

التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية /جامعة الكوفة
م.د حيدر ناجي حبش

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى التحمل النفسي ومستوى السمات الشخصية والعلاقة بين التحمل النفسي والسمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة وافترض الباحث وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى التحمل النفسي وبعض السمات الشخصية للطالبات واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح وطريقة العلاقات الارتباطية لملائتهما لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة قسم التربية الرياضية /جامعة الكوفة ,والبالغ عددهن (51) طالبة اختيراً بالطريقة العمدية , إذ تم تحديد طالبات المرحلة الرابعة وقد بلغ عدد أفراد العينة (25), اختيرت بالطريقة العشوائية والأدوات المستخدمة في البحث مقياس التحمل النفسي و اختبار فرايبورج للشخصية واستنتج الباحث إن طالبات المرحلة الرابعة اتسمن بحدود الوسط في معظم سمات الشخصية باستثناء سمات (العصبية) و(الاكتئابية) و(الكف) إذ كانت في المستوى الواطئ وتمتع طالبات المرحلة الرابعة بدرجة عالية من التحمل النفسي وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية عن طريق تطوير السمات الشخصية عند تأهيل وتدريب الطلاب في درس طرائق التدريس بصورة خاصة ودروس التربية الرياضية بصورة عامة وضرورة قياس السمات الشخصية للطالبات وخصوصاً عند التقديم للكلية لتنشيت مستوى سماتهم الشخصية بالإضافة إلى الاختبارات البدنية لعكس صورة واضحة لمستوى السمات الشخصية للطالبات

The research aims to identify the level of stress and psychological level of personality and the relationship between stress and psychological traits of the Arts, Department of Physical Education / Girls College of Education / University of Kufa, suppose the researcher and a relationship statistically significant correlation between the level of stress psychological and some personal characteristics of the students and the researcher used the descriptive manner Survey and the way relations connectivity to their appropriateness to the nature of the research was to identify the research community scholars Phase IV Department of Physical Education / University of Kufa, and of) students were chosen the way 51their number (intentional, it was identified female fourth stage), selected 25The number of members of the sample (randomly, and tools used in the search scale stress the psychological and Intelligence had Freiburg personality The researcher concluded that students fourth stage Atman up to the center in most personality traits with the exception of attributes (neurons) and (depressive) and (stop) It has been at low level and enjoy the female fourth stage with a high degree of endurance and psychological recommended researcher the need to address aspects of personal through the development of personality when you qualify and teach students in a lesson teaching methods in particular and sports education classes in general and the need to measure the personal characteristics of students, especially when they apply for the College to install the level of character traits in addition to physical tests to the level of the personal reflect a clear picture of characteristics of students

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

إن تطور التربية الرياضية في أي بلد يعتمد أولاً وأخيراً على التخطيط العلمي الذي يستخدم العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقديمه على أسس قوية وصلبة . ومن أهم هذه العلوم الأساسية (علم النفس الرياضي) .

وقد ازداد اهتمام علماء النفس في الربع الأخير من القرن الماضي على تحليل ودراسة مفهوم التحمل النفسي باتجاه كشف مستويات هذا التحمل لدى الأفراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وأثارها السلبية المتحققة على صحة الفرد النفسية والجسمية.

وقد استخلصت عموم تلك الدراسات نتيجة دالة ومهمة حول تفاوت واختلاف قدرات الأفراد على التعامل المرن مع أحداث الحياة سواءً الاعتيادية منها أو الطارئة كل حسب تفاوت واختلاف سماتهم وخصائصهم الشخصية والتي هي في واقعها محصلة لتفاعل عوامل التنشئة البيئية المتمثلة أولاً بالأسرة , فالمدرسة ثم المجتمع مع التغيرات البيولوجية المتمثلة بالتغيرات الجسمية والجنسية لدى الفرد فضلاً عما يستجد من تطور وتغير في حياته العاطفية والانفعالية والسلوكية

وان دراسة محاولات الكشف عن مستوى التحمل النفسي لدى الرياضيين لغرض السيطرة على الضغوط البيئية التي تواجهه، وإثراء خبراته وتجاربه باتجاه شمولية توافقه وقدرته على التصرف المرن والملائم وكذلك إعطاء صورة للمدرب عن حالة اللاعب النفسية كي يرسم من خلالها نوع الإعداد النفسي المطلوب، وكلما ازدادت درجات تلك الضغوط المؤثرة كلما تأثر انجاز اللاعب سلباً لكن هل إن لبناء شخصيته دوراً في زيادة التحمل النفسي .

والسمات الشخصية هي واحدة من المواضيع التي اهتم بها علماء النفس لأنها تتناول الفرد في كل جوانبه النفسية ومفرداته البدنية والعقلية والاجتماعية وما يتعلق به من أنشطة متنوعة تؤثر عليه من

تفاعله مع محيطه , فالسمات تبني على أساس وراثي لكنها تهذب وتصل من خلال مزاوله النشاط الرياضي داخل البيئة وخارجها في كافة مراحل تكوين الشخصية , أو أن يتعلمها عن طريق المحاولة والخطأ أو عن طريق التقليد.

ومن هنا برزت أهمية البحث في التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والسمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية /جامعة الكوفة

2-1 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث للامتحانات العملية للدروس التي تتسم بالصعوبة والخطورة إلى تباين ردود فعل الطالبات إلى الامتحان فمنهن من تستطيع تكرار أداء الواجب المطلوب على الرغم من خوفها , ومنهن من ينسحب من الاشتراك على الرغم من إن ذلك يؤدي إلى رسوبهن في الامتحان , فبناء على ما تقدم يعتقد الباحث انه لربما يكون سبب ذلك نتيجة امتلاك بعض الطالبات قدرا من التحمل النفسي وكذلك فان سبب امتلاك هذا التحمل يكون سببه امتلاكهن إلى سمات شخصية ميزتهن على أقرانهن , فارتى الباحث دراسة التحمل النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية للطالبات عينة البحث.

3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :-

- 1- التعرف على مستوى التحمل النفسي لطالبات قسم التربية الرياضية /
كلية التربية للبنات /جامعة الكوفة.
- 2- التعرف على مستوى السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية /
كلية التربية للبنات /جامعة الكوفة
- 3- التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وبعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية
الرياضية / كلية التربية للبنات /جامعة الكوفة
- 1-4 فروض البحث:
يفترض الباحث:
وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى التحمل النفسي وبعض السمات الشخصية
للطالبات.
- 1-5 مجالات البحث:
 - المجال البشري : طالبات المرحلة الرابعة لقسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات
/جامعة الكوفة.
 - المجال الزمني : الفترة من 2009/10/6 لغاية 2009/12/22
 - المجال المكاني : ملعب كلية التربية للبنات - قسم التربية الرياضية /جامعة الكوفة.
- 1-6 التعريف بالمصطلحات:

1. التحمل النفسي : سمة ثابتة نسبيا في سلوك الفرد، تؤهله لمواجهة المواقف الضاغطة التي

يقومها على أنها محبطة، أو غامضة أو غير متطابقة مع ذاته من خلال التصدي لها

دون الشعور بالضعف والاستسلام والفشل⁽¹⁾

2. السمة: في اللغة "وسم : اتسم وصارت له سمة خاصة يعرف بها. وهي في علم النفس صفة

ثابتة تميز الفرد عن غيره . فهي بهذا المعنى الشامل تضم المميزات الجسمية

والحركية والفعلية والوجدانية والاجتماعية . أي إنها تضم الذكاء والقدرات والاتجاهات

والميول والعادات⁽²⁾

3. الشخصية: إن الشخصية في اللغة مشتقة من الفعل (شخص) وشخص الشيء يعني بأن

وظهر بعد أن كان غائبا . أما الشخصية في علم النفس "هو كل ما يتصف به الفرد

من صفات وسلوك ناجمين من تفاعل ذلك الفرد مع البيئة التي يعيش فيها"⁽³⁾

2- الدراسات النظرية والمثابرة

(1) نهى عارف الدرويشي , التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي , رسالة ماجستير

غير منشورة , جامعة بغداد, كلية التربية ابن رشد , 2001 ص 12

(2) ثائر عباس علي, السمات الشخصية للاعب التنس وعلاقتها بالانجاز الرياضي, رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1992, ص 19.

