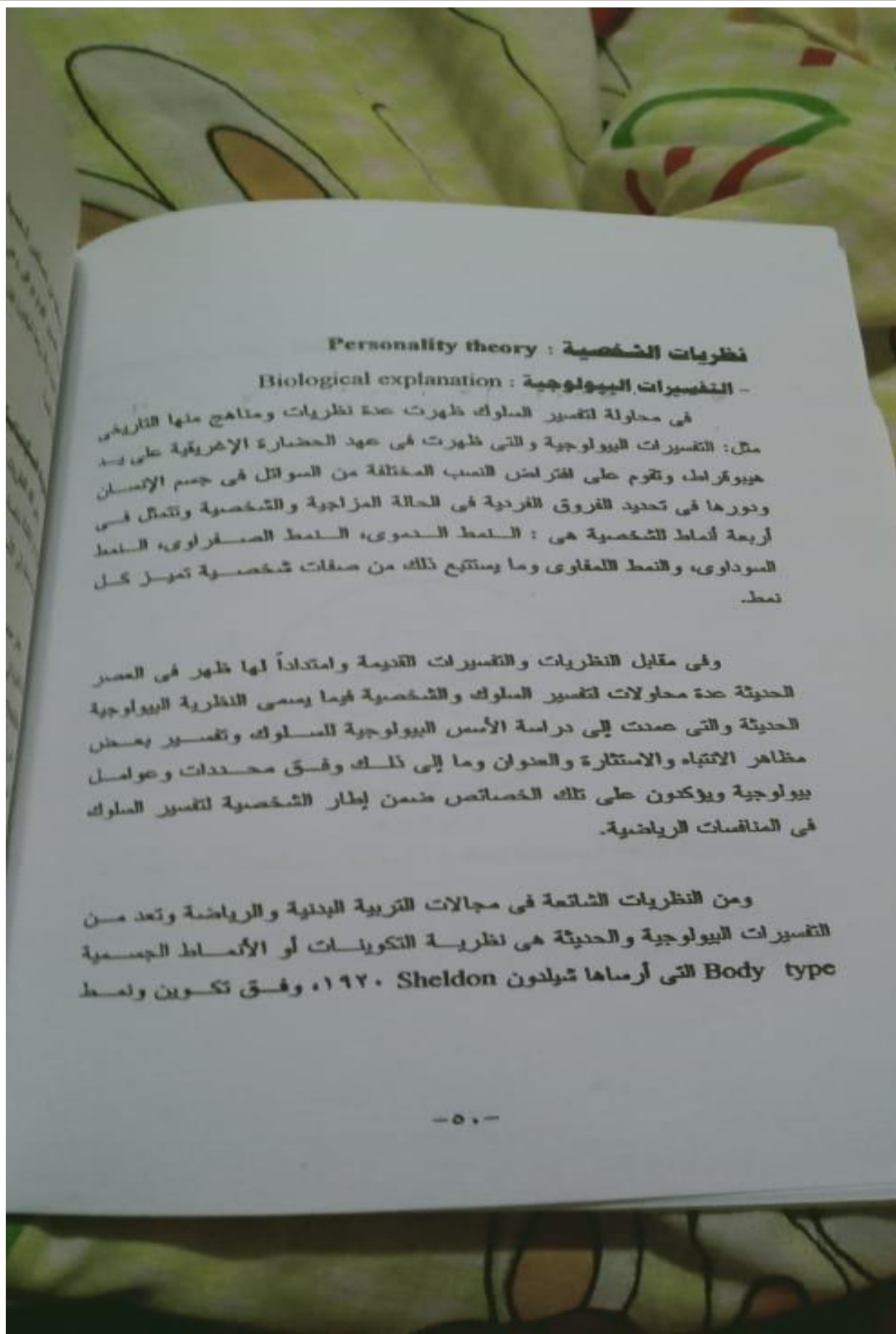

محاضرة ٤
مقرر : علم النفس الرياضي
العام الجامعي : ٢٠١٩ / ٢٠٢٠
العنوان : الشخصية ج ٢
الفرقة : الاولى

اعداد : أ.د/ محمد منير عبد الرازق



الحجم وما يستقيه من خصائص شخصية وقد خُصص إلى ثلاثة أنماط رئيسية عن طرق التصوير الفوتوغرافي وهي : النمط السمين، والنمط العضلي، والنمط النحيل، وقد ربط شيلدون بين تلك الأنماط وبعض الخصائص البدنية والعوامل النفسية.

