تقدير الذات في النشاط البدني الرياضي-دراسة إبستيمولوجية ذات بعد تاريخي-

[1]د. بن بوستة رحيمة ، جامعة الجزائر3
[2]د. اسماعيل الصادق،جامعة الجيلالي بونعامة خميس- مليانة
[3]د. بورنان شريف مصطفى ، جامعة الجزائر3

تاريخ الإرسال:2019-03-03 **تاريخ القبول: 11-03-2019**

الملخص:
يعد موضوع تقدير الذات من المواضيع الهامة في جميع الميادين المتصلة بالإنسان، لا سيما المجال الرياضي، فإن الإلمام به من جميع جوانبه سيمد المختص والعام برؤية حقيقية لدوره في هذا المجال، كما أسهم الكثير من الفلاسفة والمفكرين بأعمال لها قيمتها في نظرية مفهوم الذات، فتعددت الآراء المتعلقة به وتمتد جذوره وأسسه منذ التاريخ القديم، حيث تؤكد المصادر بداية هذه الجذور قبل الميلاد، وأن بعض الأفكار السائدة في الوقت الحاضر ترجع أصولها إلى (**هوميروس**) الذي ميز بين الجسم الإنساني المادي والوظيفة غير المادية، والتي أطلق عليها فيما بعد بالنفس والروح. غير أن الإنسان لم يعرف الذات كما عرفها في الوقت الحاضر من حيث كونها مصطلحا نفسيا له دلالته.
بناءا على ذلك، جاء موضوع هذا المقال حول تقدير الذات في النشاط البدني و الرياضي، في مقاربة أنثروبولوجية اجتماعية معرفية تعكف على تغذية التفكير الابستيمولوجي و النظري حوله لنضع له تموقع منهجي في ميدان النشاط البدني الرياضي و نرفع عدة إشكاليات أثارتها أهم المدارس الفلسفية التي اهتمت بدراسته. كما سنحاول تحليل و دراسة تاريخ تقدير الذات و تطوره عبر العصور و كيف أخذ موقعه في النشاط البدني الرياضي.

الكلمات المفتاح: تقدير الذات، النشاط البدني الرياضي

Résumé:
Cette étude fait partie des préoccupations centrales de la psychologie du sport. Elle alimente une réflexion épistémologique et théorique autour de l'estime de soi en activité physique et sportive. Elle fait émerger des positionnements méthodologique et soulève des questionnements suscités par les différents courants philosophiques qui se sont intéressés à l'estime de soi.
Cette étude s'intéresse, également, à l'origine de ce concept, son historique, son développement dans l'histoire et son positionnement dans le domaine des activités physique et sportives.
Mots clés: Estime de soi, Activité physique et sportive

المؤلف المرسل: (بورنان شريف مصطفى)musbourenane1969@gmail.com

مقـــدمـــــــــة:

إن الإنسان من حيث أنه كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة في غضون تعامله و تفاعله مع البيئة ، فهو يبذل نشاطا مستمرا متعدد الأنواع و متباين الإتجاهات فهو يعمل، يلعب، يتعلم، يريد، ينفعل ويعبر عن مشـاعره، أفكاره و إرادته باللغة و الحـركة أو باللعب أو بالسكون أحيانا ، و هو يتعاون ، يتنافس ، يبتكر، يتعصب ، يتعدى ، يحب و يكره . كما أنه يستفيد من خبراته السابقة ويبتكر و ينتج، فهـو بذلك يعبر عن سلوكـات عقلية، إنفـعالية، حركية و إجتماعية أثناء تعامله و تفاعله مع بيئته التي يتأثر بها ويؤثر فيها ضمن عوامل متعددة, يعتبر تقدير الذات ليس بمعزل عنها ، فإذا كان هذا السلوك عرضة للنجاح والتفوق أو الإخفاق والفشل فمن الأهمية بما كان معرفته في علاقته بتقدير الذات ، في مختلف مجالات الحياة التي يموج بها مجتمعنا .

