل، وبمعنى آخر فإن البلوغ هو مرحلة فرعية ضمن مراحل المراهقة، وعادة يكون أولى العلامات الدالة على بداية فترة المراهقة، وهناك من يعد أنهما مترادفان؛ فالبلوغ يعني المراهقة، وهناك من يعد أن البلوغ هو العلامة المتميزة كبداية مرحلة المراهقة، ومنهم من يعد أن المراهقة أعم؛ فالبلوغ يختص بالنمو الجنسي أو النمو العضوي والجنسي والمراهقة تشمل ما سوى ذلك.

خلاصـــــــة :

تناولنا في هذا الفصل فترة المراهقة وماتتميز بها من الفترات الأخرى حيث يتعرض المراهق لعدة تغيرات جسمية نفسية وإجتماعية وكذا عقلية تؤدي به الى

تقلبات مزاجية متكررة وحالات قلق شديدة تجعله ينحرف عن ماهو عليه طبيعيا ولهذا فإن إختلال هذه المرحلة تؤدي الى ظهور سلوك عدواني غير لائق والخروج عن معايير والسير في اتجاهات مغايرة للمجتمع.

الدراسات المرتبطـــــة :

دراسة أبو ناهية : دراسة مقارنة بين الذكور والإناث في بعض سمات الشخصية لدى طلبة الجامعة 1997

تمت على عينة تكونت من (70) طالبا و (90) طالبة من طلبة المستوى الثالث بكلية التربية بجامعة الأزهر بغزة، استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار أيزنك للشخصية و مقياس التفضيل الشخصي لجوردن.

أظهرت نتائج نتائج الدراسة أن هناك فرقا دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في السمات التالية: الذهنية، السيطرة، المسؤولية والاتزان الانفعالي لصالح الذكور و في العصبية والجاذبية الاجتماعية لصالح الإناث.

دراسة رمزي جابر : أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشخصية لدى الأحداث2008

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشخصية لدى الأحداث في فلسطين، وتم استخدام المنهج التجريبي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (14) شخصا، وطبق عليهم قائمة فرايبورج لقياس السمات الشخصية.

وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي: – برامج الأنشطة الرياضية المقترح لم تحدث تأثير على عبارات كل محور من محاور المقياس المستخدم (العصبية، العدوانية، الاكتئاب، القابلية

للاستثارة، الاجتماعية، الهدوء). البرنامج المقترح من قبل الباحث أدى إلى أحداث تأثير دال إحصائيا على المحور ككل ولكل أبعاد المقياس المستخدم. وفي ضوء ذلك أوصت الدراسة بتطبيق البرنامج المقترح من قبل الباحث لما له من تأثير دال إحصائيا على أبعاد الشخصية لسلوك انحراف الأحداث، وبتدعيم وتوجيه وتعزيز برامج الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات بالرياضات المختلفة.

دراسة بعة محمد و جزولي محمد : دراسة مقارنة بعض السمات الشخصية بين الممارسين والغير ممارسين 2014 جامعة مستغانم

قام الطالب بتحديد المجتمع الأصلي للدراسة الذي يتمثل في المعاقين حركيا الأندية سعيدة، معسكر و تغنيف و نظرا لطبيعة البحث تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية و التي بلغت 50 رياضي معاق حركيا و 60 معاق حركيا غير ممارس للنشاط الحركي المكيف أي بمجموع 110 معاق حركيا.

وضحت نتائج مقياس الشخصية أن للنشاط الحركي المكيف دور في تنمية السمات الشخصية للمعاقين حركيا و كذلك أنه للممارسة النشاط الحركي المكيف دور في دمج المعاقين حركيا في المجتمع وهذا ما يجعل المعاق يتكيف مع وضعه و التحرر من احتقار نفسه بالإضافة إلى الاندماج، التأثير، التأثر والتفاعل في مجتمعه فمجال تنمية السمات

الشخصية ذو أهمية بالغة في تطوير ميول المعاق نحو ممارسة النشاط الحركي المكيف و هذا لخدمة شخصيته و بالتالي اندماجه في مجتمعه.