- النظريات السيكوناميكية :

وهي تلك النظريات التي تتعلق بالقوى أو العمليات العقلية أو الانفعالية المتولدة أو الناشئة خاصة في الطفولة المبكرة وتأثيرها على النواحي العقلية، وعادة ما تستند إلى الأسس التحليلية لفهم الشخصية وتفسير السلوك.

يعتبر سيجموند فرويد Freud مؤسس "النظرية الديناميكية" وخضعت هذه النظرية إلى العديد من التعديلات على يد "الفرويديون الجدد" Neop-Freudians من أمثال "كارل يونج Jung" و"أريك فروم Fromm"، و"أريك إريكسون Erickson" وغيرهم كنتيجة للخبرات الشخصية مع المرضى النفسيين من خلال العلاج بالتحليل النفسي والأساليب الإكلينيكية أو العيادية مع هؤلاء المرضى بالأمراض النفسية.

وأصحاب هذه النظرية ينسبون السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزية ومن محتويات اللاشعور وإلى الخبرات والرواسب الفردية المكتسبة المؤثرة في تلك الدوافع الغريزية.

- نظرية التعلم الاجتماعي : Social learning theory -

يرجع أصل النظرية إلى كلارك هـل Clark Hull ١٩٤٣ صاحب نظرية التعلم والتي تأمست على فرضية "المثير - الاستجابة"، والتي قامت على التجريب المعملى باستخدام الحيوانات كعينات للبحث، ووفقاً لذلك فإن السلوك الناجم عن أى موقف ينتج من الخبرة المتعلمة.

وقد اعتنق هذه النظرية عدد من الباحثين منهم باندورا Bandura (١٩٧٧م) وميشيل Mischel (١٩٨٦م)، وقاموا بتوسيع عدة مفاهيم حول السلوك الإنساني المعقد ويشير باندورا إلى أن السلوك العدوانى سلوك اجتماعى متعلم يكتسبه الفرد كإى نوع من السلوك وقد أسهم فى وصف السلوك كوظيفة للتعلم الملاحظ.

ويمثل التدعيم الاجتماعى Social Reinforcement أحد المبادئ المؤسمة على أن سلوك الكائن يميل إلى التكرار ويعرف مارتنز Martens (١٩٧٥م) التدعيم الاجتماعى بأنه نوع من الاتصال اللفظى أو غير اللفظى بين طرفين بما يزيد من قوة الاستجابة.

وتؤكد نظرية التعلم الاجتماعى على أن الخصائص النفسية يمكن تفسيرها وفقاً للتفاعل المتبادل والمستمر بين المحددات الشخصية والبيئية.

وتمثل المدرسة والنادى والأقران والجمهورى والمدرّب الوسط

الاجتماعى الذى تتم فيه عمليات التعلم الاجتماعى ويشار إليه كمحدد للسلوك الاجتماعى مثل الدوافع والاتجاهات النفس- اجتماعية، الإدراك الاجتماعى، والمعايير والقيم، والذكاء الاجتماعى.

- نظرية السمات : Trait theory -

هناك من العلماء من ينظر إلى الشخصية عن طريق دراسة القياس الكمي للسمات ومنهم من يلجأ إلى تصنيف الشخصية إلى أنماط كأساس للبحث والدراسة، وتعتبر نظرية السمات محاولة لتفسير السلوك الظاهري عن طريق افتراض وجود استعدادات معينة لدى الكائن الحي مسئولة عن سلوكه.

طبيعة الشخصية الرياضية :

لاشك في أن التفاعل الذى يحدث بين مكونات الشخصية الثلاثة البنائية والمعرفية والانفعالية خلال تعاملاتها مع البيئة الرياضية بمتغيراتها المختلفة والمتباينة تؤدي إلى تكوين شخصية لها سماتها التي تميزها من حيث النوع والدرجة عن تلك الشخصية التي لم تتفاعل مع البيئة الرياضية.

