

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية وعلم الحركة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع:

دراسة مقارنة السمات الشخصية بين الممارسات وغير ممارسات النشاط البدني الرياضي

وفقا للقائمة فرابورج

دراسة ميدانية أجريت على بعض طالبات المركز الجامعي تيسمسيلت

إشراف:

الدكتور ربوح صالح

من إعداد:

العزوي كريمة

قرني لطيفة

السنة الجامعية: 2015/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلى الله على سيدنا محمد
خاتم الأنبياء والمرسلين.

نشكر الله سبحانه على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله:

"لئن شكرتم لأزيدنكم" (الآية 07: سورة إبراهيم)

ونتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف والموجه:

الدكتور "ربوح صالح"

الذي سهل لنا طريق العمل، وبين لنا الخطأ والصواب، واحتمل مشقات
مطالبنا العلمية، فألف شكر وتقدير له على كل شيء قدمه لنا من أجل انجاز
هذا العمل المتواضع.

الإهداء

أهدي هذا العمل إلى من قال فيهما عز وجل:

[وبالوالدين إحسانا]

صدق الله العظيم

وإلى من قال فيهما الرسول

[[رضى الله من رضى الوالدين وغضب الله من غضب الوالدين]]

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء

لـي طريقي إلى نبع الحنان سر الوجدان

أمي..... أمي..... أمي

عائشة / حفظها الله

إلى من شجعني على مواصلة دراستي وإلى من لم يخجل عليا بشيء..... أبي

عبد القادر / حفظه الله

إلى الشموع التي لا تنطفئ إخوتي الأعزاء : خالد - رشيد - فتحي - بختة - وإلى زوجة أخي أمينة

إلى من يزرعون الفرحة كناكيت العائلة: خيرة - شروق - نزيهة

عبد المالك - عبد الرحمن

إلى كل من شاركني أيامي الجميلة وتقاسمت معهم أيامي الجامعية

وأخص بالذكر: نصيرة - مزيدة وابنتها الكتكوتة مريم - لطيفة - ريمة - شريفة - مباركة -

أسماء - مليكة - إيمان - سمية - اسمهان - صبرينة - biba - عائشة - فاطمة - جوهر.

كريمة

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده: أهدي هذا العمل
إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها ، إلى المعلمة الأولى سيدة النساء إلى التي
أعطتنا من روحها لتبقي أرواحنا.

أمي حفظها الله

إلى سيد الرجال ، الذي انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضني نرجو
أن تتحقق بهذا العمل المتواضع.

أبي حفظه الله

إلى جميع أفراد عائلتي: سامية وزوجها - أحمد وزوجته - رشيد - سليمان - ذهبية - والكتايت: امين
- عبد الرزاق - رضوان

إلى زوجي "عمر" وعائلته وإلى الأستاذة كيرزات فتيحة

إلى كل صديقاتي: كريمة - نصيرة - شريفة - ريمة - حورية - أسماء - صباح - تسعديت

وإلى: سهيلة - سمية - فطيمة - مريم - نسيمة - إكرام - العالية

لطيفة

فهرس المحتويات

كلمة شكر وتقدير

اهداء

محتويات البحث

قائمة الجداول والأشكال البيانية

مقدمة

مدخل عام للبحث

5	1- الإشكالية.....
6	2- الفرضيات.....
7	3- أهداف البحث.....
7	3- أهمية البحث
8	4- تحديد المصطلحات.....
11	5- الدراسات السابقة والمثابهة.....

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: السمات الشخصية

20	تمهيد.....
21	1- الأصل اللغوي لمفهوم الشخصية.....
22	2- تعريف العلماء للشخصية.....
22	3- أنواع الشخصية.....
22	3-1 الشخصية الدورية.....
22	3-2 الشخصية البيسيكوباتية.....
22	3-3 الشخصية العصبية.....
23	3-4 الشخصية الفصامية.....

23 الشخصية المتكاملة. 3-5-
23 الشخصية المتقلبة. 3-6-
23 الشخصية المتوحدة أو الاعتزالية. 3-7-
23 الشخصية المحبة للعزلة. 3-8-
23 مكونات الشخصية. 4-
23 النواحي الجسمية. 4-1-
23 النواحي العقلية المعرفية. 4-2-
23 النواحي الانفعالية المزاجية. 4-3-
24 الناحية الخلقية. 4-4-
24 عوامل بناء الشخصية. 5-
24 خصائص الشخصية. 6-
24 الافتراضية. 6-1-
24 التفرد. 6-2-
24 التكامل. 6-3-
24 الديناميكية. 6-4-
24 الاستعداد للسلوك. 6-5-
24 الزمنية. 6-6-
25 الشخصية الرياضية. 7-
25 السمات. 8-
25 تعريف السمة لغويا. 8-1-
25 تعريف السمة اصطلاحا. 8-2-
26 خصائص السمات. 9-
27 تعريف السمات الشخصية. 10-
27 انواع السمات الشخصية. 11-

27	10- السمات الشخصية التي يقيسها البحث وفق قائمة فرايبورج.....
28	10-1- العصبية.....
28	10-2- العدوانية.....
28	10-3- الاكتئابية.....
28	10-4- القابلية للاستثارة.....
29	10-5- الاجتماعية.....
29	10-6- الهدوء.....
29	10-7- السيطرة.....
30	10-8- الكف.....
30	11- السمات الشخصية للرياضيين.....
30	11-1- سمة الاجتماعية.....
31	11-2- سمة السيطرة.....
32	11-3- الاتزان الانفعالي.....
32	11-4- الخلق والارادة.....
32	11-5- تصور مفهوم الذات.....
33	12- السمات الشخصية للرياضيين وغير الرياضيين.....
34	13- نظرية السمات عند كاتل.....
36	14- نظرية السمات عند إيزيك.....
37	خلاصة.....
الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي	
39	تمهيد.....
40	1- تعريف النشاط البدني الرياضي.....
40	1-1- تعريف النشاط.....
40	1-2- تعريف النشاط البدني الرياضي.....

40	2-أنواع الأنشطة الرياضية.....
40	2-1- النشاط الرياضي الترويحي.....
42	2-2- النشاط الرياضي التنافسي.....
42	2-3- النشاط الرياضي التربوي.....
43	3-أنواع النشاط البدني الرياضي.....
43	3-1-من الناحية الاجتماعية.....
43	3-1-1- فردي
44	3-1-2- جماعي
44	3-2-حسب طريقة الأداء.....
44	3-2-1- الألعاب هادئة.....
44	3-2-2- ألعاب المنافسة.....
45	4-الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي.....
45	4-1-الأسس البيولوجية.....
45	4-2-الأسس النفسية.....
45	4-3-الأسس الاجتماعية.....
45	5-أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي.....
45	5-1-أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية.....
46	5-2-أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من النواحي الشخصية والنفسية.....
46	5-3-أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الاجتماعية.....
46	5-4-أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الخلقية.....
47	6-الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي.....
48	7-خصائص النشاط البدني الرياضي.....
49	8-الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي.....
49	8-1-الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي.....

49	8-2-الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي.....
50	9-خصائص النشاط البدني الرياضي.....
51	10-ممارسة النشاط البدني الرياضي وتأثيره.....
51	10-1-أثر ممارسة النشاط البدني على الحالة المزاجية.....
51	10-2-أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على خفض القلق والاكتئاب.....
52	10-3-ممارسة النشاطات الرياضية وأثرها على الحالة الانفعالية.....
52	11-تأثير النشاطات البدنية والرياضية على السمات الشخصية.....
53	12-شروط ممارسة النشاط البدني والرياضي.....
53	12-1-الشروط الجسدية.....
54	12-2-الشروط الذاتية.....
54	12-3-الشروط المادية.....
54	12-3-1-مراعاة نمو الأفراد.....
54	12-3-2-الجنس.....
54	12-3-3-المستوى العلمي.....
54	12-3-4-المناخ.....
55	خلاصة.....
الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية قيد الدراسة	
46	تمهيد.....
47	1-تعريف المراهقة.....
47	1-1-تعريف المراهقة لغة:.....
48	1-2-تعريف المراهقة اصطلاحاً.....
48	1-3-معنى المراهقة.....
49	1-4-سيكولوجية المراهقة.....
49	2-أنماط المراهقة.....

5	1-2-المراهقة المتكيفة.....
50	2-2- المراهقة الإنسحابية.....
50	3-2- المراهقة المتمردة.....
50	4-2- المراهقة المنحرفة
51	3- مراحل المراهقة.....
51	1-3- المراهقة المبكرة.....
51	2-3- المراهقة الوسطى.....
52	3-3- المراهقة المتأخرة.....
52	4- مظاهر النمو لدى المراهق في المراهقة المتأخرة.....
53	1-4- مظاهر النمو الجسمي.....
53	2-4- مظاهر النمو الفيزيولوجي.....
53	3-4- مظاهر النمو العقلي.....
53	4-4- مظاهر النمو الاجتماعي.....
53	5-4- مظاهر النمو الجنسي.....
53	6-4- مظاهر النمو الديني.....
54	7-4- مظاهر النمو الأخلاقي.....
55	5- خصائص المراهقة.....
55	1-5- الخصائص الحركية الجسمية.....
56	2-5- الخصائص الاجتماعية.....
56	3-5- الخصائص النفسية.....
57	4-5- الخصائص العقلية.....
57	6- احتياجات المراهق.....
	1-6- الحاجة إلى المكانة.....
	2-6- الحاجة إلى الانتماء.....

	3-6- الحاجة إلى الحب والقبول.....
	4-6- - الحاجة إلى الأمن.....
	5-6- الحاجة إلى تأكيد الذات.....
	6-6- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار.....
	6-7- الحاجة إلى الإشباع الجنسي.....
	7- اهتمامات المراهق.....
	8- النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع.....
	8-1- نظرية "مصطفى فهمي".....
	8-2- نظرية "أرنولد جيزل":.....
	8-3- نظريات "روث نيدكت".....
	9- تحليل ومناقشة النظريات.....
	10- بعض مشكلات المراهقة.....
	10-1- المشاكل النفسية.....
	10-1-1- الصراع الداخلي.....
	10-1-2- الاغتراب والتمرد.....
	10-1-3- السلوك المزعج.....
	10-2- المشاكل الاجتماعية.....
	10-2-1- تغير تركيب الأسرة وأدوارها.....
	10-2-2- الانحراف.....
	10-3- المشاكل الدراسية.....
	11- أهمية النشاط البدني الرياضي للمراهقين.....
58	خلاصة.....
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	

الفصل الأول: منهجية البحث

6 1	تمهيد.....
6 2	1- منهج البحث.....
	2- الدراسة الاستطلاعية.....
	1-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية.....
	3-مجتمع وعينة البحث.....
	4-عينة البحث وطريقة المعاينة.....
	1-4-متغير الممارسة.....
	2-4-متغير التخصص.....
	3-4-متغير المستوى.....
	5- مجالات الدراسة.....
	1-5- المجال المكاني.....
	2-5- المجال الزمني.....
	6- أدوات البحث.....
	1-6- وصف المقياس وتصحيحه.....
	7- إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث.....
	1-7- الثبات.....
	1-1-7- طريقة التجزئة النصفية.....
	2-7- الصدق.....
	1-2-7- صدق المحكمين.....
	2-2-7- الصدق الذاتي.....
	3-7- الموضوعية.....
	8- الوسائل الإحصائية.....

خلاصة
الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
	1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية.....
	1-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....
	1-1-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد العصبية.....
	1-1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد العدوانية.....
	1-1-3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد الاكئابية.....
	1-1-4- عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد الاستثارة.....
	1-1-5- عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد الاجتماعية.....
	1-1-6- عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد الهدوء.....
	1-1-7- عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد السيطرة.....
	1-1-8- عرض و تحليل و مناقشة نتائج بعد الكف.....
	2-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....
	3-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.....
	استنتاج عام
	خاتمة واقتراحات
	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	عينة الدراسة حسب متغير الممارسة.	
02	عينة الدراسة حسب متغير المستوى	
03	يوضح أبعاد مقياس فرايبورج للشخصية وفقرات كل محور	
04	يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في بعد العصبية	
05	يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في بعد العدوانية	
06	يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في بعد الاكتئابية	
07	يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في بعد الاستثارة	
08	يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في بعد الاجتماعية	
09	يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في بعد الهدوء	
10	يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في بعد السيطرة	
11	يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في بعد الكف	
12	يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في الدرجة الكلية لمقياس السمات الشخصية حسب متغير التخصص.	
13	يبين نوع السمة لكل من عينتي البحث	
15	يبين قيم "ف" لدلالة الفروق بين عينة البحث حسب متغير المستوى	
16	يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث حسب متغير المستوى.	

قائمة الاشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
	يوضح التأثيرات الإيجابية لممارسة النشاط الرياضي	01
	يوضح توزيع العينة في المجال المكاني لدراسة البحث.	02
	يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد العصبية	03
	يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد العدوانية	04
	يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد الاكتئابية	05
	يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد الاستشارة	06
	يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد الاجتماعية	07
	يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد الهدوء	08
	يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد السيطرة	09
	يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد الكف	10
	يبين الفرق بين عينتي البحث في الدرجة الكلية لمقياس السمات الشخصية حسب متغير التخصص.	11
	يبين الفرق بين عينتي البحث حسب متغير المستوى.	12

مقدمة:

تعتبر التربية العامة وسيلة لإعداد الفرد للحياة العلمية والعملية والجسمية والعقلية والخلقية والاجتماعية وذلك من خلال الأنشطة البدنية الرياضية لخلق شخصية سوية لدى أفراد يتحملون مسؤولياتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية ليصبحوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم و يخدمون أوطانهم، لذلك ساهمت الجزائر في الفترة الأخيرة بالاهتمام بالتربية البدنية والرياضية وهذا بتشييد معاهد جامعية ومؤسسات تربوية رياضية، هدفها تكوين إطارات وأساتذة مختصين في الجانب الرياضي لتربية وإعداد جيل سليم.

ومن بين وسائل التربية نجد النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده و ألوانه المتعددة ميدانا من ميادين التربية العامة لدوره الهام والمحوري في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي، البدنية والخلقية وال نفسية والاجتماعية و يعد هذا النوع من النشاط واحد من أوجه الممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية و التدابير الصحية و بعض الأساليب النفسية و الخلقية.

فممارسة النشاط البدني الرياضي يعتبر مظهرا من مظاهر التقدم الحضاري في أي مجتمع، كما أن ذلك حقا من حقوق المرأة في المجتمع لما للنشاط البدني الرياضي من آثار إيجابية معترف بها على الصحة العامة واللياقة البدنية والنفسية للمرأة وانعكاس هذه الآثار على تكوين شخصيتها، "الشخصية هي تنظيم وتكامل في كل من الجوانب البدنية والمعرفية والانفعالية للفرد حيث تتفاعل هذه الجوانب وتصدر نمطا خاصا ومميزا من السلوك يختلف عن ذلك النمط السلوكي الذي يصدر من الآخرين وحتى ولم يتحقق هذا التكامل دائما فهو هدف سعى الفرد دائما إلى تحقيقه وهذه التنظيمات المميزة للفرد "البدنية والمعرفية والانفعالية" تتفاعل وظيفيا مع بعضها البعض لتكون التنظيم الوظيفي المنفرد للفرد"¹، "الشخصية لها

¹ - محمد السيد الششتاوي: سيكولوجية الشخصية الرياضية، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، 2014، ص22.

مكوناتها التي أثرت فيها وكونتها وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في الشخصية منها الجسمية والنفسية والاجتماعية والشخصية ما هي الإنتاج الكلي لهذه العوامل جميعها عند فرد من الأفراد وهي إما تكون عوامل موروثية أو مكتسبة أو مزيج من الوراثة والاكْتساب¹، فلم يقتصر النشاط البدني الرياضي اهتمامه بالناحية التحصيلية والمعرفية وتلقين المعلومات بمختلف أنواعها في مجال التربية البدنية والرياضية للفتاة الممارسة بل امتدت وظيفته لتنمية شخصية الطالبة وتوجيه ميولهم، والكشف عن قدراتهم واستعداداتهم وكذلك يساعدهم على تحقيق نمو متكامل لشخصية متزنة نهاية فترة التكوين الجامعي وبالتالي اكتساب القدرة على أن يشقوا طريقهم في الحياة العملية معتمدين على أنفسهم في مواجهة مشكلاتهم وتحمل مسؤولياتهم الفردية والاجتماعية في تحقيق أهداف مجتمعهم.

ولقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن النشاط البدني يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرها هاما في تكوين الشخصية الناضجة، السوية ، كما أنه يعالج الكثير من المشاكل النفسية.

ونظرا لأهمية موضوع تأثير النشاط البدني الرياضي على السمات الشخصية للممارسين فقد أجريت العديد من الدراسات التي اهتمت بهذا النوع من البحوث وفي حقيقة الأمر فإن البحوث والدراسات التي حاولت دراسة السمات الشخصية للفتاة الممارسة للنشاط البدني الرياضي قليلة للغاية.

ومما سبق ارتأينا إجراء هذه الدراسة تحت عنوان دراسة مقارنة للسمات الشخصية للممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وفق قائمة فرايبورج. من أجل الوصول لمعرفة أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للفتيات من حيث السلوك و دراسة التباينات والاختلافات بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي من حيث السمات الشخصية.

¹ - محمد السيد الششتاوي: نفس المرجع، ص23.

ولقد تطرقنا في هذه الدراسة إلى:

الفصل التمهيدي يحتوي على صياغة الإشكالية و الفرضيات، كما تم تحديد هدف البحث و ذكر الدراسات السابقة التي لها علاقة بالبحث، و أخيرا تعرضنا إلى تعريف أهم المصطلحات الواردة في البحث حتى نجعل القارئ يعرف جيدا ما نريد من وراء هذه المصطلحات الموظفة في بحثنا.

الباب الأول: الجانب النظري وينقسم إلى ثلاث فصول:

الفصل الأول: تناولنا فيه السمات الشخصية كل ما له علاقة بالشخصية بأبعادها ومكوناتها ونظرياتها... الخ

الفصل الثاني: تناولنا فيه النشاط البدني الرياضي مفهومه وأنواعه وأهدافه بالنسبة لهاته المرحلة... الخ

الفصل الثالث: تناولنا فيه المرحلة العمرية قيد الدراسة الذي أهم مميزاتها وخصائصها وأهم مظاهر النمو فيها.... الخ

الباب الثاني: الجانب التطبيقي وينقسم إلى فصلين:

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث تم فيه استعراض المنهج المتبع و الدراسة الاستطلاعية، ثم عينة البحث و كيفية اختيارها، ثم نتطرق إلى وصف الأداة المستعملة لجمع المعلومات بعدها نتعرض إلى الأساليب الإحصائية المطبقة في الدراسة.

الفصل الثاني: حيث تم فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية المتعلقة بمتغيرات الدراسة والتي توصلنا إليها من خلال المرور بالمعالجة الإحصائية وفي الأخير قمنا بعرض الاستنتاج العام، خاتمة وتقديم اقتراحات وذكر قائمة المراجع والملاحق.

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

إن السمات الشخصية يمكن أن تشير بصفة عامة إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة أو هي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد و آخر وعلى ذلك إذا كنا نستطيع أن نميز بدقة نوع السمات التي تظهر على الشخص وإلى أي درجة يمتلكها¹.

فالممارسة الرياضية تلعب دورا كبيرا في تنمية وتطوير كل الجوانب المتعلقة بالسمات الشخصية "الشخصية" فالشخصية هي كل ما يوجد لدى الفرد من قدرات واستعدادات وميول وآراء واتجاهات ودوافع وخصائص جسمية وعقلية ونفسية وأخلاقية وروحية وفكرية وعقائدية ومهنية ، تلك السمات التي تميز شخصا معيناً عن غيره، فهي تمر بمراحل مختلفة فتؤثر في المجتمع وتتأثر به فتكتسب خبرات من خلال المواقف المختلفة² وعلى أساس الممارسة الرياضية يمكن التمييز بين السمات الشخصية للممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي وتشكل ممارسة الفتاة للنشاط البدني الرياضي جزءا فاعلا لواقع الحركة الرياضية في أي مجتمع، من خلال خبرتنا في ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال مرحلة ليسانس لاحظنا أن النشاط البدني الرياضي يساعد الفتاة على نمو شخصيتها بما يكسبها من سمات شخصية تميزها عن غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي.

ولكن في حقيقة الأمر فإن بحوث والدراسات التي حاولت دراسة الجوانب الشخصية للفتاة الممارسة للنشاط البدني الرياضي قليلة للغاية بالمقارنة بالبحوث والدراسات التي حاولت دراسة الجوانب الشخصية للممارسين الذكور.³

ومن هذا المنطلق تعرضنا لدراسة السمات الشخصية للممارسات للنشاط البدني الرياضي، والتوجه نحو تمييز خصائصهم الشخصية التي تميزهم عن غير الممارسات.

¹ - محمد السيد الششتاوي: سيكولوجية الشخصية الرياضية، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، 2014، ص60.

² - محمد السيد الششتاوي: نفس المرجع السابق، ص8.

³ - محمد حسن علاوي: مدخل علم النفس الرياضي، ط6، مركز الكتاب للنشر، 2007، ص176.

لذا تكمن أهمية البحث في ضرورة دراسة هذه السمات وبيان الفرق بين النوعين الممارسة وغير ممارسة للنشاط البدني الرياضي وذلك لإبراز أهمية تأثير النشاط البدني الرياضي على السمات الشخصية للمرأة وتوفير المعلومات اللازمة لفائدة المختصين في هذا المجال في توجيه الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ولهذا أصبح من الضروري دراسة ووضع مقارنة بين السمات الشخصية لكل من الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي وفق قائمة فرايبورج سمات الشخصية ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

✓ هل هناك فروق دالة إحصائية في السمات الشخصية وفقا لقائمة فرايبورج بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي؟

1-1- التساؤلات الجزئية:

1-1-1- هل هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد السمات الشخصية وفقا لقائمة فرايبورج بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك تبعا لمتغير الممارسة؟

1-1-2- هل هناك فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للسمات الشخصية وفقا لقائمة فرايبورج بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك تبعا لمتغير الممارسة؟

1-1-3- هل هناك فروق دلالة إحصائية في السمات الشخصية بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي وفقا لقائمة فرايبورج وذلك تبعا لمتغير المستوى؟

2- الفرضية العامة:

✓ هناك فروق دالة إحصائية في السمات الشخصية وفقا لقائمة فرايبورج بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

2-1- الفرضيات الجزئية:

2-1-1- هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد السمات الشخصية وفقا لقائمة فرايبورج بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك تبعا لمتغير التخصص والممارسة.

2-1-2- هناك فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للسمات الشخصية وفقا لقائمة فرايبورج بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك تبعا لمتغير التخصص والممارسة.

2-1-3- هناك فروق دلالة إحصائية في السمات الشخصية بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي وفقا لقائمة فرايبورج وذلك تبعا لمتغير المستوى.

2- أهداف البحث:

- التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على السمات الشخصية لدى الممارسات.

- التعرف على السمات الشخصية للممارسات للنشاط البدني الرياضي.

- التعرف على أوجه الاختلاف والتشابه في السمات الشخصية بين الممارسات وغير الممارسات

- التعرف على السمات الشخصية لغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

4-أهمية البحث:

تتبع أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

4-1- من الناحية العلمية:

✓ تسليط الضوء على السمات الشخصية للممارسات للنشاط البدني الرياضي ودراسة هذه السمات الشخصية ضمن أبعادها المختلفة.

✓ دراسة التباينات والاختلافات بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في السمات الشخصية.

✓ يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تزويد أساتذة التربية البدنية والرياضية والمختصين في هذا المجال ببعض المعلومات المرتبطة بأبعاد شخصية الممارسات والتي قد تساعد في إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي.

4-2- من الناحية العلمية:

✓ يتضح الغرض العلمي من خلال هذه الدراسة بالوصول إلى معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي على السمات الشخصية للممارسات للنشاط البدني الرياضي.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5-1- تعريف السمة:

أ- اصطلاحيا:

السمة أي خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي، يمكن أن يختلف فيها الأفراد فتتميز بعضهم عن بعض، أي أن هناك فروقا فردية فيها، وقد تكون السمة وراثية أو مكتسبة، ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو معرفية أو انفصالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية.¹

ب- إجرائيا:

هي أي صفة أو ميزة نميز على أساسها بين وفرد آخر.

1- عبد الستار جبار الصمد: علم النفس في الرياضة، ط1، دار الخليج عمان، 2009، ص42.

