جامعة وهران 2، محمد بن أحمد
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس و الأرطفونيا

تقدير الذات و الأداء التنافسي لدى الرياضيين الشبه المحترفين في الفنون القتالية

(دراسة حالة لرياضية في الفنون القتالية في نادي هاو بوهران)

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إعداد الطالب:
جاري نبيل جمال الدين

تحت إشراف الاستاذة:
كبداني خديجة

اللجنة المناقشة:

الإسم و اللقب	الجامعة	الصفة
أ. طالب سوسن	جامعة وهران 2، محمد بن أحمد	رئيسة
أ. كبداني خديجة	جامعة وهران 2، محمد بن أحمد	مشرفة و مقررة
أ. كلفاح أمال	جامعة وهران 2، محمد بن أحمد	مناقشة

السنة الأكادمية: 2025/2024

الشكر و التقدير:

بمشاعر الامتنان و التقدير، أتوجه بخالص الشكر إلى أستاذتي المشرفة الفاضلة الدكتورة كبداني خديجة، التي منحني ثقتها منذ البداية و رافقتني بتوجيهاتها العلمية الدقيقة و كان سندها المعنوي دافعا حقيقيا لمواصلة هذا المشوار الطويل.

و لا يفوتني أن أتقدّم بجزيل الشكر لكل من ساهم في تسهيل ظروف هذه الدراسة، من مدربين الذين كانوا لنا مشاركين حقيقيين في تقصي المعطيات النفسية و الأدائية للحالة.

و زملاء في الوسط الرياضي و بخاصة أولئك الذين رحبوا بإجراء المقابلات و فتحوا لنا فضاء للتجريب و البحث وسط ضغوط المنافسة.

كما أخص بالشكر كل الرياضيين المشاركين في هذه الدراسة و على رأسهم المقاتلة المدعوة "رميسة"، التي أبدت التزاما نادرا و شاركت بكل صدق و تجرد، مما أضفى بعدا إنسانيا عميقا على هذا العمل.

و ختاما، إلى زوجتي العزيزة، التي كانت بصبرها و ابتسامتها الهادئة، سندا خفيا في كل المراحل، لها كل الشكر و الامتنان .

إهــداء:

إلى والدي العزيزين، من زرعا في حب التعلم و احتملاني بصبر و حكمة.

إلى أستاذتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة كبداني خديجة، التي كانت أول من فتح لي باب هذا المشروع و احتضنت الفكرة منذ بدايتها، فكان دعمها العلمي و المعنوي وقودا استمر في تغذية هذا العمل حتى نهايته.

إلى كل أستاذ علمني أن البحث ليس فقط معلومات، بل رؤية و موقف، إلى زملائي الباحثين، السائرين بخطى ثابتة في دروب العلم الصعب.

إلى زملائي المختصين النفسانيين المتخرجين، أنتم الأمل، أنتم الجيل الذي نحلم أن يواصل البناء بعلم و تفاني و يحمل راية التوازن بين النفس و المعرفة، بين الإنصات و البيان .

إلى الرياضية التي فضلت أن تسمى "رميسة"، التي لم تكن مجرد حالة دراسية، بل تجربة إنسانية كاملة.

و إلى كل رياضي يبحث في ذاته كما يبحث عن الفوز و يخوض معركته الأعمق كل يوم.

أهدي هذا العمل...

إلى الإنسان، حين يقاوم و يتطور و يعيد اكتشاف نفسه،

و إلى كل من آمن بي و لو بصمت.

قائمة المحتويات:

- الشكر و التقدير ..... ب
- إهداء ..... ت
- قائمة المحتويات ..... ث
- فهرس الجداول ..... ذ
- فهرس الأشكال ..... ذ
- ملخص ..... ر

- مقدمة 1

الفصل الاول: مدخل إلى الدراسة

- تمهيد 5
- خلفية الدراسة 5
- دوافع اختيار الموضوع 6
- مشكلة البحث (الإشكالية) 7
- أهمية الموضوع 8
  - على المستوى النفسي 9
  - على المستوى الرياضي 9
  - على المستوى المجتمعي 9
  - على المستوى العلمي 9
- أهداف الدراسة 9
- التعريف الإجرائي للمفاهيم 11
  - تقدير الذات (Self-Esteem) 11
  - الثقة بالنفس (Self-Confidence) 11
  - الثقة القتالية المكتسبة (Combat-Specific Confidence) 11
  - الأداء الرياضي التنافسي (Competitive Performance) 11
- خلاصة 12

الفصل الثاني: الإطار النظري و الدراسات السابقة

- تمهيد 14
- الجزء الاول: - النظريات النفسية المؤطرة للدراسة 14
- نظريات تقدير الذات (روزنبرغ، باندورا) 15
- نظريات الأداء العقلي و التحفيز 16
- نظريات ذات علاقة 17
- دمج النظريات في البحث 19
- حوصلة النظريات النفسية المؤطرة للدراسة 21
- الجزء الثاني: مراجعة الدراسات السابقة 21
- تعقيب منهجي على الدراسات السابقة 27
- حوصلة الدراسات السابقة 28
- الجدوى و الفراغ البحثي 28
- خلاصة 29

الفصل الثالث: تقدير الذات و المقاربة الإنسانية

- تمهيد 32
- تقدير الذات 32
- تعريف تقدير الذات و أنواعه 32
- مكونات تقدير الذات 33
- أهمية تقدير الذات 35
- النظريات المفسرة لتقدير الذات 36
- العوامل المؤثرة على تقدير الذات 38
- تأثيرات تقدير الذات على الفرد 40
- تقدير الذات في سياق الفنون القتالية 41
- المقاربة الانسانية لمفهوم تقدير الذات 43
- العناصر الرئيسية التي تكون مفهوم تقدير الذات في المقاربة الإنسانية 43
- التكامل المقاربة الانسانية و تقدير الذات في السياق الرياضي التنافسي 57

- خلاصة 58

الفصل الرابع: الأداء الرياضي التنافسي و الحالة النفسية لرياضيي الفنون القتالية

- تمهيد 60
- الأداء التنافسي في الفنون القتالية 60
- تعريف و أبعاد الأداء التنافسي في الفنون القتالية 60
- جوانب الأداء التنافسي في الفنون القتالية 61
- الإطار النظري للأداء الرياضي التنافسي 63
- الحالة النفسية التنافسية للرياضي في الفنون القتالية 66
- تعريف الحالة النفسية التنافسية للمقاتل في الفنون القتالية 66
- مكونات الحالة النفسية التنافسية في الفنون القتالية 67
- النظريات التي تشرح الحلة النفسية للمنافسين 70
- العوامل التي ترسم الحالة النفسية للمتنافس الرياضي 73
- خصائص الحالة النفسية التنافسية في فنون القتال 74
- التداعيات النفسية للفشل أو النجاح في المنافسات 76
- العلاقة بين الحالة النفسية التنافسية و الأداء التنافسي 77
- خلاصة 78

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

- تمهيد 81
- الدراسة الاستطلاعية 81
- منهج البحث 83
- تطبيقات عملية مستخلصة من الإطار النظري 83
- نوعية و طبيعة دراسة الحالة 85
- خاصية المنهج المستخدم 85
- منهج علم النفس العيادي في تتبع الحالة (عبر المقاربة الانسانية) 86
- المقابلة في منهج علم النفس العيادي (عبر المقاربة الانسانية) 86
- الملاحظة 87

- الاختبارات المستخدمة 88
- المخطط الرياضي للتقييم التتبعي 92
- الجانب المنهجي التطبيقي في سياق الرياضي التنافسي 92
- تطبيقات خاصة في سياق الفنون القتالية 94
- التقنيات المحددة للعمل مع رياضيي الفنون القتالية 94
- الدراسة الاساسية 95
- الإطار المكاني للدراسة الاساسية 95
- الإطار الزماني للدراسة الاساسية..... 96
- تطبيق أدوات الدراسة 98
- خلاصة 99

الفصل السادس: دراسة و عرض الحالة

- تمهيد 101
- معطيات دراسة الحالة 101
- الحالة الاولى 101
- الحالة الثانية 103
- مواصفات العينة الضابطة 105
- المنهجية المتخذة للتتبع الحالة 106
- نوعية المقابلات النفسية المطبقة على الحالة في 10 مراحل 106
- طرق التحليل المستخدمة على الحالة 113
- المعطيات المبدئية العامة لاختبار فحص الهيئة العقلية 114
- معطيات التطبيق الاول لمقياس روزنبرغ لتقدير الذات..... 118
- خلاصة 119

الفصل السابع: عرض النتائج و المناقشة

- تمهيد 122
- عرض النتائج 122
- تقديم الدرجات المتحصل عليها لبنود مقياس روزنبرغ لتقدير الذات خلال 20 شهرا 122
- البيانات تتبعية للنتائج المتحصل عليها تدريجيا من طرف الرياضية 123

- تحليل النتائج الخاصة بدراسة الحالة مع ربطها بالنظريات ذات الصلة 124
- نتائج مقارنة بين الحالة المجربة و الأقران (مجموعة ضابطة) 125
- النتائج الرئيسية و الاستنتاجات العامة من الدراسة 126
- ربط مخرجات العمل التتبعي النفسي للحالة بأبرز النظريات 127
- مناقشة النتائج 128
- الاجابة على الفرضيات 130
- الفرضية الرئيسية 131
- الفرضيات الفرعية 131
- تركيب الفرضيات: العلاقة التبادلية و التطورية 132
- القيمة المضافة لدراسة الحالة ضمن البحث ككل 132
- الخاتمة و التوصيات 133
- أفاق الدراسة 136
- المراجع 137

- فهرس الجداول:

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	مقارنة بين النظريات النفسية المرتبطة بتقدير الذات و الأداء الرياضي في سياق الفنون القتالية	18
2	جدول تلخيصي مقارن بعد كل 10 دراسات (يشمل:النوع، المنهج، العينة، النتائج ...)	27
3	مقارنة بين التكييف الجزائري و النسخة الأصلية لمقياس روزنبارغ	91
4	جامع للمقابلات، إستجابات النفيسة (اللفظية) و الادائية حسب المراحل التدخلية	111
5	نتائج مقياس روزنبرغ حسب البنود: الحالة الأولى ("أمين")	118
6	نتائج مقياس روزنبرغ حسب البنود: الحالة الثانية ("رميسة")	119
7	تقديم الدرجات المتحصل عليها لبنود مقياس روزنبرغ لتقدير الذات خلال 20 شهرا	122
8	البينات تتبعية للنتائج المتحصل عليها تدريجيا من طرف الرياضية	123
9	المقارن المحدث بين الحالة المجربة و الأقران: معدل الفوز + عدد الكاتا المتقنة	125

- فهرس الأشكال:

رقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	الرسم التخطيطي للدورة النفسية التفاعلية للأداء في الفنون القتالية	20
2	تطور مستوى تقدير الذات، معدل الفوز، وعدد الكاتا المُتقنة خلال 20 شهراً	126

ملخص البحث:

تعد هذه الدراسة الطولية، التي تم إجراؤها على مدى 20 شهرا، بحثا في العلاقة بين احترام الذات و الأداء الرياضي التنافسي لدى ممارسين شبه محترفين للفنون القتالية. ركز البحث على دراسة حالة تفصيلية لأحد الرياضيين الذين خضعوا لمجموعة من المقابلات النفسية الداعمة المُنظَمة و تم تصميمها وفقا للمقاربة الإنسانية، بهدف تعزيز مستوى احترام ذاتهم بشكل تدريجي. كما تم استخدام مجموعة ضابطة تتكون من زملاء لم يخضعوا لأي تدخل نفسي بهدف إجراء تحليل مقارن.

على الرغم من الانسحاب المبكر للمشارك "أمين" بسبب أسباب عائلية خاصة مستعجلة، استمرت الدراسة مع المشاركة "رومايسا" و التي كانت تمتلك أقل من أربعة أشهر من الخبرة في الفنون القتالية عند بدء الدراسة. و قد أظهرت النتائج على مر الزمن تحسنا مستمرا و ملاحظا في أدائها الفني و التنافسي، مما أدى في النهاية إلى تعيينها كمدربة مساعدة في ناديها. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت نتائج مقياس روزنبرغ لاحترام الذات (RSES) زيادة مستمرة في المستويات عبر مراحل التقييم المختلفة، دون الحاجة لأي تعديلات في خطة التدخل. ويشير هذا إلى ظهور دورة نفسية ذاتية التعزيز، حيث يؤدي تحسن الأداء إلى تعزيز الثقة بالنفس و الذي بدوره يرفع من مستوى احترام الذات، مما يعزز الأداء أكثر. و تشير هذه النتائج إلى صحة الفرضية القائلة بأن العلاقة بين احترام الذات و الأداء الرياضي هي علاقة ديناميكية و ثنائية الاتجاه و تلعب الثقة بالنفس دور الوسيط الرئيسي، خصوصا عندما يتم تقويتها في بيئة منظَمة و داعمة نفسيا.

الكلمات المفتاحية:

تقدير الذات – الأداء الرياضي – الثقة بالنفس – الفنون القتالية – المقابلات النفسية.

Abstract

This longitudinal study, conducted over a 20-month period, explores the relationship between self-esteem and competitive athletic performance among semi-professional martial arts practitioners. The research focused on an in-depth case study of one athlete who underwent a structured psychological support interviewing process based on the humanistic approach, with the aim of progressively enhancing her self-esteem level. A control group, consisting of

peers who did not receive any psychological intervention, was used for comparative analysis.

Despite the early withdrawal of the male “Amine” participant due to pressing purely private family reasons, the study continued with the female subject, “Roumaissa,” who had less than four months of martial arts experience at the experience start. Over time, the results indicated a consistent and notable improvement in both her technical and competitive performance, ultimately leading to her nomination as an assistant coach at her club. Additionally, scores from the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) showed steady level increases across the assessment phases, without requiring any adjustments to the intervention plan. This suggests the emergence of a self-reinforcing psychological cycle, where improved performance boosts self-confidence, which in turn elevates self-esteem level and further strengthening performance outcomes.

These findings support the hypothesis that the relationship between self-esteem and athletic performance is dynamic and reciprocal, with self-confidence playing a central mediating role, particularly when fostered in a structured and psychologically supportive environment.

Keywords:

Self-esteem – Competitive performance – Self-confidence – Martial arts – Psychological interviews

مقدمة:

منذ العصور الأولى، لم يكن الجسد البشري مجرد وعاء بيولوجي يؤدي وظائف حيوية، بل شكل امتدادا لهوية الإنسان و رمزا مركزيا في علاقته بالعالم. في السياقات الثقافية القديمة، ارتبط الجسد بالقوة، بالشرف، بالسيطرة على الذات و على الآخر، فحملت رياضات الفنون القتالية أبعادا تتجاوز الأداء الحركي إلى مفاهيم كالانضباط و التضحية و الشجاعة و الانسجام الداخلي. و مع تطور الفكر الفلسفي و النفسي، بدأ يتبلور فهم أكثر عمقا للعلاقة بين الجسد و الذات، حيث لم يعد ينظر إلى الأداء كحركة ميكانيكية فقط، بل كبنية معقدة تنعكس فيها مشاعر الفرد و إدراكه لذاته و قدرته على التفاعل مع محيطه. و في قلب هذا التحول، بدأ يظهر علم النفس الرياضي كجسر بين الوظائف الجسدية و الانفعالية و خصوصاً عند الرياضيين المنخرطين في المنافسات عالية الضغط. حيث لم يعد كافيا إعداد الجسد، ما لم يرافق ذلك إعداد داخلي قادر على دعم الأداء في اللحظات الحرجة و ضمان الثبات حين تتداخل الانفعالات بالخوف و التوقع بالجهد. و يعد تقدير الذات إحدى أبرز هذه الركائز النفسية، ليس باعتباره عنصرا نظريا منعزلا، بل كقوة موجهة للفعل الرياضي ذاته، تنعكس على الثقة و على اتخاذ القرار و على كيفية تلقي الفوز أو تقبل الخسارة.

الفنون القتالية، على وجه الخصوص، تمثل ميدانا فريدا في هذا السياق؛ فهي رياضات تحتفي بالجسد و لكنها تشترط انسجاما دقيقا بين الجسد و العقل، يتعلم المقاتل ألا يندفع فقط، بل أن "يفكر ضرباته"، أن يضبط نفسه لا ليستسلم، بل ليكون أقدر على التحكم و السيطرة. إنها رياضات تنقل الفرد من الفعل الغريزي إلى الفعل الواعي و من رد الفعل الانفعالي إلى رد الفعل التكتيكي. في هذا السياق، يصبح الجانب النفسي ليس ملحقا تكميليا، بل جزءا جوهريا من بناء الهوية القتالية.

غير أن هذا البناء ليس سهلا، خاصة في السياقات الاجتماعية التي ما تزال تنظر إلى الرياضة كأداء بدني محض و خصوصا حين يتعلق الأمر بالمرأة، حيث تتقاطع التحديات الجنساوية و الاجتماعية مع التحديات النفسية و الميدانية. أن تكون رياضية في مجال قتالي، في مجتمع محافظ، هو أن تواجه في آنٍ واحد قيود التصور الاجتماعي و ضغط الحلبة و متطلبات الانضباط الداخلي.

في ظل هذا الواقع، تبرز الحاجة إلى مرافقة نفسية مستندة إلى فهم معمق لتجربة الرياضي، لا بوصفه آلة تؤدي، بل ككائن ينمو و يتعثر و يشك في نفسه، ثم ينهض من جديد. و هنا تتقاطع المقاربة الإنسانية في علم النفس – و خاصة المنهج "المتمركز حول الشخص" - مع حاجات الرياضيين الشباب، فهي لا تسعى فقط إلى تعديل السلوك، بل إلى دعم الشخص في اكتشاف ذاته و في بناء حوار داخلي صحي، وفي الوصول إلى نسخة متكاملة من ذاته التي تقاتل و تتأمل في آن واحد.

إن الممارسة النفسية التي تُحترم فيها فردانية الرياضي ويتم فيها الإصغاء لتجربته الداخلية بعيداً عن الأحكام، تصبح فعل تمكين لا علاج فقط، و تترجم إلى أداء رياضي أكثر استقراراً وصدقا. من هنا، تنبع

أهمية تخصيص فضاءات تحليلية وعملية لفهم كيف تتشكل الهوية الرياضية النفسية لدى الرياضيين الشباب و خاصة الإناث، ضمن البيئات التنافسية و من خلال تجارب واقعية طويلة المدى.

ضمن هذا المنظور، جاءت هذه الدراسة لتقترح نموذجاً ميدانياً تطبيقياً، يدمج التحليل النفسي و التقييم الفني و الملاحظة الواقعية، عبر تتبع مسار تطور رياضية شابة من الهشاشة النفسية إلى الثبات الميداني ومن البحث عن القبول إلى بناء تقدير ذاتي داخلي ومستقل.

إن تتبّع مثل هذه التجربة لا يهدف فقط إلى فهم الحالة المفردة، بل إلى استكشاف آليات التغيير النفسي الممكنة و اقتراح إطار عملي لمرافقة الرياضيين نحو توازن أعمق بين الذات و الأداء و الجسد و العقل و الفوز و النمو الشخصي.

لتحقيق هذه الأهداف، تم تنظيم هذه الدراسة في سبعة فصول متكاملة، كل منها يساهم في بناء فهم شامل ومتدرج للعلاقة بين تقدير الذات و الأداء الرياضي في الفنون القتالية:

يقدم الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة الإطار العام للبحث و يحدد مشكلة الدراسة و أهدافها و أهميتها العلمية و العملية، كما يعرض فرضيات البحث و المفاهيم الأساسية و يوضح حدود الدراسة و مبرراتها في مجال علم النفس الرياضي.

يستعرض الفصل الثاني: الإطار النظري و الدراسات السابقة الأدبيات العلمية و النظريات المؤسسة لموضوع الدراسة و يحلل الدراسات السابقة ذات الصلة بالعلاقة بين المتغيرات النفسية و الأداء الرياضي، مع تحديد الفجوة البحثية التي تسعى الدراسة الحالية لسدها.

يتناول الفصل الثالث: تقدير الذات و المقاربة الإنسانية بالتفصيل مفهوم تقدير الذات من منظور نظري و تطبيقي و يعرض المقاربة الإنسانية في علم النفس و تطبيقاتها في المجال الرياضي، مع التركيز على أساليب التدخل النفسي المبنية على هذه المقاربة.

يركز الفصل الرابع: الأداء الرياضي التنافسي و الحالة النفسية لرياضيي الفنون القتالية على خصوصيات الأداء في الفنون القتالية و العوامل النفسية المؤثرة فيه و يستعرض الحالة النفسية التنافسية للمقاتلين و تأثيرها على الأداء، مع التطرق للجوانب الثقافية و الفلسفية للفنون القتالية.

يعرض الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية المنهج المتبع في الدراسة و التصميم البحثي المستخدم و يصف عينة الدراسة و أدوات جمع البيانات و يوضح إجراءات التطبيق الميداني و الأساليب المستخدمة في تحليل البيانات الكمية و النوعية.

يقدم الفصل السادس: دراسة و عرض الحالة دراسة معمقة للحالة المحورية "رميسة" و يعرض تطورها النفسي و الأدائي على مدى فترة الدراسة الطولية، مع تحليل تفصيلي للمقابلات النفسية و التغيرات المرصودة في تقدير الذات و الأداء التنافسي.

و أخيرا، يعرض الفصل السابع: عرض النتائج و المناقشة النتائج الكمية و النوعية للدراسة و يناقشها في ضوء الإطار النظري و الفرضيات المطروحة، كما يقدم الإجابة على أسئلة البحث و الاستنتاجات العامة، مع تقديم توصيات عملية و اقتراحات لبحوث مستقبلية.

الفصل الاول: مدخل إلى الدراسة

الفهرس:

- تمهيد.
- خلفية الدراسة.
- دوافع اختيار الموضوع.
- مشكلة البحث (الإشكالية).
- أهمية الموضوع.
  - على المستوى النفسي.
  - على المستوى الرياضي.
  - على المستوى المجتمعي.
  - على المستوى العلمي.
- أهداف الدراسة.
- التعريف الإجرائي للمفاهيم.
  - تقدير الذات (Self-Esteem).
  - الثقة بالنفس (Self-Confidence).
  - الثقة القتالية المكتسبة (Combat-Specific Confidence).
  - الأداء الرياضي التنافسي (Competitive Performance).
- خلاصة.

تمهيد:

البدايات هي الأساس لكل بناء علمي ثابت، حيث توفر الإطار المفاهيمي و المنهجي الذي تبنى عليه الدراسة. في هذا الفصل التمهيدي، نسعى إلى رسم الملامح الأولى للبحث من خلال عرض الخلفية العامة التي نبتت منها فكرة الموضوع و تسليط الضوء على الإشكالية المحورية التي نسعى لمعالجتها. سنناقش عدة محاور أساسية، منها دوافع اختيار الموضوع و الأهمية العلمية و النفسية و الرياضية التي يحملها، بالإضافة إلى الأهداف التي نأمل تحقيقها من خلال هذا العمل الأكاديمي. و نظرا لأن المفاهيم في العلوم النفسية غالبًا ما تتداخل وتتباين في التفسير و الاستخدام، فقد رأينا ضرورة توضيح المصطلحات الأساسية مثل تقدير الذات، الثقة بالنفس، الثقة القتالية المكتسبة و الأداء الرياضي التنافسي، مما يخدم وضوح الرؤية و يسهل على القارئ تتبع مسار البحث. يمهد هذا الفصل الطريق نحو الغوص الأعمق في الإطار النظري و التطبيقي للدراسة و يضع الأساس لفهم العلاقة المعقدة و المتبادلة بين البنية النفسية للرياضي و أدائه في بيئة تنافسية عالية الضغط، كما هو الحال في رياضات الفنون القتالية.

خلفية الدراسة:

أضحى الأداء الرياضي التنافسي في العصر الحديث أكثر تعقيدا مما كان عليه في السابق، حيث لم يعد يقاس فقط بالمؤشرات البدنية أو المهارية، بل بات ينظر إليه أيضا كمحصلة تفاعلية بين عوامل فسيولوجية، فنية، ذهنية و نفسية. و في هذا السياق، بدأت العلوم النفسية-الرياضية تلعب دورا متناميا في فهم ديناميكيات النجاح و الفشل، لا سيما في الرياضات الفردية ذات طابع عالي الضغط، كالفنون القتالية.
تعد الفنون القتالية من أقدم الأنشطة التي جمعت بين القوة البدنية و الانضباط العقلي و قد أثبتت تجارب كثيرة أن التفوق في هذه المجالات لا يتطلب فقط مهارات تقنية عالية، بل يحتاج إلى اتزان نفسي داخلي و ثقة بالنفس و قدرة على إدارة الضغط و التوتر و تقدير ذاتي مستقر و مستقل عن نتيجة المنافسة.
تقدير الذات – كأحد أبرز المفاهيم النفسية المرتبطة بالشخصية و الفاعلية – يلعب دورا مزدوجا في السياق الرياضي، فهو من جهة عامل مؤثر في كيفية أداء الرياضي و من جهة أخرى نتيجة للأداء الذاتي النفسي العام لدى أي فرد.
و قد أظهرت دراسات حديثة، خاصة في مجال الفنون القتالية، أن الرياضي الذي يتمتع بمستوى عال من تقدير الذات يكون أكثر قدرة على الحفاظ على توازنه و اتخاذ قرارات دقيقة تحت الضغط و إظهار أداء تنافسي أكثر ثباتا، لا سيما عند مواجهة التحديات أو الانتكاسات.
من هذا المنطلق، انبثقت الحاجة إلى دراسة تقدير الذات كمتغير نفسي محوري لدى الرياضيين في الفنون القتالية، ليس فقط كمجرد عامل نفسي داعم، بل كعنصر ديناميكي يتفاعل مع الأداء و يؤثر فيه

و يتأثر به. كما أن قلة الدراسات المتخصصة في تتبع تطور هذا المتغير داخل بيئات تنافسية واقعية – خاصة باستخدام منهج إنساني قائم على المقابلات و الدعم المرحلي – عززت من دوافع إنجاز هذا البحث.

دوافع اختيار الموضوع:

جاء اختيارنا لهذا الموضوع نتيجة تقاطع عميق بين المسار الأكاديمي في ميدان علم النفس العيادي و الاهتمام الشخصي المستمر بعالم الفنون القتالية، كمجال تتداخل فيه الأبعاد البدنية و النفسية بشكل حاد و فوري. من خلال تجربتنا الميدانية كمتابع لهذه الرياضات، لاحظنا تكرار نمط مثير، ألا وهو:
الرياضيون الذين يمتلكون مؤهلات بدنية و تقنية متقاربة يظهرون تفاوتا ملحوظا في الأداء التنافسي، ما أثار لدينا تساؤلات حول العوامل النفسية التي قد تفسر هذا التباين.
في صميم هذه التساؤلات، برز لدينا "تقدير الذات" كعامل محتمل يلعب دورا جوهريا، حيث تبين أن بعض الرياضيين يتأثرون سلبيا بالقلق أو الخوف من الفشل رغم كفاءتهم، في حين يتمكن آخرون من تقديم أداء متفوق بفضل ثقتهم الداخلية و إيمانهم بقدراتهم. هذا الانطباع، الذي تكرر في مواقف مختلفة، فتح لنا بابا علميا و عمليا للاستقصاء العميق حول العلاقة بين تقدير الذات و الأداء الرياضي التنافسي.
و قد تعزز هذا التوجه مع الاطلاع على الأدبيات النفسية الحديثة، التي تشير إلى أن تعزيز تقدير الذات يمكن أن يحدث تغييرات ملموسة في الأداء، خاصة إذا تم ذلك من خلال تدخلات نفسية موجهة. من هنا، تولدت الرغبة في خوض تجربة ميدانية تطبيقية طويلة المدى، تستند إلى المقاربة الإنسانية في علم النفس، لرصد التغيرات التدريجية التي قد تطرأ على الحالة النفسية للرياضيين في بيئة تنافسية.
إضافة إلى ذلك، نشعر بأن لهذا الموضوع أهمية عملية مزدوجة: من جهة، يثري البحث العلمي في علم النفس الرياضي من خلال معالجة متغيرات نفسية. و من جهة أخرى، يمكن أن يسهم في تحسين الأداء و التوازن النفسي للرياضيين، عبر توفير أدوات و استراتيجيات دعم قابلة للتطبيق من قبل المدربين و المرافقين النفسيين و حتى الرياضيين أنفسهم.
و بذلك، يمثل هذا البحث محاولة لفهم ديناميكية خفية و مؤثرة، تجمع بين الذات و الأداء، العقل و الجسد، النظرية و التطبيق.

مشكلة البحث (الإشكالية)

- الإشكالية:

تعد العلاقة بين تقدير الذات و الأداء الرياضي من المحاور الجوهرية في علم النفس الرياضي، لا سيما في الرياضات الفردية ذات الطابع التنافسي العالي مثل الفنون القتالية، حيث يتقاطع الجهد البدني مع ضغط المواقف و سرعة اتخاذ القرار في بيئة مشحونة نفسيا. لقد بينت العديد من الدراسات أن الرياضي الذي يمتلك مستوى تقديرا ذاتيا مستقرا يكون أكثر قدرة على التحكم في القلق و الثبات تحت الضغط و التصرف بثقة في اللحظات الحرجة، بينما قد يظهر رياضيون آخرون – رغم تمتعهم بقدرات جسدية عالية – تراجعا في الأداء بسبب ضعف في بنية تقدير الذات.

هذا التناقض الظاهر في الميدان يعيد طرح تساؤل عميق: ما مدى تأثير تقدير الذات على جودة الأداء التنافسي؟ و هل الأمر يقتصر على اتجاه واحد، أم أن الأداء الجيد بدوره قد يسهم في إعادة تشكيل تقدير الذات؟ ما يفتح الباب أمام فرضية العلاقة التبادلية أو ما قد يسمى بالدورة النفسية المغلقة.

كما تزداد الحاجة العلمية إلى دراسات تتبعية و تطبيقية ترصد هذه العلاقة ديناميكيا، في سياق زمني حقيقي، عبر أدوات كمية و نوعية، خاصة في ظل ندرة الأبحاث التي تجمع بين التحليل النفسي و القياس الميداني داخل بيئة الفنون القتالية.

- السؤال الرئيسي:

"هل توجد علاقة تبادلية بين تقدير الذات و الأداء الرياضي التنافسي لدى الرياضيين شبه المحترفين في الفنون القتالية؟"

- الأسئلة الفرعية:

1. هل ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي في ارتفاع مستوى الأداء الرياضي التنافسي لدى الرياضيين شبه المحترفين في الفنون القتالية؟
2. هل ارتفاع مستوى الأداء الرياضي التنافسي يؤدي في ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى الرياضيين شبه المحترفين في الفنون القتالية؟
3. هل يساعد التدخل النفسي المبني على المقاربة الإنسانية في رفع مستوى تقدير الذات و بالتالي تحسين الأداء التنافسي؟

- الفرضيات:

- الفرضية الرئيسية:

"توجد علاقة تبادلية بين تقدير الذات و الأداء الرياضي التنافسي لدى الرياضيين شبه المحترفين في الفنون القتالية".

- الفرضيات الفرعية:

1. ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي التنافسي لدى الرياضيين شبه المحترفين في الفنون القتالية.

2. ارتفاع مستوى الأداء الرياضي التنافسي يؤدي إلى تعزيز مستوى تقدير الذات لدى الرياضيين شبه المحترفين في الفنون القتالية.

3. يساعد التدخل النفسي المبني على المقاربة الإنسانية في رفع مستوى تقدير الذات، مما ينعكس إيجابا على الأداء التنافسي.

- ملاحظات منهجية:

- تم بناء هذه الفرضيات انطلاقا من الأدبيات النفسية، خصوصا نظريات باندورا و روزنبرغ و كذلك من نتائج دراسات سابقة ناقشت العلاقة الديناميكية بين النفس و الأداء الرياضي.

- تراعي الفرضيات الاتجاهين في العلاقة (من تقدير الذات نحو الأداء و من الأداء نحو تقدير الذات)، مما يثري التحليل عند مناقشة النتائج لاحقا.

- الفرضية الثالثة تسلط الضوء على أثر التدخل النفسي المنهجي و هو ما يشكل جوهر التجربة التطبيقية في هذه الدراسة.

أهمية الموضوع:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من كونها تتناول أحد العوامل النفسية الجوهرية في الأداء الرياضي و هو تقدير الذات و ذلك ضمن سياق تنافسي فريد يتمثل في رياضات الفنون القتالية، حيث لا يكون التحدي مقتصرا على الخصم فحسب، بل يشمل أيضا التحدي الذاتي الداخلي المتمثل في مواجهة القلق و ضبط الانفعالات و اتخاذ القرار الحاسم تحت الضغط.

و في هذا النوع من الرياضات الفردية عالية الشدة، أظهرت التجارب الميدانية أن هناك فروقا ملحوظة في الأداء لا تفسرها الكفاءة البدنية فقط، بل يبدو أن الحالة النفسية – و خاصة تقدير الذات – تلعب دورا فاصلا. إذ ينهار بعض الرياضيين تحت ضغط المنافسة رغم مهاراتهم العالية، بينما ينجح آخرون، أقل تجهيزا، بسبب امتلاكهم شعورا داخليا راسخا بالثقة و الجدارة.

من هذا المنطلق، تبرز أهمية هذا الموضوع في كونه يسلط الضوء على العلاقة التبادلية و الديناميكية بين تقدير الذات و الأداء الرياضي التنافسي، في محاولة لفهم كيف تؤثر المرافقة النفسية الإنسانية – المبنية على الإصغاء و التقبل – في تمكين الرياضي من بناء ملاكة نفسية تجمع بين الثقة، التحفيز و تحقيق الإنجاز و هذا على عدة مستويات:

أولا: على المستوى النفسي

تسهم الدراسة في فهم أعمق لبنية تقدير الذات لدى الرياضيين، من خلال ربطها بتجربة ميدانية طويلة المدى، تظهر كيف يتفاعل الشعور الداخلي بالكفاءة مع متغيرات الأداء الواقعي و كيف تبنى الثقة الحقيقية من تكرار الإنجاز و تجاوز الإخفاق. كما تبرز أهمية استخدام المقابلات النفسية المرحلية كأداة مرافقة فعالة و واقعية، لا تقتصر على التشخيص، بل تنفتح على المجال للنمو الشخصي المتدرج.

ثانيا: على المستوى الرياضي

يقترح البحث إمكانية إدماج الدعم النفسي ضمن البرامج التدريبية، بحيث لا يقتصر الإعداد على الجانب البدني أو التقني فقط، بل يشمل أيضا تقوية الجاهزية الذهنية. فبناء تقدير الذات لا ينعكس فقط على الأداء اللحظي، بل يؤثر أيضا على ثبات الأداء، القدرة على اتخاذ القرار، التحكم في التوتر و المرونة في التعامل مع المنافسات.

ثالثا: على المستوى المجتمعي

تشكل الفنون القتالية وسيلة قوية لبناء الشخصية، خاصة لدى الشباب في المراحل الانتقالية بين الهواية و الاحتراف. و من هذا المنطلق، فإن فهم الأبعاد النفسية التي تؤثر على تطورهم يساعد على تكوين رياضيين أكثر اتزانا، أكثر تحملا للضغط و أكثر وعيا بذواتهم و أدوارهم في المجتمع الرياضي خاصة و المجتمع ككل عامة. كما تبرز أهمية هذه الدراسة في توعية الطواقم التدريبية بضرورة احتواء البعد النفسي في تعاملهم مع الرياضيين.

رابعا: على المستوى العلمي

تقدم هذه الدراسة مساهمة نظرية و تطبيقية مزدوجة: فهي تقترح نموذجا واقعيا لتقويم تقدير الذات عبر المقابلات المرحلية المدعومة بالتحليل النوعي و تدعم الفرضية القائلة بوجود علاقة متبادلة بين النفس و الأداء، بما يثري الأدبيات الأكاديمية في علم النفس الرياضي و يفتح آفاقا جديدة للبحث. كما أنها تعزز من أهمية المنهج الإنساني في السياق الرياضي و هي زاوية لا تزال محدودة التناول في الدراسات في بلدان العالم الثالث.

أهداف الدراسة:

دراسة العلاقة التبادلية بين تقدير الذات و الأداء التنافسي لدى الرياضيين شبه المحترفين في الفنون القتالية، من خلال تتبع حالة تطبيقية على مدى 20 شهرا، تم فيها دمج المقاربة الإنسانية في الدعم النفسي مع التقييم العملي للأداء الفني و التكتيكي. و تتكون أهداف الدراسة من الأهداف الفرعية التالية:

1. تحليل تأثير تقدير الذات على الأداء الرياضي التنافسي:

تسعى الدراسة إلى الكشف عن مدى مساهمة الشعور الإيجابي بالذات في تعزيز الأداء داخل المنافسات.

إذ يفترض أن الرياضي الذي يشعر بقيمته الذاتية يكون أكثر قدرة على اتخاذ قرارات دقيقة و مواجهة الضغط النفسي و الالتزام بالتدريب و هو ما قد يظهر في نتائج الأداء الميداني مثل عدد الانتصارات، الدقة التقنية، أو سرعة الاستجابة.

2. فهم الأبعاد النفسية المصاحبة لتقدير الذات:

لا يعمل تقدير الذات في عزلة، بل يتكامل مع الثقة بالنفس و التحكم في الانفعالات و التركيز الذهني و المثابرة. لذلك تهدف الدراسة إلى تحليل كيف يعيد بناء تقدير الذات تنظيم هذه المكونات في ذهن الرياضي و يساهم في خلق استقرار نفسي يعزز الأداء و يقلل من الانهيارات النفسية أثناء المواجهات التنافسية.

3. استكشاف الأثر العكسي للأداء الرياضي على تقدير الذات:

من خلال تتبع التجربة الميدانية، تسعى الدراسة إلى اختبار فرضية أن تحقيق إنجازات رياضية ملموسة (كالترقية في الحزام أو الفوز في نزالات مهمة) يؤدي بدوره إلى رفع مستوى تقدير الذات. هذا الجانب يعكس التأثير التصاعدي للنجاح، مما يدعم الفكرة القائلة بأن التقدير الذاتي ليس فقط سببا في الأداء الجيد، بل نتيجة له أيضا.

4. فحص إمكانية وجود حلقة تأثيرية مغلقة بين تقدير الذات و الأداء:

الهدف هنا هو اختبار وجود علاقة دائرية مستمرة: حيث يغذي كل من تقدير الذات و الأداء بعضهما البعض في حلقة ديناميكية. هذا النمط، إذا تم إثباته، سيوفر نموذجا لفهم تطور الرياضي نفسيا و مهاريا بشكل تراكمي و مستقر.

