

السمات الشخصية و علاقتها بالضغط المهنية  
لمدربي الألعاب في جامعتي بابل والنجف

بحث مقدم من قبل

م . شيماء علي خميس

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد مهنة التدريب من المهن التي تحتاج ان يتميز أصحابها ببعض السمات الشخصية التي تؤهله للنجاح في مجال عمله من اجل مواجهه أي ضغط نفسي او مهني يتعرض له الفرد . ان طبيعة العمل في المجال الرياضي تتطلب من الفرد ان يتأقلم مع الظروف التي تحدث في مجال العمل وهذا يعتمد على ما يتصف به الفرد من سمات شخصية تؤهله لمواجهه التغيرات والظروف الصعبة والتقلبات التي تحدث لان طبيعة العمل الرياضي تحتاج الى سرعة في اتخاذ القرار وخاصة أثناء المنافسات اضافة 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 الاحترق فيما إذا كان لا يتميز بشخصية تؤهله لمواجهه هكذا ضغوط .

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

### ١-٢ مشكلة البحث :-

من خلال عمل الباحثة في مجال الرياضة الجامعية لاحظت ان غالبية تدريبي الألعاب لديهم معاناة من ضغوط مهنية تختلف من مدرب لآخر وان كل فرد منهم لديه سمات شخصية مختلفة عن الآخر لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال تحديد هذه السمات وتحديد الضغوط المهنية ومن ثم معرفة العلاقة بينهما وهل هناك تأثير أحدهما على الاخرى من اجل وضع الحلول المناسبة خدمة للعمل الرياضي .

### ١-٣ أهداف البحث :-

- ١- التعرف على السمات الشخصية والضغوط المهنية لمدربي الألعاب في جامعو بابل والنجف .
- ٢- معرفة العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لمدربي الألعاب في بعض الجامعات العراقية .

### ١-٤ فروض البحث :-

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

### ١-٥ مجالات البحث :-

- ١- المجال البشري : مدربوا الألعاب في جامعة بابل و النجف .
- ٢- المجال الزمني : المدة من ١٥ / ٩ / ٢٠٠٧ ولغاية ٢٤ / ١٢ / ٢٠٠٧ .
- ٣- المجال المكاني : كليات جامعتي بابل و النجف .

## ٢- الدراسات النظرية :-

### ١-١-٢ السمات الشخصية .المعنى والمفهوم .:

ان السمات الشخصية هي صفات يمكن من خلالها ان يميز الفرد بين الأشخاص ولأجل التعرف على هذه السمات لا بد من إصدار الأحكام والتنبؤ بالسلوك الذي سيسلكه هذا الفرد وفي هذا الصدد ذكر البعض " انه يمكن التنبؤ بكيفية سلوك الشخص في المستقبل وعلى الأقل فهم السلوك الحالي " <sup>١</sup>

ومن هنا ترى الباحثة أن السمات هي صلب الشخصية وهي التي تعبر عنها وتصف الفرد ، فمعرفة شخصية الفرد وخاصة مدرب الألعاب لا بد من التعرف على مفردات شخصيته ،

<sup>١</sup> عزيز حنا ، ناظم هاشم : علم نفس الشخصية ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ١٣٠ .

بشكل دقيق ، وبلا شك فإن المفردة الأهم والأكثر بروزاً 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 على أساس سماتهم فقط ، ولذلك فإن السمات تخلق و توجه السلوك .<sup>١</sup>

وعرف ( ريموند كالتل ) السمة بأنها "ميزة فردية في الفكر أو الشعور ، قد تكون متوازنة أو تجيء بواسطة الاكتساب أو التعلم"<sup>٢</sup>.

أما ( جوردن البورت ) فقد عرفها على إنها " نظام نفسي عصبي مركزي عام ويختص بالأفراد ويشمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفياً كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية في السلوك التكييفي والتعبيري "<sup>٣</sup>.