5-2- تعريف الشخصية:

ا- اصطلاحيا:

الشخصية تتميز بالتفرد أي تختلف من فرد إلى فرد بالرغم من تشابه الأفراد في بعض النواحي بحكم البيئة أو الثقافة، إذ أنها تمثل الشكل الفريد الذي تنتظم فيه استعداداتنا الاجتماعية الدينامية لذلك يختلف الأفراد فيما بعضهم عن بعض.¹

ت- إجرائيا:

هي تنظيم دينامي يكمن داخل الفرد وينظم كل الأجهزة النفسية و الجسمية التي يمكن على أساسها تشكيل طابع الفرد الخاص في السلوك والتفكير.

6- تعريف السمات الشخصية:

ا- اصطلاحيا:

تعرف اصطلاحيا على أنها الصفة الجسمية أو العقلية و الانفعالية أو الاجتماعية أو الفطرية أو المكتسبة التي يتميز بها الشخص وهي استعداد ثابت نسبيا لنوع معين من السلوك.²

ب- إجرائيا:

هي استعدادات سلوكية تتكون من خلال عوامل متعددة يمكن أن تكون عوامل وراثية أو مواقف يتعرض لها الفرد في مراحل حياتها فيتميز بها عن غيره.

1- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط7، القاهرة، 2009، ص79.

2- نبيل صالح سيفيان: الشخصية والإرشاد النفسي، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، مصر الجديدة، القاهرة، 2004، ص58.

7-تعريف النشاط البدني الرياضي:

ا- اصطلاحيا:

إن التربية الرياضية هي جزء مهم من التربية العامة فهي ذلك الجزء الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان و الذي ينتج عن اكتساب الفرد أنماطا سلوكية متعددة.¹

ب- إجرائيا:

هي مجموعة الأنشطة الرياضية سواءً كانت فردية أو جماعية التي يمارسها طلبة تخصص التربية البدنية والرياضية.

1- د.ابراهيم محمد المحاسنة: تعليم التربية الرياضية، دار جليل للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2006، ص14.

8- الدراسات السابقة والمثابفة:

8-1- الدراسات العربية:

9-2-1- دراسة الصراف- كلية التربية بجامعة الكويت- 1994.

تحت عنوان: السمات الشخصية لطلبة كلية التربية بجامعة الكويت وعلاقتها ببعض التغيرات الأكاديمية.

العينة: 98 طالبا و284 من كلية التربية بجامعة الكويت من السنة الأولى والرابعة.

المنهج: المنهج المستخدم وصفي.

الأداة: اختبار الشخصية العاملي وهو مأخوذ من اختبار كاتل لعوامل الشخصية.

الوسائل المستعملة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت"
- تحليل التباين الأحادي.

النتائج:

التوصل لعدم وجود فروق دالة بينهما ما عدا سمة الواقعية الشاعرية فكانت الفروق لصالح طلبة السنة الأولى وأن أبرز السمات الشخصية لدى طلبة السنة الأولى وأن أبرز السمات الشخصية لدى الطلبة هي التوسط في الذكاء والاعتدال في الانفعال والسيطرة عليه والتمسك بالقيم الاجتماعية والاعتماد على الآخرين.

9-1-2- دراسة زهرة شهاب احمد- كلية التربية الرياضية- كلية بغداد 2002.

تحت عنوان: دراسة مقارنة السمات الشخصية لدى لاعبات الجمناستيك الفني والإيقاعي.

المنهج: منهج وصفي.

العينة: اشتملت عينة البحث على 19 لاعبة يمثلون 6 لاعبات جمناستيك فني وجمناستيك

إيقاعي.

تم اختيار الطريقة العمودية وتراوحت أعمار الطالبات بين 19 و20 سنة.

أداة البحث: مقياس فرايبورج للسمات الشخصية.

الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت" للعينات العير مترابطة.

النتائج المتوصل إليها:

عدم وجود فروق معنوية هذا مما يدل على تشابه السمات الشخصية للاعبات الجمناستيك الفني والإيقاعي ويرجع ذلك إلى كون لاعبات الجمناستيك ذو طبيعة اجتماعية وذو مزاج هادئ ومتزن ولا تتأثر بالجمهور.

9-1-3- دراسة انمار عبد الستار إبراهيم الدباغ، محمد خير الدين صالح - جامعة

الموصل كلية التربية الرياضية- سنة 2011- 2012.

تحت عنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى لاعبات كرة

الطائرة.

المنهج: منهج وصفي.

العينة: تكونت من 107 لاعبة من لاعبات أندية للدرجة الممتازة لكرة الطائرة لموسم 2011-2012.

أداة البحث: مقياس فرايبورج للشخصية، مقياس الضغوط النفسية.

الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية.
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط بيرسون.

النتائج المتوصل إليها:

✓ ظهرت الضغوط النفسية واضحة بدرجة كبيرة لدى لاعبات كرة الطائرة في العراق.
 ✓ إن السمات الشخصية (الإشارة، الضغط، السيطرة) لدى لاعبات كرة الطائرة في العراق ظهرت بدرجة عالية في حين ظهرت السمات الشخصية (العصبية، الاكتئابية) بدرجة متوسطة، في حين ظهرت السمات الشخصية (العدوانية، الهدوء، الاجتماعية) بدرجة منخفضة.

✓ ظهور علاقة قوية بين السمات الشخصية والضغوط النفسية، حين جاءت العلاقة طردية بين كل من (العصبية والاكتئابية، الاستثارة، الضغط) وعكسية بين (الهدوء، الاجتماعية) مع الضغوط النفسية، في حين لم تكن علاقة بين العدوانية والضغوط النفسية لدى لاعبات كرة الطائرة.

9-1-4- دراسة رمزي جابر كلية التربية الرياضية جامعة الأقصى - غزة فلسطين-
 2006-2007.

تحت عنوان: أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على السمات الشخصية لدى الأحداث.

المنهج: منهج تجريبي.

العينة: 14 شخصا تم اختبار العينة بطريقة قصدية من الأحداث في مؤسسة الربيع التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية.

الأداة: المقياس فرايبورج.

الوسائل المستعملة:

- التكرارات والمتوسطات.
- اختبار "ت" الأزواج.
- نسبة التحسن.

النتائج المتوصل إليها:

البرنامج المقترح أدى إلى إحداث تأثير دال إحصائيا على أبعاد الشخصية لسلوك انحراف الأحداث.

8-2- دراسات المحلية:

9-2-1- دراسة بن حاج الطاهر عبد القادر جامعة بن يوسف بن خدة الجزائر معهد التربية البدنية الرياضية - سيدي عبد الله - سنة 2007 - 2008.

تحت عنوان: دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعوقين حركيا.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

عينة البحث: تكونت العينة من 90 فردا معوقا حركيا، عشوائية من حيث السن والحالة المهنية والاجتماعية والمستوى الدراسي وقصدية من حيث الجنس وطبيعة الإعاقة، 45

لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لمختلف أندية القسم الوطني الأول، 45 فردا غير ممارس لطلبة مراكز التكوين المهني لذوي الاحتياجات ومراكز التأهيل الوظيفي.

أداة البحث: مقياس إيزيك للشخصية.

الأساليب الإحصائية:

- النسب المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار "ت"

النتائج المتوصل إليها:

هناك فروق في سمات الشخصية قيد البحث بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فالممارسة الرياضية المكيفة تساهم في تطوير وتنمية السمات الشخصية للفرد المعوق حركيا بصفة خاصة وشخصية بصفة عامة.

9-2-2- دراسة مجدي محمد- جامعة قاصدي مرباح -ورقلة- 2010.

تحت عنوان: السمات الشخصية وانعكاساتها على اتجاه اللاعبين نحو النشاط البدني والرياضي والدافعية للإنجاز الرياضي.

المنهج المستخدم: منهج وصفي.

العينة: تكونت من كل مجتمع لاعبي كرة السلة ذكور القسم الممتاز في كامل التراب الوطني.

الأداة:

- مقياس السمات الشخصية "فرايبورج".
- مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي صممه "جيرالد كتيون".
- مقياس الدافعية للإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة صممه "جولس" 1982.

الوسائل المستعملة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت".

النتائج المتوصل إليها:

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من:

- ✓ السمات الشخصية (الضبط، السيطرة، الاجتماعية، الهدوء، قابلية الاستثارة، العدوانية، العصبية، الاكتئابية) للاعبين كرة السلة واتجاهاتهم نحو النشاط البدني.
- ✓ السمات الشخصية (الضبط، السيطرة، الاجتماعية، الهدوء، قابلية الاستثارة، العدوانية، العصبية، الاكتئابية) للاعبين كرة السلة ودافعيتهم نحو النشاط الرياضي.

9- التعليق على الدراسات السابقة:

اعتمدت الدراسات في تناولها على نفس المنهج الوصفي أما عينة البحث تمثلت في مجموعة اللاعبين أو الطلاب أما الأدوات المستخدمة في البحث تمحورت في مقياس فرايبورج للسمات الشخصية، مقياس إيزيك للشخصية، أما أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها: أن هناك فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في السمات الشخصية.

خلاصة القول فإنه من خلال الدراسات السابقة يمكن للباحثين الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث من حيث:

- تحديد محاور الجانب النظري.
- ضبط موضوع متغيرات الدراسة.
- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
- تحديد المنهج المستخدم.
- كيفية اختيار العينة.
- الأدوات المستعملة في الدراسة.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

السمات الشخصية

تمهيد:

تعتبر الشخصية من أهم الموضوعات في علم النفس العام والتي تتضح أهميتها في حياة الإنسان خاصة والمجتمعات عامة وهي التي تدور حولها معظم البحوث في الميادين المختلفة والمجالات العامة وتعتبر المصدر الرئيسي لغالبية الظواهر الإنسانية التي تبحث العلوم الإنسانية كعلم النفس الاجتماعي لتفاعلها مع البيئة المحيطة بها وفي تطورها ونموها فيتناولها علم النفس النمو والطفل وكذلك علم النفس التربوي الذي يتناول مراحل النمو المختلفة لتلك الشخصية .

وتتضح أهمية الشخصية عندما تمر بمراحل مختلفة فتؤثر في المجتمع وتتأثر به فنكتسب خبرات من حولها وتتأثر بها مكونة نسيج شخصيات متنوعة ومختلفة منها الشخصيات العامة في كافة المجالات التي تتميز بسلوكها الفريد وطبيعتها المتكاملة وتفاعلها الجسدي والمزاجي لتكوين نسيج يعبر عن السمات وخصائص الفرد والتي تميزه عن غيره من بني جنسه.

1-الأصل اللغوي لمفهوم الشخصية:

يذهب "جوردن ألبرت" إلى أن كلمة الشخصية *personnalité* يشبه إلى حد كبير الكلمة باللغة اللاتينية *personilatas* في العصور الوسطى أو اللاتينية القديمة، فقد كان نمط *personae* وحده هو المستخدم وأوضح "ألبرت" في كتابات سيشرودن أربعة معاني للشخصية وهي:

- الفرد كما يظهر للآخرين.
- مجموع الصفات الشخصية.
- الدور الذي يقوم به الفرد في الحياة.
- الصفات التي تشير إلى المكانة والتقدير.

أما عبد الخالق "ديودار" (1970) فيقول: كلمة شخصية في اللغة العربية مشتقة من شخص والشخص كما جاء في مختر الرازي: سواء الإنسان أو غيره تراه من بعيد وجمعه في القلة أشخص وفي الكثرة شخوص.¹

2- تعريف العلماء للشخصية:

تعددت التعاريف الخاصة بالشخصية وذلك بتعدد الاتجاهات النظرية الباحثة لها، وبعد إطلاع الباحثان على مجموعة من التعريفات السيكولوجية يمكن عرض بعض التعريفات التالية:

2-1- تعريف "عبد الرحمان":

الشخصية هي ذلك التفاعل المتكامل للخصائص الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تميز الشخص وتجعل منه نمط فريد في سلوكه ومكوناته النفسية.²

1- توما جورج خوري: الشخصية مفهومها، سلوكها وعلاقتها بالتعلم، المؤسسة الجامعية للدراسة والنشر والتوزيع بيروت، لبنان، 1996، ص31.

2- عبد الرحمان محمد: نظريات الشخصية، دار الوفاء للطباعة و النشر، القاهرة، 1998، ص68.

2-2- تعريف "بيرنسنين" و آخرون:

هي النمط الفريد من المميزات النفسية والسلوكية الدائمة التي يضاهاها الشخص غيره أو يختلف عنهم.¹

2-3- تعريف ريموند كاتل:

الشخصية هي التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين ويضيف أن الشخصية تختص بكل سلوك يصدر عن الفرد سواء كان ظاهراً أم خفياً ويعد تعريفه عاماً يركز على القيمة التنبؤية بمفهوم الشخصية.²

2-4- تعريف إيزيك:

الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت الدائم إلى حد ما، لطباع الفرد ومزاجه وعقله وبنية جسمه الذي يحدد توافقه مع بيئته بشكل مميز.³

3- أنواع الشخصية:

قسم العلماء والباحثين للشخصية إلى مجموعة من الأنواع نذكر منها:

3-1- الشخصية الدورية: هي نمط من الشخصية يتميز صاحبه بالتأرجح أو التذبذب على نحو دوري وتناوب بين الهياج والاكنتاب أو الهوس والكدر.

3-2- الشخصية البيسيكوباتية: ويعاني الفرد هنا من انعدام الاستقرار العاطفي إلى درجة الحالة المرضية ولكنها لا تتسم عن خلل عقلي محدد، بل يقتصر صاحبها عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه والبيسيكوباتي مصاب بالفجأة العاطفية وعدم النضج الأخلاقي، عصبي المزاج وسريع الغضب والانفعال.

3-3- الشخصية العصبية: هو ذلك الفرد الذي يحاول بمختلف الطرق والوسائل أن يعوض عن شيء من نقص عضوي أو عاطفي ويسعى بشكل عام للتوصل إلى التفوق الكامل.

1- الوقفي راضي: مقدمة في علم النفس، ط3، عمان، الأردن، دار الشروق، 1998، ص68.

2- محمد حسن علاوي: المدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، 382-383.

3- محمد حسن علاوي: : المدخل في علم النفس الرياضي، نفس المرجع، ص291.

3-4- الشخصية الفصامية: ويتميز هذا الفرد بالانطواء على النفس، تجنب التجمعات، حب الغرائز والجدية في التفكير بالإضافة إلى غرابة الأطوار في غالب الأحيان.

3-5- الشخصية المتكاملة: هي التي تنطوي على اتساق في السمات، وتشتمل على صفات تكمل الصفة الواحدة منها الأخرى، حيث يتمكن صاحبها من ممارسة السلوك الناجح والاقتصاد في الجهود، وتتضافر فيها مختلف العناصر بغية تحقيق الانسجام النفسي والوصول إلى التكامل في شتى مجالات الشعور والإرادة والنشاط الحركي والذهني.

3-6- الشخصية المتقلبة: هي الشخصية التي تتم عن ميل نحو التآرجح أو التناوب بين الاهتياج أو الهوس والاكنتاب وتتصف بالتقلبات الفجائية بين حالتها الكآبة والمرح.

3-7- الشخصية المتوحدة أو الاعتزالية: تتميز هذه الشخصية بنزوع لدى صاحبها نحو الفرار أو الهرب من واقع الاجتماعي ومن عالمه الحقيقي، يعتبر التوقع في العالم خيالي من صنع تفكيره وتخيلاته الذاتية، فهي شخصية تعتر بالواقع وتتوحد مع الأفكار التي ينسجها المرء من صميم ذاته.

3-8- الشخصية المحبة للعزلة: هي شخصية الفرد الذي يتميز وينشد الابتعاد عن الناس إلى درجة الانغلاق والتفوق على الذات.¹

4- مكونات الشخصية:

مع تعدد الرؤى بالنسبة لمفهوم الشخصية وطبيعتها و كثر النظريات وفق هذه الرؤى يكون من الطبيعي أن تتعدد صور مكونات الشخصية وفق لهذه الأطر النظرية المتباينة.² ومن بين أهم هذه المكونات:

4-1- النواحي الجسمية: وهي التي تتعلق بالشكل العام للفرد وصحته من الناحية الجسمية.

4-2- النواحي العقلية المعرفية: وهي التي تتعلق بالوظائف العقلية العليا كالذكاء العام والقدرات الخاصة.

4-3- النواحي الانفعالية المزاجية: وتتضمن أساليب النشاط الانفعالي.

1- خليل أبو فرجة: الموسوعة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000، ص39.

2- داود وآخرون: الشخصية بين السواء والمرض، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1991، ص80.

4-4- الناحية الخلقية: وهي تميز صاحبها في تعاملاته المختلفة.¹

5- عوامل بناء الشخصية:

يتكون البناء العام للشخصية من خلال مجموعة عوامل هامة و رئيسية تتفاعل مع بعضها البعض وهذه العوامل:

- ❖ الوراثة.
- ❖ النضج.
- ❖ أساليب التنشئة في مراحل الطفولة.
- ❖ التعلم لكافة الخبرات البيئية كطرق التعامل مع المواقف و الأدوار الاجتماعية، وتعلم نماذج معينة لمواجهة مواقف محددة.
- ❖ عملية إدراك المواقف البيئية المحيطة.
- ❖ القيم والعادات و التقاليد و المبادئ التي تسود في المجتمعات (ثقافة المجتمعات).²

6- خصائص الشخصية:

هناك خصائص تميز الفرد عن غيره، فلشخصية الفرد خصائص أيضا وهي:

6-1- الافتراضية: أن الشخصية مكون افتراضي يتم التعرف عليها من خلال السلوك الذي يمكن ملاحظته وقياسه.

6-2- التفرد: تتميز الشخصية بالتفرد حيث تختلف من شخص لآخر.

6-3- التكامل: الشخصية هي نظام متكامل من الجوانب البدنية والمعرفية و الانفعالية للفرد.

6-4- الديناميكية: الشخصية غير ثابتة بين الفرد من جهة و البيئة الثقافية من جهة أخرى.

6-5- الاستعداد للسلوك: الشخصية هي تنظيم مستعد لأنماط معينة في السلوك.

6-6- الزمنية: ترتبط الشخصية بالزمن حيث لها ماضي وحاضر ومستقبل.³

1- أحمد سهير كامل: الصحة النفسية والتوافق، ط2، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، مصر، 2003، ص11.

2- راند عبد الأمير عباس و هيثم صالح كريم: مذكرة السمات الشخصية عند الرياضيين وغير الرياضيين، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ص102.

3- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، النظريات)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص70.

7- الشخصية الرياضية:

بدأت دراسة الشخصية في علاقتها بالرياضة والأداء السلوك في المواقف التنافسية منذ ما يربو على خمسين عاما خلت وقد بذلت المحاولات العديدة من الباحثين في مجالات علم النفس الرياضي والشخصية لدراسة العلاقة بين الرياضة وعوامل الشخصية المختلفة وبينما لم تكشف الدراسات عن فروق عقلية جوهرية إلا إنها قد توصلت إلى بعض ملامح ومحددات البروفيل الشخصي والنفسي المميز للرياضيين في بعض مجالات الرياضة. ويشير "كوبر" 1969gooperم إلى أهمية الرياضة والأنشطة الرياضية فيما يتعلق بكل من النمو الجسمي والنفسي والتي لا يكاد يختلف الباحثون عليها وبالأخص في علاقتها بالشخصية والعوامل النفسية ولكن أهمية تلك الأنشطة لا تبدو واضحة تماما ويعقب "كوبر" على نتائج الدراسات في مجال الشخصية الرياضية قائلا: إن المشاكل المثارة حولها أكثر من الإجابات التي توصلت إليها والتعليمات المعطاة أكثر من الخطوات التي اتخذت.¹

8- السمات:

8-1- تعريف السمة لغويا: مشتقة من سمت وسمت يعني السكينة والوقار.²

8-2- تعريف السمة اصطلاحيا:

هي الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة، أو هي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر، بالإضافة إلى ذلك هي أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها.³

8-3- أنواع السمات: يقسم "جيلفورد" السمات عموما إلى ثلاثة أنواع:

أ- السمات المعرفية: هي جملة القدرات المعرفية وطريقة الاستجابة للمواقف.

ب- السمات الدينامية: ولديها اتصال مباشر بإصدار الأفعال السلوكية وتتمثل عموما في الاتجاهات العقلية أو الدافعية أو الميول.

1- محمد السيد الششتاوى: سيكولوجية الشخصية الرياضية، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، 2014، ص30.

2- مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، إدارة إحياء التراث الإسلامي، قطر، 1406هـ، ص447.

3- محمد حسن علاوي: المدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص198.

ث- السمات الميزاجية: وتخص الإيقاع والشكل والمثابرة فقد يتسم الفرد مزاجيا بالبطء أو المرح أو التهيج أو المكافأة.¹

8-4- خصائص السمات:

- أ- حقيقة السمات وصدقها: السمة نظام فسيولوجي عصبي داخل الفرد ذاته.
- ب- الاستدلال على السمات: من المستحيل أن تلاحظ السمة أو الميول بقصد مباشر وإنما نستطيع فقط أن نستدل على وجودها أو نستتبط غيابها.
- ج- السمة وقابلية السلوك على التغيير: لا توجد نظرية للسمات صادقة إلا إذا وضعت في اعتبارها البداية لقابلية لتغيير في سلوك الفرد إضافة إلى توظيفها أسباب ذلك.
- د- العلاقة التبادلية بين السمات: هناك العديد من السمات المرتبطة بصورة إيجابية ببعضها البعض، فإذا حصل فرد ما على قدر عال أو منخفض في سمة ومثال على ذلك المثابرة عندئذ يمكننا التوقع أن يحصل على نفس القدرة في سمة أخرى مرتبطة بصورة عكسية أي أن درجة عالية في سمة تنبئ بدرجة منخفضة في سمة أخرى.
- هـ- السمة والعمر الزمني: إن السمات تتغير وتتبدل في سياق عملية النمو حتى يحدث تغيير في الشخصية ككل، ومع ذلك هنا كسمات معينة تكون أكثر استقرار وثباتا لدى المراهقين مما هي عليه لدى الأطفال مثل السلوك الاجتماعي.
- د- تعديل السمة بالتعلم: أكد ألبرت على عدم كفاية مبدأ المثير- استجابة والتأثير على مبدأ المشاركة للكائن الحي في عملية التعلم لأن السمات ليست نتاج إجمالي لعملية التعلم فحسب وإنما هناك عوامل أخرى مثل: الذكاء والحالة المزاجية والانفعالية وبنية الجسم ووظائفه الحيوية الداخلية.
- ن- الدافعية والسمات: إن الوحدات البنائية لشخصية أي السمات يجب أن تدرك على أنها ديناميكية أي دافعية بحيث أن السمات لها قوة دافعية.²

1- عبد المنعم الميلادي: الشخصية وسماتها، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2006، ص37.

2- احمد عزت راجح: أصول علم النفس، دار القلم بيروت لبنان، 1979، ص461.

9- تعريف السمات الشخصية:

من خلال ما ورد من مفهوم السمات ومفهوم الشخصية أن هنالك مفهوم خاص للسمات الشخصية وكما ورد من أحد المصادر على أن السمات الشخصية هي انعكاس للاتساق النسبي للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف.¹

10- أنواع السمات الشخصية:

بما أن لكل شخص سمة تميزه عن غيره وتتوقف على عوامل وراثية وجسمية متعلقة بالجهاز العصبي والغدد مثلما تتوقف على عوامل البيئة والتعلم معتمدة على درجة قوة الترابط بين عامل وآخر، فكان لابد من التعرف للسمات الشخصية والتي هي:

- أ- سمات معرفية: (الذكاء، القدرات الحركية، المعارف العامة).
- ب- سمات وجدانية وانفعالية: (الحالة المزاجية، الاستقرار الانفعالي).
- ج- سمات واقعية: (الرغبات، الميول، الاتجاهات والعواطف).
- د- سمات اجتماعية: (الحساسية للمشكلات الاجتماعية، الاشتراك في النشاط الاجتماعي).²

11- السمات الشخصية التي يقيسها البحث وفقا لقائمة فرايبورج:

سوف يتم في هذا البحث قياس ثمانية سمات كأبعاد شخصية وهذه السمات تقيسها الصورة المصغرة لقائمة فرايبورج للشخصية وهي:

11-1- العصبية:

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية مثل: (اضطرابات الدورة الدموية والتنفس والهضم وغيرها)، واضطرابات حركية كالإحساس بالألم، واضطرابات نفس جسمية عامة كاضطراب النوم والإرهاق والتوتر، وسرعة الإحساس بالتعب والحساسية للتغيرات الجوية وفقدان الراحة، ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.

1- محمد حسن علاوي: المدخل في علم النفس الرياضي، نفس المرجع السابق، ص106.

2- حنان عبد الحميد: الصحة النفسية، ط3، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2005م، ص50.