المبحث الأول : الطريقـــة المنهجية وأدواتها

تمهيد :

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان، حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها وهذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيده، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة المكانية، البشرية والزمنية بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات.

كما هو معلوم أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو خطئها، لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموما وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول الإنتقال إلى الفصل التطبيقي بدراسة الميدان على أرض الواقع حتى نعطي منهجية علمية، وتم ذلك باستجوابنا للعينة التي حددناها للإجابة على فرضياتنا المقترحة.

1-الدراسة الإستطلاعية :

لقد أصبح إجراء الدراسات الاستطلاعية أمرا ضروريا يلجأ إليه كثير من الباحثين وذلك لما قد يجده من صعوبة في صياغة مشكلة بحثه صياغة علمية دقيقة, أو في تحديد الفروض التي تساعده على الاتجاه مباشرة إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي لو أن يبحث عنها .

هي "تجربة مصغرة مشابهه للتجربة الحقيقية (الأساسية)" , إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة بلغت (80) طالب موزعين (10) طلاب من كل مرحلة دراسية ضمن الكليتين, وان الغرض من أجراء التجربة الاستطلاعية هو :

1-1- معرفة مدى ملائمة فقرات قائمة فرايبورج لعينة البحث وفهم العينة لها.

1-2- معرفة الوقت المستغرق في استجابة العينة على القائمة .

وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية تبين أن فقرات قائمة فرايبورج واضحة للعينة واستكملت عينة البحث في الإجابة على جميع فقرات القائمة بوقت حدد بين (10إلى20) دقيقة, وتم مراعاة الظروف المحيطة بالعمل .

2-المنهج المتبع :

إن اختيار الباحث للمنهج الذي يتبعه في بحثه يعتمد على طبيعة الموضوع الذي ود دراسته، فاختلاف المواضيع من حيث الصعوبة و السهولة يستوجب اختلاف في المناهج المتبعة، وفي دراستنا هذه وتبعا للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو الملائم والمناسب.

و يعرف المنهج الوصفي على أنه "استقصاء ينصب عن ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها". فهذا المنهج يقوم على جمع المعلومات و البيانات و تصنيفها ومحاولة تفسيرها وتحليلها، وهذا من أجل قياس و معرفة درجة الأثر والتأثير التي تركته العوامل المختلفة على الظاهرة

التي هي محل الدراسة، وهذا بهدف استخلاص النتائج و معرفة كيفية الضبط و التحكم في العوامل، و أيضا التنبؤ بسلوك الظاهرة التي تكون محل الدراسة في المستقبل.

فالمنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يمر على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث و تحديدها ثم اختيار الفرضيات و وصفها، فاختيار العينة المناسبة و اختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها مع وضع قواعد تصنيف البيانات و وضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة و مفهومة.

و من خلال كل هذه المعطيات اتبعنا المنهج الوصفي، و رأينا أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا الموضوع الذي نحدد بصدد دراسته.

3-مجتمع الدراسة وعينته :

أن النتائج التي يخرج الباحث بها تتوقف على حسن اختيار العينة، وبذلك لابد أن تكون العينة ممثلة للمجتمع لنتمكن من تعميم النتائج على المجتمع المأخوذة منه العينة، إذ لا يصدق على المجتمع أن لم يصدق على العينة, باعتبار العينة هي "جزء من كل أو بعض من جميع". وتم اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائي الطبقي المتساوي من الرياضيين ومن غير الرياضيين, إذ بلغت عينة البحث (320) طالب من مجتمع الطلاب البالغ عددهم (1005) , وبذلك تشكل عينة البحث نسبة مئوية بـــمقدار (31.84٪) من المجتمع.

4-أدوات الدراسة :

من اجل حل أي مشكلة بحثية, لابد الاستعانة بأدوات تناسب وطبيعة مشكلة البحث, وذلك من اجل الحصول على بيانات دقيقة تساهم في إمكانية تحقيق أهداف البحث الساعية لحل

المشكلة القائمة, باعتبار الأدوات المستخدمة هي"الوسيلة التي يستطيع الباحث بواسطتها حل المشكلة مهما كانت تلك أدوات وبيانات .