(3) نزار الطالب وكامل لويس , علم النفس الرياضي , بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1993, ص 77.

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التحمل النفسي Psychological Tolerance

معنى التحمل لغوياً تحمّل الأمر: احتمله، وتحمّل الرجل: تجلّد. احتمل الأمر: صبر عليه ⁽¹⁾

أما التعريفات النظرية للتحمل النفسي فهو ما ذكره (بهاء مرقس) عن (كود) بأنه "استعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب من المواقف والأحداث، أو إبدائه لأراء أو قيامه بمواقف لا يكون متعاطفاً معها على نحو تام" ⁽²⁾ وكذلك هو "القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص ، وهو مصطلح يصف مواقف سلوكيات الفرد تجاه المواقف الغامضة أو المحبطة والتي لا تتفق مع وجهة نظره دون إظهار العداء أو الشكوى أو التذمر". ⁽³⁾ وهو أيضا " قدرة الفرد على تحمل الاختلاف في الأفكار والمعتقدات والسلوك بين الناس" ⁽⁴⁾

1-1-1-2 نظرية فرويد والتحليل النفسي (تحمل ألانا)

يميل فرويد إلى التقسيم الهرمي، ويقسم الشخصية إلى ثلاثة أنظمة (ألهو، ألانا، الأنا الأعلى) تكون مع الجهاز النفسي، وهذه الانسقة أو الأنظمة منفصلة ومتصلة في آن واحد ويؤكد فرويد على الجزء المنظم للشخصية الأنا (Ego) من خلال هذا الجزء يقدم تحليلاً لمفهوم التحمل النفسي أي تحمل الأنا، تحمل الذات

(1) لمنجد في اللغة والإعلام. بيروت: دار المشرق، 1986، ص 156.

(2) بهاء متي روفائيل مرقس ، التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ،

جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ، 2003، ص 22.

(3) لمصدر السابق نفسه ، ص 22

(4) لمصدر السابق نفسه ، ص 23.

ويرى فرويد "إن اضطراب الصحة النفسية ونشوء العُصاب (Neurosis) يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية ومكوناتها الثلاث بسبب ضعف تحمل (الأنا) Ego وعدم قدرته على التوفيق أو الوصول إلى حل للصراع الذي يحدث بين هذه النظم ومطالب الواقع إن فشل (الأنا) وعدم قدرته على التوفيق أو حل الصراع الذي يحدث بين نظم الشخصية من شأنه أن يهدد الأمن النفسي للفرد لذا يلجأ (الأنا) إلى الوسائل الدفاعية (Defense Mechanismy) في محاولة لتقليل الخطر وخفض التوتر والإحباط وزيادة تحمل الأنا، ويعتقد فرويد إن تجنب الألم وابتغاء اللذة دافع أساسي يوجه سلوك الفرد، وفي الوقت نفسه يشعر كل فرد بتهديد أمنه النفسي، وتأتي مصادر هذا التهديد من ألهو والأنا الأعلى، على (الأنا) إن يتحملهم ويوفق بينهم، لذلك يصبح (الأنا) مركزا للصراع فيشعر بالقلق والإحباط ولكي يقوم (الأنا) بحماية نفسه ضد تهديدات وضغوط (ألهو) و (الأنا الأعلى) يلجأ إلى العمليات الدفاعية ليبعد عنه القلق والخوف، وهذه العمليات بمثابة إستراتيجيات يلجأ إليها (الأنا) للدفاع ضد ضغوط (ألهو) و (الأنا الأعلى). مبدأ الأنا الذي يسيطر على عملياته هو مبدأ الواقع، لان تعامله مع الواقع، أي يتميز بالتفكير الواقعي وحل المشكلات وهو يجهد أن يؤجل تحقيق رغبات ألهو وتحصيله للذة إلى أن يجد الموضوع المناسب للرغبة .

(الأنا) هو ملتقى مطالب (ألهو) ومطالب (الأنا الأعلى)، وله هو نفسه مطالبه، ولكي يوفق بين هذين المطلبين عليه أن يكون جهازا إداريا تنظيمياً فيدبر هذه المطالب جميعها وينسق بينها فلا تتعارض ولا تتواجه وتحمل الأنا فيما يخص ألهو ضروري لان الأنا تقوم بإضفاء الشرعية على مطالب ألهو فيقننها ويجعلها تسير مع المعطيات الاجتماعية بحيث يرضى عنها المجتمع وأيضا عمله ضروري فيما يتعلق بـ (الأنا الأعلى)⁽¹⁾.

(1) فرويد، سيجموند ، معالم التحليل النفسي. ترجمة محمد عثمان نجاتي، القاهرة: دار النهضة العربية ، 1966 ، ص497).

2-1-1-2 نظرية كوباسا (قوة التحمل النفسي) Hardiness

" انبثق مفهوم قوة التحمل النفسي من كوباسا (Kopasa, 1979) وقد اعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على مبادئ الفلسفة الوجودية، وتنظير علماء النفس الوجوديين مثل فرانكل (Frankle) الذي مهدت أفكاره إلى العديد من البحوث والدراسات التي قامت بها كوباسا وغيرها من الباحثين، وتعني الوجودية محاولات الشخص ليحس بوجوده، من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى مسؤولية أعماله الخاصة، كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه" ⁽¹⁾

"ويرى فرانكل أن الأفراد الذين يتمكنون من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتحديها وتحويلها إلى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمسكون بإرادة الحياة، ويجعلون لحياتهم هدفاً ومعنى والذي لا يستطيع أن يجعل لحياته هدفاً ومعنى فإنه سيعيش خبرة الإحباط الوجودي (Existential Frustration) التي تعد من وجهة نظر فرانكل المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ.

ولغرض التعامل مع الإحباط الوجودي هذا، ابتكر فرانكل إستراتيجية علاجية أطلق عليها علاج الفكر (Logo therapy) وتعتمد على دور المعالج النفسي في مواجهة المريض لمسؤولياته تجاه وجوده ومساعدته على متابعة تحقيق القيم المتأصلة في الحياة" ⁽²⁾.

(1) بهاء متي روفائيل مرقس ، مصدر سبق ذكره ، ص 29

(2) المصدر السابق نفسه ، ص 30.