فالفرد الذى مارس الرياضة لمدة طويلة وخاض غمار التنافس فى رياضته، لابد وأن تختلف شخصيته عن ذلك الفرد الذى لم يتعامل مع البيئة الرياضية، أو الذى تعامل معها لمدة قصيرة، أو الذى كانت الرياضة له بمثابة نشاط ترويحي يمارسها فى بعض أوقات فراغه.



فمن الطبيعي أن الممارسة الرياضية تختلف في طبيعتها ومتطلباتها عن كثير من الممارسات الإنسانية الأخرى، حيث تتطلب سمات معرفية وبدنية وكذلك سمات انفعالية مميزة، وهذه السمات التي قد يكون بعضها متوافراً لدى الفرد قبل دخوله المجال الرياضي فإن الممارسة الرياضية المنتظمة وخوض غمار المنافسات تعمل على تدعيم هذه السمات وزيادة ظهورها، كما تعمل أيضاً هذه الممارسة الرياضية التنافسية على ظهور سمات كانت كامنة لدى الفرد تتمثل في استعداداته البدنية والعقلية والانفعالية الموروثة.

وكما تتميز الشخصية الرياضية بمجموعة من السمات تختلف في النوع وفي الدرجة عن تلك السمات التي تميز الشخصية غير الرياضية، فإن لاعبي الألعاب الفردية يتصفون بسمات تميزهم عن لاعبي الألعاب الجماعية، كما أن لاعبي النشاط الرياضي الواحد يتميزون بسمات مختلفة تبعاً لمراكزهم وواجباتهم في الملعب، فكل نشاط رياضي طبيعة خاصة، ولكل مركز من مراكز اللعب واجبات ومتطلبات تختلف عن واجبات ومتطلبات المركز الأخرى، وهذا الاختلاف الواضح بين طبيعة الأنشطة الرياضية والتنافسية وكذلك التباين بين واجبات لاعبي كل نشاط يفرض وينمي سمات بدنية وعقلية وانفعالية متنوعة.

هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين :
لقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في مجال السمات الشخصية أن هناك فروقاً تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين.

فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التى أجريت فى البيئة الأجنبية مثل: كوبر Cooper (١٨٦٧م)، وكان Kane (١٩٧٦م)، وستشور Schurr (١٩٧٧م)، ومورجان Morgan (١٩٨٠م) أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية :

- الثقة فى النفس.
- الانبساطية.
- المنافسة.
- الاستقرار الانفعالى.
- انخفاض القلق.

كذلك أوضحت نتائج الدراسات التى أجريت فى البيئة العربية مثل : فرغلى (١٩٧٦م)، السنتريسى (١٩٧٦م)، عوض (١٩٧٧م)، عبد الله (١٩٨٢م) أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية :

- الانبساطية.
- الاتزان الانفعالى.
- المسئولية + الثقة بالنفس.
- العدوانية.

هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة ؟

اهتم بعض الباحثين بمعرفة هل هناك فروق فى سمات الشخصية على أساس اختلاف نوع أو نمط الرياضة الممارسة، ومن ذلك على سبيل المثال دراسة كل من كرول Kroll، وكرنشو Crenshaw (١٩٧٠م) على رياضى المستوى العالى لرياضات كرة القدم، والمصارعة، والجمباز، والكراتيه، وأظهرت أن هناك سمات نفسية تميز رياضى كرة القدم والمصارعة مقابل سمات نفسية تميز رياضى كرة القدم والمصارعة مقابل سمات نفسية أخرى يتميز بها رياضيو الجمباز والكراتيه.

-٥٥-

R

Shot on realme 3

ومن نتائج هذه البحوث التي سوف نتعرض لبعضها أمكن التعميم بما يلي :

- ١- أن هناك سمات نفسية تميز لاعبي الألعاب الجماعية عن لاعبي الألعاب الفردية.
- ٢- أن هناك سمات نفسية تميز لاعبي كل لعبة من الألعاب الجماعية.
- ٣- أن هناك سمات نفسية تميز لاعبي كل لعبة من الألعاب الفردية.
- ٤- أن هناك سمات نفسية تميز لاعبي المستوى العالي عن نوى المستوى المنخفض في كل لعبة فردية أو جماعية.

