السمات الشخصية وعلاقتها بالضغوط المهنية لمدربي الألعاب في جامعتي بابل والنجف

م. شيماء علي خميس

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد مهنة التدريب من المهن التي تحتاج ان يتميز أصحابها ببعض السمات الشخصية التي تؤهله للنجاح في مجال عملة من اجل مواجه أي ضغط نفسي او مهني يتعرض لة الفرد .

ان طبيعة العمل في المجال الرياضي تتطلب من الفرد ان يتأقلم مع الظروف التي تحدث في مجال العمل وهذا يعتمد على ما يتصف بة الفرد من سمات شخصية تؤهله لمواجه التغيرات والظروف الصعبة والتقلبات التي تحدث لان طبيعة العمل الرياضي تحتاج الى سرعة في اتخاذ القرار وخاصة أثناء المنافسات اضافه الى دور الخبرة في هذا المجال التي تساعد في تقوية شخصية مدرب الألعاب .

حيث ان تراكم الضغوط المهنية المختلفة قد تسبب ضغطا كبيرا على مدرب الألعاب قد تصل الى حد الاحتراق فيما إذا كان لا يتميز بشخصية تؤهله لمواجه هكذا ضغوط .

لذا فأن أهمية البحث تكمن في التعرف على السمات الشخصية والضغوط المهنية التي يواجهها مدرب الألعاب وعلاقة هذة السمات بالضغوط المهنية .

1-2 مشكلة البحث :-

من خلال عمل الباحثة في مجال الرياضة الجامعية لا حظت ان غالبية مدربي الألعاب لديهم معاناة من ضغوط مهنية تختلف من مدرب لاخر وان كل فردمنهم لديه سمات شخصية مختلفة عن الأخر لذا ارتأت الباحثة دراسة هذة المشكلة من خلال تحديد هذة السمات وتحديد الضغوط المهنية ومن ثم معرفة العلاقة بينهما وهل هناك تأثير أحداهما على الاخرى من اجل وضع الحلول المناسبة خدمة للعمل الرياضي .

1-3 أهداف البحث :-

1- التعرف على السمات الشخصية والضغوط المهنية لمدربي الألعاب في جامعو بابل والنجف .

2- معرفة العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لمدربي الألعاب في بعض الجامعات العراقية .

1-4 فروض البحث :-

1- هناك علاقة ايجابية بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لمدربي الألعاب في بعض الجامعات العراقية .

1-5 مجالات البحث :-

1- المجال البشري : مدربوا الألعاب في جامعة بابل و النجف .

2- المجال الزماني : المدة من 15 / 9 / 2007 ولغاية 24/ 12 / 2007 .

3- المجال المكاني : كليات جامعتي بابل و النجف .

2- الدراسات النظرية :-

2-1-1السمات الشخصية .المعنى والمفهوم :.

ان السمات الشخصية هي صفات يمكن من خلالها ان يميز الفرد بين الأشخاص ولأجل التعرف على هذة السمات لابد من إصدار الأحكام والتنبؤ بالسلوك الذي سيسلكه هذا الفرد وفي هذا الصدد ذكر البعض " انة يمكن التنبؤ بكيفية سلوك الشخص في المستقبل وعلى الأقل فهم السلوك الحالي " [1]

ومن هنا ترى الباحثة أن السمات هي صلب الشخصية وهي التي تعبر عنها وتصف الفرد ، فلمعرفة شخصية الفرد وخاصة مدرب الألعاب لابد من التعرف على مفردات شخصيته بشكل دقيق ، وبلا شك فأن المفردة الأهم والأكثر بروزا في الشخصية هي سمات الأفراد والتي تنظم الخبرات لديهم طالما أنهم يواجهون مصاعب مختلفة على وفق سماتهم ، فهي التي تقود أو ترشد السلوك ، لان الأفراد يمكن أن يستجيبوا للعالم علـــى أساس سماتهم فقط ، ولذلك فأن السمات تخلق و توجه السلوك .[2]

وعرف (ريموند كالتل) السمة بأنها "ميزة فردية في الفكر أو الشعور ، قد تكون متوازنة أو تجيء بواسطة الاكتساب أو التعلم ".[3]

أما (جوردن البورت) فقد عرفها على إنها " نظام نفسي عصبي مركزي عام ويختص بالأفراد ويشمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية في السلوك ألتكيفي والتعبيري ".[4]

أما (عامر سعيد) فقد عرف السمة بأنها "أنظمة ثابتة نسبياً تحدد سلوك الرياضي في مواقف اللعب المختلفة وتميزه عن غيره من زملائه وخصومه بشكل ظاهر في فعله أو بشكل غير ظاهر كطريقة تفكيره وأحاسيسه وشعوره تجاه الأشياء أو من يحيط به "[5] ، وعرفها (أسامه كامل) علـــى أنها " استعدادات داخليه عامـــه للسلوك يمكن التنبؤ بها "[6] .

ومما جاء أعلاه تتضح أهمية السمات الشخصية في مجال الرياضة وأن معرفتها وتحديد قوتها وشدتها تساعد على التنبؤ بحدوثها وهذا ما يساعدنا على معرفة الاستجابات المتوقعة عند حدوث مثير معين ،وأنها ذات فائدة كبيرة في بناء القدرات وتطوير الإمكانيات الفردية وتثبيتها وتحسينهـــا ، أي بناء شخصية مدربي الألعاب وتساعدهم على مواجه المصاعب والمواقف الطارئة وحلها بالطريقة السليمة والمناسبة بدون استفزاز لاي فرد أخر .

