

# الشخصية الرياضية وقياسها

## مفهوم الشخصية :

يعد معنى الشخصية من اكثر معاني علم النفس تعقيداً وتركيباً، فهو يشتمل على الصفات الجسمية والعقلية والنفسية وتفاعل بعضها مع البعض الاخر في شخص معين يعيش في بيئة اجتماعية معينة، ويستعمل مصطلح "الشخصية" في حياتنا اليومية لوصف بعض الاشخاص من مثل قولنا هذا الشخص ذو شخصية قوية، او هذا الشخص طيب أو هذا الشخص غيور أو مسرف او مرح... الخ.

لا يوجد تعريف محدد للشخصية ولكن اتفق العلماء والكتاب كافة على ان الشخصية تشمل الصفات الجسمية والعقلية والتي تتفاعل بعضها مع البعض الاخر لتشكل وحدة متكاملة في شخص معين يعيش في بيئة اجتماعية معينة. يتميز الشخص عن غيره في حدود معينة في السلوك والتصرفات داخل المجتمع وتتكون شخصية الفرد من شكلين اساسيين او نقطتين هما:

١ - **صورة الشخصية على ما تبدو عليه امام المجتمع مما يعني** انها الصورة الموضوعية للفرد كأن نصف شخصاً على انه طويل أو قصير، سمين أو نحيف، أسمر أو أشقر

٢ - **الشخصية الذاتية** او الانية وهو ما يحكم عليه الفرد من سلوك الاخرين ويحكم عليه. يتميز الانسان بالشخصية لأنها تتصف بوجود الشعور بالذات والعقل الانساني الذي يتميز عن الحيوان، للإنسان الرؤية المستقلة والتصور والادراك والتذكر والتفكير الى اخره من العمليات العقلية ولكن الحيوان يسعى الى البقاء غريزياً وليس عقلياً. ويجد علماء النفس ان الشخصية الموضوعية لا تقتصر على الكيفية الاستجابية أي كيف يتأثر الشخص بالعوامل الاجتماعية التي تحيط به وتؤثر فيه، وانما تشمل ايضاً كيفية الاستجابية، أي كيف يؤثر بدوره في محيطه الاجتماعي. مما يعني اننا لا نستطيع أن نفصل بين الشخصية الموضوعية والشخصية الذاتية، إذ تبدو الشخصية انها تتكون تحت ضغوط الاوضاع الاجتماعية وهي بذلك شخصية سطحية غير حقيقية لإرضاء المجتمع وتكون هذه الشخصية دوماً غير واقعية وغير حقيقية.

يعرف علم نفس الرياضي Psych logy Sport بأنه العلم الذي يدرس سلوك الانسان في الرياضة، ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات اخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والادراك والانفعال وما إلى ذلك. ويطلق على هذه الأوجه من النشاط الخبرة . إذ إن الهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الاسباب او العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها في الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية اخرى. ويدرس المهتمون بالسلوك في الرياضة موضوعات من مثل:

الشخصية، والدافعية، والعدوان والعنف، والقيادة، وافكار الرياضيين ومشاعرهم ، فضلاً عن عديد من الأبعاد الأخرى التي تنتج عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني . وينظر الى علم النفس الرياض على انه احد المحاور المهمة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الانسان، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى التي من أهمها: فسيولوجيا الرياضة، وعلم اجتماع الرياضة، البيوميكانيك.

إذ يجد البرت ان كلمة الشخصية Keith Personlich بالألمانية و Personlity بالإنكليزية مشتقة من اللاتينية Persona والتي تعني القناع او الوجه المستعار لإعطاء الانطباع لإخفاء الشخصية عن الآخرين. وليس مفهوم الشخصية بهذا القدر من البساطة، إذ انها ليست شيئاً يملكه البعض ولا يملكه البعض الآخر، ولا يمكننا القول بأن فلاناً له شخصية قوية او شخصية ضعيفة او شخصية مهزوزة او لا شخصية له، فلا تنطوي هذه التعبيرات عنها على قدر كبير من الدقة العلمية .ويؤكد التعريف على المظاهر الخارجية للفرد اكثر من اهتمامه بطبيعة الانسان وتكوينه الداخلي، وتهتم مثل هذه التعريفات بالمظهر الخارجي للفرد ومدى قدرته في التأثير بالآخرين، ومدى قدرته على استثارة استجابات ايجابية من عديد من الافراد الآخرين في مواقف مختلفة، ومن اهم مميزات الشخصية هي ما يأتي:

١ -الانفرادية.