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 "<sup>٤</sup> ، وعرفها ( أسامه كامل ) على أنها " استعدادات داخلية عامه للسلوك يمكن التنبؤ بها "<sup>٥</sup> .

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 وتحسينها ، أي بناء شخصية مدربي الألعاب وتساعدهم على مواجه المصاعب والمواقف الطارئة وحلها بالطريقة السليمة والمناسبة بدون استقزاز لاي فرد آخر .

## ٢-١-٢ نظريات الشخصية ::

### ١-٢-١-٢ نظرية الأنماط :

وهي من نظريات الشخصية القديمة ، فأصحاب هذه النظرية يصنفون الناس إلى أنماط معينة 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 " 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 "البيدين ، النحيل ، الرياضي ، غير المنظم" ، و( شيلدون ) قسم الناس إلى ثلاثة أنماط أو مكونات جسمية هي " النمط الجسمي الحشوي ، النمط الجسمي العضلي ، النمط الجسمي الجلدي " ، أما الطراز النفسي فقد قسمها (يونج) إلى " انطوائي ، انبساطي " و ايزك قسمها إلى " الانبساط ، الانطواء ، العصبية الذهنية"<sup>٦</sup>.

فقد قسم ( أبو قراط ) الشخصية إلى أربعة أنماط مزاجية وهي "الدموي ، ألبغمي أو الليمفاوي والصفراوي والسوداوي " ويرى القدماء " أن الشخصية السوية المتزنة تنشأ من توازن هذه الأمزجة الأربعة "<sup>٧</sup>.

<sup>١</sup>B.R. hergenhahn .An introduction to theories of personoaligt prentice – hall ,1980,p.18.  
<sup>٢</sup> ريموند كالتل . اقتبسة أسعد مرزوق ، موسوعة علم النفس ، ط١ ، بيروت ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، ١٩٧٧ ، ص ١٥٧

<sup>٣</sup> جوردن البورت . اقتبسة محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ ، ص ٢٩٣ .  
<sup>٤</sup> عامر سعيد . السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الانجاز للاعبى المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ ، ص ٨ .

<sup>٥</sup> أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضة ( المفاهيم – التطبيقات ) ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٦١ .

<sup>٦</sup> نزار الطالب ، كامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ، ص ٨٤ .

<sup>٧</sup> حامد عبد السلام زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط٢ ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٧ ، ص ٦٢ .

<sup>٨</sup> أميمة علي خان . علم النفس ، بغداد ، مطبعة العاني ، ١٩٧٠ ، ص ٢٧٥ .

## ٢-٢-١-٢ 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. وإن الأفراد يعرفون فقط ما يدركون لذا فإن أدراكات كل فرد هي التي تؤسس واقعة الذي يختلف من فرد لآخر.

والشخصية حسب النظرية السلوكية، هي التنظيمات أو الأساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبياً التي تميز الفرد عن غيره من الناس، إذ أبرزت هذه النظرية أهمية الدوافع أو الباعث، وهو مثير قوي بدرجة كافية لدفع الفرد وتحريكه إلى السلوك. وهذه الدوافع منها ما هو أولي موروث يتصل بالعمليات الفسيولوجية مثل الجوع والعطش والجنس والألم، ومنها ما هو ثانوي مكتسب مثل الحاجة إلى الأمن والانتماء إلى جماعة.. الخ.<sup>١</sup>

## ٣-٢-١-٢ 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.

ومن مؤسسي هذه النظرية (فرويد)، الذي يقول أن الشخصية تتكون من عناصر هي ألهو والانا الأعلى والانا<sup>٢</sup>. فألهو Id - هو منبع الطاقة الحيوية والنفسية التي يولد الفرد مزوداً بها 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 اندفاعاً عاجلاً 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 ويتهدب 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 في ألهو، وآخر 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.<sup>٣</sup>

<sup>١</sup> ليندال دافيدوف . مدخل علم النفس ، ط٢ ، ترجمة سيد الطواب ( واخرون ) ، القاهرة ، مطابع المكتب المصري الحديث ، ١٩٨٣ ، ص ٥٨٢ .