2-1-2 ماهية السمات

لقد تناول العلماء السمة في التحليل والمضمون ولكنهم اختلفوا في وضع تعريفات خاصة للمفهوم فالسمات هي أما أن تبقى على أساس وراثي وتهذب وتصل خلال التدريب داخل البيئة وخارجها وفي كافة مراحل تكوين الشخصية أو يتعلمها الفرد عن طريق المحاولة والخطأ أو عن طريق التقليد فالسمة تتكون في أداء مجاميع مكونة من ظواهر متجانسة في مضمون واحد وسنرى ما يحدده العلماء لمفهوم السمة فقد عرفها جيلفورد بأنها "طريقة متميزة ثابتة نسبياً يتميز بها الفرد من غيره من الأفراد" (1) أما (هول ولندري) فيرى أنها "ميل محدد واستعداداً مسبق للاستجابة" (2) في حين يرى احمد عزت راجح إنها "استعداد ديناميكي أو ميل ثابت نسبياً إلى نوع معين من السلوك" (3). أما جوردين البورت فيرى إن السمة "نظام نفسي عصبي مركزي عام (يختصر بالفرد) يعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفياً كما يعمل على إصدار توجيه أشكال متساوية من السلوك التكييفي والتعبيري" (4). في حين ترى كاتل "إنها مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها في نفس الطريقة في معظم الأحيان" (5)

2-1-3 الشخصية:

-
- (1) محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط4 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1979 ، ص293.
- (2) ك. هول لنذري ، نظريات الشخصية ، (ترجمة) احمد فرج وآخرون ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة ، 1971.
- (3) احمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1970 ، ص293.
- (4) محمد حسن علاوي ، مصدر سبق ذكره ، ص293.
- (5) المصدر السابق نفسة ، ص293.

تعرف الشخصية بأنها "مجموعة ما يميز الفرد من سلوك ظاهري وباطني ، بحيث تمكن معرفة هذا السلوك الباحث من تتبؤ ما سيعمله أو يظهره الفرد في موقف من المواقف أو مناسبة من المناسبات"⁽¹⁾ وبذلك فالشخصية ليس كما يتداولها لدينا في المجتمع انه شيئاً يملكه البعض ولا يملكه البعض الآخر بقولنا إن فلانا له شخصية وفلانا ليست له شخصية بل "إن كل فرد يملك شخصية خاصة به تميزه عن الأفراد الآخرين"⁽²⁾ .

وهي من أصعب الاصطلاحات فهماً وتفسيراً. وبإيجاز يعني مصطلح الشخصية " البناء الخاص بصفات الفرد وأنماط سلوكه الذي من شأنه أن يحدد لنا طريقته المتفردة في تكيفه مع بيئته، والذي يتنبأ باستجاباته ، للوراثة، والنضج، وأسلوب التنشئة خلال مرحلة الطفولة، والدوافع الاجتماعية التي تكتسب عن طريق التعلم مع الخبرات المكتسبة، دور كبير في تشكيل الشخصية حيث أن ما يصدر من قول أو فعل لا بد وأن يكون منسجماً مع البناء الكلي للشخصية.

هنالك نظريات عديدة الغرض منها تصنيف الشخصية، منها:

1-3-1-2 نظريات الأنماط trait theories :

صنفت الشخصية على حسب الأنماط ، الجسدية (سمين ، رياضي ، ونحيل) والفسولوجية (دموي، سوداوي، صفراوي)، والسلوكية (انطوائي، انبساطي).

نظريات السمات "type theories":

هنا بدلاً من محاولة تصنيف الأفراد وفق بعض الأنماط السلوكية المعينة، فهنا نعمل على تصنيفهم بناء على توفر بعض السمات لديهم على أساس أن كل سمة من السمات تمثل جانباً من جوانب الشخصية.

¹ ثائر عباس ، السمات الشخصية للاعب التنس وعلاقتها بالانجاز الرياضي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1992 ، ص23.

² نزار الطالب وكامل لويس ، علم النفس الرياضي ط4، القاهرة دار المعارف ، 1979 ، ص290.

"أشهر نظريات السمات تلك التي لـ *كاتل* الخاصة بالسمات. لقد عرف *كاتل* الشخصية على "أنها بناء من السمات التي لها مستويات مختلفة، وهذه السمات مسئولة عن انتظام وثبات السلوك". قسم *كاتل* السمات إلى سطحية ومركزية. أما السمات السطحية بالنسبة له فهي السمات الظاهرة التي تمثل السلوكيات العلنية التي تلاحظ بسهولة، مثلاً "العدوانية". أما السمات المركزية أو المرجعية فهي تلك التي ينتج عنها السمات السطحية، مثلاً "حب السيطرة". وكان *كاتل* يسعى لإيجاد عدد محدود من السمات المركزية المستقلة عن بعضها البعض بحيث يمكن وضعها في اختبار مناسب يساعد في قياس شخصيات الأفراد، مع التنبؤ بها. وقد نجح في تحديد ستة عشر من هذه السمات تعرف باسم "عوامل الشخصية الستة عشر". "Personality Factors 16" (1)

2-3-1-2 نظريات التعلم learning :

نظريات التعلم تحاول إيجاد خبرات خاصة لها صلة بالعقاب والثواب يكون لها أثر في تكوين الشخصية .

نظرية لعب الأدوار "roleplaying":

هي تعنى بوصف الأفراد من خلال الأساليب التي يعتمدونها في قيامهم بالأدوار التي يفرضها عليهم المجتمع. مثلاً دور الأب مع أطفاله، ودور الابن مع والديه، ودور الأخ، والدور المهني، ودور الزوج، ودور الرجل الخ.. وعلى الفرد أن يتعلم طرق القيام بالأدوار المختلفة من خلال خبراته المكتسبة من بيئته.

النظريات التطورية "developmental" :

النظريات التطورية تعنى بدراسة شخصية الفرد في مراحل نموه المختلفة بضغطها وصراعاتها. فمنذ اللحظات الأولى في حياة الفرد تبدأ شخصيته في التشكل بحيث يطرأ بنيان ثابت في نهاية مراحل النمو.

4-1-2 العوامل المؤثرة في الشخصية

¹ ثائر عباس ، مصدر سبق ذكره ، ص23.

إن الشخصية في تكوينها ومراحل نموها اعتمدت على عوامل كثيرة أثرت فيها بشكل أو بآخر وقد تناول الباحث ذلك وبرزوا فيها عوامل تلخصت بشكل عام بالوراثة والبيئة إذ ذكر (مرسي) أنه "عندما يدرس علماء النفس المحدثون العوامل المختلفة التي تحدد الشخصية فأنهم يدرسون عادة العوامل البيولوجيو والاجتماعية والثقافية" ⁽¹⁾ وهناك مجموعة من العوامل الأساسية التي تؤثر في الشخصية الرياضية وهي:-

"الناحية الجسمية: ويقصد بها سلامة الجهاز العصبي والعضلي والأجهزة الداخلية وكذلك تكون الشخصية حسب النمط الجسمي اعتمادا على نظرية (شيلدون) حيث صنفها إلى

أ- النحيل الطويل ب- النمط العضلي ج- النمط المكتنز

الناحية النفسية: وأهمها تأثيرا في الشخصية الرياضية هو:

أ- القدرات العقلية ب- القدرات الخاصة ج- المهارات الخاصة د- الطبع والمزاج

هـ الخلق والإرادة و- الميول والرغبات

الناحية الاجتماعية: (العوامل البيئية) وتشمل على ما يأتي:

أ- أسلوب حياة الرياضي ب- الظروف المعيشية (البيئية) ج- العوامل المناخية. ⁽²⁾

2-1-5 مفهوم الشخصية والشخصية الرياضية (1)

¹ سيد عبد الحميد مرسي، الشخصية المنتجة، مصر، دار التوفيق النموذجية للطباعة، 1985، ص55.
⁽²⁾ معيوف ذنون، علم النفس الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص49.