٢ -صفات الشخص بالصدق والامانة.

٣ -العلاقة الواضحة بين الفرد والجماعة او العلاقة الانسانية المستمرة بين الفرد والجماعة.

٤ -تتأثر الشخصية بشكل اساسي بالمخ إنساني، ويحدد التفكير والتصرف وسلوك الفرد نوع الشخصية في المجتمع.

ولذا يمكن تعريفها على انها ترابط جسمي ونفسي واجتماعي.

## ماهية الشخصية:

تعد الشخصية الرياضية وحدة نفسية وجسمية لا يمكن الفصل بينهما، والعوامل المؤثرة في الشخصية الرياضية هي عوامل جسمية او عوامل نفسية إذ تتأثر بالعوامل الاجتماعية والبيئية ويعتمد الرياضيون على الناحية الجسمية لتنمية النواحي النفسية لبناء الشخصية الرياضية، الا ان الرياضيين يتصفون بسمات شخصية معينة قد تختلف عن الآخرين مما تؤكد البحوث والدراسات العلمية، ويمكن تلخيص قسم من هذه الدراسات وفق ما يأتي:

- تيو مان :١٩٧٥ الرياضيون اجتماعيون وانفعاليون وعدوانيون ويتصفون بالثقة بالنفس.
- فانك وهوزك: الرياضيون انبساطيون ولديهم صفة التخيل.

- شلدون: النمط العضلي، النمط السمين، النمط النحيل.
- كاتل: الرياضيون اجتماعيون وعدوانيون.

والرياضيون بصفة عامة هم اجتماعيون وانبساطيون ولديهم الثقة بالنفس ويتصفون بالصدق والأمانة وحسن السلوك و يتمتعون بسعة الصدر ومساعدة الآخرين فضلاً عن جدبتهم, ويمكن الاعتماد عليهم ويتحملون المسؤولية، وان من اهم العوامل المؤثرة في الشخصية:

- ١ -العوامل الجسمية .
- ٢ -العوامل النفسية.
- ٣ -العوامل الاجتماعية.
- ٤ -العوامل المناخية.

### أهمية دراسة الشخصية الرياضية :

ان دراسة الشخصية مهمة في مجال الرياضة، إذ إنها تساعدنا على فهم تأثير السمات الشخصية في الاداء الرياضي، وتأثير الممارسة الرياضية في تطوير شخصية الفرد، فضلاً عن تحديد السمات الشخصية التي تجعل الفرد يتفوق في نشاط رياضي معين. ومن الآراء العلمية المهمة في هذا المجال ما يأتي:

- تسهم دراسة التربية الرياضية بمهمة تنمية عدد من الاحتياجات الحياتية للطلبة والممارسين للرياضة ومن ثم تؤثر في سلوكهم وشخصيتهم.

- ان من المهمات الاساسية لدرس التربية الرياضية تربية الطلبة والممارسين على النظام والعمل الجماعي والشعور بمسؤولية ما يطلب منهم وتنفيذه دائماً.

- لدرس التربية الرياضية امكانات عالية في مجال تربية و مقومات الشخصية وتهذيبها.

يؤكد المربون على اهمية العلاقة بين ممارسة الرياضة والشخصية اذ يشيرون الى وجود علاقة بين السمات الشخصية للرياضي ونوع النشاط الذي يمارسه، فحينما يمارس الرياضي فعالية معينة لفترة طويلة وبانتظام يمكن توقع نمو عدد من السمات الشخصية التي تتطلبها تلك الفعالية، ولكن علينا الا تغفل الفرق بين رياضتي المسابقات في المستويات العليا وممارسي النشاط الرياضي في المدرسة او الجامعة، ففي الوقت الذي يولي رياضي المستويات العليا طاقاته وانتباهه واوقات فراغه لنوع الرياضة التي يزاولها. فان ممارس النشاط الرياضي ولاسيما في المدرسة يجب ان يكون ذا قابلية بدنية وعقلية سليمة كي يستطيع ان يقهر الصعاب والواجبات جميعها التي تواجهه في عملية بناء المجتمع وتطويره، لذا يحتاج الى صحة نفسية ومزاج ايجابي في الحياة ويجب من هذا المنطلق تأكيد على تنمية السمات الآتية من يدرس التربية الرياضية وهي

(النظام، والنشاط، والشجاعة، واحساس قوى لأداء الواجب، الثقة بالنفس، والتكيف للمواقف المختلفة، وتنمية روح الجماعة، تنمية روح التضحية وبذل الجهد من اجل الجماعة، الاهتمام بالصحة النفسية وخلق مزاج ايجابي في الحياة).