<sup>٢</sup> مصطفى عبد السلام العيني . عالم الشخصية ، ط١ ، بغداد ، مطبعة المنير ، ١٩٨٥ ، ص ٩٥ .

<sup>٣</sup> حامد عبد السلام زهران . مصدر سبق ذكره ، ص ٦٣ .

## ٢-١-٢-٤ نظرية السمات :

أن الافتراض الأساسي لنظرية السمات هو أن الشخصية يمكن وصفها بدلالة العديد من السمات المختلفة التي يظهرها الفرد من خلال سلوكه<sup>١</sup>. وقد ظهرت نظرية السمات بسبب الانتقادات التي وجهت إلى نظرية الأنماط التي ينقصها التحديد<sup>٢</sup>. 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<sup>٣</sup>. من هذا كله نلاحظ إن النظريات السابقة لم تعتمد تفسيراً كاملاً 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.

## ٢-٢-٣ مفهوم الضغوط :-

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للضغوط من قبل العديد من العلماء ومنهم سيلبي حيث عرفها على أنها " الاعراض الظاهرة التي تحدث كاستجابة لما يحدث من تغيرات عامة في انظمة الجسم البايولوجية " <sup>٤</sup>. وكذلك عرفها البعض على انها "القوى البيئية التي تعوق البنية والوظيفة بالإضافة الى الاستجابات لهذة القوى " <sup>٥</sup>. 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 " <sup>٦</sup>. لذا فإن الضغوط هي عبارة عن قوى تحاول إعاقة أو التقليل من قابلية الفرد على الاستمرارية في العمل وخاصة بالنسبة لمدرربي الألعاب في الضغوط التي يتعرضون لها وتتفاوت درجتها من شخص الى آخر وتبعاً لسماته الشخصية التي يتمتع بها .

## ٢-٣-١-١ كيفية 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 " <sup>٧</sup>، اما فلشمان فبين ان التعامل مع الضغوط عبارة عن " السلوك الظاهر والباطن الذي يتخذ الفرد لتقليل او الغاء اثار الضغوط النفسية والاحداث الضاغطة " <sup>٨</sup>، وكذلك تعريف برلاين وسكولر على انة " ما يقوم به الأفراد لتجنب الأذى الناتج عن شذائذ الحياة " <sup>٩</sup>، لذا فإن 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 .

<sup>١</sup> نزار محمد سعيد العاني . أضواء على الشخصية الإنسانية (تعريفها ، نظرياتها ، قياسها ) ، بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ١٩٨٩ ، ص ٢٧ .

<sup>٢</sup> عبد الرحمن العسوي . مقومات الشخصية الإسلامية والعربية ، الأزربطة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٦ ، ص ٧٢ .

<sup>٣</sup> محمد عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهي : مقدمة في علم النفس الرياضية ، ط ٢ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ ، ص ٦١ .

<sup>٤</sup> Spring , B.and coons, h . ( 1982 ) stress asaprecursor of sehizophrenia episodes, in. r. w. j. neufeld ( ed ) "psychological stress and psychopathology" mcgraw – hill , u.s.a. P.33 .

<sup>٥</sup> lennart ,l.edter ( 1971 ) "society stress and disease " , vol, 1, proceeding of an international inter – disciplinary symposium held in Stockholm april , sweeden, p.53 .

<sup>٦</sup> moss g.e. ( 1973 ) " illnees, immunity and social inter – action , "john wiley and spns, inc ,p.39 .

<sup>٧</sup> Lazarus,R.S.( 1976 ) " Patterns of Adjustment," third Edition By McGraw- Hill .

<sup>٨</sup> 2Fleishman ( 1984 ) personality characteristics and coping patterns, journal of health and social behavior p.229 .

<sup>٩</sup> pearlinanl schooler ( 1978 ) strees and antiety , volume , 5, by hemisphere public- shing coporation , P.2 .