من المعلوم لدينا جميعا إن كلمة الشخصية هي الوصف الذي عليه الشخص وهي اشتقاق لغوي كامل من كلمة الشخصية: (Persona)Person)) ويمكن اعتبار كلمة (بيرسون) بالإنكليزية ناتجة أساسا من الكلمة اليونانية القديمة (بيرسون) والتي تعني من حيث ترجمتها الحرفية القناع الذي كان يرتديه الممثل عند التعبير عن شخصية معينة والتي تطورت فيما بعد إلى كلمة (بيرسون) والتي تعني الشخص. وتقوم دائرة المعارف الوطنية بتعريف كلمة (الشخص) على إنها: الكلية التي عليها مجموعة المعارف والقدرات النفسية والتي يمكن أن ترمز أو أن تشير إلى شخص ما. وتعتبر الشخصية بحد ذاتها حالة ديناميكية خاضعة للتغير والتبدل بين فترة وأخرى وذلك حينما يتوسع الحديث ليشمل حجم وسرعة وكذلك مصدر المؤثرات الخارجية الأخرى على الشخصية. وتمتاز الشخصية الفردية بالثبات الأفضل مقارنة بالشخصية العامة للفرد. وعلى الرغم من إن الشخص هو نفسه ذات الشخص اليوم وأمس ولكن مجموعة الأحداث والمتطلبات التي تفرضها حياته اليومية قد تجعل منه شخصا مختلفا في يوم غد أي تعمل على تغيير شخصيته. وتعتبر هذه الحقيقة من الحقائق المهمة التي يجب الانتباه إليها من قبل المدربين والمشرفين الرياضيين وذلك عند التعامل الاجتماعي والنفسي مع اللاعبين وخصوصا عند تناول موضوع التوازن واستعادة القدرة بين الوجدتين التدريبيتين أو المباريات ويحاول العديد من الرياضيين من التعامل بطريقة إظهار إن لا علاقة بين الشخصيتين في تعاملاتهم اليومية أي العمل وفق مفهوم إذابة الشخصيتين في بوتقة واحدة في حين يعمل البعض الآخر على المحافظة على استقلالية هذه الشخصيات كل على حدة أي إظهار الشخصية الرياضية والتعامل من خلالها في الوسط الرياضي وأيضا إظهار الشخصية الأخرى والتعامل من خلالها عند تواجدهم في واقع اجتماعي آخر بعيد عن الوسط الرياضي. ولأن التعامل الرياضي النبيل هو من أرقى أنواع التعاملات الإنسانية في الوقت الحاضر لما فيه من مساحات أخلاقية وتربوية واسعة من التسامح

وحب العمل الجماعي بين الأفراد لذلك يمكن أن نتعاشق ومقولة الروح الرياضية حتى في النواحي الاجتماعية والتي هي بعيدة كل البعد عن التعبير العلمي العضلي للنشاط الرياضي وخصوصا حينما يطلب بعضنا من البعض الآخر أن نناقش كذا أمر بروح رياضية عالية. وللأسف فإن العديد من الدراسات والبحوث النفسية في الحقل الرياضي أو تلك المتخصصة بتحليل الواقع النفسي الرياضي لم تعمل على إعطاء الشخصية الرياضية حيزا أكبر في أدبياتها بل حاولت الإشارة إليها من بعيد وبشكل عابر أو لم تُشر إليها أساسا في البعض من دراسات المستقلة الأمر الذي أدى إلى وجود فراغ كبير في دراسة الشخصية الرياضية على الرغم من الأهمية العظمى التي يعتقدها الكثير من المهتمين بالشأن الرياضي لهذا الموضوع بالذات لما له من تأثيرات كبيرة على تسلسل التطور العلمي الرياضي وعلى أساس إن القيادة الرياضية هي من أهم العوامل التي يمكن أن تدير العملية الرياضية ومن ثم مدى العلاقة الوثيقة التي تربط ما بين قوة وسلامة القيادة وبين قوة وسلامة الشخصية.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح وطريقة العلاقات الارتباطية لملائتهما لطبيعة

البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة , والبالغ عددهن (51) طالبة اختيراً بالطريقة العمدية , إذ تم تحديد طالبات المرحلة الرابعة كونهن أكثر نضج عقلي ولديهن تجارب كثيرة مررن بها في المراحل السابقة , وقد بلغ عدد أفراد العينة (25), اختيرت بالطريقة العشوائية , ثم تم استبعاد 4 طالبات تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهن , فبلغ العدد النهائي (21) طالبة أي بنسبة (41.18) من مجتمع الأصل.

3-3 الأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الأدوات التالية:

1. مقياس التحمل النفسي : استخدم الباحث مقياس التحمل النفسي الذي استخدمه (بهاء متي روفائيل مرقس)⁽¹⁾ وتم تعديله للمجال الرياضي , وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين⁽²⁾ للتأكد من صلاحية المقياس , وقد وضعت الفقرات على صيغة مواقف لفظية ووضع لكل موقف ثلاثة بدائل، يقيس الموقف الأول التحمل بدرجة عالية والثاني بدرجة معتدلة والثالث يدل على وجود قدرة ضعيفة جداً على التحمل وقد أعطيت الدرجات (1.2.3) على التوالي , وبعد

1 بهاء متي روفائيل مرقس , التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية- ابن رشد / جامعة بغداد , 2003

²الخبراء الذين تم عرض المقياس عليهم :

- أ.د عبد الجبار سعيد محسن , كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية.
- أ.م.د نزار حسين جعفر , كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة .
- أ.م.د سلمان عكاب الجنابي , كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار .
- أ.م.د عقيل يحيى الاعرجي , مديرية الرياضية الجامعية / جامعة الكوفة.
- م.د وفاء تركي مزعل , قسم التربية الرياضية , كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

الإطلاع على مقياس الدرويشي تم تغيير وتعديل بعض الفقرات والبدايل لتلائم عينة البحث (ينظر الملحق 1).

2- اختبار فرايبورج للشخصية: وهو احد اختبارات قياس الشخصية المعتمد عالميا والذي جرى تطبيقه على البيئة العربية العراقية . الاختبار وضعه في الأصل أستاذ علم النفس في جامعة فرايبورج بألمانيا عام 1970 . يشتمل على 12 بعد , وللاختبار صورة مختصرة ومركزة أعدها بالعربية الدكتور (محمد حسن علاوي)(1) يتكون من ثمانية أبعاد ويشتمل على (56) عبارة يجيب عليها المفحوص ب(نعم) أو (لا). وقد استخدم الباحث الاختبار لسهولة تطبيقه ومصادقته وعدم تكلفة العينة عناء ووقتا للإجابة. إن اقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في أي بعد من أبعاد الشخصية التي يقيسها هذا الاختبار هي (7) و اعلي درجة هي (14) لان كل بعد يحتوي على (7) فقرات وللإجابة بما يؤكد تميز العينة بالبعد المعني تعطى درجتين أما بعكسه فتعطى بدرجة واحدة فقط ولهذا يمكننا تحديد الدرجة من (10-11) هي معدل الوسط واعتبار الدرجة من (7-10) درجة واطئة ومن (11-14) درجة عالية في أبعاد الشخصية التي يقيسها الاختبار , وهذه الأبعاد هي (2) :

1- العصبية :- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية واضطرابات عصبية حركية واضطرابات نفسية.