والدرجة المنخفضة على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بقلّة الاضطرابات الجسمية والاضطرابات العامة النفس جسمية، وبعدم وضوح المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.

11-2- العدوانية:

الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يقومون تلقائياً بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية ويستجيبون بصورة انفعالية ويتصدون للآخرين بهجوم والمشاحنات والعراك، ويتميزون بالاندفاع وعدم القدرة على السيطرة على أنفسهم وعدم الهدوء وعدم النضج الانفعالي.

والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة الميل التلقائي للعدوان والتحكم في الذات والسلوك المعتدل الذي قد يتميز بالهدوء الزائد والنضج الانفعالي.

11-3- الاكتئابية:

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة وعدم الرضا والخوف والإحساس بمخاوف غير محددة والوحدة، وعدم فهم الآخرين لهم، وعدم القدرة على التركيز، والميل للعدوان على الذات والإحساس بالذنب.

والدرجة المنخفضة على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالمزاج المعتدل، والقدرة على التركيز والاطمئنان والأمن والثقة بالنفس والقناعة.

11-4- القابلية للاستثارة:

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية وشدة التوتر وضعف القدرة على مواجهة الإحباطات اليومية العالية والإزعاج وعدم الصبر والغضب، والاستجابات العدوانية عند الإحباط وسرعة التأثر والحساسية، والدرجة المنخفضة على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يستثيرون بقدر ضئيل من الاندفاعية والتلقائية كما يتميزون بالهدوء والمزاج المعتدل والقدرة على ضبط النفس والصبر والقدرة على تحمل الإحباط.¹

¹- محمد حسن علاوي: المدخل في علم النفس الرياضي، نفس المرجع السابق، ص107.

11-5- الاجتماعية:

أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس، والسرعة عقد الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف، كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط، ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة.

أما أصحاب الدرجة المنخفضة بقلة الحاجة للتعامل مع الآخرين والاعتناء بالذات وتجنب اللقاءات مع الآخرين وتفضيل الوحدة، كما أن لديهم مخزون ضعيف من المعارف، كما يتميزون بالبرود وعدم الحيوية وقلة الحديث.

11-6- الهدوء:

أصحاب الدرجات العالة يصفون أنفسهم بالثقة وعدم الارتباك أو تشتت الفكر والهدوء وصعوبة الاستثارة واعتدال المزاج والتفاعل والبعد عن الصديق العدوانى والدأب على العمل.

وأصحاب الدرجة المنخفضة يصفون أنفسهم بالاستثارة وسهولة الغضب والضيق والارتباك وسرعة الشعور باليأس وعدم القدرة على سرعة اتخاذ القرارات والتشاؤم.¹

11-7- السيطرة:

أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالاستجابة بردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو جسدية أو تخيلية، والارتياح في الآخرين وعدم الثقة بهم والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض اتجاهاتهم على الآخرين.

أما أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالاعتدالية واحترام الآخرين والاتجاه لرفض استخدام أسلوب العنف والعدوانية والميل للثقة بالآخرين، ولا يعشقون السلطة ولا يحاولون السعي لفرض اتجاهاتهم على الآخرين.

1- طارق محمد بدر الدين: الأنشطة اللوجستية والسمات الشخصية، ط1، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2003، ص61-62.

11-8- الكف (الضبط):

أصحاب الدرجة العالية يتميزون بعدم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة المواقف الاجتماعية، الخجل والارتباك أو بعض المتاعب الجسمية عند مواجهة بعض الأحداث المعينة أو عند الاضطراب (مثل عدم الاستقرار أو الارتعاش أو احمرار الوجه، أو اصطكاك الركبتين أو ارتعاش الأطراف والحاجة الماسة للتبول)، وعدم القدرة على الحسم الفوري أو سرعة اتخاذ القرار، الخوف وسهولة الارتباك وخاصة عند قيام الآخرين بمراقبتهم.

أما أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالقدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين، وعدم سرعة الارتباك واتقون من أنفسهم، تظهر عليهم الأعراض الجسمية عند الاضطراب بصورة غير واضحة، وقادرون على التحدث والمراقبة.¹

12- السمات الشخصية للرياضيين:

هناك العديد من الدراسات التي تعرضت لدراسة شخصية الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضي واتجهت نحو تمييز سمات الشخصية واستخدمت الاستخبارات المتعددة للشخصية ومقاييس الشخصية لتحديد السمات المرتبطة بدرجة عالية بالرياضيين ذوي المستويات المختلفة أو مقارنتهم بغير الرياضيين.

وفيما يلي نعرض لبعض سمات الشخصية للرياضيين التي أسفرت عنها بعض الدراسات:²

12-1- سمة الاجتماعية:

هناك بعض الدراسات التي تشير إلى أن الرياضي محب للناس، سهل المعاشرة واجتماعي لدرجة كبيرة ومن هذه الدراسات دراسة "شندى" 1965م ودراسة "جروفز" 1966م ودراسة "فرنر وجوتهاليل" 1966م ودراسة "برهرمان" 1967م ودراسة "اكجامي" 1970م.

1- طارق محمد بدر الدين: نفس المرجع السابق، ص 63-64.

2- محمد السيد الششتاوى: سيكولوجية الشخصية الرياضية، نفس المرجع السابق، ص 23.

والشخص الاجتماعي يتسم بالدفء والاستعداد للتعاون مع الزملاء والاهتمام بالناس والثقة بهم والتكيف مع الآخرين ومثل هذه السمات تشير إلى رغبة الفرد في أن يكون مقبولا من الآخرين في معظم المواقف ويفضل المواقف المرتبطة بالآخرين ويهم بالتعرف الاجتماعي وهي سمات هامة للرياضيين وسمة الاجتماعية تبدو مشابهة للعامل a في اختبار كاتل وسمة الثقة في اختبار الدافعية للرياضة ami"أوجيلفي وتيتكو".

ولا تزال الحاجة ماسة إلى عدد من الدراسات لتحديد الاتجاه الذي تظهر فيه هذه السمة أي هل الاشتراك في الرياضة يسهم في تطوير وتنمية سمة الاجتماعية لدى الرياضيين وإلى أي درجة؟ وهل يمكن القول بأن الشخص غير الاجتماعي ينبغي أن يستبعد من ممارسة الرياضة في مقتبل عمره؟ وثمة سؤال آخر: هل ينبغي على الشخص أن يكون اجتماعيا حتى يصبح لاعبا ممتازا؟ وهل تختلف سمة الاجتماعية للاعبين الألعاب الفردية عن الأنشطة الجماعية.

12-2- سمة السيطرة:

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن سمة السيطرة من السمات الواضحة لدى الرياضيين ومن هذه الدراسات دراسة "بوث" 1958م ودراسة "مريمان" 1960م ودراسة "تيكلمان" 1964م، ودراسة "جونسون" 1966م و"سنجر" 1966م و"كين" 1970م، وفي معظم هذه الدراسات تم التوصل إلى أن الرياضيين يتسمون بسمة السيطرة في مواقف التحصيل الرياضي وعامل السيطرة مركب عريض يشير بصفة عامة إلى إثبات وتوكيد الذات والقوة والعنف والعدوان التنافسي وسمة السيطرة تؤثر في الفرد وتجعله في حاجة إلى القوة التي تتميز بالرغبة في التأثير أو التحكم في الآخرين وعلى بيئة الفرد وهي تتجه نحو القدرة لتوجيهه وقيادة الآخرين من خلال إخضاعهم أو إغرائهم أو إصدار الأوامر إليهم والرغبة في السيطرة لا تتأثر فقط برغبة الفرد في السيادة على الآخرين بل أيضا الرغبة في سيطرة الفرد على نفسه.¹

1- محمد السيد الششتاوى: نفس المرجع السابق، ص35.

12-3- الاتزان الانفعالي:

هناك بعض النتائج التي أظهرتها بعض الدراسات التي حاولت التعرف على درجة هذه السمة لدى الرياضيين ففي دراسة "وايتنجو ستمبردج" 1965م ودراسة "بوث" 1968م ودراسة "كين" 1970 تم التوصل إلى أن الرياضيين يتميزون بهذه السمة ويظهرون مستوى منخفض من القلق في حين أشارت دراسة "جونسون" 1964م ودراسة "رفز" 1965م أن هذه السمة لا تظهر بصورة واضحة لدى الرياضيين والاتزان الانفعالي لدى الرياضيين والاتزان الانفعالي لدى الرياضيين يمكن أن يظهر فيما يلي:

النضج الانفعالي، ضبط الاندفاعات والاستجابات الجسمية، مستوى منخفض من القلق والتوتر العصبي، التحكم في أقوات الشدة، كالهزيمة الإصابة استجابات انفعالية مناسبة للمواقف المختلفة، النضرة التفاؤلية، وصيد مرتفع للإحباط.

12-4- الخلق والإرادة:

يرى العديد من علماء النفس الرياضي في الدول الاشتراكية وخاصة في الاتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية وتشيكوسلوفاكيا أن السمات الخلقية والإرادية تعتبر من ابرز سمات الشخصية الرياضية، وقد قام هؤلاء العلماء بالعديد من الدراسات والبحوث المستفيضة في هذا المجال وخاصة بحوث "روديك" و"بونني" و"ميللر" و"شوتكا".

ويعرف بعض العلماء "الخلق" بأنه جملة السمات الرئيسية التي يتميز بها الفرد من حيث إنه عضو في جماعة فالخلق مظهر اجتماعي مكتسب يتأسس بالدرجة الأولى على سمات تقرها الجماعة وتبدو واضحة وشبه ثابتة في سلوك الفرد.¹

12-5- تصور الذات "مفهوم الذات":

العديد من السمات المميزة للشخصية تحاول الإجابة عن تصور الذات "مفهوم الذات" لدى الرياضي فسمات كسمة الثقة بالنفس وتأكيد الذات والافتناع بالذات وتقدير واحترام الذات واحترام الذات كلها سمات تشتق من أحكام أو تقديرات الشخص لصورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه.

¹ - محمد السيد الشتاوى: نفس المرجع السابق، ص75.

فالثقة بالنفس على سبيل المثال قد عرفت على أنها موجودة بدرجة عالية لدى الرياضيين في دراسات "جونسون" 1964م و"كروول" 1967م و"برينر" 1969.¹

13- السمات الشخصية للرياضيين وغير الرياضيين:

لقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في مجال السمات الشخصية أن هناك فروق تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين.

فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل "كوبر" 1967م و"كان" 1976م و"ستشور" 1977م و"مرجان" morgane 1980م أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية:²

1- الثقة بالنفس.

2- الاستقرار الانفعالي.

3- انخفاض القلق.

4- الانبساطية.

5- المنافسة.

كذلك أوضحت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة العربية مثل "فرغلي" 1976م، "السنتريسي" 1976م، "عوض" 1977م، "عبد الله" 1978م أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية:

-الانبساطية

-المسؤولية

-الاتزان الانفعالي

-العدوانية

هذا بالرغم من أن نتائج البحوث السابقة تفيد تميز الرياضيين ببعض السمات الشخصية مقارنة ببعض السمات الشخصية مقارنة بغير الرياضيين فإن هناك مشكلة هامة تتعلق بما

1- محمد السيد الشتاوى: نفس المرجع السابق، ص76.

2- محمد السيد الشتاوى: نفس المرجع السابق، ص77.

هي محكات تحديد الرياضي حيث يلاحظ أن بعض البحوث والدراسات أجريت على عينات من رياضي الجامعات بينما بحوث أخرى أجريت على عينات من رياضي المستوى العالي وربما يفسر ذلك لنا أحد الأسباب الهامة لعدم اتفاق نتائج المقارنة.

14- نظرية السمات عند كاتل:

يعرف كاتل الشخصية بأنها "ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين"¹.

ويعرف السمات أنها مجموعة من ردود الأفعال أو الاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة، والتي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد، ومعالجتها بالطريقة ذاتها في معظم الأحوال.²

ويعتبر كاتل من رواد نظرية السمات لأنه اعتمد مبدأ خوض قائمة السمات الشخصية بطريقة منظمة بواسطة التحليل العاملي³، حيث صمم مقياسا يقيس (16 عاملا من عوامل الشخصية) وذلك بعد أن جمع (18000) كلمة، ليتمكن من قياس جميع جوانب الشخصية، وكذلك بعد أن جمع السمات المتقاربة في سمة واحدة أو تقسيمها إلى سمات فرعية نوعية صغيرة.⁴

ويتفق كاتل مع ألبورت في تقسيم السمات إلى فردية ومشاركة يشترك فيها جميع أعضاء بيئة اجتماعية معينة، مع وجود سمات فريدة لشخص معين ولا توجد عند الآخرين، ومع اختلاف قوة السمة عند نفس الفرد من حين لآخر.⁵

وكذلك قسم السمات إلى سمات سطحية ومصدرية، مشيرا إلى أن سمات السطح ما هي إلا صورة للسمات المصدرية معتبرا أن السمات المصدرية هي المؤثرات المستقرة والثابتة

1- أشول عادل: سيكولوجية الشخصية، مصر، القاهرة، مكتبة لأنجلو المصرية، 1978، ص12.

2- غنيم سيد أحمد: سيكولوجية الشخصية، محاورتها، قياسها، نظرياتها، القاهرة، دار النهضة، 1972، ص276.

3- لازورس: الإجراءات التشريعية لمكافحة وباء التدخين في العالم، الولايات المتحدة الأمريكية، جامعة كاليفورنيا، 1984، ص57.

4- العيساوي عبد الرحمان: سيكولوجية الشخصية، مصر الإسكندرية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2002، ص76.

5 جابر عبد الحميد: نظريات الشخصية، البناء، الديناميات النمو، طرق البحث، التقويم، دار النهضة العربية القاهرة، 1990، ص290.

التي تتحكم في الشخصية سواء كانت سمات متأثرة بالعوامل الوراثية أو البيئية، حيث أن عاملي الوراثة والبيئة يعملان على تقوية أو إضعاف السمات.¹

وتوصل كاتل إلى السمات التالية:²

- الانطلاق أو السيكوثيميا مقابل الشيروثيميا: (محب للناس، سهل المعاشرة، اجتماعي، صريح ضد منعزل، ناقد، بارد باعتدال، غير مريح).
- الذكاء العام مقابل الضعف العقلي: (تفكير مجرد، يقظ، صاحب خيال، ضد تفكير غبائي، غير جذب للخيال).
- الاتزان الانفعالي أو قلة الأنا مقابل عدم الاتزان الانفعالي: (مستقر، يواجه الواقع، المأوى ضد أقل استقرار، يسهل استشارته، غير صبور).
- السيطرة مقابل الخضوع: (مستقل عدواني، عنيد ضد معتدل، لطيف، مسابر).
- الانبساط مقابل الاكتئاب والانقياد: (متبجح، حيوي، مندفع، متحسس، ضد رزين، جاد).
- قوة الأنا الأعلى مقابل نقص المعايير الداخلية: (مثابر، ملتزم بالقواعد، ضد يتجنب القواعد، يشعر بالتزامات قليلة).
- المغامرة والإقدام مقابل الجبن: (جريء، اجتماعي، ليس لديه كف تلقائي، ضد خجول، جامد).
- الطراوة مقابل صلابة العود: (حساس، انفعالي، مكتمل، محمي حماية زائدة، ضد النضج، الصلب، الاكتفاء الذاتي والواقعية).
- الميل إلى الارتياب والشك في الآخرين مقابل الاسترخاء الداخلي: (معتد برأيه، يصعب خداعه، ضد الإيثار المتسم بالثقة في الآخرين، متحرر من الغيرة).
- مزاج احترازي مقابل واقعي: (بوهيمي، مهمل النواحي العملية، ضد يقظ، متمسك بالتقاليد، مضبوط).
- الدهاء مقابل السذاجة: (عميق، حذر، خبير بالحياة والناس، ثاقب النظرة ضد السطحي، طبيعي، عاطفي).

1 عكاشة، أحمد: الطب النفسي، مكتبة أنجلو المصرية، مصر القاهرة، 1998، ص14.

2- جابر عبد الحميد: نظريات الشخصية، البناء، الديناميات النمو، طرق البحث، التقويم، مرجع سابق، ص296.

- الاستهداف للإثم مقابل المحافظة: (عدم الأمن، متسم بالقلق، مكتئب، منزعج، ضد الثقة بالنفس، الصفاء والهدوء).
 - التحرر مقابل المحافظة: (ناقد، متحرر، محلل، مفكر، ضد تجرم الأفكار الثابتة).
 - الاكتفاء الذاتي والاستقلال مقابل الافتقار إلى التعرف الذاتي: (يفضل قراءاته، واسع الحيلة، ضد مسابرة الآخرين وإتباعهم).
 - قوة اعتبار الذات مقابل ضعف اعتبار الذات: (إرادة الضبط والانضباط الاجتماعي، ضد استقرار الخلق).
 - التوتر العصبي مقابل عدم الإحباط: (الإحباط، الاستشارة، ضد السكينة والبلادة).
- 15- نظرية السمات عند أيزنك:

يعرف أيزنك الشخصية بأنها "المجموع الكلي لأنماط السلوك الفعلية أو الكامنة لدى الكائن الحي". ويعرف السمة بأنها "تجمع ملحوظ من النزاعات الفردية للفعل".¹ ويقسم أيزنك السمات إلى:

- الانبساط: المنبسط (اجتماعي، سريع، غير دقيق، غير ثابت، مستوى طموحه منخفض، منخفض الذكاء نسبياً، يحب النكتة).
- الانطواء: المطوي (مكتئب، غير مستقر، بليد، سهل الاستشارة، يشعر بالنقص، متقلب المزاج، مستغرق في أحلام اليقظة، يبتعد عن الأضواء أو المناسبات الاجتماعية، لا يطرب للنكتة، مثابر، ذكي، دقيق، بطيء، ذو طموح مرتفع).
- العصابية (الاستعداد للمرض العصابي): العصابي (يشكو قصوراً في العقل والجسم، ذكاءه متوسط قابل للإحياء، غير مثابر، بطيء التفكير والعمل، غير اجتماعي، يميل إلى الكبت).
- الذهانية (الاستعداد للمرض الذهني): الذهاني (تركيزه قليل، ذاكرته ضعيفة، كثير الحركة، مبالغ، بطيء القراءة، مستوى طموحه منخفض).²

وهناك تشابه كثير من سمات الأبناء للآباء والأجداد لعامل الوراثة الذي ينقل السمات من جيل إلى جيل، كما ويرجع الاختلاف في السمات إلى الخصائص المتباينة التي توجد لدى الأفراد المختلفين والتي تنقل لأبنائهم وكثيراً ما تتضح في السمات الجسمية أكثر من السمات النفسية.³

1- هول وليندزي: نظريات الشخصية، ترجمة فرج أحمد فرج، القاهرة، دار الفكر العربي، 1969، 397.

2- زهران حامد: الصحة النفسي والصلاح النفسي، ط2، القاهرة، دار عالم الكتب، 1984، ص145.

3- لازاوس: نفس المرجع السابق، ص145.

خلاصة :

لا شك أن الدراسة الشخصية بعمق كأن أمرا لا بد منه حتى يتسنى للعلماء الكشف عن خباياها وتحديد العوامل المؤثرة فيها، لهذا تعددت آراء النفسانيين وتباينت مواقف النظريات التي تطرقت لهذا الموضوع الذي يوصف على انه من أهم وأصعب مواضيع علم النفس، وإذا نظرنا لما تلعبه الشخصية من دور في تحديد سلوك الكائن البشري إذ تشكل النواة التي توجه تصرفات الأفراد باختلاف مستوياتهم وانتماءاتهم، كان من الواجب علينا التطرق للشخصية باعتبار دراستنا هذه تبحث موضوع سمات الأنصار المشاغبين في أحد أقسامها، لذلك نعدنا التفصيل أكثر في نظريات السمات مع الإشارة إلى موقف النظريات الأخرى بعد محاولة تحديد مفهومها والتلميح للصعوبة التي تعترى دارسي الموضوع لأن الشخصية معقدة بطبيعتها، هذه الصعوبة أثرت موضوع علم النفس الشخصية التي تمثل جملة من العوامل النفسية والعقلية والاجتماعية الثقافية التي تتفاعل فيما بينها لتحدث نمودجا يحدد سلوكيات الفرد ويساهم بقدر كبير في تكيفه وتأقلمه مع بيئته المادية والمجتمع الذي يعيش فيه .

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي

تمهيد:

انه لمن المؤكد أن النشاط البدني الرياضي قطع أشواطاً في القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب.

وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح وغيرهم، يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً مذهلاً في مجال التربية وبلغت المستويات العالية، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال .

ويعد النشاط البدني الرياضي من الوسائل الفعالة لتنمية الفرد في جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية وبناء الشخصية المتزنة.

1- تعريف النشاط البدني الرياضي:

1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته.

1-2- تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز 'Larsen' الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.¹

1-3- تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

ويعرف "ماتفييف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز

1- أمين أنور خولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص120.

النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني يهدف لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط، وإنما من أجل النشاط في حد ذاته. وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي، أو نسبة إليه، كما أنه مؤسس أيضا ويتميز النشاط الرياضي على بقية أنواع النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي إلا بوجود قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالته ونزاهته. وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا والنشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من الممارسات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى ألا وهي النفسية والاجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية والمهارية، جمالي وفني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا.¹

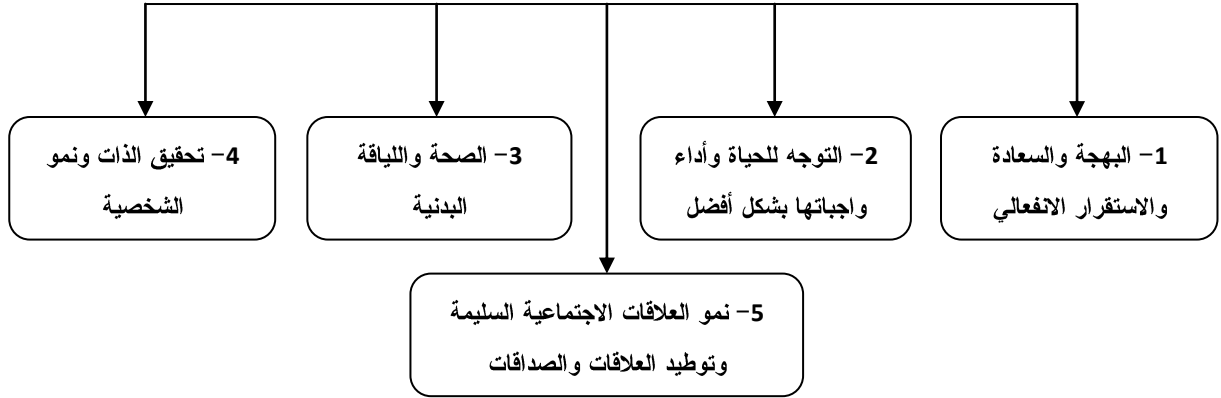
2- أنواع الأنشطة الرياضية:

1-2 النشاط الرياضي الترويحي:

تعد الممارسة الرياضية أبرز الوسائل الترويحية البدنية الهادفة المساهمة في تحقيق حياة متوازنة، وهو الهدف من اكتساب المهارات الحركية والرياضية والمعلومات المتعلقة بها وعليه يصبح النشاط الرياضي نشاطا ترويحيا يستثمره

1- علي يحي المنصور: الثقافة والرياضة، ج1، ط1، مصر، سنة 1971، ص209.

الفرد في وقت فراغه ما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية لهذا النشاط الرياضي في:¹



الشكل رقم (01): يوضح التأثيرات الإيجابية لممارسة النشاط الرياضي

2-2- النشاط الرياضي التنافسي:

موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، يتسم عادة بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته البدنية، لتحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتمييزها على من ينافسه، وإذ تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية المؤكدة على ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، قبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند الفوز...، يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد لممارسة النشاط الرياضي، والمحفزة للرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية، تتطلب المنافسة الرياضية استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية، لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، مما يسهم في الارتقاء بالانتباه، الإدراك، التذكر، التصور والتخيل لدى الرياضيين.²

2-3- النشاط الرياضي التربوي:

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية

1- مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد8، سبتمبر 2014، ص125.

2- مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية: مرجع سابق، ص125.

متعددة، تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام.

ويعرف "وست بوشتر" النشاط البدني التربوي بأنه "العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة".

ويرى 'كوبسكي وكوزيك' أن: "التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين الفرد بدنياً، عقلياً، انفعالياً، واجتماعياً، بواسطة عدة ألوان للنشاط البدني المختارة لتحقيق ذلك".

أما "بيتر أرتلود" فيرى أنما "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية وتثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر.