وفقا لنموذج سيللي للضغوط هناك ثلاثة مراحل تمر بها استجابة الجسم لهذه الضغوط<sup>١</sup>:

١- المرحلة الاولى او ما يطلق عليها الاستجابة الانذارية وتحدث هذه المرحلة عندما تواجه الفرد تنبيهات لم يتكيف لها وبشكل مفاجيء . وتشمل هذه المرحلة مرحلتين فرعيتين :

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

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

٢- مرحلة المقاومة حيث يتمكن الكائن الحي في هذه 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 .

٣- 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 .

### ٣- منهج البحث واجراءات الميدانية :-

#### ٣-١ منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي .

#### ٣-٢ عينة البحث :-

تم اختيار العينة وهم مدربي الألعاب في جامعتي ( بابل ، النجف ) حيث بلغ عددهم ( ٢٠ ) وبواقع ( ١٠ ) في جامعة بابل و ( ١٠ ) في جامعة النجف موزعين على الكليات في الجامعة وكما موضح في الجدول ( ١ ) .

#### جدول ( ١ )

يبين عدد مدربي الألعاب موزعين على الكليات في جامعتي بابل والنجف

جامعة النجف		جامعة بابل	
عدد المدربين	الكليات	عدد المدربين	الكليات
٢	كلية الزراعة	١	كلية العلوم
١	كلية التمريض	٢	كلية التربية
٢	كلية تربية بنات	١	كلية القانون
٢	كلية الصيدلة	١	كلية الهندسة
١	كلية الاداب	١	كلية طب الأسنان
١	كلية الفقة	١	كلية الطب
١	كلية العلوم	١	كلية الفنون الجميلة
		١	كلية الطب البيطري
		١	كلية الزراعة
١٠	المجموع	١٠	المجموع

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 .<sup>١</sup>

### ٣-٣ 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 فإن اختيار الأدوات المناسبة يعد عاملاً أساسياً في البحوث<sup>(١)</sup>. لذا فقد تم استخدام الأدوات التالية :

١- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

٢- استمارات الاستبيان .

٣- استمارات تفريغ البيانات .

٤- المقابلات الشخصية .

### ٣-٤ التجربة الاستطلاعية :-

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٨ / ١٠ / ٢٠٠٧ على عينة من مدربي الألعاب في جامعة بابل بلغ عددهم ( ٧ ) 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 .

### ٣-٥ الاختبارات والمقاييس المستخدمة :-

#### ٣-٥-١ مقياس فرايبروج للسمات الشخصية :-

لقد تم استخدام مقياس فرايبروج بصورته العربية المعدة من قبل محمد حسن علاوي<sup>٢</sup> ويتكون من ( ٥٦ ) 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 :

١- اذا كانت الاجابة بـ ( نعم ) فيعطى درجتان .

٢- اذا كانت الاجابة بـ ( 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 ( ٠,٨٧ ) .

\* الثبات ( ٠,٧٠ ) وقد تم استخراج من خلال اعادة اختبار التجربة الاستطلاعية بعد ٣ ايام واستخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج تلك القيمة .

### ٣-٥-٢ قائمة الضغوط المهنية لمدربي الألعاب :-

تم الاعتماد على قائمة الضغوط المهنية المعدة من قبل محمد حسن علاوي<sup>٣</sup> وبعد إجراء بعض التعديلات عليها تم عرضها على مجموعة من الخبراء والذين تم الإشارة إليهم سابقاً وقد ابدوا ملاحظات قيمة في تحديد مدى ملائمة الفقرات الخاصة بالقائمة لتلائم عينة البحث حيث تم

١ يوسف العنيزي وآخرون : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ، ص١٣ .

٢ محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٧٨ .

٣ محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكره ، ص ٤٩٤ .

\* 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 .