I. علاقة تقدير الذات بالسلوك:

لمحة تاريخية:

تمتد جذور هذه العلاقة منذ التاريخ القديم، حيث شكلت محل دراسة و إهتمام الكثير من العلماء والباحثين،غير أن الإنسان لم يعرفها كما عرفها في الوقت الحاضر من حيث كونها مجالا من مجالات علم النفس. وقد حضيت باهتمام مميز في أواسط القرن العشرين خلال العصر الذهبي للمدرسة السلوكية. لكن التقدم فيها كان بطيئا في جوانبه النظرية ، التطبيقية و أساليب القياس .

ولقد مرت دراسة علاقة تقدير الذات بسلوك الفرد بعدة مراحل مستمدة أفكارها من الأطر النظرية السابقة . ويعتبر " وليام جيمس " أول من مهد الطريق للنظريات المعاصرة ، حتى أنه خصص له أكبر فصل في كتابه " مدخـل لعلم النفس " والكثير مما يكتب اليوم عن علاقة تقدير الذات و سلوك الفرد مستمد من أفكاره.

ويرى " جيمس " أن للذات معنيين ، الأول يدل على العمليات النفسية التي تحكم السلوك كالتفكير، الإدراك و التذكر. أما الثاني فيدل على اتجاهات الشخص و مشاعره عن نفسه، و يشمل الذات المادية التي تتكون من ممتلكات الفرد المادية كجسمه و أسرته و ممتلكاته ، الذات الإجتـماعية و التي تتضمن وجـهة نظر الآخرين نحو الفرد ، الذات الروحية و تتكون من ممتلكات الفرد النفسـية و إنفعلاته و رغباته و أخـيرا الذات الممتدة و التي تشـمل كل ما يشترك فيه الفرد مع الآخرين كالعائلة و المجتمع و الرقعة الجغرافية(James.W, 1950)

1. دراسة إبستيمولوجية:

- **حسب المذهب الظاهراتي(Phénoménologie):**

يتفق " روجرز " زعيم المذهب الظاهـراتي " الفينومينولوجي " مع "جيمس" ،حيث يرى بأن تقدير الذات يؤثر في السلوك ، إذ يتصور بأننا لا نستطيع فهم السلوك الإنساني و التنبؤ به بدون معرفتنا لإدراكات الشخص لبيئته و لنفسه كما يراها في علاقته

المؤلف المرسل: (بورنان شريف مصطفى)musbourenane1969@gmail.com
الرابط الالكتروني للمجلة: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

بالبيئة. فقد اهتم هذا المذهب بالخبرة الذاتية للفرد و بنظرته الشخصية للعالم ولنفسه و بمفاهيمه الخاصة في تفسير السلوك. ويؤكد هذا الإتجاه أن لكل فرد حقيقته التي أدركها بشكل فريد، وأن السلوك بوصفه نتيجة للأحداث المدركة و كما رآها الفرد فعلا، وأن الإنسان هو في الحقيقة أكثر الخبراء دراية بنفسه ولديه أفضل المعلومات عن ذاته.
والسلوك في رأي هذا المذهب هو محاولة من الكائن الحي موجهة نحو إشباع حاجاته كما يمارسها هو في المجال كما يدركه. والتركيز هنا هو على إدراكات الفرد كمحددات لأفعاله ، حيث أن الكيفية التي يرى بها الأحداث ويفسرها تحدد الطريقة التي يستجيب بها إزاءها (حليم السعيد بشاوي، 1983).

ففي ضوء هذا المنظور يكون تقدير الذات هو نتاج عمليات التفاعل النفسي والإجتماعي وهو يؤثر في الإدراك والسلوك,أما السلوك فهو وسيلة لتحقيق الذات.