وتعبر هذه النتائج المستخلصة عن أن لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن غيره سواء بالنسبة لطبيعة مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية والمتطلبات البدنية والمكونات الخطئية التي يشتمل عليها أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية أو بالنسبة لما يجب أن يتميز به ممارسو النشاطات من سمات انفعالية.

البروفيل النفسي :

وفي مجال اختلاف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة فقد توصل كوبر Cooper إلى أن هناك ست سمات نفسية ترتبط بالأداء الرياضي وهي: الانبساطية- السيطرة- الثقة بالنفس- المنافسة- انخفاض القلق- تحمل الألم.

وتوصل هاردمان Hardman إلى أن هناك سمات شخصية أربعة ترتبط بالأداء الرياضى وهى : انخفاض القلق - الاستقلالية - الانبساطية - الذكاء المرتفع.

كذلك توصل أوجليفى Ogilive إلى أن هناك ثمانى سمات شخصية ترتبط بالأداء الرياضى وهى :

- | | |
|-----------------|------------------------|
| - ضبط الذات. | - الاستقرار الانفعالى. |
| - تأكيد الذات. | - انخفاض التوتر. |
| - الثقة بالنفس. | - الانبساطية. |
| - قوة الشكيمة. | - الضمير الحى. |

ويؤكد محمد حسن علاوى وفى محاولة منه لتجميع بعض السمات التى أبرزتها العديد من الدراسات والبحوث فى مجال علم النفس الرياضى والتى قد يمكن أن نطلق عليها جوازاً سمات مركبة من أكثر من بعد واحد والتى قد يمكن التمييز بين الرياضيين والغير رياضيين على أساسها وهى :

- | | |
|------------------------|--------------------|
| - سمة الهادفة. | - سمة الاستقلالية. |
| - سمة المثابرة. | - سمة ضبط النفس. |
| - سمة الشجاعة والجرأة. | - سمة صلابة العود. |
| - سمة الخلق والإرادة. | - سمة التدريبية. |
| - سمة الثقة بالنفس. | - سمة الاجتماعية. |
| - سمة السيطرة. | |

أما بالنسبة للشخصية والمستوى الرياضي فقد أكد من خلال عرض بعض الدراسات الأجنبية التي قام بها كرول Kroll وسنجر Singer وروشال Rushal وشور Schurr وكين Kane لعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضيين ذوي المستوى الرياضي العالي والرياضيين ذوي المستوى الأقل في بعض جوانب الشخصية.

ومن بين نتائج بحوث الشخصية في مجال الفروق بين الرياضيين طبقاً للمستوى الرياضي يمكن الإشارة إلى نتائج الدراسات التي قام بها مورجان وزملائه Morgan et al. لمحاولة التوصل إلى الصفات النفسية للرياضيين المتفوقين Personality profiles of elite athletes وفي هذه الدراسات تم تطبيق كل من مقياس القلق كحالة وكسمة لسيبلر State- trait anxiety inventory، ومقياس أيزنك للانطوائية Introversion- extroversion، العصائية والثبات الانفعالي Emotionality- stability، ومقياس مكينر لبروقيل الحالات المزاجية McNair profile of mood states (POMS) بالإضافة إلى التعرف على بعض بيانات الفرد الرياضي قبل الأداء.

هذا وقد تم تطبيق هذه المقاييس على مجموعات متعددة من الرياضيين مختلفي المستوى الرياضي واستطاعت التوصل إلى أن الرياضيين المتفوقين يتميزون بصفة إيجابية للصحة العقلية بالمقارنة بالرياضيين الأقل مستوى الذين يتميزون بصفة سلبية للصحة العقلية. والشكل رقم (٥) يوضح الصفحة

النفسيه للرياضيين المتوقين رياضياً والأقل تفوقاً عن مورجان.