استبعاد أربعة فقرات فأصبح العدد الكلي للفقرات هي ( ٣٣ ) فقرة اما بالنسبة لمفتاح التصحيح فقد كان كما يلي :

- ١- اذا كانت الاجابة ب(تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ) فتعطي خمس درجات .
  - ٢- اذا كانت الاجابة ب( تنطبق بدرجة كبيرة ) فتعطي اربع درجات .
  - ٣- اذا كانت الاجابة ب( تنطبق علي بدرجة متوسطة ) فتعطي ثلاث درجات .
  - ٤- اذا كانت الاجابة ب( تنطبق علي بدرجة قليلة ) فتعطي درجتان .
  - ٥- اذا كانت الاجابة ب( لا تنطبق علي ) فتعطي درجة واحدة .
- هذا في حالة الفقرات الايجابية اما في الفقرات السلبية فتعكس الدرجات .  
وقد تم إيجاد المعاملات العلمية للقائمة وظهرت كالتالي :
- **الصدق الذاتي** : ( ٠,٧٨ ) .

\* **الثبات** ( ٠,٧٥ ) وقد تم استخراجها من خلال اعادة اختبار التجربة الاستطلاعية بعد ٣ ايام واستخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج تلك القيمة .

### ٦-٣ اجراءات البحث :-

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

### ٦-٣ الوسائل الإحصائية :-

حيث تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :

\* الوسط الحسابي : 
$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

\* الانحراف المعياري : 
$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

\* معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )

$$r = \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \sum (y - \bar{y})^2}}$$

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



## ٤- عرض النتائج ومناقشتها :-

## ٤-١ عرض نتائج السمات الشخصية لمدربي الالعاب ومناقشتها :-

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

جدول ( ٢ )

يبيّن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للسمات الشخصية لعينة البحث

السمات الشخصية المعالم الاحصائية	العصبية	العدوانية	الاكتئابية	الاستثارة	الاجتماعية	الهدوء	السيطرة	الكف
س-	١٠,٨	١١,٥	٩,٧	١١,٦	١٠,٤	١٢,٨	٩,٤	١٠,٥
ع	١,٧٠	١,٢٠	١,٣٠	١,٦٠	١,٧٧	١,٤٤	١,٨٨	١,٥٥

حيث نلاحظ ان قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري بين ( ٩,٤-١٢,٨ ) والانحراف المعياري الذي تراوح بين ( ١,٤٤ - ١,٨٨ ) ، وبعد استخراج الوسط الفرضي لعينة البحث لسمة العصبية والذي بلغت قيمته ( ١٠,٥ ) وعند مقارنة الوسط الحسابي لسمة العصبية والذي قيمته ( ١٠,٢ ) 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 ( ١٠,٥ ) والوسط الحسابي لها بلغ ( ١١,٥ ) 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 ( ٩,٧ ) ووسطها الفرضي ( ١٠,٥ ) وهذا يدل على امتلاك مدربي الالعاب درجة منخفضة من سمة الاكتئابية وهذا مؤشر جيد لان ارتفاع هذه السمة يؤثر في عملهم لما لها من دور في سير العمل الرياضي والاداري لديهم . اما بالنسبة لسمة الاستثارة فنجد ان وسطها الحسابي قد بلغ ( ١١,٦ ) ووسطها الفرضي ( ١٠,٥ ) 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 ( ١٠,٤ ) ووسطها الفرضي بلغ ( ١٠,٥ ) وبما ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي فهذا يدل على ان سمة الاجتماعية للعينة هي بمستوى منخفض لذا لا بد من رفع هذه 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 ( ١٢,٨ ) ووسطها الفرضي ( ١٠,٥ ) وبما ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي فهذا يدل ارتفاع هذه 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 ( ٩,٤ ) ووسطها الفرضي قد بلغ ( ١٠,٥ ) وبما ان الوسط الحسابي هو اقل من الوسط الفرضي فهذا يدل على ضعف هذه 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 فعلمية السيطرة تلعب دور كبير في مجريات النشاط الرياضي .  
 اما سمة الكف فنجد ان الوسط الحسابي لهذة السمة قد بلغ ( ١٠,٥ ) اما الوسط الفرضي فقد بلغ ( ١٠,٥ ) وبما ان قيمة الوسط الحسابي هي نفس قيمة الوسط الفرضي فهذا يدل على ان عينة البحث يمتلكون درجة متوسطة من سمة الكف .