- **حسب المذهب الإنساني:**

يعتبر أنصار هذا المذهب أن الإنسان يميل إلى تحقيق ذاته بالسلوك الموجّه إلى الهدف، فهم يعتبرون أن تحقيق الذات حاجة أساسية من الحاجات الإنسانية، إذ يصنّفها (ماسلو) زعيم هذا الإتجاه في المستوى الرابع على هرمه للحاجات النفسية (محمود السيد أبو النيل، 1978).و بالإضافة إلى العوامل الداخلية للفرد هناك العوامل المتعلقة بالبيئة الخارجية التي تؤثر في تكوين تقدير الذاتو بالتالي على علاقته بالسلوك، وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربى ونشأ فيها الفرد وكذلك التربية التي تلقاها.إذ تعد خبرات النشأة الأولى للطفل من المصادر الحيوية في تشكيل مفهومه عن ذاته وبالتالي تكوين تقديره لذاته، حيث يكوّن الأفكار والمشاعر والاتجاهات من خلال التنشئة الاجتماعية وتفاعله اليومي في البيئة التي يعيش فيها، وما يتلقي من أساليب الثواب، العقاب والاتجاهات الوالدية وخبرات الفشل والنجاح، والوضع الاجتماعي والاقتصادي. ولقد أثبتت الدراسات التي أجريت لمعرفة أثر فقدان أحد الوالدين أو كيلهما أو التصدع الأسري على تقدير الذات للأبناء، أن هناك فرقا في مفهوم الذات بين هؤلاء الأطفال وأقرانهم الذين يعيشون في كنف والديهم.
ويذهب فاروق عبد الفتاح إلى أن العوامل التي تؤثر في علاقة تقدير الفرد لذاته بسلوكه كثيرة، منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة. ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم، فإذا كانت البيئة تهيئ للفرد المجال والانطلاق والإنتاج والإبداع،فإن تقديره لذاته يزداد. أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمامه بحيث لا يستطع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطع تحقيق طموحاته فان تقديره لذاته ينخفض.فهذه العلاقة لا يتأثر بالعوامل البيئية والموقفية فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل الذكاء والقدرات العقلية وسمات الشخصية والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها. (فاروق عبد الفتاح سلامنة،1987).

المؤلف المرسل: (بورنان شريف مصطفى)musbourenane1969@gmail.com
الرابط الالكتروني للمجلة: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

- **حسب المذهب الإجتماعي المعرفي:**

بالنسبةللاتجاه الإجتماعي المعرفي ، فقد تطرق لعلاقة تقدير الذات والسلوك ضمن العوامل الإجتماعية المعرفية، إذ يعتبر أن البناء الشخصي للفرد يعتمد على الطريقة المميزة التييرى بها العالم، ويختلف بذلك فرد عن أخر باختلاف البيئة الإجتماعية، وقد أكد هذا الإتجاه على أن الطريقة التي يقيّم بها الأفراد أنفسهم ودور الكفاءة كأحد مظاهر مفهوم الذات, تتوقف على وحدات المعلومات والمعارف التي تكوّن رصيدا معرفيا ينظم عن طريق العلاقات الخارجية المستمرة و ترابطها الخارجي بين محتوياتها(هول و ليندزي، 1979).

ويعتبر " كولي " أن المجتمع مرآة يرى فيها الفرد نفسه أي أن الفرد يرى و يحكم على ذاته بالطريقة التي يراها بها الآخرون .

والذات ، حسب (كولي) تنمو من خلال تفاعل الفرد مع مجتمعه ، و تتكون الصورة عن نفسه من خلال إدراكــه لرؤية الآخــرين له و ما يترتـــب على ذلك شعــور بما يسمى بالــذات المنعكسة(سويف مصطفى،1966) .

ولقد أيد " كارل يونغ " هذا الإتجاه ، حيث يرى بأن البحث في الذات يعتبر مفتاحا رئيسيا لدراسة الشخصية، يركز على الخبرات المدركة لدى الفرد في الوقت الحاضر و على ذاته الظاهرية و نمطه الفريد في المواءمة ، فهو يقر بأن تحقيق الإنسان لذاته يتطلب أكثر من مجرد تحقيق الحاجات البيولوجية و الغرائز الجنسية و العدوانية.

ويسير " سوليفان " في نفس مسار " كولي " ، إلا أنه يرى بأن علاقة تقدير الذات و السلوك تتحدد في ظل التفاعل الإجتماعي الخاص و المتمثل في الأسرة بشكل خاص و أساسا الأم أو الأفراد المهمين في حياته.

وربط " ميد " العلاقة بين تقدير الذات و السلوك بالأدوار التي يقوم بها الفرد فهو يعتقد أن للفرد عدة ذوات وهي بحسب عدد الأدوار التي يقوم بها, وأن لكل واحدة سلوك معين حسب الدور الذي تمثله (لابين، دالاس وجرين ، 1981) .