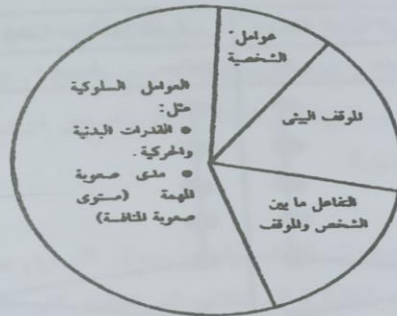
الصفحة النفسية للرياضيين المتوقين	الصفحة النفسية للرياضيين الأقل تفوقاً			الموامل النفسية
	عالي	متوسط	منخفض	
	●	●	●	قلن الحالة
	●	●	●	قلن السمة
	●	●	●	التوتر
	●	●	●	الاكتئاب
	●	●	●	الغضب
	●	●	●	الحيرة
	●	●	●	التعب
	●	●	●	الاضطراب
	●	●	●	الانبطاحية
	●	●	●	المصية

شكل رقم (٥)

الصفحة النفسية للرياضيين المتوقين والصفحة النفسية للرياضيين الأقل تفوقاً
عن مورجان Morgan (١٩٧٩)

وبالتنظر إلى النموذج التفاعلي ما بين الشخصية والموقف والذي قد يسهم مستقبلاً في تفسير العلاقة التفاعلية بين سلوك اللاعب والبيئة التنافسية حيث أشار كوكس Cox إلى أن عوامل الشخصية للاعب الرياضي وكذلك عوامل الموقف الرياضي شكل كل منهما حيزاً ضئيلاً نسبياً بالنسبة لسلوك اللاعب الرياضي وإذا تمت إضافة عملية التفاعل بينهما فإن ذلك يشكل حوالى

من ٣٠% إلى ٥٠% من ملوك اللاعب الرياضي أما النسبة الباقية تعزى إلى عوامل أخرى مثل القدرات البدنية والحركية ودرجة صعوبة الأداء أو المهمة والشكل رقم (٦) يوضح هذا المفهوم الذى قدمه كوكس.

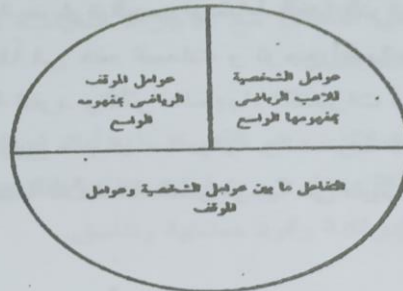


شكل رقم (٦)

اسهام الشخصية والموقف في السلوك الكلى للاعب عن كوكس Cox

هذا ويتذكر محمد حسن علاوى أن كوكس يبدو أنه قد حاول النظر إلى العوامل الشخصية وعوامل الموقف بمتظار دقيق، إذ يلاحظ في تصويره الذى قدمه أنه قد أشار إلى مجموعة من العوامل مثل القدرات البدنية والحركية على أنها خارجة على عوامل الشخصية في حين أن الشخصية بمضمونها الواسع تتضمن هذه العوامل، كما أشار إلى أن عامل درجة الصعوبة أو مستوى صعوبة المنافسة في حين أنها من العوامل المرتبطة أساساً بالموقف الرياضى.

وفي ضوء هذا اقترح محمد حسن علاوى نموذج معدل لنموذج كوكس
الشكل رقم (٧).



شكل رقم (٧)

مدى إسهام الشخصية والموقف في السلوك الكلى للاعب

أنواع السمات النفسية :

١- سمات تتعلق بالشكل الخارجى لجسم الفرد :

وهذه السمات يغلب عليها الطابع الجسمى العضوى وليس الطابع النفسى، وإن كانا أحياناً مترابطين، فالسمات التى تميز جسم الفرد مثل الطول والوزن وحجم الكفين والقدمين وشكل الصدر مثلاً ربما ترتبط بجوانب أخرى فى الشخصية وبخاصية مفهوم الفرد عن ذاته ومع هذا يرى بعض علماء النفس أن هذه السمات لا تنتمى إلى مجال الشخصية الإنسانية ولكنها بلا شك خصائص يتيان فيها الأفراد تبايناً ملحوظاً،

٢- سمات فسيولوجية :

تتعلق بالسلوك الداخلى لأعضاء الجسم الحيوية مثل ضربات القلب وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم ونشاط الغدة الدرقية وغير ذلك، ويتباين الأفراد تبايناً ملحوظاً فى هذه السمات و ترجع أهمية هذه السمات إلى أنها تؤثر فى الجوانب النفسية للفرد وتتأثر هذه بها. فالتغيرات فى القياسات الفسيولوجية تتباين تبايناً كبير بتباين المواقف الحياتية والضغط الفيزيائية والنفسية لذلك تستخدم مقاييس مختلفة للأنشطة الفسيولوجية فى تقييم الشخصية.