#### ٢-٤ عرض نتائج الضغوط المهنية لمدربي الالعاب ومناقشتها :-

بعد ان تم جمع البيانات من العينة تم بعد ذلك استخراج الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في متغير الضغوط المهنية حيث نجد من خلال الجدول ( ٣ )

جدول ( ٣ )

يبين الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط المهنية لعينة البحث

السماة الشخصية المعالم الإحصائية	البعد الاول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس
س-	١٣,٥	١٨,٨	١٤,٧	١٦,٦	١٧,٩	٢٠,٦٧
ع	١,٨٨	٢,٥	٢,٧	٣,٥	٣,٧٦	٦,٦٦

حيث نجد ان قيمة الأوساط الحسابية قد تراوحت بين ( ١٣,٥-٢٠,٦٧ ) أما الانحراف المعياري فقد تراوح بين ( ١,٨٨ - ٦,٦٦ ) ، وعند مقارنة الوسط الفرضي للبعد الاول والذي بلغ ( ٢٤ ) اما الوسط الحسابي والذي بلغ ( ١٣,٥ ) 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 ( ١٨,٨ ) اما الوسط الفرضي فقد بلغ ( ٢٤ ) 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 ( ١٤,٧ ) اما الوسط الفرضي فقد بلغ ( ٢٤ ) 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 وسطه الحسابي ( ١٦,٦ ) والوسط الفرضي ( ٢٤ ) أي ان البعد المتعلق بالاسباب او العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي ضعيف لدى العينة .  
 اما البعد الخامس فنجد ان وسطه الحسابي قد بلغ ( ١٧,٩ ) والوسط الفرضي قد بلغ ( ٢٤ ) 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 ( ٢٠,٦٧ ) والوسط الفرضي قد بلغ ( ٢٤ ) وهذه النتيجة تبين ضعف البعد المتعلق بالاسباب او العوامل المرتبطة بالعلاقات مع المنتسبين الاخرين في الكلية ، وعلى اساس ما ذكر من نتائج فإن 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 .

### ٤-٣ عرض نتائج العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لدى عينة البحث ومناقشتها :-

من أجل معرفة العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لمدربي الالعاب كان لابد من استخراج معامل ارتباط بيرسون بالنسبة لعينة البحث وكما في الجدول ( ٤ ) .

#### جدول ( ٤ )

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

نوع الارتباط	معامل الارتباط	قائمة الضغوط المهنية	السمات الشخصية
قوي	٠,٩٥	الابعاد	العصبية
قوي	٠,٩٠		العدوانية
قوي	٠,٩٣		الاكتئابية
قوي	٠,٨٥		الاستثارة
قوي	٠,٩٦		الاجتماعية
قوي	٠,٥٥		الهدوء
ضعيف	٠,٤٠		السيطرة
ضعيف	٠,٤٢		الكف

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 ( ٠,٩٥ ) وعند مقارنتها مع الدرجة الجدولية البالغة ( ٠,٤٤ ) عند درجة حرية ( ١٨ ) ومستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) 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 " .<sup>١</sup> اما بالنسبة لطبيعة العلاقة بين سمة العدوانية والضغوط المهنية التي يتعرض لها مدرب الالعاب فنجد ان هذه العلاقة قد بلغت المحسوبة منها ( ٠,٩٠ ) اما الجدولية فقد بلغت ( ٠,٤٤ ) وهذا يبين ان المحسوبة اعلى من الجدولية أي ان العلاقة قوية وهي نتيجة طبيعية لان مدرب الالعاب عند تعرضه 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 هذه العلاقة قد اظهرت نسبة عالية بلغت ( ٠,٩٣ ) للمحسوبة اما الجدولية فقد بلغت ( ٠,٤٤ ) عند درجة حرية ( ١٨ ) ومستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) أي ان المحسوبة هي اكبر من الجدولية مما يبين ان العلاقة قوية بين المتغيرين حيث ان قلة المستلزمات التي لا تتوفر لمدرّب الالعاب تؤدي الى تعرضه لمثل هذه الحالة من الاكتئابية حيث يجد صعوبة في استمرار العمل مقارنة مع زملائه لان " الضغط النفسي يبدأ من تقييمك الشخصي لموقف ما فأنت في البداية تتسأل عن

