



# المحتوى

- تنمية الشخصية
- قياس الشخصية



# تتمية السمات الشخصية من خلال النشاط الرياضي

إن إعداد اللاعبين يتطلب العديد من العمليات التي تمثل الجوانب الأساسية في عمليات التدريب حيث أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية التعليم والتربية والتدريب وإعدادهم للمنافسات الرياضية.



# أهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية

تتعدد الأنشطة وطبيعة الواجبات الحركية في درس التربية الرياضية لذا نحتاج إلى تطوير الطالب ليساهم في بناء وتطوير المجتمع لذلك نؤكد على السمات الآتية من خلال الدرس :

- النظام
- النشاط
- الشجاعة
- الثقة بالنفس
- التكيف مع المواقف المختلفة
- التعاون والعمل الجماعي



# قياس الشخصية

يمكن قياس الشخصية من خلال :

- ✓ الملاحظة
- ✓ المقابلة
- ✓ دراسة الحالة
- ✓ إستخبارات الشخصية (مقاييس الورقة والقلم)
- ✓ الإختبارات الإسقاطية
- ✓ الأجهزة الحديثة



# الملاحظة

من الطرق التي تستخدم في تقييم الشخصية الملاحظة المباشرة لسلوك الفرد في مواقف الحياة الطبيعية بحيث نلاحظ سمات الشخصية المطلوب قياسها دون أن يشعر الفرد بأنه مراقب ، على أن يقوم الملاحظ بعدد كاف من الملاحظات ويسجل عدد المرات التي يتكرر فيها حدوث أنواع معينة من السلوك لتكوين دليل في تقييم الشخصية تبعا للأغراض التي يهتم بها الباحث.



# طرق الملاحظة

للملاحظة طريقتان رئيسيتان هما :

➤ الملاحظة المباشرة

➤ اختبار المواقف



# الملاحظة المباشرة

يقوم الباحث بملاحظة الفرد في أحد مواقف الحياة كأثناء التدريب الرياضي وتقدير سماته الشخصية، ويستطيع الباحث أن يضبط الموقف ، كما يستطيع إعادة الموقف لتكرار الملاحظة .



# إختبار الموقف

- تختلف اختبارات المواقف عن الملاحظة المباشرة حيث يتم إبلاغ الفرد أنه في موقف اختبار ولكنه لا يعرف عادة أية سمات يقيسها هذا الاختبار ويوضع الفرد في مواقف شبيهة بمواقف الحياة تتضمن علاقات اجتماعية ترتب بطريقة تستدعي ظهور السمات المطلوب قياسها.



# المقابلة

وتعتبر المقابلة من أكثر طرق تقييم الشخصية شيوعاً وهي تستخدم في جميع أغراض تقييم الشخصية ويستطيع المقابل أثناء المقابلة أن يلاحظ نواحي معينة من سلوك الشخص مثل طريقة الكلام واتزانه وميله إلى التحفظ أو الانطلاق وأية علامات تكشف عن النواحي اللاشعورية من شخصيته مثل تغير ملامح الوجه ونبرة الصوت وحركات الأصابع واليدين، وقد تكون المقابلة مقننة أو غير مقننة .



# المقابلة المقتنة والغير مقتنة

## أ) المقابلة المقتنة

وهي مقابلة تتكون من أسئلة محددة معدة من قبل، توجه بطريقة موحدة، ومن مزايا هذا النوع من المقابلة أنها تسهل المقارنة بين الأفراد كما أنها تضمن تناول جميع الموضوعات الرئيسية، وتقلل احتمال إغفال الباحث لبعض الموضوعات الهامة.

## ب) المقابلة الغير مقتنة

وهي لا تتضمن أسئلة محددة بل تترك للباحث الذي يجري المقابلة الحرية في اختيار الأسئلة المناسبة، ومن عيوب المقابلة غير المقتنة أن مضمون المقابلة يختلف من شخص إلى آخر مما يجعل من الصعب المقارنة بين الأفراد. وقد نشأ حديثاً نوعان جديداً من المقابلة، هما مقابلة الضغط والمقابلة المنهكة



# دراسة الحالة

وهي من الأساليب الدقيقة حيث يتم دراسة حالة شخص واحد من خلال متابعة هذا الشخص في مختلف نواحي حياته والحصول على المعلومات من الأفراد المحيطين به مثل الأسرة والأصدقاء والمدرسة والنادي..



# مقاييس الشخصية

- تعتبر من الأساليب الشائعة في تقييم الشخصية وتعتمد على وصف الفرد لنفسه وقد تستخدم بمرادفات أخرى (كالقائمة أو الإستبيان أو الإستخبار أو التقدير الذاتي).
- وتتضمن مقاييس الشخصية عادة عدة أسئلة تتعلق بكثير من نواحي الشخصية ويختلف نوع الأسئلة باختلاف نواحي الشخصية التي يهتم الباحث بدراستها، فبعض المقاييس يقيس فقط سمة معينة من سمات الشخصية كالانطواء والانبساط، السيطرة والخضوع، وبعضها الآخر يقيس عدة سمات مختلفة في وقت واحد.



# مزايا و عيوب مقاييس الشخصية

■ **المزايا** سهولتها العملية والاقتصادية لما تحققه من توفير في الوقت والمجهود والتكاليف، بتطبيقها على عدد كبير من الأشخاص في وقت قصير وتسهل عملية المقارنة بين الأفراد كما وتمتاز بصبغتها الموضوعية فهي تساعد كل فرد بالتعبير عن نفسه ووصف ما يدور بداخله من مشاعر وأحاسيس داخلية .

■ **العيوب** كثيراً ما يجهل الفرد بعض الحقائق عن نفسه أو لا يكون مدركاً لها إدراكاً صحيحاً وخاصة تلك النواحي اللاشعورية، ولذلك تعتبر غير مفيدة في معرفة النواحي الغامضة من الشخصية، بالإضافة إلى احتمال اختلاف الأفراد الذين يجيبون عليها في تفسير معاني الأسئلة مما يؤدي إلى أخطاء في نتائجها، ومحاولة الفرد أن يخفي عيوبه ليظهر بصورة مثالية خاصة في إختبارات الإنتقاء.



# الإختبارات الإسقاطية

- هي أحد الأساليب المستخدمة لقياس الشخصية، وتستخدم غالباً مع الأطفال والمراهقين وفيها ينسب الفرد ما بداخله من انفعالات غير مشروعة إلى أشياء في العالم الخارجي ليتخلص من الضغوط والصراعات التي يعاني منها، مثل إختبار نقطة الحبر والرسومات الكرتونية وهذه الاختبارات تتعامل مع الشخصية كوحدة متكاملة.



شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد  
عبد  
الرحمن