[1] عزيز حنا ، ناظم هاشم : علم نفس الشخصية ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص130 .
[2] B.R. hergenhahn .An introduction to theories of personoalitg prentice – hall ,1980,p.18.
[3] ريموند كاتل . اقتبسة أسعد مرزوق ، موسوعة علم النفس ، ط1 ، بيروت ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، 1977 ، ص 157 .
[4] جوردن البورت . اقتبسة محمد حسن علاوي .علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1979 ، ص 293 .
[5] عامر سعيد . السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الانجاز للاعبي المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997 ، ص 8 .
[6] أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 61 .

2-1-2 نظريات الشخصية :.

2-1-2-1 نظرية الأنماط :

وهي من نظريات الشخصية القديمة ،فأصحاب هذه النظرية يصنفون الناس إلى أنماط معينه على أساس صفاتهم الجسمية أو النفسية او المزاجية، "فالنمط يطلق على مجموعة من الناس يشتركون في سمات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السمات " [7]والنمط يتضمن تجمع السمات الأساسية الجسمية او الفطرية التي تكونت في مستهل حياة الفرد ولا تخضع لتغير أساسي ، وعلى ذلك فنمط الشخصية يدل على جوهر الشخص ، وهو نواة يصعب تغييرها في الأفراد .

أما الطراز الجسمي فقد قسم (كر تشمر) أنماط الشخصية إلى "البدين ، النحيل ، الرياضي ، غير المنظم" ، و(شيلدون) قسم الناس إلى ثلاثة أنماط أو مكونات جسمية هي " النمط الجسمي ألحشوي ،النمط الجسمي العضلي ، النمط الجسمي الجلدي "، أما الطراز النفسي فقد قسمها (يونج) إلى " انطوائي ، انبساطي " و ايزك قسمها إلى " الانبساط ، الانطواء ، العصبية الذهنية".[8]

فقد قسم (أبو قراط) الشخصية إلى أربعة أنماط مزاجية وهي "الدموي ،ألبلغمي أو الليمفاوي والصفراوي والسوداوي "ويرى القدماء "أن الشخصية السوية المتزنة تنشأ من توازن هذه الأمزجة الأربعة ". [9]

2-1-2-2 النظرية السلوكية :

تقول النظرية السلوكية أن الفرد في نموه يكتسب أساليب سلوكية جديدة عن طريق عملية التعلم ويحتفظ بها ،إذ إن الفرد يأخذ المعلومات من محيطه عن طريق حواسه .وان الأفراد يعرفون فقط ما يدركون لذا فان أدراكات كل فرد هي التي تؤسس واقعة الذي يختلف من فرد لأخر.

والشخصية حسب النظرية السلوكية ، هي التنظيمات أو الأساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبيا التي تميز الفرد عن غيره من الناس ، إذ أبرزت هذه النظرية أهمية الدوافـــع أو الباعث ، وهو مثير قوي بدرجة كافية لدفع الفرد وتحريكه إلى السلوك . وهذه الدوافع منها ما هو أولي موروث يتصل بالعمليات الفسيولوجية مثل الجـــوع والعطش والجنس والألـــم ، ومنها ما هو ثانوي مكتسب متعلم مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء إلـــى جماعة ..الـــخ .[10]

2-1-2-3 نظرية التحليل النفسي :

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

[7]نزار الطالب ، كامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 84
[8] حامد عبد السلام زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط2 ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1977 ، ص 62 .
[9] أميمة علي خان . علم النفس ، بغداد ، مطبعة العاني ، 1970 ، ص 275 .
[10] ليندال دافيدوف . مدخل علم النفس ، ط2 ، ترجمة سيد الطواب (واخرون) ، القاهرة ، مطابع المكتب المصري الحديث ، 1983 ، ص 582 .

ومن مؤسسي هذه النظرية (فرويد) ، الذي يقول أن الشخصية تتكون من عناصر هي ألهو والانا الأعلى والانا [11]. فألهو Id – هو منبع الطاقة الحيوية والنفسية التي يولد الفرد مزودا بها وهو يحتوي على ما هو ثابت في تركيب الجسم مثل الغرائز والدوافع الفطرية الجنسية والعدوانية ، فهو لاشعوري يسيطر على نشاطه مبدأ اللذة "والألم "، أي أنه يندفع إلى إشباع دوافعه اندفاعا عاجلا في أي صورة.

أما الأنا الأعلى – فهو مستودع المثاليات والأخلاقيات والضمير والمعايير الاجتماعية والتقاليد والقيم والصواب والخير والحق والعدل والحلال ، فهو بمثابة سلطة داخلية أو"رقيب نفسي " وهو لاشعوري إلى حد كبير. وينمو مع نمو الفرد. ويتأثر الأنا الأعلى في نموه بالوالدين ومن يحل محلهم مثل المربين والشخصيات المحبوبة في الحياة العامة والمثل الاجتماعية العليا. وهو يتعدل ويتهذب بازدياد ثقافة الفرد وخبراته في المجتمع.