2- العدوانية :- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يقومون بأعمال عدوانية بدنية أو لفظية مثل الهجوم وعدم الهدوء وعدم السيطرة على أنفسهم.

3- القابلية للاستثارة:- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية وشدة التوتر وضعف المقدرة على المواجهة وعدم الصبر والغضب.

¹ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: , الاختبارات والمهارات النفسية في المجال الرياضي, القاهرة , دار الفكر العربي , 1987 , 310.

² كمال جلال , علاقة السمات الشخصية بمستوى نتائج الملاكين . مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد الأول العدد السادس , آب 2004, ص150

4- الاكتئابية :- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد بالاكتئاب وعدم الرضا والشعور

بالتعاسة والخوف والميل للاعتداء على الذات.

5- الاجتماعية:- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد القادرين على التفاعل مع الآخرين

ويمتازون كذلك بالمرح والنشاط وسرعة البديهة.

6- الهدوء:- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد بالثقة بالنفس وعدم الارتباك والابتعاد عن

السلوك العدواني.

7- السيطرة :- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد برود أفعال عدوانية سواء لفظية أو

جسدية والميل إلى السلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض آرائهم على الآخرين.

8- الكف :- الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد بعدم القدرة على فرض آرائهم على

الآخرين.

4-3 الأسس العلمية للاختبارات

تم إيجاد المعاملات العلمية لمقياس السمات الشخصية كما يلي .

1- الصدق: تم عرض مقياسي التحمل النفسي ومقياس فرايبورج على مجموعة من الخبراء

والمختصين ⁽¹⁾ للتأكد من صلاحية تطبيقه على أفراد عينة البحث وقد أشارت آرائهم على صلاحية

استخدام المقياسين مع تعديل بعض فقرات مقياس التحمل النفسي في قياس التحمل النفسي والسمات

الشخصية.

¹الخبراء الذين تم عرض المقياس عليهم :

- أ.د عبد الجبار سعيد محسن , كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية.
- أ.م.د نزار حسين جعفر , كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة .
- أ.م.د سلمان عكاب الجنابي , كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار .
- أ.م.د عقيل يحيى الاعرجي , مديرية الرياضية الجامعية / جامعة الكوفة.
- م.د وفاء تركي مزعل , قسم التربية الرياضية , كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

2- الثبات: تم إيجاد الثبات عن طريق تطبيق المقياسين ومن ثم إعادة تطبيقه وذلك على عينة عشوائية قوامها (4) طالبات من مجتمع البحث , وتم استبعادهن من العينة , إذ تم توزيع استمارتي قياس التحمل النفسي والسمات الشخصية على طالبات العينة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف 18 / 10 / 2009 الساعة العاشرة صباحا وبعد خمسة عشر يوما تم إعادة توزيع الاستمارتين على الطالبات إي يوم الأحد المصادف 1 / 11 / 2009 وفي نفس الوقت إي الساعة العاشرة صباحا وعمل الباحث على توحيد الظروف في الاختبارين الأول والثاني , بلغ معامل الارتباط لمقياس التحمل النفسي (0.94) ومعامل الارتباط لأبعاد الشخصية كانت (0.91) لسمة العصبية و(0.84) لسمة العدوانية و(0.79) لسمة القابلية للاستثارة و(0.86) لسمة الاكتئابية و(0.87) لسمة الاجتماعية و(0.86) لسمة الهدوء و(0.92) لسمة السيطرة و(0.94) لسمة الكف

3-5 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء تجربة استطلاعية يوم الأحد المصادف 18 / 10 / 2009 الساعة العاشرة صباحا للوقوف على السلبات التي يمكن إن تواجه الباحث إنشاء تطبيق التجربة الرئيسية وكذلك لمعرفة الوقت المستغرق لملي الاستمارتين والحصول على ثبات الاستمارتين , إذ كان وقت ملي الاستمارتين يتراوح بين (7-15) دقيقة , تم عمل التجربة الاستطلاعية على (4) طالبات من قسم التربية الرياضية /جامعة الكوفة وتم استبعادهم من عينة البحث الأصلية .

3-6 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من التأكد من صلاحية الاستمارتين وإجراء التجربة الاستطلاعية تم توزيع الاستمارتين يوم الأحد المصادف 1/ 11/ 2009 على أفراد عينة البحث الساعة العاشرة صباحاً, وبعد جمع إجابات العينة قامت الباحثة بتفريغ البيانات اعتماداً على مفتاح حل أسئلة المقياس للحصول على الدرجات الخام, وبعد ذلك عملت الباحثة على إيجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري للنتائج المتحصلة لكل بعد من أبعاد المقياس عن طريق توزيع الاستمارة , بعد ذلك تم إيجاد العلاقة بين مستوى التحمل النفسي ومستوى السمات الشخصية ولكل بعد من أبعاد الشخصية لأفراد عينة البحث .

3-7 الوسائل الإحصائية:

1. الوسط الحسابي

2. الانحراف المعياري

3. قانون الارتباط البسيط لبيرسون

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل ومناقشة واقع السمات الشخصية لأفراد عينة البحث.

قام الباحث بوضع منطقة حياد بين المستويين العالي والواطي لكل سمة عن طريق إضافة قيمة الانحراف المعياري⁽¹⁾ الذي كان بين أفراد عينة البحث عند كل سمة إلى قيمة الوسط النظري للسمة ذاتها ليحصل على الدرجة العليا لمنطقة الحياد (الوسط) , بينما حصل على الدرجة الدنيا لهذه المنطقة من خلال طرح قيمة الانحراف المعياري من الوسط النظري للسمة , ويعد كل ما يزيد من درجة في السمة المعنية عن هذه الحدود تؤشر المستوى العالي , بينما الدرجة التي تقل عن هذه الحدود تؤشر المستوى الواطي للسمة , إذ إن اقل درجة ممكن الحصول عليها في أي بعد هي (7) وأعلى درجة هي (14) .

¹ تم استخدام الوسط النظري للحصول على درجة الحياد من بحث الدكتور عامر سعيد جاسم , بناء وتطبيق مقياس السمات الشخصية على لاعبي كرة القدم المتقدمين , مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية , العدد 2 , 2008, ص506-527.

الجدول (1) يبين مستويات السمات الشخصية العليا والدنيا وحدود المنطقة الوسطى لها

ت	السمة	عدد الفقرات	الوسط النظري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى الواطئ	المستوى الوسط	المستوى العليا	أفراد العينة
1	العصبية	7	10.5	9.11	1.16	9.34 – 7	11.66 – 9.35	11.67 – 14	واطئ
2	العدوانية	7	10.5	9.45	1.53	8.97 – 7	12.03 – 8.98	12.04 – 14	وسط
3	الاكتئابية	7	10.5	7.95	1.7	8.8 – 7	– 8.81 12.2	12.21 – 14	واطئ
4	القابلية للاستثارة	7	10.5	10.37	1.18	9.32 – 7	11.68 – 9.33	11.69 – 14	وسط
5	الاجتماعية	7	10.5	9.61	2.1	8.4 – 7	– 8.41 12.6	12.61 – 14	وسط
6	الهدوء	7	10.5	11.42	1.6	8.9 – 7	– 8.91 12.1	12.11 – 14	وسط
7	السيطرة	7	10.5	11.93	1.84	8.66 – 7	12.34 – 8.67	12.35 – 14	وسط
8	الكف	7	10.5	8.64	1.3	9.2 – 7	– 9.21 11.8	11.81 – 14	واطئ

من الجدول أعلاه نلاحظ إن معظم سمات الشخصية كانت في حدود المستوى الوسط باستثناء سمات

(العصبية) و (الاكتئابية) و (الكف) إذ كانت في المستوى الواطئ وتفسير هذه النتائج هو إن عينة

البحث هن من الطالبات , والطالبة عادة تختلف عن الرياضي بسمات مثل العصبية والعدوانية

والسيطرة والكف وإن كانت موجودة لكن في حدود الوسط لتأثير المجتمع والمحيط التي تمارس الرياضة

فيه.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة واقع التحمل النفسي لأفراد عينة البحث.