ويتضح مما سبق أن أنصار هذا الإتجاه إنما يؤكدون تأثير تقدير الذات في السلوك، و لكنهم يختلفون في تحديد العوامل المتحكمة في تلك العلاقة،فمنهم من يحصرها في العوامل الدينامية الداخلية فقط التي تتعلق بالفرد نفسه كالقلق، الذكاء، القدرات العقلية، سمات الشخصية، المظهر الخارجي و الصفات المورفولجية. و منهم من يرى بأنها عوامل خارجية متعلقة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد المتصلة بالتنشئة الإجتماعية والوضع الإجتماعي والإقتصادي.

- **حسب الأطر النظرية الحديثة:**

إن هذه الأفكار بقيت عقيمة لخلوها من التطبيق الميداني و غياب أدوات القياس إلى غاية النصف الثاني من القرن الواحد و العشرين حيث عرفت تلك الأفكار التطبيق في أرض الواقع وخضعت للتجريب والإختبار والقياس .

المؤلف المرسل: (بورنان شريف مصطفى)musbourenane1969@gmail.com
الرابط الالكتروني للمجلة: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

ومن بين هذه الدراسات الميدانية الحديثة التي إنتهجت هذا الإتجاه من خلال دراسة تأثير العوامل الداخلية على تقدير الذات . دراسة " ميشال " سنة 1959، حول علاقة مفهوم الذات بسمة القلق حيث أثبتت أنها علاقة عكسية أي أن الزيادة في الأول يقابله النقص في الثاني .

و بينت دراسة " جيجيد "سنة1982, أن لعامل الجنس أثر في تطور مفهوم الذات. و أشار"أوبياكور" سنة 1987, أن للنواحي الجسمية تأثير على مفهوم الذات من خلال دراسة مقارنة أجراها بين المبصرين و ضعاف البصر .

وأظهرت دراسة " لارند و مولر" سنة 1979,أن للمرحلة العمرية تأثير على تقدير الذات،وأن الإنتقال من مرحلة عمرية لأخرى يتبعه تطور في تقدير الذات .

لقد بنيت كل هذه الدراسات الميدانية أن للعوامل الداخلية المتعلقة بنفسية الفرد تأثير على تقدير الذات لكنها أهملت العوامل الخارجية المتعلقة بالبيئة المحيطة به التي أشار إليها كل من " كولي "," سوليفان " و" ميد "،وهذا ما أدى إلى ظهور دراسات أخرى في مختلف المجالات إهتمت بالجوانب الإجتماعية الإقتصادية و الثقافية في دراسة تقدير الذات .

ومن بين هذه الدراسات ، تلك التي أجراها " فرانكو" سنة1983, التي تناولت التحليل التطوري لمفهوم الذات ، لدى كل من أطفال المدارس المكسيكية و الأمريكية و الإنجليزية وأظهرت أن للبيئة و الوسط الإجتماعي تأثير على تطور تقدير الذات .

أما دراسة " ديمو وآخرون "سنة 1987,فقد أظهرت أن للأسرة تأثيرا في تقدير الذات حيث أكدت أن تقدير الذات عند الأول مرتبط بالعلاقات الأسرية .

وأنصب إهتمام " هاروب " سنة1983,في نفس السياق في دراسته لتأثير المدرسة على تقدير الذات للطفل حيث توصل إلى أن التلاميذ الذين يتلقون الدعم و التعزيز من معلميهم لديهم مفهوم ذات عال .

وفي دراسة " نوب "سنة 1981,فقد أظهرت النتائج أنه كلما كان المستوى الثقافي مرتفع زاد تقدير الذات .

في دراسة أخرى،أجريت من طرف " هنلور و إيريك " من أجل تحديد العلاقة بين تقـدير الذات والمستوى الإجتـماعي و الإقتصادي أثبت من خلالها الباحثان أن الطبقتين الوسطى و الفقيرة يتميزان بأكثر واقعية في تقدير الذات مقارنة بالطبقة الغنية .