لذا يجب ان يتحلى درس التربية الرياضية مليئاً بالنشاط والحيوية فالكسل والتربية الرياضية قطبان متنافران، وتخلق المنافسة في درس التربية الرياضية جواً يبعث النشاط في النفوس وتؤدي الممارسة الجادة الى احساس قوي لأداء الواجب مما يبعث السرور ويقوي الثقة بالنفس. وتعمل الفعاليات الفرقية على ترسيخ مبدأ العمل الجماعي الذي يعتمد فيه نجاح الفرد على نجاح المجموعة وببذل الفرد جهد لتحقيق هدف الجماعة ومساندتها والدفاع عنها والتضحية من أجلها.

### العوامل المكونة الشخصية :

على الرغم من اختلاف تعاريف الشخصية يرى كل من (الطالب ولويس، ١٩٩٣)، ان التعريف الجيد للشخصية يجب ان يؤشر النقاط الآتية:

- أ - الفردية، والتي تعني ان لكل فرد شخصية تميزه عن الآخرين.
- ب - التكامل، ويؤكد هنا على ان الشخصية لا تعني المجموع البسيط لصفات الانسان وانما تعني ان صفات الانسان هي وحدة متكاملة تتصف بالتماسك والانسجام وبمحصلة هي غير المجموع البسيط لتلك الصفات. ج- الحركية، وتعني ان الشخصية هي نتاج التفاعل بين الشخص وبيئته مما يعني انه على الرغم من تأثر الشخصية بالمكونات الجسمية وراثياً فهي تتأثر بالبيئة أيضاً، لذا تكون بهذه الحالة مكتسبة ومن ثم يمكن ان تتغير نسبياً بتغير البيئة والظروف الخارجية.
- ت - الثبات النسبي، ويؤكد ان الشخصية هي استعداد للسلوك في المواقف المختلفة وهي ليست السلوك الظاهري بحد ذاته، ويتكون هذا الاستعداد من العادات والتقاليد والسمات والقيم والدوافع والعواطف. ويجد (البورت) أن الشخصية تتكون من النقاط الآتية: أ- التنظيم الدينامي، وهو ضروري لتفسير نمو الشخصية وبنائها و يشير الى حقيقة هي ان الشخصية ليست غير قابلة للتغيير كما يظن البعض. ب- الاجهزة النفسية الفيزيائية وحدة متكاملة، فالعقل والجسم والاعصاب نواح فيزيائية منتظمة واجهزتها تتضمن عمل كل من العقل والجسم في وحده لا انفصام بها.
- ث - التفاعل المعقد للعناصر النفسية والسلوكية كالعادات والمشاعر والسمات واساليب السلوك والتي تشكل نشاطنا وتحدده.

ج - ليست الشخصية خيلاً وانما هي موجودة فعلاً، وتستجيب للبيئة وتؤثر فيها.

ح - ان كل سلوك وكل فكر يعد طابعاً مميزاً للفرد.

خ - ان كل ما يفعله الفرد هو من اجل التكيف مع البيئة المحيطة.

### قياس الشخصية الرياضية:

يهدف مقياس السمات الشخصية للاعب المنتخب الوطني العراقية ، إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس درجة السمات الشخصية ، و توزعت المقياس الذي بناه ( الحوري والقيسي ، ٢٠٢٠ ) بصورته النهائية من ( ٤٦ ) فقرة ، موزعة على ( ثمانية ) مجالات تقيس ثمانية مجالات أساسية وهي ( العصبية ، والعدوانية ، والاكنتائية ، والقابلية للاستثارة ، والاجتماعية ، والهدوء ، والسيطرة ، والانعزالية ) ، وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل مرتبة تنازلياً على مقياس ليكرت الخماسي (دائماً ، وغالباً ، وأحياناً ، ونادراً ، وأبداً )، وتكون الأوزان تبعاً لمضمون الفقرة (١-٢-٣-٤-٥) درجة ، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس ( ٢٣٠ ) درجة ، أما الدرجة المتوسطة للمقياس فهي ( ١٣٨ ) اما الدرجة الدنيا للمقياس فهي ( ٤٦ ) درجة .