5. اقتراح نموذج عملي للتدخل النفسي الميداني:

اعتمادا على مراحل التتبع و المقابلات النفسية، تهدف الدراسة إلى تصميم إطار تدخلي بسيط و فعال يمكن تطبيقه مع رياضيين شبه محترفين دون الحاجة لتدخل علاجي عميق، مع التركيز على دعم القيمة الذاتية، الإصغاء الحيادي و التغذية الرجعية المشجعة.

6. المساهمة في إعادة النظر في الدور النفسي داخل التدريب الرياضي:

تسعى الدراسة إلى تقديم فهم جديد للمكانة التي يجب أن يحتلها البعد النفسي، خصوصا في رياضات المواجهة، حيث لا يكفي إعداد الجسد دون الإعداد الذهني. و تعمل على إبراز كيف يمكن أن تكون العوامل النفسية مثل تقدير الذات عنصرا حاسما في تحديد النجاح أو الفشل في المنافسة، خاصة في مراحل ما قبل الاحتراف.

التعريف الإجرائي للمفاهيم:

- تقدير الذات: (Self-Esteem)

يقصد به في هذا البحث إدراك الرياضي لقيمته الذاتية انطلاقا من تجربته الشخصية في التدريب و المنافسة و مدى شعوره الداخلي بالاستحقاق و القدرة و الكفاءة. لا يقاس تقدير الذات هنا بما يتلقاه الرياضي من تقييمات خارجية أو إشادات، بل بمستوى اقتناعه الذاتي بأنه يتطور و يحقق إنجازا له معنى.

ملاحظة توضيحية: تقدير الذات كما يفهم في هذا السياق ليس شعورا عابرا بالإيجابية، بل هو بنية نفسية مستقرة نسبيا، ناتجة عن التفاعل بين الإنجاز الذاتي و الاعتراف الداخلي بالجدارة، ضمن مسار تنافسي واقعي.

- الثقة بالنفس: (Self-Confidence)

تشير إلى قدرة الرياضي على الإيمان بقراراته و مهاراته و تحمّله لمسؤولية أدائه أثناء النزال، دون الحاجة إلى طمأنة خارجية مستمرة. الثقة بالنفس هنا تعبر عن موقف نفسي مكتسب من الممارسة و الانخراط الفعلي في التحديات و ليس حالة إدعائية أو افتراضية.

ملاحظة توضيحية: تفهم الثقة بالنفس في هذا البحث كنتاج واقعي متراكم، مبني على تجارب النجاح و التعافي من الإخفاق، ما يجعلها قابلة للتطور و التعزيز من خلال الأداء و التهيئة النفسية المتكررة.

- الثقة القتالية المكتسبة: (Combat-Specific Confidence)

يقصد بها الثقة التي تتكون لدى الرياضي من خلال تجارب المواجهة الحقيقية داخل ساحة القتال، حيث يثبت لنفسه – من خلال الفعل و المواجهة – أنه قادر على التحمل، التحكم و اتخاذ القرار تحت الضغط. هي تلك الثقة المتخصصة في المواقف القتالية، التي تختلف عن الثقة العامة من حيث السياق و المصدر.

ملاحظة توضيحية: الثقة القتالية في هذا البحث ليست شعورا عاما بالقدرة، بل إحساس داخلي بالسيطرة تمّ اكتسابه عبر مواقف قتالية متكررة، ما يمنح الرياضي قدرة خاصة على ضبط النفس في اللحظات الحاسمة.

- الأداء الرياضي التنافسي: (Competitive Performance)

يقصد به في هذا البحث مدى فعالية الرياضي في تطبيق مهاراته الفنية و التكتيكية داخل النزال أو خلال العروض الفنية (الكاتا)، ضمن ظروف تنافسية حقيقية. يفهم هنا الأداء التنافسي كحصيلة لتكامل الإعداد البدني، الجاهزية الذهنية و القدرة على اتخاذ القرار اللحظي أثناء المنافسة.

ملاحظة توضيحية: الأداء هنا لا يختزل في عدد النقاط أو الانتصارات، بل يعتبر انعكاسا لتوازن داخلي بين المهارات الظاهرة و الانفعالات المضبوطة، ما يسمح بتقديم مستوى ثابت حتى تحت الضغط.

خلاصة:

يعد هذا الفصل بمثابة الأرضية التمهيدية التي انطلقت منها الدراسة، حيث تم فيه تحديد الخلفية العامة للمشكل البحثي و توضيح السياق الذي تندرج فيه العلاقة بين تقدير الذات و الأداء التنافسي في الفنون القتالية، باعتبارها بيئة عالية التوتر و التحدي، تتجاوز البعد البدني لتشمل أبعادا نفسية دقيقة.

تمت صياغة الإشكالية الرئيسية انطلاقا من ملاحظات ميدانية و تجارب واقعية، مدعومة بنتائج دراسات سابقة، تشير إلى أن التفوق الرياضي لا يرتبط فقط بالقدرة البدنية أو المهارية، بل يتأثر بمستوى تقدير الفرد لذاته و ثقته بقدراته و طريقة تعامله مع الضغط و الانفعال داخل ساحة المنافسة. و قد تم تحويل هذه الإشكالية إلى سؤال بحث مركزي، مدعوم بعدة أسئلة فرعية، فصلت لاحقا في شكل فرضيات قابلة للاختبار و التتبع.

كما تم توضيح دوافع اختيار الموضوع، التي جمعت بين التجربة الشخصية و الملاحظة النفسية، إلى جانب الأهمية النظرية و التطبيقية للدراسة، سواء في مجال علم النفس الرياضي، أو في البرامج التدريبية التي تستهدف الرياضيين شبه المحترفين في المراحل الانتقالية.

و ختاما، قدمت التعريفات الإجرائية لأهم المفاهيم المركزية في البحث – مثل تقدير الذات و الثقة بالنفس و الثقة القتالية و الأداء التنافسي – ضمن حدود استخدامها في هذه الدراسة تحديدا، بما يضبط الإطار المفاهيمي و يوجه التحليل لاحقا.

يمهد هذا الفصل الطريق للفصل الثاني، الذي سيعرض الإطار النظري و الدراسات السابقة، لتحليل الأسس العلمية و النماذج التفسيرية التي بني عليها تصور العلاقة بين تقدير الذات و الأداء الرياضي في سياق الفنون القتالية.

الفصل الثاني: الإطار النظري و الدراسات السابقة

الفهرس:

- تمهيد.
- الجزء الاول: النظريات النفسية المؤطرة للدراسة.
  - نظريات تقدير الذات (روزنبرغ، باندورا).
  - نظريات الأداء العقلي و التحفيز.
  - نظريات ذات علاقة.
  - دمج النظريات في البحث.
  - حوصلة النظريات النفسية المؤطرة للدراسة.
- الجزء الثاني: مراجعة الدراسات السابقة.
  - تعقيب منهجي على الدراسات السابقة.
  - حوصلة الدراسات السابقة.
- الجدوى و الفراغ البحثي.
- خلاصة.

تمهيد:

المفاهيم النفسية مثل تقدير الذات، الكفاءة الذاتية و التحفيز الداخلي هي أساس فهم الأداء الرياضي، خاصة في الرياضات الفردية مثل الفنون القتالية. هنا، لا يختبر الرياضي فقط مهارته البدنية، بل أيضا صموده الذهني و اتزانه الانفعالي، حيث تصبح الثقة بالنفس و تقدير الذات عوامل حاسمة في توجيه السلوك تحت الضغط. طورت المدارس النفسية نماذج مختلفة لتفسير كيف تتفاعل الجوانب المعرفية و الدافعية و الوجدانية مع الأداء في البيئات التنافسية. كما أظهرت الأبحاث أن الإنجازات يمكن أن تعيد تشكيل نظرة الفرد إلى ذاته، مما يفتح المجال لفهم هذه العلاقة كديناميكية متبادلة. يستعرض هذا الفصل محورين رئيسيين:

1. الإطار النظري: استعراض النظريات النفسية المركزية و تطبيقاتها في سياق الفنون القتالية.
2. الدراسات السابقة: تحليل لأهم البحوث السابقة، مع استخلاص عناصر التوافق أو التباين بينها و بين اتجاه البحث الحالي.

الجزء الاول:

1. النظريات النفسية المؤطرة للدراسة

يشكل هذا الجزء حجر الأساس النظري للدراسة، حيث يسعى إلى استعراض أبرز الأطر النفسية التي فسرت العلاقة بين تقدير الذات و الأداء التنافسي و خاصة في سياقات رياضية عالية الضغط كالفنون القتالية. و نظرا للطبيعة المعقدة لهذه العلاقة، فقد تم تنظيم العرض النظري في ثلاث مجموعات مترابطة:

1. نظريات تقدير الذات و هي التي تركز على كيفية بناء صورة الفرد عن نفسه، مثل نظرية روزنبرغ و نظرية الكفاءة الذاتية لباندورا و تشكل الأساس المفاهيمي لفهم تقدير الذات كمكون ديناميكي في الأداء الرياضي.

2. نظريات الأداء العقلي و التحفيز و تشمل النظريات التي تفسر دوافع الرياضيين و استجابتهم للنجاح و الفشل، مثل نظرية أهداف الإنجاز (نيكولز و دوك)، نظرية التحفيز الذاتي (ديسي و رايان) و نظرية الدافع للإنجاز (ديفيد مكليلاند) حيث تساعد على فهم الجانب الإرادي و الانفعالي للسلوك التنافسي.

3. نظريات ذات علاقة و هي نظريات تكميلية تبرز الديناميكيات النفسية التي تؤثر في تطور تقدير الذات أو تدعم الأداء التنافسي من زاوية تفاعلية، مثل نظرية النظم الديناميكية و نظرية حلقات الثقة و الأداء و نظرية المرونة النفسية.

اختيار هذه النظريات جاء لكونها تتقاطع مباشرة مع موضوع الدراسة و تتيح تحليلا متعدد الأبعاد للعلاقة بين الصورة الذاتية للرياضي و سلوكه التنافسي تحت الضغط. كما يراعي التصنيف المقترح التدرج من المفاهيم الجوهرية إلى النماذج الديناميكية، مما يهيئ الأرضية لتحليل دقيق لاحقا في الفصل التطبيقي و المناقشة.

1.1. نظريات تقدير الذات:

1. نظرية تقدير الذات – روزنبرغ (Rosenberg, 1965)

المفهوم المركزي: يرى روزنبرغ أن تقدير الذات هو تقييم الفرد العام لقيمته الشخصية و يشمل مزيجا من المشاعر و التصورات التي يحملها الفرد عن نفسه، مثل احترام الذات و الشعور بالجدارة و الاستحقاق.

التطبيق في الفنون القتالية: الرياضي الذي يتمتع بتقدير ذات مرتفع يكون أكثر توازنا في تفاعله مع الفوز أو الخسارة، أقل عرضة لانهيار الثقة و أقوى في اتخاذ القرار تحت الضغط. وقد يظهر هذا من خلال المبادرة أثناء النزال و القدرة على التعافي بعد خطأ تكتيكي.

نقطة القوة: يعد مقياس روزنبرغ (RSES) أحد أكثر أدوات القياس النفسية استخداما عالميا و يتيح تتبع تطور التقدير الذاتي بشكل كمي بسيط.

نقطة نقدية: رغم شموليته، إلا أن المفهوم يبقى عاما نسبيا و لا يفرق بين التقدير الذاتي العام و تقدير الذات السياقي (مثل السياق التنافسي)، مما قد يقلل من دقته في الرياضات عالية التوتر.

2. نظرية الكفاءة الذاتية – ألبرت باندورا (Bandura, 1977; 1997)

المفهوم المركزي: تعني الكفاءة الذاتية إيمان الفرد بقدرته على النجاح في أداء مهمة محددة. و هي تختلف عن تقدير الذات في كونها أكثر تخصصا و موجهة نحو مواقف عملية معينة.

التطبيق في الفنون القتالية: يعتمد الرياضيون على تجاربهم السابقة في القتال و تكرار النجاح يعزز إيمانهم بقدرتهم على الإنجاز. هذا الإيمان، بدوره، يرفع من درجة المبادرة التكتيكية و الهدوء تحت الضغط.

نقطة القوة: توفر هذه النظرية إطارا متينا لفهم سلوك الرياضيين في المواقف الحرجة و يمكن استخدامها في تصميم تدخلات نفسية لتعزيز الثقة الموجهة نحو المهمة.

نقطة نقدية: قد يؤدي الفشل المتكرر إلى تدهور الكفاءة الذاتية بشكل كبير، خاصة في غياب دعم اجتماعي و انفعالي، كما قد تهمل النظرية أثر السياق الثقافي أو الشخصي.

2.1. نظريات الأداء العقلي و التحفيز:

1. نظرية أهداف الإنجاز – نيكولز و دواك (Nicholls, 1984; Dweck, 1986)

المفهوم المركزي: تفرق النظرية بين نوعين من الأهداف: أهداف الإتقان (التركيز على النمو الذاتي و التحسن الشخصي) و أهداف الأداء (السعي للتفوق على الآخرين).

التطبيق في الفنون القتالية: الرياضي الذي يركز على الإتقان يسعى إلى تحسين مهاراته باستمرار بغض النظر عن النتائج، مما يخلق تقدير ذات أكثر استقرارا. أما من يركز فقط على الفوز، فقد ينهار أمام أي خسارة.

نقطة القوة: تفسر هذه النظرية الفروقات بين الرياضيين من حيث الدافعية و الاستمرار في التدريب و المنافسة، خاصة عند غياب الحوافز الخارجية.

نقطة نقدية: تغفل الظروف الاجتماعية التي قد تفرض على الرياضي ضغطا لأداء معين من المدربين أو الجماهير، مما قد يعوق السعي نحو الإتقان.

2. نظرية التحفيز الذاتي – ديسي و رايان (Deci & Ryan, 1985)

المفهوم المركزي: يرتكز هذا النموذج على ثلاثة احتياجات أساسية لتوليد التحفيز الداخلي: الاستقلالية، الكفاءة و الانتماء. و يفترض أن الأداء الأفضل يتحقق حين تلبى هذه الحاجات.

التطبيق في الفنون القتالية: الرياضي الذي يشعر بأنه مسؤول عن تدريبه، يثق بكفاءته و يحظى بدعم جماعي من الفريق أو المدرب، يكون أكثر انخراطا في العملية التدريبية و مثابرة في المنافسات.

نقطة القوة: تقدم إطارا إنسانيا متوازنا يراعي البعد الاجتماعي و الانفعالي، ما يجعلها مثالية لتطبيقات الدعم النفسي في الفرق الرياضية.

نقطة نقدية: قد يكون من الصعب تحقيق هذه البيئة النفسية المتكاملة في أجواء تنافسية صارمة أو في برامج تدريبية تقليدية.

3. نظرية الدافع للإنجاز – ديفيد مكليلاند (McClelland, 1961)

المفهوم المركزي: يركز هذا النموذج على دافع الإنجاز كقوة محركة، حيث يسعى الأفراد إلى تحقيق النجاح في مهام صعبة و تحديد أهداف عالية.

التطبيق في الفنون القتالية: المقاتلون الذين يمتلكون دافعًا داخليًا قويًا نحو الإنجاز يكونون أكثر قدرة على الحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء، خصوصا عند غياب المكافآت أو الدعم الظاهري.

نقطة القوة: توضح لماذا يستمر بعض الرياضيين في التدريب الذاتي و النجاح، رغم غياب محفزات خارجية.

نقطة نقدية: السعي المستمر للإنجاز، في غياب التوازن النفسي، قد يؤدي إلى الاحتراق أو الإحباط عند أول إخفاق.

3.1. نظريات ذات علاقة:

1. نظرية حلقات الثقة و الأداء – ليندسلي و آخرون (Lindsley et al., 1995)

المفهوم المركزي: تفترض هذه النظرية وجود علاقة تصاعدية بين الثقة بالنفس و تحسن الأداء، حيث تؤدي النجاحات الصغيرة و المتراكمة إلى تعزيز الثقة و هذه الأخيرة تساهم بدورها في إنتاج أداء أفضل، مما يخلق "حلقة دائرية إيجابية". (Positive Feedback Loop)

التطبيق في الفنون القتالية: الرياضي الذي يحقق نجاحات جزئية متكررة في التمارين أو المباريات (مثل تنفيذ ضربة بنجاح، أو استرجاع التوازن بعد خطأ)، تتعزز ثقته بنفسه تدريجيا. و مع تكرار ذلك، يدخل في حالة من التمكين النفسي تجعله أقل عرضة للتردد و أكثر قدرة على اتخاذ القرار في اللحظة المناسبة و هو أمر بالغ الأهمية في الرياضات القتالية التي تعتمد على الاستجابة اللحظية و الهدوء تحت الضغط.

نقطة القوة: تمتاز هذه النظرية بطابعها العملي و قابليتها للتوظيف في إعداد البرامج التدريبية، حيث تسمح ببناء الثقة تدريجيا وفق مراحل مدروسة، مما يجعلها إطارا مثاليا للرياضيين في مراحل الانتقال من التدريب إلى التنافس.

نقطة نقدية: تتطلب بيئة داعمة وواعية بالتغذية الرجعية (feedback)، كما أن تعثر هذه الحلقة بسبب إخفاقات متتالية قد يدخل الرياضي في دائرة عكسية من التدهور النفسي يصعب الخروج منها دون تدخل متخصص.

2. نظرية المرونة النفسية – فليتشر و سركار (Fletcher & Sarkar, 2013)

المفهوم المركزي: تعرف المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط و الانتكاسات و استعادة التوازن بعد المواقف الصعبة، مع الحفاظ على تقدير الذات و الأداء.

التطبيق في الفنون القتالية: في بيئة تنافسية مثل الفنون القتالية، حيث الفشل، الأخطاء و الإصابات جزء من المسار، يحتاج الرياضي إلى قدر عال من المرونة النفسية ليواصل التقدم. فالمقاتل المرن لا ينهار بعد هزيمة، بل يحولها إلى فرصة للتعلم، مما يحافظ على ثقته بنفسه و يطور أداء. قد ظهرت في الدراسة الحالية لدى "رميسة" بوادر هذه المرونة من خلال العودة التدريجية بعد كل نكسة نفسية أو فنية.

نقطة القوة: تدمج بين الأبعاد الشخصية (مثل طريقة التفكير و المعتقدات) و العوامل البيئية (مثل الدعم الاجتماعي) و توفر أدوات كمية لقياس الاستجابة للضغط.

نقطة نقدية: يصعب زرع هذه الخاصية بسرعة، فهي تتطلب بيئة تدريبية متسامحة مع الأخطاء و تراكم تجارب حياتية و غرس مفاهيم نفسية عميقة، قد لا تتوفر في كل السياقات أو مع جميع الفئات العمرية.

3. نظرية النظم الديناميكية – ثيلن و سميث (Thelen & Smith, 1994)

المفهوم المركزي: تنتمي هذه النظرية إلى مدرسة "الأنظمة المعقدة" و ترى أن الأداء لا يصدر عن جهاز واحد (العقل أو الجسد) و إنما هو نتاج تفاعل مستمر و متغير بين أنظمة متعددة: الإدراك، الحركة، الانتباه، الحالة الانفعالية و البيئة المحيطة. يضبط هذا التفاعل لحظيا و بشكل ذاتي من خلال "التنظيم الذاتي الديناميكي".

التطبيق في الفنون القتالية: أثناء النزال، لا يملك المقاتل وقتا للتحليل العقلاني المتسلسل، بل يعتمد على تنظيم داخلي فوري يجمع بين الإحساس الحركي و الوعي المكاني و القرارات اللحظية. الرياضي المتدرب بشكل ديناميكي يكون أكثر قدرة على المزامنة بين ردود فعله العضلية و سياق المواجهة و هو ما يعزز الأداء التلقائي تحت الضغط.

نقطة القوة: توفر هذه النظرية فهما شاملا و معمقا للكيفية التي يتكون بها الأداء، ليس فقط كنتيجة لتدريب أو تحفيز، بل كنتيجة "لنظام حي يتفاعل باستمرار" و هو ما يناسب التعقيد الموجود في الفنون القتالية الحديثة.

نقطة نقدية: رغم قوتها التفسيرية، إلا أن تعقيد النموذج يجعل تطبيقه الميداني صعبا في غياب أدوات قياس دقيقة (مثل تحليل الحركة ثلاثي الأبعاد أو مراقبة عصبية لحظية)، مما يحصر استخدامه غالبا في الدراسات المختبرية أو النخبوية.

جدول (1) مقارنة بين النظريات النفسية المرتبطة بتقدير الذات و الأداء الرياضي في سياق الفنون القتالية

النظرية	المفهوم الأساسي	العلاقة بالفنون القتالية	نقاط القوة	نقاط النقد
1. نظرية تقدير الذات (روزنبرغ)	تقدير الفرد لقيمته الشخصية كعنصر ثابت نسبيا	تقدير الذات المرتفع يزيد من الثقة و القدرة على الصمود تحت الضغط	مقياس عملي و واسع الاستخدام (RSES)، أساس نفسي مستقر	لا يفسر الفروقات في تقدير الذات الظرفي (مثلا داخل المنافسة فقط)
2. الكفاءة الذاتية (باندورا)	الإيمان بقدرة الشخص على إنجاز مهمة محددة بنجاح	إتقان المهارات في التدريب و المنافسة يعزز الثقة و يزيد الأداء	يفسر علاقة الإنجاز و الثقة و يستخدم لتصميم تدخلات تدريبية	يتأثر سلبا بالفشل المستمر، مما قد يضعف الدافعية
3. أهداف الإنجاز	الفرق بين أهداف	أهداف الإتقان تعزز	توضح أنواع	لا تأخذ دائمًا بعين

(نيكولز ؛ دواك)	الإتقان (تطوير الذات) وأهداف الأداء (التفوق على الآخرين)	النمو و التقدير الذاتي، بينما أهداف الأداء قد تزيد الضغط النفسي	الدافعية بشكل دقيق و تفسر سلوك الرياضيين في التقدم أو التراجع	الاعتبار التأثيرات البيئية (كضغط المدرب او الجمهور)
4. التحفيز الذاتي (ديسي و رايان)	تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية (الاستقلال، الكفاءة، الانتماء) تعزز الدافعية الداخلية و تقدير الذات	الرياضيون الذين يتدربون بدافع داخلي يتمتعون بثبات نفسي أفضل	شمولية في تفسير السلوك، وتتقاطع مع البعد الاجتماعي للرياضي	تتطلب بيئة تدريبية مرنة و واعية، ما قد لا يتوفر في كل الأوساط
5. دافع الإنجاز (مكليلاند)	الإنجاز كمصدر أساسي للدافعية و التقدير الذات	الإنجازات الصغيرة تبني الثقة و تحافظ على تقدير الذات حتى في غياب الجوائز	تفسر سلوك الرياضيين الذين يتدربون ذاتيا دون محفزات خارجية	السعي المفرط للإنجاز قد يؤدي إلى الإرهاق النفسي عند غياب النتائج
6. حلقات الثقة و الأداء) ليندسلي و آخرون)	النجاحات المتكررة تعزز الثقة و تؤدي إلى أداء أعلى، مما يولد حلقة إيجابية متكررة	النجاحات الصغيرة في الفنون القتالية تدعم تقدير الذات و المرونة تحت الضغط	نموذج ديناميكي قابل للتطبيق في التدريب النفسي الرياضي	يتطلب وجود دعم مستمر وتغذية راجعة للحفاظ على الحلقة
7. المرونة النفسية (فليتشر و سركار)	قدرة الرياضي على التكيف مع الفشل و الضغوط مع الحفاظ على التوازن النفسي و تقدير الذات	البيئة القتالية القاسية تتطلب مرونة عالية لتجنب الانهيار النفسي	تدمج بين العوامل الشخصية (المعتقدات) و البيئية (الدعم)	يصعب قياسها بدقة و تتطلب وقتا طويلا للتطوير
8. النظم الديناميكية (ثيلن و سميث)	الأداء ينشأ من التفاعل الديناميكي بين الأنظمة الداخلية و الخارجية	الأداء القتالي يعتمد على تكيف لحظي بين الانتباه، الإدراك، البيئة و الحركة	إطار مرن وشامل يفسر الأداء المعقد، خصوصًا في الرياضات التكتيكية	يصعب تطبيقها ميدانيا بسبب تعقيدها التجريدي وغياب أدوات تطبيقية مباشرة

2. دمج النظريات في البحث:

تشكل النظريات المستعرضة – من تقدير الذات و الكفاءة الذاتية، مرورا بدوافع الإنجاز و المرونة، وصولا إلى النظم الديناميكية – بنية تفسيرية متكاملة تسهم في فهم العلاقة بين تقدير الذات و الأداء التنافسي في الفنون القتالية. لا تعمل هذه النظريات كل على حدة، بل تتكامل لتقدم نموذجا نفسيا مركبا يفسر سلوك الرياضي تحت الضغط و تطور شخصيته عبر التفاعل المستمر مع التحديات.

في بداية المسار، ينطلق الرياضي من مستوى معين لتقدير الذات (Rosenberg)، متأثرا بتجاربه الحياتية و صورته الذاتية المبنية اجتماعيا.

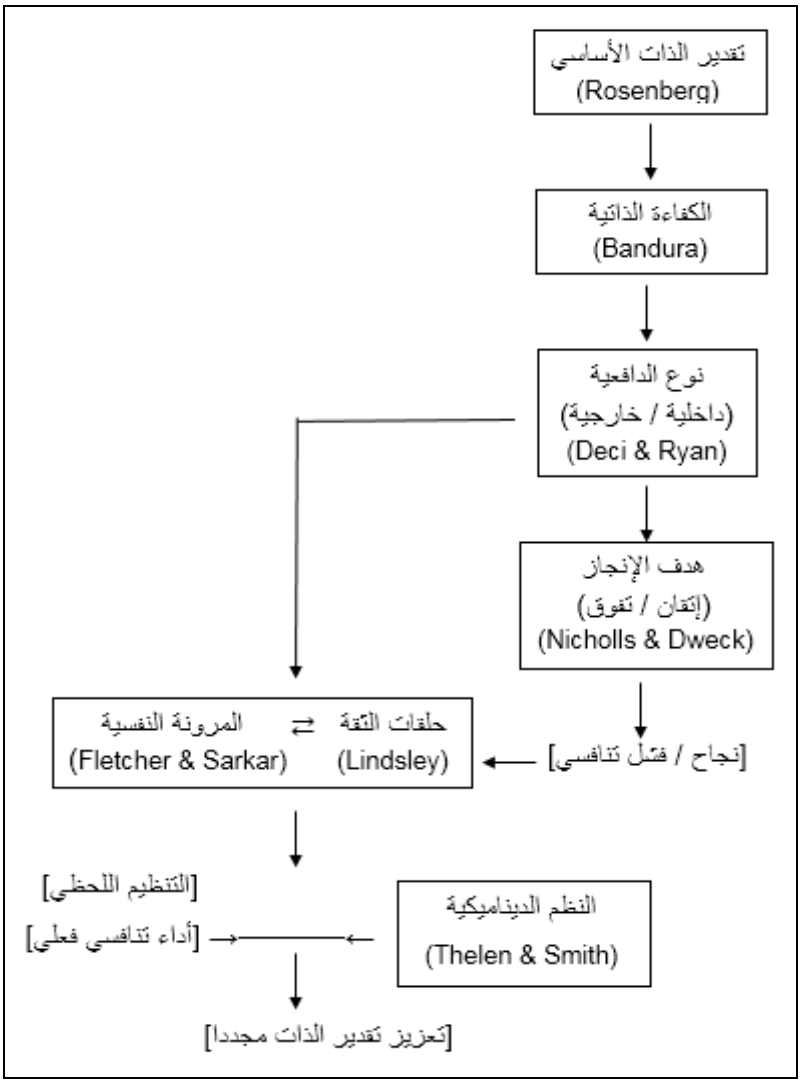
هذا التقدير يتفاعل مع الكفاءة الذاتية (Bandura) التي تتطور عبر التجربة اليومية في التمرين و النجاح الجزئي، ما يشكل أساسا للشعور بالتحكم و الثقة في الأداء.

ثم يأتي نوع الدافعية (داخلية أو خارجية) حسب نموذج ديسي و رايان (Deci & Ryan) و أهداف الإنجاز (إتقان أو تفوق لـ Nicholls) لتوجه التركيز و الانخراط العاطفي.

النجاح أو الفشل في هذا السياق يستدعي ظهور حلقات الثقة (Lindsley et al.) أو تنشيط المرونة النفسية (Fletcher & Sarkar) لتفسير الاستمرارية أو الانهيار تحت الضغط.

أخيرا، تأتي نظرية النظم الديناميكية (Thelen & Smith) لتدمج هذا كله في لحظة الفعل، حيث يتطلب الأداء التنافسي الفوري تناغما بين الانتباه، الإدراك، الحركة و الاستجابة للبيئة، مما يخلق نوعا من "الذكاء التفاعلي اللحظي" داخل النزال.

كل هذه العناصر تلتقي لتنتج ما يمكن تسميته بـ "الدورة النفسية التفاعلية للأداء" و التي رصدها الباحث في دراسته التطبيقية حين تابع أثر المقابلات النفسية و الدعم المرحلي على تطور تقدير الذات، الأداء الفني، و الاستجابة التكيفية لدى المقاتلة الشابة "رميسة".



الشكل (1): الرسم التخطيطي للدورة النفسية التفاعلية للأداء في الفنون القتالية

حوصلة النظريات النفسية المؤطرة للدراسة:

من خلال استعراض النظريات النفسية المتعددة، يتضح أن العلاقة بين تقدير الذات و الأداء التنافسي في الفنون القتالية ليست علاقة خطية أو ذات اتجاه واحد، بل هي منظومة تفاعلية تتداخل فيها الأبعاد المعرفية و التحفيزية و الانفعالية و حتى البيئية بشكل متكامل.

و قد ساعد التصنيف المعتمد للنظريات إلى ثلاث مجموعات (نظريات تقدير الذات، نظريات الأداء العقلي و التحفيز و نظريات داعمة) على تسليط الضوء على كل بعد من هذه الأبعاد، كما يلي:

نظريات تقدير الذات (مثل نظرية روزنبرغ وباندورا) وضعت الأساس لفهم كيفية تشكل الصورة الذاتية للرياضي، سواء من خلال التقييم العام للقيمة الشخصية أو من خلال إدراك الفاعلية الذاتية في المهارات و السياقات المحددة. و أظهرت هذه النظريات أن تقدير الذات العالي يشكل قوة داخلية تمكن الرياضي من الثبات في مواقف التوتر و تحفز الأداء تحت الضغط.

نظريات الأداء العقلي و التحفيز (مثل ديسي و رايان، نيكولز و مكليلاند) فسرت نشوء الدافعية و تنظيمها و أوضحت أن الإنجاز لا يتوقف على القدرات فقط، بل يتطلب شعورا بالاستقلالية و الانتماء و تحقيق الذات. في سياقات الفنون القتالية، تساعد هذه النظريات على تفسير اختلاف مستويات الالتزام و الانضباط النفسي لدى الرياضيين رغم تماثل الإمكانات البدنية.

النظريات الداعمة و التكاملية (مثل نظرية النظم الديناميكية، حلقات الثقة و الأداء، المرونة النفسية، ونظرية الدوائر النفسية المتفاعلة) قدمت بعدا ديناميكيا لفهم كيف يتطور الأداء كحصيلة تفاعل مستمر بين الخبرات الماضية، الحالة الانفعالية و السياق البيئي اللحظي. كما بينت أهمية تحويل النجاح و الفشل إلى موارد نفسية تعزز النمو الذاتي و"تغذي" تقدير الذات، ضمن ما يسمى بالحلقات النفسية التفاعلية أو "الدورات المغلقة".

في المجمل، توفر هذه النظريات منظومة تفسيرية متكاملة لفهم تطور تقدير الذات باعتباره عملية ديناميكية يمكن بناؤها، دعمها و تحويلها إلى مورد نفسي يعزز الأداء الرياضي. و هي تشكل أيضا أرضية صلبة لتحليل نتائج هذه الدراسة و ربطها بتحولات سلوكية و نفسية ملموسة.

الجزء الثاني: مراجعة الدراسات السابقة

يعد استعراض الدراسات السابقة خطوة منهجية أساسية في أي بحث علمي، ليس فقط بهدف توضيح ما أُنجز من أعمال مماثلة، بل لتحديد الفجوات المعرفية التي يمكن أن يسدها البحث الحالي.

و بما أن هذه الدراسة تعالج العلاقة بين تقدير الذات و الأداء التنافسي في سياق الفنون القتالية، تم اختيار عشر دراسات نوعية وفق معايير دقيقة، أهمها:

- تركيزها على العلاقة بين تقدير الذات و الأداء الرياضي، سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية.

- تناولها للاتجاه العكسي: كيف يؤثر الأداء على تطور تقدير الذات.
- شمولها لعينات شبه محترفة، وفئات عمرية شبابية و مقاربات كمية و تحليلية متنوعة.

1. الدراسة الاولى: سونستروم و مورغان (1989) Sonstroem & Morgan

-عنوان الدراسة: "نموذج التمرين و تقدير الذات" (EXSEM)

- ملخص الدراسة: طورت نموذجا يشرح كيف تؤدي النجاحات البدنية التدريجية إلى تعزيز إدراك الكفاءة الذاتية و منها إلى رفع تقدير الذات العام.

- المنهجية:

- نموذج نظري مدعوم بعدة دراسات تجريبية.
- أكد على دور الكفاءة البدنية في تعزيز تقدير الذات.

- النتائج:

- تحسين الأداء البدني يعزز الكفاءة الذاتية ← تصور الذات الجسدية ← تقدير الذات العام.
- التأثير أكبر عندما يشعر الرياضي بتقدم شخصي فعلي.

- دلالة الدراسة: تمثل حجر الأساس في فهم كيف يبني النجاح الجسدي صورة ذاتية إيجابية و تقدير ذات متين.

- علاقتها بالبحث القائم: يعد نموذجا نظريا لفهم العلاقة بين الأداء و التقدير الذاتي في سياق الفنون القتالية.

2. الدراسة الثانية: جيرنيغون، كوري و آخرون (2004) Gernigon et al.

- عنوان الدراسة: "التغذية الرجعية، التوجهات الأنوية و تقدير الذات في الرياضة"

- ملخص الدراسة: درست كيف تؤثر نوعية التغذية الرجعية (موجهة للإنجاز أو للأداء) على تقدير الذات لدى الرياضيين.

- المنهجية:

- تكونت العينة بـ 120 رياضيا.
- تقسيم المجموعات إلى توجيهات: توجيه نحو المهمة مقابل توجيه نحو الأنا.
- تقييم التغيرات في تقدير الذات بعد أداء موجه.

- النتائج:

- التغذية الرجعية الموجهة نحو المهمة عززت تقدير الذات المستقر
- التغذية الرجعية المتمركزة حول الأنا خلقت تقلبات إجابية في الثقة و الأداء

- **دلالة الدراسة:** تنبه إلى خطورة الاعتماد الحصري على الأداء في تشكيل القيمة الذاتية و تدعو لفصل التقييم الذاتي عن النتيجة الظرفية.

- **علاقتها بالبحث الحالي:** تدعم توصيات بحثنا بشأن ضرورة بناء تقدير ذاتي مستقر ومستقل عن نتيجة كل منافسة في سياق الفنون القتالية.

3. الدراسة الثالثة: مارش و بيري (2005) Marsh & Perry

- **عنوان الدراسة: "التأثيرات المتبادلة بين الأداء الرياضي و تصور الذات".**

- **ملخص الدراسة:** بحثت هذه الدراسة في العلاقة المتبادلة بين الأداء الرياضي و تقدير الذات، مستندة إلى نموذج التأثيرات المتبادلة الذي ذكر في البداية في السياق النظري.

- **المنهج:**

- عينة من 300 رياضي مراهق.
- تقييمات ذاتية و متابعة لنتائج الأداء على مدار موسم رياضي.

- **النتائج :**

- الأداء الجيد يعزز من تصور الذات. و العكس صحيح.
- العلاقة كانت أقوى في الرياضات الفردية.

- **دلالة الدراسة:** تؤكد الدراسة أن الأداء لا يعد فقط نتيجة لرفع مستوى تقدير الذات، بل هو أيضا عامل منشئ له، ما يعزز فكرة الحلقة النفسية المتبادلة.

- **علاقتها بالبحث الحالي:** توفر الدراسة دعما قويا لفرضية البحث المتعلقة بالعلاقة التبادلية بين الأداء التنافسي و تقدير الذات في سياق الفنون القتالية، خاصة لدى شبه المحترفين.

4. الدراسة الرابعة: فليت و هيويت (2009) Flett & Hewitt

- **عنوان الدراسة" :دور تقدير الذات في التنبؤ بالأداء الرياضي".**

- **ملخص الدراسة:** سعت الدراسة إلى فحص مدى تأثير تقدير الذات على الأداء الرياضي لدى طلاب جامعيين رياضيين من تخصصات متنوعة. و هدفت الدراسة إلى تحديد ما إذا كان مستوى تقدير الذات يعد متغيرا تنبؤيا للأداء الرياضي، باستخدام مقاييس موضوعية و ذاتية.

- **المنهجية:**

- عينة من 100 رياضي جامعي من مختلف التخصصات الرياضية.
- أدوات القياس: مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، نتائج المباريات و تقييمات المدربين.
- تم التحكم في متغيرات مثل الدافعية و الخبرة البدنية.

- النتائج:

- الرياضيون ذوو تقدير الذات المرتفع حققوا أداء أعلى باستمرار.
- أظهر تقدير الذات قدرة تنبؤية تفوق متغيرات الدافعية و المهارة.

- الدلالة: يبرز تقدير الذات كأحد المؤشرات النفسية الأكثر تأثيرا على الأداء مقارنة بمتغيرات مثل الحافز أو المهارة الفنية.

- علاقة الدراسة بالبحث الحالي: تؤكد الدراسة أهمية تعزيز تقدير الذات كعنصر حاسم في أداء الرياضيين شبه المحترفين، مما يدعم فرضيات الدراسة.

5. الدراسة الخامسة: هاروود و أندرسون (2013) Harwood & Anderson

- عنوان الدراسة: "تأثيرات تقدير الذات على الأداء الرياضي: مراجعة تحليلية تلوية".

- ملخص الدراسة: تحليل تلوي واسع النطاق لاستكشاف تأثير تقدير الذات على الأداء في مختلف أنواع الرياضات.