<sup>١</sup> اسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ١٩٦ .

حجم الخطر المحيط بالموقف او عن مدى صعوبته وعن الموارد التي تمتلكها والتي من الممكن ان تعينك على مجاراته وتكيف حالتك النفسية للوضع " <sup>١</sup> . اما بالنسبة لطبيعة العلاقة بين سمة الاستثارة و الضغوط المهنية حيث نجد ان العلاقة قد بلغت نسبتها ( ٠,٨٥ ) بالنسبة للمحسوبة اما الجدولية فقد بلغت ( ٠,٤٤ ) أي ان المحسوبة هي اكبر من الجدولية مما يدل على قوة العلاقة بين المتغيرين وهذا ناتج عن مدى قوة الضغط المهني الذي يتعرض له مدرب الالعاب الذي يؤدي الى استثارته ولكن في نفس الوقت لا بد من وجود اجراءات تتبع للحد من هذه الاستثارة التي لا بد من السيطرة عليها لكي يسير العمل بسهولة . ونجد ان العلاقة بين سمة الاجتماعية والضغوط المهنية قد بلغت ( ٠,٩٦ ) وعند مقارنتها مع الجدولية والبالغة ( ٠,٤٤ ) نجد ان المحسوبة هي اكبر من الجدولية مما يدل على قوة العلاقة كما ان هذه 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 و صداقات اجتماعية والسعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الرياضي " <sup>٢</sup> 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 ( ٠,٥٥ ) بالمقارنة مع الجدولية والبالغة ( ٠,٤٤ ) فنجد ان المحسوبة اكبر من الجدولية وهذه العلاقة متأنية من خلال طبيعة الضغوط التي يتعرض لها مدرب الالعاب التي تزيد من قدرته على مواجهه الضغط وبالتالي تؤدي الى قلة هذه السمة لديه . اما العلاقة بين سمة السيطرة والضغوط المهنية فنجدها قد بلغت نسبتها هي ( ٠,٤٠ ) للمحسوبة اما الجدولية والبالغة ( ٠,٤٤ ) فمدرب الالعاب يحاول السيطرة على المواقف التي تمر به على الرغم من اختلاف هذه الدرجة من شخص الى آخر ولكن يبقى مستوى هذه الدرجة هو ضعيف ولا بد من التعود على السيطرة عليه 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 لديه الخبرة الكافية لمواجهتها . اما العلاقة بين سمة الكف والضغوط المهنية فقد بلغت نسبتها ( ٠,٤٢ ) بالمقارنة مع الجدولية والبالغة ( ٠,٤٤ ) فنجد ان المحسوبة هي اقل من الجدولية مما يدل على ضعف العلاقة بين الاثنين حيث هذه النسبة قد حققت هذه النتيجة لعدة ظروف منها ان يحاول الشخص التكيف ومجاراته 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 عليه الوفاء بها مثل ادراك المدرب الرياضي بعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه انجازة وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب او انجازها <sup>٣</sup> ولكن بعض الاحيان تحدث ظروف تفوق قدراته وخبراته .

<sup>١</sup> مارثا ديفيز ( واخرون ) : تدريبات الاسترخاء والتحرر من التوتر ، ط١ ، المملكة العربية السعودية ، مكتبة الجريب ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٥ .