وعلى هذا فالنشاط البدني التربوي عبارة عن نظام متكامل ومتماثل لا يهدف إلى إعداد الطفل بدنياً أو تلقينه بعض المهارات الحركية، وإيجاد فرص للترويح فحسب، بل هو تعليم الفرد الخلق الحسن والتربية المثلى، في إطار اجتماعي نظيف لإعداده بذلك لمستقبل زاهر، وناجح وفعال.¹

3- أنواع النشاط البدني الرياضي:

3-1- من الناحية الاجتماعية: ويقسم إلى:

3-1-1- فردي:

هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط: الملاكمة، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح، رمي القرص، رمي الجلة، تمرينات الجمباز، ألعاب القوى، السباحة... الخ.

1 مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية: مرجع سابق، ص126.

3-2-1- الجماعي:

وهو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى "بنشاط الفرق" مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة....الخ.

3-2-2- حسب طريقة الأداء:

3-2-1- الألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو أقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الفرق أو أغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

3-2-2- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، ويتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا.

إن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.¹

4- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمتوجات للنشاط لا تخرج مما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

1- محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النشر، 1965، ص40.

4-1- الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي.¹

4-2- الأسس النفسية: هي جل الصفات الخلقية والإرادية والعرفية والإرادية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الحيوي والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

4-3- الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.²

5- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق إنجاز ما وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية.

5-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة، المرونة والقدرة العضلية، فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى

1- إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي، در الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998، ص9.

2- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص161.

تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبع.

5-2- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من النواحي الشخصية والنفسية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط لإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

5-3- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الاجتماعية:

كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة وقوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أبا وعونا موجهها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة منطقة¹.

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوئام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

5-4- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الخلقية :

إن التربية البدنية والرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية

1- أمين أنور الخولي: طالب الكفاءة التربوية، مؤسسة الشرفة للطباعة، بيروت، 1980، ص133.

للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية.

فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقي وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام.¹

6- الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي:

يسعى النشاط البدني الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم من خلال ما يلي:

- تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.
- إكساب الطلاب المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية، لبناء الجسم السليم.
- نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.
- رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب بإعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات المنمية للجسم والمحافظة على القوام السليم.
- إتاحة فرص المتعة والبهجة وتخفيف الضغوطات والمكبوتات الداخلية للطالب بفتح أجواء التعبير عن النفس.

¹ - بقدي محمد: مذكرة ماستر، ممارسة النشاط البدني والرياضي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة شلف، 2010-2011، ص24.

- التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات واستفاد من الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.
- اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة، مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي للتحكم في النفس والتوتر وخفض التغيرات العدوانية.
- تنمية الجوانب الاجتماعية في الشخصية بمساعدة الفرد على التطبيع والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعايير الاجتماعية والأخلاقية، وإكسابه روح التعاون والروح الرياضية لتقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق الفردية.¹

7- خصائص النشاط البدني الرياضي:

ويتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط البدني الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركز.
- لا يوجد أي نوع معين من أنواع النشاط الرياضي أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي التنافسي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف

1- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المكتبة الجامعية، مصر، 1982، ص19.

مع محيطه ومجتمعه، حتى يستطيع إخراج العبء الداخلي والاستراحة من عدة أمور عالقة في ذهنه.¹

8- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط لرياضي بتعدد انظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة وغير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

8-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي:

تتلخص فيما يلي:

- الإحساس بالرضا، والإشباع كنتيجة للنشاط البدني الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة والجمال ومهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية وما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة.
- مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما.

8-2- الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي:

ومن أهم الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي:

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية والصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل الإحساس بضرورة النشاط البدني الرياضي.²

2- حاج صدوق عبد الرحمان، شمانى محمد: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلميذ مستوى الثالثة ثانوي، مذكرة ماستر، جامعة خميس مليانة، 2013-2014، ص45.

9- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني والرياضي عن باقي أنواع النشاطات الأخرى بكونه يشمل جميع الجوانب المكونة للفرد سواء من الناحية البيولوجية أو النفسية أو الاجتماعية ويمكن حصر أهم خصائصه في ما يلي:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي (تتكون فيه علاقات اجتماعية أفقية وعمودية بين المندمجين فيه مباشرة أو بصفة غير مباشرة) وهو تعبير عن تلاقي متطلبات وحاجيات الفرد.
- أثناء أو خلال الممارسة البدنية والرياضية يلعب البدن (Le corps) وحركاته الدور الرئيسي في ذلك وهذا باعتبار الجسد هو موضع الأنشطة البدنية والرياضية.
- أوضح صورة يتم بها النشاط البدني والرياضي هي التدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب الرياضي والمنافسة إلى أهم قواعد النشاط البدني والرياضي وبدرجة كبيرة إلى المتطلبات والأعباء البدنية (حمل شدة والراحة)، ويؤثر المجهود الكبير على سير ومستوى العمليات النفسية مثل الثقة بالنفس ومفهوم تقدير الذات وعمليات معرفية عقلية مثل الانتباه والتركيز.
- يظهر بشكل جلي وواضح ومباشر أثر الفوز الهزيمة وخبرات النجاح والفشل في الأنشطة البدنية والرياضية من أي نشاط آخر للإنسان.
- يتميز النشاط البدني والرياضي بحدوثه في وسط جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.

وكما نلاحظ فإن النشاط البدني الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه وهذا بدافع الترويح والاندماج في بنيته وإخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات نفسية عالقة في الذهن.¹

1- كمال الدرويش، أمين أنور الخولي: تجارب الأمم في تخطيط حملات الرياضة للجميع، دار الفكر العربي، 1990، ص44.

10- ممارسة النشاط البدني الرياضي وتأثيره:

10-1- أثر ممارسة النشاط البدني على الحالة المزاجية:

يعني المزاج حالة الفرد الانفعالية وأسلوبه فيه، لذلك فهو دائم ومستمر وبعكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة لفترة قصيرة.

ومن أهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد غير الممارس للنشاط البدني الرياضي هي التوتر، القلق، الاكتئاب، الحزن، الغضب، العدوان، التعب والكسل، الاضطراب والارتباك، وبينت أهم النتائج للبحوث التي أجريت للتعرف على أثر الممارسة البدنية والرياضية على الحالة المزاجية ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية مثل: الجري، السباحة، المشي تؤثر على النشاط وزيادة الحيوية لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية مثل: الاكتئاب والحزن والغضب والعدوان.¹

10-2- أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على خفض القلق والاكتئاب:

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعاً هذا العصر، الذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة (عصر القلق) ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب وأظهرت الأبحاث الأخيرة أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 06 % وهو أكثر انتشاراً بين النساء عن الرجال ب 2 - 1 وغالبا يظهر المرض في عمر الشباب، وتشير بحوث أقيمت من طرف "Dechnan" سنة 1986 على عينة قوامها 1750 طبيبا أمريكيا 85 % منهم يصفون استخدام لتمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب ويذهب "Dechnan" إلى توقع زيادات استخدام ممارسة النشاط البدني كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية للاعتبارات التالية:²

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.

1- أسامة راتب: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، ص 23.

2- أسامة راتب: نفس المرجع السابق، ص 25.

- تطوير مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من أنواع العلاج مثل: مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي.
- محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى استخدام أساليب العلاج الحديث مثل : التمرينات الرياضية .
- زيادة التكلفة لعلاج الأمراض النفسية والحاجة إلى البحث عن بديل أقل تكلفة وأقل مخاطرة مثل: النشاطات الرياضية.

10-3- ممارسة النشاطات الرياضية وأثرها على الحالة الانفعالية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر لفقدان الاستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن والنشاط البدني الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل: الاستمتاع، السعادة، الرضا، الحماس والتحدي.

ولقد حاول "kerter" 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة السعادة ، فأظهرت العلاقة بين انتظام الأفراد الذين هم أكثر استمتاعا بالسعادة، وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها: "زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي".¹

11- تأثير النشاطات البدنية والرياضية على السمات الشخصية :

تأثير النشاط البدني الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهمية هذا الأخير في ترقية سلوك الإنسان ومن ذلك فأن بعض علماء النفس الرياضي أكدوا أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفس الطاقة، فعلى سبيل المثال أظهرت النتائج والدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل: "cooper" 1967، "kame" 1967، "schorr" 1977، "morgan" 1980.

1- أسامة راتب : نفس المرجع السابق، ص 27.

إن الممارسين وغير الممارسين توجد بينهم فروق والتمثلة في:¹

- الثقة بالنفس.
- انخفاض القلق.
- الاستقرار الانفعالي.
- المسؤولية.

12- شروط ممارسة النشاط البدني والرياضي :

تتطلب الممارسة الرياضية بعض الشروط تتمثل في شروط جسدية، شروط ذاتية وشروط مادية.

12-1- الشروط الجسدية:

تتمثل في سلامة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي وتتضمن سلامة الجسم كل من: النظر، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتان، الدم، العظام، العضلات، الطول، الوزن والحالة العصبية، ويشترط هذه الممارسة كل النشاطات البدنية في حين الذين يتكون لديهم انحرافا أو أكثر يحتاجون إلى بعض التجديد في نشاطهم.²

12-2- الشروط الذاتية :

تتمثل في الاستعداد النفسي أو استعداد الفرد وميله ورغبته في ممارسة النشاط البدني الرياضي وتكون هذه الممارسة مرتبطة بمدى استعداد الفرد وميله لأداء هذا النوع من الرياضة.

1- أسامة راتب : نفس المرجع ص 29 .

2- محمد عادل خطاب: التربية البدنية المحزمة الاجتماعية، دار النهضة، 1965، ص112.

12-3-3- الشروط المادية :

تتمثل في توفير الوسائل البيداغوجية كالقاعات والمساح والملاعب والمناهج والتنظيم لكي يمارس نشاط بدني مناسب، يجب مراعاة بعض العوامل والمتمثلة في:¹

12-3-3-1- مراعاة نمو الأفراد: إن الأفراد يختلفون في طبيعة تكوينهم، ميولهم وعاداتهم لذلك يجب إتباع مراحل نمو الفرد.

12-3-3-2- الجنس: تختلف نشاطات الذكور عن الإناث نسبيا لذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار هذا الاختلاف عند ممارسي النشاط البدني .

12-3-3-3- المستوى العلمي: إن الفرد المتعلم ليس كالذي لم يتعلم أو بالأصح الفرد الذي سبق له أن مارس النشاط البدني الرياضي وداوم عليه ليس كالذي حرم منه فمردود المتعلم قد يكون أحسن من مردود غير المتعلم لذا يجب الأخذ بعين الاعتبار طريقة إلقاء وشرح اللعبة.

12-3-3-4- المناخ: حالة الجو والمحيط لها تأثير كبير على الإقبال لممارسة النشاط البدني الرياضي لذا يجب اختيار التمارين والألعاب مناسبة في جو حار لكي لا يصاب الممارس بالتعب، عكس الجو البارد الذي يستلزم نشاط حركي مستمر ومجهود بدني كبير.²

1- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي، الأدب والفنون، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، 1996، ص 22.

2- محمد علي خطاب: نفس المرجع السابق، ص 73 .

خلاصة:

من خلال ما سبق يتضح أن النشاط البدني الرياضي له تأثير إيجابي واضح على نفسية الطالب وكلما تعددت الأنشطة الرياضية كلما كان ذلك أفضل في بناء شخصية متزنة هادئة وورزينة بالنسبة للطالب، كما يعتبر من انسب الطرق التي تساهم في تزويده بأنواع الخبرات المختلفة، لذا تكتسب الرياضة دورا هاما في تربية وتنشئة الفرد أي أن التربية الرياضية والتربية مقرونتان من أجل العمل نحو الفرد من الناحية الاجتماعية والعقلية والجسمية والنفسية انطلاقا من النشاطات التي تدرس وبقيادة صالحة تكون بمثابة القدوة الحسنة.

الفصل الثالث

المرحلة العمرية قيد الدراسة

تمهيد:

المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلّة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم وتعرف على أنها فترة العواطف، والتوتر والشدة وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع، والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق ويعتقد العلماء والباحثون في دراسة فترة المراهقة لاعتبارات تربوية إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى.

من هذا المنطق ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى تعريف المراهقة ومختلف جوانب المراهقة من مشاكل وخصائص وأقسام المراهقة.

1- تعريف المراهقة:

1-1- تعريف المراهقة لغة:

جاءت مادة الفعل (راهق) في معجم اللغة العربية بمعان عدة فقد جاء في لسان اللسان من معاني (رهق) ما يلي:

■ الرهق: الكذب، والرهق: الخفة والعريضة: وأرهقتنا الليل دنا منا: وأرهقتنا الصلاة رهقا أي حانت.

مقول: راهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق: الغلام الذي قد

قارب اللحم، وجاربه مراهقة، والرهق: الكبر، والرهق: العجلة.

■ والرهق: الهلاك أيضا والرهق: اللحاق، وراهق اللحم: قاربه....¹

1-2- تعريف المراهقة اصطلاحا:

هي من التغيير مشتقة من الكلمة Adolescer وتعني باللاتينية graldir يعني

كبير ونمى، وتعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي يقع بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد.²

1-3- معنى البلوغ:

تعتبر مرحلة أساسية يعيشها الإنسان وهي مرحلة النمو السريع، قصيرة لا

تتجاوز العامين وإنما تحدث عند البنات فيما بين (11-13 سنة) وعند البنين (12-

14 سنة) فالمراهقة بهذا المعنى هي إرهاب للبلوغ، وبالمعنى العام هي المرحلة التي

تصل بين الطفولة المتأخرة والرشد أي حتى يصل عمر الفرد (26 سنة).

فهي عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها، ويختلف

المدى الزمني القائم بين بدايتها ونهايتها من فرد إلى آخر، ومن سلالة إلى أخرى،

1- جمال الدين محمد بن منظور: لسان اللسان "تهذيب لسان العرب"، إشراف على مهنا، الجزء الأول، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت، لبنان، 1993، ص520.

2MLORCELLI.A.BRRENNIER.PSYCOLOGIE DE LA ADOLESCENT.ED MAISON.PARIS.1988.P3

ويخضع هذا الاختلاف للعوامل الجنسية، البيئة، الوراثة، الغذائية والاجتماعية، وعليه نجد تعريفات مختلفة نذكر منها:

يرى "روج يرس" أنها فترة نمو جسدي لظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها تحولات نفسية عميقة.¹

ويعرفها "مصطفى غالب" بأنها مصطلح وصفي يقصد به مرحلة الرشد أي المراهقة هي المرحلة النهائية التي يمر بها الفرد الغير ناضج جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا نحو بدء النضج العقلي الاجتماعي.²

وعرفها "هيرلوكش" بأنها مرحلة تمتد من النضج الجنسي إلى العمر الذي يتحقق فيه الاستقلال عن سلطة الكبار، وعليه فهي مرحلة بيولوجية في بدايتها واجتماعية في نهايتها.

ونظر العالم "ستاتلي مول" إلى هذه المرحلة نظرة تشاؤمية واعتبرها مولدا جديدا للفرد وهي فترة عواصف وتوتر وشدة لا يمكن تجنب أزماتها والضغط النفسية والاجتماعية التي تحيط به، وحسب رأيه فإن العامل الأساسي الذي يخلق توترات وصعوبات في هذه الفترة من عمر الإنسان هو التغيرات الفيزيولوجية.³

1-4- سيكولوجية المراهقة:

يستخدم علماء النفس والتربية كلمة "سيكولوجية المراهقة" للدلالة على أهمية مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد، دراسة علمية، نفسية، عقلية، انفعالية وثقافية وذلك لفهم سلوك الشباب في مختلف مراحل نموه في هذه الفترة الحاسمة من واقع إطاره المرجعي ومن جهة نظره الخاصة به.

وتعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة من بدايتها لأن شخصية المراهق تحتوي على كثير من بقايا الطفولة عند سن البلوغ ويزداد شعور "الطفل البالغ"

1- ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الأفاق الجديدة، بيروت، ط2، 1977، ص225.

2- د.مصطفى غالب: في سبيل موسوعة نفسية، مكتبة الهلال، بيروت، ط1، 1987، ص297.

3- ميخائيل عوض خليل: سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، الإسكندرية، دار النشر الجامعي، ط3، ص329.

بنفسه من جراء التغيرات الفيزيولوجية الجسمية، وإلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية النفسية الاجتماعية حيث يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤولية الاجتماعية وواجباتهم كأفراد مواطنين في المجتمع.

هذه المرحلة تبدأ غالبا من سن البلوغ وتنتهي حوالي سن، وتختلف بداية هذه المرحلة، ونهايتها باختلاف الشعوب والجنس، ويتحدد عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، وعند الإناث بحدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية.¹

2- أنماط المراهقة:

1-2- المراهقة المتكيفة:

تكون هادئة قليلا وتميل إلى الاستقرار العاطفي، تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطيين به علاقة طيبة.

2-2- المراهقة الإنسحابية:

تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتمرد والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، مجالات المراهقة الخارجية ضيقة ومحدودة، تشرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة.²

2-3- المراهقة المتمردة:

يكون فيها المراهق ثائرا على السلطة سواء كانت الوالدين أو المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته والتشبيه بالرجال ومجاورتهم في ذلك إلى الصحبة السيئة، تركيز الأسرة على النواحي الدراسية، قيد الرياضة والنشاط الترفيهي، عدم إشباع الحاجات والميول.

1- إميل خليل بيدس: أمراضنا وكيفية معالجتها، دار الجيل، بيروت، ط2، 1998، ص699.

2- محمد مصطفى زيدان، نبيل السيميلوطي: علم النفس التربوي، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985، ص154.

2-4- المراهقة المنحرفة:

حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي، يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في إعداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي.¹

3- مراحل المراهقة:

يذهب البعض إلى أن مرحلة المراهقة هي مرحلة نمو لا يجوز تقسيمها على فترات زمنية محددة، إلا أن غالبية العلماء يتفقون على أنها تمر بمراحل فرعية مختلفة هي:

3-1- المراهقة المبكرة:

تمتد من (12 سنة - 14 سنة) وفي هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفولي وتبدأ المظاهر الجسمية، العقلية، الاجتماعية... المميّزة لهذه الفترة بالظهور ولا شك من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجسمي.²

كما تتميز هذه المرحلة بتسارع في النمو وبمختلف مظاهره وأبعاده الجسمي والعاطفي والمعرفي والروحي، والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع هذه التغيرات.³

3-2- المراهقة الوسطى:

تمتد من (14 سنة-17 سنة) يطلق عليها كذلك اسم المرحلة الثانوية، وفي هذه المرحلة تتضاءل سرعة النمو الجنسي وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية، وكذا اهتمام المراهق بمظهر جسمه، وقوة جسمه فيزداد شعوره بذاته.⁴

3-3- المراهقة المتأخرة:

تمتد من (17 سنة-21 سنة) تسمى كذلك بمرحلة التعليم العالي، وفيها يتجه المراهق محاولاً التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه، والابتعاد عن العزلة، ويسمى

1- د.حامد عبد السلام الزهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب القاهرة، 1977، ص404.

2- د.حامد عبد السلام زهران: نفس المرجع، ص297.

3- محمد عبد الرحمان عدس: تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2000، ص58.

4- مصطفى معروف لارزيق: خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق، 1960، ص262.

البعض الآخر مرحلة الشباب وفيها يتكون كذلك لدى المراهقين الإحساس الوفي بالهوية الشخصية والارتباط بنظام قيمي معين والسير نحو تحقيق أهداف حياتهم.¹

4- مظاهر النمو لدى المراهق في المراهقة المتأخرة:

4-1- مظاهر النمو الجسمي:

يزداد طول المراهق زيادة خفيفة وتكتمل الأسنان الدائمة ومع نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي نهائياً.

4-2- مظاهر النمو الفيزيولوجي:

يكتمل في هذه المرحلة نضج وتكامل الوظائف الفيزيولوجية، كما يتم نضج الخصائص الجنسية الثانوية.

4-3- مظاهر النمو العقلي:

في هذه المرحلة يصل الذكاء إلى قمة النضج حيث يكتسب المراهق المهارات العقلية ويدرك المفاهيم التي يستخدمها في المناقشة مع الآخرين، وينمو لديه التفكير المجرد والمنطقي والابتكاري كما يتمكن من فهم وحل المسائل المعقدة.

4-4- مظاهر النمو الانفعالي:

ينضج المراهق في هذه المرحلة انفعالياً، حيث يتوجه سلوكه نحو الثبات الانفعالي وهو بذلك يحقق القدرة على المشاركة الانفعالية وزيادة الواقعية في فهم مشاكل الآخرين بتقديم مشاعر الرحمة والحب وقد يحدث العكس وهذا ما يؤكد على وصول المراهق إلى النضج الانفعالي.

4-5- مظاهر النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة تنمو قدرة المراهق على التصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة وتذكر الأسماء ووجوه الأشخاص والقدرة على المشاركة الاجتماعية وعقد صلات اجتماعية، ويبدأ المراهق مع نهاية هذه المرحلة في التوجه نحو الاستقلال التام عن الأسرة والتحرر من سلطتها والاعتماد على نفسه في أموره الخاصة ليتحمل بعد ذلك المسؤولية الاجتماعية.

1- حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص262.

4-6- مظاهر النمو الجنسي:

يتم في هذه المرحلة النضج الجنسي أي أن الأعضاء التناسلية قد نضجت بصفة نهائية، مما يؤهل المراهق على القدرة على التنازل ويشعر المراهق بهذا النضج وهو الأمر الذي يجعله يرغب بالزواج ليشبع حاجاته الجنسية والعاطفية وبناء أسرة.

4-7- مظاهر النمو الديني:

قد تنمو العقيدة الدينية لدى المراهق استنادا إلى عملية التنشئة الدينية التي تلقاها في البيت، ولاحتكاكه بالصحة ذات العقيدة المتينة كما يتضح في هذه الفترة أثر تعاليم الدين في نمو شخصية المراهق حيث يتحمس للدين وللعبادة كلما شعر بالذنب ليتجنب تأنيب الضمير وخلص من العقاب المعنوي.¹

4-8- مظاهر النمو الأخلاقي:

يزداد المراهق في هذه المرحلة في اكتساب المعايير والقيم الأخلاقية مع اتساع محيطه الاجتماعي ودائرة تفاعله الاجتماعي كما يتمكن من تمييز وتعميم المفاهيم الأخلاقية في مواقفه الاجتماعية المختلفة فتعدد لديه معايير وقيم السلوك الأخلاقي ويعمل بها في مواقف معينة وقد لا يعمل بها في مواقف أخرى ذلك لأنه قد يصدر سلوكا يتنافى والقيم الأخلاقية التي اكتسبها، لكنه يجد لها المبررات التي تخفف من شعوره بالذنب وارتكاب الخطأ.²

5- خصائص المراهقة:

في الحقيقة أن مرحلة المراهقة لها سمعة غير طيبة في الأوساط الاجتماعية والثقافية فالآباء يعتقدون بتضاعف المشاكل عندما يصل أبنائهم إلى الانتقال من الطفولة إلى حياة الرشد ليس سهلا في جميع الحالات، فالطفل يقطع اعتمادها لانفعالي والعاطفي بالوالدين ولكنه قد يسيء استخدام الحرية الجديدة التي حصل عليها وقد يبالغ فيها:

1- د. عبد الرحمن الوافي: مدخل إلى علم النفس، ط5، دار هومه للنشر والتوزيع، الجزائر، 2011، ص168-169.

2- د. عبد الرحمن الوافي: نفس المرجع السابق، ص170.

5-1- الخصائص الحركية الجسمية:

تظهر عليه تحولات جسمية فسيولوجية حيث يزداد نمو القلب الجسدي عند البنات أسرع منه عند الذكور بفارق عامين هذا النوع، سريع غير منتظم يؤدي إلى اضطراب التوافق العصبي العضلي ويختلف الذكر من الأنثى من الناحية التشريحية فنجد أن السعة الحيوية للذكور أكبر من الإناث.

5-2- الخصائص الاجتماعية:

نلاحظ زيادة رفض ومعارضة القوانين وتقاليد المجتمع وانتقاده لها، مما يسبب اصطداما خطيرا بينهم لأن المراهق يرى نفسه مسلوب الحرية ومهضوم الحقوق يبحث عن استقلالته ومسؤوليته عن نفسه .

5-3- الخصائص النفسية:

حيث نجده يواجه صراعات نفسية شديدة وقوية، متغير الحالة والمزاج شديد التفكير كما نجده في بعض الأحيان شارد الذهن في المشاكل المحيطة به ومرة أخرى يعتبر نفسه في صغير، فيجتمع مع الكبار ويتحكم نفسه في أحاديثهم لكنهم يرفضون ذلك لأنه يروونه صغير، هذا ما قد يسبب له صراعا خطيرا.