أما الأنا – فهو مركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي والإدراك الحسي الداخلي، والعملية الفعلية،فهو يتكفل بالدفاع عن الشخصية ، ويعمل على توافقها مع البيئة وإحداث التكامل وحل الصراع بين مطالب ألهو وبين مطالب الأنا الأعلى وبين الواقع . فالأنا له وجهان ، وجه يطل على الدوافع الفطرية والغريزية فـــي ألهو ، وأخر يطل على العالم الخارجي عن طريق الحواس . ووظيفته هو التوفيق بين مطالب ألهو والظروف الخارجية . وينمو الأنا عن طريق الخبرات التربوية التي يتعرض لها الفرد من الطفولة إلى الرشد .[12]

2-1-2-4 نظرية السمات :

أن الافتراض الأساسي لنظرية السمات هو أن الشخصية يمكن وصفها بدلالة العديد من السمات المختلفة التي يظهرها الفرد من خلال سلوكه .[13]

وقد ظهرت نظرية السمات بسبب الانتقادات التي وجهت إلى نظرية الأنماط التي ينقصها التحديد [14] . ولما كانت نظرية السمات تعد محاولة لتفسير السلوك الظاهري عن طريق افتراض وجود استعدادات معينة لدى الكائن الحي مسؤوله عن سلوكه ، عليه نجد أنها تهدف إلى البحث عن سمات الفرد من أجل وصف أو تحديد شخصيته وتقديرها .[15]

من هذا كله نلاحظ إن النظريات السابقة لم تعتمد تفسيرا كامـــلا للسمات الشخصية ، إذ نلاحظ وجود تباين في تفسير هذا المفهوم من نظرية إلى أخرى ، إن نظرية السمات هي النظرية الأمثل للبحث لأنها نفس السمات الشخصية بإطارها الكلي أي من خلال السمات التي يظهرها الفرد.

2-2-3مفهوم الضغوط :-

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للضغوط من قبل العديد من العلماء ومنهم سيلي حيث عرفها على انها " الاعراض الظاهرة التي تحدث كاستجابة لما يحدث من تغيرات عامة في انظمة الجسم البايولوجية "

[11] مصطفى عبد السلام العيني . عالم الشخصية ، ط1 ، بغداد ، مطبعة المنير ، 1985 ، ص 95 .
[12] حامد عبد السلام زهران . مصدر سبق ذكرة ، ص 63 .
[13] نزار محمد سعيد العاني . أضواء على الشخصية الإنسانية (تعريفها ، نظرياتها ، قياسها) ، بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، 1989 ، ص 27 .
[14] عبد الرحمن العسيوي . مقومات الشخصية الإسلامية والعربية ، الازربطة ، دار الفكر العربي ، 1986 ، ص 72 .
[15] محمد عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهي : مقدمة في علم النفس الرياضة ، ط2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص 61 .

[16].وكذلك عرفها البعض على انها "القوى البيئية التي تعوق البنية والوظيفة بالإضافة الى الاستجابات لهذة القوى "[17] .وقد عرفها دهرنويد على " انها المشكلات الناتجة عن المواقف التي تكون خارجة عن نطاق الحياة الطبيعية وهي مواقف تعرقل الأساليب المألوفة من النشاط وتتطلب صيغ جديدة للتعامل " [18] .

لذا فأن الضغوط هي عبارة عن قوى تحاول إعاقة أو التقليل من قابلية الفرد على الاستمرارية في العمل وخاصة بالنسبة لمدربي الألعاب في الضغوط التي يتعرضون لها وتتفاوت درجتها من شخص الى أخر وتبعا لسماته الشخصية التي يتمتع بها .

2-1-3-1كيفية التعامل مع الضغوط :-

ان عملية التعامل مع الضغوط عرفها لازرس وفولكسان على انها " ترسيخ العوامل التي يمكنها ان تساعد الفرد على الابقاء على تكيفة النفسي والاجتماعي خلال المواقف الضاغطة " [19]، اما فلشمان فبين ان التعامل مع الضغوط عبارة عن " السلوك الظاهر والباطن الذي يتخذة الفرد لتقليل او الغاء اثار الضغوط النفسية والاحداث الضاغطة "[20]، وكذلك تعريف برلاين وسكولر على انة " ما يقوم بة الأفراد لتجنب الأذى الناتج عن شدائد الحياة "[21] ، لذا فأن عملية التعامل مع الضغوط عبارة عن الجهود التي يبذلها الافراد سواء كانت معرفية او سلوكية للحيلولة دون التأثيرات الضارة للأحداث التي تقوم من قبلة على انها ضغوط ويقاس إجرائيا من خلال استجابات عينة البحث على الاداة المستخدمة فية .

وفقا لنموذج سيلي للضغوط هناك ثلاثة مراحل تمر بها استجابة الجسم لهذة الضغوط :[22]

1- المرحلة الاولى او ما يطلق عليها الاستجابة الانذارية وتحدث هذة المرحلة عندما تواجة الفرد تنبيهات لم يتكيف لها وبشكل مفاجيء . وتشمل هذة المرحلة مرحلتين فرعيتين :

أ- مواجهه الصدمة بأستجابة اولية تظهر بشكل علامات مختلفة مثل انخفاض درجة حرارة الجسم وهبوط ضغط الدم .

ب- اعاقة مواجهه الصدمة وهي عبارة عن رد فعل يتميز بتحشيد المرحلة الدفاعية مثل تضخم الغدة الكظرية وازدياد افراز الهرمونات .

2- مرحلة المقاومة حيث يتمكن الكائن الحي في هذة المرحلة من التكيف بشكل كلي للظروف الضاغطة مما يحقق تحسن او اختفاء العرض الضاغط ولكن فيما لو استمر تعرض الفرد للضغط وللحد الذي يفقده حالة التكيف تلك فأن الكائن الحي يدخله المرحلة الثالثة والأخيرة وهي ما أطلق عليها مرحلة الاستنزاف .