II. تقدير الذات في النشاط البدني الرياضي:

إن تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الإنجاز و التفوق، ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية دوافعه تسوية أفضل نتيجة مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة. واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته ويزداد كلما أصبح أكثر استقلالية وكلما زادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي إلى

المؤلف المرسل: (بورنان شريف مصطفى)musbourenane1969@gmail.com
الرابط الالكتروني للمجلة: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

ارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أدائه. وعلى ضوء هده الحقائق صنف "أسامة كامل راتب" الرياضيين إلى ثلاثة أنواع :

الرياضيين الذين لديهم تقدير ذاتي منخفض وبالتالي غير واثقين بأنفسهم، وآخرون يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو ما يسمى بالثقة الزائدة،أما الفريق الثالث فلديهم مقدار من الثقة بالنفس، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة أو تقدير الذات المرتفع .

فأما الفريق الأول فهم الرياضيين الذين يخافون من الفشل بدرجة كبيرة و مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم، ومن ثم يصبح هؤلاء من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية يسلكون من منطلق الهزيمة و الفشل وليس النجاح و تحقيق الفوز. ويرى أسامة كامل راتب أن تقدير الذات المنخفض وضعف الثقة بالنفس والتوقعات السلبية كلها تضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق، وضعف التركيز و عدم التأكد من الهدف، والتركيز أكثر على نقاط الضعف، وصرف الانتباه عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد، بالإضافة إلى الشعور بعدم القدرة حتى مع استمرار الممارسة وعليه يتوقع المزيد من المحاولة وبالتالي يحدث العزوف عن الممارسة وبذل المزيد من الجهد، حتى و إن استمرت الممارسة فإنها تفتقد إلى المتعة والشعور بالرضا.وإن موضع الخطورة لضعف تقديرا الذات ونقص الثقة بالنفس في كونه يقود إلى مزيد من الفشل، لأن الرياضي يتوقع الفشل الذي يقوده إلى الفشل الحقيقي، الذي يؤكد بدوره تصوره السلبي لنفسه، والذي يزيد من توقعه بالفشل.

أما الصنف الثاني فينقسم إلى نمطين شائعين، من يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية، وهذا ما أشار إليه " باندورا" في نظريته و أطلق عليه مصطلح (فاعلية الذات) فاللاعب الذي يدرك أنه يتسم بفاعلية الذات في أداء معين يقبل على ذلك بقدر كبير من الثقة بالنفس، و لكن لا يعني هذا أنه سينجح حتما لأنه ربما يغالي في تقدير إمكاناته فيحمل نفسه ما لا تطيق و يصبح مصيره الفشل و يتولد هذا النوع من الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي.و النمط الثاني فأصحابه ممن يتظاهرون بالثقة و لكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار و مشاعر عدم الثقة، فهم قلقون خائفون من الفشل و الأداء الجيد.

أما الصنف الثالث، فهم الذين يتمتعون بالتقدير الذاتي الأمثل و يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع إمكاناتهم البدنية و المهارية، و يفهمون قدراتهم بشكل واقعي و جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى الحدود العليا لقدراتهم و لا يحاولون انجاز أهداف أو نتائج غير واقعية بالنسبة لهم، و هذا هو تقدير الذات المرتفع الذي يمنح للرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء.

ويشير " أسامة كامل راتب" إلى أن تقدير الذات المرتفع و الثقة بالنفس المثلى لا يضمنان لوحدهما التفوق في الأداء، و إنما يجب أن يمتلك الفرد ما يحقق به نجاحه، فالرياضي يحتاج بالإضافة إلى الثقة بالنفس وتقدير الذات المرتفع، إلى الإمكانيات البدنية

والمهارية لتحقيق الأداء الجيد وبالتالي الوصول إلى المستويات العليا والحصول على النتائج الكبيرة.