- المنهجية:

- تحليل 22 دراسة شملت 5,176 مشاركا
- دراسة الفروقات حسب العمر و النوع الرياضي و الجنس

- النتائج:

- تأثير إيجابي أقوى في الشباب و الرياضات الفردية
- تقدير الذات كان مؤشراً أكثر استقراراً من الدافعية أو القلق

- الدلالة: أظهرت الدراسة أهمية بناء تقدير الذات خاصة في المراحل العمرية المبكرة.

- علاقة الدراسة بالبحث القائم: تسهم في تأطير المرحلة العمرية المستهدفة (شبه المحترفين) و دور التدخلات المبكرة.

6. الدراسة السادسة :وودمان وهاردي (2013) Woodman & Hardy

- عنوان الدراسة: "تقدير الذات و الثقة بالنفس و الأداء لدى نخبة الرياضيين".

- ملخص الدراسة: بحثت هذه الدراسة العلاقة التفاعلية بين تقدير الذات و الثقة بالنفس و الأداء لدى الرياضيين على المستوى النخبوي.

- المنهجية:

- عينة متكونة من 183 رياضيا محترفا من رياضات فردية و جماعية.
- تقييم تقدير الذات و الثقة و الأداء عبر موسم كامل.

- **النتائج:**

- تفاعل إيجابي قوي بين الثقة بالنفس وتقدير الذات في التأثير على الأداء.

- مستويات منخفضة من تقدير الذات ارتبطت بأداء غير مستقر تحت الضغط.

- **الدلالة:** أكدت الدراسة أهمية تقدير الذات في تعزيز السيطرة العاطفية و الثبات الانفعالي أثناء المنافسات.

- **الصلة بالبحث الحالي:** تبرز أهمية الاستعداد النفسي في الفنون القتالية، حيث تكون الضغوط النفسية و التقلبات الانفعالية شديدة.

7. الدراسة السابعة: هانتون و جونز (2014) Hanton & Jones

- **عنوان الدراسة: "تقدير الذات و القلق التنافسي لدى الرياضيين".**

- **الملخص:** بحث العلاقة بين تقدير الذات و القلق التنافسي، خاصة في ظروف الأداء عالية الضغط .

- **المنهجية:**

- دراسة ميدانية شملت 200 رياضي من تخصصات مختلفة.

- قياس القلق قبل و بعد المنافسات و ربطه بتقدير الذات.

- **النتائج:**

- علاقة عكسية قوية بين تقدير الذات و القلق التنافسي.

- الرياضيون ذوو مستوى تقدير ذات مرتفع تمكنوا من الحفاظ على هدوئهم و التركيز تحت الضغط.

- **الدلالة:** تقدير الذات يحمي الرياضي من التشتت و القلق و يعزز الأداء في اللحظات الحرجة.

- **الصلة بالبحث الحالي:** توضح كيف يمكن لتقدير الذات أن يكون آلية دفاع نفسي فعالة في سياقات الفنون القتالية التنافسية.

8. الدراسة الثامنة: ستراشان و كوتي (2015) Strachan & Côté

- **عنوان الدراسة: "تقدير الذات و الأداء الرياضي: تحليل تلوي".**

- **الملخص:** تحليل تلوي يهدف إلى قياس حجم تأثير تقدير الذات على الأداء الرياضي في سياقات متعددة.

- **المنهجية:**

- تحليل بيانات 32 دراسة شملت 3,534 رياضيا.

- تم تصنيف النتائج حسب النوع الرياضي، العمر و الجنس.

- **النتائج:**

- حجم تأثير متوسط إيجابي ($g = 0.43$)

- التأثير أقوى في الرياضات الفردية.
- يظهر أهمية تقدير الذات حين يكون الأداء مرئيا و خاضعا للتقييم المباشر

- **الدلالة:** يعد تقدير الذات مؤشرا نفسيا موثوقا لتحسين الأداء الرياضي.

- **علاقة الدراسة بالبحث الحالي:** تعزز أهمية تطوير تقدير الذات في الفنون القتالية، حيث يكون الأداء فرديا و تنافسيا للغاية.

9. الدراسة التاسعة: لاين و ويلسون (2015) Lane & Wilson

- **عنوان الدراسة: "تقدير الذات و الرفاه النفسي لدى الرياضيين".**

- **ملخص الدراسة:** بحثت العلاقة بين تقدير الذات و الصحة النفسية العامة لدى الرياضيين.

- **المنهجية:**
  - بلغت العينة 100 رياضي تنافسي.
  - قياس تقدير الذات، مؤشرات الصحة النفسية و مقاييس الرضا عن الحياة.

- **النتائج:**
  - تقدير الذات مرتبط إيجابيا بصحة نفسية أفضل و مستويات أقل من القلق و الاكتئاب.
  - الأداء الرياضي التنافسي كان أكثر استقرارا لدى الرياضيين ذوي التقدير الذاتي المرتفع.

- **الدلالة:** تقدير الذات عامل وقائي نفسي مهم يدعم الأداء و الاستمرارية.

- **علاقة الدراسة بالبحث:** تعزز البعد الوقائي لتقدير الذات، خاصة في بيئات الفنون القتالية عالية الضغط.

10. الدراسة العاشرة: كوستا و مارينيو (2019) Costa & Marinho

- **عنوان الدراسة:** "تقدير الذات و الأداء الرياضي: مراجعة منهجية".

- **ملخص الدراسة:** مراجعة منهجية شاملة تناولت الدراسات المتعلقة بتقدير الذات و علاقته بالأداء الرياضي خلال العقدين الماضيين .

- **المنهجية:**
  - تحليل 22 دراسة بإجمالي 1,847 مشارك
  - شملت مختلف مستويات الرياضيين (هاوي، نصف محترف، محترف).

- **النتائج:**
  - 77% من الدراسات وجدت علاقة إيجابية بين تقدير الذات و الأداء الرياضي
  - العلاقة أقوى في الرياضات الفردية
  - عناصر مثل التوتر و الدعم الاجتماعي تؤثر كمعدلات

- **الدلالة:** تؤكد أهمية تقدير الذات كعنصر نفسي مستمر التأثير على الأداء.

- **العلاقة بالبحث الحالي:** توفر مرجعية علمية لتضمين التدخلات النفسية في تدريب فنون القتال.

- جدول (2): جدول تلخيصي مقارن بعد كل 10 دراسات (يشمل:النوع، المنهج، العينة، النتائج ...)

رقم	المؤلفون وسنة النشر	نوع الدراسة	حجم العينة	نوع الرياضة	النتائج الأساسية	العلاقة بالبحث الحالي
1	Sonstroem & Morgan (1989)	نموذج نظري مدعوم تجريبيا	متنوعة	عامة (رياضات مختلفة)	النجاح البدني يعزز الكفاءة الذاتية ثم تقدير الذات	يؤسس لفهم تسلسلي لعلاقة التمرين بتقدير الذات
2	Gernigon et al. (2004)	تجريبية	120 رياضي	غير محددة بدقة	تغذية راجعة موجهة نحو المهمة تعزز تقدير الذات	تدعم أهمية نوعية التغذية الرجعية في بناء صورة ذاتية مستقرة
3	Marsh & Perry (2005)	طولية	300 مراهق	الرياضات فردية	علاقة تبادلية بين الأداء و تقدير الذات	تعزز فرضية" الحلقة النفسية المغلقة "المعتمدة لدينا
4	Flett & Hewitt (2009)	كمية	100 طالب جامعي	متنوعة	تقدير الذات مؤشر تنبؤي قوي للأداء الرياضي	تؤكد أولوية الجانب النفسي في التنبؤ بالأداء التنافسي
5	Harwood & Anderson (2013)	تحليل تلوي	5,176 رياضي	متعددة الأنواع	أثر أقوى لتقدير الذات في الرياضات الفردية و الشباب	تعزز أهمية العمل على الذات في فئة شبه المحترفين
6	Woodman & Hardy (2013)	طولية	183 رياضي محترف	فردية و جماعية	تفاعل قوي بين الثقة بالنفس وتقدير الذات تحت الضغط	تدعم ضرورة تطوير التقدير الذاتي لضمان الثبات الانفعالي
7	Hanton & Jones (2014)	ميدانية	200 رياضي	متنوعة	علاقة عكسية قوية بين القلق وتقدير الذات	تقدير الذات كآلية وقاية في المنافسات شديدة التوتر
8	Strachan & Côté (2015)	تحليل تلوي	3,534 رياضي	متنوعة (تركيز على الفردية)	تأثير متوسط إيجابي لتقدير الذات على الأداء	يُثبت فاعلية التقدير الذاتي في التنافس المباشر
9	Lane & Wilson (2015)	ميدانية	100 رياضي تنافسي	متنوعة	تقدير الذات مرتبط بصحة نفسية أفضل و أداء أكثر استقرارا	تبرز الجانب الوقائي و الداعم لتقدير الذات
10	Costa & Marinho (2019	تحليل تلوي	1,847 رياضي	متنوعة (هواة، شبه محترفين و محترفين)	77% من الدراسات تدعم العلاقة الإيجابية بين التقدير الذاتي و الأداء	تقدم مرجعية قوية تؤسس لدمج التدخلات النفسية في التدريب

تعقيب منهجي على الدراسات السابقة:

تعكس الدراسات العشر المختارة تنوعا منهجيا و ثراء نظريا في معالجة العلاقة بين تقدير الذات و الأداء الرياضي، سواء بشكل مباشر أو من خلال متغيرات وسيطة التي تطرقت إليها كالثقة بالنفس، الكفاءة الذاتية، أو القلق التنافسي.

و تتقاطع هذه الأعمال بشكل واضح مع أهداف البحث الحالي، خصوصا تلك التي أبرزت ديناميكية التأثير المتبادل بين الجانب النفسي و الإنجاز الرياضي، كما هو الحال في دراسات:

Marsh & Perry, Sonstroem & Morgan, Costa & Marinho و غيرها.

ما يلفت الانتباه أن تقدير الذات – بحسب الأدبيات – لا يعد عاملا ثابتا فقط، بل متغيرا مرنا يمكن تطويره عبر التدخلات النفسية و هذا يعزز القيمة التطبيقية لبحثنا الذي يدمج نموذجا نفسيا مرحليا داخل بيئة تدريبية واقعية.

كما كشفت هذه الدراسات عن أهمية السياقات الضاغطة في إبراز الفروقات الفردية و أكدت أن رياضات المواجهة الفردية، مثل الفنون القتالية، تمثل ميدانا مثاليا لاختبار تأثير تقدير الذات على الثبات الذهني و السلوك التنافسي.

حوصلة الدراسات السابقة:

تكشف الدراسات السابقة المستعرضة في هذا الفصل عن أهمية تقدير الذات كمتغير نفسي مركزي في تحديد الأداء الرياضي، خاصة في الرياضات الفردية التي تتطلب مستوى عالٍ من التحكم في الانفعالات، مثل الفنون القتالية. و قد بينت هذه الدراسات، على اختلاف مناهجها، أن:

- هناك علاقة تفاعلية بين تقدير الذات و الأداء: يرتفع أحدهما بدعم الآخر، ما يعزز فرضية "الحلقة النفسية المغلقة".
- التأثير لا يرتبط فقط بالنتائج، بل كذلك بآليات دعم نفسي مثل الكفاءة الذاتية و التحفيز و المرونة تحت الضغط.
- التقدير الذاتي عنصر يمكن تطويره ميدانيا، مما يعطيه بعدا عمليا داخل البرامج التدريبية و يجعله قابلا للتدخل و التحسين.

هذه الحوصلة تعزز الأساس المعرفي للبحث الحالي و ترسم الإطار المنهجي الذي سيتبعه لاحقًا في دراسته التطبيقية.

الجدوى و الفراغ البحثي

رغم وفرة الدراسات السابقة التي تناولت تقدير الذات و الأداء الرياضي، إلا أن القليل منها:

- ركز على الفئة "شبه المحترفة"، التي تعد في مرحلة انتقالية بين التكوين و الاحتراف.
- طبق تدخلا نفسيا ميدانيا طويل الأمد، يدمج المقاربة الإنسانية في بيئة تنافسية كالتي تعرفها الفنون القتالية.
- تتبع العلاقة التبادلية بين تقدير الذات و الأداءالرياضي و خاصة التنافسي منه، من خلال أدوات كمية (مثل مقياس (RSES)) و أساليب و تقنيات كيفية (مثل المقابلات النفسية).

من هنا، جاءت جدوى هذا البحث في سد هذه الثغرة العلمية – إذا صح القول – و تقديم نموذج تطبيقي قابل للتكرار. كما أن الدراسة تستجيب لحاجة ميدانية لدى المدربين و المرافقين النفسيين لتطوير استراتيجيات دعم نفسي موجهة، تحسن كل من الجاهزية الذهنية و الأداءالتقني و الفني.

خلاصة:

سعى هذا الفصل إلى تحليل الأطر النظرية و الدراسات السابقة المتعلقة بالعلاقة بين تقدير الذات و الأداء التنافسي في الفنون القتالية، حيث تظهر هذه العلاقة كمنظومة تفاعلية متكاملة تتجاوز المفهوم التقليدي للعلاقة الخطية البسيطة. من خلال استعراض النظريات النفسية المختلفة، يمكن تصنيفها إلى ثلاث مجموعات: نظريات تقدير الذات (كنظرية روزنبرغ و الكفاءة الذاتية لباندورا)، نظريات الأداء العقلي و التحفيز (كنظرية أهداف الإنجاز و التحفيز الذاتي)، و النظريات التكاملية (كنظرية النظم الديناميكية و حلقات الثقة و الأداء). مجتمعة، تقدم هذه النظريات رؤية شاملة لتطور تقدير الذات و تأثيره على السلوك التنافسي، خاصة في سياقات الضغط العالي. التكامل بين هذه النظريات يشير إلى وجود "دورة نفسية تفاعلية للأداء"، حيث ينطلق الرياضي من مستوى معين من تقدير الذات، يتفاعل مع كفاءته الذاتية المتطورة، ثم تتدخل عوامل الدافعية و الأهداف لتوجيه سلوكه. و عند مواجهة النجاح أو الفشل، تظهر آليات المرونة النفسية أو تنشط حلقات الثقة الإيجابية، مؤدية إما لاستمرارية التطور أو لانهيار الأداء تحت الضغط .أكدت الدراسات العشر المختارة على أهمية تقدير الذات كعنصر محوري في الأداء الرياضي، خاصة في الرياضات الفردية التنافسية. و أظهرت هذه الدراسات الطابع التبادلي للعلاقة، حيث يتعزز كل من تقدير الذات و الأداء بوجود الآخر، مشكلا ما يُعرف بـ"الحلقة النفسية المغلقة". كما أثبتت أن التقدير الذاتي متغير نفسي يمكن تنميته من خلال تدخلات هادفة. رغم غنى الدراسات السابقة، فإن القليل منها ركز على:

1. فئة الرياضيين "شبه المحترفين" في مرحلتهم الانتقالية الحاسمة.
2. تطبيق تدخلات نفسية طويلة المدى في بيئات تنافسية عالية الضغط.
3. دراسة العلاقة التبادلية باستخدام أدوات كمية و كيفية معا.

من هنا تبرز أهمية هذا البحث في سد الفجوة البحثية و تقديم نموذج تطبيقي لتطوير استراتيجيات دعم نفسي موجهة، تحسن من الجاهزية الذهنية و الأداء الفني لرياضيي الفنون القتالية.

و تتجلى هذه الأهمية في البيئات التنافسية الصارمة التي تتطلب تقدير ذات مستقر و مرن في آن واحد، قادر على التكيف مع متطلبات المنافسة دون الانهيار أمام الإخفاقات المؤقتة. إن فهم العلاقة بين الصورة الذاتية للرياضي و أدائه يتيح فرصة لتصميم برامج إعداد نفسي متكاملة. و في الفصول القادمة، سيتم

تقديم منهجية بحثية و تجربة تطبيقية تختبر فرضيات الدراسة و تسعى لتقديم إضافة علمية و عملية في مجال علم النفس الرياضي التنافسي في سياق الفنون القتالية.

الفصل الثالث: تقدير الذات و المقاربة الإنسانية

الفهرس:

- تمهيد.
- تقدير الذات.
  - تعريف تقدير الذات و أنواعه.
  - مكونات تقدير الذات.
  - أهمية تقدير الذات.
  - النظريات المفسرة لتقدير الذات.
  - العوامل المؤثرة على تقدير الذات.
  - تأثيرات تقدير الذات على الفرد.
  - تقدير الذات في سياق الفنون القتالية.
- المقاربة الانسانية لمفهوم تقدير الذات.
  - العناصر الرئيسية التي تكون مفهوم تقدير الذات في المقاربة الإنسانية.
  - التكامل المقاربة الانسانية و تقدير الذات في السياق الرياضي التنافسي.
  - خلاصة.

تمهيد:

تقدير الذات هو أساس بناء الإنسان النفسي، و هو يعكس كيف يرى الشخص نفسه و قيمته في الحياة اليومية. و هو عملية مستمرة تتأثر بتفاعل الفرد مع نفسه و العالم من حوله، مما يؤثر على سلوكه و اختياراته. في علم النفس، ينظر إليه كحالة تجمع بين شعور الفرد بقيمته و قدرته على التغيير، منتقلة من "كم يقدر الشخص نفسه؟" إلى "كيف يشعر تجاه وجوده؟." في المجال الرياضي، خاصة في الفنون القتالية، يصبح تقدير الذات أمرا بالغ الأهمية. هنا، لا يواجه الرياضي خصمه فقط، بل يواجه أيضا شكوكه الداخلية و تجاربه السابقة، مما يتطلب قوة نفسية كبيرة تشمل احترام الذات و الإيمان بالقدرة على النجاح. تسعى المقاربة الإنسانية إلى بناء الفرد من الداخل من خلال الاستماع و الدعم، مع الاعتراف بقيمته الفريدة. يهدف هذا الفصل إلى تقديم فهم شامل لتقدير الذات، يربط بين النظرية و التطبيق، لبناء هوية داخلية متزنة و قوية.

أولا: تقدير الذات

1. تعريف تقدير الذات و أنواعه:

يعرف تقدير الذات (Self-Esteem) بأنه التقييم الشخصي الذي يمنحه الفرد لنفسه و يعكس مدى شعوره الداخلي بالقيمة و الجدارة. لا يقتصر هذا التقييم على البعد المعرفي أو الإدراكي (كأن يؤمن الشخص بقدرته على النجاح)، بل يتضمن أيضا بعدا عاطفيا معقدا، يتمثل في مشاعر مثل الفخر، الخجل، الثقة و الإحباط. (Baumeister et al., 2003)

و يشير تقدير الذات في جوهره إلى اعتقاد الفرد بأنه "شخص يستحق الاحترام" و يتأثر هذا التصور بتجارب الحياة و طبيعة البيئة و مواقف الآخرين و كذلك بتكرار الإنجاز أو الفشل. و قد بينت أبحاث حديثة أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يتمتعون عموما بصورة ذاتية إيجابية و يظهرون مستويات أعلى من التكيف النفسي و الثقة و القدرة على التعامل مع الإحباطات، في حين يرتبط تدني تقدير الذات بمشاعر الشك بالنفس و تضخم الحساسية للنقد و قصور في القدرة على التكيف.(Orth et al., 2018)

ولفهم هذا المفهوم بشكل أدق، يمكن تصنيفه إلى نوعين رئيسيين حسب الأدبيات النفسية:

- **تقدير الذات كسِمة:** (Self-Esteem Trait)

هو الشكل الأكثر استقرارا من أشكال تقدير الذات و ينظر إليه على أنه سمة شخصية نسبية الثبات عبر الزمن و المواقف. يمثل هذا النمط " الأساس البنيوي" لتقدير الفرد لذاته و الذي يتكون تدريجيا من خلال التنشئة و الخبرات المبكرة و التفاعلات المستمرة مع البيئة. الأفراد ذوو التقدير الذاتي العالي كصفة

يتميزون بثقة داخلية لا تتزعزع بسهولة و يتسمون بالاستقلالية في اتخاذ القرار و الانضباط الذاتي. (Kernis, 2003)

- تقدير الذات كحالة: (Self-Esteem State)

على عكس النوع الأول، يمثل هذا النمط حالة نفسية مؤقتة تتغير تبعا للمواقف و السياقات. وهو يعكس التقدير اللحظي الذي يشعر به الفرد تجاه ذاته في موقف معين و قد يتأثر بنتائج مباشرة كتجربة فشل أو نجاح في اختبار أو منافسة. مثلا، رياضي قد يشعر بثقة عالية بنفسه بعد فوز في مباراة، لكنه يفقد هذا الشعور عند أول هزيمة لاحقة، ما يبرز تقلب تقدير الذات كحالة بناء على الظروف الخارجية. (Heatherton & Polivy, 1991)

فهم الفارق بين السمة و الحالة أمر محوري، خاصة في المجال الرياضي، حيث يمكن أن يبدو الرياضي ذو الكفاءة العالية ضعيفا نفسيا فقط لأن تقديره اللحظي لذاته قد تراجع مؤقتا. و يتيح هذا التصنيف للباحثين و المدربين النفسيين بناء استراتيجيات دعم نفسي أكثر دقة، تستهدف رفع التقدير الذاتي كصفة طويلة المدى، مع إدارة التذبذبات المؤقتة في الحالة النفسية اليومية.

2. مكونات تقدير الذات:

يتكون تقدير الذات من عدة عناصر مترابطة تشكل البنية النفسية لهذا المفهوم المعقد. و رغم اختلاف النماذج النظرية، إلا أن معظم الدراسات النفسية و السريرية تتفق على أربع ركائز أساسية تشكل جوهر تقدير الذات و هي: الثقة بالنفس، احترام الذات، تقبل الذات، و الصورة الذاتية.

- الثقة بالنفس: (Self-Confidence)

تعد الثقة بالنفس أحد الأبعاد الديناميكية الجوهرية لتقدير الذات. و قد عرفها باندورا (Bandura, 1997) على أنها إيمان الفرد بقدرته على التحكم في سلوكه و إنجاز المهام المطلوبة، خاصة في مواقف تتطلب استجابة فعالة و سريعة. وتعتبر هذه الثقة عاملا حاسما في المبادرة و اتخاذ القرار و تحمل المسؤولية، لا سيما في السياقات التنافسية مثل الرياضة أو العمل.

و تتميز الثقة بالنفس بأنها قابلة للتطور من خلال التجربة، وتستجيب للنجاحات و الإخفاقات. فالأشخاص الذين يتمتعون بثقة عالية بأنفسهم غالبا ما يتسمون بالمرونة النفسية في مواجهة التحديات و يتعافون بشكل أسرع من النكسات، كما أنهم أكثر قدرة على اغتنام الفرص. (Bandura, 1997)

- احترام الذات: (Self-Respect)

يشير احترام الذات، كما طرحه مروك (Mruk, 2006)، إلى قيمة داخلية يمنحها الفرد لنفسه، تتجاوز الإنجاز الخارجي أو الاعتراف الاجتماعي. إنه التزام عميق بالتقييم الداخلي للذات و الكرامة الشخصية

و يعكس مدى اتساق الفرد مع مبادئه و قيمه الأساسية. و يشكل احترام الذات الأساس النفسي للسلام الداخلي و النزاهة، إذ يتيح للمرء الدفاع عن احتياجاته، وضع حدود واضحة في العلاقات و اتخاذ قرارات متوافقة مع ذاته الحقيقية. كما يوفر حماية ضد الميل المرضي لإرضاء الآخرين على حساب الذات و يعزز القدرة على التماسك العاطفي في الأوقات الصعبة. (Mruk, 2006)

- تقبل الذات: (Self-Acceptance)

يعتبر تقبل الذات أحد المفاهيم المحورية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية. و قد طورته كريستين نيف (Neff, 2003) ضمن مقاربتها حول "الرحمة الذاتية" و عرفته بأنه قدرة الفرد على احتضان نقاط قوته و ضعفه دون إصدار أحكام قاسية. و يساعد هذا القبول على تفادي التورط في دوائر النقد الذاتي و المثالية غير الواقعية، التي غالبا ما تكون سببا في القلق المزمن و انخفاض تقدير الذات. كما يسهم تقبل الذات في تقوية القدرة على التحمل العاطفي و تنمية التنظيم الانفعالي و يعد مؤشرا مهما في علاج الاكتئاب و القلق عند دمجه ضمن العلاجات القائمة على التعاطف الذاتي. (Gilbert, 2009)

- الصورة الذاتية: (Self-Image)

تعرف الصورة الذاتية على أنها إدراك متعدد الأبعاد الذي يحمله الفرد عن ذاته و يشمل الجوانب الجسدية و العاطفية و المعرفية. و قد طور هذا المفهوم كل من شافلصون و زملاؤه (Shavelson et al, 1976) حيث أشاروا إلى أن هذه الصورة تتكون عبر التجربة و التغذية الرجعية من البيئة و الروايات الاجتماعية و الثقافية. و تعتبر الصورة الذاتية عنصرا أساسيا في تحديد ما إذا كان الفرد يرى نفسه كفؤا و جديرا أو عاجزا و/او غير مرغوب فيه. و يظهر الأشخاص ذوو الصورة الذاتية السلبية ميلا أكبر إلى التشوهات المعرفية، مثل "أنا لا أستحق" أو"لن أنجح أبدا"، مما يفاقم أعراض الاكتئاب و التوتر، كما أوضح باك (Beck, 1967). أما الصورة الذاتية المتوازنة، فهي ترتبط بمستوى أعلى من التكيف النفسي و القدرة على التنظيم العاطفي. (Shavelson et al, 1976)

تشكل هذه الأبعاد الأربعة بنية متكاملة لمفهوم تقدير الذات، إذ يتفاعل كل منها مع الآخر لتكوين صورة نفسية متماسكة أو هشة. فالثقة بالنفس تدفع السلوك و احترام الذات يوفر الأساس القيمي و تقبل الذات يضمن الاستمرارية النفسية في وجه الإخفاقات، بينما تعكس الصورة الذاتية تمثلات الفرد لذاته في الواقع. و أي خلل في أحد هذه الأبعاد قد يؤدي إلى اضطراب في منظومة تقدير الذات ككل.

3. أهمية تقدير الذات:

يعد تقدير الذات عنصرا محوريا في البناء النفسي للفرد، إذ يؤثر بشكل مباشر على علاقاته الاجتماعية، حالته الانفعالية، قدرته على التكيف و تقدمه الشخصي. لا ينظر إليه كصفة ثابتة فقط، بل كمحور ديناميكي يشكل الطريقة التي يرى بها الإنسان نفسه و يعيش بها واقعه. (Baumeister et al., 2003) تشير الدراسات إلى أن الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات يتمتعون بمستوى عال من الرفاهية العاطفية، و قدرة أكبر على بناء علاقات شخصية صحية. فوفقا لـ Sowislo & Orth (2013)، هناك ارتباط واضح بين تقدير الذات المرتفع و انخفاض مستويات القلق و الاكتئاب، مما يدل على دور هذا المتغير النفسي في الحماية من الاضطرابات النفسية .كما أنهم غالبا ما يظهرون قدرا أعلى من الاستقرار الانفعالي و المرونة في مواجهة الضغوط اليومية.

و تظهر نتائج مارشال و آخرين Marshall et al. (2015) أن تقدير الذات لا يكتفي بتعزيز الصحة النفسية، بل يعتبر محفزا جوهريا للنمو و الإنجاز. الأفراد الذين يمتلكون تصورا إيجابيا عن ذواتهم ينظرون إلى التحديات كفرص للتطور و يتعاملون معها بإصرار و مثابرة، مما يمنحهم قدرة أكبر على تحقيق الأهداف الشخصية و المهنية. إذ يصبح تقدير الذات هنا مصدرا للطاقة النفسية الداخلية التي تدفع نحو السلوك الإيجابي الموجه نحو الهدف.

على المستوى الاجتماعي، يسهم تقدير الذات المرتفع في تحسين جودة العلاقات الشخصية. فالأفراد الواثقون من أنفسهم يضعون حدودا واضحة و يتواصلون بانفتاح و يكونون أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرهم و احتياجاتهم بطريقة صحية. هذا ما يخلق بيئة من الثقة و التفاعل المتبادل، مما يعد أساسيا في الحفاظ على علاقات داعمة و فعالة. Murray et al. (2000)

في المقابل، يرتبط انخفاض تقدير الذات بمجموعة من الاضطرابات النفسية و السلوكية، مثل القلق المزمن، الانعزال الاجتماعي و صعوبات في التواصل، بل و قد يمتد إلى سلوكيات مدمرة كالاعتماد على المخدرات أو الإفراط في النقد الذاتي كما أن الأفراد ذوي التقدير المتدني غالبا ما يعانون من ضعف في التفاعل الاجتماعي و يواجهون صعوبة في الحفاظ على علاقات مستقرة، نتيجة شعورهم بعدم الاستحقاق و الخوف من الرفض، مما يخلق حلقة سلبية يصعب كسرها دون تدخل نفسي مناسب. (Trzesniewski et al., 2006)

و بالتالي، فإن تعزيز تقدير الذات لا يساهم فقط في تحسين الأداء الشخصي، بل يعد أساسا لبناء المرونة النفسية و تحقيق التوازن الداخلي و تأسيس علاقات ناضجة. و يمكن اعتباره بوابة مركزية لتحسين جودة الحياة بشكل عام.

"إن تقدير الذات، عندما يغذى بالصدق و التقبّل و الرحمة، لا يصبح مجرد شعور مؤقت، بل أسلوب وجود يمكن الإنسان من أن يعيش واقعه بثقة و يواجه تحدياته بكرامة و يعبر عن ذاته من دون خوف"

(Carl Rogers, 1961)

4. النظريات المفسرة لتقدير الذات في السياق التنافسي الرياضي:

ترتكز العلاقة بين تقدير الذات و الأداء الرياضي على مجموعة من النظريات النفسية التي تفسر كيف تؤثر صورة الفرد عن نفسه على قدرته على التكيف مع الضغوطات، خاصة في البيئات التنافسية العالية مثل رياضات الفنون القتالية. فيما يلي عرض لأبرز النظريات التي تفسر هذه العلاقة:

1.4. نظرية الفعالية الذاتية – باندورا (Bandura, 1997)

المفهوم الأساسي: تشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على أداء مهمة بنجاح، مما يدفعه إلى تبني سلوكيات مواجهة فعالة.

في السياق الرياضي: الرياضي الذي يتمتع بفعالية ذاتية مرتفعة يكون أكثر قدرة على الحفاظ على ثقته حتى عند الفشل و يتجه إلى تبني استراتيجيات تكيف إيجابية مثل الحديث الذاتي و التفكير الواقعي.

الدلالة العلمية: الفعالية الذاتية ليست فقط دافعا، بل أداة نفسية تعزز الأداء و تدعم تقدير الذات من خلال التغذية الرجعية الناجحة.

2.4. نظرية تقرير المصير – ديسي و رايان (Deci & Ryan, 2000)

المفهوم الأساسي: يقوم السلوك على ثلاثة احتياجات نفسية :الاستقلالية، الكفاءة و الانتماء و هي أساس الدافع الداخلي.

في السياق الرياضي: الرياضي الذي يمارس الرياضة بدافع ذاتي و ليس فقط من أجل الجوائز، يتمتع بمرونة أكبر و يظهر تقديرا ذاتيا أكثر استقرارا.

الدلالة العلمية: تدعم هذه النظرية تطوير بيئات تدريبية تعزز من الشعور بالانتماء و الكفاءة، مما يؤدي إلى تكوين تقدير ذاتي مستدام.

3.4. نموذج التقييم و التكيف – لازاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman, 1984)

المفهوم الأساسي: يعتمد التكيف على تقييم الموقف إما كـ "تحد" أو"تهديد" و يحدد هذا التقييم نوعية استجابة الفرد.

في السياق الرياضي: الرياضي الذي يملك تقديرا ذاتيا مرتفعا يميل إلى تفسير المنافسة كتحد، مما يدفعه إلى الحلول العملية بدل القلق.

الدلالة العلمية: يساعد التقدير الذاتي الصحي على إعادة تشكيل الإدراك النفسي و بالتالي التحكم في الانفعالات.

4.4. نظرية المقاربة الإنسانية – روجرز (Rogers, 1959)

المفهوم الأساسي: النظرة الإيجابية غير المشروطة و التقبّل و الدعم من البيئة المحيطة، تعزز نموا نفسيا سليما وتقديرا ذاتيا ثابتا.

في السياق الرياضي: الرياضي الذي يتلقى دعما غير مشروط من مدربه أو محيطه، يظهر تقديرا ذاتيا أكثر صلابة و استقرارا في لحظات الضغط.

الدلالة العلمية: يؤكد المنظور الإنساني أهمية البيئة الداعمة في بناء الثقة الداخلية و هي قاعدة أساسية في العمل النفسي الرياضي.

5.4. نظرية وضوح المفهوم الذاتي – كامبل وآخرون (Campbell et al., 1996)

المفهوم الأساسي: كلما كان تصور الفرد لذاته أكثر وضوحا واتساقا، زادت قدرته على التكيف مع المواقف المعقدة.

في السياق الرياضي: المفهوم الذاتي الواضح يساعد الرياضي على الثبات الانفعالي في المنافسات و يقلل من الشك الذاتي و التشتت.

الدلالة: مفهوم الذات الواضح هو مورد نفسي يعزز التوازن الذهني و القدرة على الأداء المستقر.

6.4. نظرية الكمالية التكيفية – هيويت و فليت (Hewitt & Flett, 1991)

المفهوم الأساسي: الكمالية لها نوعان :تكيفية (السعي نحو الأفضل) و غير تكيفية (الخوف من الفشل) و في كلا الحاتلتين تؤثر على تقدير الذات.

في السياق الرياضي: الكمالية التكيفية تعزز الأداء و الثقة، بينما الكمالية المرضية تزرع القلق و تضعف مستوى التقدير الذاتي.

الدلالة: التحكم في نوع الكمالية من خلال التدخل النفسي يعزز الأداء و يقوي صورة الذات، خصوصا في البيئات عالية الضغط.

حوصلة النظريات المفسرة لتقدير الذات في السياق التنافسي الرياضي:

تسلط النظريات الست التي تم استعراضها الضوء على الطبيعة المركبة لتقدير الذات بوصفه عاملا نفسيا ديناميكيا يؤثر بشكل مباشر في قدرة الفرد على التأقلم داخل البيئات التنافسية. فكل نظرية تبرز بعدا خاصا من هذه العلاقة، سواء من خلال الكفاءة المدركة (باندورا)، أو الدافع الداخلي (ديسي و رايان)، أو نمط التقييم المعرفي (لازاروس)، أو التقبّل غير المشروط (روجرز)، أو وضوح الذات (كامبل)، أو نوع الكمالية (هيويت و فليت).

التفاعل بين هذه النظريات يبين أن تقدير الذات لا يمكن عزله عن السياق النفسي و الاجتماعي المحيط، بل يتشكل و يؤثر من خلال بيئة مليئة بالتحديات و الدعم و التقييم المستمر. و تكمن أهميتها في كونها لا تفسر فقط الأداء الآني للرياضي، بل تقدم إطارا لفهم تطوره النفسي على المدى البعيد.

و من بين هذه الأطر، تبرز المقاربة الإنسانية بوصفها دعامة مركزية، إذ تؤكد على أثر النظرة الإيجابية غير المشروطة في بناء تقدير ذاتي مستقر، يعد بمثابة ركيزة نفسية للتكيف مع ضغوط المنافسة. فحين يشعر الرياضي بأنه مقبول كشخص بغض النظر عن النتيجة، يصبح أكثر قدرة على التعلم، المحاولة و المواجهة دون خوف من الفشل أو رفض الذات. و عليه، فإن تعزيز بيئة تعتمد على القبول، التقدير و الاستقلالية النفسية يمكن أن يسهم بفاعلية في تقوية المرونة النفسية و تثبيت الأداء و هو ما تبرزه الدراسة الحالية من خلال التجربة التطبيقية مع إحدى الحالات شبه المحترفة في الفنون القتالية.

5. العوامل المؤثرة على تقدير الذات:

يعد تقدير الذات أحد أكثر المتغيرات النفسية تأثرا بالعوامل المحيطة، حيث يتشكل تدريجيا من خلال تجارب الفرد و علاقاته و سياقه الاجتماعي و الثقافي. و تشير الأدبيات النفسية اللاحقة إلى أن هذا البناء لا يكتسب دفعة واحدة، بل هو محصلة لتفاعلات متعددة و معقدة بين الماضي و الحاضر و بين الداخل النفسي و البيئة المحيطة. و فيما يلي عرض لأهم العوامل المؤثرة:

1.5. الخبرات المبكرة و الروابط العاطفية:

ترى نظرية التعلّق (Attachment Theory) التي وضعها جون بولبي (Bowlby, 1969) ، أن نوعية العلاقة التي تنشأ بين الطفل و مقدمي الرعاية الأوائل تشكل الأساس الأولي لتقدير الذات. فالرعاية الداعمة و الاستجابة الوجدانية المتسقة، تولد داخليا في الطفل شعورا بالقيمة و الأمان، مما يترجم لاحقا إلى تقدير إيجابي للذات. بالمقابل، فإن التجارب السلبية كالإهمال أو النقد المزمن، تؤدي إلى تآكل الصورة الذاتية و تشكل ما يعرف بـ "الندوب النفسية الطويلة الأمد" (persistent psychological sequelae) و التي قد تستمر حتى مراحل البلوغ او اكثر.

2.5. الاختلاف في الثقافة، النوع و العمر:

تختلف بنية تقدير الذات باختلاف الثقافة و السياق الاجتماعي. فبينما تركز الثقافات الفردانية (مثل الثقافات الغربية) على الإنجاز الشخصي و الاستقلالية كمصدرين لتقدير الذات، تميل الثقافات الجماعية (كما في العديد من الدول الآسيوية أو العربية) إلى ربط قيمة الذات بالتماهي مع الجماعة و الانتماء الاجتماعي (Markus & Kitayama, 1991) كذلك تؤثر النوع الاجتماعي (الجنس) في طبيعة الضغوط الموجهة للأفراد: فالنساء مثلا قد يتعرضن لتوقعات غير متكافئة تتعلق بالجمال أو السلوك، مما يؤثر على شعورهن بالكفاءة أو الجدارة. أما العمر، فله دور حاسم: إذ يتأرجح تقدير الذات في فترة المراهقة و يستقر نسبيا في منتصف العمر و قد يعاد تشكيله في أوقات التحولات الكبرى كالتقاعد.