[16] Spring , B.and coons, h . (1982) stress asaprecuror of sehizophrenia episodes, in. r. w. j. neufeld (ed) "psychological stress and psychopathology" mcgraw – hill , u.s.a. P.33 .
[17] lennart ,l.edter (1971) "society stress and disease " , vol, 1, proceeding of an international inter – disciplinary symposiam held in Stockholm april , sweeden, p.53 .
[18] moss g.e. (1973) " illnees, immunity and social inter – action , "john wiley and spns, inc ,p.39 .
[19] Lazarus,R.S.,(1976) " Patterns of Adjustment," third Edition By Mcgraw- Hill .
[20]2Fleishman (1984) personality characteristics and coping patterns, journal of health and social behavior p.229 .
[21]pearlinanl schooler (1978) strees and antiety , volume , 5, by hemisphene public- shing coporation , P.2 .
[22] seyle H. (1983) the stress concept : past , present, and future. In carry l.cooper (ed) stress research,issues for theeighties john wiley and sons, u. a. P. 4-6 .

3- مرحلة الاستنزاف حيث يكون العامل الضاغط من الشدة الاستمرارية بحيث يتجاوز قدرة المرء على التكيف اذ تعود الأعراض للظهور ، وإذا لم يستطع المرء من السيطرة على العرض الضاغط وتخفيف حدته فقد يتعرض الى الموت .

3- منهج البحث واجراءاتة الميدانية :-

3-1 منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي .

3-2 عينة البحث :-

تم اختيار العينة وهم مدربي الألعاب في جامعتي (بابل ، النجف) حيث بلغ عددهم (20) وبواقع (10) في جامعة بابل و (10) في جامعة النجف موزعين على الكليات في الجامعة وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1)

يبين عدد مدربي الألعاب موزعين على الكليات في جامعتي بابل والنجف

جامعة بابل		جامعة النجف	
الكليات	عدد المدربين	الكليات	عدد المدربين
كلية العلوم	1	كلية الزراعة	2
كلية التربية	2	كلية التمريض	1
كلية القانون	1	كلية تربية بنات	2
كلية الهندسة	1	كلية الصيدلة	2
كلية طب الأسنان	1	كلية الاداب	1
كلية الطب	1	كلية الفقة	1
كلية الفنون الجميلة	1	كلية العلوم	1
كلية الطب البيطري	1		
كلية الزراعة	1		
المجموع	10	المجموع	10

3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :-

لكي تتمكن الباحثة من إكمال بحثها لا بد من الاستعانة ببعض الأدوات حيث " ان نجاح البحث في تحقيق أهدافه يتوقف على عوامل عديدة من أهمها الاختيار السليم والمناسب للوسائل في الحصول على البيانات ولهذا فأن اختيار الأدوات المناسبة يعد عاملاً أساسيا في البحوث) .[23] لذا فقد تم استخدام الأدوات التالية :

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

2- استمارات الاستبيان .

1 يوسف العنيزي وآخرون : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1998 ، ص13.

3- استمارات تفريغ البيانات .

4- المقابلات الشخصية .

3-4 التجربة الاستطلاعية :-

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 8 / 10 / 2007 على عينة من مدربي الألعاب في جامعة بابل بلغ عددهم (7) حيث ان التجربة الاستطلاعية تساعد في التعرف على المعوقات التي من الممكن ان تحدث خلال العمل ومدى ملائمة الزمن المخصص لإجراء الاختبارات ومدى وضوح الفقرات المعدة بالنسبة للعينة .

3- 5 الاختبارات والمقاييس المستخدمة :-

3- 5 -1 مقياس فرايبروج للسمات الشخصية :-

لقد تم استخدام مقياس فرايبروج بصورته العربية المعدة من قبل محمد حسن علاوي [24] ويتكون من (56) فقرة حيث عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين* وبعد إبداء رأيهم في مدى ملائمة الفقرات لعينة البحث اما بالنسبة لبدائل الاجابة فقد كانت كما يلي :

1- اذا كانت الاجابة بـــ (نعم) فيعطى درجتان .

2- اذا كانت الاجابة بـــ (لا) فتعطى درجة واحدة .

هذا في حالة الفقرات الايجابية اما الفقرات السلبية فتعكس الدرجات .

اما بالنسبة للمعاملات العلمية للمقياس فقد كانت كما يلي :

* **المعاملات العلمية .**

* **الصدق الذاتي** (0,87) .

* **الثبات** (0,70) وقد تم استخراجة من خلال اعادة اختبار التجربة الاستطلاعية بعد 3 ايام واستخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج تلك القيمة .

3- 5 -2 قائمة الضغوط المهنية لمدربي الألعاب :-

تم الاعتماد على قائمة الضغوط المهنية المعدة من قبل محمد حسن علاوي [25] وبعد إجراء بعض التعديلات عليها تم عرضها على مجموعة من الخبراء والذين تم الإشارة إليهم سابقا وقد ابدوا ملاحظات قيمة في تحديد مدى ملائمة الفقرات الخاصة بالقائمة لتلائم عينة البحث حيث تم استبعاد أربعة فقرات فأصبح العدد الكلي للفقرات هي (33) فقرة اما بالنسبة لمفتاح التصحيح فقد كان كما يلي :

1- اذا كانت الاجابة بـــ(تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا) فتعطى خمس درجات .

2- اذا كانت الاجابة بـــ(تنطبق بدرجة كبيرة) فتعطى اربع درجات .