5-الخصائص السيكومترية :

لغرض التعرف على الثقل العلمي لقائمة فرايبورج مع عينة البحث,استخرج الباحثين العمليات العلمية من حيث (الصدق والثبات والموضوعية) وكما يلي:

5-1الصدق: يعد من العمليات العلمية الأساسية الأولى في تحديد مدى ملائمة القائمة في قياس السمات الشخصية, إذ اعتمد الباحثين صدق المحكمين المعتمد على صدق الخبراء والمختصين في تحديد ملائمة القائمة للغرض المستخدم في قياس السمات الشخصية, وذلك من خلال عرض استمارة استبيان والمتضمنة فقرات قائمة فرايبورج على الخبراء والمختصين من ذوي اختصاص علم النفس وعلم النفس الرياضي, وتبين بعد تبويب الآراء أن جميع الفقرات حققت دلالة معنوية عالية بعد استخراج قيمة (k2)المحسوبة لجميع الفقرات والتي حددت بين (8 إلى32) درجة وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3,84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) لمجموعة من الخبراء والبالغ عددهم (8) خبراء ومختصين.

5-2-الثبات: من اجل استخراج معامل الثبات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج مقاربة إذا طبق أكثر من مره في ظروف مماثلة لها " , ومعرفة مدى

ثبات استجابة العينة على قائمة فرايبورج تم استخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين الاستجابة الأولى، والاستجابة الثانية التي طبقت بعد مرور أكثر من أسبوعين من موعد الاستجابة الأولى مع مراعاة الظروف المكانية نفسها, وبعد استخراج قيمة الارتباط بين الاستجابتين وبلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (83,6) مما يشير إلى قيمة معامل ثبات عالية.

5-3-الموضوعية: تشير موضوعية الاستجابة إلى عدم تأثير العوامل الذاتية للفرد على قيمة استجابته، وبعد مناقشة الباحثين والمساعدين لهم معنى الفقرات مع جميع أفراد العينة ذات المستوى العمري والأكاديمي تبين أن جميع فقرات القائمة واضحة ولا يوجد شيء غامض أو غير مفهوم لهذه الفقرات عند العينة, وبذلك تم التأكد من عدم تدخل العوامل الشخصية على الاستجابة, وعنده تعد قائمة فرايبورج ذات موضوعية عالية مع عينة البحث.

المبحث الثاني : عرض نتائج الدراسة

الدلالة الإحصائية بين الرياضيين والغير رياضيين في السمات الشخصية

المعالم / الفئة الإحصائية	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	الدلالة الإحصائية	السمات الشخصية
رياضيين	9.4	2.4	1.43	غير معنوية	العصبية
غير رياضيين	9.8	2.6			
رياضيين	9.4	2.2	1.85	غير معنوية	العدوانية
غير رياضيين	9.9	2.6			
رياضيين	8.8	1.9	2.22	معنوية	الاكتئابية
غير رياضيين	9.4	2.8			
رياضيين	8.9	1.9	1.92	غير معنوية	القابلية للاستشارة
غير رياضيين	9.4	2.6			
رياضيين	9.1	1.6	3.33	معنوية	الاجتماعية
غير رياضيين	8.4	2.1			
رياضيين	11	2.5	1.54	غير معنوية	الهدوء
غير رياضيين	10.6	2.1			
رياضيين	9.9	1.8	1.74	غير معنوية	السيطرة
غير رياضيين	10.3	2.2			