3.5. الإنجازات و الفشل:

تلعب الإنجازات دورا مركزيا في تشكيل تقدير الذات، كونها تعزز الإحساس بالكفاءة و الجدارة. و وفقا لـ كروكر وبارك (Crocker & Park, 2004)، كل إنجاز يحقق يمثل تغذية راجعة إيجابية تعزز من تصور الفرد لقيمته الذاتية، بينما يؤدي الفشل المتكرر أو غياب التقدير إلى تآكل الثقة بالنفس و تدني تقدير الذات. إلا أن الأمر لا يتعلق بحجم الإنجاز، بل بالمعنى الذي يسقطه الفرد عليه و مدى توافقه مع أهدافه الداخلية.

4.5. العلاقات الاجتماعية:

تعد العلاقات القريبة و الداعمة أحد أكثر العوامل تأثيرا على تقدير الذات. فوجود شبكات دعم قائمة على القبول، التفهم و التشجيع، يساهم في بناء صورة ذاتية إيجابية. (Marshall & Brown, 2006) في المقابل، العلاقات التي يسودها النقد المستمر، أو الإهمال، أو العنف النفسي تؤدي إلى اضطرابات في إدراك القيمة الذاتية

و غالبا ما تترجم إلى سلوكيات انسحابية أو دفاعية مزمنة، تعيق النمو الشخصي و تقلل من الفعالية في الحياة الاجتماعية و المهنية.

5.5. وسائل التواصل الاجتماعي و المقارنة الاجتماعية:

في العصر الرقمي، أصبحت منصات التواصل الاجتماعي عاملا مزدوجا في التأثير على تقدير الذات. فمن جهة، تتيح هذه المنصات التعبير عن الذات و تلقي الدعم و من جهة أخرى، تعزز المقارنات الاجتماعية غير الواقعية، حيث يقارن الفرد حياته اليومية باللحظات "المثالية" التي يعرضها الآخرون.

و قد أشارت الدراسات إلى أن هذه المقارنات تؤدي إلى مشاعر النقص، الغيرة و انخفاض الرضا الذاتي، خاصة لدى الأفراد الذين يعانون أصلا من هشاشة في بنيتهم النفسية. (Vogel et al., 2014)

ملاحظة توضيحية: العوامل المؤثرة على تقدير الذات لا تعمل بمعزل، بل تتقاطع و تتفاعل ضمن منظومة نفسية معقدة. فمثلا، قد يؤدي فشل عارض إلى تراجع قي مستوى التقدير الذاتي، لكن وجود دعم اجتماعي فعال، أو بنية مرجعية ثقافية داعمة، قد يخفف من أثره. لذا، من المهم دائما تحليل تقدير الذات في ضوء شبكة العوامل المتداخلة و لا كمتغير منفصل.

6. تأثيرات تقدير الذات على الفرد:

يعد تقدير الذات حجر الزاوية في تشكيل الشخصية و توجيه السلوك، لما له من أثر بالغ في الصحة النفسية و نمط اتخاذ القرار و طريقة التفاعل مع الآخرين. و قد أظهرت الدراسات النفسية أن مستوى تقدير الذات لا يعكس فقط إحساس الفرد بقيمته الذاتية، بل يسهم في رسم خريطة الرفاه النفسي و الاجتماعي له على المدى الطويل. سنعرض فيما يلي أبرز التأثيرات التي يمارسها تقدير الذات في ثلاثة مجالات رئيسية: الصحة العقلية، السلوك و العلاقات الشخصية.

1.6. الصحة النفسية و العقلية:

يرتبط تقدير الذات ارتباطا وثيقا بجودة الصحة النفسية. فقد توصلت دراسة تحليلية تلوية أجراها سويسلو و أورث Sowislo & Orth (2013) إلى أن تدني تقدير الذات يعد عاملا ممهدا لظهور أعراض القلق و الاكتئاب و ذلك عبر تعزيزه للأفكار السلبية عن الذات و مفاقمة مشاعر اليأس و الدونية. فالأفراد الذين يقيمون أنفسهم تقييما منخفضا، غالبا ما يقعون في دائرة مغلقة من التقييم السلبي و التشكيك بالجدارة، مما يضعف قدرتهم على التأقلم. بالمقابل، فإن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يظهرون مرونة نفسية أكبر و يملكون قدرة أعلى على تجاوز الأزمات و التعامل مع الفشل كجزء من مسار التعلم و النضج. و بالتالي، فإن العناية بتقدير الذات تمثل وقاية نفسية ذات أثر تراكمي على الرفاه العام.

2.6. الجانب السلوكي و التحفيزي:

يؤثر تقدير الذات بشكل جوهري على الطريقة التي يتخذ بها الأفراد قراراتهم و يضعون أهدافهم و يستمرون في مساعيهم رغم العقبات. يشير بوميستر و آخرون Baumeister et al. (2003) إلى أن تقدير الذات المرتفع يعزز من الفاعلية الذاتية و يمنح صاحبه الشجاعة للانخراط في تحديات جديدة

و اتخاذ مبادرات دون خوف مبالغ فيه من الفشل. و تنعكس هذه الديناميكية النفسية على نمط السلوك العام، حيث يتسم الشخص بثقة أكبر و الى الميل للتعلم من الأخطاء و استخدام الاستبصار الشخصي كمصدر توجيه ذاتي. أما في حالات تدني تقدير الذات، فيلاحظ انتشار ما يعرف بالسلوكيات التجنبية (Avoidant behaviors) و تفضيل الخيارات الأقل مخاطرة، بل حتى الانسحاب المسبق من المهام، تحاشيا للتعرض لأي تقييم سلبي محتمل. هذه الأنماط السلوكية قد تقيد النمو الشخصي على المدى الطويل.

3.6. العلاقات الشخصية و الاجتماعية:

يمتد أثر تقدير الذات إلى مستوى العلاقة التي يقيمها الفرد مع محيطه. فوفقا لدراسة موراي و آخرون Murray et al. (2000)، فإن تقدير الذات المرتفع يسهم في تشكيل علاقات أكثر توازنا و يقلل من الاتكالية العاطفية على الآخر كمصدر وحيد للتقدير. فالأفراد الواثقون من ذواتهم يميلون إلى التواصل بفعالية أكبر و إقامة علاقات مبنية على الاحترام المتبادل بدلا من الخوف أو الحاجة للتأكيد المستمر. و في المقابل، فإن الأفراد الذين يعانون من انخفاض تقدير الذات قد يميلون إلى سلوكيات مثل الغيرة، التعلق الزائد، أو حتى الانسحاب الاجتماعي، إما خشية الرفض أو لإحساسهم بعدم الاستحقاق. و هذه الأنماط، إن لم تعالَج، يمكن أن تعيق بناء علاقات مستقرة و داعمة.

ملاحظة توضيحية: في **تأثيراته على الفرد** إن تقدير الذات لا يعد عاملا نفسيا معزولا، بل هو متغير تراكمي يتأثرو يأثر و يتفاعل مع جميع الجوانب الوجدانية و المعرفية و الاجتماعية للفرد. و من هنا، فإن أي استراتيجية تسعى لتحسين الأداء أو تعزيز الرفاهية العامة، لا يمكن أن تتجاهل البعد المرتبط بتقدير الذات كمنطلق أساسي للنمو.

7. تقدير الذات في سياق الفنون القتالية:

يكتسب تقدير الذات أهمية خاصة في ميدان الفنون القتالية، حيث لا تقاس الكفاءة فقط بالقوة البدنية أو عدد النقاط المسجلة، بل بقدرة المقاتل على التحكم في انفعالاته و اتخاذ القرار في لحظات حاسمة و تحمل الفشل دون الانهيار النفسي. فالمباراة القتالية لا تتطلب فقط تنفيذ تقنيات دقيقة، بل تحتاج إلى ذهنية مستقرة و ذات مؤمنة بقيمتها، خصوصا عند مواجهة الخوف، أو الضغط الجماهيري، أو الخسارة المتكررة.

في هذا السياق، يصبح تقدير الذات شرطا حيويا للنجاح و ليس رفاها شعوريا. المقاتل الذي يثق بقيمته

و قدرته يكون أكثر استعدادا للمبادرة و التكيف التكتيكي و أكثر مقاومة للضغوط و أقل عرضة للانهيار الذهني. و على النقيض من ذلك، فإن ضعف تقدير الذات قد يؤدي إلى أداء هش، أو تجنب المواجهة، أو حتى الاعتزال و الانسحاب المبكر من المنافسة.

و من منظور المقاربة الإنسانية، ينظر إلى المقاتل ليس كآلة أداء ميكانيكية، بل ككائن إنساني يسعى إلى الاتزان الداخلي. فعندما يعامَل الرياضي على هذا الأساس و يتلقى تغذية راجعة لا تقوم فقط على تقييم النتائج بل على الإصغاء لتجربته الشعورية، يبدأ تقدير الذات في التحول من مجرد "صورة ذهنية" إلى "حالة وجدانية" معاشة. هذه الحالة تعيد تشكيل الطريقة التي يرى بها المقاتل نفسه و تمنحه معنى أعمق لأدائه و وجوده في الحلبة و خارجها.

إن الفنون القتالية، بطبيعتها الصارمة و المباشرة، تمثل بيئة مثالية لاختبار متانة تقدير الذات. لذلك، فإن تطوير هذا الجانب لا يخدم فقط الأداء اللحظي، بل يبني هوية رياضية طويلة الأمد تقوم على التوازن و الثقة و النضج الانفعالي.

حوصلة لتقدير الذات:

يتضح من هذا الجزء أن تقدير الذات يمثل أحد المفاهيم النفسية الأكثر تأثيرا على التوازن الداخلي للفرد، حيث لا يقتصر دوره على تعزيز الشعور بالكفاءة، بل يمتد ليشمل السلوك، الصحة النفسية و القدرة على التفاعل الإيجابي مع الضغوط و البيئة الاجتماعية. و قد استعرضنا مكوناته الأساسية، كالثقة بالنفس، احترام الذات و تقبل الذات، إضافة إلى العوامل المؤثرة فيه، مثل الخبرات السابقة، العلاقات الاجتماعية و الإنجازات. كما أبرزنا آثار تقدير الذات في الصحة النفسية، السلوك الشخصي و العلاقات، مما يبين لا محال طبيعته المتعددة الأبعاد كعنصر أساسي في بناء التوازن النفسي. و بدون هذا التقدير الصحي للذات، تظهر مشكلات مثل القلق، الانسحاب و سوء التأقلم الاجتماعي.

و تتجلى أهمية تقدير الذات بشكل خاص في سياق الفنون القتالية، حيث يتحول من مفهوم نظري إلى عنصر فعال و ميداني يؤثر مباشرة على الأداء، اتخاذ القرار و مقاومة الفشل. فالمقاتل لا يواجه خصمه فقط، بل يواجه ذاته في كل لحظة توتر أو منافسة. و من خلال المقاربة الإنسانية، يفهم تقدير الذات على أنه تجربة شعورية حية تعيد تشكيل علاقة الرياضي بنفسه و مع الحلبة، مما يعزز الأداء التقني-الفني و الاستقرار الانفعالي معا في آنٍ واحد.

هذه الرؤية التوسعية لتقدير الذات تهيئ الأرضية لفهم أعمق للعلاقة بين البناء النفسي للرياضي و مستوى أدائه التنافسي و هو ما سنتطرق إليه لاحقا من خلال تحليل نظري و تجريبي ميداني متكامل.

ثانيا: المقاربة الإنسانية و تقدير الذات

تحتل المقاربة الإنسانية في علم النفس موقعا مركزيا في فهم الديناميكيات النفسية العميقة المرتبطة بتقدير الذات. و تستند هذه الرؤية إلى أعمال مؤسسين أمثال كارل روجرز و أبراهام ماسلو Carl Rogers & Abraham Maslow، اللذين شددا على قيمة الإنسان بوصفه كائنا واعيا، يمتلك قدرة فطرية على النمو و تحقيق الذات و النمو الشخصي، و الإمكانات الذاتية للتغيير الإيجابي .

بعكس المقاربات السلوكية أو المعرفية التي تركز على تعديل السلوك أو إعادة هيكلة الأفكار، فإن المقاربة الإنسانية تهتم بـ "الذات الحقيقية للإنسان"، باعتبارها جوهرا فريدا لا يختزل في اختبارات الأداء أو التقييمات الظرفية.

و في هذا الإطار، يفهم تقدير الذات ليس كمجرد تقييم أو شعور طارئ، بل كتجربة وجودية تعكس التقبل و المعنى و الانسجام الداخلي و العلاقات الصادقة مع الآخرين.

1. العناصر الرئيسية التي تكون مفهوم تقدير الذات في المقاربة الإنسانية:

1.1. تحقيق الذات: Self-Actualization (Maslow, 1943)

يعتبر تحقيق الذات مفهوما محوريا في علم النفس العيادي (عبر المقاربة الانسانية) و قد صاغه أبراهام ماسلو بشكل بارز كأعلى مستوى من التطور النفسي في هرمية احتياجاته. يشير هذا المفهوم إلى عملية إدراك و إتمام المواهب

و القدرات و الإمكانات الخاصة بالشخص و يعكس السعي لتحقيق النمو الشخصي و البحث عن تجارب ذات مغزى .يتميز تحقيق الذات بالوعي الذاتي و النمو المستمر و الرغبة في الوصول إلى الأهداف و الطموحات الشخصية. بالنسبة لماسلو، فإن تحقيق الذات ليس نقطة نهاية محددة أو حالة مثالية نهائية، بل هو عملية مستمرة تتطلب الجهد المتواصل للتطور على المستوى الشخصي. يرتبط هذا المفهوم ارتباطا وثيقا بالرفاه النفسي، حيث يعكس إيفاء الفرد بإمكاناته القصوى بطريقة تعزز من شعوره بالمعنى و الإنجاز في حياته.

1.1.1. هرم ماسلو للاحتياجات: يتربع تحقيق الذات على قمة هرم ماسلو و هو نظرية تحفيزية تتضمن خمسة مستويات من الاحتياجات الإنسانية، و غالبا ما يصور على شكل هرم:

- **الاحتياجات الفيزيولوجية:** الاحتياجات الأساسية للبقاء (الطعام، الماء، المأوى).
- **احتياجات الأمان:** الأمن و الحماية من الأذى.
- **احتياجات الحب/الانتماء:** العلاقات العاطفية و الروابط الاجتماعية.
- **احتياجات التقدير:** الاحترام، تقدير الذات، و الاعتراف من الآخرين.
- **تحقيق الذات:** تحقيق الإمكانيات الشخصية و الإشباع الذاتي و السعي نحو النمو الشخصي.

و فقا لماسلو، لا يمكن للمرء تحقيق الذات دون إرضاء مستويات الاحتياجات الأدنى أولا. بمجرد تلبية الاحتياجات الأساسية، يمكن للأفراد التركيز على الطموحات الأعلى.

2.1.1. السبيل إلى تحقيق الذات:

تحقيق الذات هو رحلة شخصية و قد يتضمن عدة خطوات:

- **الاستكشاف الذاتي:** يحتاج الأفراد إلى الانخراط في التأمل الذاتي، استكشاف قيمهم، شغفهم و رغباتهم.
- **تحديد الأهداف:** تحديد أهداف و معان ذات مغزى يمكن أن يساعد في توجيه التركيز نحو تحقيق الذات.
- **احتضان النمو:** يجب على الأفراد أن يكونوا منفتحين على التغيير و على استعداد لتحمل المخاطر و تقبل عدم الراحة الذي غالبا ما يصاحب النمو.
- **تنمية العلاقات:** بناء علاقات داعمة يمكن أن يوفر التشجيع و التغذية الرجعية، مما يمكن الأفراد من النمو و إدراك إمكاناتهم.
- إيجاد المعنى: الانخراط في تجارب توفر شعورا بالهدف، سواء من خلال العمل أو ممارسة الهوايات أو مساعدة الآخرين، ان هذا الأمر ضروري لتحقيق الذات.

3.1.1. الأهمية في الرفاه النفسي عند تحقيق الذات:

يرتبط تحقيق الذات بجوانب مختلفة من الرفاهية النفسية، بما في ذلك المرونة و الرضا عن الحياة و السعادة بشكل عام .يميل الأفراد الذين يسعون إلى تحقيق الذات إلى أن يكون لديهم إحساس أكثر عمقا بالمعنى و الهدف في الحياة، مما قد يساهم في الصحة العاطفية و الرضا النفسي.

2.1. النظرة الإجابية الغير المشروطة: Unconditional Positive Regard (Rogers, 1961)

النظرة الإجابية الغير المشروطة هي مفهوم أساسي قدمه عالم النفس العيادي (عبر المقاربة الانسانية) كارل روجرز. و هي تشير إلى ممارسة قبول الشخص و تقدير قيمته دون أي شروط أو اشتراطات. هذا المفهوم أساسي في المنهج العلاجي لروجرز و الذي يؤكد على أهمية وجود بيئة داعمة و غير حكمية لنمو الفرد و تحقيق الذاته.

1.2.1. مفهوم النظرة الإيجابية الغير المشروطة: (Rogers, 1961)

النظرة الإجابية الغير المشروطة هي قبول و دعم الشخص بغض النظر عما يقوله أو يفعله. و ينطوي على الاعتراف بالفرد و بقيمته ككل، بغض النظر عن سلوكياته أو أفكاره أو مشاعره.

على عكس النظرة الإجابية المشروطة، و التى تعتمد على تلبية معايير أو سلوكيات معينة (على سبيل المثال، يتم منح الموافقة فقط عند تلبية توقعات معينة)، فإن النظرة الإجابية الغير المشروطة تؤكد على أن الأفراد يستحقون القبول و الحب لمجرد كونهم ما هم عليه. إذ يمكن أن تؤدي النظرة المشروطة إلى

الشعور بالنقص و القلق و الاغتراب؛ و على النقيض من ذلك، فإن النظرة الإجابية الغير المشروطة تعزز مساحة آمنة حيث يمكن للأفراد استكشاف أفكارهم و عواطفهم دون خوف من إصدار احكام عليهم.

2.2.1. أهمية النظرة الإجابية الغير المشروطة: (Rogers, 1961)

- **تسهيل عملية استكشاف الذات:** تخلق النظرة الإجابية الغير مشروطة بيئة متقبلة تشجع الأفراد على استكشاف مشاعرهم و سلوكياتهم و تجاربهم دون خوف من الرفض أو الاستهجان. هذه الحرية ضرورية للنمو الشخصي و اكتشاف الذات.
- **بناء تقدير الذات:** عندما يمر الأفراد بتجربة يتعرضون فيها كليا، من المرجح أن يطوروا صورة إيجابية عن الذات و يزيد في مستوى تقديرهم لذاتهم. تساعدهم معرفة أنهم يحظون بتقدير غير مشروط على قبول أنفسهم، مما يؤدي إلى زيادة قبول الذات و الثقة بالنفس.
- **تعزيز العلاقات العلاجية:** في العلاج النفسي، تعد النظرة الإجابية الغير مشروطة أمرا حاسما في إنشاء تحالف علاجي قوي. فهو يساعد العملاء على الشعور بالأمان الكافي لمشاركة أفكارهم و مشاعرهم بصراحة، مما يسمح باستكشاف أعمق للمشاكل و لتكفل بأكثر فعالية.
- **تعزيز الأصالة:** تشجع النظرة الإجابية الغير المشروطة الأفراد على أن يكونوا على طبيعتهم الحقيقية (Authenticity). عندما يشعر الناس بالقبول غير المشروط، فمن المرجح أن يعبروا عن مشاعرهم و أفكارهم الحقيقية و يبتعدوا عن الامتثال و الأقنعة الاجتماعية.

3.2.1. خصائص النظرة الإجابية الغير المشروطة: (Rogers, 1961)

- **التعاطف:** يتم التعبير عن التعاطف الإيجابي غير المشروط من خلال التفهم الوجداني، حيث يلعب الاستماع و التحقق من مشاعر الآخرين دورا رئيسيا. إذ ينطوي التعاطف على وضع النفس في مكان الآخر، مما يسمح بتواصل عاطفي و فهم أعمق.
- **الموقف الغير الانتقادي:** إن أولئك الذين يمارسون النظرة الإجابية الغير المشروطة في حياتهم يفعلون ذلك دون فرض أحكام أو انتقادات. إنهم يتقبلون الشخص كما هو، مما يسهل الانفتاح و قبول التعرض.
- **الدعم الثابت:** يتسم التعاطي الإيجابي غير المشروط بالثبات و الموثوقية، مما يعني أنه يمكن للفرد أن يتوقع أن يتم تقديم الاعتبار له بغض النظر عن ظروفه أو سلوكياته؛ و هذا الثبات يعزز الثقة و الأمان.
- **الاعتراف بالقيمة:** تستلزم النظرة الإجابية الغير المشروطة الاعتراف بالقيمة المتأصلة في الشخص الآخر بما يتجاوز أفعاله أو المعايير المجتمعية. فهو يشير إلى أن كل فرد له قيمة لمجرد كونه إنسانا.

4.2.1. تطبيقات للنظرة الإيجابية الغير المشروطة: (Rogers, 1961)

- **في السياق العلاجي:** في العلاج، تعتبر النظرة الإجابية الغير المشروطة أساسية في المقاربة العلاجية المتمحورة حول العميل. إذ يوفر الفاحصون مساحة غير قضائية حيث يمكن للعملاء التعبير عن أنفسهم بحرية تامة. يمكن أن يساعد هذا القبول العملاء على معالجة مشاكلهم بشكل أكثر فعالية.

- **في التربية و التعليم:** يمكن أيضا تطبيق النظرة الإجابية الغير المشروطة في مجال التربية و التعليم. فالأطفال الذين يختبرون النظرة الإجابية الغير المشروطة من الوالدين و المعلمين من المرجح أن يطوروا من مستوى تقدير ذاتهم و المرونة و كفاءاتهم الاجتماعية.

- **العلاقات الاجتماعية:** في العلاقات بين الأشخاص، يمكن أن تؤدي ممارسة النظرة الإجابية الغير المشروطة إلى تعزيز التواصل و العلاقات الحميمية. و يساهم الأصدقاء و الشركاء و أفراد الأسرة الذين يقدمون نظرة إيجابية غير مشروطة في الرفاه العاطفي و النمو الشخصي المتبادل.

- **مكان العمل و الثقافة التنظيمية:** تعزز المؤسسات التي تروج للنظرة الإيجابية الغير المشروطة بين الموظفين ثقافة الانفتاح و التعاون و الابتكار. الموظفون الذين يشعرون بالتقدير و القبول يكونون أكثر انخراطا و تحفيزا.

5.2.1. التحديات المترتبة في ممارسة النظرة الإجابية الغير المشروطة: (Rogers, 1961)

- **التحيزات و الأحكام الشخصية:** قد يواجه الأفراد صعوبات في التعامل بالنظرة الإجابية الغير المشروطة بسبب تحيزاتهم و معتقداتهم و أحكامهم حول السلوكيات التي يجدونها غير مقبولة لديهم، إذ يتطلب التغلب على هذه التحيزات بالوعي الذاتي و الالتزام بقابلية النمو الشخصي لكل فرد.

- **إقامة الحدود:** ممارسة النظرة الإجابية الغير المشروطة لا تعني السماح باستمرار السلوكيات الغير سوية. إن وضع حدود واضحة مع الحفاظ على التقبل أمر ضروري لعلاقات إجتماعية جيدة.

- **الاستدامة:** يمكن أن يكون الحفاظ على النظرة الإجابية الغير المشروطة أمرا صعبا، خاصة في المواقف الصعبة أو في الاستجابة للسلوكيات التي يصعب قبولها. قد يكون من المفيد وضع استراتيجيات حول كيفية الحفاظ على النظرة الإجابية الغير المشروطة في المواقف الصعبة.

3.1. الأصالة و التطابق: Authenticity & Congruence (Rogers, 1961)

الأصالة و التطابق هما مفهومان مترابطان يلعبان دورا محوريا في التنمية الشخصية و الرفاه النفسي و العلاقات الشخصية. و قد قام عالم النفس العيادي (عبر المقاربة الانسانية) كارل روجرز بتوضيح كلا المفهومين بشكل ملحوظ، حيث أكد على أهميتهما في سياق الإعدادات العلاجية و النمو الشخصي. و فيما يلي استكشاف شامل لهاتين الفكرتين و أهميتهما و آثارهما على الأفراد و العلاقات.

1.3.1. الأصالة: Authenticity (Maslow, 1954)

- **التعريف:** تشير الأصالة إلى صفة أن يكون المرء صادقا مع نفسه و روحه و شخصيته. و هي تنطوي على العيش وفقا لقيم المرء و معتقداته و رغباته و عواطفه، بدلا من الامتثال للتوقعات أو الضغوط المجتمعية الخارجية.حيث يكون الشخص الأصيل صادقا و شفافا في تعبيره عن ذاته.

- **خصائص الأصالة:**

- **الوعي الذاتي:** يمتلك الأفراد الأصلاء فهما عميقا لأنفسهم، بما في ذلك نقاط قوتهم و ضعفهم و قيمهم و شغفهم و دوافعهم .هذا الوعي الذاتي يسمح لهم بالتصرف بطرق تتماشى مع ذواتهم الحقيقية.

- **الصدق:** تستلزم الأصالة الصدق مع الذات و مع الآخرين. و تتضمن التعبير عن المشاعر و الأفكار و المعتقدات الحقيقية بصراحة و دون خداع، مما يعزز الثقة في العلاقات.

- **الشجاعة:** غالبا ما تتطلب الأصالة الشجاعة، لأنها قد تتحدى الأعراف الاجتماعية أو تثير أحكام الآخرين. فالأفراد الأصليون مستعدون لأن يكونوا معرضين و يتحملون المخاطر للتعبير عن ذواتهم الحقيقية.

- **التوافق مع القيم:** تنطوي الأصالة على العيش وفقا للقيم و المعتقدات الأساسية للفرد، بدلا من المساومة على الذات من أجل القبول أو الاستحسان. هذا التوافق أمر بالغ الأهمية لتحقيق الإنجاز و النزاهة الشخصية.

2.3.1. التطابق: Congruence (Rogers,1961)

- **تعريف التطابق:** يشير التطابق، في سياق علم النفس، إلى التوافق بين الخبرات الداخلية للفرد (مثل: الأفكار و المشاعر و القيم) و تعبيراته الخارجية مثل السلوكيات و الأفعال. عندما يكون الشخص متطابقا، يكون هناك اتساق بين ذاته الداخلية و كيفية تقديم نفسه للعالم.

- **خصائص التطابق:**

- **الانسجام بين الذات و السلوك:** يستلزم التطابق العيش بما يتوافق مع معتقدات الفرد و مشاعره. على سبيل المثال، إذا كان الفرد يقدر الصدق، فإن التطابق يعني أنه سيظهر هذا الصدق في تفاعله مع الآخرين.

- **النزاهة العاطفية:** الأفراد المتطابقون متناغمون مع مشاعرهم و يعبرون عنها بشكل مناسب. فهم لا يقمعون أو يشوهون مشاعرهم لتتناسب مع التوقعات الخارجية.

- **التقليل من الضيق النفسي:** غالبا ما يؤدي عدم التطابق إلى الشعور بالصراع و القلق و الإحباط. عندما لا تتوافق التجارب الداخلية للشخص مع سلوكه، يمكن أن يؤدي ذلك إلى التنافر المعرفي، و بالتالي إلى عدم الراحة و إلى إضطربات نفسية.

- **النمو نحو تحقيق الذات:** التطابق ضروري لتحقيق الذات، لأنه يسمح للأفراد باحتضان إمكاناتهم بالكامل و السعي لتحقيق أهدافهم بشكل أصيل.

3.3.1. العلاقة بين الأصالة و التطابق: (Rogers,1961)

- **المفاهيم المترابطة:** ترتبط الأصالة و التطابق ارتباطا وثيقا. فالأفراد الأصلاء غالبا ما يكونون متطابقين؛ حيث تعكس تعبيراتهم الخارجية قيمهم الداخلية و ذاتهم الحقيقية. و من الجهة المقابلة، فإن الأفراد الذين يتطابقون مع سلوكياتهم من المرجح أن ينظر إليهم على أنهم أصيلون.

- **أساس العلاقة بين الأصالة و التطابق:** إن كل من الأصالة و التطابق أمران حاسمان لبناء علاقات جيدة. عندما يكون الأفراد أصيلين و متطابقين، فإن ذلك يعزز الثقة و الانفتاح و التواصل الأعمق مع أنفسهم و مع الآخرين.

4.3.1. التحديات المتواجدة في الأصالة و التطابق: (Rogers,1961)

- **التوقعات المجتمعية:** يمكن للمعايير الثقافية و المجتمعية أن تضغط على الأفراد للامتثال بدلا من التعبير عن ذواتهم الأصيلة. و قد يدفع هذا الضغط الخارجي الأفراد إلى كبت مشاعرهم الحقيقية أو تغييرسلوكهم للتوافق.
- **الخوف من النبذ:** الخوف من الحكم أو الرفض يمكن أن يمنع الأفراد من أن يكونوا أصيلين. إذ يعاني الكثير من الناس من التعبير عن أنفسهم بسبب مخاوفهم من نظرة الآخرين إليهم.
- **الصراعات الذاتية الداخلية:** يمكن أن تؤدي التناقضات بين القيم الداخلية و السلوكيات الخارجية إلى نشوء صراع و معاناة داخلية. و قد يجد الأفراد صعوبة في التوفيق بين رغباتهم و ما هو متوقع منهم.

5.3.1. استراتيجيات تعزيز خاصية الأصالة و التطابق لدى الفرد: (Rogers,1961)

- **التأمل الذاتي:** انخرط الفرد في التأمل الذاتي المنتظم لفهم قيمته و معتقداته و مشاعره. يمكن أن تؤدي ممارسة تدوين اليوميات و التأمل و ممارسات اليقظة الذهنية إلى تسهيل اكتشاف الذات.
- **احتضان نقاط الضعف:** السماح للنفس بأن تكون أكثر عرضة لتجارب الحياة و مشاركة الأفكار و المشاعر مع الآخرين. يمكن أن يؤدي إلى تعزيز روابط أقوى و زيادة إحساس المرء بالأصالة.
- **وضع الحدود:** وضع حدود واضحة لحماية الذات الأصيلة. يتعلم المرء أن يقول "لا"عند الضرورة، الشيء الذي يساعده في الحفاظ على نزاهته و احترامه لذاته.
- **طلب الدعم:** إحاطة النفس بالأفراد الذين يشجعون على الأصالة و التطابق. يمكن للأصدقاء و الموجهين الداعمين المساعدة في التغلب على التحديات و تعزيز التعبير الصادق عن الذات.
- **التحلي بالشجاعة:** التدرب على التحلي بالشجاعة من خلال اتخاذ مخاطر صغيرة للتعبير عن الذات الحقيقية. الخروج التدريجي من منطقة الراحة الخاصة بالفرد يمكن أن يعزز الثقة بالنفس و يعزز الأصالة.

4.1. التأمل و الوعي الذاتي: Self-Meditation & Self-Awarness (Han et al., 2017)

يعد التأمل و الوعي الذاتي من المكونات الأساسية لنمو الشخصية و تطورها. فهما يتضمنان فحص المرء لأفكاره و مشاعره و سلوكياته لاكتساب رؤى أعمق حول ذاته. فيما يلي استكشاف للتفكير و الوعي الذاتي، بما في ذلك تعريفاتهما و أهميتهما و تقنيات تطويرهما و دورهما في تعزيز الأصالة و التطابق.

1.4.1. التأمل الذاتي: (Brown & Ryan, 2003) Self-Meditation

- تعريف التأمل الذاتي: التأمل الذاتي هو عملية استبطان و تحليل أفكار الشخص و مشاعره و أفعاله. و هو يتضمن التفكير في تجارب المرء و سلوكياته و دوافعه و قيمه. يمكن أن يتخذ التأمل الذاتي أشكالا مختلفة، من تأمل غير رسمي إلى تمارين منظمة.

- الخصائص الرئيسية للتأمل الذاتي:

- الاستبطان: يتضمن هنا التأمل الذاتي فحصا عميقا لحياة المرء الداخلية و طرح أسئلة حول الدوافع و المعتقدات و حتى المواقف المتخذة في حياة الانسان.

- التفكير النقدي: يتطلب مهارات التفكير النقدي لتقييم التجارب بموضوعية و تمييز ما تم تعلمه و ما أنجز و ما لم ينجز.

- عمل إجرائي مستمر: إن التأمل الذاتي ليس نشاطا ضرفي لمرة واحدة بل عملية مستمرة يمكن أن تحدث في سياقات مختلفة (على سبيل المثال، تدوين المذكرات او اليوميات أو بعد الأحداث المهمة أو من خلال الاستشارة النفسية).

- أهمية التأمل الذاتي:

- تعزيز الوعي الذاتي: يسهل التأمل الذاتي زيادة في الوعي الذاتي، مما يسمح للأفراد بفهم عواطفهم و نقاط قوتهم و ضعفهم و أنماط سلوكهم بشكل أوضح.

- تحسين عملية اتخاذ القرارات: من خلال التأمل في التجارب السابقة، يمكن للأفراد اتخاذ خيارات أكثر استنارة في المستقبل و تجنب الأخطاء السابقة و مواءمة الأفعال مع القيم.

- التنظيم العاطفي: يمكن للتأمل الذاتي أن يساعد الأفراد على تحديد المحفزات و الاستجابات العاطفية، مما يمكنهم من إدارة مشاعرهم بشكل أكثر فعالية.

- حل النزاعات: يمكن أن يؤدي فهم دور الفرد في النزاعات ما بين الأشخاص إلى التوصل إلى حلول بناءة أكثر و بالتالي إلى تحسين العلاقات.

- النمو الشخصي: يعزز ثقافة التعلم و التطوير المستمر و يحفز الأفراد على السعي النشط للنمو الشخصي و المهني.

- تقنيات تعزيز التأمل الذاتي:

- كتابة اليوميات: تعد الكتابة في دفتر اليوميات ممارسة قوية للتأمل الذاتي. يمكن أن يساعد الاحتفاظ بمذكرات يومية أو أسبوعية في تتبع الأفكار و العواطف و الخبرات، مما يسمح للأفراد بتحليل الأنماط و الرؤى مع مرور الوقت.

- **التأمل و اليقظة الذهنية:** تشجع ممارسة اليقظة الذهنية أو التأمل الأفراد على الجلوس بهدوء مع أفكارهم و عواطفهم، مما يعزز فهم تجاربهم الداخلية بشكل أكبر دون إصدار أحكام.

- **تحديد الأهداف و مراجعتها:** يمكن أن يؤدي تحديد الأهداف الشخصية أو المهنية بانتظام و التفكير في التقدم المحرز نحو تلك الأهداف إلى توضيح الدوافع و القيم.

- **طلب التغذية الرجعية:** يمكن أن يوفر طلب الملاحظات من الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو الزملاء الموثوق بهم وجهات نظر خارجية تساعد على التأمل الذاتي و تسليط الضوء على النقاط غير المرئية.

- **تمارين التأمل المنظم:** يشجع الانخراط في تمارين محددة للتفكير، مثل "ما الذي سار بشكل جيد" و "ما الذي كان يمكن أن يكون أفضل"، على إجراء تحليل مدروس للتجارب.

2.4.1. الوعي الذاتي: Self-Awarness (Brown & Ryan, 2003)

- **تعريف الوعي الذاتي:** الوعي الذاتي هو المعرفة الواعية بشخصية الفرد و مشاعره و دوافعه و رغباته. و هو يشمل كلا من الوعي الداخلي (فهم الذات) و الوعي الخارجي (كيف ينظر الآخرون إلى المرء).

- **الأنواع الرئيسية للوعي الذاتي:**

- **الوعي العاطفي:** إدراك و فهم عواطف الشخص و كيفية تأثيرها على أفكاره و سلوكياته.

- **الوعي الاجتماعي:** إدراك كيفية إدراك الآخرين للفرد و فهم ديناميكيات التفاعلات الاجتماعية.

- **الوعي المعرفي:** فهم عمليات التفكير الخاصة بالشخص و كيفية تأثيرها على القرارات و السلوكيات المصاحبة.

- **أهمية الوعي بالذات:**

- **تحسين العلاقات:** يساعد الوعي الذاتي الأفراد على فهم تفاعلاتهم و ديناميكياتهم مع الآخرين، مما يؤدي إلى تواصل أفضل و تقليل من سوء الفهم.

- **تعزيز الذكاء العاطفي:** يميل الأفراد الواعون ذاتيا إلى التمتع بذكاء عاطفي أعلى و هو أمر بالغ الأهمية لإدارة العواطف و التعامل مع المواقف الاجتماعية بفعالية.

- **زيادة الاستقلالية:** يمكن الوعي الذاتي الأفراد من اتخاذ الخيارات التي تتماشى مع قيمهم و رغباتهم، مما يعزز استقلالية أكبر في اتخاذ القرارات.

- **إكتساب المرونة:** من خلال فهم نقاط قوتهم و ضعفهم، يمكن للأفراد الواعين ذاتيا تطوير استراتيجيات التكيف و المرونة عند مواجهة التحديات.

- **القيادة الفعالة:** في السياقات الشخصية و المهنية، يلهم القادة الواعون ذاتيا لانفسهم الثقة و الاحترام من خلال إظهار تحكم عاطفي و تعاطف و سلوكيات أخلاقية.

- تقنيات تنمية الوعي الذاتي:

- ممارسات اليقظة الذهنية: تعزيز الانخراط في ممارسات اليقظة، مثل التأمل أو التنفس اليقظ، الوعي بالأفكار و المشاعر عند ظهورها.

- أدوات التقييم الذاتي: يمكن أن يوفر استخدام تقييمات الشخصية (على سبيل المثال، مؤشر ماير بريغس "Myer Briggs" لنوع و تقييم الشخصية) التي توفر رؤى حول السمات و الميولات الفردية.

- المحادثات التأملية: يمكن أن يؤدي الانخراط في محادثات عميقة مع الآخرين إلى توضيح وجهات النظر حول الذات و تعزيز الوعي الذاتي.

- المراجعات المنتظمة: يمكن أن يساعد تخصيص وقت للتوقف و تقييم الحالة العاطفية و الذهنية للشخص على مدار اليوم في الحفاظ على الوعي بالمشاعر عند حدوثها.

- العلاج أو الاستشارة: يمكن أن يسهل التوجيه المهني لإستشارة أخصائيين لاستكشاف الذات و فهمها بشكل أعمق.

- دور التأمل و الوعي الذاتي في تعزيز الأصالة و التطابق:

- التوافق مع القيم: تسمح زيادة الوعي الذاتي للأفراد بفهم قيمهم و معتقداتهم الأساسية، مما يؤدي إلى تعبيرات أكثر أصالة عن الذات في تفاعلاتهم مع الآخرين.