3- اذا كانت الاجابة بـــ(تنطبق علي بدرجة متوسطة) فتعطى ثلاث درجات .

4- اذا كانت الاجابة بـــ(تنطبق علي بدرجة قليلة) فتعطى درجتان .

[24] محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 78 .

[25] محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكرة ، ص 494 .

*أ.د.محمد جاسم الياسري ، الاختبار والقياس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
أ.د.فاهم حسين ، علم النفس العام ، قسم العلوم النفسية والتربوية ، جامعة بابل .
أ.د.حسين ربيع ، علم النفس العام ، قسم العلوم التربوية والنفسية ، جامعة بابل .
أ.د.ياسين علوان ، علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
أ.م.د.عامر سعيد، علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
م.د.حيدر عبد الرضا ، الاختبار والقياس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

5- اذا كانت الاجابة بـــ(لا تنطبق علي) فتعطى درجة واحدة .

هذا في حالة الفقرات الايجابية اما في الفقرات السلبية فتعكس الدرجات .

وقد تم إيجاد المعاملات العلمية للقائمة وظهرت كالتالي :

- **الصدق الذاتي** : (0,78) .

* **الثبات** (0،75) وقد تم استخراجة من خلال اعادة اختبار التجربة الاستطلاعية بعد 3 ايام واستخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج تلك القيمة .

3-6 اجراءات البحث :-

بعد الاطلاع على الادبيات والمصادر العلمية تم الاعتماد على اختبار فرايبروج واختبار الضغوط المهنية وبعد عرضة على الخبراء تم اعتمادة ثم بعد ذلك قامت الباحثة بالاتصال بعينة البحث وقد تم شرح اهداف البحث واهميتة لمدرب الالعاب وطمأنة العينة على سرية الاجابة كما تم توضيح الاستمارات وكيفية الاجابة عليها وبعدها تم توزيع الاستمارات على عينة البحث . وبعد ذلك قامت الباحثة بجمع الاستمارات وتفريغ البيانات ثم تحويل الدرجات الخام الى درجات حقيقية وذلك بالاعتماد على مفتاح حل البدائل في الاختبارين ثم تم بعد ذلك اجراء المعالجة الاحصائية للتعرف على السمات الشخصية والضغوط المهنية لمدربي الالعاب .

3-6 الوسائل الإحصائية :-

حيث تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :

* الوسط الحسابي : $س- = \frac{مج\ س}{ن}$

* الانحراف المعياري : $ع = \sqrt{\frac{مج\ س2}{ن} - (\frac{مج\ س}{ن})2}$

* معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

$$ر = \frac{مج\ س\ ص - \frac{مج\ س\ مج\ ص}{ن}}{\sqrt{(مج\ س2 - \frac{(مج\ س)2}{ن})(مج\ ص2 - \frac{(مج\ ص)2}{ن})}}$$

* النسبة المئوية % = $\frac{الجزء}{الكل} \times 100$

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

* الصدق الذاتي = √ معامل الثبات

4- عرض النتائج ومناقشتها :-

4-1 عرض نتائج السمات الشخصية لمدربي الالعاب ومناقشتها :-

من خلال ما تم الحصول علية من نتائج السمات الشخصية واستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمدربي الالعاب في جامعة بابل والنجف حيث ظهرت كما في الجدول التالي :

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للسمات الشخصية لعينة البحث

السمات الشخصية / المعالم الاحصائية	العصبية	العدوانية	الاكتئابية	الاستثارة	الاجتماعية	الهدوء	السيطرة	الكف
س-	10,8	11،5	9،7	11,6	10،4	8،12	9,4	10،5
ع	1,70	1،20	1,30	1،60	1،77	1،44	1،88	1،55

حيث نلاحظ ان قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري بين (9,4-12,8) والانحراف المعياري الذي تراوح بين (1,44- 1،88) ، وبعد استخراج الوسط الفرضي لعينة البحث لسمة العصبية والذي بلغت قيمته (10,5) وعند مقارنة الوسط الحسابي لسمة العصبية والذي قيمته (10،2) وهي نسبة اقل من الوسط الفرضي وعلية فأن افراد العينة يمتلكون سمة عصبية بدرجة قليلة وهذا غير مؤثر على عمل مدرب الالعاب ، اما بالنسبة لسمة العدوانية فأن الوسط الفرضي قد بلغ (10,5) والوسط الحسابي لها بلغ (11,5) حيث نجد ان نسبة الوسط الحسابي هي اعلى من الوسط الفرضي وهذا يدل على ان سمة العدوانية هي مرتفعة لدى العينة ويعود ذلك الى الضغوط التي يتعرض لها مدرب الالعاب وعدم وجود ما يحقق مطالبه لذا فمن الواجب الاهتمام بهذا الجانب وتقليل هذه السمة لديهم لان ارتفاعها يؤثر على طبيعة العمل. اما بالنسبة لسمة الاكتئابية فقد بلغ وسطها الحسابي (9,7) ووسطها الفرضي (10,5) وهذا يدل على امتلاك مدربي الالعاب درجة منخفضة من سمة الاكتئابية وهذا مؤشر جيد لان ارتفاع هذة السمة يؤثر في عملهم لما لها من دور في سير العمل الرياضي والاداري لديهم . اما بالنسبة لسمة الاستثارة فنجد ان وسطها الحسابي قد بلغ (11,6) ووسطها الفرضي (10,5) حيث ان نسبة الوسط الحسابي هي اعلى من الوسط الفرضي مما يبين ان سمة الاستثارة لديهم عالية وان ارتفاعها يؤثر في مستوى الانتاج والعمل الرياضي فمن الضروري التعرف على اسباب الاستثارة لديهم ومحاولة ايجاد الحلول لها من اجل تقليل قيمتها لديهم . في حين نجد ان سمة الاجتماعية قد بلغ وسطها الحسابي (10,4) ووسطها الفرضي بلغ (10,5) وبما ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي فهذا يدل على ان سمة الاجتماعية للعينة هي بمستوى منخفض لذا لابد من رفع هذة