رياضيين	8.2	1.9	1.09	معنوية	الكف
غير رياضيين	9.1	2			

*** قيمة t الجدولية عند درجة حرية (ن1+ن2−2) (160+160−2=318) ومستوى الدلالة (0,05) تساوي (1,96)**

المبحث الثالث : مناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول السابق تبين فيه قيمة الدلالة الإحصائية في كل سمة من السمات الشخصية لدى الرياضيين وغير الرياضيين, بعد أن تم تحديد كل من قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وتحديد قيمة (t) المحسوبة ومقارنتها مع قيمتها الجدولية عند درجة حرية (318) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (1,96), وتبين من خلال الجدول بأنه لم تظهر الدلالة المعنوية بين الرياضيين وغير الرياضيين في كل من سمة العصبية والعدوانية والقابلية للاستثارة وكذلك سمة السيطرة والهدوء, بينما ظهرت الدلالة بينهما في سمة الاكتئابية والاجتماعية والكف (الضبط), ومن اجل مناقشة ذلك وإعطاء تفسير واضح فأنه عند العودة إلى الجدول السابق يتبين أن قيم الأوساط الحسابية لدى الرياضيين وغير الرياضيين كانت متقاربة واقل قيمة الوسط النظري لسمة العصبية والبالغة (10,5) (اقل قيمة للاستجابة 7 وأعلى قيمة 14 يكون 7+14/ 2= 10,5), ونفس الحال قيمة الأوساط الحسابية كانت اقل في سمة القابلية للاستثارة البالغة (10,5) وعن الوسط الفرضي لسمة السيطرة والبالغة (10,5), بينما كل منهما كانت قيم أوساطهم

الحسابية أعلى من قيمة الوسط النظري لسمة الهدوء والبالغة (10,5), وان هذا التقارب في الارتفاع والانخفاض أدى إلى عدم ظهور الدلالة المعنوية, إذ أن الإنسان كائن بشري تنتابه انفعالات في لحظة ما وفي وقت ما ولا يدوم هذا على نفس الوتيرة بل هو نسبي لذلك فان هي ثابتة نسبيا.

أن الانخفاض في قيم كل من سمة العصبية والعدوانية والقابلية للاستثارة والسيطرة يدل عليهما الباحثين بأنه يعود إلى المرحلة العمرية الناضجة (مرحلة الشباب) لدى العينة بالإضافة إلى طبيعة النظام الدراسي التي تحكم على الفرد الالتزام بالأخلاق الحسنة, والقيم الفاضلة وبالأسلوب الأفضل في كيفية التعامل مع المجتمع ومع الطلبة بالإضافة إلى الأستاذة, فنجد الفرد هنا يحاسب نفسه عن أي تصرف قبل أن يحاسبه المجتمع وذلك خوفا من الانحراف أو اللجوء إلى التصرف غير سليم منعا من أن توجه له عقوبة أو النظرة غير الجيدة من قبل المجتمع أو النظام الجامعي, وبذلك فان تصرفهم يميل نحو القيم الاجتماعية الإنسانية السلمية من أحكام وتقاليد اجتماعية كريمة, وبما أن عينة البحث طلاب جامعة تحدد أعمارهم في نهاية (17سنة وبداية سن 18 حتى عمر21 سنة)، ولهذه المرحلة العمرية صفات منها ما أشار إليها احد المصادر على أن الأفراد بهذا العمر وصلوا إلى درجة من النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي تدفعه إلى أن يكونوا أكثر تكيفا اجتماعيا ونفسيا وبالتالي يتمثل لاتجاهات مجتمعه ويصبح اكثر انصياعا لقيم المجتمع وعاداته وتقاليده.

أما بالنسبة لسمة السيطرة فإنها ترتبط بقيم سمة العدوانية، وبما أن العدوانية كانت قليلة وغير معنوية فان سمة السيطرة تكون قليلة وغير معنوية، أي أن هنالك ارتباط وثيق بين سمة السيطرة وسمة العدوانية.