- قابلية التعرض: يعزز التأمل الذاتي من الانفتاح و التعرض، مما يسهل على الأفراد مشاركة ذواتهم الحقيقية مع الآخرين، الأمر الذي يعزز العلاقات الأصيلة.

- التعرف على التناقضات: من خلال فحص المواءمة (أو عدمها) بين الأفكار الداخلية و الأفعال الخارجية، يمكن للأفراد تحديد المجالات التي قد لا يكونون فيها بشكل أصيل، مما يؤدي إلى إحداث فرص النمو و التغيير.

- النمو المستمر: يخلق كل من التأمل و الوعي الذاتي حلقة من التطور الشخصي المستمر، مما يدفع الأفراد إلى إعادة تقييم حياتهم و تحسين أهدافهم و تنمية الأصالة لديهم.

- التحديات التي تواجه التأمل و الوعي الذاتي:

- التجنب: قد يتجنب بعض الأفراد التأمل الذاتي بسبب الخوف من مواجهة حقائق أو مشاعر غير مريحة في أنفسهم.

- المشاعر الغامرة: يمكن أن يؤدي الانخراط في التأمل الذاتي في بعض الأحيان إلى الشعور بمشاعر شديدة قد يصعب معالجتها.

- الميولات و نقاط الضل: قد تؤدي الميولات الشخصية إلى تشويه الإدراك الذاتي، مما يؤدي إلى مفاهيم خاطئة عن الذات و بالتالي تعرقل النمو.

- **قيود الوقت:** في عالم سريع الوتيرة، قد يجد الأفراد صعوبة في إيجاد وقت للتأمل وسط المسؤوليات و المشتتات اليومية.

5.1. تحديد الأهداف و النمو الشخصي: Setting Goals & Self-Development

يعد تحديد الأهداف جانبا أساسيا من جوانب التطور و النمو الشخصي. فهو يوفر التوجيه و التحفيز و إطارا لقياس التقدم المحرز. يؤدي تحديد الأهداف الفعال إلى تحسين التركيز و زيادة الوعي الذاتي و في نهاية المطاف، إلى حياة أكثر إنجازا .فيما يلي استكشاف متعمق لتحديد الأهداف و علاقته بالنمو الشخصي، بما في ذلك أنواع الأهداف و التقنيات المصاحبة. (Locke & Latham, 2002)

1.5.1. أهمية تحديد الأهداف: (Locke & Latham, 2002)

- **يوفر الاتجاه:** يساعد تحديد الأهداف على توضيح ما يريد المرء تحقيقه في مختلف مجالات حياته، مما يوفر تركيزا واضحا و خارطة طريق واضحة يمكن اتباعها.
- **يعزز التحفيز:** يمكن أن يؤدي وجود أهداف محددة إلى تعزيز التحفيز، حيث إنها تخلق إحساسا بالهدف و تلهم الأفراد لاتخاذ إجراءات نحو تحقيق رغباتهم.
- **يسهل قياس التقدم المحرز:** تسمح الأهداف للأفراد بتتبع تقدمهم بمرور الوقت. يمكن أن يكون هذا القياس محفزا بشكل ملموس و يمكن أن يساعد في تحديد الأساليب الفعالة و أين يسلزم إجراء تعديلات.
- **يشجع على المساءلة:** تخلق مشاركة الأهداف مع الآخرين أو تدوينها إحساسا بالمسؤولية، مما يزيد من احتمالية عمل الأفراد على تحقيق أهدافهم.
- **يزيد من الثقة بالنفس:** يؤدي تحقيق الأهداف، مهما كانت صغيرة، إلى تعزيز الشعور بالإنجاز و زيادة الثقة بالنفس، مما يعزز إيمان الفرد بقدراته.

2.5.1. أنواع الأهداف: (Locke & Latham, 2002)

- **الأهداف قصيرة المدى:** و هي الأهداف التي يراد تحقيقها في المستقبل القريب و عادة ما تكون في غضون أيام إلى أشهر. و غالبا ما تكون نقاط انطلاق نحو أهداف أكبر. (مثال على ذلك: إكمال قراءة كتاب معين بحلول نهاية الشهر).
- **الأهداف طويلة المدى:** تمتد هذه الأهداف على فترة زمنية أطول وغالبا ما تستغرق سنوات لتحقيقها. و هي توفر رؤية واسعة لحياة المرء أو حياته المهنية. (مثال على ذلك: الحصول على درجة علمية أو شهادة في مجال معين).
- **الأهداف الشخصية:** تركز هذه الأهداف على النمو الشخصي و تحسين الذاتي و غالبا ما تتعلق بالحالة العاطفية أو البدنية أو العقلية .(مثال على ذلك: ممارسة اليقظة الذهنية يوميا لتحسين السلامة العقلية).

- **الأهداف المهنية:** تتعلق هذه الأهداف بالتطوير الوظيفي و الإنجازات، بما في ذلك الترقيات الوظيفية أو اكتساب المهارات أو التغييرات في المسارات الوظيفية. (مثال على ذلك: الوصول إلى منصب إداري في غضون خمس سنوات).

- **أهداف العلائقية:** تتعلق بتحسين أو تعزيز العلاقات مع العائلة أو الأصدقاء أو الشركاء الحميمين. (مثال على ذلك: ترتيب تناول العشاء عائليا بشكل منتظم لتقوية الروابط العائلية).

3.5.1. تقنيات تحديد الأهداف: (Hyatt, 2018)

- **تقنية تحديد الأهداف** SMART**:** يضمن هذا الإطار المستخدم على نطاق واسع أن تكون الأهداف محددة (Specific) و قابلة للقياس (Measurable) و قابلة للتحقيق (Achievable) و ذات صلة (Relevant) و محددة زمنيا (Time-bounded). (Doran, 1981)

- **محددة:** تحديد بوضوح ما المراد تحقيقه. (على سبيل المثال: ''إرادة فقدان 5 كيلوغرامات من الوزن'').

- **قابل للقياس:** تحديد كيفية قياس التقدم المحرز. (على سبيل المثال: ''القيام بقياس الوزن أسبوعيا'').

- **قابل للتحقيق:** تأكد من أن الهدف واقعي بالنظر إلى القيودات و الموارد المتاحة. (على سبيل المثال:'' فقدان رطل أو رطلين أسبوعيا أمر معقول'').

- **ذات صلة بالموضوع:** مواءمة الهدف مع قيمة الفرد و تطلعاته على المدى الطويل. (على سبيل المثال: ''إنقاص الوزن يتماشى مع الأولويات الصحية'').

- **محدد زمنيا:** حدد موعدا نهائيا لتحقيق الهدف. (على سبيل المثال: ''إرادة تحقيق هدف معين في غضون شهرين'').

- **تقنية التصور للأهداف:** يمكن لتصور الأهداف الخاصة أن يعزز التحفيز بشكل كبير .إنشاء لوحة رؤية أو استخدام التخيل الموجه لتصور المشاعر المرتبطة بتحقيق أهدافك.

- **تقسيم الأهداف إلى خطوات قابلة للتنفيذ:** غالبا ما تكون الأهداف الأكبر حجما مربكة .فتقسيمها إلى مهام أصغر يمكن التحكم فيها يجعلها أقل صعوبة و أكثر سهولة. (مثال على ذلك: إذا كان الهدف هو الجري في ماراثون، فيقوم الفرد بتقسيمه إلى خطة تدريب ذات مسافات متزايدة).

- **المراجعة و التعديل المنتظم:** مراجعة الأهداف بشكل دوري لتقييم التقدم المحرز و إجراء التعديلات اللازمة. تساعد هذه العادة في الحفاظ على الجدوى و الدافع.

- **إدخال شركاء في المسؤولية:** يمكن أن تؤدي مشاركة أهدافك مع صديق أو مرشد أو مجموعة دعم إلى خلق شعور بالمساءلة و تشجع على التقدم من خلال الالتزام المشترك.

4.5.1.عقبات تحديد الأهداف: (Hyatt, 2018)

- **الخوف من الفشل:** يمكن للخوف من عدم تحقيق الأهداف أن يصيب بالعجز. إعادة صياغة الإخفاق كفرصة للتعلم و التفكير في تبني طريقة تركز على النمو.

- **التسويف:** التسويف أمر شائع عند مواجهة أهداف كبرى. هناك إمكانية للتغلب على ذلك من خلال الالتزام بإجراءات صغيرة تؤدي إلى تحقيق الهدف، مما قد يكون حافزا.

- **نقص الوضوح:** في بعض الأحيان، يواجه الأفراد صعوبة في توضيح أهدافهم. يمكن أن يساعد الانخراط في التأمل الذاتي أو طلب التوجيه في توضيح الرغبات و التطلعات.

- **الإغراق:** قد تبدو الأهداف الكبيرة شاقة. لذا يجب التركيز على الإنجازات الصغيرة و التدريجية و الاحتفاء بالتقدم المحرز للحفاظ على التحفيز.

- الظروف المتغيرة: يمكن أن تؤثر التغيرات الحياتية على أهمية الأهداف. لذا يجب التحلي بالمرونة و الاستعداد لتعديل الأهداف مع تغير الظروف.

5.5.1. استراتيجيات تحديد الأهداف و النمو الشخصي: (Hyatt, 2018)

- **تنمية ذهنية النمو:** تبني الاعتقاد بأن القدرات يمكن تطويرها من خلال الجهد و التعلم. يعزز هذا المنظور المرونة و القدرة على التكيف في مواجهة التحديات.

- **الحفاظ على التنظيم:** استخدام المخططات أو التطبيقات أو جداول البيانات لتتبع الأهداف و المواعيد النهائية و التقدم المحرز. فالبقاء منظما يمكن أن يعزز التركيز و يقلل من القلق.

- **الاحتفاء بالإنجازات:** الاعترف و الاحتفاء بالإنجازات عندما تحقق أو عند إنجاز المهام. الاحتفاء بالتقدم المحرز يعزز السلوكيات الإيجابية و يزيد من التحفيز.

- **الحفاظ على المثابرة:** الانتكاسات و التحديات أمر طبيعي في عملية تحديد الأهداف. لذا ينبغي التحلي بالمثابرة و المرونة و استخدام العقبات كفرص للنمو.

- **إحاطة النفس بالأشخاص الداعمين:** بناء شبكة من الأفراد الداعمين الذين يشجعون على تحقيق الأهداف المتبادلة و يقدمون ملاحظات بناءة و يعتبرون حق الاعتبار النجاحات المحققة.

- **التركيز على المسيرة:** في حين أن تحقيق الهدف أمر ضروري، يجب الانتباه إلى الرحلة نفسها. إذ يجب الاستمتاع بالتعلم و النمو الذي يحدث على طول الطريق، مما يجعل العملية مرضية في حد ذاتها.

6.1. التعاطف و العلاقات الداعمة: Empathy & Supportive Relationships

يعد التعاطف و العلاقات الداعمة من المكونات الأساسية للتواصل الإنساني و الرفاه العاطفي. فهي تعزز التفاعلات الشخصية و تحسن الحالة النفسية و تعزز الشعور بالانتماء. سوف يتعمق هذا البحث في

تعريفات التعاطف و أهمية العلاقات الداعمة و طرق تنمية كل منهما و كيفية مساهمتهما في النمو الشخصي و التماسك المجتمعي.

1.6.1. التعاطف: (Rogers, 1961) Empathy

- تعريف التعاطف: هو القدرة على فهم و مشاركة مشاعر شخص آخر بدون أن تكون الآخر. و هو يتضمن التعرف على التجارب العاطفية و التماس تلك المشاعر و الاستجابة لها بروح متعاطفة. يمكن تصنيف التعاطف إلى أنواع مختلفة:

- التعاطف المعرفي: (Cognitive Empathy) القدرة على فهم منظور شخص آخر أو حالته العقلية و غالبا ما يشار إليه باسم "أخذ وجهات النظر للآخر". (Perspective-Taking)

- التعاطف الانفعالي: (Emotional Empathy) القدرة على الشعور الفعلي بما يمر به شخص آخر عاطفيا و غالبا ما يؤدي ذلك إلى تجربة عاطفية مشتركة.

- التعاطف الوجداني: (Compassionate Empathy) يتجاوز هذا النوع من التعاطف الفهم و الإحساس، فهو ينطوي على الرغبة في مساعدة أو دعم الشخص الآخر بالإضافة إلى الشعور بمشاعره.

- أهمية التعاطف:

- تعزيز العلاقات: يعزز التعاطف الروابط و العلاقات من خلال خلق الثقة و الألفة .عندما يشعر الأفراد بأنهم مفهومون، فمن المرجح أن ينفتحوا و يشاركون أفكارهم و مشاعرهم.

- تسهيل حل النزاعات: يسمح التعاطف للأشخاص برؤية المشاكل من وجهة نظر الآخرين، مما يسهل حل الخلافات و النزاعات بطريقة بناءة.

- تعزيز الصحة النفسية: يمكن أن تقلل التفاعلات المتعاطفة من الشعور بالوحدة و العزلة، مما يخلق إحساسا بالانتماء للمجتمع و الدعم الذي يساهم في تحسين الصحة النفسية.

- تشجيع التصرف الإيجابي: يمكن أن يلهم التعاطف الإيثار و السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، مما يشجع الأفراد على دعم و مساعدة المحتاجين.

- تقوية المجتمعات: عندما ينتشر التعاطف في المجتمع، فإنه يعزز التفاهم و التعاون، مما يؤدي إلى مجتمع أكثر انسجاما و تناسقا.

- تقوية سمة التعاطف:

- الاستماع الفعال: ممارسة الإصغاء الفعال من خلال الانتباه الكامل للمتحدث و المحافظة على التواصل البصري و التجاوب بالشكل المناسب. تجنب المقاطعة و السماح للمتحدث بالتعبير كليا عن مشاعره.

- **طرح الأسئلة المفتوحة:** تشجيع المحادثات العميقة من خلال طرح أسئلة تتطلب إجابة بأكثر من نعم أو لا. فهذا يعزز مشاركة التجارب العاطفية و يعزز التواصل.

- **الاستجابات التفاعلية:** استخدام عبارات اعادة الصياغة لتوضيح و لإظهار الفهم. على سبيل المثال، تشير عبارة: "لقد فهمت من قولك أنك تشعر بالإرهاق الشديد الآن" الشيئ الذي يشير إلى التفاعل مع التجربة و في نفس الوقت التحقق من صحتها.

- **تطوير الوعي العاطفي:** زيادة الوعي العاطفي من خلال التحقق بانتظام من المشاعر الخاصة و ممارسة اليقظة الذهنية. يمكن هذا الأمر على فهم المشاعر و تعزيز القدرة على التواصل مع الآخرين.

- **التدرب على التفاعل مع وجهات نظر متنوعة:** محاولة وضع النفس مكان الشخص الآخر من خلال فهم تجاربه، قيمه و حالاته العاطفية. يساهم التفاعل مع أشخاص من خلفيات و ثقافات و خبرات مختلفة في توسيع الفهم و تعزيز القدرة على استيعاب مشاعر الآخرين و تجاربهم بشكل أعمق و أكثر شمولا.

2.6.1. العلاقات الداعمة: (Rogers, 1961) Supportive Relationships

- **تعريف العلاقات الداعمة:** تشير العلاقات الداعمة إلى العلاقات مع الآخرين التي توفر الدعم العاطفي و الاجتماعي و العملي. و يمكن تكوين هذه العلاقات مع أفراد العائلة، مع الأصدقاء، مع الزملاء و المرشدين ... الخ.

- **أهمية العلاقات الداعمة:**

- **الدعم العاطفي:** توفر العلاقات الداعمة شبكة أمان عند المرور بأوقات صعبة، حيث توفر التعاطف و التفهم و التشجيع.

- **الانتماء الاجتماعي:** تلبية إنشاء علاقات قوية لحاجة الإنسان الأساسية للتواصل و الانتماء، مما يعزز الرفاه و الرضا عن الحياة.

- **الحد من التوتر:** يمكن للعلاقات الداعمة أن تخفف من حدة التوتر من خلال توفير الراحة و الطمأنينة و الخبرات المشتركة، مما يساهم في تحسين استراتيجيات التكيف مع المواقف الصعبة.

- **النمو الشخصي:** يمكن للعلاقات الداعمة أن تدفع إلى النمو الفردي و إلهام أفكار جديدة و تعزيز الشعور بالمسؤولية، مما يؤدي إلى تحقيق ذاتي للغرد.

- **تطوير المهارات:** من خلال الخبرات المشتركة و التعاون في إطار العلاقات الداعمة، يمكن للأفراد تطوير مهارات التعامل مع الآخرين، قدرات التواصل و الذكاء العاطفي.

- **كيفية رعاية العلاقات الداعمة:**

- **التواجد الحاضر:** الالتزام بالحضور و التواجد من أجل الآخرين و إظهار قيمة العلاقة و إعطائها الأولوية. إن الوقت الممتع و التجارب المشتركة تقوي الروابط المشتركة.

- **التواصل بصراحة:** تشجيع التواصل الصادق و المفتوح في العلاقات الثنائية. مشاركة الأفكار و المشاعر و دعوة الآخرين للقيام بالمثل في بيئة آمنة.

- **إظهار الاعتبار:** التعبير عن الامتنان و التقدير لمن هم في المحيط القريب. يمكن لإيماءات التقدير أو اللطف البسيطة أن تعزز قوة العلاقات بشكل كبير.

- **تقديم المساعدة و الدعم:** الاستعداد لمد يد المساعدة أو تقديم الدعم العاطفي عند الحاجة. يمكن أن يؤدي إدراك الفرد لحاجة شخص ما و الاستجابة له إلى بناء الثقة و المعاملة بالمثل.

- **خلق تجارب مشتركة:** الانخراط في أنشطة مشتركة لتقوية التواصل، سواء من خلال هوايات مشتركة أو مغامرات أو ببساطة قضاء مع الآخر وقت ممتع.

- **وضع الحدود:** تتطلب العلاقات السليمة وضع حدود واضحة. فهم الحدود الخاصة و توضيحها و الإلتزام بالحدود لدى الآخرين لتعزيز الاحترام و التفاهم المتبادل.

- **تأثير التعاطف و العلاقات الداعمة على النمو الشخصي:**

- **اكتساب المرونة:** تعزز العلاقات المتعاطفة و العلاقات الداعمة المرونة أثناء الأوقات الصعبة. يشعر الأفراد بثقة أكبر في التغلب على العقبات عندما يكون لديهم دعم عاطفي.

- **تعزيز الذكاء العاطفي:** تساهم المشاركة المنتظمة في السلوكيات المتعاطفة و التفاعلات الداعمة في نمو الذكاء العاطفي، مما يجعل الأفراد مجهزين بشكل أفضل للتعامل مع مشاهد عاطفية معقدة.

- **تشجيع المساءلة:** غالبا ما تتضمن العلاقات الداعمة المساءلة و التشجيع، مما يحفز الأفراد على متابعة أهدافهم و البقاء ملتزمين بالنمو الشخصي.

- **تعزيز الشعور بالهدف:** أن يكون الفرد جزءًا من شبكة من العلاقات الداعمة يمكن أن يعزز الشعور بالهدف و الانتماء، مما يؤدي إلى تجربة حياة أكثر جدوى و إشباعا.

- **تمكين التعاون:** يعزز التعاطف و العلاقات الداعمة من التعاون و العمل الجماعي، مما يؤدي إلى النجاحات المشتركة و إلى فرص النمو في المساعي المهنية و الشخصية.

2. تكامل المقاربة الإنسانية و تقدير الذات في السياق الرياضي التنافسي:

في ضوء ما تقدمه المقاربة الإنسانية من رؤى عميقة حول النمو الشخصي و الكرامة الإنسانية، يصبح تقدير الذات أكثر من مجرد مقياس نفسي؛ بل يتحول إلى عملية وجودية معقدة تتفاعل فيها عناصر مثل: - تحقيق الذات: كمسار نحو تطوير الإمكانات الداخلية و كغاية نفسية يتطلع الفرد من خلالها إلى استثمار كامل إمكاناته. - القبول غير المشروط: كقاعدة لبناء احترام الذات و كبيئة علاجية و تربوية تسمح بالنمو بدون خوف من الحكم أو الرفض. - الأصالة و التطابق: كأساس للانسجام النفسي و العلاقات السليمة.

و هما كشرطين للتوازن بين الداخل النفسي و الخارج السلوكي. - التأمل الذاتي و الوعي: كوسيلة لفهم الذات وإعادة توجيهها نحو أهداف ذات معنى و اتخاذ القرارات الهادفة. - التعاطف و العلاقات الداعمة: كأساس لبناء هوية صحية وشعور مستقر بالقيمة الذاتية و كشبكة أمان تمكن من الاستمرار و التعافي.

إذ تعيد المقاربة الإنسانية في علم النفس صياغة مفهوم تقدير الذات، لا كأداة قياس كمي، بل كعملية إنسانية وجودية تمس جوهر التجربة الذاتية للفرد و خاصة في البيئات التنافسية كالرياضات القتالية.

و وفقا لهذا التصور، لا تبنى القيمة الذاتية من خلال الانتصارات أو التقدير الخارجي فقط، بل من خلال الإحساس الداخلي بالجدارة و الانتماء و القبول غير المشروط، مما يجعل من تقدير الذات عنصرا جوهريا في الاتزان النفسي، لا مجرد متغير تابع للأداء الرياضي التنافسي.

- **الدلالة التطبيقية:** إن بناء تقدير الذات من هذا المنظور يتطلب بيئة نفسية داعمة تركز على الإنسان لا على الإنجاز فقط. بيئة تعترف بأن الهشاشة، الشك و المحاولة، هي أيضا وجوه من وجوه القوة.

و بالتالي، تمكن هذه المقاربة من تصميم تدخلات نفسية و تدريبية:

- أكثر إنصافا و تعاطفا،
- تراعي الرحلة الذاتية للرياضي،
- و تعيد الاعتبار لقيم :الكرامة – القبول – الاحترام.

خلاصة:

من خلال ما تقدم، يتضح أن تقدير الذات لا يختزل في اختبار و لا يقاس فقط بالأداء. إنه حصيلة تفاعل معقد بين التجارب، العلاقات، التأمل، و البيئة النفسية الحاضنة.

في البعد النظري، وفرت المقاربة الإنسانية (ماسلو، روجرز...) أدوات غنية لفهم كيف ينشأ تقدير الذات من الداخل و كيف يتغذى على القبول و النمو الشخصي.

و في البعد التطبيقي، تمنح هذه الرؤية أدوات جديدة للمدربين و المعالجين النفسيين لبناء خطط تدخل تركز على الشخص و على القيمة الذاتية، لا على الأرقام و لا على الإنجاز الظرفي.

في السياق الرياضي، خصوصا في الفنون القتالية، يتجاوز تقدير الذات كونه مكونا نفسيا؛ ليصبح بوصلة داخلية تحكم طريقة تعامل الرياضي مع الضغط، الفشل و الفوز.

بذلك، يكون هذا القسم قد أسس لقراءة أعمق لتقدير الذات و أعطى للمقاربة الإنسانية بعدها العملي، مما يؤهلنا للانتقال بثقة لاحقا إلى القسم المنهجي و التطبيقي من الدراسة.

الفصل الرابع: الأداء الرياضي التنافسي و الحالة النفسية لدى رياضيي الفنون القتالية

الفهرس:

- تمهيد.
- الأداء التنافسي في الفنون القتالية.
  - تعريف و أبعاد الأداء التنافسي في الفنون القتالية.
  - جوانب الأداء التنافسي في الفنون القتالية.
  - الإطار النظري للأداء الرياضي التنافسي.
- الحالة النفسية التنافسية للرياضي في الفنون القتالية .
  - تعريف الحالة النفسية التنافسية للمقاتل في الفنون القتالية.
  - مكونات الحالة النفسية التنافسية في الفنون القتالية.
  - النظريات التي تشرح الحلة النفسية للمنافسين.
  - العوامل التي ترسم الحالة النفسية للمتنافس الرياضي.
  - خصائص الحالة النفسية التنافسية في فنون القتال.
  - التداعيات النفسية للفشل أو النجاح في المنافسات.
- العلاقة بين الحالة النفسية التنافسية و الأداء التنافسي.
- خلاصة .

تمهيد:

لا تقتصر الفنون القتالية على المهارات البدنية فحسب، بل تمثل ساحة لاختبار النفس البشرية تحت ضغوط التوتر و الانضباط. إذ أن في كل مواجهة، يواجه المقاتل خصمه و ذاته: مخاوفه، شكوكه، واستعداداته الذهنية. في هذا الصدد تشير الخبرات و الدراسات إلى أن الأداء التنافسي نتاج تراكم يومي من التمارين و التحضير النفسي. حيث في ظل تساوي القدرات البدنية، تصبح السيطرة النفسية عاملاً قرارياً في النتائج. لذا إن فهم الحالة النفسية للمقاتل تمر على ضرورة لتصميم برامج تدريبية متكاملة. هذا الفصل يحلل العلاقة بين الأداء و الحالة النفسية، مع التركيز على التجارب الانفعالية و الذهنية في بيئة تنافسية عالية الضغط. أين يسلط الضوء على عناصر مثل الثقة بالنفس، الدافعية و ضبط القلق، التي تحدد مصير المواجهة.

أولا: الأداء التنافسي في الفنون القتالية

1. تعريف و أبعاد الأداء التنافسي في الفنون القتالية:

يعرف الأداء التنافسي في الفنون القتالية بأنه "القدرة على تنفيذ المهارات الفنية و التكتيكية بكفاءة تحت ظروف الضغط العالي، مع الحفاظ على الاتزان الانفعالي و الفعالية الذهنية" (Gould & Maynard, 2009). و يؤكد Schmidt et al. (2022) أن تحقيق الأداء الأمثل يستلزم تكاملا دقيقا بين الكفاءة الحركية و الاستعداد الذهني و ضبط مستويات التوتر و هو ما يجعل من الحالة النفسية عاملا محوريا في كل لحظة من لحظات التنافس.

في السياق ذاته، يعد الأداء التنافسي انعكاسا شاملا لحالة الرياضي البدنية و الذهنية و المعرفية و يتجلى أثناء خوض المواجهة تحت الضغط، حيث تقاس كفاءته من خلال عوامل مثل: فعالية التطبيق التقني، سرعة الاستجابة للمثيرات، دقة اتخاذ القرار اللحظي، و الثبات الانفعالي. (Weinberg & Gould, 2018). و يتشكل الأداء الرياضي التنافسي من خمسة أبعاد مترابطة:

- **البعد الفسيولوجي و الميكانيكي الحيوي:** يتضمن القدرات البدنية مثل القوة، التحمل، السرعة و المرونة، إضافة إلى التكيفات العصبية و العضلية و العظمية الناتجة عن التدريب طويل الأمد. (Wilson et al., 2023)
- **البعد العصبي–الإدراكي:** يشمل تطوير المهارات العقلية–الحسية، مثل المعالجة الحسية، الانتباه الانتقائي، سرعة رد الفعل و الذاكرة الحركية و التي تتيح للمقاتل قراءة الخصم بدقة و اتخاذ قرارات مناسبة تحت ضغط زمني صارم. (Thompson & White, 2023)

- **البعد النفسي–الانفعالي:** يتضمن الثقة بالنفس، الصلابة الذهنية، إدارة القلق، الحافزية الذاتية، و القدرة على استيعاب النكسات، وهي جميعها عناصر تؤثر مباشرة على الأداء خلال المنافسة (Rodriguez et al., 2023).

- **البعد الاجتماعي–الثقافي:** يبرز من خلال القيم الأخلاقية و الانضباط، و الانتماء لمجتمع تدريبي و احترام الخصم و هي عناصر تتشكل داخل بيئة الفنون القتالية عبر الطقوس و التقاليد و الثقافات المرافقة لها. (Jones, 2018)

- **البعد التقني–التكنولوجي:** يشمل استخدام الوسائل الحديثة مثل أدوات تحليل الحركة، الذكاء الاصطناعي، الواقع المعزز و منصات التدريب الرقمية، مما يعزز من الدقة في الأداء و يحسن التغذية الرجعية الذاتية. (Anderson et al., 2023)

إن الأداء التنافسي في الفنون القتالية هو نتيجة لتفاعل ديناميكي بين هذه الأبعاد ضمن بيئة تنافسية عالية الضغط، حيث يطلب من الرياضي تحقيق التوازن بين الاستجابات البدنية و القرارات المعرفية و الانفعالات النفسية. كما يتأثر هذا الأداء بالعوامل السياقية المحيطة مثل نوع الخصم، مكان النزال و طبيعة المنافسة، مما يجعل كل نزال حالة فريدة يتجسد فيها التكامل بين الجسد و العقل و الانفعال.

2. جوانب الأداء التنافسي في الفنون القتالية:

لا يقتصر الأداء التنافسي في الفنون القتالية على الإتقان البدني فقط، بل يقوم على تفاعل معقد بين مجموعة من الجوانب البيولوجية، المعرفية، النفسية، الثقافية و التقنية، التي تعمل معا على تشكيل أداء المقاتل في لحظة المواجهة. يمكن تصنيف هذه الجوانب إلى ما يلي:

1.2. الجوانب الفيزيولوجية و الميكانيكية الحيوية:

يشكل الأداء الفيزيولوجي و الميكانيكي الحيوي حجر الأساس في الفنون القتالية. فالتمارين المنتظمة تخلق تكيفات فسيولوجية هامة، مثل:

- زيادة في كثافة العظام، خاصة في العظام الحاملة، مما يقلل خطر الكسور الناتجة عن الرميات و الحركات عالية التأثير. (Wilson et al., 2023)

- قدرات عالية في السعة هوائية (VO_2max)، إلى جانب تحسن في السعة اللاهوائية، مما يزيد من قدرة المقاتل على التحمل عبر الجولات النزال.(Nguyen & Kim, 2023)

- كفاءة تقنية عالية في الحركات المتقدمة (مثل الركلات الدائرية)، مع انخفاض في صرف الطاقة بفضل التنسيق المفصلي الفعال.(Harris & Miller, 2023)

الدلالة التطبيقية: هذه المؤشرات تسهم في تصميم برامج تدريبية دقيقة تستهدف التحمل، القوة الانفجارية

و تقليل الإصابات من خلال تحليل الميكانيكا القتالية.

2.2. الجوانب العصبية و الإدراكية:

تشير دراسات التصوير العصبي إلى أن ممارسة الفنون القتالية تحدث تغييرات هيكلية في الدماغ:

- زيادة سماكة القشرة الدماغية الحركية، ما يدل على تحسن في تخطيط و تنفيذ الحركة. (Fong, et al. 2022)
- تحسن في المسارات المخيخية المسؤولة عن التوازن (Li et al., 2022). و زيادة التواصل بين نصفي الدماغ عبر الجسم الثفني. (Wang et al., 2022)
- زيادة في سرعة المعالجة بصرية و زيادة في القدرة على التنبؤ بالحركات. (Thompson & White, 2023)
- توسع في الذاكرة الحركية لتخزين آلاف الأنماط الحركية لدى المتقدمين.(Lee & Chen, 2023)

الدلالة التطبيقية: تعزز هذه التغيرات العصبية–الإدراكية سرعة اتخاذ القرار، التنسيق الحركي و الدقة في البيئات التنافسية.

3.2. الجوانب النفسية و الاجتماعية:

تلعب الفنون القتالية دورا في تعزيز الصلابة النفسية و الرفاه الاجتماعي، من خلال:

- انخفاض مستويات الكورتيزول، تحسن في جودة النوم و تراجع في أعراض القلق. (Rodriguez et al., 2023)
- ارتفاع معدلات الالتزام و الانضباط بين المتدربين، حيث يظهر انتظاما في الحضور و توجها نحو الأهداف. (Torres et al., 2023)
- توفير بيئة تفاعلية تحفز التعاون و تقلل من مشاعر العزلة، حتى في سياقات متعددة الثقافات (Stahl, 2021).

الدلالة التطبيقية: يمكن استخدام الفنون القتالية كأداة تدخل نفسي في برامج التأهيل و الاندماج اجتماعي.

4.2. الجوانب الفلسفية و الثقافية: (Fernandez & Silva, 2023)

ترتكز الفنون القتالية على جذور فلسفية عميقة مستمدة من تعاليم مثل البوشيدو و الكونفوشيوسية، حيث ترسخ:

- مفاهيم التواضع، ضبط النفس، الشرف و الانضباط.
- اعتماد أكثر عدد من الممارسين على هذه القيم في سلوكهم اليومي وتأملاتهم.

الدلالة التطبيقية: تتيح هذه القيم استخدام الفنون القتالية في بناء المناهج التربوية الأخلاقية و تعزيز التفاهم بين الثقافات.

5.2. الجوانب التقنية و التطبيقية: (Benson, 2020)

شهدت الفنون القتالية تحولا نوعيا بفضل التكنولوجيا، مثل:

- استخدام أنظمة التقاط الحركة، الذكاء الاصطناعي و الواقع الافتراضي.
- تحسين الاستجابة بفضل الواقع الافتراضي و تحسن أداء الهواة بفضل القفازات الذكية.

الدلالة التطبيقية: تسهم هذه التقنيات في تطوير أدوات تدريب تفاعلية و أكثر دقة، كما تجعل الفنون القتالية متاحة حتى في المناطق المحرومة عبر التدريب عن بعد.

3. الإطار النظري للأداء التنافسي في الفنون القتالية:

يعتمد الأداء التنافسي في الفنون القتالية على تفاعل مركب بين العوامل الحركية، الذهنية، النفسية و السياقية. و لتفسير هذا التفاعل المعقد، تدمج هذه الدراسة أربع نظريات رئيسية مستندة إلى الأدبيات العلمية الحديثة، تقدم كل منها منظورا مختلفا لفهم و تطوير الأداء في البيئات التنافسية عالية الضغط.

1.3. نظرية النظم الديناميكية: (Dynamic Systems Theory) (Thelen & Smith, 1994)

ترى نظرية النظم الديناميكية أن الأداء الحركي لا ينبع من مصدر واحد، بل هو نتيجة تفاعل دينامي بين الأنظمة الجسدية، الإدراكية و النفسية. في سياق الفنون القتالية، توضح هذه النظرية كيف يقوم الممارسون، خلال أجزاء من الثانية، بتنسيق حركاتهم مثل الركلات أو الصدات عبر تعديلات لحظية دقيقة. و في هذا السياق، تظهر دراسات Schmidt et al. (2022) أن المقاتلين النخبة يحققون تقاربا عضليا–إدراكيا أسرع مقارنة بالمبتدئين، ما يعكس تناغما متقدما في التوقيت الحركي. و بحسب الدكتورة Elina Schmidt من جامعة ميونيخ، يؤدي الانتقال من التحكم الواعي إلى التلقائية إلى تقليص زمن رد الفعل بنسبة تصل إلى 40% بعد 5000 ساعة تدريبية. كما تشير أيضا بيانات Nguyen & Kim (2023) إلى أن أصحاب الأحزمة السوداء يتمتعون بدقة أداء عالية جدا في مواقف تنافسية سريعة.

التطبيق العملي: تساعد هذه النظرية على فهم كيف يتكيف الجسد مع متطلبات الأداء المعقدة و تدعم بناء نماذج تدريبية ترتكز على التنظيم الذاتي و التلقائية الحركية.

2.3. نظرية التعلم المتكامل: (Integrated Learning Theory) (Anderson, 1982)

تفترض هذه النظرية أن تعلم المهارات يتضمن دمجا بين التعلم الصريح (الذي يعتمد على القواعد

و المعرفة الواعية) و التعلم الضمني (المعتمد على الحدس و التكرار)، مع دور محوري للتغذية الرجعية و السياق. إذ تشرح النظرية كيف يتعلم المبتدئون في الكاراتيه أو التايكواندو حركات الكاتا عبر تعليمات لفظية، في حين أن المتمرسين يتعرفون على الأنماط بشكل ضمني. و دعما للنظرية تشير دراسة Torres et al. (2023) إلى أن الرياضيين ذوي خبرة 10 سنوات يمكنهم تذكر 6000 – 8000 نمط حركي، مقارنة بـ 1000 فقط للمبتدئين. كما تظهر أبحاث الدكتورة Maria Torres من جامعة ستانفورد أن التغذية الرجعية اللحظية تحسن دقة الأداء بنسبة 25%. كما يساهم السياق البيئي، مثل التمرين على بساط مألوف، في تسريع نسبة الاستجابة الحركية. (Lee & Chen, 2023)

التطبيق العملي: تقدم هذه النظرية إطارا لتطوير أدوات تدريبية ذكية تعتمد على المزج بين التعلم الواعي و التلقائي، ما يعزز الفاعلية في البيئات التدريبية و الافتراضية.

3.3. نظرية التحدي الأمثل: (Optimal Challenging Theory) (Csikszentmihalyi, 1990)

تركز هذه النظرية على مفهوم "التدفق" (The Flow) و هي الحالة النفسية المثلى التي يبلغ فيها الرياضي أقصى درجات التركيز و المتعة عندما تتناسب التحديات مع المهارات. و في هذا المنظور تكشف بيانات Park & Kim (2023) أن الرياضيين في حالة التدفق يظهرون انخفاضا في نسبة تذبذب معدل ضربات القلب و دقة أعلى في تنفيذ الضربات. حيث تشير الدكتورة Suyun Park إلى أن التحديات الموجهة ضمن ما يعرف بمنطقة التطور القريب ترفع من إتقان المهارات بنسبة 30% خلال ستة أشهر. كما أن القلق التحفيزي الإيجابي، عند زيادته بنسبة معتدلة، يدعم الأداء دون أن يتحول إلى إجهاد سلبي. (Rodriguez et al., 2023)

التطبيق العملي: تساعد هذه النظرية المدربين على تصميم تدريبات تتدرج في الصعوبة بما يوازي مستوى المتدرب، ما يخلق حالة من التحفيز الدائم و التعلم النشط.

4.3. النظرية البيئية–النفسية: (Environmental Psychological Theory) (Gibson, 1979)

تركز هذه النظرية على العلاقة الديناميكية بين الفرد و بيئته و تؤكد أن الإدراك يحدث بشكل مباشر من خلال المعلومات المتوفرة في البيئة دون الحاجة لمعالجة معرفية معقدة أو وساطة ذهنية. حيث تبين دراسات Wilson & Miller (2023) أن الرياضيين في القاعات التقليدية التي تركز على الطقوس و الانضباط يظهرون درجات أعلى من الالتزام و الانضباط. حيث يشير الباحث James Wilson من جامعة كيوتو إلى أن الطقوس، مثل الانحناء قبل المواجهة، تخفض نسبة السلوك العدواني. كما تظهر أبحاث Harris & Miller (2023) أن التمارين على حصائر التاتامي تحسن نسبة التوازن مقارنة بالأرضيات الخشبية.