5-4- الخصائص العقلية:

نجد المراهق يتميز بالإقفال والتوازن الشديدين لأنفه الأسباب حيث يتميز انفعاليته بالتقلب على عدم الاستقرار عندما ينتقل من انفعال آخر في مدى قصير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالاته الانفعالية إذا أثير أو غضب يصرخ ويدفع الأشياء في بعض الظروف إلى حالات من اليأس وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه وعواطف جامحة تدفع كل التفكير في الانتحار أحيانا وكذلك يبدأ في تكوين بعض العواطف الشخصية للاعتناء بنفسه كطريقة الجلوس والشعور بالحق في إبداء الرأي حيث تكون العواطف حول الأشياء الجميلة.¹

¹ - عبد الرحمان العيسوي: المراهق والمراهقة، بيروت لبنان، ط1، دار النهضة العربية، ص15.

6- احتياجات المراهق:

إن المراهق بحكم المرحلة التي يمر بها، تنقصه عدة احتياجات والتي تتمثل فيما يلي:

6-1- الحاجة إلى المكانة:

إن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجاته فهو يريد أن يكون شخصا هاما وان تكون له مكانة في جماعته، وان يعترف به كشخص ذو قيمة، وهذه المكانة أهم عنده من مكانته عند أبويه ومعلميه، بحيث يفضل أن تكون له مكانة عند رفاقه أكثر من مكانته عند الآخرين أي الوالدين والمعلمين، لأن المراهق حساس وحريص أن يعامل كأنه رجل وليس طفل.¹

6-2- الحاجة إلى الانتماء:

تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المدرسة أو المنزل فوسيلة إرضاء هذه الحاجة أن يشعر التلميذ أنه ليس قائما بمفرده، وإنما هو عضو في جماعة يشعر فيها بوجود علاقة طيبة بينه وبين غيره، ولذلك كان من أقصى العقوبات التي يمكن أن تقع للتلميذ هي أن يخرج المعلم من وسط زملائه ويعزله عن نشاطهم، فواجب المدرسة أن تتيح فرصة العمل الجماعي.²

6-3- الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة والحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات.

6-4- الحاجة إلى الأمن:

يتمثل الأمن في الأمن الجسمي والصحي والحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة.

1- فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت، 1976، ص21.

2- أبو الفتوح رضوان: المراهق في المدرسة والمجتمع، المكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1973، ص40.

6-5- الحاجة إلى تأكيد الذات:

تشمل تأكيد الذات في تعزيز الانتماء لجماعة الرفاق والحاجة إلى مراكز والقيم الاجتماعية والحاجة إلى الشعور بالعدالة في العاملة والحاجة إلى المساواة مع رفاق السن أو الزملاء في المظهر واللباس والمصاريف.

6-6- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

تشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيع الفكر، والحاجة إلى الخبرات الجديدة والحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والحاج إلى النجاح والتقدم الدراسي والحاجة إلى التعبير عن النفس.

6-7- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية والحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر، والحاجة إلى التوافق الجنسي، حيث يعتبر الجنس من أهم المشاكل التي تمثل خطورة على المراهق.¹

7-اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة وعمومها ما نجد طبيعة الفرد، ذكائه واستعداداته وحتى مستواه الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج السلوك لما تحتويه نفسية المراهق والنشاطات المفيدة كالرياضة والرحلات هي وسيلة مناسبة للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة.²

1- عبد الرحمان الوافي، زيدان سعيد: نفس المرجع السابق، ص63.

2- ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، دار المعارف المصرية، القاهرة، 1977م، ص71.

8- النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:

8-1- نظرية "مصطفى فهمي":

يعكس "مصطفى فهمي" في نظريته التي قام بها سنة 1954م حيث يرى أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة ينكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا القول بأن مرحلة البلوغ الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو.¹

8-2- نظرية "أرنولد جيزل":

تحدد المراهقة حسب "جيزل" بالمفهوم الجسمي أولاً في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج، وفي اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكلوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد درس النضوج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعدل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثة.²

تتعلق وجهة نظر "جيزل" بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي، حيث اعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية والعمومية.

8-3- نظريات "روث نيدكت":

"روث" تعتبر من أكبر العلماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى "ماجريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية وتشير عالمة روث إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقال الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محددة تماماً اجتماعياً وشرعياً، وفي بعض المجتمعات، أي غير مستمرة بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس.

1- مصطفى معروف رزيق: خفايا المراهقة، طبع دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1985م، ص16.

2- نوري حافظ: المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1990م، ص18.

عليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلاً أو صعباً فالتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة وهكذا تبين أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع، ولكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضاً في ذلك.¹

9- تحليل ومناقشة النظريات:

مما يعاب على النظريات التي تنظر للمراهقة على أساس أنها أزمة تصاحب الفرد أثناء مرحلة المراهقة فهم يرون أن يكون تحت تأثير هذه المرحلة وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة يعيش حياة مضطربة قلقة ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالاته إلى كائن مضطرب ومحبط، وهذا ما ذهب إليه "إريكسون" أما "فرويد" يرى في نظريته أن المراهقة عاطفة مدمرة وتناقضات سلوكية تجعل المراهق غير قادر على التعايش مع المجتمع، وكذا "ستانلي هول" حيث يرى أن المراهقة عبارة عن تغير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالمحن والشدائد وهذا ما يؤخذ عليه حيث جعل الحياة تتشكل من مرحلتين أو جعل للإنسان مولدين، مولد يوم طفولته ومولد يوم بلوغه، وهذا ما يتعارض مع وحدة النمو الإنساني أما بالنسبة للنظريات التي تفسر المراهقة حسب طبيعة وثقافة المجتمع.

مما يعاتب على أصحاب هذه النظريات أنهم ركزوا على الجانب الاجتماعي والنفسي وكذا المحيط الذي يعيش فيه المراهق، وأهملوا الجانب الجسمي الذي يلعب دوراً كبيراً في تكوين سلوك المراهق، فالتغيرات المصاحبة لمرحلة المراهقة بالنسبة للذكور أو الإناث تخلق نوعاً من الانفعالية وكذا التناقضات السلوكية بسبب التغيرات الجسمية السريعة، وهذا ما ذهبت إليه عالمة الأنثروبولوجيا -روث- حيث تفسر المراهقة تفسيراً ثقافياً وأعطتها الدور الأساسي في صقل شخصية المراهق وهذا مما يعاب في نظريتها حيث ركزت على الجانب الثقافي للفرد وأهملت الجوانب الأخرى التي من شأنها إعطاء التفسير الحقيقي لسلوك المراهق.

1- محمد هدى قناوي: سيكولوجية المراهقة، ط، مكتبة الأنجلو، مصر، 1992م، ص26-27.

على العموم فكل النظريات التي تطرقنا لها في فصلنا هذا لم تعط تفسيراً مكافئاً لسلوك المراهق فكل نظرية تدرس المراهقة من جانب أو من زاوية واحدة وتتغاض عن الجوانب الأخرى.

في الأخير نستطيع القول إن الإسلام هو الوحيد الذي جعل من المراهقة دراسة حقيقية وملموسة بتطرقه لكل الجوانب والعوامل التي من شأنها تكوين شخصية سوية للمراهق حيث يرى أن المراهقة مرحلة عادية من مراحل النمو الإنساني.¹

10- بعض مشكلات المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة حرجة وصعبة لما فيها من تغيرات وأثره على شخصية المراهق والمجتمع وما ينتج عنها من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة نذكر منها:

10-1- المشاكل النفسية:

10-1-1- الصراع الداخلي:

كالاستقلال عن الأسرة وبين الاعتماد عليها وبين مخالفات الطفولة ومتطلبات الشباب وبين طموحاته الزائدة والتقصير الواضح في التزاماته.

10-1-2- الاغتراب والتمرد:

يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منهما نموذجا يمكن الاستفادة منه في تكوين هويته، غير انه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد.

10-1-3- السلوك المزعج:

يتصف المراهق في المرحلة بالأنانية وحب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة، ولا يبالي بمشاعر الآخرين وبالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل: السب، الشتم، عدم الاستئذان.... الخ.

1- تركي رابح: أصول التربية والتعليم، كرمل الحديثة، بيروت- لبنان، 1982م، ص243.

10-2- المشاكل الاجتماعية:

10-2-1- تغيير تركيب الأسرة وأدوارها:

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة وذلك بخروج الوالدين ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل وكذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة، وتغيير الأدوار الاجتماعية والمهنية وفي مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل وقضاء أوقات كبيرة خارج المنزل.¹

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم وينظرون إلى هذا التدخل وكأنه سلطة عليهم وسلبا لحريتهم، بل وكأن سيف مسلط على رؤوسهم يهددهم كل حين.²

10-2-2- الانحراف:

نتيجة الحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه أنه ناضج وعاقل ونتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف والضرر بالنفس والمجتمع. يقدم بعض المراهقين على المخدرات من أجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والاضطراب والألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو والتخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة.³

أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق ويشعره بنقص كمي عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية والاستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلقا.⁴

1- رمضان محمد القذافي: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الاسكندرية، مصر، ص 373-377.

2- محمد عبد الرحيم عدس: مرجع سابق، 2000م، ص 236.

3- رمضان محمد القذافي: نفس المرجع السابق، ص 380-383.

4- خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، بدون طبعه، مصر، 2000م، ص 333.

10-3- المشاكل الدراسية:

إن إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة اعتماد المراهق على والديه بشكل كامل، إن إطالة فترة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الاجتماعية وفي مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر والبلوغ الاقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد في الالتحاق بعالم الشغل، شعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة، المدير، المراقبين، الزملاء والزميلات بسبب اضطرابه في تصرف بأساليب مرفوضة.¹

11- أهمية النشاط البدني الرياضي للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتملة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح منهج لذلك هم مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحظى فيه الرياضي القلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته في ما لا يرضي الله ولا النفس والمجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف كل ما يحسن به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

فهي تساعد المراهق على اكتساب مهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية بتوفر الوسائل والإمكانيات والجسم الذي يلائم ميول المراهق فهو بحاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طول مشوارهم الرياضي.²

1- رمضان محمد القذافي: نفس المرجع السابق، ص350-353.

2- سعدية محمد علي بدر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، 1980، ص15.

خاتمة:

إن المراهقة هي مرحلة معقدة وجد خطيرة يمر بها الفرد فهي تلك المرحلة الأساسية الفاصلة بين الطفولة والرشد، وهي تشكل بما يسمى بداية حياة جديدة، وهذا بانتمائها، رغم انه من الصعب تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة، وعليه يمكن القول أن اجتياز الفرد لهذه الفترة بشكل ايجابي يفتح له أبواب واسعة تجعله ناجحاً في حياته، لكونه يصبح مهتماً بجوانب المسؤولية، والتطلع بالمستقبل، ولكن عدم اجتياز هذه المرحلة بشكل ايجابي يشكل معوقات للفرد في حياته، وفي مختلف المجالات، الثقافية والاجتماعية والدينية والنفسية، لأنه في حالة نجاح المراهق في الخروج من مرحلة المراهقة يؤكد اكتسابه لقيم يلتزم بها بكونها قيم سوية تساعده على مواصلة حياته لتحقيق أهدافه وطموحاته، والتي تشغل تفكير أي مراهق.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

إذا كان الجانب النظري من البحث يعتبر مرجعا أساسيا يعتمد الباحث كخلفية هامة لجمع المعلومات والأطر المبنية في الدراسات الأجنبية والمحلية يهدف إلى حصر موضوع الدراسة وتحديدها، فإن الجانب المنهجي التطبيقي هو المحدد الفعلي الذي يستعين به ليستقر من ميدان البحث وتفحص الظاهرة المراد دراستها، متبعا في ذلك خطوات البحث العلمي ومعالجة النتائج كما وكيفا للوصول إلى الحقائق العلمية.

1- المنهج المتبع في الدراسة:

نظرا لطبيعة الموضوع والمتعلق بدراسة السمات الشخصية وفقا لقائمة فرايبورج والذي يفرض علينا اتباع ادوات جمع بيانات تصنف ضمن مستوى القياس المسافات المتساوية ودراسة ميدانية تعتمد على المنهج الوصفي، والذي يعرف المنهج الوصفي بأنه "أحد أشكال التحليل والتعبير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة"¹.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تشكل الدراسة الاستطلاعية الشرط الضروري والإلزامي للدراسة، إذ لا يمكن أن نتصور من دونها أي مصداقية للعمل العلمي وعليه فإن الدراسة الاستطلاعية هي مرادفات لها غايات علمية لا يمكن تجاهلها بأي حال من الأحوال.²

2-1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في البحث الميداني قامت الباحثتان بدراسة استطلاعية، كان الغرض منها التعرف على ميدان البحث اختيار العينة والإعداد الجيد للأدوات المراد استخدامها في الدراسة النهائية، وعادة ما ترتبط الدراسة الاستطلاعية بميدان البحث حيث يتمثل دورها أساسا في التعرف على عينة البحث وضبطها، التعرف على مدى صلاحية أدوات البحث وتطابقها مع خصوصيات المجتمع الأصلي.

وقد استغلت هذه الدراسة في ضبط عينة الدراسة، إضافة إلى العمل على أدوات البحث من خلال حساب صدق وثبات مقياس السمات الشخصية لفرايبورج، حيث قدم المقياس على عينة استطلاعية قدرها (14) طالبة من طالبات المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسميسيلت: (07) طالبات ممارسات للنشاط البدني الرياضي و(07) طالبات غير ممارسات.

1- سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط4، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2006، ص370.

2- محمد سليم : منهجية البحث العلمي جليل طلاب العلوم الاجتماعية والإنسانية، دار الغرب للنشر والتوزيع، وهران، 2004، ص29.

3- مجتمع وعينة البحث:

يعتبر مجتمع البحث إطاراً مرجعياً للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون الإطار مجتمع كبير أو صغير وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية.¹

يتكون مجتمع بحثنا هذا من (610) طالبة تخصص أدب العربي، (619) طالبة تخصص علوم وتكنولوجيا، (601) طالبة في تخصص علوم اقتصادية وتجارية وعلوم التسيير، (38) طالبة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (ملحق 01).

4- عينة البحث وطريقة المعاينة:

أجريت هذه الدراسة على عينة من طالبات معهد العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، عينة من طالبات معهد الأدب العربي، عينة من طالبات معهد علوم والتكنولوجيا وعينة من طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للمركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمست.

تم اختيار العينة بالطريقة القصدية من بين الطالبات وأخذنا بعين الاعتبار عامل واحد لطالبات معهد العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الأدب العربي، معهد التكنولوجيا عدم ممارسة أي نشاط بدني رياضي وذلك لمقارنتهم بطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

1- مروان عبد المجيد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية ولرياضية، دار الثقافة للنشر، 2006، عمان، ص95.

والجداول التالية تبين توزيع العينة حسب متغيراتها:

4-1- متغير الممارسة:

الجدول رقم (01) عينة الدراسة حسب متغير الممارسة.

20	الممارسات للنشاط البدني الرياضي
60	غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي
80	المجموع

4-2- متغير المستوى:

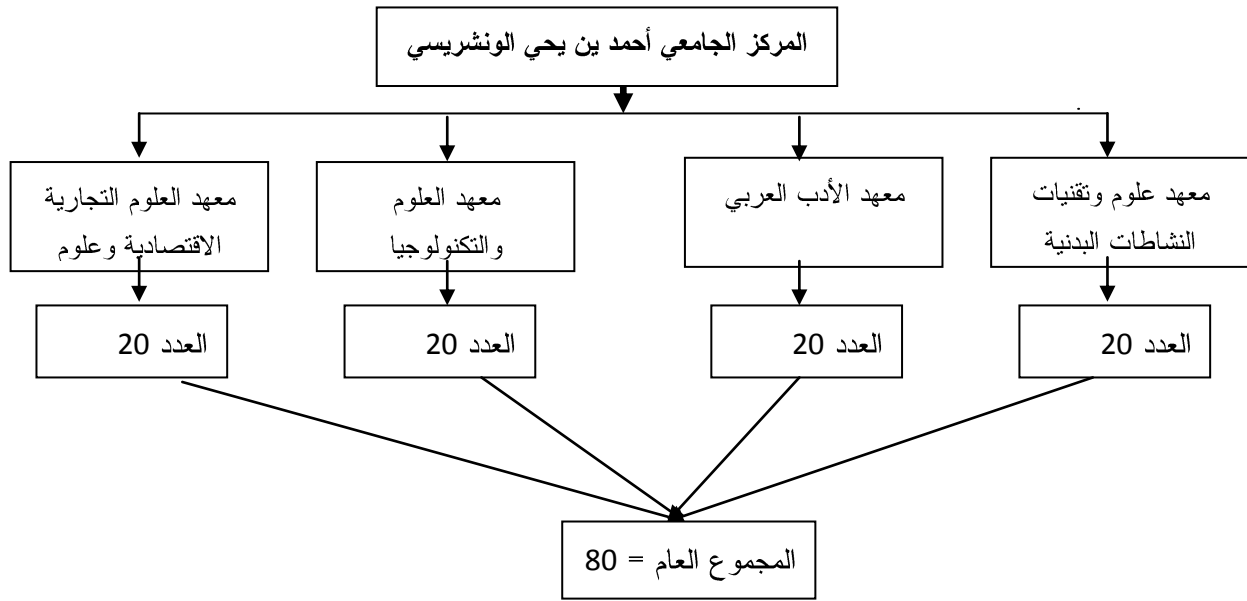
الجدول رقم (02) عينة الدراسة حسب متغير المستوى.

الممارسين		
السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة
08	05	07

5- مجالات الدراسة:

5-1- المجال المكاني:

لقد أجرينا دراستنا على بعض معاهد المركز الجامعي تيسمسيلت المتمثلة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، معهد العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، معهد الأدب العربي، معهد التكنولوجيا.



الشكل رقم 01: يوضح توزيع العينة في المجال المكاني لدراسة البحث.

5-2- المجال الزمني:

لقد تم إجراء هذا البحث من بداية شهر سبتمبر إلى نهاية شهر أبريل وهذه المدة من اختيار الموضوع إلى توزيع المقياس وتحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

6- أدوات البحث: مقياس فرايبورج للشخصية (ملحق 02).

6-1- وصف المقياس وتصحيحه:

قام العالم "دليل" من جامعة جيسن بألمانيا الغربية بتصميم صورة مصغرة للقائمة تتضمن الأبعاد الثمانية الأولى من القائمة وتحتوي على (56) عبارة وقد قام "محمد حسن علاوي" باقتباس القائمة المصغرة وقدمها باللغة العربية.¹

وهذا المقياس يقيس ثمانية أبعاد هي: العصبية والعدوانية والاكنتابية والقابلية للاستشارة والاجتماعية والهدوء والسيطرة والكف ويصحح هذا المقياس بإعطاء أوزان للفقرات الإيجابية منها (درجتان) عند الإجابة ب(نعم) ودرجة واحدة عند الإجابة ب(لا)، أما أوزان الفقرات السلبية فهي (درجة واحدة) عند الإجابة ب(نعم) و(درجتان) عند الإجابة

1- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس، ط2، مركز الكتاب للنشر، 1998، القاهرة، ص148.

ب(لا) والمقياس يحتوي على أربعة فقرات سلبية تقع في بعد الاجتماعية وهي على التوالي (2، 14، 47، 51) وبهذا الإجراء سوف يكون الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص للبعد الواحد هو (14) درجة أما الحد الأدنى ستكون (7) درجات وهي تمثل درجة (الصفير) أي للسمة وحسب ما جاء في تعليمات المقياس ككل وبذلك فإن المتوسط الفرضي لكل بعد يبلغ (10.5) درجة.¹

الجدول (03) يوضح أبعاد مقياس فرايبورج للشخصية وفقرات كل محور.

الرقم	المحاور	الفقرات
1	العصبية	3، 4، 15، 18، 23، 38، 54
2	العدوانية	7، 10، 26، 27، 41، 44، 49
3	الاكتئابية	21، 25، 34، 37، 40، 52، 55
4	القابلية للاستشارة	5، 31، 33، 36، 39، 46، 53
5	الاجتماعية	28، 12، 47، 2، 14، 48، 51
6	الهدوء	1، 20، 29، 42، 43، 45، 56
7	السيطرة	9، 11، 16، 22، 24، 30، 50
8	الضبط (الكف)	6، 8، 13، 17، 19، 32، 35

7- إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

7-1- الثبات:

تم تقدير ثبات قائمة قياس السمات الشخصية على أفراد العينة وذلك باستخدام طريقة التجزئة النصفية.

1- محمد حسن علاوي: نفس المرجع، ص78.

7-1-1-1- طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس عن طريق "التجزئة النصفية" حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل فقرات المقياس، وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفية تم ايجاد "0.39" وبعد تطبيقه في معادلة الفا كرومباخ تم ايجاد "0.55" عند مستوى الدلالة "0.05" وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة وفي أعراض الدراسة من الثبات وتطمئن الباحثان بتطبيقها على عينة الدراسة.

7-2-2- الصدق:

7-2-1- صدق المحكمين:

يعد المقياس صادقا عندما يقيس ما يفترض أن يقيسه¹، وعن صدق المقياس المستخدم في البحث، مهما اختلفت أساليب القياس، يعني قدرته على قياس ما وضع من أجله، أو الصفة المراد قياسها.²

كما يقصد بصدق المقياس هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.³

لذلك للتحقق من صدق الأداة، ومدى تلائمها مع فرضيات البحث، وشمولها لمجالاته، قامت الباحثتان بعرضها على خمسة من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية البدنية والرياضية من ذوي الخبرة والاختصاص (ملحق 03)، إذ طلب منهم تحديد مدى ملائمة

1- رمزية الغريب: التقييم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة لأنجلو المصرية، القاهرة، 1977، ص54.

2- قيس ناجي، بسطوسي أحمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1984، ص54.

3- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مصر، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1998، ص224.

الأداة لفرضيات البحث، وقد أبدى المحكمون ملاحظات متنوعة منها: إضافة متغيرات جديدة للفرضيات الجزئية للبحث لتصبح الأداة أكثر ملائمة للفرضيات.

7-2-2- الصدق الذاتي:

لقد تم استنتاج معامل صدق المقياس انطلاقاً من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة وفق المعادلة التالية: معامل الصدق يساوي جذر معامل الثبات، وتم ايجاد "0.74".

7-3- الموضوعية:

يتمتع مقياس فرايبوج للسمات الشخصية بالسهولة والوضوح كما أنه غير قابل للتخمين أو التقويم الذاتي، كما استخدم هذا المقياس في كثير من الدول العربية: الجزائر، مصر، الأردن، فلسطين في دراسات من نفس الاتجاه وهذا ما أعطى موضوعية أكثر للدراسة.

8- الوسائل الإحصائية:

للتوصل إلى نتائج البحث قامت الباحثتان بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في معالجة النتائج وكذا استخدام القوانين الآتية:

■ المتوسط الحسابي:

$$س = \frac{مجم\ س}{ن}$$

حيث:

- س : المتوسط الحسابي
- مجم : مجموع الدرجات
- ن : عدد أفراد العينة

■ الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{مجم (س - س')^2}{ن}}$$

حيث:

- س : القيمة
- س' : المتوسط الحسابي
- ن : عدد الأفراد

▪ معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\text{مج (س_س')} * (\text{ص_ص}')}{\sqrt{\text{مج (س_س')}^2 * \text{مج (ص_ص')}^2}}$$

▪ كرومباخ:

$$r = \frac{r + 2}{r + 1}$$

$$r + 1$$

▪ الصدق الذاتي:

$$\text{ص} = \frac{\text{الثبات}}$$

▪ معادلة "ت":

$$t = \frac{\frac{(\bar{s}_1 - \bar{s}_2) / 2}{\sqrt{e_1^2 + e_2^2}}}{1 - n}$$

حيث: \bar{s} : المتوسط الحسابي
 e : الانحراف المعياري
 n : عدد الأفراد

معادلة "فيشر":

التباين بين مجموعات

على التباين داخل المجموعات

مجموع المربعات بين المجموعات

درجة حرية المجموعات

حيث: التباين بين المجموعات =

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية، الذي يعدنا للشروع في انجاز التحاليل والمناقشات والاستنتاجات، وتهيئنا بواسطة المعطيات المذكورة في بداية الدخول في المرحلة القادمة بمعلومات مسبقة و لازمة في هذا الميدان حيث وضعنا في مستهله المنهج المتبع في هذا الموضوع، أدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار العينة ومجالات البحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

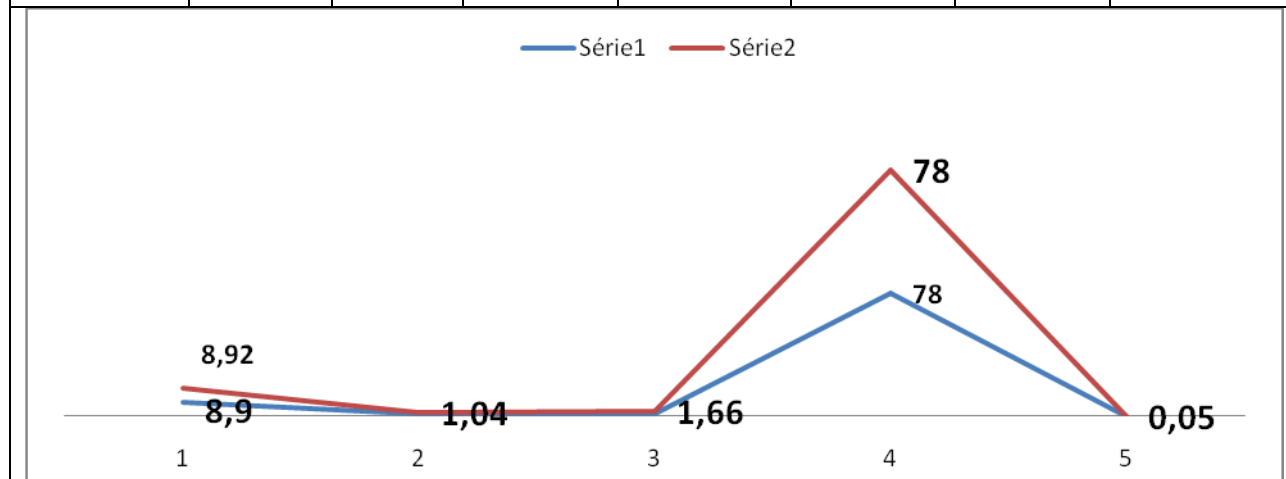
1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى: والتي تنص على وجود فروق دلالة

احصائية في ابعاد السمات الشخصية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وفقا لقائمة فرايبورج حسب متغير التخصص والممارسة.