ولقد إستمد العلماء والباحثين في مجال علم النفس الرياضي ، أفكارهم من هذا الطرح النظري في دراسة علاقة تقدير الذات بالأداء والإنجاز, إذ تعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات في المجال الرياضي في نظر "أسامة كامل راتب " من أهم الحاجات التي تحرك الدوافـع نحو ممارسة النشاط الرياضي و البدني، إذ كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفساستطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته، بل تساعده على تعديل سلوكه وأداءه في مواقف الحياة المختلفة، فالرياضي الذي يملك الثقـــة بالنفس، يشعـر بقيمـــة ذاتــه ويجعلــه أكثــر فاعليــة في تصحيح أخطاءه(أسامة كامل راتب , 1997) .

ويجد هذا الطرح تطبيقه في مجال النشاط الرياضي البدني عندما يتأثر الرياضي بتقديره لذاته وتصوره في مدى فاعليته وإعتقاده في قدراته وإستطاعاته، وتصوره لتقدير الآخرين له، فإما أن يكون هذا التصور والتقدير مرتفعايجعله ذو شخصية قوية ومتميزة ومتوافق مع نفسه ومع وسطه وبالتالي واثق بنفسه وناجح في أداءه، أو يكون ذلك التقدير منخفضا يفقده الثقة بنفسه ويؤثر سلبا على توافقه الشخصي، فيجعله لاعبا فاشلا في أداءه المهاري وإنجازه كما أن الإفراط في تقدير الذات والثقة الزائدة له أثر سلبي أيضا على سلوكه وأدائه (Rogers .c.r, 1951)

أما "مارش"فقد إستند على أفكار "شافلسون "لدراسة تأثير صورة الذات البدنية على الأداء والقدرة البدنية من جهة، وتأثير صورة الذات البدنية على التحصيل المدرسي من جهة أخرى ، أظهرت هذه الدراسة أن صورة الذات البدنية تؤثر على الأداء و القدرة البدنية بينما ليست لها علاقة بالتحصيل المدرسي .

وفي دراسة أخرى أجراها " ألفريدو وزملائه " تطرق إلى نفس العلاقة بين صورة الذات البدنية و الأداء والكفاءة لكن في الإتجاه المعاكس للدراسة الأولى (أداء– صورة الذات البدنية) بينت بان كل من الممارسة والأداء يؤثران على صورة الذات البدنية.

ولكن هذا الطرح و الدراسات التي استند عليها في رؤية علاقة تقدير الذات و الأداء من إتجاه واحد ، (تقدير الذات – أداء) أو (أداء – تقدير الذات) أثبتت محدوديتها من حيث النتائج المرجوة ، هذا لأن الإهتمام بتطوير جانب واحد من هذه العلاقة و إهمال الجانب الثاني سوف يؤدي إلى إختلال هذه العلاقة و بالتالي عدم الحصول على النتائج المرجوة.

فلو كان إتجاه العلاقة (أداء – تقدير الذات) تكون النتيجة ربما تطوير الأداء و المهارة على حساب تقدير الذات ,و بالمقابل فإذا كانت النظرة إلى العلاقة في الإتجاه (تقدير الذات – أداء) تكون النتيجة عكس ذلك ، تحسين تقدير الذات و ليس الأداء .

وعلى ضوء هذا،برز نموذج الآثار المتبادلة(Modèles des effets réciproques) كحل وسط، الذي يعتبر بأن علاقة تقدير الذات بالأداء و السلوك بصفة عامة تبادلية بينهما ، بحيث كل واحد يؤثر في الأخر ويتأثر به(Sophia Jowett, David Lavallee, 2008).

المؤلف المرسل: (بورنان شريف مصطفى)musbourenane1969@gmail.com
الرابط الالكتروني للمجلة: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

ولقد اثبت " مارش وزملاءه" إستنادا إلى نظرية صورة الذات وباستعمال الأدوات الإحصائية المتقدمة ، بأن نموذج الآثار المتبادلة يشكل حلا وسطا بين نموذج تطوير الذات ونموذج تطوير الأداء و المهارة والنتيجة التي من خـلالها تكون صورة الذات وسيلة وغاية أو نتيجة وبالموازاة يكون الأداء والمهارة بدورها وسيلة وغاية في نفس الوقت .

وفي دراسة حديثة ، إستنتج " فالنتين ، ديبواوكوبر "سنة 2004, أن التنبؤات المبنية على نموذج الآثار المتبادلة كانت مقنعة إلى حد بعيد .