قام الباحث بوضع منطقة حياد بين المستويين العالي والواطي لمقياس التحمل النفسي عن طريق إضافة قيمة الانحراف المعياري الذي كان بين أفراد عينة البحث إلى قيمة الوسط النظري ليحصل على الدرجة العليا لمنطقة الحياد (الوسط) , بينما حصل على الدرجة الدنيا لهذه المنطقة من خلال طرح قيمة الانحراف المعياري من الوسط النظري, ويعد كل ما يزيد من درجة في المقياس عن هذه الحدود تؤثر المستوى العالي , بينما الدرجة التي تقل عن هذه الحدود تؤثر المستوى الواطي, إذ إن أقل درجة ممكن الحصول عليها للمقياس هي (16) وأعلى درجة هي (48) .

الجدول (2) يبين مستويات التحمل النفسي العليا والدنيا وحدود المنطقة الوسطى لأفراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	حدود المستوى الواطي	حدود المستوى الوسط	حدود المستوى العليا	أفراد العينة
التحمل النفسي	38.33	4.51	32	16 - 27.49	27.5 - 36.51	36.52 - 48	عالي

من الجدول (2) نلاحظ إن أفراد عينة البحث تمتعت بدرجة عالية من التحمل النفسي ويعزو الباحث السبب إلى كون الطالبات كن يمتلكن قدرا كبيرا من صفة التحمل نتيجة اشتراكهن في الدروس العملية الشاقة والمرهقة طيلة أربعة سنوات فترة الدراسة في قسم التربية الرياضية مما جعلها قادرة على مواجهة المواقف التي تتسم بالصعوبة والمتعبة.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين التحمل النفسي والسمات الشخصية لكل بعد

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس السمات الشخصية لكل بعد ومقياس التحمل النفسي

وقيمة الارتباط المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة

المتغيرات	قيمة الارتباط المحسوبة	قيمتها الجدولية	الدلالة
سمة العصبية	س 9.11	0.53	دال
	ع 1.16		
سمة العدوانية	س 9.45		دال
	ع 1.53		
سمة الاكتئابية	س 7.95		دال
	ع 1.7		
سمة القابلية للاستشارة	س 10.37		دال
	ع 1.18		
سمة الاجتماعية	س 9.61		دال
	ع 2.1		
سمة الهدوء	س 11.42		دال
	ع 1.6		
سمة السيطرة	س 11.93		دال
	ع 1.84		
سمة الكف	س 8.64		غير دال
	ع 1.3		
مقياس التحمل النفسي	س 38.33		-
	ع 4.51		

من الجدول أعلاه كان الوسط الحسابي لسمة العصبية (9.11) والانحراف المعياري هو (1.16) , أما الوسط الحسابي لمقياس التحمل النفسي لأفراد عينة البحث فقد بلغ (38.33) والانحراف المعياري (4.51) , وبلغت قيمة (ر) المحتسبة (-0.68) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين درجة التحمل النفسي وسمة العصبية .

وكان الوسط الحسابي لسمة العدوانية (9.45) والانحراف المعياري هو (1.53) , وبلغت قيمة (ر) المحتسبة (-0.74) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين درجة التحمل النفسي وسمة العدوانية .

وكان الوسط الحسابي لسمة الاكتئابية (7.95) والانحراف المعياري هو (1.7) , وبلغت قيمة (ر) المحتسبة (-0.79) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين درجة التحمل النفسي وسمة الاكتئابية.

وكان الوسط الحسابي لسمة القابلية للاستثارة (10.37) والانحراف المعياري هو (1.18) , وبلغت قيمة (ر) المحتسبة (-0.61) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين درجة التحمل النفسي وسمة القابلية للاستثارة.

وكان الوسط الحسابي لسمة الاجتماعية (9.61) والانحراف المعياري هو (2.1) , وبلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.68) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (19)

ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي بين درجة التحمل النفسي وسمّة الاجتماعية.

وكان الوسط الحسابي لسمّة الهدوء (11.42) والانحراف المعياري هو (1.6) ، وبلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.54) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي بين درجة التحمل النفسي وسمّة الهدوء.

وكان الوسط الحسابي لسمّة السيطرة (11.93) والانحراف المعياري هو (1.84) ، وبلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.83) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي بين درجة التحمل النفسي وسمّة السيطرة.

وكان الوسط الحسابي لسمّة الكف (8.64) والانحراف المعياري هو (1.3) ، وبلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.54) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.53) تحت درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي بين درجة التحمل النفسي وسمّة الكف.

ويعزو الباحث سبب هذه النتائج إلى إن الطالبات عينة البحث كانوا يتمتعن بدرجة تحمل نفسي عالي فانعكس ذلك على سماتهم الشخصية فالطالبة التي تتمتع بتحمل نفسي عالي تستطيع أن تسيطر على انفعالها في المواقف الضاغطة وتقل بذلك درجة عصبيتها ، إذ يذكر

(محمد حسن علاوي) (إن العصبية تكون مصاحبة للاستثارة الانفعالية)⁽¹⁾ , وكذلك إن النشاط الرياضي أسهم في الاتزان الانفعالي والتخلص من التوتر والاستثارة وهذا ما أكده حامد الأفندي إذ أكد على "إن الرياضة تتيح فرصة للتخلص من حالات التوتر النفسي"⁽²⁾ , أما بالنسبة لسمة العدوانية , إذ إن الطالبة عندما تمتلك سمة التحمل النفسي تقل لديها سمة العدوانية وهذا ما أظهره المقياسين المطبقين , ويعزو الباحث السبب إلى إن ممارسة الرياضة تبعد العدوانية عن طريق التنفيس أثناء ممارسة النشاط الرياضي , أما بالنسبة لسمة الاكتئابية فيعزو الباحث إلى إن الرياضة تخفف وتباعد الاكتئابية للفرد كون إن ممارسة الأنشطة الرياضية سواء في الدروس العملية أو الأنشطة الرياضية في الأنشطة اللاصفية تعمل على تبديد الاكتئابية وإشاعة روح المرح والنفاؤل , إذ يذكر (محمد حسن علاوي) "إن الاكتئابية تميز الأفراد الذين يتسمون بالتذبذب المزاجي التشاؤم وعدم فهم الآخرين لهم والإحساس بالذنب"⁽³⁾ ولم تظهر هذه الأعراض لدى أفراد عينة البحث , أما بالنسبة لسمة القابلية للاستثارة , ويعزو الباحث السبب إلى إن الطالبة التي تتمتع بتحمل نفسي عالي تستطيع أن تسيطر على انفعالها في المواقف الضاغطة وتقل بذلك درجة استثارته إذ يذكر (محمد حسن علاوي) إن القابلية للاستثارة تكون مصاحبة للاستثارة الانفعالية)⁽⁴⁾ , كذلك إن الطالبة التي تمتلك سمة التحمل النفسي تكون على معرفة بطريقة علاج المواقف التي تواجهها أثناء المواقف الانفعالية التي تزيد من درجة استثارته , أما بالنسبة لسمة الاجتماعية فيعزو الباحث إلى إن بعض الدراسات أكدت على إن الرياضي يتسم بسهولة المعاشرة ويكون محب للناس واجتماعي بدرجة كبيرة ومن هذه الدراسات ما

¹ محمد حسن علاوي , مدخل في علم النفس الرياضي, ط4 , مصر , مركز الكتاب للنشر , 2004, ص148.