▪ عرض وتحليل نتائج بعد العصبية:

الجدول رقم(04):يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في بعد العصبية.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الممارسات	8.90	1.55	1.04	1.66	78	0.05	غير
غير ممارسات	8.92	1.65					دال



التمثيل البياني رقم (03)يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد العصبية

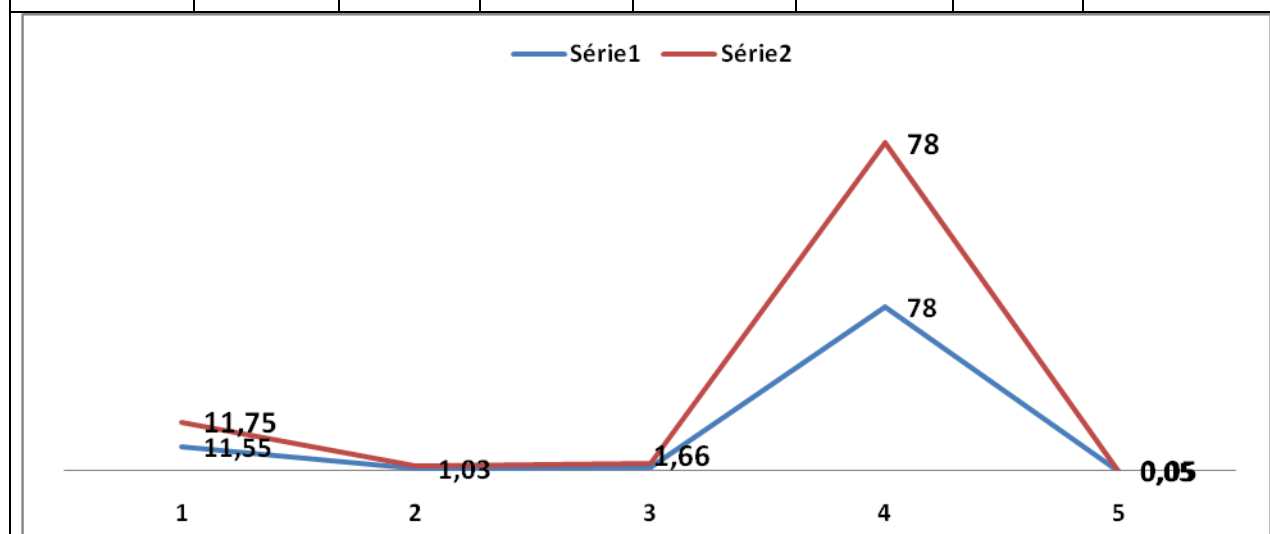
نلاحظ من خلال الجدول رقم(04) الذي يوضح الفرق بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد العصبية أن المتوسط الحسابي للممارسات للنشاط البدني الرياضي قدر بـ"8.90" والانحراف المعياري بـ"1.55" أما المتوسط الحسابي لغير

ممارسات قدر بـ"8.92" والانحراف المعياري بـ"1.65"، أما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغ "1.04" وهي أقل من "ت" الجدولية "1.66" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية 78، وهي قيمة تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد العصبية.

▪ تحليل نتائج بعد العدوانية:

الجدول رقم(05): يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين عينتي البحث في بعد العدوانية.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الممارسات	11.55	1.76	1.03	1.66	78	0.05	غير دال
غير ممارسات	11.57	1.80					



التمثيل البياني رقم (04) يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد العدوانية

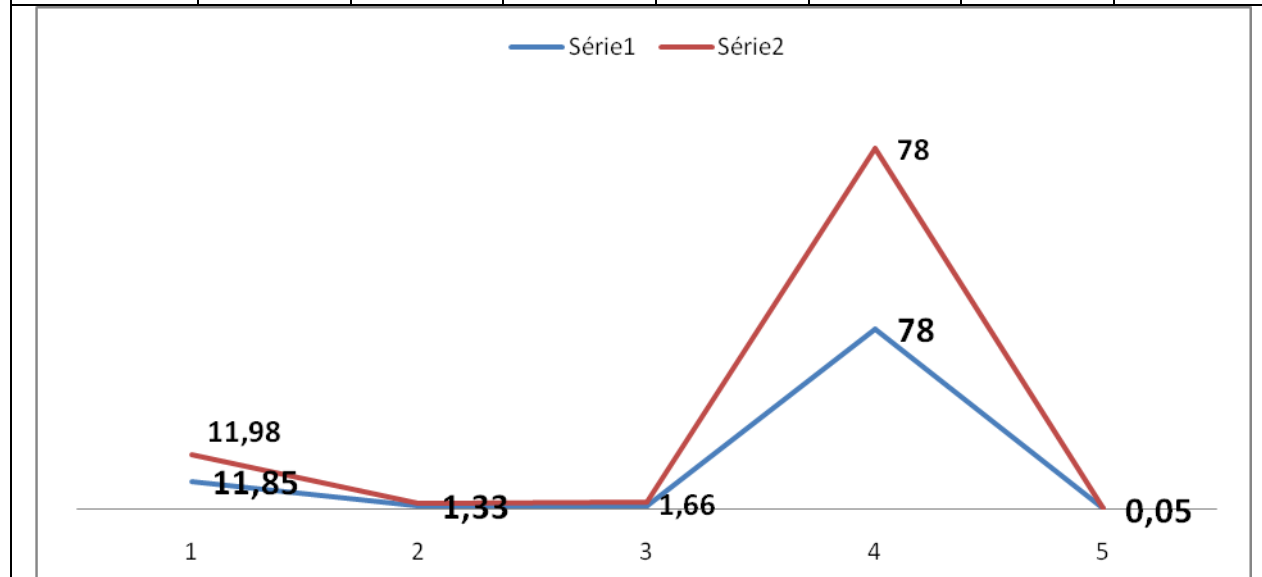
نلاحظ من خلال الجدول رقم(05) الذي يوضح الفرق بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد العدوانية أن المتوسط الحسابي للممارسات للنشاط البدني الرياضي قدر بـ"11.55" والانحراف المعياري بـ"1.76" أما المتوسط الحسابي

لغير ممارسات قدر بـ "11.57" والانحراف المعياري بـ "1.80"، أما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغ "1.03" وهي أقل من "ت" الجدولية "1.66" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية 78، وهي قيمة تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد العدوانية.

تحليل نتائج بعد الاكتئابية:

الجدول رقم(06): يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في بعد الاكتئابية.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الممارسات	11.85	1.78	1.33	1.66	78	0.05	غير دال
غير ممارسات	11.98	1.45					



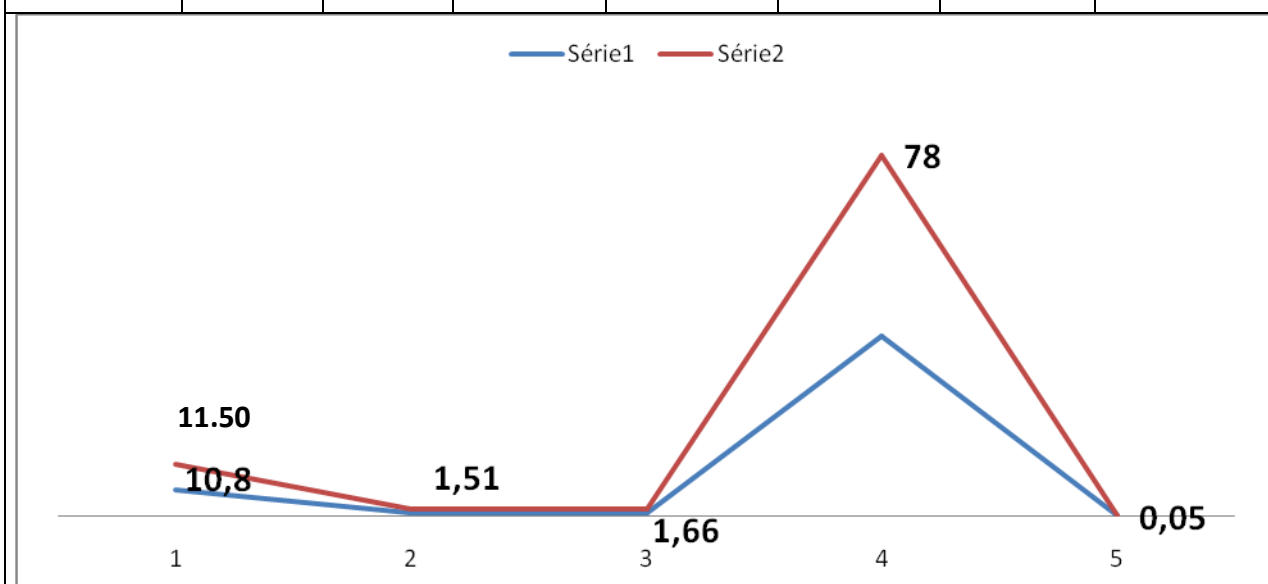
التمثيل البياني رقم (05) يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد الاكتئابية

نلاحظ من خلال الجدول رقم(06) الذي يوضح الفرق بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الاكتئابية أن المتوسط الحسابي للممارسات للنشاط البدني الرياضي قدر بـ"11.85" والانحراف المعياري بـ"1.78" أما المتوسط الحسابي لغير ممارسات قدر بـ"11.98" والانحراف المعياري بـ"1.45"، أما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغ "1.33" وهي أقل من "ت" الجدولية "1.66" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية78، وهي قيمة تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الاكتئابية.

■ تحليل نتائج بعد الاستشارة:

الجدول رقم(07): يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عيني البحث في بعد الاستشارة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الممارسات	11.50	1.67	1.51	1.66	78	0.05	غير دال
غير ممارسات	10.80	1.55					



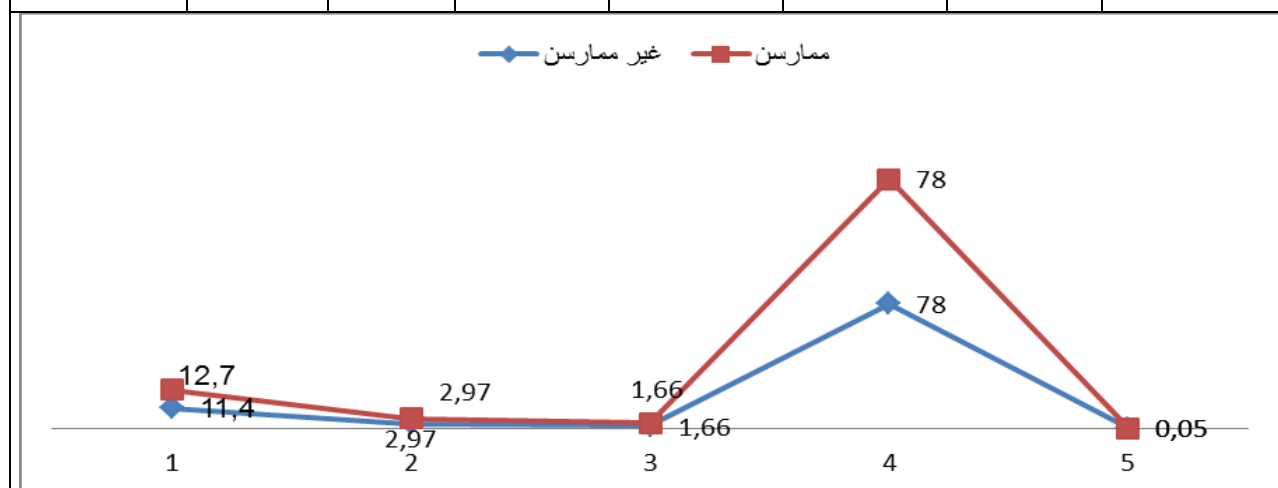
التمثيل البياني رقم (06) يبين الفرق بين عيني البحث في بعد الاستشارة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح الفرق بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الاستثارة أن المتوسط الحسابي للممارسات للنشاط البدني الرياضي قدر بـ"11.50" والانحراف المعياري بـ"1.67" أما المتوسط الحسابي لغير ممارسات قدر بـ"10.80" والانحراف المعياري بـ"1.55"، أما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغ "1.51" وهي أقل من "ت" الجدولية "1.66" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية 78، وهي قيمة تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الاستثارة.

■ تحليل نتائج بعد الاجتماعية:

الجدول رقم (08): يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في بعد الاجتماعية.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الممارسات	12.70	0.97	2.97	1.66	78	0.05	دال
غير ممارسات	11.40	1.87					



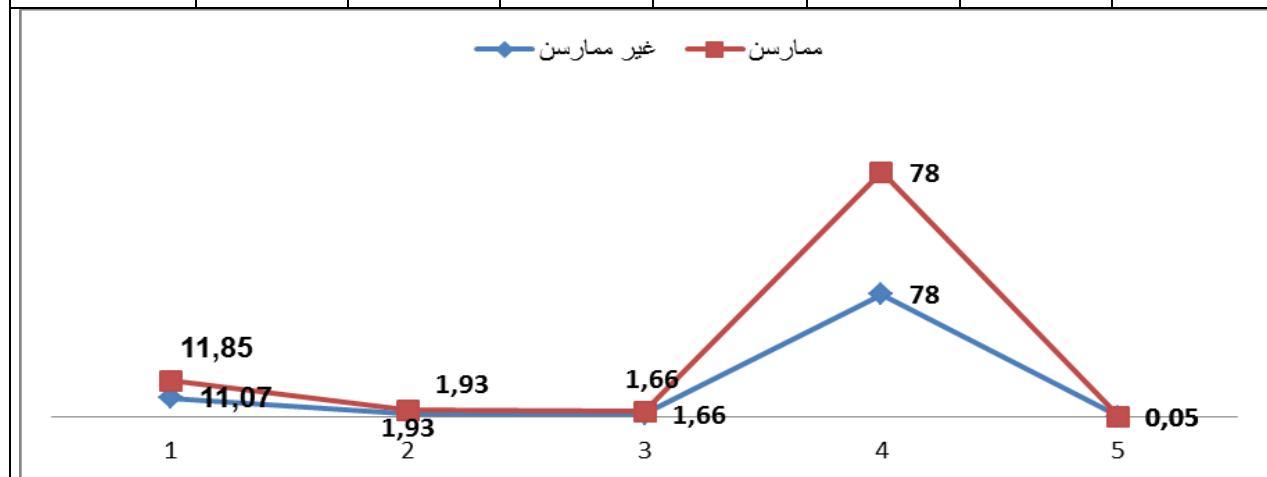
التمثيل البياني رقم (07) يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد الاجتماعية

نلاحظ من خلال الجدول رقم(08) الذي وضع الفرق بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الاجتماعية أن المتوسط الحسابي للممارسات للنشاط البدني الرياضي قدر بـ"12.70" والانحراف المعياري بـ"0.97" أما المتوسط الحسابي لغير ممارسات قدر بـ"11.40" والانحراف المعياري بـ"1.87"، أما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغ "2.97" وهي أكبر من "ت" الجدولية "1.66" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية 78، وهي قيمة تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الاجتماعية لصالح الممارسات.

■ تحليل نتائج بعد الهدوء:

الجدول رقم(09): يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عینتي البحث في بعد الهدوء.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الممارسات	11.85	1.42	1.93	1.66	78	0.05	دال
غير ممارسات	11.07	1.61					



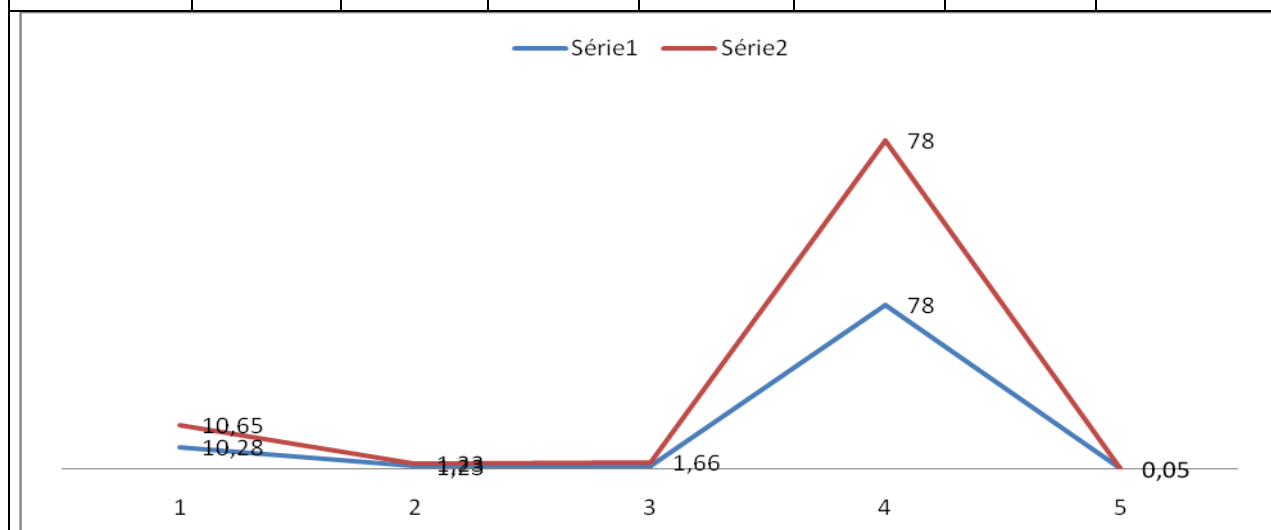
التمثيل البياني رقم (08) يبين الفرق بين عینتي البحث في بعد الهدوء

نلاحظ من خلال الجدول رقم(09) الذي يوضح الفرق بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الهدوء أن المتوسط الحسابي للممارسات للنشاط البدني الرياضي قدر بـ"11.85" والانحراف المعياري بـ"1.42" أما المتوسط الحسابي لغير ممارسات قدر بـ"11.07" والانحراف المعياري بـ"1.61"، أما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغ "1.93" وهي أكبر من "ت" الجدولية "1.66" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية 78، وهي قيمة تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الهدوء لصالح الممارسات.

■ تحليل نتائج بعد السيطرة:

الجدول رقم(10): يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في بعد السيطرة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الممارسات	10.28	1.13	1.23	1.66	78	0.05	غير دال
غير ممارسات	10.65	1.22					



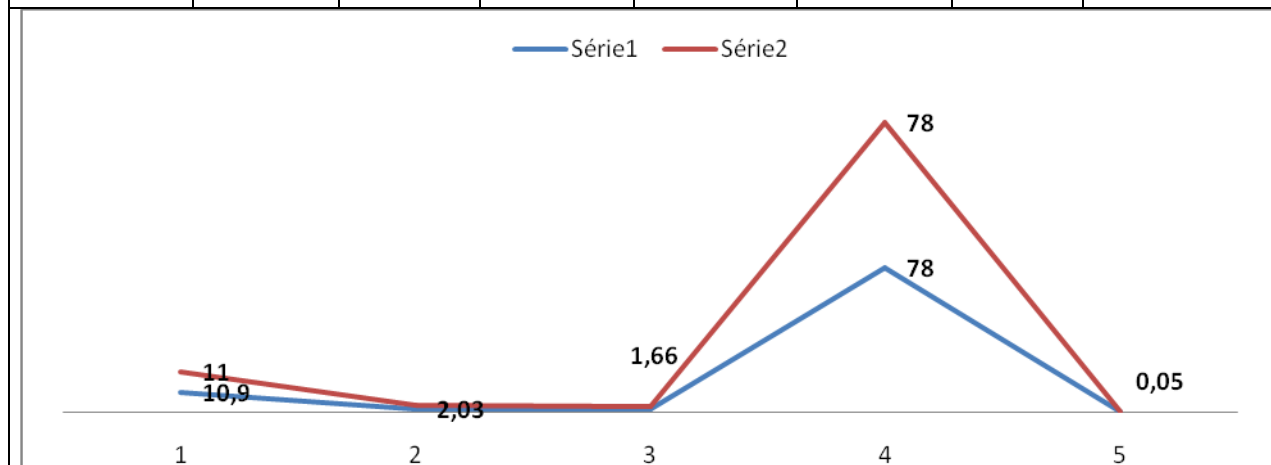
التمثيل البياني رقم (09) يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد السيطرة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح الفرق بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد السيطرة أن المتوسط الحسابي للممارسات للنشاط البدني الرياضي قدر بـ"10.28" والانحراف المعياري بـ"1.13" أما المتوسط الحسابي لغير ممارسات قدر بـ"10.65" والانحراف المعياري بـ"1.22"، أما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغ "1.23" وهي أقل من "ت" الجدولية "1.66" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية 78، وهي قيمة تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد السيطرة.

■ تحليل نتائج بعد الكف:

الجدول رقم (11): يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في بعد الكف.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الممارسات	10.90	1.61	2.03	1.66	78	0.05	دال
غير ممارسات	11.00	2.00					



التمثيل البياني رقم (10) يبين الفرق بين عينتي البحث في بعد الكف

نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) الذي يوضح الفرق بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد العصبية أن المتوسط الحسابي للممارسات للنشاط البدني الرياضي قدر بـ"10.90" والانحراف المعياري بـ"1.61" أما المتوسط الحسابي لغير ممارسات قدر بـ"11.00" والانحراف المعياري بـ"2.00"، أما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغ "2.03" وهي اكبر من "ت" الجدولية "1.66" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية 78، وهي قيمة تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الكف لصالح غير ممارسات.

1-1-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

■ مناقشة نتائج بعد العصبية:

تم التوصل إلى عدم وجود فروق دالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد العصبية.

لكن يشير المتوسط الحسابي لوجود فروق دالة معنوية بين الممارسات وغير الممارسات وذلك لصالح الممارسات حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات "8.90" ولغير الممارسات بلغ "8.92".

ووفقا لقائمة فرايبورج يمكن القول أن أصحاب الدرجة المنخفضة في هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بقلّة الاضطرابات العامة النفس الجسمية، وعدم وضوح المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.

فالنشاط البدني يساعد على التخلص من التوتر النفسي وهذا ما أشار إليه "أسامة راتب": "أن المشاكل التي قد يعاني منها الفرد غير الممارس للنشاط البدني الرياضي هي التوتر، القلق، الاكتئاب، الحزن، الغضب، العدوان، التعب والكسل، الاضطراب والارتباك، وبينت أهم النتائج للبحوث التي أجريت للتعرف على أثر الممارسة البدنية والرياضية على الحالة المزاجية ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية مثل: الجري، السباحة، المشي تؤثر على

النشاط وزيادة الحيوية لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية مثل: الاكتئاب والحزن والغضب والعدوان".¹

وهذا يتفق كذلك مع نتائج العديد من البحوث التي أجريت في مجال السمات الشخصية أن هناك فروق تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين.

فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل كوبر 1967Cooper م و كان 1976 Kane م وستشور 1977Schurr م و مورجان Morgan 1980 م أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون ببعض السمات منها: سمة الاستقرار الانفعالي، انخفاض القلق.²

■ مناقشة نتائج بعد العدوانية:

تم التوصل إلى عدم وجود فروق دالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد العدوانية.