التطبيق العملي: تسلط هذه النظرية الضوء على أهمية تصميم بيئة تدريبية حاضنة نفسيا و ثقافيا، تدعم الالتزام و تغرس القيم و ليس فقط المهارات.

حوصلة الإطار النظري للأداء التنافسي في الفنون القتالية:

من خلال هذه النظريات الأربع، يتضح أن الأداء التنافسي في الفنون القتالية لا يمكن اختزاله في المهارة التقنية فقط، بل هو نتاج لتفاعل معقد بين: - تنظيم حركي ذاتي (نظرية النظم الديناميكية)، - تعلم مزدوج السياق (نظرية التعلم المتكامل)، - تحفيز متوازن مع القدرة (نظرية التحدي الأمثل)، - تأثير الثقافة و البيئة (النظرية البيئية النفسية).

كل من هذه النظريات تساهم في بناء فهم أشمل للأداء التنافسي و تدعم تصميم تدخلات تدريبية و نفسية متكاملة تواكب خصوصيات الفنون القتالية.

حوصلة الأداء التنافسي في الفنون القتالية:

يعد الأداء التنافسي في الفنون القتالية حصيلة تفاعل معقد بين مجموعة من الجوانب المتداخلة التي تشمل: الجانب الفيزيولوجي، العصبي-الإدراكي، النفسي-الاجتماعي، الثقافي و التقني. و قد أظهرت نتائج الدراسات العلمية أن هذا الأداء لا يبنى فقط على اللياقة البدنية أو المهارة الحركية، بل على مدى جاهزية الرياضي للتعامل مع مواقف الضغط العالي و قدرته على التنظيم الذاتي و الاستجابة السريعة.

فسيولوجيا، أظهر الرياضيون المتقدمون تحسنا في مؤشرات مثل كثافة العظام و زيادة كبيرة في نمو الألياف العضلية و ارتفاع القدرة السعة الهوائية، مما يعكس مستويات عالية من التحمل و القدرة على الأداء المستمر تحت ضغط المنافسة.

عصبيا، تم تسجيل تطورات في سماكة القشرة الدماغية الحركية و تحسينات في سرعة المعالجة الحسية و ردود الأفعال، حيث يستطيع الرياضي المحترف توقع حركة الخصم في أقل من ثانية، و الاعتماد على قاعدة بيانات داخلية من الأنماط الحركية المختزنة.

نفسيا و اجتماعيا، تسهم الفنون القتالية في خفض مستويات القلق و زيادة الصلابة النفسية بنسبة معتبرة، فضلا عن تعزيز الروابط الاجتماعية و الانضباط الذاتي، ما يمنح الرياضي قدرة أكبر على التكيف العاطفي و الانفعالي خلال المواجهة.

ثقافيا، تقدم هذه الرياضات إطارا قيميا و أخلاقيًا يزرع في الرياضي احترام الآخر، التواضع و ضبط النفس، مما يجعلها أداة تواصل عابرة للثقافات و مجالا للتربية الأخلاقية و التبادل الثقافي.

تقنيا، أسهم تطور أدوات التحليل الرقمي و التدريب الافتراضي في رفع دقة الأداء و تحسين تقييم المهارات، ما فتح آفاقًا جديدة لتدريب مخصص و ديناميكي.

بهذا المعنى، لا يمكن النظر إلى الأداء التنافسي في الفنون القتالية كنتاج للجاهزية البدنية فحسب، بل هو انعكاس شامل لحالة تفاعلية بين الجسد و العقل و السياق الاجتماعي و الثقافي و هو ما يجعل من الحالة النفسية للرياضي محورا جوهريا لا يمكن فصله عن فهم و تحسين الأداء.

ثانيا: الحالة النفسية التنافسية للرياضي في الفنون القتالية

في عالم الفنون القتالية، من صخب نزالات المواي تاي إلى التأمل العميق في مدارس الكونغ فو، غالبا ما يسلط الضوء على الجسد باعتباره الأداة الحاسمة للفوز. و مع ذلك، فإن الأبحاث النفسية الحديثة تؤكد أن العامل الحاسم يكمن في الحالة الذهنية و التهيئة النفسية للمقاتل. فالجسم قد يتقن الحركات، لكن العقل هو من يقرر متى و كيف و لماذا ينفذها.

من هذا المنطلق، يسعى هذا القسم من البحث إلى تحليل مفهوم "الحالة النفسية التنافسية" بوصفها وحدة معقدة تتشكل عند تقاطع الاستعداد الذهني، التنظيم الانفعالي و العوامل البيئية، مع استعراض أبرز النظريات المفسّرة و التطبيقات العملية الممكنة في مجال الفنون القتالية.

1. تعريف الحالة النفسية التنافسية للمقاتل في الفنون القتالية:

تعرَف الحالة النفسية التنافسية لدى المقاتل في الفنون القتالية بأنها الحالة الذهنية و الانفعالية المتغيرة التي يعيشها الرياضي أثناء لحظة التنافس، نتيجة تفاعل ديناميكي بين عوامل داخلية (مثل الثقة بالنفس و القلق و التحفيز) و عوامل خارجية (مثل طبيعة الخصم و الجمهور و بيئة النزال).

يعرفان Weinberg و Gould (2015) الحالة النفسية التنافسية بأنها "مجموعة من العمليات المعرفية و الانفعالية التي تتحكم في الاستجابة الدقيقة و السريعة تحت ضغط المنافسة". فعلى سبيل المثال، قد يتمكن مقاتل التايكواندو من تنفيذ ركلة "دوليو تشاغي" بدقة عالية عندما يكون في حالة تركيز ذهني، إلا أنه قد يفشل تماما إذا سيطرت عليه أفكار القلق أو الشك الذاتي، كما أشارت إلى ذلك أدبيات القلق التنافسي، مثل دراسة مارتنز و زملائه (Martens et al., 1990). إذ تتجلى الخصوصية النفسية للفنون القتالية في كونها ليست مجرد مواجهات بدنية، بل تمثل أيضاً اختبارا عميقا للتوازن النفسي و ضبط الانفعالات و الانتباه اللحظي. و من خلال تحليل السياقات الثقافية المتنوعة – بدءا من انضباط "البوشيدو" في اليابان وصولا إلى التركيز التأملي في المدارس الصينية – تتضح أهمية الإعداد النفسي الذي يتجاوز حدود التدريب الحركي ليشمل بناء حالة ذهنية مستقرة ومرنة قادرة على التكيف مع متطلبات المنافسة.

و قد إعتمدت أعمال هاردي وزملائه (Hardy et al., 1996) في دراستهم حول "الاستعداد النفسي الرياضي" على تحليل ثلاثي الأبعاد يدمج:

- العوامل الداخلية كالثقة بالنفس و الكفاءة الذاتية.
- العوامل الخارجية مثل تأثير الجمهور أو البيئة التنافسية.
- المكونات الذهنية مثل الانتباه الانتقائي وضبط الاستثارة.

تعزز هذه الرؤية بالنماذج العلمية مثل نظرية المنطقة المثلى للأداء الفردي IZOF (Individual Zone of Optimal Functioning) (Hanin, 2000) و التي تشرح كيف يمكن لتقلبات القلق أن ترفع أو تضعِف الأداء حسب السياق النفسي لكل فرد. حيث يعرض يوري هانين (Yuri Hanin, 2000) في كتابه Emotions in Sport نموذجا تفسيريا عميقا لهذه الظاهرة، من خلال مفهوم "المنطقة المثلى للأداء الفردي" (IZOF)، الذي يفترض أن لكل رياضي نطاقا انفعاليا خاصا به يكون فيه أداؤه في أعلى مستوياته. لا يتعلق الأمر فقط ببلوغ درجة منخفضة من القلق أو حالة من الهدوء، بل ببلوغ الدرجة الشخصية المناسبة من التهيئة النفسية التي تختلف من رياضي لآخر. أظهرت دراسة رويز و هانين (Ruiz & Hanin, 2019) أن هذه "المنطقة المثلى" تتطور مع الخبرة و الاحتكاك التنافسي، بحيث يتعلم الرياضي كيف يضبط نفسه تدريجياً ليصل إلى الحالة النفسية الأنسب له قبيل و أثناء النزال. إلا أن هذه النماذج لا تزال بحاجة إلى تكامل أكبر مع خصوصيات الفنون القتالية الشرقية التي تنطوي على أبعاد روحية و فلسفية متجذرة، تتجاوز الانفعالات السطحية لتشمل مفاهيم مثل التوازن الداخلي (Ki) و ضبط النفس (Seigyo).

و كما أظهرت دراسة أجراها سميث و زملاؤه (Smith et al., 2020) أن ما يقارب 70% من أبطال العالم في الفنون القتالية يعزون نجاحهم إلى الاستعداد النفسي أكثر من الجانب البدني، مما يعكس قيمة استراتيجيات مثل ضبط الاستثارة الذهنية و التحفيز الداخلي و تصور النجاح، كعوامل حاسمة في اللحظة التنافسية.

من هذا المدلول، تصبح الحالة النفسية للمقاتل ليست مجرد نتيجة ظرفية لضغط المنافسة، بل هي انعكاس لتكوينه النفسي العميق و استعداده الذهني المسبق و مدى انسجامه مع قيمه القتالية و سياقه الثقافي.

2. مكونات الحالة النفسية التنافسية في فنون القتالية:

تشكل الحالة النفسية لدى المقاتل نظاما ديناميكيا يتفاعل فيه خمس مكونات رئيسية: الإدراك، الانفعالات، التركيز، التحفيز و المرونة النفسية. حيث لا تعمل هذه العناصر بشكل منعزل، بل تتكامل لتوجه أداء المقاتل تحت ضغط المنافسة و يستند فهمها إلى قاعدة علمية و تجارب تطبيقية ميدانية.

1.2. الإدراك – العمليات المعرفية:

- **الأساس العلمي:** تشير الأبحاث إلى أن سرعة المعالجة المعرفية ترتبط مباشرة بالخبرة القتالية؛ حيث أظهر الممارسون المحترفون تفوقا بنسبة 30% في سرعة اتخاذ القرار مقارنة بالمبتدئين و هو مرتبط بزيادة نشاط القشرة الجبهية الأمامية. (Yarrow et al., 2015)

- **مثال عن تطبيق ميداني:**

- في الجوجيتسو: القدرة على اختيار بين خنقة "غيوتين" أو "مثلث" بناءً على حركة "الورك" لدى الخصم.

- في الكونغ فو: قراءة الثغرات الدفاعية لتنفيذ ضربة مركبة مثل "مخلب النمر".

- **التحديات المصاحبة:** الإرهاق في الـ MMA يقلل من نسبة كفاءة المعالجة الإدراكية. (Smith et al., 2018)

- **التدريب العملي:** دمج التكرار المهاري و الظروف المحاكية للضغط بهدف تعزيز سرعة الاستجابة.

2.2. الانفعالات – التنظيم العاطفي:

- **الأساس العلمي:** التنظيم الجيد للانفعالات، خاصة مستويات الأدرينالين و الكورتيزول، يحسن الأداء. (Slimani et al., 2017)

- **مثال عن تطبيق ميداني:**

- في التايكوندو: اندفاع مدروس يعزز فاعلية "دوليو تشاغي".

- في المواي تاي: الغضب غير المنضبط يسبب أخطاء تكتيكية و فنية.

- **التحديات المصاحبة:** التأثير الثقافي؛ الجوجيتسو يشجع على الهدوء، بينما المواي تاي قد يحتضن المشاعر الحادة.

- **التدريب العملي:** إستعمال تقنيات التنفس (4-6) و التخيل الإيجابي لتقليل التوتر و تحفيز الهدوء الداخلي.

3.2. التركيز – الانتباه الانتقائي:

- **الأساس العلمي:** التأمل الذهني يساهم في تحسين التركيز و ذلك بتقليل نشاط القشرة الحزامية الدماغية الأمامية. (Kaufman et al., 2009)

- **مثال عن تطبيق ميداني:**

- في الآيكيدو :البقاء متيقظًا أثناء تنفيذ حركة "إيريمي ناغي" رغم المشتتات.

- في الـ MMA: القدرة على ضبط الانتباه أثناء محاولات الخنق أو التصدي للركلات.

- **التحديات المصاحبة:** ضعف فعالية تقنيات التأمل في البيئات المزدحمة و الصلبة نفسيا.

- **التدريب العملي:** ممارسة 5 دقائق من تدريب الانتباه على نقطة تركيز ثابتة مثل حركة النفس أو صوت داخلي هادئ.

4.2. التحفيز – الدافع الداخلي:

- **الأساس العلمي:** التحفيز الذاتي يرتبط بزيادة الاستمرارية و التعلم و ينشط نظام المكافأة العصبي من خلال إفراز الدوبامين. (Deci & Ryan, 1985)

- **مثال عن تطبيق ميداني:**

- في الكونغ فو: التحسين المستمر لتقنيات عالية التحدي دون دافع مادي.

- في الجودو: التركيز على جودة الأداء بدلا من حصاد النقاط.

- **التحديات المصاحبة:** هيمنة الحوافز الخارجية (جوائز مالية، شهرة) قد تضعف التحفيز الذاتي، خاصة في بطولات MMA التجارية.

- **التدريب العملي:** وضع هدف داخلي يومي واضح (مثل تحسين توقيت رد الفعل) لدعم الالتزام الذاتي.

5.2. المرونة النفسية – التعافي الذهني:

- **الأساس العلمي:** المرونة تمكن الرياضي من استعادة التوازن بعد الإخفاق، حيث ترتبط بخفض الكورتيزول و بالتالي تحسين الأداء. (Luthar & Cicchetti, 2000)

- **مثال عن تطبيق ميداني:**

- في الجوجيتسو: التحول من موقف خاسر إلى هجوم مضاد بتركيز هادئ.

- في الكاراتيه: العودة بسرعة بعد ضربة مفاجئة باستخدام ضربة مضادة مثل "غياكوتسوكي".

- **التحديات المصاحبة:** الإرهاق الذهني المزمن، الناتج عن الضغط المتكرر، قد يضعف قدرة التعافي النفسي.

- **التدريب العملي:** بناء استراتيجيات "ما بعد الخطأ" مثل التفكير السريع في نقطة قوة تم تنفيذها جيدا رغم الهزيمة.

على نبرة التكامل و التحدي، تعمل هذه المكونات بوصفها نظاما تكامليا مترابطا، إذ أن: - **الإدراك يوجه، - الانفعالات تحفز، - التركيز يثبت، - لتحفيز يدفع، - المرونة تحمي.** لكن، تظهر الإحصاءات أخرى أن نحو 25% من المقاتلين يعانون من تدهور نفسي تحت الضغط المستمر (Taylor et al., 2019)،

هذا ما يبرز الحاجة إلى تصميم برامج تدريب شاملة تهتم بنفس القدر بالجوانب النفسية كما تهتم بالجوانب التقنية-البدنية.

3.نظريات تشرح الحالة النفسية للمنافسين:

كيف يعمل عقل المقاتل تحت ضغط المنافسة؟ علماء النفس الرياضي طوروا نظريات لتحليل العمليات العقلية و الانفعالية في لحظات المنافسة، من حالات التنشيط المثلى إلى الانهيارات النفسية. هذه النماذج تقدم أطرا علمية لفهم الأداء في فنون القتال، مدعومة ببيانات و تقييم نقدي، مع تطبيقات عملية تناسب على سبيل المثال :الكاراتيه و المواي تاي على حد سواء.

1.3. نظرية النموذج العلمي: (Woodworth, 1928)

- **الفكرة الأساسية:** يتمثل النموذج العلمي للحالة النفسية في تحليل التفاعل لوودورث في 1928، في Dynamic Psychology،حيث قدم نموذج "المثير - الكائن - الاستجابة Stimulus Organism" (S-O-R): Response صوت الجرس أوهنا حركة الخصم (يفسر عبر العمليات العقلية للمقاتل) تحد أم تهديد؟، مما يؤدي إلى استجابة (ضربة أو تراجع). على سبيل المثال، مقاتل كونغ فو يسمع صيحة خصمه قد يرد بحركة "مخلب النمر" إذا كان مركزا، أو يتراجع إذا غلبته الضغوط.
- **التقييم النقدي:** بعض مفاهيمها (مثل" الكائن") غامضة و لا تقاس بسهولة، مما يحد من تطبيقها التجريبي و التكامل قد يعتبر محدودا مقارنة بالنظريات اللاحقة التي أدرجت عوامل أكثر تعقيدا مثل الثقافة أو السياق الاجتماعي.
- **في سياق القتال:** خلال مباراة كونغ فو، يسمع المقاتل صيحة قوية من خصمه (المثير). هنا، يبدأ عقله في تفسير هذه الصيحة:

- إذا كان في حالة تركيز وثقة، قد يعتبرها تحديًا ويستجيب بحركة هجومية مثل "مخلب النمر."
- أما إذا كان يعاني من ضغط نفسي أو قلق، فقد يفسرها كتهديد و يفضل التراجع أو الدفاع.

- **المثير:** صيحة الخصم أو حركة مفاجئة.
- **الكائن :**التقييم العقلي للموقف (ثقة، خوف، تركيز، قلق).
- **الاستجابة :**اتخاذ قرار هجومي أو دفاعي بناءً على التقييم الذهني.

- **التطبيق العملي:** يساعد هذا النموذج المدربين على فهم أن تطوير الأداء لا يقتصر على التدريب البدني فقط، بل يجب أيضا تعزيز القدرات الذهنية و الانفعالية للمقاتل.

2.3. نظرية التدفق: حالة الأداء المثلى (Csikszentmihalyi, 1990)

- **الفكرة الأساسية:** Flow: The Psychology of Optimal Experience، يعرف تشيكسينتميهاي التدفق كحالة تركيز عالية تتطابق فيها المهارات مع المتطلبات المهمة، مما يقلل الوعي الذاتي و يزيد الكفاءة. و في أبحاث (Jackson et al., 2018) تظهر أن التدفق يحسن نسبة الأداء في الرياضات عالية الضغط، مرتبطا بزيادة نشاط القشرة الأمامية لدماغ.

- **في سياق القتال:** مقاتل كاراتيه ينفذ كاتا "هيان شودان" بسلاسة، مع تقليل التشتت الانفعالي. في الجوجيتسو، التدفق يظهر عند الانتقال السلس إلى خنقة "مثلث" تحت ضغط الخصم.

- **التقييم النقدي:** النموذج فعال في تفسير الأداء المثلى، لكن افتراضه لتوازن مثالي قد لا ينطبق على قتال فوضوي مثل MMA، حيث يرتفع نسبة الأدرينالين. (Taylor et al., 2020). كما يغفل تأثير على التدريب الثقافي، مثل التركيز الداخلي في الآيكيدو.

- **التطبيق العملي:** تكرار القيام بحركة مألوفة (مثل: ركلة" ماواشي غيري") في مواجهة تحد متساوٍ لتعزيز التركيز المستمر و تقليل التشتت.

3.3. نظرية العلاقة العكسية: التنشيط و الأداء (Yerkes & Dodson, 1908)

- **الفكرة الأساسية:** في مجلة *Journal of Comparative Neurology and Psychology*، اقترح يركس ودودسون أن التنشيط (arousal) يتبع منحنى "∩": مستويات منخفضة تقلل الأداء و مستويات مرتفعة تؤدي إلى الانهيار، بينما المستوى المعتدل يحقق الأداء المثلى.

- **في سياق القتال:** مقاتل تاكواندو بمستوى تنشيط منخفض قد يخطئ ركلة بسبب الفتور، بينما التنشيط المفرط قد يعطل دقته تحت الضغط. المستوى المعتدل يظهر في نبض مرتفع قليلا قبل الجرس.

- **التقييم النقدي:** النظرية دقيقة للمهام البسيطة (مثل ركلة واحدة)، لكنها قد لا تفسر المهام المعقدة كالجوجيتسو، حيث تتداخل الحركات. كما تتجاهل الفروق الفردية (ما يناسب مقاتل مواي تاي قد لا يصلح لممارس آيكيدو).

- **التطبيق العملي:** مراقبة معدل ضربات القلب قبل القتال، إذا كان أقل من80 ، يتم استخادم صيحة لزيادة التنشيط و إذا تجاوز 120، يتم تطبيق التنفس العميق لتعديل الاستجابة.

4.3. نظرية الكارثة: الانهيار النفسي تحت الضغط (Hardy, 1990)

- **الفكرة الأساسية:** في مجلة *Sports Psychology in Performance*، يشير هاردي إلى أن التنشيط المرتفع مع انخفاض الكفاءة الذاتية يؤدي إلى انهيار أداء مفاجئ. أبحاث (Hardy et al., 2017) تظهر أن من الرياضيين من يواجهون هذا الانهيار تحت ضغط عالٍ، مرتبطا بارتفاع نسبة الكورتيزول لديهم.

- **في سياق القتال:** مقاتل كيندو يخطئ في ضربة "مين"، ثم يزداد توتره بسبب أفكار الفشل، مما يؤدي إلى انهيار أدائه. في MMA، قد يتلقى المقاتل ضربة قاضية بعد لحظة تردد.

- **التقييم النقدي:** النموذج يتنبأ بالانهيار بدقة، لكن قد يبالغ في دور الكفاءة الذاتية – فالتدريب في الكاراتيه قد يحافظ على الأداء عبر الانضباط حتى مع انخفاض الثقة –. كما يغفل العوامل العصبية مثل استجابة اللوزة الدماغية.

- **التطبيق العملي:** قيام المبارز بتسجيل نجاحاته الصغيرة (مثل ضربة دقيقة) و هذا بصفة يومية لتعزيز الكفاءة الذاتية و تقليل مخاطر الانهيار.

5.3. نظرية حالات التحدي و التهديد: تقييم الضغط "Challenge and Threat Theory" (Hardy et al. 1996)

- **الفكرة الأساسية:** في مجلة *Understanding Psychological Preparation for Sport*، يقترح هاردي و آخرون أن تقييم المقاتل للموارد (المهارات، التدريب) مقابل المتطلبات (قوة الخصم) يحدد استجابته: إما إلى حالة تحدي تعزز الأداء، أو حالة تهديد تثير التوتر.

- **في سياق القتال:** مقاتل جودوقد يرى في خصما قويا تحد بفضل تدريبه، فيؤدي حركة رمية "إيبون سيوي ناغي" بكفاءة. لكن مبتدئ قد يشعر بالتهديد و يتجمد.

- **التقييم النقدي:** النظرية تربط العمليات المعرفية بالفيزيولوجية بدقة، لكنها قد تقلل من تأثير الجانب النفسي الداخلي (ففي الآيكيدو، يمكن تحويل التهديد إلى فرصة عبر التوجيه الداخلي). كما تحتاج بيانات أكثر لتطبيقها على سياقات القتال.

- **التطبيق العملي:** تقييم المهارات المقاتل مقابل مهارات الخصم قبل القتال: عند الاستعداد، التركيز على التنفيذ؛ و عند التوتر و القلق، استخدام التنفس لتعديل الاستجابة الفيزيولوجية.

حوصلة النظريات المفسرة للحالة النفسية التنافسية للمقاتل:

تبرز كل نظرية من النظريات الخمس المدروسة زاوية خاصة لفهم الحالة النفسية التنافسية: من التفاعل البسيط بين المثير و الاستجابة في النموذج العلمي، إلى مفاهيم التدفق و التنشيط الأمثل و الانهيار النفسي و صولا إلى تقييم الضغط بين التحدي و التهديد. و رغم اختلاف هذه النماذج في المنطلقات و المنهجيات، إلا أنها تتفق على أن الحالة النفسية للمقاتل ليست حالة عابرة أو ظرفية، بل هي بنية ديناميكية معقدة تتداخل فيها الجوانب المعرفية و الانفعالية و الفيزيولوجية و السياقية.

إن هذا التداخل يستدعي مقاربة تكاملية في التحضير الذهني للرياضي، حيث يصبح على المدرب

و المقاتل معا إدراك أهمية إعداد النفس كما يعد الجسد. و لا يكتمل هذا الفهم إلا عبر دمج الأبعاد النظرية مع السياقات الثقافية و الخصوصيات الفردية، خاصة في رياضات تعتمد على الانضباط العميق مثل الفنون القتالية.

4. العوامل التي ترسم الحالة النفسية التنافسية للرياضي في الفنون القتالية: (المؤثرات الداخلية و الخارجية).

تشكل الحالة النفسية للمقاتل نتاجا معقدا لتفاعل عوامل داخلية تتعلق ببنيته النفسية و الشخصية و أخرى خارجية تنبع من البيئة و السياق التنافسي. في فنون القتال، لا تعمل هذه العوامل بمعزل عن بعضها، بل تتقاطع لتحدد كيف يستجيب الرياضي للضغوط و يؤدي تحت التوتر و يستثمر مهاراته الذهنية و البدنية.

1.4. العوامل الداخلية: (Intrapsychic Factors)

1.1.4. التحفيز: (Motivation)

وفقا لنظرية (Deci & Ryan, 1985)، يلعب التحفيز الذاتي دورا مركزيا في استمرارية الأداء، حيث يرتبط بالدوبامين ويزيد من نسبة الالتزام. في الكاراتيه أو الكونغ فو، قد يتفوق الرياضي المدفوع بالشغف على من تحركه الجوائز. غير أن هذا المفهوم يحتاج إلى تأطير ثقافي أدق، خاصة في رياضات تسودها قيم الشرف و الانضباط، مثل الكيندو.

2.1.4. القلق التنافسي: (Competitive Anxiety)

يفرق (Martens et al., 1990) بين القلق المعرفي و الانفعالي، موضحين أن مستوى تنشيط معتدل يمكن أن يحسن نسبة الأداء. و مع ذلك، فإن التنشيط المفرط – كما في حالات القتال المفتوح مثل MMA – قد يؤدي إلى التشويش الذهني.

3.1.4. الكفاءة الذاتية: (Self-Efficacy)

أظهرت أبحاث باندورا (1997) أن الإيمان بالقدرة الشخصية يعزز نسبة سرعة الاستجابة و يلاحظ أن الرياضيين الذين يخوضون المواجهة بثقة يتخذون قرارات أكثر دقة. ومع ذلك، يتطلب هذا المفهوم إعادة تموضع في الثقافات التي توازن بين التواضع و الكفاءة كما في الجودو.

4.1.4. السمات الشخصية: (Personality Traits)

وفقا لنموذج "الخمسة الكبار- Big Five" (Costa & McCrae, 1992)، تؤثر السمات مثل العصابية و الانبساط على الاستجابة للتوتر. فالانبساط يدعم الأداء أمام الجمهور، بينما تزيد العصابية من التشتت. غير أن التدريب الذهني – كما في تقاليد الكاراتيه – يمكن أن يضبط هذه الفروقات.

2.4. العوامل الخارجية: (Contextual and Environmental Factors)

1.2.4. الجمهور: (Audience Effect)

يشير Zajonc (1965) إلى أن الحضور الجماهيري يعزز الأداء في نسبة المهارات المتقنة، لكنه قد يعوق التعلم أو الحركات الجديدة. و هذا التأثير قد يخفف من خلال تقنيات التأمل الداخلي المستخدمة في الآيكيدو أو التاي تشي.

2.2.4. المدرب/المعلم: ("Coach or "Sensei)

أظهرت دراسات Bass (1990) و Chelladurai (2018) أن أسلوب القيادة التحويلية يعزز من الثقة. غير أن فعالية القيادة تعتمد على أسلوب مدرسة الفن القتالي: فالتوجيه الهادئ في الكاراتيه قد يكون أكثر تأثيرا من الحماس اللفظي في المواي تاي.

3.2.4. البيئة الفيزيائية: (Environmental Conditions)

الظروف المحيطة، مثل نوعية الأرضية أو درجة الحرارة، تؤثر على التركيز و مستويات التوتر.

أشارت أبحاث Taylor et al.(2020) إلى أن الانزلاق أو الازدحام في الحلبة قد يرفع نسبة الكورتيزول.

4.2.4. الخصم: (Opponent)

يلعب الخصم دورا مزدوجا: كمحفز للتحدي أو كمصدر للتهديد. أظهر Hardy (1990) أن مواجهة خصم أقوى تحفز الأداء عند توفر الكفاءة الذاتية، لكن تؤدي إلى تراجع الأداء عند سيادة الشك.

حوصلة العوامل التي ترسم الحالة النفسية التنافسية للرياضي في الفنون القتالية

تمثل هذه العوامل – الداخلية و الخارجية – نظاما مفتوحا يتطلب من الرياضي و مدربه فهما متكاملا و ديناميكيا لطبيعة الاستجابة النفسية أثناء المنافسة. إن بناء الحالة النفسية الفعالة في فنون القتال لا يتم فقط من خلال الإعداد التقني، التكتيكي و البدني، بل أيضا عبر تدريب ذهني يشمل التحفيز، ضبط القلق، تعزيز الثقة و إدارة تأثيرات البيئة و السياق الثقافي.

5. خصائص الحالة النفسية التنافسية في فنون القتال:

تتمتع الحالة النفسية التنافسية في الفنون القتالية بجملة من الخصائص الفريدة التي تجعلها متميزة عن غيرها من السياقات النفسية اليومية أو الرياضية الأخرى. فهي حالة مركبة، ديناميكية وعالية التأثير، تتداخل فيها العمليات الذهنية و الانفعالية و الفسيولوجية في لحظات حرجة تحدد فيها النتائج بثوان. يمكن تحديد أربع خصائص رئيسية لهذه الحالة الخاصة:

1.5. التغير الديناميكي: (Emotional-Cognitive Variability)

توصف الحالة النفسية التنافسية بأنها حالة متقلبة، تتغير باستمرار خلال لحظات النزال. تشير أبحاث Weinberg & Gould (2015) إلى أن هذه التغيرات ترتبط بارتفاع أو انخفاض هرمونات التوتر، مثلا نسبة الكورتيزول، قد يرتفع خلال اللحظات الحاسمة، ثم ينخفض عند استعادة السيطرة.

في المواي تاي مثلا، ينتقل المقاتل من حالة إثارة بعد ضربة فعالة إلى توتر عند ضغط الخصم، ثم يعود إلى الاستقرار بعد السيطرة. هذا التذبذب قد يكون أقل حدة لدى المقاتلين المحترفين بفضل ضبطهم الذاتي المتقدم. (Gross, 2015)

- **التطبيق العملي:** تسجيل المقاتل لاستجاباته الانفعالية بعد كل جولة يمكن أن يساعده على تحليل أنماط التغير الذهني و تطوير استراتيجيات للتنظيم النفسي.

2.5. الارتباط المباشر بالنتائج: (Outcome-Emotion Coupling)

النتائج الفورية للمواجهة القتالية – فوزا أو خسارة – تحدث أثرا نفسيا مباشرا على المقاتل. وفقا لـ Hanin (2000)، فإن الانتصار يعزز من إفرازنسبة الدوبامين، بينما تؤدي الخسارة إلى ارتفاع نسبة الكورتيزول، مما يعمق الارتباط بين الأداء و الحالة الانفعالية. يلاحظ ذلك في التايكوندو، حيث تمنح النقاط المكتسبة دفعة تحفيزية لحظية، في حين تتطلب الخسارة ضبطا نفسيا عاليا لإعادة التوازن.

- **التطبيق العملي:** تشجيع المقاتل على تحليل انفعالاته بعد كل مباراة و تقييم استجابته لنتائجها يساعده على تطوير استقرار انفعالي طويل المدى.

3.5. الالتزام بالقواعد و بالإطار الفلسفي: (Rule and Philosophy Alignment)

يلعب التزام المقاتل بالقواعد و المرجعيات الفلسفية للفن القتالي دورا أساسيا في تنظيم استجاباته النفسية. (Chelladurai, 2019). و هذا المضمون تشير أبحاث Martens et al. (1990) إلى أن وضوح القواعد يقلل من نسبة القلق، بينما يعزز الإطار الفلسفي للرياضة – كما في الكيندو أو الكاراتيه – في نسبة المرونة الذهنية و الانضباط.

- التطبيق العملي: مراجعة القيم التأسيسية و القواعد المنظمة للفن القتالي أسبوعيا تساهم في تعزيز الانسجام النفسي للمقاتل و تحقيق استجابة منظمة أثناء المنافسة.

4.5. تعبئة القدرات القصوى: (Maximum Resource Mobilization)

خلال المنافسة، يدخل المقاتل في حالة تعبئة شاملة لقدراته البدنية و الذهنية، تختلف عن حالة التدريب المعتادة. تظهر دراسات Hardy et al. (1996) أن الاستجابة التنافسية تؤدي إلى زيادة نسبة إفراز الأدرينالين و تحسن في نسبة التركيز الذهني مقارنة بالتدريب.

في المواي تاي، قد يشن المقاتل هجوما عنيفا في الجولة الأخيرة، بينما في الكونغ فو، قد يستخدم طاقته الكاملة في تنفيذ حركة دقيقة مثل حركة "الرافعة الطائرة".

- **التطبيق العملي:** الاستعانة بتدريبات قصيرة و عالية الشدة (30 ثانية) قبل النزال يمكن أن يساعد على تحفيز الجهاز العصبي و تعبئة القدرات بأعلى جاهزية.

6. التداعيات النفسية للنجاح أو الفشل في المنافسات:

تتجاوز نتائج المنافسة في الفنون القتالية حدود النصر و الهزيمة، لتصل إلى عمق البنية النفسية للمقاتل، مؤثرة في تقديره لذاته، استقراره الانفعالي و مرونته الذهنية. فسواء كان الانتصار أو الخسارة، كلاهما يشكل لحظة محورية تستوجب فهما سيكولوجيا دقيقا.

1.6. الفشل: بين التهديد النفسي و فرصة التعلم

قد يؤدي الفشل في المنافسة إلى اهتزاز في الثقة بالنفس، خاصة عندما يربط الأداء مباشرة بقيمة الذات. تشير أبحاث (Tamminen & Gaudreau, 2014) إلى أن الرياضيين الذين يفتقرون إلى أدوات الدعم النفسي، قد يعانون من انخفاض في تقدير الذات يدوم لأسابيع بعد الخسارة، خصوصا في ظل النقد المفرط أو غياب إعادة التأطير الإيجابي للتجربة.

و مع ذلك، فإن المقاربة الإنسانية ترى في الفشل فرصة للنمو الداخلي، إذا ما تم التعامل معه في بيئة داعمة. فالمرافقة النفسية و المقابلات التي تفصل بين "النتيجة" و "قيمة الشخص"، حيث تمكن الرياضي من تطوير ما يعرف بالمرونة النفسية (psychological resilience). عندها لا ينظر إلى الخسارة كفشل شخصي، بل كتجربة تعلم قابلة للتحليل و الاستفادة.

2.6. النجاح :بين التحفيز و البناء الهش

في المقابل، لا يخلو النجاح من مخاطره النفسية. فرغم ما يحمله من تعزيز فوري للثقة، فإن عدم توفر دعم داخلي (مثل تحفيز ذاتي متزن أو هوية رياضية مستقلة عن النتيجة) قد يؤدي إلى ما يسمى بـالغرور الهش (حالة من التضخم الذاتي السطحي،تأدي إلى الانهيار بسرعة عند أول فشل).

أظهرت دراسات مارتنز و آخرين (Martens et al., 1990) أن الرياضيين الذين يحققون نتائج إيجابية تحت الأضواء يصبحون عرضة لما يعرف بـ "قلق الحفاظ على الصورة (Self-Presentation" (Anxiety، حيث يتزايد الضغط الداخلي للحفاظ على صورة البطل و هو ما قد يؤدي إلى توتر دائم و قلق مفرط من الفشل اللاحق.

3.6. نحو توازن نفسي تنافسي: (Ryan & Deci, 2017)

تشير المقاربة الإنسانية إلى أن كل تجربة تنافسية، سواء كانت فوزا أو خسارة، تمثل فرصة لإعادة تشكيل العلاقة مع الذات، مع تطوير تقدير ذاتي مستقر لا يعتمد فقط على الاعتراف الخارجي أو النتائج الظرفية. بناء على ذلك، يصبح دور المدرب و المحيط الاجتماعي محوريا في:

- تحويل الخسارة إلى تجربة تعليمية (و ليس تهديدا للهوية) .
- تحويل الفوز إلى حافز داخلي، لا عبء للحفاظ على الصورة.
- دعم الرياضي في بناء هوية متزنة، ترتكز على الجدارة الشخصية، لا فقط على الإنجاز.
- **خلاصة تطبيقية:** إن دمج تدخلات نفسية بعد المنافسة – مثل جلسات التفريغ العاطفي، أو تمارين الاسترجاع الإيجابي – يساعد على معالجة الانفعالات و تثبيت التعلم و يحول التجربة التنافسية إلى أداة فعالة للنمو الشخصي و المهني في آن واحد.

7. العلاقة بين الحالة النفسية التنافسية و الأداء التنافسي:

تشير الأدبيات العلمية التي سبقت، إلى أن الأداء التنافسي في الفنون القتالية لا يبنى فقط على المهارات التقنية أو الجاهزية البدنية، بل يعتمد بشكل جوهري على التوازن النفسي و الانفعالي للمقاتل. نماذج مثل نظرية التدفق (Csikszentmihalyi, 1990) و المنطقة المثلى للأداء الفردي IZOF (Hanin, 2000) التي تبرز كيف تؤثر الحالة النفسية بشكل مباشر على دقة الحركات، سرعة اتخاذ القرار و استمرارية التركيز.

كما يظهر نموذج الكفاءة الذاتية (Bandura, 1997) أن الرياضي الواثق من قدراته يتمتع بقدرة أكبر على مواجهة التوتر و تجاوز لحظات الشك أثناء المنافسة، بينما يحذر نموذج الكارثة (Hardy, 1990) من انهيار مفاجئ في الأداء عند الجمع بين ضغط مرتفع و ثقة منخفضة.

و في السياق ذاته، تلعب تقنيات الضبط الذهني مثل التصور العقلي و التأمل و تحديد الأهداف دورا محوريا في تعزيز الأداء، إذا ما تم تكييفها مع الخصوصيات الثقافية و الانفعالية للممارس، كما هو الحال في الفنون القتالية الشرقية التي تمتزج فيها البراعة التقنية بالانسجام الداخلي و الانضباط الذاتي.

حوصلة لجزء الحالة النفسية التنافسية للرياضي في الفنون القتالية:

تشكل الحالة النفسية التنافسية لدى المقاتل في الفنون القتالية بنية معقدة و ديناميكية، تتفاعل فيها المكونات الإدراكية و الانفعالية و التحفيزية ضمن سياقات تنافسية عالية الضغط. إنها ليست مجرد حالة ظرفية عابرة، بل هي ناتج لتراكم خبرات داخلية (كالثقة و الكفاءة الذاتية) و مؤثرات خارجية (كالجمهور، الخصم و المدرب)، تنعكس بشكل مباشر على جودة الأداء الميداني.