#### مقياس السمات الشخصية

( الحوري والقيسي ، ٢٠٢٠ )

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١.	أفعل امور ثم اندم عليها فيما بعد					
٢.	أجد متعه كبيرة في معاكسة اللاعبين الاخرين					
٣.	اشعر بضيق الصدر في بعض الاحيان					
٤.	عند استثارتي اشعر بانتفاخ في بطني كما لو كانت ممتلئة بالغازات					
٥.	يبدو علي النشاط والحيوية					
٦.	مزاجي معتدل دوما					
٧.	أجد صعوبة في كسب الزملاء لجانبي					
٨.	أحب رؤية اللاعبين في مكان عام					
٩.	استطيع ان ابعث المرح بسهولة في سهرة مملة					
١٠.	انا لست قادراً على التحكم في انفعالاتي					
١١.	سبق لي القيام بأداء بعض الامور الخطرة للتسلية					
١٢.	افكر في ان الحياة الرياضية لا معنى لها					
١٣.	عندما يحاول البعض اهانتني فانني اتجاهل ذلك					
١٤.	أجد صعوبات في محاولة النوم					
١٥.	اتخيل حدوث الاصابة لي لأخطاء ارتكبتها					
١٦.	اعد نفسي غير لبق في تعاملتي مع اللاعبين والمدربين					
١٧.	اخجل من الدخول الى غرفة تبديل الملابس والجلوس فيها مع زملائي اللاعبين					
١٨.	ارتبك بسهولة					
١٩.	اذا اخطأ البعض ارد فوراً علي من اخطأ بحقي					

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
٢٠.	يبدو علي الخوف من المنافس أسرع من غيري					
٢١.	لا اهتم عندما اغضب بلا سبب مقنع					
٢٢.	انظر الي مستقبلي الرياضي بمنتهى الثقة					
٢٣.	يسعدني ان اظهر اخطاء اللاعبين الاخرين					
٢٤.	يصعب علي ان اجد ما اقوله عند محاولة التعرف علي اللاعبين الجدد					
٢٥.	أحلم في امور اعرف بانها لن تتحقق					
٢٦.	تدور في ذهني افكار غير مهمة لمستقبلي					
٢٧.	انا من الذين يغضبون بسرعة					
٢٨.	عندما يصفني الاخرين بالفشل فان ذلك لا يثيرني					
٢٩.	استثار بسرعة مع الاخرين					
٣٠.	اتبع اللاعب الذي يؤذيني حتى الحق به الضرر					
٣١.	يرادوني التفكير السلبي في حياتي الحالية					
٣٢.	اتجنب بدء الحديث مع الاخرين					
٣٣.	أحب ان انكد علي زملائي اللاعبين					
٣٤.	اشعر بالإنهاك					
٣٥.	ارتبك عندما اكون مع اشخاص مهمين من النادي					
٣٦.	اغضب بسرعة من نقد الاخرين					
٣٧.	انا من الذين يأخذون الامور ببساطة وبدون تعقيد					
٣٨.	احتفظ بشجاعتي في الامور الصعبة					
٣٩.	أفضل ان تلحق بي اصابة بالغة علي ان اكون جباناً					
٤٠.	استخدم القوة البدنية لأخذ حقي في حالة الاضطرار					
٤١.	يرادوني التفكير بأنني لا اصلح للعب					
٤٢.	استطيع تهدئة نفسي عندما افقد اعصابي					
٤٣.	اقول كلمات من دون تفكير واندم عليها فيما بعد					
٤٤.	عندما اخطأ اتمكن من تخطي الخطأ بسهولة					
٤٥.	ادفع زميلي عندما يغضب من اللاعب المنافس للانتقام منه					
٤٦.	استطيع ان اصف نفسي بأنني لاعب مكتمل					