٣- الاستعدادات :

وهى القدرة الكامنة لدى الأفراد أو قابليتهم لأداء عمل معين. ويتباين الأفراد تبايناً كبيراً فى هذه الاستعدادات حتى قبل أن تتاح لهم الفرصة للحصول أو اكتساب مهارات معينة ونظراً لاتساع مجال هذه المهارات وما تتطلبه من استعدادات مختلفة أنه يصعب حصر هذه الاستعدادات حصراً دقيقاً ومن بين هذه الاستعدادات :

- الاستعداد الدراسى : ويتعلق بالقدرة اللازمة للنجاح فى المدرسة وبخاصة القدرات اللفظية والقدرات الرياضية.
- الاستعداد المكانى : ويتعلق بالقدرة على تصور الأشكال ودورانها فى المستوى أو فى الفراغ.

• الاستعداد الميكانيكى : وهو قدرة الفرد على اكتساب المعارف والمهارات المتعلقة بفك وتركيب أجزاء الأشياء والمهارات اليدوية فى التعامل مع الأجزاء الدقيقة المكونة للأدوات المختلفة.

• الاستعداد لأداء الرياضات : وهو القدرة على أداء لعبة رياضية معينة أو أكثر بدقّة ومهارة ويتطلب ذلك بنية جسمية قوية إدراكية وقوة عضلية وتناسق.

• الاستعداد الموسيقى : وهو القدرة على تعلم العزف على آلة موسيقية أو أكثر بيسر وسهولة وكذلك مهارة تأليف الألحان.

• الاستعدادات الفنية الأخرى : وتتعلق بالقدرة على الإنتاج الفنى المبدع مثل الغناء والتمثيل وتنوq إنتاج الآخرين.

• الاستعداد الكتلى : وهو القدرة على تعلم المهارات الكتابية مثل استخدام الحاسب والكتابة على الآلة الكاتبة والاختزال وأعمال الأرشفة أو حفظ المستندات والوثائق.

٤- المهارات والتحصيل :

وهذه تتعلق بالأداء الفعلى للأفراد سواء فى المدرسة أو فى مواقع

العمل المختلفة التي تتطلب مهارات معينة. وكما أن هناك تبايناً بين الأفراد في استعداداتهم وإمكاناتهم وكذلك يوجد تباين بينهم في المهارات التي تتطلب توفر قدرأ معيناً من الاستعدادات المتعلقة بهذه المهارات وعلى الرغم من أن هذه الاستعدادات تستخدم كمنبئات للسلوك المستقبلي وتيسر اكتساب المعارف والمهارات اللازمة لأداء عمل معين إلا أن الفروق بين الأفراد في الأداء والتحصيل يمكن أن تعزى إلى الأثر المشترك لكل من الاستعدادات وهذه المتغيرات الأخرى.

٥- الميول :

تتعلق بالجوانب الوجدانية لشخصية الفرد وينعكس ميله في تعبيره عما يحب ويكره والأنشطة التي يفضل أن يبذل فيها جهداً ووقتاً مثل قراءة الكتب العلمية والعناية بالنباتات وسماع الموسيقى وغير ذلك.

٦- الاتجاهات :

تعد أيضاً من الجوانب الوجدانية وتتمثل في آراء الفرد وتفضيلاته فيما يتعلق بجماعات معينة أو مؤسسات أو ممارسات أو سياسات أو مفاهيم وما شابه ذلك وينعكس اتجاه الفرد نحو القضايا المختلفة في تعبيره وسلوكه ومن أمثلة ذلك الاتجاه نحو حقوق الإنسان أو تنظيم الأسرة، أو نظام الضرائب، أو أماكن العبادة، وهكذا.

اسئلة تطبيقية

السؤال الأول : اذكر نظريات الشخصية مع الشرح

السؤال الثاني: هل تختلف سمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين

السؤال الثالث : هل تختلف سمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة

السؤال الرابع : وضع أنواع السمات النفسية