ومن نفس الجدول يتبين بان هنالك دلالة معنوية بين الرياضيين وغير الرياضيين في سمة الاكتئابية والاجتماعية وسمة الكف (الضبط), إذ أن سمة الاجتماعية كانت لصالح الرياضيين أما سمة الاكتئابية والكف لصالح غير الرياضيين، والسبب في ذلك يعود إلى طبيعة ممارسة الرياضيين وتفاعلهم الاجتماعي مع بعضهم البعض التي تحتم عليهم تعزيز هذه العلاقات في تنفيذ الواجبات الرياضية ومتطلبات الوحدات التعليمية والتدريسية وتعزيز علاقتهم مع أساتذتهم إذ أن التعاون مع بعضهم في أداء المهارات وتشكيل الفرق وتطبيق القوانين الرياضية بعد اتصال اجتماعي قوي وان الاتصال ما هو إلا وسيلة تفاهم بين الأشخاص وان التفاعل والتبادل المشترك والتعاون في تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية وتعلم وتطوير المهارات وممارسة الألعاب الرياضية إلى تطلب العمل والنشاط الجماعي ما هو إلا تعزيز للأواصر الاجتماعية وان اللعب بشكل عام والرياضة خصوصا ما هي إلا ظاهرة اجتماعية تسودها التعاون بهدف تحقيق غاية معينة, وهذا ما أدى إلى تميز الرياضيين عن غير الرياضيين.

أما بالنسبة لسمة الاكتئابية فإنها قليلة لدى الرياضيين ولصالح غير الرياضيين وهذا ما أشارت إليه إحدى الدراسات على أن "ممارسة الرياضة بشكلها العام وبمختلف الألعاب الرياضية تقلل من الاكتئابية وتبث روح التفاهم .

الاستنتاجات :

1-لا يوجد فرق بين الرياضيين وغير الرياضيين في سمة (العصبية والعدوانية والقابلة للاستثارة والهدوء والسيطرة).

2-يوجد فرق بين الرياضيين وغير الرياضيين ولصالح الرياضيين في سمة الاجتماعية.

3-يوجد فرق بين الرياضيين وغير الرياضيين ولصالح غير الرياضيين في سمة الاكتئابية والكف.

خاتمـــــة :

وما نستخلصه في الأخير يمكن القول أن مساهمة الأنشطة البدنية الرياضية دور و أهمية كبيرة في بناء شخصية التلميذ و إخراجه من دوامة الوحدة والعزلة وإحساسه بأنه شخص اجتماعي ومسؤول ويمتلك القدرة ومن خلال نتائج الدراسة استخلصنا :

- إبراز دور الأنشطة البدنية الرياضية في تكوين شخصية الانسان وجعله اجتماعيا وازاحته لبعض الحواجز النفسية التي يتعرض لها .

- أن النشاط البدني الرياضي دور في تقليل ظاهرة الاكتئاب التي تصيب البعض و ممارسة الرياضة تخرج التلميذ من العزلة والوحدة .

وكحوصلة دراستنا استطعنا أن للنشاط البدني الرياضي دور كبير وفعال في مساهمة تكوين الشخصية والترويح عنها. وهذا من خلال إزاحتها بعض حواجز النفسية التي يتعرض لها الانسان في حياته اليومية .

المراجع :

1/ – رائد عبد الأمير عباس:مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئي منتخبات بعض الألعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل, مجلة علوم التربية الرياضية,العدد (8),المجلد (1),جامعة بابل,2008,ص55.

2/ – محمد حسن علاوي: المدخل في علم النفس الرياضي,ط1,القاهرة,مركز الكتاب للنشر,1998,ص198.

3/ – جمال القاسم و(آخرون):مبادئ علم النفس, عمان,دار الفكر للطباعة والنشر,2000,ص133.

4/ – نزار الطالب وكامل لويس:علم النفس الرياضي,بغداد,دار الحكمة للطباعة والنشر,1993,ص78.

5/ – نزار الطالب وكامل لويس:علم النفس الرياضي,بغداد,دار الحكمة للطباعة والنشر,1993,ص78.

6/ – عبد الحميد:الصحة النفسية,ط3,عمان,دار الفكر للطباعة والنشر,2005,ص50.

7/ – يوسف موسى المقداد وعلي محمد العمايرة:علم النفس الرياضي,عمان,2002,ص31.

8/ – احمد أمين فوزي:مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم,النظريات),ط1,القاهرة,دار الفكر العربي,2003

9/ – يوسف موسى المقداد وعلي محمد العمايرة:علم النفس الرياضي