III. نقد هذه الإتجاهات:

إن هذه التوجهات بأسسها النظرية و دراساتها الميدانية التي تعرضنا لها إنما ساهمت وبقسط وافر في إعطاء صورة واضحة لمفهوم تقدير الذات و إزالة الغموض على مختلف جوانبه في علاقته بالمفاهيم الأخرى. إلا أنها تعرضت لإنتقادات كثيرة في تعاملها مع هذا المفهوم في صورته الشمولية والأحادية البعد ، مما صعب عملية تعميم النتائج على مختلف المجالات الأخرى بما فيها ميدان النشاط البدني والرياضي. باعتبار تقدير الذات و إن تعددت التسميات من مفهوم الذات إلى صورة الذات على غرار العديد من المفاهيم الأخرى لعلم النفس مفهوم إفتراضي. ومن أجل الإستفادة منه بشكل فعال ودقيق في تعديل السلوك وتقييمه و التنبؤ به يتحتم علينا دراسته في شكله الخاص و المتعدد الأبعاد ، دراسة داخلية وخارجية ، فأما الداخلية منها فتكمن في تحديد مكوناته الداخلية كتقدير الذات البدنية، الإجتماعية، المدرسية ...الخ، أما الدراسة الخارجية فتكمن في إعداد نموذج لعلاقة منطقية متجانسة نظريا بين قياسه و قيـاس المفـاهيم الأخر(SophiaJowett, David lavallee,2008).

وفي نفس وجهة النظر هذه، فإن الدراسة الخارجية مشروطة بنتائج الدراسة الداخلية ومدى نجاحها في إزالة الغموض على بعض المكونات لتقدير الذات. ولقد تجسدت هذه النظرة في جهود " شافلسون وآخرون "سنة 1976, التي شكلت الإطار للعديد من أدوات قياس تقدير الذات (Shavelson R. J Hubner J.J Est.Stanton, 1976).

ويتفق كل من "مارش وزملاءه" في دراسته على ضرورة الأخذ بعين الإعتبار الطابع المتعدد الأبعاد لتقدير الذات وليس النظرة الشاملة له في دراسته (Marsh .H.W, Graven. R.G and Debus R, 1997).

ومن بين الدراسات الميدانية التي أثبت هذا الطرح دراسة " ديشمان و آخرون " سنة2007، التي تطرق فيها الباحث إلى علاقة تقدير الذات الجسيمة والعرق، من خلال مقارنة بين الجنس الأبيض والجنس الأسود. إذا إستخدم مقياس وصف الذات البدنية للمراهقين و توصل إلى أن لون البشرة لا يؤثر في تقدير الذات البدنية .

وفي ظل هذا التضارب و الجدلية ، يتضح أن كل الآراء والإتجاهات تقر بوجود علاقة بين تقدير الذات والسلوك (الأداء) إلا أنها تختلف في تحديد طبيعة هذه العلاقة و طبيعة العوامل المحددة لها .

المؤلف المرسل: (بورنان شريف مصطفى) musbourenane1969@gmail.com
الرابط الالكتروني للمجلة: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

فكل من تقدير الذات و السلوك (الأداء) يرتبطان وفق علاقة ذات طابع شمولي تتحكم فيها عدة عوامل تشكل محددات هامة. فهما مطلبان رئيسيان يؤثر كل منهما في الأخر. فلابد أن يكون الفرد ناجحا في سلوكه وأداءه وإنجازه حتى يكون التقدير الإيجابي, وفي نفس الوقت لابد أن يكون تقدير الفرد لنفسه إيجابيا كي يتحقق التفوق والنجاح.

خـــاتمة:

يعد الاهتمام بتقدير الذات من جهةوبالأداء المهاري من جهة أخرى في مجال النشاط البدني الرياضي بكل ألوانه موضوعا هاما، ويمثل ميدانا خصبا للبحث في ميدان علم النفس الرياضي وذلك قصد إبراز العلاقة التي تربطهما.