² محمد حامد الأفندي , علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية, القاهرة , 1975 , ص211.

³ المصدر السابق نفسه ص148-149.

⁴ محمد حسن علاوي , مدخل في علم النفس الرياضي, ط4 , مصر , مركز الكتاب للنشر , 2004, ص148.

ذكرها محمد حسن علاوي⁽¹⁾ , إذ إن الاجتماعية "هي القدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات والمرح والحيوية والنشاط واكتساب دائرة كبيرة من المعارف"⁽²⁾ , أما بالنسبة لسمة الهدوء فكلما زاد التحمل النفسي كلما زادت سمة الهدوء وهو عكس الاستثارة, فممارسة الرياضة تساعد الفرد على الهدوء , أما بالنسبة لسمة السيطرة , يؤكد (محمد حسن علاوي) على إن (الرياضيين يتسمون بالسيطرة في مواقف حياتهم)⁽³⁾ إذ إن السيطرة هي "السمة التي تميز الأفراد ذوي الاستجابات العدوانية والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض الآراء والاتجاهات على الآخرين"⁽⁴⁾ , لذا فلم تكن هناك علاقة دالة إحصائية بين التحمل النفسي وسمة السيطرة.

أما بالنسبة لسمة الكف فلم تكن هناك علاقة دالة إحصائية كون الكف "سمة تميز الأفراد غير القادرين على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف الاجتماعية وسرعة ظهور الخجل عند مواجهة بعض الأحداث"⁽⁵⁾ , كون أفراد عينة البحث كانوا يتمتعون بتحمل نفسي عالي .

¹ محمد حسن علاوي , علم النفس الرياضي , ط4 , القاهرة , دار المعارف , 1979 , ص312.

² المصدر السابق نفسه , ص149.

³ احمد بدري حسين وعامر سعيد جاسم , مقارنة في الخصائص الشخصية بين طالبات كلية التربية الرياضية والكليات الأخرى . مجلة علوم

التربية الرياضية , جامعة بابل , كلية التربية الرياضية العدد الأول , المجلد الثاني , 2003 , ص9-23.

⁴ المصدر السابق نفسه , ص149.

⁵ المصدر السابق نفسه , ص149.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :-

1. اتسمت طالبات المرحلة الرابعة بحدود الوسط في معظم سمات الشخصية باستثناء سمات (العصبية) و (الاكتئابية) و (الكف) إذ كانت في المستوى الواطئ .
2. تمتع طالبات المرحلة الرابعة بدرجة عالية من التحمل النفسي .
3. وجود علاقة ارتباط عكسية بين التحمل النفسي وبين كل من سمة العصبية والعذوانية والاكتئابية والقابلية للاستثارة والسيطرة.
4. وجود علاقة ارتباط طردية بين التحمل النفسي وبين كل من سمة الاجتماعية والهدوء .
5. عدم وجود علاقة ارتباط بين التحمل النفسي وبين سمة الكف.

التوصيات

1. ضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية عن طريق تطوير السمات الشخصية عند تأهيل وتدريب الطلاب في درس طرائق التدريس بصورة خاصة ودروس التربية الرياضية بصورة عامة.
2. ضرورة قياس السمات الشخصية للطالبات وخصوصا عند التقديم للكلية لتثبيت مستوى سماتهم الشخصية بالإضافة إلى الاختبارات البدنية لعكس صورة واضحة لمستوى السمات الشخصية للطالبات
3. مقترح إجراء بحوث مشابهة لإيجاد العلاقة بين التحمل النفسي وبين سمات الشخصية للرياضيين وغير الرياضيين.

المصادر

1. القراءان الكريم
2. احمد عزت راجح , أصول علم النفس , القاهرة , ط4, دار الفكر العربي 1970
3. المنجد في اللغة والإعلام , بيروت , دار المشرق , 1986
4. بهاء متي روفائيل مرقس , التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية , ابن رشد , 2003
5. ثائر عباس علي , السمات الشخصية للاعب التنس وعلاقتها بالانجاز الرياضي - رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1992
6. سيد عبد الحميد مرسي, الشخصية المنتجة , مصر , دار التوفيق النموذجية , 1985
7. فرويد - سيجموند , معالم التحليل النفسي , ترجمة محمد عثمان نجاتي , القاهرة , دار النهضة العربية , 1965
8. كمال جلال , علاقة السمات الشخصية بمستوى الملاكمين , مجلة القادسية للعلوم التربية الرياضية , المجلد الاول , العدد السادس , 2004
9. ك . هول لنذري , نظريات الشخصية - ترجمة احمد فرج واخرون - القاهرة - الهيئة المصرية العامة , 1971
10. محمد حسن علاوي , علم النفس الرياضي - القاهرة - دار المعارف ط4 , 1979
11. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان , الاختبارات و المهارات النفسية في المجال الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1987
12. محمد حسن علاوي , مدخل في علم النفس الرياضي , مصر, مركز الكتاب للنشر ط4, 2004
13. معيوف ذنون , علم النفس الرياضي , الموصل , مديرية دار الحكمة للطباعة والنشر , 1987

14. نهى عارف درويشي , التحمل النفسي لدى قادة الشباب و الطلبة وعلاقته بالعمر والجنس و المنضمة و الموقع القيادي , رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد, كلية ابن رشد , 2001
15. وديع ياسين و حسن محمد – 1999- التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية – الموصل – دار الكتب للطباعة
16. 29451= ARTICLE & SID= NEWS & FILE= BHB? NAME .
MODULES /COM. KULULIRAQ.WWW //:HTTB

ملحق (1) يوضح استمارة استطلاع الخبراء لتحديد صلاحية مقياسي التحمل النفسي
والسمات الشخصية

استبيان آراء الخبراء والمختصين

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث إجراء بحثهم الموسوم (التحمل النفسي وعلاقته بسمتي العصبية والقابلية للاستثارة لدى طالبات قسم التربية الرياضية /جامعة الكوفة) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية,وأراء سديدة, يود الباحث الاستثارة برأيكم حول صلاحية مقياس التحمل النفسي ومقياس السمات الشخصية (فرايبورج) المرفقين طيا لتطبيقه على طالبات قسم التربية الرياضية .