ولكن يشير المتوسط الحسابي لوجود فروق دالة معنوية بين الممارسات وغير ممارسات وذلك لصالح الممارسات حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات "11.50" ولغير ممارسات بلغ "11.57".

ووفقا لقائمة فرايبورج يمكن القول أن الدرجة المنخفضة في هذا البعد تشير إلى قلة الميل التلقائي للعدوان والتحكم في الذات والسلوك المعتدل الذي قد يتميز بالهدوء الزائد والنضج الانفعالي.

ومنه يمكن القول أن التربية البدنية والرياضية تعمل على اكساب الفرد مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة، مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي والتحكم في النفس وخفض التغيرات العدوانية.

¹ - أسامة راتب: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، ص20.

² - محمد السيد الششتاوى: سيكولوجية الشخصية الرياضية، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، 2014، ص76.

وهذا ما أشار إليه "د.محمود عوض بسيوني، د.فيصل ياسين الشاطي" التربية البدنية تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فتغرس في الفرد الروح الرياضية وتبعده عن ممارسة العنف، الضرب بأشكاله فالرياضي يبذل جهده ليهزم منافسه لكن بطرق اجتماعية مقبولة.¹ فالممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفس الطاقة. وهذا ما أشارت إليه "كونو نراد لورينز" 1966 أن "العدوانية إنما هي رغبة أصلية مع الإنسان تبقى وأن الرياضة نوع من تفريغ هذا العدوان بشكل كبير".

ويتفق مع نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل: "cooper" 1967، "kame" 1967، "schorr" 1977، "morgan" 1980 أن الممارسين وغير الممارسين توجد بينهم فروق والتمثلة في :

الثقة بالنفس، انخفاض القلق، الاستقرار الانفعالي...²

وفي دراسة أجرتها إدارة التعليم في "تيو جرسى" أفادت النتائج أن خلال فترة ثلاث سنوات كانت الانتحار بين تلاميذ المدرسة تحدث التلاميذ للذين لا صلة لهم ببرامج الرياضة والأنشطة التربوية.

وهذا ما يتفق مع دراستنا في أن الرياضة تعمل على تقليل معدل العدوانية.

■ مناقشة نتائج بعد الاكتئابية:

تم التوصل إلى عدم وجود فروق دالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الاكتئابية. ويشير المتوسط الحسابي لوجود فروق دالة معنوية بين الممارسات وغير ممارسات وذلك لصالح الممارسات حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات "11.85" ولغير ممارسات بلغ "11.98".

1 - محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، الجزائر، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص52.

² - محمد السيد الششتاوى: مرجع سابق، ص76

ووفقا لقائمة فرايبورج يمكن القول أن أصحاب الدرجة المنخفضة في هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالمزاج المعتدل، والقدرة على التركيز والاطمئنان والأمن والتقى بالنفس والقناعة.

فالنشاط البدني الرياضي يعمل على إتاحة فرص المتعة والبهجة وتخفيف الضغوطات والمكبوتات الداخلية للطالب بفتح أجواء التعبير عن النفس.

وهذا يتفق مع قول " كمال الدرويش وأمين أنور الخولي" أن النشاط البدني الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه وهذا بدافع الترويح والاندماج في بنيته وإخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات نفسية عالقة في الذهن.¹

وهذا أشار إليه "أسامة راتب": يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر، الذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة (عصر القلق) ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب وأظهرت الأبحاث الأخيرة أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 06 % وهو أكثر انتشارا بين النساء عن الرجال بـ 1/ 2 وغالبا يظهر المرض في عمر الشباب، وتشير بحوث أقيمت من طرف " Dechnan " سنة 1986 على عينة قوامها 1750 طبيبا أمريكيا 85 % منهم يصفون استخدام لتمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب ويذهب Dechnan إلى توقع زيادات استخدام ممارسة النشاط البدني كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية.

ولقد حاول "kerter" 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة السعادة ، فأظهرت العلاقة بين انتظام الأفراد الذين هم أكثر استمتعا بالسعادة، وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها: "زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي.

فكلما زادت معدلات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين كلما قلت أعراض الاكتئاب لديهم، وهذا ما أكدته نتائج دراسات كل من:

¹ - كمال الدرويش وأمين أنور الخولي: تجارب الأمم في تخطيط حملات الرياضة للجميع، ص 129.

بالنسبة للمراهقين كلما قلت أعراض الاكتئاب لديهم، وهذا ما أكدته نتائج دراسات كل من: "دان" سنة 2005، "سينغ" سنة 2005، "مارتينسن" سنة 1985، "كلين" سنة 1985، التي أشارت إلى تأثير حتى نسبة 50% في درجة التقليل من الاكتئاب في حال احترام شروط معينة في ممارسة الأنشطة الرياضية ومن بينها الشدة.¹

■ مناقشة نتائج بعد القابلية للاستثارة:

تم التوصل إلى عدم وجود فروق دالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الاستثارة ولكن يشير المتوسط الحسابي لوجود فروق دالة معنوية بين الممارسات وغير ممارسات وذلك لصالح الممارسات حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات "11.50" ولغير ممارسات بلغ "11.80".

ووفقا لقائمة فرايبورج يمكن القول أن أصحاب الدرجة المنخفضة في هذا البعد على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يستثيرون بقدر ضئيل من الاندفاعية والتلقائية كما يتميزون بالهدوء والمزاج المعتدل والقدرة على ضبط النفس والصبر والقدرة على تحمل الإحباط. وهذا يتفق مع ما أشار إليه "أسامة راتب" حيث أوضح أن من خلال الرياضة يمكننا التعرف على درجة الاستثارة لدى الأفراد في المواقف المختلفة والدرجة المرتفعة تشير إلى زيادة التوتر الاستثارة، إضافة إلى ضعف الفرد على ضبط النفس والسيطرة والتحكم في أدائه أثناء المواقف المختلفة ومن ثم الحاجة إلى استخدام أساليب الاسترخاء الجسم أو المعرفي.²

■ مناقشة نتائج بعد الاجتماعية:

تم التوصل إلى وجود فروق دالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الاجتماعية وكذلك يشير المتوسط الحسابي لوجود فروق دالة معنوية بين الممارسات وغير ممارسات وذلك لصالح الممارسات حيث بلغ المتوسط الحسابي

¹ - أسامة راتب: مرجع سابق، ص 22.

² - أسامة راتب: مرجع السابق، ص 25.

للممارسات "12.70" ولغير ممارسات بلغ "11.40" ووفقا لقائمة فرايبورج يمكن القول أن أصحاب الدرجة العالية في هذا البعد يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس، والسرعة عقد الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف، كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط، ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه "بثينة فاضل" 1990 إلى أن الرياضة تعتبر من أهم الوسائل وأجداها لتحقيق النضج الاجتماعي واشباعه روح الجماعة بين الأفراد، وذلك نتيجة مجالاتها العريضة الواسعة من فرص اللقاء والتعارف والأخذ والعطاء، وما تضيفه أنظمتها من أسس ومبادئ اجتماعية كالعمل الصالح العام واحترام الآخرين وضرورة التحكم في الانفعالات في مواقف مشحونة بالإثارة، كما يحدث في النشاط الرياضي.¹

كما أن ميادين الرياضة لم تهمل النواحي الذاتية في الفرد، بلا وجدت طريقها إليها على إعداده فرديا واجتماعيا في آن واحد، فقسمت له ميادين الألعاب إلى فردية تنمي الاحترام والشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية وألعاب جماعية يتدرب خلالها على التخطيط التعاوني وتنفيذ الخطة معا فتقوى بذلك روح التعاون والعمل من أجل النمو في المجتمع وزيادة تماسك بنيانيه.

وبذلك يتبين أن الرياضة تستهدف النمو الاجتماعي لدى الأفراد وتزيد من تفاعلهم مع المجتمع الذي يعيشون فيه، كما تهذب ميولهم الأولية وتكسيهم مبادئ ومكانة اجتماعية سامية وهو ما أشارت إليه دراسة أحمد أمين فوزي 1986.

وهناك كذلك بعض الدراسات التي تشير إلى أن الرياضي محب للناس، سهل المعاشرة واجتماعي لدرجة كبيرة ومن هذه الدراسات دراسة "شندى" 1965م ودراسة "جروفز" 1966م ودراسة "فرنروجوتهايل" 1966م ودراسة "برهرمان" 1967م ودراسة "اكجامى" 1970م.

والشخص الاجتماعي يتسم بالدفء والاستعداد للتعاون مع الزملاء والاهتمام بالناس والثقة بهم والتكيف مع الآخرين ومثل هذه السمات تشير إلى رغبة الفرد في أن يكون مقبولا

¹- بثينة فاضل: التربية البدنية- الجوانب النفسية، دار الخليج للنشر، 1990، ص11.

من الآخرين في معظم المواقف ويفضل المواقف المرتبطة بالآخرين ويهم بالتعرف الاجتماعي وهي سمات هامة للرياضيين وسمة الاجتماعية تبدو مشابهة للعامل a في اختبار كاتل وسمة الثقة في اختبار الدافعية للرياضة ami "أوجيلفي و تيتكو".¹

مناقشة نتائج بعد الهدوء:

تم التوصل إلى وجود فروق دالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الهدوء.

وكذلك يشير المتوسط الحسابي لوجود فروق دالة معنوية بين الممارسات وغير ممارسات وذلك لصالح الممارسات حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات "11.85" ولغير ممارسات بلغ "11.07".

ووفقا لقائمة فرايبورج يمكن القول أن أصحاب الدرجة أصحاب الدرجات العالية يصفون أنفسهم بالثقة وعدم الارتباك أو تشتت الفكر والهدوء وصعوبة الاستثارة واعتدال المزاج والتفاعل والبعد عن الصديق العدواني والدأب على العمل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن النشاط البدني الرياضي يعمل على اعتدال مزاج الفرد أي أن الرياضة تعمل أساسا على تحقيق الصحة النفسية والاجتماعية فهي تهدف لإكساب الفرد صفات خلقية وعادات اجتماعية معينة عن طريق ممارسة الأنواع المختلفة من الألعاب والنشاط الرياضي.

وهذا يتفق مع ما أوضحه "محمد السيد الششتاوى": تهدف الرياضة إلى تدريب الناحية العقلية وتنظيم الفكر وحسن التصرف في المواقف المختلفة فالشخص وحدة لا تتجزأ، إذن لا يمكن أن نفصل الناحية الحركية عن التفكير لأن كل حركة في أي نشاط من الأنشطة لابد وأن يسبقها دور في التفكير في ماهية الحركة وتوجيهها توجيهها صحيحا.²

¹- محمد السيد الششتاوى: مرجع سابق، ص76

²- محمد السيد الششتاوى: مرجع سابق، ص86

مناقشة نتائج بعد السيطرة:

تم التوصل إلى عدم وجود فروق دالة احصائية بين الممارسات و غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد السيطرة.

وكذلك يشير المتوسط الحسابي لوجود فروق دالة معنوية بين الممارسات والغير ممارسات وذلك لصالح الممارسات حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات "10.28" ولغير ممارسات بلغ "10.65".

ووفقا لقائمة فرايبورج يمكن القول أن أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالاعتدالية واحترام الآخرين والاتجاه لرفض استخدام أسلوب العنف والعدوانية والميل للثقة بالآخرين، ولا يعشقون السلطة ولا يحاولون السعي لرفض اتجاهاتهم على الآخرين.

وهذا ما أشار إليه "أمين أنور الخولي" أن التربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أبا وعونا موجهها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الفرد عضوا في جماعة منطقة.¹

وهناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن سمة السيطرة من السمات الواضحة لدى الرياضيين ومن هذه الدراسات دراسة "بوث" 1958م ودراسة "مريمان" 1960م ودراسة "تيكلمان" 1964م، ودراسة "جونسون" 1966م و"سنجر" 1966م و"كين" 1970م، وفي معظم هذه الدراسات تم التوصل إلى أن الرياضيين يتسمون بسمة السيطرة في مواقف التحصيل الرياضي وعامل السيطرة مركب عريض يشير بصفة عامة إلى إثبات وتوكيد الذات والقوة والعنف والعدوان التنافسي وسمة السيطرة تؤثر في الفرد وتجعله في حاجة إلى القوة التي تتميز بالرغبة في التأثير أو التحكم في الآخرين وعلى بيئة الفرد وهي تتجه نحو القدرة لتوجيه وقيادة الآخرين من خلال إخضاعهم أو إغرائهم أو إصدار الأوامر إليهم والرغبة في السيطرة لا تتأثر فقط برغبة الفرد في السيادة على الآخرين بل أيضا الرغبة في سيطرة الفرد على نفسه.²

1- امين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي، الأدب والفنون، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، 1996، ص40.

2- محمد السيد الششتاوى: مرجع سابق، ص65.

■ مناقشة نتائج بعد الكف:

تم التوصل إلى وجود فروق دالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في بعد الكف و يشير المتوسط الحسابي لوجود فروق دالة معنوية بين الممارسات وغير ممارسات وذلك لصالح الممارسات حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسات "10.90" ولغير ممارسات بلغ "11.00" ووفقا لقائمة فرايبورج يمكن القول أن أصحاب الدرجة المنخفضة في هذا البعد يتميزون بالقدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين، وعدم سرعة الارتباك واتقون من أنفسهم، تظهر عليهم الأعراض الجسمية عند الاضطراب بصورة غير واضحة، وقادرون على التحدث والمراقبة.

يتفق هذا مع أن النشاط البدني الرياضي يعمل على اكساب الممارس للنشاط البدني الرياضي على الاتزان الانفعالي، الثقة بالنفس، قدرة التعامل مع الآخرين في المواقف المختلفة.

فالتقّة بالنفس على سبيل المثال قد عرفت على أنها موجودة بدرجة عالية لدى الرياضيين في دراسات "جونسون" 1964 و"كرول" 1967 و"برينر" 1969.¹

ويتفق كذلك مع ما أشار إليه " أمين أنور الخولي" أن التربية البدنية تعتبر مجال خصب للوئام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين الأفراد والمجموعة الواحدة أوبين المجموعات فهي تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.²

وهذا يتفق مع نتائج دراسات "وايتنجوستمبردج" 1965م ودراسة "بوث" 1968م ودراسة "كين" 1970 تم التوصل إلى أن الرياضيين يتميزون بهذه السمة ويظهرون مستوى منخفض من القلق في حين أشارت دراسة "جونسون" 1964م ودراسة "رفز" 1965م أن هذه السمة لا تظهر بصورة واضحة لدى الرياضيين والاتزان الانفعالي لدى الرياضيين يمكن أن يظهر في ما يلي النضج الانفعالي، ضبط الاندفاعات والاستجابات الجسمية، مستوى منخفض

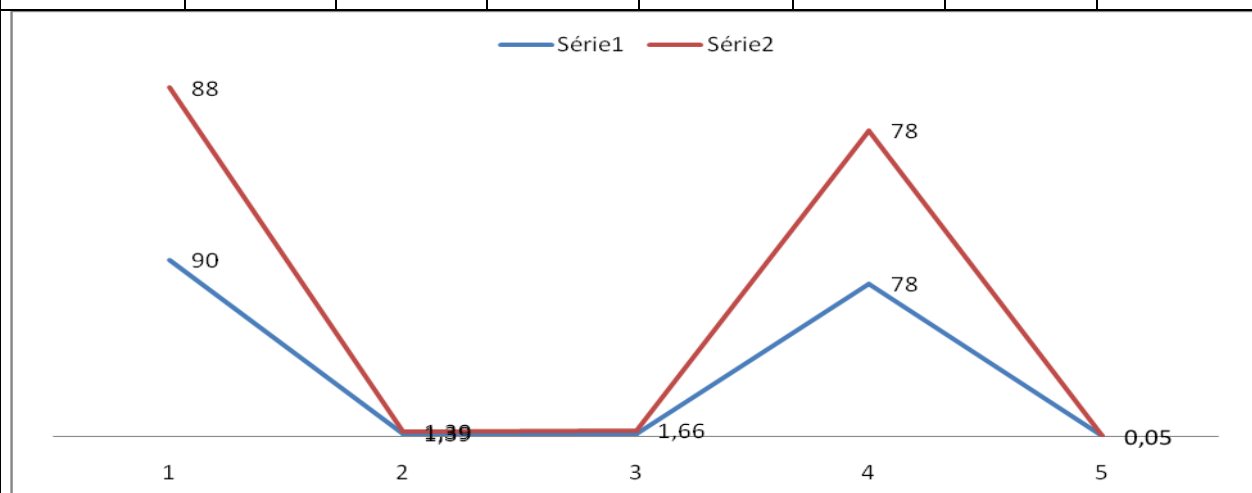
¹ - محمد السيد الششتاوى: مرجع سابق، ص 64.

² أمين أنور الخولي: المرجع السابق، ص 40.

من القلق والتوتر العصبي، التحكم في أقوات الشدة، "كالهزيمة الإصابة استجابات انفعالية مناسبة للمواقف المختلفة، النظرة التفاؤلية، وصد مرتفع للإحباط.¹

1-2-1- تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية: التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية في الدرجة الكلية لمقياس السمات الشخصية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وفق قائمة فرايبورج حسب متغير التخصص والممارسة. الجدول رقم(12): يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في الدرجة الكلية لمقياس السمات الشخصية حسب متغير التخصص والممارسة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الممارسات	90.00	6.13	1.39	1.66	78	0.05	غير دال
غير ممارسات	88.00	5.33					



التمثيل البياني رقم (11) يبين الفرق بين عينتي البحث في الدرجة الكلية.

¹ محمد السيد الششتاوي: مرجع سابق، ص66.

الجدول رقم(13): يمثل نوع السمة لكل من عينتي البحث.

نوع السمة	غير ممارسات	نوع السمة	الممارسات	البعد
	المتوسط الحسابي	السمة	المتوسط الحسابي	
ايجابي	8.92	سلبي	8.90	العصبية
ايجابي	11.57	سلبي	11.55	العدوانية
ايجابي	11.98	سلبي	11.85	الاكتئابية
ايجابي	10.88	سلبي	11.50	الاستثارة
سلبي	11.40	ايجابي	12.70	الاجتماعية
سلبي	11.07	ايجابي	11.85	الهدوء
ايجابي	10.65	سلبي	10.28	السيطرة
ايجابي	11.90	سلبي	11.00	الكف

نلاحظ من خلال الجدول رقم(12) الذي يبين قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي البحث في الدرجة الكلية لمقياس السمات الشخصية حسب متغير التخصص أن المتوسط الحسابي للممارسات للنشاط البدني الرياضي قدر بـ"8.90" والانحراف المعياري بـ"1.55" أما المتوسط الحسابي لغير ممارسات قدر بـ"8.92" والانحراف المعياري بـ"1.65"، أما فيما يخص قيمة "ت" المحسوبة فقد بلغ "1.04" وهي أقل من "ت" الجدولية "1.66" عند مستوى الدلالة "0.05" ودرجة الحرية 78، وهي قيمة تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية لمقياس السمات الشخصية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) الذي يبين أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتميزون بسمات ايجابية وهي الاجتماعية، الهدوء اما غير الممارسين يتميزون بسمات سلبية وهي العصبية، العدوانية، الاكتئابية، الاستثارة، الكف، السيطرة.

1-2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

تم التوصل إلى عدم وجود فروق بين الممارسات وغير الممارسات في الدرجة الكلية لمقياس السمات الشخصية وبالتالي عدم تحقق الفرضية.

يمكن القول أن خبرة الممارسة الرياضية لم تحدث تغييرات في سمات الشخصية و خاصة في الاتجاه الايجابي وهذا لا يعني ان الانماط السلوكية تبقى بدون تعديل ولكن تعني بدرجة أكبر أن السمات التي تم قياسها تشير إلى أنها لا تتأثر بعملية الاشتراك في النشاط الرياضي بدرجة واضحة وانما بحدوث تغييرات طفيفة.

وهذا يتفق مع دراسة "روشال" و"كين" 1968م التي أجريت على الطلبة الجامعيين الرياضيين في ألعاب القوى وكرة القدم والسباحة وطلبة التربية الرياضية ولم تسفر النتائج إلى وجود تغييرات جوهرية لدى أفراد العينة بعد مرور 3 سنوات على الممارسة الرياضية.

ويتفق كذلك مع نتائج دراسة "كروولزك" 1970م التي أشارت إلى عدم وجود فروق جوهرية بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي في السمات الشخصية.

ويتفق كذلك مع دراسة "هوزك" 1968م على 230 لاعبا يمثلون 9 أنشطة رياضية ولم تتوصل الدراسة إلى وجود فروق بين اللاعبين في السمات الشخصية.

ودراسة "ساجة" 1972م التي أجريت على الرياضيين في كرة القدم والمصارعة والتنس وكرة السلة وألعاب القوى والجمباز والبيس بول والسباحة ولم تتوصل النتائج إلى إثبات وجود فروق بين المجموعات في السمات الشخصية.¹

1-3-1- تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية في السمات الشخصية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وفق قائمة فرايبورج حسب متغير المستوى.

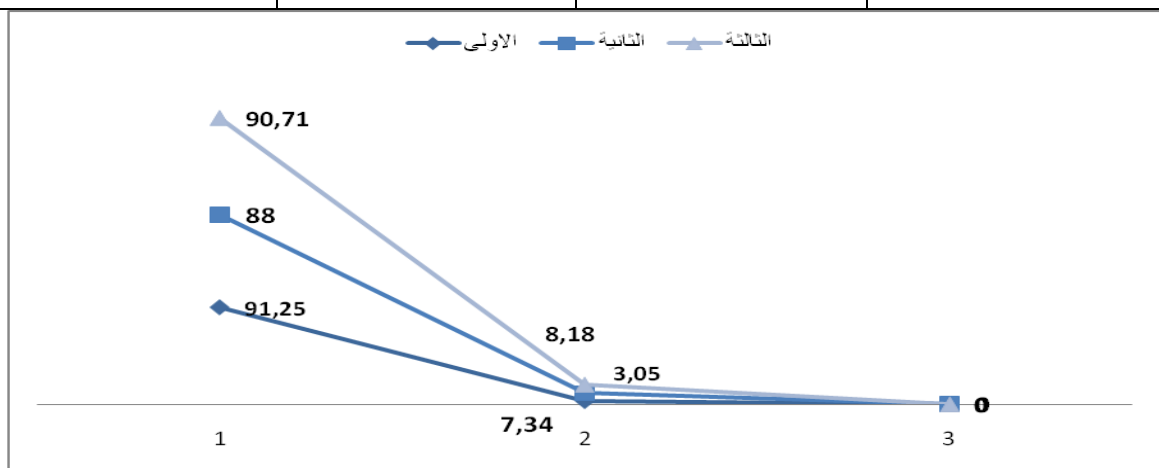
الجدول(14): يبين قيم "ف" لدلالة الفروق بين عينة البحث حسب متغير المستوى.

المجالات	مصدر التباين	Df	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	"ف" الجدولية	الدلالة
نوع العينة	بين المجموعات	2	34.82	17.41	4.43	2.71	دال
	داخل المجموعات	17	682.929	40.17			
	المجموع	20	717.75				

¹ - محمد السيد الششتاوي: سيكولوجية الشخصية الرياضية، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، 2014، ص99-112.

الجدول رقم(15): يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث حسب متغير المستوى.

المستوى	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأولى	8	91.25	3.05
الثانية	5	88.00	7.34
الثالثة	7	90.71	8.18



التمثيل البياني رقم(12)يبين الفرق بين عيني البحث حسب متغير المستوى.

من خلال الجدول رقم(14) يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ(43.82) وداخل المجموعات بلغ(682.929)، أما متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (17.41) وداخل المجموعات ب(40.17) عند درجة الحرية (17)، فكانت قيمة "ف" المحسوبة (4.43) أكبر من "ف" الجدولية المقدرة ب(2.71) عند مستوى الدلالة(0.05)، مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعات وداخلها حسب المستوى، حيث أن طالبات المستوى الأول يتميزون بسمات شخصية عالية وهذا من خلال المقارنة بين المتوسطات الحسابية والتي يبينها الجدول(15)والمقدرة ب"91.25" لطالبات المستوى الأول و يليه طالبات المستوى الثالث ب"90.71" وفي الأخير طالبات المستوى الثاني ب"88".

1-3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تم التوصل لوجود فروق دالة احصائياً بين المجموعات وداخلها حسب المستوى، وبالتالي تحقق الفرضية التي تنص على تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية في السمات الشخصية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي وفق قائمة فرايبورج حسب متغير المستوى.