تكشف النماذج النفسية الحديثة مثل نموذج التدفق (Flow) و نظرية IZOF و نظرية التهديد و التحدي، أن الأداء الأمثل لا يتحقق إلا عندما ينسجم التوازن الانفعالي مع المهارات المكتسبة و ظروف المواجهة. ففي الرياضات القتالية تحديدا، تترجم هذه الحالة إلى قدرة على اتخاذ قرارات دقيقة و توجيه الطاقة النفسية بشكل فعال و التعافي السريع من لحظات الفشل أو التوتر.

تتسم هذه الحالة بعدة خصائص مميزة: تقلبها اللحظي، ارتباطها المباشر بنتائج المنافسة، خضوعها لتأثيرات القونين و السياق الفلسفي للرياضة (مثل الانضباط و التواضع) و احتواؤها على قابلية التعبئة القصوى للموارد النفسية و الجسدية. كما تؤكد الأبحاث أن الفشل قد يكون محفزا للنمو النفسي إذا أعيد تأطيره بشكل بناء، بينما قد يؤدي النجاح السطحي إلى هشاشة في الهوية الرياضية.

من هذا المنظور، يصبح بناء الحالة النفسية التنافسية مسؤولية مشتركة بين الرياضي و المدرب، حيث تتجاوز البرامج التدريبية الجانب التقني-البدني لتشمل تطوير الذات، إدارة الانفعالات و بناء استراتيجيات ذهنية فعالة. و هنا، تلعب المقاربة الإنسانية دورا مركزيا في إعادة الاعتبار لقيمة الرياضي كذات متكاملة، وليس فقط كأداة للأداء.

خلاصة:

كشف هذا الفصل عن الطبيعة التفاعلية المعقدة التي تحكم الأداء التنافسي في الفنون القتالية، باعتباره محصلة ديناميكية لتكامل الجوانب البدنية، الإدراكية، النفسية، الثقافية و التقنية. لم يعد الفوز في هذا النوع من الرياضات مرتبطا فقط بسرعة الحركة أو شدة الضربة، بل أصبح مرهونا بمدى قدرة المقاتل على الحفاظ على التوازن النفسي و الجاهزية الذهنية تحت ضغط المواجهة.

من خلال استعراض النظريات النفسية المعاصرة، مثل نظرية النظم الديناميكية و نموذج التدفق و نموذج IZOF، تم تسليط الضوء على أن الأداء التنافسي الأمثل لا يتحقق إلا عندما يندمج الإدراك الواعي، التحكم الانفعالي و الثقة الذاتية في بيئة محفزة و منظمة. و بينت التحليلات أن الحالة النفسية التنافسية ليست عنصرا مساعدا فحسب، بل حجر الزاوية في النجاح أو الفشل، نظرا لتأثيرها المباشر على سرعة القرار، دقة الأداء و مرونة التكيف مع المتغيرات.

كما أبرز الفصل الخصوصية النفسية لرياضيي الفنون القتالية، الذين يواجهون تحديات فريدة تتطلب مستوى عاليا من الانضباط الذهني و التوازن الداخلي. تمت الإشارة إلى أن النجاح أو الفشل في المنافسة قد يحدث أثرا طويل المدى على تقدير الذات و الهوية الرياضية، مما يجعل من التدخلات النفسية الوقائية و العلاجية أمرا ضروريا في سياق التكوين الرياضي.

و في ضوء هذا الطرح، يصبح من الواضح أن الفهم العميق للحالة النفسية التنافسية يشكل شرطا أساسيا لتطوير الأداء الميداني و أن المقاربة الإنسانية في التدريب، التي تعترف بخصوصية الفرد، قادرة على إحداث تحول نوعي في نماذج الإعداد الرياضي.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

الفهرس:

- تمهيد.
- الدراسة الاستطلاعية.
- منهج البحث.
  - تطبيقات عملية مستخلصة من الإطار النظري.
  - نوعية و طبيعة دراسة الحالة.
  - خاصية المنهج المستخدم.
  - منهج علم النفس العيادي (عبر المقاربة الانسانية) في تتبع الحالة.
    - المقابلة في منهج علم النفس العيادي (عبر المقاربة الانسانية).
    - الملاحظة.
  - الاختبارات المستخدمة.
  - المخطط الرياضي للتقييم التتبعي.
  - الجانب المنهجي التطبيقي في سياق الرياضي التنافسي.
  - تطبيقات خاصة في سياق الفنون القتالية.
  - التقنيات المحددة للعمل مع رياضيي الفنون القتالية.
- الدراسة الاساسية.
  - الإطار المكاني للدراسة الاساسية.
  - الإطار الزماني للدراسة الاساسية.
  - تطبيق أدوات الدراسة.
- خلاصة.

تمهيد:

يعتمد نجاح البحث العلمي على بنائه المنهجي و دقة أدواته و مصداقية إجراءاته. في هذه الدراسة، اعتمدنا مقاربة مزدوجة (نوعية–كمية) لتحليل الحالة التتبعية للرياضية "رميسة". حيث امتدت التجربة على 20 شهرا و استخدمت مقابلات مرحلية و أدوات قياس مثل RSES و مؤشرات الأداء الفنية.

يهدف هذا الفصل إلى عرض الإجراءات المنهجية بدءا من اختيار العينة وصولا إلى تحليل البيانات. يسلط الضوء على التحديات الميدانية و يستعرض العلاقة بين المتغيرات النفسية و الأداء التنافسي. الغرض هو فهم العمليات التي جرت و بناء نموذج تدريبي نفسي عملي و قابل للتطوير في سياقات مشابهة.

1. الدراسة الاستطلاعية: مدخل أساسي لضبط الإطار الميداني و المنهجي

شكلت الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية حاسمة في بناء المشروع البحثي، حيث سمحت باختبار إمكانية تجسيد الفرضيات النظرية في الميدان و تقييم السياق العملي و التقني لتطبيق أدوات البحث. و قد هدفت إلى التحقق من ملاءمة المكان و تحديد العينة المستهدفة و تقييم ظروف التنفيذ، مما مكن الباحث من بناء تصور واقعي و تدريجي للدراسة الطولية المتبناة.

1.1. اختيار المكان و الزمان لتجسيد فكرة الدراسة:

بعد بلورة فكرة المشروع البحثي و الموافقة المبدئية للأستاذة المؤطرة، تم اختيار مركز رياضي متخصص في الفنون القتالية بمدينة وهران. و قد تم تحديد التوقيت المناسب لانطلاق الدراسة بناء على المؤشرات الميدانية التي وفرتها هذه المرحلة الاستطلاعية.

2.1. اللقاء الأولي و توضيح المشروع و تحديد الإطار الإداري و القانوني:

تم تنظيم سلسلة من اللقاءات الرسمية مع الأطراف الفاعلة، بدءا بمدير المركز، مرورا بالمدرب الرئيسي و انتهاء بلقاء مشترك بين جميع المشرفين. و قد أبدى هؤلاء تجاوبا إيجابيا، بل و رحبوا باحتضان المشروع البحثي، مع تسهيل الإجراءات الإدارية و القانونية اللازمة، و منح الباحث التسهيلات الكاملة لتنفيذ الدراسة التتبعية داخل الفضاء الرياضي.

3.1. استشارة المعنيين بخصوص العينة و آلية التطبيق:

تم التفاهم مع المشرفين و المدربين حول إمكانية تحديد العينة المستهدفة و تنسيق الجداول الزمنية المناسبة لإجراء التدخلات، بما يتلاءم مع التزامات الرياضيين و أوقات التدريب الرسمية.

4.1. تحديد الإطارين الزماني و المكاني:

بفضل هذا التنسيق، تم التوصل إلى جدول زمني واضح و تحديد أماكن ثابتة و مناسبة داخل المركز الرياضي لإجراء المقابلات النفسية، تطبيق الاختبارات و متابعة الأداء التنافسي بشكل دوري.

5.1. التحقق من قابلية تحقيق الهدف البحثي:

مكنت هذه المرحلة الباحث من التأكد من قابلية تحقيق الهدف البحثي ميدانيا و فهم تصورات الرياضيين و المدربين حول موضوع تقدير الذات و الحالة النفسية التنافسية، مما ساعد على بناء تصور أولي لتقبل إحتضان المشروع.

6.1. التأكد من المنهج البحثي المعتمد:

خلال هذا العمل الاستكشافي، تأكد الباحث من ملاءمة المنهج العيادي–التتبعي، باعتباره الأكثر ملاءمة لتتبع التغيرات النفسية و الفنية على المدى الطويل في سياق تنافسي واقعي.

7.1. تدقيق صياغة إشكالية البحث:

ساهمت المعاينة الميدانية في تدقيق صياغة إشكالية الدراسة، من خلال معرفة الإمكانيات المتاحة و فهم التحديات الحقيقية التي يواجهها الرياضي في ميدان الفنون القتالية، ومواءمتها مع الأدبيات النظرية.

8.1. تقييم صلاحية أدوات القياس:

كون الأدوات القياسية بسيطة الاستخدام، قام الباحث بتجربة أولية لمقياس "روزنبرغ" لتقدير الذات (RSES)، حيث لوحظ تجاوب جيد من الحالة، دون وجود صعوبات في الفهم أو التفاعل مع البنود، خاصة لوجود الباحث في موقعه كداعم نفسي متطوع داخل النادي.

9.1. اختيار العينة و المشاركين:

تم اختيار حالات الدراسة بطريقة قصدية، فشملت رياضيين شبه محترفين في الفنون القتالية، بالإضافة إلى المؤطرين و مدير المركز. وتم تحديد حالتين رئيسيتين لخضوعهما للتتبع النفسي، مع احترام كافة الجوانب الأخلاقية و المهنية اللازمة (سن الرشد، موافقة الأولياء، الرغبة الحرة في المشاركة).

10.1. جمع وتحليل المعطيات الأولية:

أبدى المشاركون استجابة مبدئية مشجعة و تم الاتفاق مع المدرب الرئيسي على المشاركة في تقييم الأداء الفني. كما تم تحديد الحالتين المستهدفتين بناء على توفر جميع الشروط النفسية و الاجتماعية.

11.1. تقييم الصعوبات اللوجيستية و الميدانية:

لم يواجه الباحث عراقيل ميدانية تذكر، سواء على مستوى التنقل أو الموارد، نظرا لكونه عضوا منخرطا في بيئة النادي ومعتادا على ديناميكياته الداخلية.

12.1. مراجعة الدراسات السابقة و تدقيق السياق النظري:

أتاحت الدراسة الاستطلاعية مراجعة شاملة للأدبيات ذات الصلة و استخلاص أهم الأفكار النظرية التي يمكن توظيفها في بناء تصور واقعي للدراسة، بما يعزز القيمة العلمية و الميدانية للبحث.

مكنت الدراسة الاستطلاعية من تأكيد جاهزية المشروع على المستويين التنظيمي و الميداني، كما ساعدت الباحث على تفادي العقبات المحتملة و ضبط الأطر الزمنية و المنهجية بدقة. لقد شكلت هذه المرحلة الحجر الأساس لبناء دراسة طولية و معمقة، تجمع بين الصرامة العلمية و الواقعية التطبيقية، في بيئة تنافسية حقيقية.

2. منهج البحث:

تم إستخلاص و التأكد من المنهج المستعمل عبر من معطيات المتحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية. حيث برزت المقاربة الانسانية لتأطير المقابلات كوسيلة فعالة مع اسخدام اولي لمقياس "فحص الهيئة العقلية" (صفحة 99) للتأكد من السلامة العقلية و تتبعي لقياس مستوى تقدير الذات بإستعمال إختبار روزنبارغ.

1.2. تطبيقات عملية مستخلصة من الإطار النظري:

اعتمدت هذه الدراسة على تكامل واضح بين التحليل النظري و التطبيق الميداني، حيث ساهم الإطار النظري الذي شمل مقاربات متعددة في علم النفس الرياضي (مثل نظرية التدفق و نظرية الكفاءة الذاتية و نموذج المنطقة المثلى للأداء الفردي و المقاربة الإنسانية) في بناء تصور تطبيقي دقيق لطبيعة التدخل و أدوات القياس و آليات التتبع الادائي . و فيما يلي أبرز التطبيقات المنهجية التي تم اشتقاقها من الإطار النظري:

1.1.2. من نظرية التدفق: (Csikszentmihalyi, 1990)

- **التطبيق المنهجي:** تم تصميم لحظات التتبع النفسي خلال التمارين أو المنافسات ضمن بيئات متوازنة بين المهارة و التحدي، لتحفيز حالة التدفق الذهني عند الرياضي.

- **الهدف:** ملاحظة كيف تؤثر درجة التحدي المناسبة على التوازن النفسي و تحسين تركيز أثناء الأداء.

2.1.2. من نظرية الكفاءة الذاتية: (Bandura, 1997)

- **التطبيق المنهجي:** تم التركيز على تعزيز الثقة الذاتية عبر إعادة التأكيد الإيجابي و التغذية الرجعية المشجعة و توثيق الإنجازات المرحلية.

- **الهدف:** اختبار كيف ينعكس هذا التدخل على الأداء التنافسي الفعلي و تقدير الذات عبر الزمن.

3.1.2. من نموذج: IZOF (Hanin, 2000)

- **التطبيق المنهجي:** تم تحديد "المنطقة المثلى" العاطفية و الأدائية لكل حالة من الحالات المتتبعة، بهدف التدخل عند خروج الرياضي عن نطاقه الانفعالي المثالي.

- **الهدف:** تقليص تقلبات الأداء الناتجة عن اضطرابات المزاج أو القلق غير المتحكم فيه.

4.1.2. من المقاربة الإنسانية: (Rogers, 1951)

- **التطبيق المنهجي:** استخدام المقابلة النفسية بأسلوب غير موجه، قائم على القبول غير المشروط و الإنصات الفعال، لتوفير فضاء علاجي يعزز من تقدير الذات.

- **الهدف:** دعم الرياضي من الناحية الوجدانية و تسهيل عملية التعبير الذاتي و مرافقة التطور الداخلي بالتوازي مع الأداء الحركي.

5.1.2. من نظرية التحدي/التهديد: (Hardy et al., 1996)

- **التطبيق المنهجي:** تم تدريب الرياضي على إعادة تأطير الخصم أو المنافسة من "تهديد" إلى "تحدٍ" و ذلك باستخدام تقنيات عقلية مثل التخيل الإيجابي و إعادة البناء المعرفي.

- **الهدف:** تقييم تأثير التغير في نمط التفسير العقلي على مؤشرات التوتر و التركيز أثناء النزال.

6.1.2. من دراسات المرونة النفسية: (Luthar & Cicchetti, 2000)

- **التطبيق المنهجي:** بعد كل إخفاق أو ضغط تنافسي، تم إدراج لحظات تحليل إيجابي لاستيعاب التجربة و استخلاص النقاط الإيجابية.

- **الهدف:** دعم البنية النفسية للرياضية "رميسة"، و تثبيت قيم التعلم و النمو من الأخطاء بدلا من الانهيار النفسي.

7.1.2. من أبحاث الأداء الفني و التكتيكي: (Weinberg & Gould, 2015)

- **التطبيق المنهجي:** ربط المؤشرات النفسية مثل التركيز و القلق بمقاييس الأداء الحركي (الدقة، السرعة، المبادرة)، عبر تقييم زمني لحركات فنية متكررة.
- **الهدف:** رصد العلاقة السببية بين التطور النفسي وتحسن الفعالية التقنية داخل الحلبة.

لقد ساعد الإطار النظري في توجيه اختيار الأدوات و طريقة تصميم التدخلات النفسية و التفسير المرحلي للنتائج. كما أن هذه التطبيقات لم تكن إضافات نظرية، بل أسست لهيكل عملي صلب للدراسة و جعلت من الباحث ليس فقط ملاحظا، بل مرافقا نفسيا وظيفيا، يجسد النموذج المراد تحقيقه.

2.2. نوعية و طبيعة دراسة الحالة:

تظهر الأبحاث أن هناك علاقة وثيقة بين تقدير الذات و النشاط البدني، حيث يرتبط التقدير الذاتي الأعلى بمستويات أفضل في الأداء الرياضي. حيث تم اعتماد منهجية دراسة الحالة حسب المقاربة العيادية.
إذ جاءت هذه الدراسة ضمن منظور علم النفس الرياضي التطبيقي، الذي لا يكتفي برصد المشاعر أو التحولات الداخلية، بل يهدف إلى فهم كيف تترجم تلك التحولات إلى أداء ميداني فعلي يمكن قياسه و ملاحظته. لذا، فإن تقديم تجربة "رميسة" في هذا الفصل ليس عرضا سرديا شخصيا فقط، بل هو بناء لنموذج تطبيقي قابل للتطوير، يربط بين النظرية و الممارسة. يجدر الذكر أن الزميلات الرياضيات في نفس النادي لـ "رميسة" أعتبرن في مجرى هذه الدراسة كمجموعة ضابطة تفيدنا في المقارنة اللاحقة و إستخلاص النتائج و أخذ صورة على الفعالية التطبيقية و الميدانية للمشروع.
حيث تم التعامل مع "رميسة" ليس كمجرد "موضوع بحث"، بل كشخصية متكاملة في طور التكوين النفسي و الرياضي، تسير عبر مراحل نمو متعددة تتطلب استراتيجيات دعم متكاملة تشمل الجوانب النفسية، التقنية و الاجتماعية. سمحت طول فترة المتابعة الاجمالية (20 شهرا) بكشف التغيرات الدقيقة، سواء على مستوى مؤشرات تقدير الذات، الكفاءة الشخصية، أو تمثلها لدورها داخل المجموعة.
يعرض هذا الفصل تطور "رميسة" انطلاقا من نقطة غير مستقرة نفسيا، نحو تكون هوية مقاتلة تمتلك من الوعي، الاستقلالية و الثقة ما يؤهلها لتحقيق أداء تنافسي متميز، من خلال تحليل منهجي للبيانات الكمية و النوعية، دون إغفال البعد الإنساني الذي أضفى عمقا خاص على هذه الدراسة.

3.2. خاصية المنهج المستخدم:

اعتمدت الدراسة المنهج المنهج العيادي–التتبعي، الذي مقارنتا مع الاقران يتيح رصد الظواهر النفسية و تطورها عبر الزمن، مع إمكانية ربط المتغيرات النفسية (مثل تقدير الذات، القلق و المرونة النفسية) بالمتغيرات العملية (مثل الأداء الفني، الدقة و الاستجابة). كما استند البحث إلى المقاربة الإنسانية، الذي

يجمع بين تتبع التحولات النفسية في سياق طبيعي (النادي الرياضي) واستكشاف التجربة الذاتية عبر علاقة علاجية غير توجيهية. حيث تتمثل خصائص هذا المنهج في:

- **الرصد المرحلي:** متابعة الحالة النفسية على مدى 20 شهرا.
- **التفاعل العيادي:** إجراء مقابلات غير موجهة وجلسات مرافقة نفسية.
- **الأدوات الكمية و النوعية:** استخدام مقياس فحص الهيئة العقلية MSE (مرة واحدة) و مقياس روزنبرغ لتقدير الذات (RSES) و مؤشرات الأداء التنافسي (في المنتزلات و الحركات التسلسلية الفنية المعقدة).

يستند المنهج إلى مقتربة "العلاج المتمركز حول العميل (Rogers, 1957)" ، التي تفترض أن الرياضي يمتلك القدرة على التطور الذاتي في مناخ نفسي آمن يتسم بـ :

- التطابق (الصدق العلائقي).
- التقدير الإيجابي غير المشروط.
- التعاطف الحي و الدقيق.

مكنت هذه الخصائص من إنشاء إطار تحليلي يعكس التحولات النفسية بعمق و يفسر تطور الأداء التنافسي استنادا إلى بيانات نفسية، سلوكية و فنية متكاملة.

4.2. منهج علم النفس العيادي (عبر المقاربة الانسانية) في تتبع الحالة:

يعتبر علم النفس العيادي (عبر المقاربة الانسانية) منهجا يركز على فهم تجارب الأفراد الذاتية و تعزيز النمو الشخصي .عملية المقابلة في هذا المنهج غير منظمة و مركزها العميل و تهدف إلى خلق بيئة داعمة لاستكشاف الذات.

1.4.2. المقابلة في المقاربة الانسانية:

الخطوات المتبعة في المقابلة حسب المقاربة الانسانية هي كالآتي:

- **إنشاء بيئة آمنة و داعمة:** يركز المقابل على خلق بيئة آمنة و غير حاكمة، تشعر صاحب المقابلة بالراحة لمشاركة أفكاره و تجاربه، مع التركيز على بناء علاقة قائمة على الثقة و الاحترام. هذه البيئة الدافئة و المتعاطفة تشجع على الانفتاح و تضع الكرامة و الفرادة الفردية في صميم النقاش.
- **الاستماع النشط و التعاطف:** يستخدم المقابل مهارات الاستماع النشط لفهم وجهة نظر صاحب المقابلة بشكل حقيقي، مظهرا التعاطف و التقبل غير المشروط تجاه مشاعره و تجاربه. هذا الأسلوب يعزز التفاعل الانعكاسي و التجريبي الذي يهدف إلى استكشاف التجربة الحية للمشارك و معناها الشخصي.
- **الأسئلة المفتوحة:** تشمل المقابلات أسئلة مفتوحة تدفع صاحب المقابلة للتفكير العميق في تجاربه

و مشاعره، مما يشجع على التأمل الذاتي و استكشاف إمكاناته الشخصية. هذه العملية التعاونية تتسم بأنها متمحورة حول المشارك، حيث توجه خبراته و أهدافه مسار النقاش.

- **الاعتبار الإيجابي غير المشروط:** يحافظ المقابل على موقف قبول كامل و اعتبار غير مشروط، مع تعليق الأحكام المسبقة و تقدير تجارب و أهداف صاحب المقابلة. هذا الموقف يعكس الطبيعة الإنسانية الشاملة التي تولي اهتماما كبيرا للأبعاد النفسية و الاجتماعية و الأخلاقية.

- **تقديم ردود فعل انعكاسية:** يقدم المقابل ردودا انعكاسية تلخص النقاط الرئيسية التي شاركها صاحب المقابلة، مما يظهر الاهتمام و الاندماج و يتيح له التفكير بشكل أعمق في مشاعره و أفكاره. هذا الجانب موجه نحو تمكين المشاركين من تحقيق إمكاناتهم و بناء المرونة و تعزيز الحافز الجوهري.

- **استكشاف النمو الشخصي و الإمكانات:** غالبا ما تركز المقابلات في علم النفس العيادي (عبر المقاربة الانسانية) على فهم نمو الشخص وإمكانياته الشخصية، بما في ذلك استكشاف أهدافه و تطلعاته و ما يعتبره مهما لتحقيق الرضا في حياته. هذه المرحلة تبرز الطابع الموجه نحو النمو الذي يميز هذا النهج.

- اختتام المقابلة: في نهاية الجلسة، يعبر المقابل عن شكره لصاحب المقابلة على صدقه و مشاركته و قد يوفر أي تعليقات نهائية أو موارد إذا لزم الأمر.

في مجمل القول، تتميز المقابلات (منهج علم النفس العيادي (عبر المقاربة الانسانية)) بالتعاطف و خلية من الحكم (غير قضائية)، تعاونية و متمحورة حول العميل و تكون انعكاسية و تجريبية و موجهة نحو النمو الشخصي

و التطوير الذاتي. تكون مستندة إلى احترام الفرادة و الكرامة الإنسانية و تسعى لتمكين الحالة من تحقيق إمكاناتها الكاملة عبر تسليط الضوء على تجاربها الذاتية و معانيها العميقة. بصورة عامة، وضعت المقابلة العيادية في هذا المنهج القيمة على قدرة الفرد على النمو الشخصي و التقرير الذاتي و تحقيق الإمكانيات، حيث يعتبر منهجا الانساني الموجه نحو العميل مع رعاية مبدء الاحترام و تكريم فردانية كل شخص. (Loehr, 1994)

2.4.2. الملاحظة في المقاربة الإنسانية:

تعد الملاحظة من الأدوات الجوهرية في منهج علم النفس العيادي (عبر المقاربة الانسانية). فهي لا تقتصر على الرصد السطحي للسلوك، بل توظف لفهم أعمق لتجربة الفرد الداخلية، في ضوء تفاعله مع محيطه النفسي. خصائص الملاحظة ضمن المقاربة الإنسانية هي:

- **للملاحظة ثلاثية الأبعاد كما طرحها :** Mearns & Thorne (1999)
  - ملاحظة تجربة العميل: مشاعره، توتره، استجاباته تحت الضغط.
  - ملاحظة تجربة الأخصائي النفسي: ما يثيره الأخصائي في نفسه.
  - ملاحظة العلاقة بين الطرفين: التفاعل الديناميكي بين العميل و الفاحص.

- **الملاحظة غير الحكمية:** كما أكد Rogers (1951)

على الملاحظ أن يتجنب التصنيفات و التقييمات، ليبقى حاضرا ومتقبلا لتجربة الحالة كما هي.

- **الوعي بالترابط الجسدي–النفسي:** (Binder, 1997)

تستثمر الملاحظة في استكشاف كيف يجسد العميل حالته النفسية عبر جسده :توتر عضلي، لغة الجسد، التعبير الحركي تحت الضغط ... الخ

- **كشف التناقضات بين الصورة الذاتية و السلوك الفعلي:** (McAuley et al., 2005)

توظف الملاحظة للكشف عن الفجوات بين ما يقوله العميل عن ذاته و بين ما يظهره في الواقع أو أثناء الحديث.

5.2. الاختبارات المستخدمة:

1.5.2. إختبار "فحص الهيئة العقلية": MSE (د.قويدر نصرة، 1978)

إختبار فحص الهيئة العقلية الذي طوره الدكتور قويدر نصرة في عام 1978 هو أداة تستخدم في التقييم النفسي لمراقبة الاستجابات السلوكية التلقائية اللفظية وغير اللفظية. يتم تطبيق هذا الفحص كجزء من منهجية البحث العيادية، حيث يستخدم لجمع البيانات حول الحالة النفسية للأفراد من خلال المقابلة العيادية النصف الموجهة و الملاحظة المباشرة

يستعمل هذا الفحص في مجموعة متنوعة من السياقات العيادية، في دراسات الحالة لتحليل الحالة النفسية للأفراد، كأداة تحليلية من خلال الحصول على التشخيص البنيوي الملائم لكل حالة لتحليل القدرات العقلية و التفكير و الانتباه و الذاكرة و التفاعل الاجتماعي. كجزء من منهجية شاملة تشمل أيضا أدوات أخرى مثل DSM-V-TR لتحديد التشخيص النفسي.

- **أهمية الفحص:**

يستخدم بشكل أساسي في الدراسات العيادية لتقديم تشخيص بنيوي دقيق يشمل:

- التفكير، الذاكرة، الانتباه.
- التفاعل الاجتماعي، المزاج و الانفعالات.
- التنظيم الذهني و الإدراك.

يتم اعتماده في بحوث تتناول: الاكتئاب، اضطرابات الجسد، حالات التكيف النفسي، كما هو الحال في دراستنا الحالية

- **عناصر التقييم في اختبار الهيئة العقلية:**

- السلوك العام و الاستعداد.
- المظهر و السلوك الخارجي.

- النشاط العقلي العام.
- المزاج و الحالة الانفعالية.
- محتوى الأفكار.
- القدرات العقلية (الإدراك، الوعي، التركيز، التفكير).
- الحكم العقلي و الاستبصار.
- التشخيص التكويني للحالة.
- التوقعات و التوصيات النهائية.

كيفة تطبيق إجراء الاختبار:

أجري تطبيق الاختبار مرة واحدة لتأكد من الصحة العقلية لكل حالة مختارة للدراسة العلمية (ذكر و أنثى).

2.5.2. مقياس روزنبرغ لتقدير الذات (RSES) في السياق الجزائري

يعد مقياس روزنبرغ لتقدير الذات (RSES)، الذي طوره Moris Rosenberg عام 1965، أحد أكثر الأدوات شيوعا لقياس تقدير الذات. إذ يتكون المقياس من 10 عبارات (6 بصياغة إيجابية و4 بصياغة سلبية)، يتم تقييمها على مقياس ليكرت رباعي المستويات، حيث تتراوح النتائج بين 10 و 40. تشير الدرجات الأعلى إلى مستوى تقدير ذاتي مرتفع. المقياس متاح و مرخص للاستخدام من جامعة ماريلاند. في السياق الجزائري، خضع المقياس لتكييف ثقافي لضمان ملاءمته للسكان المحليين، مع التركيز على التكافؤ اللغوي و الخصائص السيكومترية.

- تكييف المقياس على المجتمع الجزائري:

لضمان ملاءمة المقياس للسياق الجزائري، اتبع الباحثون عملية تكييف ثقافي شاملة تركز على:

- الترجمة و التكافؤ اللغوي: ترجم المقياس إلى اللغة العربية، اللغة الرئيسية في الجزائر، وفق إجراءات معيارية (الترجمة الأمامية و الخلفية) لضمان الدقة الدلالية. (Zaidi et al., 2015)

- الملاءمة الثقافية: أُخذت الأعراف الاجتماعية و الثقافية، بما في ذلك القيم الجماعية و التأثيرات الدينية، في الاعتبار لتشكيل تصورات الذات في الجزائر. (Zaidi et al., 2015)

- المنهجيات المستخدمة: استُخدم تحليل الشبكات لفحص هيكل المقياس، تحديد البنود الأكثر تأثيرا، و مقارنة الاستجابات بين الجنسين. (Kerriche, 2023)

- الخصائص السيكومترية للتكييف الجزائري:

أظهر المقياس الجزائري موثوقية و صدقا قويين، مما يدعم استخدامه في البحوث و الإعدادات السريرية:

- الموثوقية: أشار معامل ألفا كرونباخ إلى اتساق داخلي جيد، مماثل للتكيفات الثقافية الأخرى (Kerriche, 2023; Zaidi et al., 2015).

- **الصدق:** دعم التحليل العاملي التوكيدي (CFA) و الاستكشافي (EFA) هيكلا ثنائي الأبعاد، حيث شكلت البنود الإيجابية و السلبية عوامل منفصلة، بما يتوافق مع التكيفات الأخرى. (Kerriche, 2023)

- **ثبات القياس:** عبر الجنسين، أظهر المقياس ثباتا عبر الجنسين، مما يعني قياس تقدير الذات بطريقة متشابهة بين الذكور و الإناث. (Kerriche, 2023)

- **تطبيق لتكييف المقياس في المجتمع الجزائري:**

- **الاستخدام الأساسي:** طبق المقياس بشكل رئيسي على طلاب الجامعات الجزائرية.

- **خصائص العينة:** شملت الدراسات عينات متنوعة (مثل 1115 مشاركا، 66.2% إناث و 33.8% ذكور). (Kerriche, 2023)

- **الخصوصيات الثقافية:** أثرت القيم الجماعية على تصورات الذات، مما أكد الحاجة إلى تفسيرات ثقافية. (Zaidi et al., 2015)

- **مقارنة التكييف الجزائري مع النسخة الأصلية:**

يتوافق التكييف الجزائري إلى حد كبير مع النسخة الأصلية، مع بعض الاختلافات الثقافية و الهيكلية:

- **التكافؤ الهيكلي:** تم الحفاظ على الهيكل ثنائي العامل (إيجابي/سلبي)، مع تعديل البند 8 في النسخة الجزائرية.(Kerriche, 2023)

- **الموثوقية و الصدق:** تشابهت الخصائص السيكومترية مع النسخة الأصلية، مما يدعم استخدامه في البحوث عبر الثقافات .(Kerriche, 2023; Zaidi et al., 2015)

- **الاختلافات الثقافية:** حملت البنود ذات الصياغة السلبية دلالات مختلفة في السياق الجزائري، مما يتطلب الحذر في المقارنات عبر الثقافات .(Zaidi et al., 2015)

- **النسخة العربية (الجزائرية) المعدلة لمقياس روزنبرغ:**

- **تعليمات:** يرجى الإجابة على العبارات التالية بناء على مدى موافقتك أو عدم موافقتك. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، فالإجابات تعكس مشاعرك الحقيقية.

- **المقياس:** 1 = أوافق بشدة / 2 = أوافق / 3 = لا أوافق/ 4 = لا أوافق بشدة.

- **العبارات:**

1. أشعر بأنني شخص ذو قيمة، على قدم المساواة مع الآخرين.
2. أشعر بأنني عادةً أكون ناجحا في الأمور التي أهتم بها.
3. أجد صعوبة في الاعتقاد بأنني شخص جيد (عكسية*).
4. لدي القدرة على فعل الأشياء بنفس كفاءة الآخرين.
5. أشعر أنني لا أستحق الثناء أو الاحترام (عكسية*).
6. أنا فخور بإنجازاتي بشكل عام.

7. أحيانا أشعر بأنني فاشل (عكسية*).
8. أشعر أنني شخص ذي قدرات لا بأس بها.
9. لا أشعر بالرضا عن نفسي غالبا (عكسية*).
10. لدي وجهة نظر إيجابية عن نفسي.

- **ملاحظات هامة:** العبارات العكسية، العبارات المميزة بـ "*" تعكس درجاتها قبل حساب النتيجة النهائية (مثال :إجابة" أوافق بشدة" =1 تصبح 4).

- **النتيجة الكلية:** تجمع درجات العبارات (بعد تعديل العكسية). النطاق من 10 – 40 نقطة.

- مستوى تقدير ذات مرتفع: 30 – 40 نقطة.
- تقدير ذات معتدل: 20 – 29 نقطة.
- تقدير ذات منخفض: 10 – 19 نقطة.

- **التكييف الثقافي:** تم تعديل مصطلحات ذات حساسية ثقافية أو اجتماعية و تحقق المقياس على عينة جزائرية لضمان الصدق و الثبات.

جدول (3): مقارنة بين التكييف الجزائري و النسخة الأصلية لمقياس روزنبارغ

الجانب	تفاصيل	مصادر الاقتباس
الجانب الثقافي	ترجم اختبار RSES إلى اللغة العربية و تم تكييفه لطلاب الجامعات الجزائرية	(Kerriche,n.d.) (Zaidi et al.)
العوامل البنية	تم تحديد بنية ثنائية الأبعاد ذات عناصر إيجابية و سلبية.	(Kerriche, n.d.)
المصدقية	تم إثبات اتساق داخلي كاف (مقياس ألفا كرونباخ)	(Kerriche,n.d.) (Zaidi et al.)
الصلاحية	أظهر المقياس صلاحية بناء جيدة، حيث ارتبط بالرضا عن الحياة و الانبساط.	(Zaidi et al.)
ثبات القياس	كان المقياس ثابتاً بين الجنسين في العينة الجزائرية.	(Kerriche, n.d.)
الاختلافات الثقافية	الفروق الثقافية كان للعناصر ذات الصياغة السلبية دلالات مختلفة في السياق الجزائري	(Zaidi et al.)

يتمتع التكييف الجزائري لمقياس روزنبرغ بخصائص سيكومترية قوية، مما يجعله أداة صالحة لقياس تقدير الذات في الجزائر. و مع ذلك، تؤكد الفروق الثقافية في تفسير البنود على أهمية مراعاة السياق الثقافي في البحوث عبر الثقافات.

- كيفية التطبيق في الدراسة الحالية:

- توقيت التطبيق: استُخدم المقياس في 10 نقاط زمنية على مدار 20 شهرا. و التقييم كان دوريا كل شهرين لتتبع تطورمستوى تقدير الذات.

- أهداف الاستخدام:

- تحديد النقاط التحولية في مسار الرياضية "رميسة".

- قياس فعالية المقابلات النفسية التتبعية في تعزيز تقدير الذات.

- مقارنة النتائج الكمية مع المؤشرات الفنية و الملاحظات السريرية.

6.2. المخطط الرياضي للتقييم التتبعي:

اعتمدت الدراسة على مخطط تتبعي رياضي–نفسي ميداني يسمح بمتابعة تطور الأداء الفني و التنافسي للحالة مقارنة بمجموعة مرجعية (ضابطة).

1.6.2. أهداف المخطط:

- قياس فعالية التدخلات النفسية المرحلية.

- تتبع الأداء الواقعي في الكاتا (Kata) و الكوميتي (Kumite) في ظروف تنافسية غير مألوفة.

- مقارنة الأداء الفردي للحالة "رميسة" بمعدلات الأداء داخل المجموعة الضابطة.

2.6.2. طبيعة المؤشرات المستخدمة:

- عدد النزالات الفعلية و نتائجها على سلم الفوز/الخسارة.

- عدد الحركات المنفّذة بدقة وفق تقييم تقني محايد من المدرب الرئيس.

- مستوى الأداء في الكاتا من حيث التنسيق و السرعة و التموضع الحركي.

- مدى السيطرة النفسية في اللحظات الحاسمة من كل نزال.

3.6.2. البيئة التطبيقية:

تم تنفيذ التقييم خارج إطار التدريب المعتاد (خارج القاعة و مع خصماء غير معتادين)، في منافسات جهاوية أو فيدرالية أو وطنية و هذا لاعتبار عنصر المفاجأة و الضغط الخارجي لتقييم الاستجابة الحقيقية.

4.6.2. التقييم الزمني:

كل شهرين على مدى 20 شهرا، تسجل نتائج الحالة و يتم مقارنتها بنتائج الأفراد من المجموعة الضابطة.

7.2. الجانب المنهجي التطبيقي في سياق الرياضي التنافسي:

1.7.2. العلاقة العلاجية في سياق الرياضي التنافسي:

تعتبر العلاقة بين الأخصائي النفسي و المنافس الرياضي محورا حاسما في نجاح أي تدخل نفسي، خاصة في رياضات ذات طابع فردي و تنافسي عال مثل الفنون القتالية. و وفقا لمبادئ (Thorne, 1999 & Mearns)، فإن العلاقة العلاجية في هذا السياق ليست فقط وسيلة نقل التدخل، بل هي العلاج نفسه. في تجربتنا مع المقاتلة "رميسة"، تميزت العلاقة العلاجية بما يلي:

- **أمان و قبول نفسي غير مشروط:** مما سمح لها بالتعبير الحر عن شكوكها وخوفها من الفشل دون خشية من التقييم.

- **احترام الإيقاع الخاص للرياضية في التغيير:** لم يفرض عليها نمط تفكير أو نماذج جاهزة.

- **تحول العلاقة من "تقويم الأداء" إلى "دعم الإنسان":** مما عزز مفهوم الذات العميق، بدل اقتصار التقدير على النتائج الخارجية.