ولكم جزيل الشكر والامتنان

الباحث

ملحق (2) يوضح مقياس التحمل النفسي المعدل من قبل الباحث

ت	الفقرة
1	إذا رفض اهلك اختيارك لنوع الرياضة التي تحبها وترغب بممارستها فانك تفكر في أسباب رفضهم تقنعهم بهدوء باختيارك تبدى غضبك تجاههم
2	إذا قررت ومجموعه من أصدقاءك القيام بلعبه ترفيهية وكنت متحمسا لها كثيرا لكنهم أجلوا موعد اللعبه فانك تتقبل الوضع بهدوء تشعر بالضيق تثور عليهم
3	إذا كنت تشاهد مباراة مهمة وفجأة توقفه جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فانك تحاول ممارسة هواية ما تشعر بالضجر تتألم وتزعج كثيرا
4	عندما تكون جائعا وتعرف إن موعد انتهاء التدريب سيتأخر فانك تتحمل الجوع لحين انتهاء التدريب تشعر بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستياء تزعج وتلوم الآخرين علا التأخير
5	إذا أردت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فانك تواجه منعه بهدوء وتحاول معرفة السبب تتفعل من غير إن تظهر ذلك لهو تحتج وترفض منعه لك
6	إذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لمباراة مهمة ولأكن الضر وف المالية لم تسمح بذلك فانك تتتظر لحين تحسن ظروفك المالية تشعر بالألم تتوتر وتتفعل
7	عندما تواجه حالات تحكيمه وتعجز عن حلها فانك تستمر في التفكير حتى تصل للحل تتهرب من الحل والحالة التحكيمية تقوم بسؤال المدرب عن حلها
8	إذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت إن احد أفراد عالتك عبث بها فانك تحاول معالجة الموضوع بهدوء تزعج من الحالة

	تثور وتغضب غضبا شديدا
9	إذا كنت مشغولا بوضع خطة للمباراة مكلف بها من قبل المدرب وتدخل احد الأشخاص في عملك فانك تستمر بعملك بهدوء ولا تبالي بيه تشعر بعدم الارتياح من تدخله تثور وتمنعه من التدخل س
10	إذا كنت ذاهب لمباراة مهم وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فانك تحاول معالجة الموقف بهدوء تتذمر مع نفسك تتفوه بكلمات حادة
11	إذا كنت تتدرب لمباراة مهمة وعاجلة وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فانك تبقى مستمرا بالتدرب ولا تبالي تستمر رغم شعورك بعدم الارتياح تثور وتترك التدريب
12	إذا كنت تتوقع مكافأة لتفوقك في الأداء الرياضي ولم تحصل عليها لسبب ما فانك تحاول الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك تستاء وتحاول إيجاد طريقة أخرى لحصول عليها تتألم وتتذمر س
13	إذا كنت على موعد مع احد الأصدقاء للتمرين وتأخر فانك تنتظره لأطول وقت ممكن تزعج وتحاول انتضاره لدقائق قليلة تتوتر وتتفعل ولا تنتظره مطلقا
14	إذا فقدت زميلا عزيزا عليك في الفريق فانك تشعر بالحزن وتقبل بالأمر الواقع تتألم كثيرا مع نفسك تتفعل وتنهار
15	لوتعرضت لهجوم في إثناء لعبة من قبل الفريق المنافس فانك تحاول مواجهة الموقف بهدوء تشعر بالخوف تضطرب وتشعر بالذعر
16	إذا أحسست بالألم شديد في بطنك في وقت مبكر من المباراة فانك تحاول تحمل الألم إلى نهاية المباراة تضطرب وتستجد بالآخرين تطلب نقلك إلى المستشفى

ملحق (3) يوضح مقياس السمات الشخصية

ت	الفقرات	نعم	لا
1-	أنا دائماً مزاجي معتدل		
2-	يصعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس.		
3-	أحياناً تسرع دقات قلبي أو تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف.		
4-	أشعر أحياناً أن دقات قلبي تصل إلى رقبتي دون أن أعمل عملاً شاقاً.		
5-	أفقد السيطرة على أعصابي بسرعة ولكنني أستطيع التحكم فيها بسرعة .		
6-	يحمّر أو يمتنع لوني بسهولة .		
7-	أحياناً أجد متعة كبيرة في مضايقة أو معاكسة الآخرين.		
8-	في بعض الأحيان لالاحب رؤية الناس في الشارع أو في مكان عام .		
9-	إذا أخطأ البعض في حقّي فأنتني أتمنى أن يصيبهم الضرر .		
10-	سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاج .		
11-	إذا اضطرت استخدام القوة البدنية لحماية حقّي فإنني أفعل ذلك .		
12-	أستطيع أن أبعث المرح بسهولة في سهرة مملّة .		
13-	ارتبك بسهولة أحياناً.		
14-	اعتبر نفسي غير لبق في تعاملي مع الآخرين .		
15-	أشعر أحياناً بضيق في التنفس أو بضيق في الصدر .		
16-	أتخيل أحياناً بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء التي ارتكبتها.		
17-	أدخل من الدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون .		
18-	معدتي حساسة (أشعر أحياناً بالألم أو ضغط أو انتفاخ في معدتي)		
19-	يبدو علي الاضطراب والخوف أسرع من الآخرين .		
20-	عندما أصاب أحياناً بالفشل فإن ذلك لا يثيرني .		
21-	أفعل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد .		
22-	الشخص الذي يؤذيني أتمنى له الضرر .		
23-	أشعر كثيراً بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات		
24-	عندما يغضب أحد أصدقائي من بعض الناس أدفعه إلى الانتقام منهم .		
25-	كثيراً ما أفكر في أن الحياة لامعنا لها .		
26-	يسعدني أن أظهر أخطاء الآخرين .		
27-	يدور في ذهني غالباً عندما أكون وسط جماعة كبيرة أحداث مشاجرة (خناقة) ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير .		
28-	يبدو علي النشاط والحيوية .		

29-	أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد.		
30-	عندما يحاول البعض إهائتي فأنتني أحاول أن أتجاهل ذلك .		
31-	عندما أغضب أو أثور فأنتني أحاول أن أتجاهل ذلك .		
32-	أرتكك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين أو مع رؤسائي .		
33-	لا أستطيع غالباً التحكم في ضيقي وغضبي .		
34-	أحلم لعدة ليال في أشياء أعرف أنها لن تتحقق .		
35-	يظهر علي التوتر والإرباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة .		
36-	أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة .		
37-	غالباً ماتدور في ذهني أفكار غير هامة تسبب لي الضيق .		
38-	أجد صعوبات في محاولة النوم .		
39-	أقول غالباً أشياء بدون تفكير وأندم عليها فيما بعد .		
40-	كثيراً مايراوندي التفكير في حياتي الحالية .		
41-	أحب أن اعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية .		
42-	أنظر غالباً إلى المستقبل بمنتهى الثقة .		
43-	عندما تكون كل الأمور ضدي فأنتني لا أفقد شجاعتي .		
44-	أحب التنكيت على الآخرين .		
45-	عندما أخرج عن شعوري فأنتني أستطيع غالباً تهدئة نفسي بسرعة .		
46-	كثيراً ما أستثار بسرعة من البعض .		
47-	أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفي .		
48-	استطيع أن أصف نفسي لأنني شخص متكلم .		
49-	أفرح أحياناً عند إصابة بعض ممن أحبهم .		
50-	أفضل أن تلحق بي إصابة بالغة على أن أكون جباناً.		
51-	أميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين .		
52-	في أحيان كثيرة أفقد القدرة على التفكير .		
53-	كثيراً ما أغضب بسرعة من الآخرين .		
54-	غالباً ما أشعر بالإرهاك والتعب والتوتر .		
55-	أحياناً يراودني تفكير بأنني لأصلح لأي شيء .		
56-	عندما أفشل فأنتني أستطيع تخطي الفشل بسهولة .		