النسبة لان سمة الاجتماعية لها اهمية كبيرة حيث تساعد في زيادة الروابط بين مدربي الالعاب وزيادة الروح المعنوية لديهم . اما بالنسبة لسمة الهدوء فقد بلغ وسطها الحسابي (12,8) ووسطها الفرضي (10,5) وبما ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي فهذا يدل ارتفاع هذة السمة للعينة وهذا مؤشر جيد لان ارتفاعها يساعد في سهولة سير العمل وانجاز المهام دون حدوث مشاكل .

في حين نجد ان سمة السيطرة قد بلغ وسطها الحسابي (9,4) ووسطها الفرضي قد بلغ (10,5) وبما ان الوسط الحسابي هو اقل من الوسط الفرضي فهذا يدل على ضعف هذة السمة لدى العينة وهذا يؤثر في طبيعة العمل لانها تؤثر فسيطرة مدرب الالعاب على سير المشاكل التي يتعرض لها اضافة الى صعوبة سيطرته على مواقف المباريات وتصرفات اللاعبين خلال المباريات فعملية السيطرة تلعب دور كبير في مجريات النشاط الرياضي .

اما سمة الكف فنجد ان الوسط الحسابي لهذة السمة قد بلغ (10,5) اما الوسط الفرضي فقد بلغ (10,5) وبما ان قيمة الوسط الحسابي هي نفس قيمة الوسط الفرضي فهذا يدل على ان عينة البحث يمتلكون درجة متوسطة من سمة الكف .

4-2 عرض نتائج الضغوط المهنية لمدربي الالعاب ومناقشتها :-

بعد ان تم جمع البيانات من العينة تم بعد ذلك استخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في متغير الضغوط المهنية حيث نجد من خلال الجدول (3)

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط المهنية لعينة البحث

السمات الشخصية / المعالم الإحصائية	البعد الاول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس
س-	13,5	18,8	14,7	16,6	17,9	20,67
ع	1,88	2,5	2,7	3,5	3,76	6,66

حيث نجد ان قيمة الأوساط الحسابية قد تراوحت بين (13,5-20,67) أما الانحراف المعياري فقد تراوح بين (1,88- 6,66) ، وعند مقارنة الوسط الفرضي للبعد الاول والذي بلغ (24) اما الوسط الحسابي والذي بلغ (13,5) فهذا يدل على ضعف هذا البعد لدى العينة أي لا توجد عوامل او اسباب مرتبطة بالعمل مع الطلبة في الكلية اما بالنسبة للبعد الثاني فنجد ان الوسط الحسابي له قد بلغ (18,8) اما الوسط الفرضي فقد بلغ (24) وبما ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي فهذا يدل على ضعف هذة البعد أي ان الاسباب او العوامل المرتبطة بالامكانات المادية في الكلية أي ان الامكانات هي بالمستوى المطلوب او المرضي للمدرب .اما بالنسبة للبعد الثالث فنجد ان قيمة الوسط الحسابي قد بلغت (14,7) اما الوسط الفرضي فقد بلغ (24) وهذا يبين ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي والذي يؤدي الى نتيجة في ضعف بعد الاسباب او العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمدرب أي ان قيمة الراتب هي بالمستوى

المطلوب ويلبي الحاجة للدية . اما البعد الرابع فقد بلغ وسطة الحسابي (16,6) والوسط الفرضي (24) أي ان البعد المتعلق بالاسباب او العوامل المرتبطة بالتوجية التربوي الرياضي ضعيف لدى العينة .

اما البعد الخامس فنجد ان وسطة الحسابي قد بلغ (17,9) والوسط الفرضي قد بلغ (24) فمن خلال ذلك نجد ان الفارق يبين ضعف البعد المتعلق بالاسباب او العوامل المرتبطة بالعلاقة بين مدرب الالعاب وادارة الكلية .اما البعد السادس فنجد الوسط الحسابي قد بلغ (20,67) والوسط الفرضي قد بلغ (24) وهذة النتيجة تبين ضعف البعد المتعلق بالاسباب او العوامل المرتبطة بالعلاقات مع المنتسبين الاخرين في الكلية ، وعلى اساس ما ذكر من نتائج فأن الضعف الذي ظهر في الابعاد يعود لاسباب عديدة اهمها مدى ما توفر من مستلزمات ضرورية ومستوى معاشي مناسب وغيرها من المتطلبات التي تؤثر في عمل مدرب الالعاب .

4-3 عرض نتائج العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لدى عينة البحث ومناقشتها :-

من اجل معرفة العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لمدربي الالعاب كان لابد من استخراج معامل ارتباط بيرسون بالنسبة لعينة البحث وكما في الجدول (4) .