ويمكن تفسير هذه النتيجة المتوصل إليها أن الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي عندما يلتحقن بمقاعد الجامعة في السنة الأولى وهم يحملن في ذهنهم جملة من التصورات وكذا الإسقاطات المستقبلية وكذا جملة من المشاريع الأكاديمية والمهنية التي يظنوا بأن الجامعة والنظام الجامعي سيساعده بصورة فعالة وموضوعية على تحقيقها على مدار تكوينه الجامعي، فشخصية الطالبة تكون في السنة الأولى في تطور ونمو إضافة إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي التي تساعد على ذلك ولكن بعدها سرعان ما تتعرض الطالبة لمجموعة من الصعوبات والعراقيل منها الضغوط الاجتماعية التي تمارس على الفتيات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في افئقار بعض المجتمعات لثقافة اهمية ممارسة المرأة للرياضة ووجود بعض التحفظات على ممارسة المرأة للرياضة التي ترتبط بنظرة المجتمع وتقاليدته وكذلك ترتبط بطبيعة اعضاء جسم المرأة التي لا تستطيع تحمل الضغوط البدنية العالية والمرتفعة الشدة في ضوء خصائصها الحيوية وهذا ما يؤدي إلى تباطؤ في نمو وتطور سماتها الشخصية ولكن بعدها يتم التكيف مع هذه الوضعية خلال التمدرس الجامعي وكذا تأثير النشاط البدني الرياضي على بعض السمات الشخصية.

وهذا ما يتفق مع دراسة "جلن" سنة 1978م ودراسات "بلاجون" إلى انه يبدو أن الضغوط الاجتماعية بالنسبة للفتيات الممارسات للرياضة في بعض المجتمعات أو الثقافات تسهم بقدر وافر في وجود فروق واضحة في بعض جوانب الشخصية بالمقارنة بالفتيات

الممارسات للرياضة في بعض المجتمعات أو الثقافات التي لا تمارس أي ضغوط اجتماعية على الفتيات الرياضيات.¹

يتفق كذلك مع أن الشخصية تنمو في السنوات الأولى ثم يأخذ هذا النمو والتغيير في الابطاء حتى اذا تجاوز الفرد مرحلة الشباب المبكر.

ويتفق كذلك مع تعريف "البورت" للشخصية حيث وصفها بأنها: "التنظيم الديناميكي داخل الفرد لتلك النظم النفس الجسمية والتي تحدد توافقاته الفردية مع البيئة" أي أن الشخصية تمثل العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته هي بالتالي مكتسبة، فهي ليست شيئاً موجوداً عند الطفل منذ ولادته إنما هي نتاج للتفاعل الاجتماعي، فنحن نخلق لأنفسنا شخصياتنا بالمواقف التي نجابهها والمشاكل التي نقوم بحلها ونغير شخصياتنا تبعاً لتفاعلنا مع الآخرين.²

¹ - محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط7، القاهرة، 2007، ص187.

² - محمد السيد الششتاوي: المرجع السابق، ص12.

استنتاج عام:

بناءً على النتائج المتوصل إليها واعتماداً على البيانات المتحصل عليها، نستنتج أن النشاط البدني الرياضي لها دور إيجابي في تنمية وتطوير السمات الشخصية لدى الممارسات للنشاط البدني الرياضي ومنه سنحاول التطرق إلى أهم الاستنتاجات المتوصل إليها، بعد أن تم عرض وتحليل في الفصل السابق وإبراز ملخص نتائج الدراسة والمتمثلة في:

✓ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في أبعاد مقياس السمات الشخصية وفقاً لقائمة فرايبورج (سمة العصبية، العدوانية، الاكتئابية، الإستثارة)

✓ وجود فروق دالة إحصائية في السمات الشخصية وفقاً لقائمة فرايبورج بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في سمة الاجتماعية، الهدوء والكف.

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في السمات الشخصية وفقاً لقائمة فرايبورج حسب متغير المستوى.

✓ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية لمقياس السمات الشخصية وفقاً لقائمة فرايبورج.

خاتمة:

انطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي يحتوي على الإشكالية المطروحة للدراسة والفرضيات المصاغة كمشروع للبحث والدراسات السابقة التي وضعت كخلفية نظرية ومروراً بالجانب النظري الذي حاولنا فيه تناول كل ما له علاقة بالموضوع (مقارنة للسمات الشخصية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني والرياضي وفقاً لقائمة فرايبورج) من خلال تقسيمه إلى أربعة فصول تناولنا في الفصل الأول كل ما له علاقة بالشخصية بأبعادها ومكوناتها ونظرياتها... إلخ، كما تطرقنا في الفصل الثاني إلى النشاط البدني الرياضي وأنواعه وأهدافه بالنسبة لهاته المرحلة... إلخ، لنصل إلى الفصل الثالث الذي تناولنا فيه المرحلة العمرية وأهم مميزاتها وخصائصها وأهم مظاهر النمو فيها..... إلخ وصولاً إلى الجانب الميداني في ختام هذه الدراسة والذي كان الهدف منه اختبار الفرضيات الموضوعية كمشروع للبحث قصداً اثبات أو نفي صحتها وكانت على الشكل التالي:

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الشخصية وفقاً لقائمة فرايبورج بين الممارسات وغير الممارسات في أبعاد الي

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات في أبعاد السمات الشخصية وفقاً لقائمة فرايبورج حسب متغير التخصص والممارسة.

✓ هل هناك فروق دالاً إحصائياً بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية لمقياس السمات الشخصية وفقاً لقائمة فرايبورج.

✓ هل هناك فروق دالاً إحصائياً بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في السمات الشخصية وفقاً لقائمة فرايبورج حسب متغير المستوى.

واعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الموضوع

المدرّوس، تمت الدراسة على عينة قوامها (80 طالبة من المركز الجامعي أحمد بن يحي

الونشريسي منهم 20 طالبة ممارسة و60 طالبة غير ممارسة) وهذا قصد دراسة مقارنة للسمات الشخصية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي وقد اعتمدنا على مقياس فرايبورج كأداة لجمع البيانات وذلك بعد التأكد من خصائصه السيوكومترية (الصدق، الثبات، الموضوعية) مع الاستعانة بالوسائل والتقنيات الاحصائية الوصفية والاستدلالية لتحويل البيانات الكيفية الى بيانات كمية قابلة للتحليل والقياس، لننتقل إلى مرحلة تفرغ نتائج الدراسة الميدانية التي توصلنا فيها إلى تحقق الفرضية الجزئية الأولى في (سمة الاجتماعية والهدوء والكف).

وعدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى في (سمة العدوانية، العصبية، الاكتئابية، الاستثارة) وكانت نتائجها:

✓عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الممارسات وغير الممارسات النشاط البدني الرياضي في سمة العدوانية، العصبية، الاكتئابية، الاستثارة، وفقا لقائمة فرايبورج.

✓وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الممارسات وغير الممارسات في سمة الاجتماعية ، الهدوء والكف وفقا لقائمة فرايبورج.

وعدم تحقق الفرضية الجزئية الثانية والتي كانت نتائجها:

✓عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الممارسات وغير الممارسات في الدرجة الكلية لمقياس السمات الشخصية وفقا لقائمة فرايبورج.

وتحقق الفرضية الجزئية الثالثة التي كانت نتائجها:

جود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في السمات الشخصية وفقا لقائمة فرايبورج حسب متغير المستوى.

حدود البحث وفتوحاته:

بناء على ما توصلنا إليه من خلال هذه الدراسة من نتائج وانطلاقاً من القضايا التي تم التطرق إليها والتي اتضح من خلالها التعرف على أوجه الإخلاف والتشابه بين السمات الشخصية للممارسات للنشاط البدني الرياضي وغير ممارسات وعلى هذا الأساس ارتأينا أن نتقدم بجملة من الاقتراحات لعننا نجد آذان صاغية إلى كل من يهمه الأمر المتمثلة في ما يلي:

- الاستمرار في تعزيز الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل المسؤولين عن تلك الأنشطة.
- ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية الممارسة الرياضية لمختلف نواحي الاجتماعية والصحية والنفسية... لدى الطالبات.
- ضرورة تنصيب مكتب وخلايا خاصة بالإعلام والتوجيه لبيتسنا للطالبات الجدد التعرف على أهمية التربية البدنية والرياضية وفهم واستيعاب شروط الالتحاق بها.
- الاهتمام من قبل المدربين واساتذة التربية البدنية والرياضية بالتعرف على ما تملكه الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي من سمات شخصية من أجل استخدام ما يتوفر من وسائل متاحة لتطوير هذه السمات لديهم.
- تدعيم وتوجيه وتعزيز برامج ومناهج الأنشطة الرياضية المختلفة داخل معاهد التربية البدنية والرياضية.
- تشجيع الجهات المختصة الطالبات للتوجه والانتفاع بممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ والانتفاع بها.
- الاهتمام بإجراء دراسات وبحوث علمية تبحث في التعرف على السمات الشخصية الأخرى التي لم نتطرق إليها في هذه الدراسة

المراجع

قائمة الكتب بالعربية:

1. إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998.
2. إبراهيم محمد المحاسنة: تعليم التربية الرياضية، دار جليل للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2006.
3. أبو الفتوح رضوان: المراهق في المدرسة والمجتمع، المكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1973.
4. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم، النظريات)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
5. أحمد سهير كامل: الصحة النفسية والتوافق، ط2، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، مصر.
6. احمد عزت راجح: أصول علم النفس، دار القلم بيروت، لبنان، 1979.
7. أسامة راتب: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي.
8. أشول عادل: سيكولوجية الشخصية، مصر، القاهرة، مكتبة لأنجلو المصرية، 1978.
9. إميل خليل بيدس: أمراضنا وكيفية معالجتها، دار الجيل، بيروت، ط2، 1998.
10. أمين أنور الخولي: طالب الكفاءة التربوية، مؤسسة الشرفة للطباعة، بيروت، 1980.
11. أمين أنور خولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- امين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي، الأدب والفنون، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، 1996.
12. تركي رابح: أصول التربية والتعليم، كرملة الحديثة، بيروت - لبنان، 1982م، ص243.
13. توما جورج خوري: الشخصية مفهومها، سلوكها وعلاقتها بالتعلم، المؤسسة الجامعية للدراسة والنشر والتوزيع بيروت، لبنان، 1996.
14. جابر عبد الحميد: نظريات الشخصية، البناء، الديناميات النمو، طرق البحث، التقويم، دار النهضة العربية القاهرة، 1990.
15. حامد عبد السلام الزهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب القاهرة، 1977.

- 16.حنان عبد الحميد: الصحة النفسية، ط3، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2005م.
- 17.خليل أبو فرجة: الموسوعة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000 .
- 18.خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، بدون طبعه، مصر، 2000م.
- 19.د.ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الأفاق الجديدة، بيروت، ط2، 1977.
- 20.داود وآخرون : الشخصية بين السواء والمرض، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية ، 1991.
- 21.رابح تركي: أصول التربية والتعلم، الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية، 1990
- 22.رمزية الغريب: التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة، 1977.
- 23.رمضان محمد القذافي: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الاسكندرية، مصر.
- 24.زهرا ن حامد: الصحة النفسي والصلاح النفسي، ط2، القاهرة، دار عالم الكتب، 1984،
- 25.سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط4، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2006.
- 26.سعدية محمد علي بدر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، 1980.
- 27.طارق محمد بدر الدين: الأنشطة اللوجستية والسمات الشخصية، ط1، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 28.عبد الرحمان العيسوي: المراهق والمراهقة، بيروت لبنان، ط1، دار النهضة العربية.
- 29.عبد الرحمان الوافي: مدخل إلى علم النفس، ط5، دار هومه للنشر والتوزيع، الجزائر، 2011.
- 30.عبد الرحمان محمد: نظريات الشخصية، دار الوفاء للطباعة و النشر، القاهرة، 1998
- 31.عبد الستار جبار الصمد: علم النفس في الرياضة، ط1، دار الخليج عمان، 2009.
- 32.عبد المنعم الميلادي: الشخصية وسماتها، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2006.

33. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المكتبة الجامعية، مصر، 1982.
34. عكاشة، أحمد: الطب النفسي، مكتبة لأنجلو المصرية، مصر القاهرة، 1998.
35. علي يحي المنصور: الثقافة والرياضة، ج1، ط1، مصر، سنة 1971، ص209.
36. العيساوي عبد الرحمان: سيكولوجية الشخصية، مصر الإسكندرية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2002.
37. غنيم سيد أحمد: سيكولوجية الشخصية، محاورتها، قياسها، نظرياتها، القاهرة، دار النهضة، 1972.
38. فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت، 1976.
39. قيس ناجي، بسطوسي أحمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1984.
40. محمد السيد الششتاوى: سيكولوجية الشخصية الرياضية، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، 2014.
41. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص161.
42. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط7، القاهرة، 2007.
43. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
44. محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مصر، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1998.
45. محمد سليم : منهجية البحث العلمي جليل طلاب العلوم الاجتماعية والإنسانية، دار الغرب للنشر والتوزيع، وهران، 2004.
46. محمد عادل خطاب: التربية البدنية المحزمة الاجتماعية، دار النهضة، 1965.
47. محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النشر، 1965.
48. محمد عبد الرحمان عدس: تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2000.

49. محمد مصطفى زيدان، نبيل السميطاولي: علم النفس التربوي، الرياض، السعودية، دار الشروق، 1985.

50. محمد هدى فناوي: سيكولوجية المراهقة، ط، مكتبة الأنجلو، مصر، 1992م.

51. مروان عبد المجيد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية ولرياضية، دار الثقافة للنشر، 2006، عمان.

52. مصطفى غالب: في سبيل موسوعة نفسية، مكتبة الهلال، بيروت، ط1، 1987

53. مصطفى معروف لارزيق: خفايا المراهقة، طبع دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1985.

54. مصطفى معروف لارزيق: خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق، 1960.

55. ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، دار المعارف المصرية، القاهرة، 1977.

56. ميخائيل عوض خليل: سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، الإسكندرية، دار النشر الجامعي، ط3.

57. نبيل صالح سيفيان: الشخصية والإرشاد النفسي، ايترك للطباعة والنشر والتوزيع، مصر الجديدة، القاهرة، 2004.

58. نوري حافظ: المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1990م.

59. هول وليندزي: نظريات الشخصية، ترجمة فرج أحمد فرج، القاهرة، دار الفكر العربي، 1969.

60. الوقفي راضي: مقدمة في علم النفس، ط3، عمان، الأردن، دار الشروق، 1998

قائمة المجالات والوثائق بالعربية:

1. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد8، سبتمبر 2014، ص125.

2. لازورس: الإجراءات التشريعية لمكافحة وباء التدخين في العالم، الولايات المتحدة الأمريكية، جامعة كاليفورنيا، 1984.

قائمة المذكرات العربية:

1. بقدي محمد: مذكرة ماستر، ممارسة النشاط البدني والرياضي ودوره في التحرر من

الخلج لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة شلف، 2010-2011.

2. رائد عبد الأمير عباس و هيثم صالح كريم: مذكرة السمات الشخصية عند الرياضيين وغير الرياضيين، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية.

3. حاج صدوق عبد الرحمان، شماني محمد: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلميذ مستوى الثالثة ثانوي، مذكرة ماستر، جامعة خميس مليانة، 2013-2014.

قائمة القواميس بالعربية:

1. مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، إدارة إحياء التراث الإسلامي، قطر.
2. جمال الدين محمد بن منظور: لسان اللسان "تهذيب لسان العرب"، إشراف على مهنا، الجزء الأول، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت، لبنان، 1993.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

1. MLORCELLI.A.BRRENNIER.PSYCOLOGIE DE LA ADOLESCENT

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-

المركز الجامعي الوشكريسي تيسمسيلت-

عزيزتي الطالبة:

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص:
تربية وحركة تحت عنوان " دراسة مقارنة بين السمات الشخصية للممارسات وغير
الممارسات للنشاط البدني الرياضي وفق مقياس فرايبورج " نرجو منكم ملء هذه الاستمارة
بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية
ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

مع تمنياتي لكي بالتوفيق النجاح

م	العبارة	الإجابة	
		نعم	لا
01	أنا مزاجي دائما معتدل		
02	أجد صعوبة في التقرب إلى الناس		
03	أحيانا اجد دقات قلبي غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف		
04	اشعر أحيانا بزيادة دقات قلبي دون أن اعمل عملا شاقا		
05	أفقد السيطرة على أعصابي بسرعة ولكني أستطيع التحكم فيه		
06	يتغير لوني بسهولة		
07	أحيانا اجد متعة كبيرة في مضايقة أو معاكسة الآخرين		
08	في بعض الاحيان أشعر بعدم الرغبة في رؤية بعض الأشخاص في الشارع او في مكان ما		
09	إذا أخطأ البعض في حقي فإنني أتمنى أن يصيبهم الضرر		
10	سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطيرة بغرض التسلية او المزاح		
11	إذا اضطررت إلى استخدام القوة البدنية لحماية حقي فإنني أفعل ذلك		
12	أستطيع أن أبعث روح المرح بسهولة في سهرة مملة		
13	أرتبك بسهولة أحيانا		
14	اعتبر نفسي غير لبق في تعاملي مع الآخرين		
15	أشعر أحيانا بضيق التنفس أو بضيق في الصدر		
16	أتخيل أحيانا بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الاخطاء التي ارتكبتها		
17	أحجل من الدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون		
18	معدتي حساسة (أشعر أحيانا بالألم أو ضغط أو انتفاخ في معدتي)		
19	يبدو علي الاضطراب والخوف أسرع من الآخرين		
20	عندما أصاب أحيانا بالفشل فإن ذلك لا يثيرني		

		أفعل أشياء كثيرة أندم فيما بعد	21
		الشخص الذي يؤذيني أتمنى له الضرر	22
		أشعر كثيرا في انتفاخ في بطني وكأنها مملوءة بالغازات	23
		عندما يغضب أحد اصدقائي من بعض الناس فإنني أدفعه للانتقام منه	24
		كثيرا ما افكر ان الحياة لا معنى لها	25
		يسعدني أن اظهر اخطاء الآخرين	26
		يدور في ذهني غالبا ان اكون في وسط جماعة كبيرة إحداث مشاجرة (خناقة) ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير	27
		يبدو علي النشاط والحيوية	28
		أنا من الذين يأخذون الامور ببساطة وبون تعقيد	29
		عندما يحاول البعض إهانتني أحاول أن أتجاهل ذلك	30
		عندما أغضب أو اثور فإنني لا اهتم بذلك	31
		أرتبك بسهولة عندما اكون مع أشخاص مهمين أو مع رؤسائي	32
		لا أستطيع غالبا التحكم في ضيقي وغضبي	33
		أحلم لعدة ليالي بعدة أشياء أعرف أنها لن تتحقق	34
		يظهر علي التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة احداث معينة	35
		أنا لسوء الحظ سريع الغضب	36
		غالبا ما تدور في ذهني افكار غير هامة تسبب لي الضيق	37
		أجد صعوبات في محاولة النوم	38
		أقوم غالبا بأشياء دون تفكير واندم عليها فيما بعد	39
		كثرا ما يراودني التفكير في حياتي الحالية	40
		أحب أن اعمل في الناس بعض المقالب غير المؤدبة	41
		أنظر غالبا إلى المستقبل بمنتهى الثقة	42
		عندما تكون كل الامور ضدي فإنني لا أفقد شجاعتي	43
		أحب التنكيت على الآخرين	44
		عندما أخرج عن شعوري فإنني أستطيع غالبا تهدئة نفسي بسرعة	45

		كثيرا ما أستثار بسرعة من البعض	46
		أجد صعوبة في كسب الآخرين في صفي	47
		أستطيع أن أصف نفسي بأنني شخص متكلم	48
		أفرح أحيانا عند إصابة بعض ممن احبهم	49
		أفضل ان تلتحق بي إصابة بالغة على ان اكون جبانا	50
		أميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين	51
		في أحيان كثيرة افقد القدرة على التفكير	52
		كثيرا ما أغضب بسرعة من الآخرين	53
		غالبا ما أشعر بالتعب والتوتر	54
		أحيانا يراودني تفكير بأنني لا أصلح لأي شيء	55
		عندما أفسل فإنني أستطيع تخطي الفشل بسهولة	56

الفرضية الاولى
بين الممارسين وغير الممارسين

Statistiques de groupe

	varsp	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
KOLIYA	2	20	90,00	6,130	1,371
	1	60	88,00	5,330	,688

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	T	Ddl درجة الحرية	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart- type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	,099	,754	1,399	78	,166	2,000	1,429	-,845	4,845
KOLIYA Hypothèse de variances inégales			1,304	29,185	,202	2,000	1,534	-1,136	5,136

الفرضية الثانية

حسب متغير المستوى

Descriptives

VAR00009

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour		Minimum	Maximum
					la moyenne			
					Borne inférieure	Borne supérieure		
1	8	91,25	3,059	1,082	88,69	93,81	85	94
2	5	88,00	7,348	3,286	78,88	97,12	75	93
3	7	90,71	8,180	3,092	83,15	98,28	76	102
Total	20	90,25	6,146	1,374	87,37	93,13	75	102

ANOVA à 1 facteur

VAR00009

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	34,821	2	17,411	4,433	,655
Intra-groupes	682,929	17	40,172		
Total	717,750	19			

الفرضية الثالثة
بين الممارسات وغير الممارسات حسب كل بعد

Statistiques de groupe

	varsp	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
ODWANIYA	2	20	8,90	1,553	,347
	1	60	8,92	1,650	,213
ASABIYA	2	20	11,55	1,761	,394
	1	60	11,57	1,807	,233
IKTIAAB	2	20	11,85	1,785	,399
	1	60	11,98	1,455	,188
KABILIYA	2	20	11,50	1,670	,373
	1	60	10,88	1,552	,200
IJTIMAIYA	2	20	12,70	,979	,219
	1	60	11,40	1,870	,241
HODOUAA	2	20	11,85	1,424	,319
	1	60	11,07	1,614	,208
SAYTARA	2	20	10,28	1,136	,274
	1	60	10,65	1,226	,147
KAFDABT	2	20	11,00	1,612	,447
	1	60	11,90	2,000	,208

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
ODWANIYA	Hypothèse de variances égales	1,960	,165	1,040	78	,968	-,017	,420	-,853	,819
	Hypothèse de variances inégales				34,423	,968	-,017	,407	-,844	,811
ASABIYA	Hypothèse de variances égales	,347	,557	1,036	78	,971	-,017	,464	-,940	,907
	Hypothèse de variances inégales				33,354	,971	-,017	,458	-,948	,914
IKTIAAB	Hypothèse de variances égales	2,012	,160	,335	78	,739	-,133	,398	-,926	,659
	Hypothèse de variances inégales				27,911	,765	-,133	,441	-1,037	,771
KABILIYA	Hypothèse de variances égales	,597	,442	1,510	78	,135	,617	,408	-,196	1,430
	Hypothèse de variances inégales				30,699	,156	,617	,424	-,248	1,481
IJTIMAIYA	Hypothèse de variances égales	13,427	,000	2,967	78	,004	1,300	,438	,428	2,172
	Hypothèse de variances inégales				63,237	,000	1,300	,326	,649	1,951
HODOUAA	Hypothèse de variances égales	,403	,527	1,932	78	,057	,783	,405	-,024	1,590
	Hypothèse de variances inégales				36,590	,047	,783	,381	,012	1,555
SAYTARA	Hypothèse de variances égales	,074	,787	1,226	78	,224	,367	,299	-,229	,962
	Hypothèse de variances inégales				30,634	,247	,367	,311	-,268	1,001
KAFDABT	Hypothèse de variances égales	1,787	,185	2,033	78	,046	-,900	,443	-1,782	-,018
	Hypothèse de variances inégales				27,706	,079	-,900	,493	-1,911	,111

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على السمات الشخصية للممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك بمعرفة الفروق بينهم حسب متغير الممارسة و ذلك بمعرفة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى وللتحقق من ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 80 طالبة 20 طالبة تخصص تربية بدنية ورياضية (ممارسات) و60 طالبة تخصص أدب عربي، علوم اقتصادية وتجارية، علوم وتكنولوجيا، وقد تم استخدام المنهج الوصفي ولجمع بيانات الدراسات وتحقيق أهدافها تم استخدام مقياس فرايبورج للسمات الشخصية حيث قام بتعريبه "محمد حسن علاوي" ووضع نسخة مصغرة له تحتوي على 56 عبارة موزعة على ثمانية أبعاد وقد أسفرت النتائج الدراسة على:

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في سمة الاجتماعية والهدوء، الكف.

✓ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في سمة العصبية، العدوانية، الاكتئابية، الاستثارة، السيطرة.

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في سمة الاجتماعية والهدوء، الكف.

✓ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية للسمات الشخصية.

✓ وجود فروق دالة إحصائية للسمات الشخصية بين الممارسات حسب متغير المستوى.