<sup>٢</sup> محمد حسن علاوي . سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٩ .

<sup>٣</sup> محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكرة ، ص ١٨١ .

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

### ١-٥ الاستنتاجات :-

- ١- 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 ) .
- ٢- اما بالنسبة لقائمة الضغوط المهنية فقد ظهرت جميع ابعادها بدرجة ضعيفة مما دل على عدم وجود تأثير احدهما على الاخرى . .
- ٣- 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 يدل على فعالية التأثير بين المتغيرين موضوع الدراسة .

### ٢-٥ التوصيات :-

- ١- الاهتمام بظروف ومتطلبات تدريبي الالعاب والتعرف على مستوى ما يمتلكونه من سمات شخصية من اجل استخدام الوسائل المناسبة لتطويرها لديهم .
- ٢- توجيه تدريبي الالعاب الى الطرق والاجراءات التي من الممكن اتباعها عند تعرضه للضغوط القوية وكيفية التأقلم عليها وحلها بأبسط الوسائل .
- ٣- اقامة اجتماعات دورية مع تدريبي 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 .

## المصادر

- ١- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضية ( المفاهيم – التطبيقات ) ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- ٢- اسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- ٣- أميمة علي خان . علم النفس ، بغداد ، مطبعة العاني ، ١٩٧٠ .
- ٤- حامد عبد السلام زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط ٢ ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٧ .
- ٥- جوردن البورت . اقتبسة محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ .
- ٦- ريموند كاتل . اقتبسة أسعد مرزوق ، موسوعة علم النفس ، ط ١ ، بيروت ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، ١٩٧٧ .
- ٧- عامر سعيد . السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الإنجاز للاعبين المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ .
- ٨- عبد الرحمن العسيوي . مقومات الشخصية الإسلامية والعربية ، الازربطة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٦ .
- ٩- عزيز حنا ، ناظم هاشم : علم نفس الشخصية ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- ١٠- ليندال دافيدوف . مدخل علم النفس ، ط ٢ ، ترجمة سيد الطواب ( وآخرون ) ، القاهرة ، مطابع المكتب المصري الحديث ، ١٩٨٣ .

- ١١- مارثا ديفيز ( واخرون ) : تدريبات الاسترخاء والتحرر من التوتر ، ط١ ، المملكة العربية السعودية ، مكتبة الجريد ، ٢٠٠٥ .
- ١٢- محمد حسن علاوي . سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ .
- ١٣- محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ١٤- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ١٥- محمد عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهي : مقدمة في علم النفس الرياضية ، ط٢ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ .
- ١٦- مصطفى عبد السلام العيني . عالم الشخصية ، ط١ ، بغداد ، مطبعة المنير ، ١٩٨٥ .
- ١٧- نزار الطالب ، كامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ .
- ١٨- نزار محمد سعيد العاني . أضواء على الشخصية الإنسانية ( تعريفها ، نظرياتها ، قياسها ) ، بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ١٩٨٩ .
- ١٩- يوسف العنيزي وآخرون : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .
- ٢٠- B.R. hergenhahn .An introduction to theories of personoaligt prentice hall- ,1980.
- ٢١- Spring , B.and coons, h . ( 1982 ) stress asaprecursor of sehizophrenia episodes, in. r. w. j. neufeld ( ed ) "psychological stress and psychopathology" mcgraw – hill , u.s.a3 .
- lennart ,l.edter ( 1971 ) "society stress and disease " , vol, 1, proceeding of an international inter – disciplinary symposiam held in Stockholm april , sweeden .
- ٢٣- moss g.e. ( 1973 ) " illnees, immunity and social inter – action , "john wiley and spns, inc .
- ٢٤- Lazarus,R.S.,( 1976 ) " Patterns of Adjustment," third Edition By Mcgraw21- Hill .
- seyle H. ( 1983 ) the stress concept : past , present, and future. In carry- l.cooper ( ed ) stress research,issues for theeighties john wiley and 25 sons, u. a.