جدول (4)

يبين معامل ارتباط بيرسون بين السمات الشخصية وقائمة الضغوط المهنية لمدربي العاب لعينة البحث

السمات الشخصية	قائمة الضغوط المهنية	معامل الارتباط	نوع الارتباط
العصبية	الابعاد	0،95	قوي
العدوانية		0،90	قوي
الاكتئابية		0،93	قوي
الاستثارة		0،85	قوي
الاجتماعية		0,96	قوي
الهدوء		0,55	قوي
السيطرة		0,40	ضعيف
الكف		0,42	ضعيف

حيث نجد من خلال الجدول ان معامل الارتباط بيرسون قوي لبعض السمات مع قائمة الضغوط المهنية حيث نجد ان طبيعة الارتباط بين سمة العصبية والضغوط المهنية قد بلغت (0،95) وعند مقارنتها مع الدرجة الجدولية البالغة (0,44) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) حيث نجد ان المحسوبة اكبر من الجدولية وهذا يدل على قوة العلاقة وهذا يعتمد على طبيعة الظروف والامكانيات المتوفرة لهؤلاء المدربين من امكانيات مادية ومعنوية حيث ان عدم قدرة الفرد على التكيف مع الظروف الصعبة التي يتعرض لها يؤدي الى ارتفاع سمة العصبية له حيث ان الضغط النفسي يتأتى من خلال " عدم التوازن الواضح بين متطلبات (بدنية ، نفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك

يمثل نتائج هامة " [26]. اما بالنسبة لطبيعة العلاقة بين سمة العدوانية والضغوط المهنية التي يتعرض لها مدرب الالعاب فنجد ان هذة العلاقة قد بلغت المحسوبة منها (0،90) اما الجدولية فقد بلغت (0,44) وهذا يبين ان المحسوبة اعلى من الجدولية أي ان العلاقة قوية وهي نتيجة طبيعية لان مدرب الالعاب عند تعرضة لضغط نفسي شديد سوف يؤدي ذلك الى سلوكه سلوك عدواني وقد تختلف درجته من شخص الى اخر . اما بالنسبة للعلاقة بين سمة الاكتئابية والضغوط المهنية فنجد ان هذة العلاقة قد اظهرت نسبة عالية بلغت (0،93) للمحسوبة اما الجدولية فقد بلغت (0,44) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) أي ان المحسوبة هي اكبر من الجدولية مما يبين ان العلاقة قوية بين المتغيرين حيث ان قلة المستلزمات التي لا تتوفر لمدرب الالعاب تؤدي الى تعرضة لمثل هذة الحالة من الاكتئابية حيث يجد صعوبة في استمرارية العمل مقارنة مع زملائة لان " الضغط النفسي يبدأ من تقييمك الشخصي لموقف ما فأنت في البداية تتسأل عن حجم الخطر المحيط بالموقف او عن مدى صعوبته وعن الموارد التي تمتلكها والتي من الممكن ان تعينك على مجاراته وتكيف حالتك النفسية للوضع " [27] . اما بالنسبة لطبيعة العلاقة بين سمة الاستثارة و الضغوط المهنية حيث نجد ان العلاقة قد بلغت نسبتها (0،85) بالنسبة للمحسوبة اما الجدولية فقد بلغت (0,44) أي ان المحسوبة هي اكبر من الجدولية مما يدل على قوة العلاقة بين المتغيرن وهذا ناتج عن مدى قوة الضغط المهني الذي يتعرض له مدرب الالعاب الذي يؤدي الى استثارته ولكن في نفس الوقت لابد من وجود اجراءات تتبع للحد من هذة الاستثارة التي لابد من السيطرة عليها لكي يسير العمل بسهوله . ونجد ان العلاقة بين سمة الاجتماعية والضغوط المهنية قد بلغت (0،96) وعند مقارنتها مع الجدولية والبالغة (0,44) نجد ان المحسوبة هي اكبر من الجدولية مما يدل على قوة العلاقة كما ان هذة النسبة العالية تعود الى مدى تأقلم مدرب الالعاب مع طبيعة الضغط المهني من خلال ما اكتسبه من خبرة ودراية " حيث يتجه نحو الاشتراك في المجالات الاجتماعية ومحاولة تكوين علاقات وصداقات اجتماعية والسعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الرياضي " [28] حيث يستطيع من خلالها حل بعض المشاكل التي يتعرض لها باستخدام بعض الوسائل الممكن استخدامها في مثل تلك الظروف .

اما بالنسبة لطبيعة العلاقة بين سمة الهدوء والضغوط المهنية حيث نجد ان نسبتها قد بلغت (0،55) بالمقارنة مع الجدولية والبالغة (0,44) فنجد ان المحسوبة اكبر من الجدولية وهذة العلاقة متأتية من خلال طبيعة الضغوط التي يتعرض لها مدرب الالعاب التي تزيد من قدرته على مواجهه الضغط وبالتالي تؤدي الي قله هذة السمة لديه . اما العلاقة بين سمة السيطرة والضغوط المهنية فنجدها قد بلغت نسبتها هي (0,40) للمحسوبة اما الجدولية والبالغة(0,44) فمدرب الالعاب يحاول السيطرة على المواقف التي تمر به على الرغم من اختلاف هذة الدرجة من شخص الى أخر ولكن يبقى مستوى هذة الدرجة هو ضعيف ولا بد من التعود على السيطرة علية فهو يحاول السيطرة على المواقف التي يمر بها ولكن في بعض الاحيان تكون الضغوط التي يتعرض لها تفوق قدرته او يكون غير مكيف لمواجهه مثل تلك الظروف وليس لدية الخبرة الكافية لمواجهتها. اما العلاقة بين سمة الكف والضغوط المهنية فقد بلغت نسبتها (0,42) بالمقارنة مع الجدولية والبالغة (0,44) فنجد ان المحسوبة هي اقل من الجدولية مما يدل على ضعف العلاقة بين الاثنين

[26] اسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 196 .