وفي هذا السياق أنجزت هذه الدراسة التي اهتمت بدراسة العلاقة بين النشاط البدني الرياضي كسلوك نوعي خاص من جهة، وتقدير الذات كبعد نفسي من أبعاد الشخصية، وصفة متعددة الأبعاد من صفاتها، تدور حول القيمة التي ينسبها الفرد لذاته، ونوع من أنواع الديناميكيات للشعور بالذات والحكم عليها وعملية معرفية يشكل فيها الفرد حكما وإدراكا ذاتيا بالنسبة لقدراته بكل أنواعها لمواجهة متطلبات معينة.

وقد أوضحت دراستنا أن هذه العلاقة تظهر عندما يكون مستوى تقدير الذات عند الرياضي عاملا محددا لنوعية أداءه ، ومؤشرا للتنبؤ بسلوكه في ظروف مختلفة، و تظهر هذه العلاقة كذلك عندما ينعكس مستوى الأداء على الطريقة التي ينظر ويحكم بها الفرد على نفسه.

وعليه نستطيع القول بأن كل منالنشاط البدني الرياضي وتقدير الذات يرتبطان في سياق عاموفق علاقة تبادلية مستمرة تتحكم فيها عدة عوامل (داخلية و خارجية) تعمل كمؤشرات محددة.فكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر، بحيث يساهم النشاط البدني الرياضي في تطوير تقدير الذات و بالتالي بناء الشخصية، ويكون لتقدير الذات صلة كبيرة في تحديد نوعية السلوك أو الأداء في ضوء عوامل داخلية و خارجية.

وأخيرا نرجو أن تشكل هذا العمل مكسبا للإفادة في التطبيق العملي، وأن يساهم في إثراء البحث العلمي في مجال النشاط البدني الرياضي، لعله يمد المختصّ والعام برؤية حقيقية لكيفية التعامل مع الرياضي، بصفة عامة، بشكل سليم ويمكّن من تحديد الإستراتيجيات المناسبة للتحكم في أداء اللاعب وتعديله في مختلف الرياضات على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها، من خلال الوصف والتفسير والتنبؤ،وبالتالي النهوض بالمستوى الرياضي في بلادنا وتكوين المواطن الصالح واللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية.

المؤلف المرسل: (بورنان شريف مصطفى)musbourenane1969@gmail.com
الرابط الالكتروني للمجلة: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

المراجـــع:

أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، ط 2، دار الفكر العربي، 1997، 173 - 370.

حليم السعيد بشاوي ، الشخصية من المنظور الفينومينولوجي ، عالم الفكر العربي ، مصر ، 1983، 239 – 290

لابين ، دالاس و جرين ، مفهوم الذات (ترجمة فوزي بهلول) ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1981، 12.

محمود السيد أبو النيل، علم النفس الإجتماعي، دراسات مصرية و عالمة، دار النهضة العربية، مصر 1978، ص.238- 240.

سويف مصطفى ، مقدمة في علم النفس الإجتماعي ط 3 ،دار الفكر العربي ، القاهرة ،1979، ص .181.

فاروق عبد الفتاح سلامنة ، مقارنة نحو الذكاء و نحو تقدير الذات في الطفولة و المراهقة ، مجلة كلية التربية، العدد 3، 1987.

هول و ليندزي، نظريات الشخصية، ترجمة أحمد و آخرون، الهيئة المصرية العامة للنشر التأليف، القاهرة، 1979، ص.602.

James. W., (1950), the Principles of Psychology, Basic Books,New York, 93

Jung .c, Collected Works., (1981), Psychology and alchemy .v-12, New York, Holt, Reinhardt and Winston, 217-221.

Marsh .H.W, Graven. R.G and Debus. R., (1997), Self Concept of Young Childrens to 8 Years of Age: Measurement and Multidimensional Structure, Journal of Educational Psychology, 83-3

Rogers .c.r.,(1951), client centered therapy .Houghton Mifflin ,Boston, , 451

Sophia Jowett, David Lavallee., (2008), Psychologie sociale du sport, trd par Christophe billon, de Boeck université, 175-196

Shavelson R. J Hubner J.J Est Stanton. G.C., (1976), Validation of Construct Interpretations, Review of Educational Research -46, 407-42

المؤلف المرسل: (بورنان شريف مصطفى)musbourenane1969@gmail.com