[27] مارثا ديفيز (واخرون) : تدريبات الاسترخاء والتحرر من التوتر ، ط1 ، المملكة العربية السعودية ، مكتبة الجرير ، 2005 ، ص 35 .

[28] محمد حسن علاوي . سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002 ، ص 29 .

حيث هذة النسبة قد حققت هذة النتيجة لعدة ظروف منها ان يحاول الشخص التكيف ومجاراة الظروف التي تحدث من خلال استخدام مختلف السبل التي تمكن الشخص من مواجهه تلك الظروف فالضغط" يحدث في حالة عدم ادراك الفرد لعدم قدرته على الوفاء بمتطلبات التي ينبغي علية الوفاء بها مثل ادراك المدرب الرياضي بعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه انجازة وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذة المطالب او انجازها [29] ولكن بعض الاحيان تحدث ظروف تفوق قدراته وخبراته .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

1- بالنسبة للسمات الشخصية فقد ظهرت لدى العينة كالتالي : سمات بدرجة متوسطة وهي (العصبية ، الكف ، الاجتماعية) اما السمات التي ظهرت بدرجة عالية فهي (الاستثارة ، العدوانية ، الهدوء) اما السمات التي ظهرت بدرجة ضعيفة فهي (السيطرة ، الاكتئابية) .

2- اما بالنسبة لقائمة الضغوط المهنية فقد ظهرت جميع ابعادها بدرجة ضعيفة مما دل على عدم وجود تأثير احدهما على الاخرى . .

3- ظهور العلاقة قوية بين السمات الشخصية التالي (العصبية ، العدوانية ، الاكتئابية ، الاستثارة ، الاجتماعية ، الهدوء) وقائمة الضغوط المهنية علاقة قوية ، اما العلاقة الضعيفة فقد ظهرت بين السمات (السيطرة ، الكف) وقائمة الضغوط المهنية مما يدلل على فعالية التأثير بين المتغيرين موضوع الدراسة .

5-2 التوصيات :-

1- الاهتمام بظروف ومتطلبات مدربي الالعاب والتعرف على مستوى ما يمتلكونه من سمات شخصية من اجل استخدام الوسائل المناسبة لتطويرها لديهم .

2- توجيه مدربي الالعاب الى الطرق والاجراءات التي من الممكن اتباعها عند تعرضه للضغوط القوية وكيفية التأقلم عليها وحلها بأبسط الوسائل .

3- اقامة اجتماعات دورية مع مدربي الالعاب للتعرف على ابرز المشاكل ومعوقات العمل ومحاولة حلها بأسلوب مرضي لكل الاطراف لان الاهتمام بهم سوف يزيد من رغبتهم في العمل والتفاني من اجل ذلك .

[29] محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكرة ، ص 181 .

المصادر

1- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
2- اسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
3- أميمة علي خان . علم النفس ، بغداد ، مطبعة العاني ، 1970 .
4- حامد عبد السلام زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط2 ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1977.
5- جوردن البورت . اقتبسة محمد حسن علاوي .علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1979 .
6- ريموند كاتل . اقتبسة أسعد مرزوق ، موسوعة علم النفس ، ط1 ، بيروت ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، 1977 .
7- عامر سعيد . السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الإنجاز للاعبي المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997.
8- عبد الرحمن العسيوي . مقومات الشخصية الإسلامية والعربية ، الازربطة ، دار الفكر العربي ، 1986.
9- عزيز حنا ، ناظم هاشم : علم نفس الشخصية ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1990.
10- ليندال دافيدوف . مدخل علم النفس ، ط2 ، ترجمة سيد الطواب (وآخرون) ، القاهرة ، مطابع المكتب المصري الحديث ، 1983 .
11- مارثا ديفيز (واخرون) : تدريبات الاسترخاء والتحرر من التوتر ، ط1 ، المملكة العربية السعودية ، مكتبة الجرير ، 2005.
12- محمد حسن علاوي . سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002 .
13- محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
14- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
15- محمد عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهي : مقدمة في علم النفس الرياضة ، ط2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 .
16- مصطفى عبد السلام العيني . عالم الشخصية ، ط1 ، بغداد ، مطبعة المنير ، 1985 .
17- نزار الطالب ، كامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
18- نزار محمد سعيد العاني . أضواء على الشخصية الإنسانية (تعريفها ، نظرياتها ، قياسها) ، بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، 1989 .
19- يوسف العنيزي وآخرون : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1998 .
20-B.R. hergenhahn .An introduction to theories of personoalitg prentice – hall- ,1980.
21-Spring , B.and coons, h . (1982) stress asaprecuror of sehizophrenia episodes, in. r. w. j. neufeld (ed) "psychological stress and psychopathology" mcgraw – hill , u.s.a3 .
22-lennart ,l.edter (1971) "society stress and disease " , vol, 1, proceeding of an international inter – disciplinary symposiam held in Stockholm april , sweeden .
23-moss g.e. (1973) " illnees, immunity and social inter – action , "john wiley and spns, inc .
- Hill .2124-Lazarus,R.S.,(1976) " Patterns of Adjustment," third Edition By Mcgraw
l.cooper (ed) stress seyle H. (1983) the stress concept : past , present, and future. In carry- 25 research,issues for theeighties john wiley and sons, u. a.