2.7.2. مفاهيم العلاج المتمركز حول العميل للمنافسين الرياضيين:

يرتكز العلاج المتمركز حول الشخص (Person-Centered Therapy – PCT) على الإيمان العميق بأن الرياضي يمتلك قدرة داخلية على الفهم الذاتي و التغيير الإيجابي، متى توفرت له البيئة النفسية ذلك. هذا المفهوم، عند تطبيقه في سياق الفنون القتالية، يكتسب طابعا خاصا، لأنه يتقاطع مع قيم مثل الانضباط، الشجاعة و المواجهة. و في هذه الدراسة تم تأطير جلسات المتابعة إستنادا لهذا المنظور، مما مكن الشابة "رميسة" من إعادة بناء علاقتها بذاتها، خارج القوالب النمطية المرتبطة بـ"النجاح التنافسي".

3.7.2. مهام الأخصائي النفسي في تعزيز تقدير الذات في السياق الرياضي:

في المقاربة الإنسانية و السياق الرياضي، لا يقوم الأخصائي النفسي بدور "الخبير" الذي يشخص ويعالج، بل بدور الميسر (Facilitator) الذي يهيئ للرياضي بيئة تسمح له بالنمو من الداخل. و في هذه الدراسة، كانت للأخصائي النفسي المهام التالية:

- **المراقبة الثلاثية للتجربة:** (Vealey, 2007)

لقد أشارت Vealey إلى أهمية مراقبة ثلاثية الأبعاد للتجربة الرياضية تشمل:

1. **المراقبة المعرفية** (Cognitive monitoring)
2. **المراقبة الانفعالية** (Affective monitoring)
3. **المراقبة السلوكية** (Behavioral monitoring)

هذا النموذج يساعد في فهم كيفية تفاعل الرياضي مع المواقف التنافسية من حيث الأفكار، المشاعر و السلوكيات و يستخدم كأساس لتطوير برامج تدريب المهارات النفسية.

- **خلق المناخ العلاجي المناسب:**

- توفير الأمان النفسي للرياضية للتعبير عن مخاوفها و شكوكها.
- تقديم القبول غير المشروط للرياضية بغض النظر عن أدائها.
- إظهار الصدق و التطابق (الأخصائي لم يتخذ موقفا كـ "عالما" بل موقفا كـ "إنسانيا").
- إظهار التعاطف الدقيق مع تجربة الرياضية.

- **تمكين الرياضية من التواصل مع مواردها الذاتية:**

- ربط الشابة "رميسة" بقيمها الشخصية و ليس فقط بأهدافها الرياضية.

- تطوير خطاب داخلي إيجابي (inner dialogue) يعزز الثقة، بدل النقد الذاتي اللاذع.
- تدريبها على إعادة تأطير الفشل كفرصة تعلم و ليس تهديدا لقيمتها الشخصية.

كانت هذه التدخلات النفسية من العوامل الحاسمة في دعم المسار التدريبي، النفسي و الذهني للرياضية "رميسة"، و هو ما سنراه موثقا في المراحل التالية من البحث.

8.2. تطبيقات خاصة في سياق الفنون القتالية:

الفنون القتالية ليست فقط ميدانا للتنافس، بل أيضا فضاء ثقافيا و حتى فلسفيا، يتطلب من الأخصائي النفسي فهما وفير لطبيعة هذا المجال. في دراسة حالة "رميسة"، تم تكييف المبادئ الإنسانية لتتلاءم مع في سياق العمل مع رياضيي الفنون القتالية، يتم تطبيق هذه المفاهيم من خلال:

- **تعزيز الوعي الذاتي:** مساعدة الرياضية على فهم دوافعها و قيمها و أنماط تفكيرها.
- **تطوير التوافق بين الذات المثالية و الذات الواقعية:** مساعدة الرياضي على تقليل التنافر بين ما يطمح أن تكون و ما هي عليه فعلا.
- **تعزيز الاستقلالية و المسؤولية الذاتية:** تشجيع الرياضية على اتخاذ قراراتها و تحمل مسؤولية تطورها.
- **بناء المرونة النفسية:** مساعدة الرياضية على التعامل مع التحديات و الهزائم كفرص للتعلم و النمو.
- **تعزيز تقدير الذات غير المشروط:** مساعدة الرياضية على تطوير تقدير لذاته غير مرتبط بنتائج المنافسات.

9.2. التقنيات المحددة للعمل مع رياضيي الفنون القتالية:

في سياق دراسة الحالة الحالية مع رياضية الفنون القتالية، تم استخدام تقنيات محددة منبثقة من المقاربة الإنسانية التالية:

- **جلسات الاستماع غير التوجيهية:** إتاحة المساحة للرياضية للتعبير عن مشاعرها و أفكارها بحرية، مع استخدام الصمت الفعال و تجنب إصدار الأحكام أو تقديم الحلول الجاهزة (Mearns & Thorne, 1999).
- **اليوميات التأملية:** تشجيع الرياضية على كتابة يوميات تأملية لتسجيل أفكارها و مشاعرها قبل و أثناء و بعد التدريب و المنافسة و تحديد الأنماط و العلاقات بين حالتها النفسية و أدائها.
- **تقنية المرآة:** إعادة صياغة ما تقوله الرياضية بطريقة تساعدها على رؤية نفسها بوضوح أكبر و تسليط الضوء على التناقضات في خطابها الذاتي.

- **تحديد و تحدي المعتقدات المقيدة:** العمل على تحديد المعتقدات السلبية حول الذات و الأداء و استكشاف أصولها و تأثيرها و تطوير معتقدات بديلة أكثر دعما و واقعية.

- **الرسم الذاتي:** (self-charting) تقنية تساعد الرياضية على تتبع و فهم أنماط عواطفها و أفكارها المرتبطة بالأداء الرياضي.

- **تنظيف المساحة:** (clearing a space) تقنية تساعد الرياضية على تحديد و فصل المشاعر المعقدة التي قد تؤثر على أدائها.

هذه التقنيات نفذت فعليا ضمن الجلسات النفسية في المشروع البحثي و تم اختيارها من بين أدوات المقاربة الإنسانية.

حوصلة للجزء المنهجي التطبيقي الخاص:

في ضوء المقاربة الإنسانية، كان المنهج المستخدم مع الرياضية منهجا عياديا-شخصيا-تطوريا يقوم على:

- علاقة علاجية متكافئة و آمنة.
- تفعيل موارد الرياضي النفسية لا فقط تقديم "تقنيات".
- احترام الثقافة القتالية و دمجها في الخطاب العلاجي.
- بناء تقدير ذات غير مشروط، يتجاوز الفوز و الخسارة.

هذا المنهج لم يساعد " رميسة" فقط في تحقيق نتائج فنية أفضل، بل في تطوير هوية نفسية متماسكة، مكنتـها من الانتقال من التبعية إلى القيادة الذاتية و هو ما سيظهر بوضوح في نتائج في الفصول القادمة.

3. الدراسة الأساسية:

1.3. الإطار المكاني:

أُجريت الدراسة في مركز رياضي متعدد التخصصات بمدينة وهران، إذ يعد من أهم الفضاءات التي تحتضن نشاطات الفنون القتالية على المستوى الجهوي. وقد استثمر الباحث هذه البيئة الديناميكية كإطار رئيسي لتطبيق منهجيته البحثية، مستفيدا من البنية التحتية المتوفرة و الفرص التي تتيحها فضاءات التدريب و التنقلات الميدانية في المركز و خارجه خلال المنافسات.

1.1.3. الإجراءات المتخذة ميدانيا:

- **إقامة فضاء عمل ميداني ثابت:** لقد خصص الباحث غرفة داخل المركز كمقر دائم للبحث و تم تجهيزها لتكون صالحة:
  - لإجراء المقابلات النفسية.
  - لتدوين الملاحظات و المعطيات المتحصل عليها.

- لحفظ الوثائق و أدوات القياس.

- **الاستفادة من الموقع الجغرافي:** قرب المركز من مقر إقامة الباحث مكنه من:

- الحضور المنتظم لجلسات المقابلات، التدريب و البطولات.

- إجراء ملاحظات دورية و تحليل تطورات الأداء في الميدان.

- رصد التفاعل بين الرياضيين و المدربين.

- إجراء مقابلات سريعة (Hot Debriefs) بعد التمارين مباشرة.

- توفير بنية تحتية تسهل تنوع أدوات البحث بين مقابلات، ملاحظات و إجراء الاختبارات.

- **استغلال المساحات المشتركة في المركز:** إذ استخدمت القاعات المفتوحة لعقد:

- لقاءات مع مسؤولي المركز و المدربين.

- جلسات تنسيق مع أولياء الأمور و ضمان تعاونهم.

- **مرافقة النادي في البطولات:** رافق الباحث الفريق خلال تنقلاته الجهوية و الوطنية، ما أتاح له:

- ساعدت تنقلات النادي في توسيع نطاق الرصد الميداني و إضفاء طابع واقعي على التقييمات.

- ملاحظة سلوك الرياضيين تحت الضغط في المنافسة الحقيقية.

- تسجيل المواقف الحاسمة و الانفعات المصاحبة.

- إجراء مقابلات غير رسمية أثناء فترات الاستراحة (تسمح بإدراك جوانب كانت خفية، تبين تصرفات "رميسة" في مواقف مختلفة، كطبيعة علاقاتها الشخصية و مع الآخرين...الخ).

2.1.3. الدور المكاني للمركز الرياضي:

مثل المركز الرياضي في وهران منصة متكاملة جمعت بين البعد المكاني الثابت (التمارين اليومية) و البعد الميداني المتنقل (المنافسات)، مما سمح للباحث بجمع بيانات غنية و متنوعة، في سياق طبيعي يعكس حقيقة الممارسة التنافسية في الفنون القتالية.

2.3. الإطار الزماني للدراسة:

امتدت الدراسة الطولية على مدى 20 شهرا، انطلاقا من مرحلة الاستكشاف و الاستعداد، مرورا بالمتابعة المنتظمة و صولا إلى التقييم النهائي و تحليل النتائج. و قد اتسمت هذه الفترة بالتنظيم الصارم و المرونة الزمنية، مما سمح بجمع معطيات دقيقة حول تطور الحالة النفسية و الأداء التنافسي.

1.2.3. المراحل الزمنية الأساسية للدراسة:

1. مرحلة التحضيرية: (مدة: 1.5 شهرا)

- تقديم مشروع البحث و الحصول على الموافقة المبدئية من الأستاذة المشرفة.

- القيام بدراسة استطلاعية داخل المركز لاختيار عينة البحث و المجموعة الضابطة (زميلات من نفس المستوى العمري).
- تنسيق أولي مع المدرب وأولياء الأمور.
- إعداد الأدوات: الاختبارات، جدول الحصص و صياغة محتوى مقابلات نفسية الاولية.
- تحديد الوتيرة الزمنية المبدئية: جلستان في كل أسبوع، بمعدل 4 إلى 8 جلسات شهريا.

2. المرحلة البدائية: (مدة: 6 أشهر)

- مراقبة لجلسات التدريب و تدوين ملاحظات ميدانية بعد التدريب.
- إجراء مقابلات عيادية مرتين كل أسبوع تقريبا، متمحورة حول قيمة الذات و التحفيز و التكيف.
- تسجيل أداء الرياضية و مقارنتها بمجموعة الضبط.
- أول متابعة ميدانية خلال بطولة جهوية، مع تحليل التفاعل تحت الضغط التنافسي.

3. المرحلة الوسطية (مدة: 6 أشهر)

- استمرار التتبع بمعدل جلسة أسبوعية أو كل أسبوعين.
- متابعة تغير السلوك التنافسي و التعبير الانفعالي خلال المنافسات.
- مواصلة التحليل النوعي و الكمي و بداية فرز المؤشرات الفنية و النفسية.

4. المرحلة النهائية (مدة: 5 أشهر)

- طابع المقابلات حول الانضباط الذاتي، التطور الشخصي و استراتيجيات المواجهة.
- حضور البطولة الوطنية النهائية و تقييم الأداء ميدانيا (كاتا و كوميتي).
- مقارنة النتائج التراكمية مع المجموعة الضابطة.

5. مرحلة تحليل البيانات: (مدة: 1.5 شهرا)

- إجراء المقابلات الختامية شاملة لتقييم التجربة النفسية و التنافسية بالكامل.
- تنظيم بيانات المقابلات، اختباراتRSES و الملاحظات الميدانية.
- تحليل النتائج كميا و نوعيا.
- تدوين حوصلة نهائية مع خلاصات النتائج و المؤشرات النفسية و الفنية.

2.2.3. تنظيم الأوقات و تدوين النتائج:

- زيارات مسائية منتظمة سمحت بتتبع متواصل دون التأثير على الروتين التدريبي للرياضية.
- تنسيق مع المدرب لتحديد أفضل الأوقات للمقابلات، بما لا يتعارض مع التحضير البدني.
- استخدام فترات المسابقات كفرص لمقابلات غير رسمية و للتقييم الواقعي لتأثير تقدير الذات.
- تدوين مرحلي ضمن دفتر متابعة خاص، يجمع بين: ملاحظات سلوكية، استجابات من المقابلات، و معدلات الأداء الفني.

3.2.3. دور الإطار الزمني في إنجاح القيام بالدراسة:

سهّل الامتداد الزمني الطويل ملاحظة التغيرات الحقيقية في شخصية الرياضية وأدائها. و أتاح التنوع في الفترات (تدريب/منافسة/راحة) جمع بيانات غنية من سياقات مختلفة. و منح التكرار الزمني المستمر (كل شهرين تقريباً) موثوقية أعلى في تتبع تطور مستوى تقدير الذات.

حيث ساهم التوزيع الزمني الممتد و المنظم للدراسة في توفير تغطية دقيقة لمسار التحول النفسي و التنافسي للرياضية و عزز قدرة الباحث على تحليل العلاقة بين تقدير الذات و مستوى الأداء، ليس فقط كنقطة زمنية ثابتة، بل كعملية ديناميكية تطورت مع مرور الأشهر و الضغوط.

3.3. تطبيق أدوات الدراسة:

أُسس تتبع حالة "رميسة" على نموذج طولي نوعي يجمع بين التقييم النفسي التدريجي و التحليل الفني الواقعي للأداء، من خلال تصميم بحثي يعتمد على المراقبة المنظمة و التفاعل المستمر عبر الأدوات التالية:

1.3.3. التنظيم الزمني للدراسة:

امتدت الدراسة 20 شهرا، بمعدل تفاعل شهري منظم، مقسمة إلى أربع مراحل:

بناء القاعدة النفسية (1–6 أشهر).

التحول (الأشهر: 7–12).

التثبيت و التوسع (الأشهر: 13–18).

التقييم المتكامل (الأشهر: 19–20).

2.3.3. المقابلات النفسية المرحلية: (10 مراحل)

تم إستخدام سلسلة من عشر مقابلات نوعية، صممت وفق تسلسل نفسي-أدائي يبدأ من بناء الثقة، مرورا بفهم الدوافع، معالجة التحديات و حتى تقييم الذات بصورة متكاملة.

كل مقابلة كانت ذات هدف محدد و مضمون مختلف، يتماشى مع المرحلة النفسية و الفنية للحالة.

اعتمد أسلوب شبه سريري في المقابلات الأكثر حساسية و أسلوب تحفيزي/تحليلي في المقابلات الفنية.

3.3.3. أدوات القياس الكمي:

استخدم مقياس روزنبرغ لتقدير الذات (RSES) كأداة معيارية لتقييم تطور تقدير الذات.

طُبق المقياس في مراحل زمنية (كل شهرين)، ما سمح بتتبع بالتدقيق النمو الرقمي لمستوى تقدير الذات من 26 إلى 37 نقطة.

4.3.3. مؤشرات الأداء الميداني:

شملت: - معدل الفوز في المباريات.

- عدد الكاتا المتقنة تقنيا.

- تقييمات المدربين.

5.3.3. أدوات التحليل النوعي:

اعتمد الباحث على تحليل سردي دقيق لتعابير المفحوصة خلال المقابلات، تم ترميزها و تصنيفها ضمن محاور مثل :الثقة، القلق، التكيف، القيادة و المرونة.

خلاصة:

في ضوء ما سبق، يتضح أن هذه الدراسة اعتمدت منهجية علمية دقيقة جمعت بين التحليل الكمي و النوعي و استندت إلى دراسة حالة رياضية في بيئة تنافسية حقيقية على مدى عشرين شهرا. لقد مكن الجمع بين الأدوات النفسية (مثل مقياس روزنبرغ لتقدير الذات و اختبار فحص الهيئة العقلية) و المقابلات و الملاحظة المباشرة من تتبع التطورات النفسية و الفنية للرياضية "رميسة" بشكل معمق و مقارنة مع زميلاتها الم، مع مراعاة السياق الثقافي و الاجتماعي للنادي الرياضي.

أظهرت النتائج أن تطبيق المقاربات النظرية المتعددة في علم النفس الرياضي، مثل نظرية التدفق و الكفاءة الذاتية و نموذج المنطقة المثلى للأداء و المقاربة الإنسانية، كان له أثر إيجابي على تعزيز تقدير الذات و دعم المرونة النفسية، وتحسين الأداء التنافسي للرياضية. كما برزت أهمية العلاقة العلاجية غير التوجيهية التي وفرت بيئة آمنة و داعمة للنمو الشخصي و التعبير الذاتي.

أكدت الدراسة كذلك أن نجاح البحث العلمي في هذا المجال يتطلب تخطيطاً منهجياً دقيقا، وتكييفا للأدوات مع البيئة المحلية، و تفاعلا مستمراً مع المشاركين لضمان مصداقية النتائج و واقعيتها. و بذلك، يمكن اعتبار هذه التجربة نموذجاً عملياً قابلا للتطوير في سياقات رياضية و نفسية مماثلة، تجمع بين الصرامة العلمية وواقعية التطبيق، و تسهم في بناء برامج تدريب نفسي فعالة تدعم الرياضيين في مسارهم المهني و الشخصي.

الفصل السادس: دراسة و عرض الحالة

الفهرس:

- تمهيد.
- معطيات دراسة الحالة.
  - الحالة الاولى.
  - الحالة الثانية.
  - مواصفات العينة الضابطة.
- المنهجية المتخذة للتتبع الحالة.
  - نوعية المقابلات النفسية المطبقة على الحالة في 10 مراحل.
  - طرق التحليل المستخدمة على الحالة.
- المعطيات المبدئية العامة لاختبار فحص الهيئة العقلية.
- معطيات التطبيق الاول لمقياس روزنبرغ لتقدير الذات.
- خلاصة.

تمهيد:

في الفنون القتالية، يتجاوز النجاح الأداء البدني ليشمل التحكم في الذات و توظيف القوى الذهنية تحت الضغط. تمثل "رميسة" نموذجا متميزا لتحول نفسي و سلوكي و تنافسي، خصوصا كشابة تمارس رياضة قتالية في بيئة ذكورية تقليدية. تم تتبع تجربتها على مدى 20 شهرا، انطلاقا من و ضعية نفسية غير مستقرة، نحو بناء هوية مقاتلة قوية و مؤثرة. تظهر خلالها العلاقة المعقدة بين تقدير الذات، القلق التنافسي، المرونة الذهنية و الدافعية الداخلية. اختيرت "رميسة" كنموذج ميداني لاختبار فرضيات البحث حول دور تقدير الذات في الأداء التنافسي. تعود أهميتها إلى ثلاث نقاط: مرحلتها النفسية الانتقالية، طبيعة رياضتها التي تجمع بين الفردية و التنافس و استعدادها للانخراط في التجربة البحثية.

1. معطيات دراسة الحالة:

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين تقدير الذات و الأداء الرياضي لدى رياضيين شبه محترفين في الفنون القتالية، وقد تم اختيار و التركيز على حالتين من نادي بوهران، هما: "أمين" (ذكر) و "رميسة" (أنثى). حيث دارت أسئلة البحث حول تأثير تقدير الذات على الأداء الرياضي، بالإضافة إلى الكشف عن الآليات التي تربط بين هذين المتغيرين. بنيت الدراسة على فرضية مفادها أن ارتفاع تقدير الذات يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي، و أن النجاح في المجال الرياضي يساهم بدوره في تعزيز تقدير الذات و هو ما يتوافق مع ما أشارت إليه بعض الدراسات حول الدور الإيجابي للرياضة في بناء الهوية و تقوية المفهوم الذاتي لدى الفرد.

تم اختيار الحالتين باستخدام أساليب العينة الهادفة لضمان توافقهما مع أسئلة البحث و تركيزها على تجربة فردية عميقة. الممارسة الرياضية و خاصة الفنون القتالية، ساعدت كل من "أمين" و "رميسة" على اكتساب وعي أكبر بحالتهم النفسية، و التعرف على المصاعب التي يواجهانها في التأقلم النفسي و الاجتماعي و تحديدا في التعامل مع الأقران و فرض أنفسهم داخل المحيط الاجتماعي الأوسع. كما أظهرت دراسات سابقة أن الأنشطة البدنية يمكن أن تلعب دورا مهما في تحسين الصورة الذاتية و تقليل مشاعر القلق و الخوف من الفشل، خاصة لدى الشباب.

1.1. الحالة الأولى :"أمين"

1.1.1. المعلومات الأساسية:

- الاسم المستعار المفضل: "أمين"
- العمر: 18 سنة
- المستوى الدراسي: ثانوي ما قبل النهائي

- التموقع العائلي: الأكبر بين أخوين
- مدة ممارسة الفنون القتالية: سنة عند بداية العمل النفسي (اكتوبر 2023).

ملاحظة: تم القبول المبدئي من "أمين" لخوض التجربة و كذلك من الأولياء، على الرغم من أنه راشد قانونيا و مدنيا و له كل الحرية في الاختيار.

2.1.1. الوضع الأسري:

يوجد توتر داخل الأسرة بين الوالدين، مما أدى إلى خلق بيئة منزلية غير مستقرة. الأب شخصية مسيطرة و متشددة و طريقة تعامله مع الحالة النفسية لـ"أمين" لا تظهر أي تفهم أو دعم عاطفي حقيقي، و الام غائبة فعليا وعاطفيا. العلاقات الأسرية بشكل عام تفتقر إلى الانفتاح و الشفافية، مما يؤدي إلى تكوين بيئة داخلية ترفض التعبير الصادق عن المشاعر و بالتالي يضعف قدرتهم على التواصل مع الخارج.

3.1.1. الحالة النفسية: (حسب نتائج إختبار MSE، الملاحظة و سرد الحالة في المقابلات الاولية)

يعاني "أمين" من شعور بالاختناق و الانحباس النفسي بسبب الظروف الأسرية السائدة. ظهرت لديه سلوكيات انفعالية و عاطفية سلبية، منها:

- تجنب التعامل مع الأقران.
- إظهار قابلة التفاعل العدواني الانفعالي مع الآخرين (التعرض لظاهرة التنمر المدرسي).
- نقص في الثقة بالنفس، مع الظهور أنه غير مستقل أو مسؤول من وجهة نظر العائلة.
- البيئة الأسرية المسيطرة و المتشددة أدت إلى خلق حالة من الضغط النفسي و الاختناق العاطفي لديه، مما دفعه إلى استخدام آليات دفاعية متنوعة للتكيف مع الواقع.

4.1.1. السلوكيات و الميول:

يعاني "أمين" من إدمان نسبي على لعبة "فري فاير"، و هو ما قد يفسر على أنه آلية ديفاعية للهروب من الواقع أو وسيلة لتنفيس الضغوط النفسية. هذا السلوك يُظهر كيف يمكن للأنشطة الرقمية أن تُستخدم كوسيلة للانسحاب المؤقت من الضغوط الحقيقية التي يصعب مواجهتها. و يذكر أيضا بوجود تنمر أو علاقات غير سوية مع الأقران.

5.1.1. العلاقات الاجتماعية و التعامل مع النظام العام:

قد يواجه "أمين" صعوبات في التعامل مع الأنظمة التنظيمية و المؤسساتية، مثل المدرسة أو المراكز التدريبية (التوقف عن التدريب بعد سنة من الممارسة). نتيجة لضعف الثقة بالنفس و بالآخرين،قد يلجأ إلى التحايل و الاحتيال كوسيلة للدفاع عن النفس أو لإخفاء بعض الأمور عن العائلة أو الهيئات الرسمية. هذا النمط من السلوك يعكس استراتيجيات تكيفية اكتسبها نتيجة عدم شعوره بالأمان الداخلي أو الاجتماعي.

- ملخص عام لنمط السلوك و التطور الشخصي:

أدت البيئة الأسرية المسيطرة و المتشددة إلى تطور حالة نفسية معقدة لدى "أمين"، حيث لجأ إلى استخدام آليات دفاعية مثل:

- الانسحاب الاجتماعي.
- السلوك الشبه العدواني.
- الإدمان على الألعاب الإلكترونية.

- حدث مؤلم أثر على تطور الحالة في بداية التجربة.

تعرض "أمين" لحدث مؤلم عندما فقد أخاه الصغير في حادث مروري و هو حدث قاسٍ أثر بشكل كبير على تفكيره وسلوكه، حيث يكون أدى إلى:

- ظهور درجة من التعقل و الالتزام النسبي.
- الانسحاب التام من المركز الرياضي و المشروع البحثي الذي كان يشارك فيه.

- <u>انسحاب "أمين" من المشروع البحثي:</u>

تجدر الإشارة إلى أنه وعلى الرغم من بدء التحضيرات الأولية، فإن عملية جمع البيانات لم تبدأ بعد انسحب "أمين" بدون إشعار من المشاركة في البحث العلمي و توقف عن التدريبات، وهذا قد يكون مؤشرا على وجود انسداد في مجال التواصل الخارجي أو فقدان الدافع للمشاركة في المشروع البحثي. و كان الانسحب من التجربة منذ بدايتها و لم يستمر في المشاركة لا في البحث و لا في التدريب الرياضي، قد يكون هذا لسبب فقدان أخاه الصغير في حادث مروري. و وفقا لمبادئ الأخلاقيات البحثية و إمتثالا إلى أخلاقية المنهة، فإن للمشاركين الحق في الانسحاب في أي لحظة و دون إلزام و يجب احترام هذا القرار دون أي ضغوط أو عواقب سلبية. ، مما يبرز أهمية التعامل الأخلاقي و المرونة في البحث النوعي.

- ملاحظة بخصوص علاقة الباحث بالشاب "أمين":

لقد أجرى الباحث 3 مقابلات فقط مع "أمين" و كانت متميزين باستقباله بكل انفتاح و ثقة، حيث قدم معلوماتجد قيمة قد تكون مفيدة في سيرورة البحث العلمي. قد يمكن اعتبار هذا الانبساط في المقابلتين للحالة كوسيلة تعويضية للعلاقة الأبوية الشبه باردة أو القاسية التي كانت سائدة بينه و بين أبيه.

2.1. الحالة الثانية: "رميسة"

1.2.1. المعلومات الشخصية:

- الاسم المستعار المفضل: "رميسة"
- العمر: 19 سنة

- المستوى الدراسي: أولى ثانوي عبر المراسلة
- التموقع العائلي: الصغرى بين أختين و أخ.
- خبرة ممارسة الفنون القتالية: 4 أشهر فقط عند بداية العمل النفسي (اكتوبر 2023).

ملاحظة: تم القبول المبدئي من "رميسة" لخوض التجربة و كذلك من الأولياء، على الرغم من أنها راشدة قانونيا و مدنيا.

2.2.1. الوضع العائلي:

تعيش "رميسة" في أسرة تشهد توترا بين والديها. والدها موجود جسديا، لكنه أحيانا غائب عاطفيا و يقضي معظم وقته خارج المنزل، مما يجعل "رميسة" تشعر بالحرمان من الدعم الأبوي، بالرغم من وجود علاقة بدون مشاكل مع الاب.

3.2.1. الصفات الشخصية:

- الاستجابة العاطفية: تتسم بردود فعل عاطفية سريعة و تميل إلى المواجهة.
- الثقة الخارجية: تظهر ثقة واضحة من خلال مظهرها وتفاعلاتها.
- الحاجز الداخلي: تتردد في مشاركة بعض التفاصيل الشخصية و العائلية، مما يشير إلى وجود حاجز داخلي.
- التحديات النفسية: تواجه "رميسة" صعوبة في تحقيق التوازن النفسي بسبب الصراع بين رغباتها الشخصية كشابة و توقعات المجتمع، مما يولد ضغطا مستمر، قد يؤثر على سلامتها النفسية.
- التأثيرات الإيجابية و النموية:
  - العلاقة مع الأب: رغم الغياب العاطفي، ساهمت علاقتها الجيدة الإيجابية، رغم محدودة مع والدها في بناء ثقة نفسية أولية لديها.
  - النجاحات :تنمو ثقتها مع تحقيق النجاحات، خاصة في المسابقات خارج محيطها المحلي، مما عكس تقدمها النسبي الشخصي (خاصة من الجانب النفسي).
- أسباب اختيار "رميسة" كحالة تجريبية للمشروع البحثي:
  - تجاوز سن البلوغ المدني و القانوني (الحالة مسؤولة و حرة في خياراتها التقريرية).
  - صحتها الجسمية و النفسية العادية اللواتي تسمحان بالإنخراط في المشروع البحثي بدون أي مشكل.
  - الموافقة التامة من الرياضية لخوض التجربة.
  - الموافقة التامة من الوالدين و موافقة المدرب و المشرف على النادي.
  - المستوى الثانوي عبر المراسلة مما مكنها من التجاوب اللفظي (حتى بالعربية الفصحى أحيانا).
  - كون مقر سكناها القريب نسبيا من المركز.

- مدة ممارستها القصيرة (4 أشهر فقط)، مما يساعد على خوض التجربة من بداية المشوار الرياضي و على قياس تأثير العمل النفسي-الادائي بدقة أكبر. (Starting from Scrach)

- ملاحظات إضافية تخص حالة "رميسة":

لم يكن الإنفتاح في المقابلة سريعا (كما في حال "أمين") و قد ساعدنا الموضوع المشترك و الذي يتمثل في الفنون القتالية و الأداء التنافسي لتكوين و تمكين رابط الألفة و ذلك من خلال إكتساب عنصر الثقة الضروري للعلاقة البحثية.

3.1. مواصفات العينة الضابطة:

في سياق إجراء مقابلات لتعزيز تقدير الذات لرياضية في فنون القتالية، فإنه من المهم النظر في خصائص الرياضيين الآخرين العاديين الذين لم يتم تضمينهم في المقابلات المخصصة للحالة المختارة. و يشار إلى هؤلاء الرياضيين، الذين يمثلون المجموعة الضابطة، بسمات معينة يمكن أن توفر رؤى قيمة حول مقارنة ديناميكيات الأداء التنافسي في فنون القتالية بين المجموعة و الحالة عبر تطوير مستوى تقدير الذات لدى الأخيرة. إذ كانت للمجموعة الضابطة الخصائص التالية:

- عدد غير محدد (ما بين 7 إلى 13، لوجود غيابات، توقفات، رجوع).
- التشابه العمري بين المجموعة و الحالة: الرياضيون في المجموعة الضابطة متقاربون نسبيا في العمر مع الحالة الذين تمت إجراء المقابلات معها. و يمكن أن يخلق هذا التشابه بيئة أكثر ارتباطا ببعضهن البعض، حيث قد يتشاركن تجارب حياتية و تحديات متشابهة تأتي مع كونهن رياضيات شابات في رياضة تنافسية.
- مستويات دراسية مختلفة: تضم المجموعة الضابطة مجموعة متنوعة من المستويات الدراسية، مما قد يؤثر على وجهات نظرهن و نهجهن في التدريب و المنافسة. قد يؤدي هذا التنوع إلى اختلاف استراتيجيات التأقلم و في مستويات تقدير الذات، مما يوفر فهما أوسع لكيفية صمود و فعالية مقابلات تطوير تقدير الذات، رغم أن تأثير هذا الاختلاف في المستوى التعليمي على الأداء الرياضي.
- خبرة أكبر من الحالة: يتمتع الرياضيون في المجموعة الضابطة عموما بخبرة أكبر في فنون القتالية. ويمكن أن تساهم هذه الخبرة بأن تكون عتبة إضافية تتجاوزها الحالة في أدائها الرياضي المعزز بتلقي مقابلات في تطويرمستوى تقدير الذات لديها.
- التطور المستمر: يتميز أعضاء المجموعة الضابطة بتطورهم المستمر المطرد في فنون الدفاع عن النفس. و هم ملتزمون بشكل طبيعي بتحسين مهاراتهم و أدائهم.

- احتمالية حدوث انقطاعات أو توقفات نهائية: ربما يكون الأمر متعلقا بنقص في إعطاء الاهمية اللازمة لممارسة الفنون القتالية، فهناك احتمالات أن يواجه بعض الرياضيين في المجموعة الضابطة مواقف حياتية قد تؤدي إلى انقطاع دائم عن ممارسة الرياضة، خاصة بالنسبة للجنس الأنثوي.
- عدم انتظام الحضور و الالتزام: وجوب الحضور و الالتزام في التدريب و مستويات الالتزام بين المجموعة الضابطة ليست مستقرة دائما. قد يكون عدم الاتساق هذا ناتجا عن ارتباطات حياتية أخرى.
من خلال فهم هذه الخصائص في المجموعة الضابطة، يمكننا أن نقدر بشكل أفضل التجارب الفريدة للرياضية التي تمت مقابلتها و كيف يمكن أن يختلف تقديرها لذاتها و أدائها التنافسي عن أقرانها علما أن معطيات المقارنة كانت تعتمد على الحوصلة التتبعية الشهرية للمدرب الرئيسي. كما يمكن لهذا التحليل أن يفيدنا في وضع استراتيجيات مستقبلية لتعزيز تقدير الذات و الأداء الرياضي التنافسي لجميع الرياضيين في مجتمع الفنون القتالية.

2. المنهجية المتخذة للتتبع الحالة

أُسس تتبع حالة "رميسة" على نموذج طولي نوعي يجمع بين التقييم النفسي التدريجي و التحليل الفني الواقعي للأداء، من خلال تصميم بحثي يعتمد على المراقبة المنظمة و التفاعل المستمر عبر الأدوات التالية:

1.2. نوعية المقابلات النفسية المطبقة على الحالة في 10 مراحل:

تم إستعمال سلسلة من عشر مقابلات نوعية، لتتبع تطور الحالة النفسية للمقاتلة "رميسة" عبر عشر مراحل أساسية، امتدت على مدار 20 شهرا من العمل النفسي و التدريبي المنظم، صممت وفق تسلسل نفسي-أدائي يبدأ من بناء الثقة، مرورا بفهم الدوافع، معالجة التحديات و حتى تقييم الذات بصورة متكاملة. (Yin, 2018). و فيما يلي تفصيل لهذه المراحل، مع تحليل لكل مرحلة و أثرها على الأداء الميداني و ربطها بالمفاهيم النفسية الأساسية:

1.1.2. المرحلة الاولى: بناء الثقة القاعدية (Trust Base)

- **الفترة:** الشهر1-2
- **النظرية المرتبطة:** نظرية الاحتياجات النفسية الأساسية (Self-Determination Theory – Deci & Ryan).
- **الدراسة المرجعية:** حول دور الدعم الاجتماعي في بناء الثقة. Flett & Hewitt (2009)
- **المفهوم العلمي النفسي:** التحالف العلاجي (Therapeutic Alliance)
- **نوع المقابلات:** التآلفية و آمنة.

- **الهدف:** خلق بيئة آمنة نفسيا و كشف أولي لمشاعر القلق الاجتماعي أو التردد.

- **المداخلة الختامية لـ"رميسة":** "كنت مترددة في البداية، لكن لما حسيت ان كاين للي يثيق فيا، بديت أنشارك أكثر".

- **التحليل المرحلي:** بداية الانتقال من حالة التحفض إلى الإحساس بالقبول، مع بداية تأسيس إدراك داخلي إيجابي

و كسر التردد الأولي و بداية يظهر الفضول لاكتشاف الذات.

- **الأثر الميداني:** تقليص الانسحاب و بداية ظهور المبادرة في التدريب.

2.1.2. المرحلة الثانية: الدافع و المعنى (Motivation & Meaning)

- **الفترة:** الشهر2-4

- **النظرية المرتبطة:** نظرية التدفق. (Flow Theory – Csikszentmihalyi)

- **الدراسة المرجعية:** حول ارتباط الأهداف الشخصية بالأداء. Woodman & Hardy (2013)

- **المفهوم العلمي النفسي:** نظرية التحفيز الذاتي (Deci & Ryan, 1985)

- **نوع المقابلات:** تحفيزية و تحليلية

- **الهدف:** استكشاف المحركات الداخلية للاستمرار و الارتباط بالهوية الرياضية.

- **المداخلة الختامية لـ"رميسة":** "صار عندي دافع داخلي ...أحس إن اللي نديره عنده قيمة".

- **التحليل المرحلي:** تحول الدافع من خارجي (إرضاء الآخرين) إلى داخلي (تحقيق الذات). انتقلت رميسة من "أريد الفوز كي أحظى بالقبول" إلى "أنا أقاتل لأن هذا يرضي نفسي".

- **الأثر الميداني:** التزام أكبر بالتدريبات و ضبط الأهداف على أساس شخصي. تحسين الالتزام، تقليل التشتت.

3.1.2. المرحلة الثالثة: التحديات العاطفية (Emotional Challenges)

- **الفترة:** الشهر4-6

- **النظرية المرتبطة:** منطقة الأداء الوظيفي الأمثل(IZOF – Hanin, 2000) .

- **الدراسة المرجعية:** حول نمو الكفاءة الذاتية عبر التحديات. Sonstroem & Morgan (1989)

- **المفهوم العلمي النفسي:** التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation)

- **نوع المقابلات:** شبه إكلينيكية، داعمة.

- **الهدف:** التعامل مع المشاعر السلبية و الضغط و القلق التنافسي.

- **المداخلة الختامية لـ"رميسة":** "واجهت أوقات صعبة حسّيت فيها بالضغط، بصح تعلمت أطلب دعم بدل ما أنحبس".

- **التحليل المرحلي:** نضج في التعامل مع المشاعر بدل كبتها و طلب الدعم بدلا من العزلة. التمكين من التعبير الآمن.

- **الأثر الميداني:** زيادة التحمل و اللجوء لطلب الدعم وقت الأزمات. القدرة على تفريغ الضغط بشكل صحي، بدلا من كتمه أو تفجيره.

4.1.2. المرحلة الرابعة: نقاط القوة و التكيف (Strengths & Coping)

- **الفترة:** الشهر6-8

- **النظرية المرتبطة:** نظرية الكفاءة الذاتية. (Self-Efficacy – Bandura 1997)

- **الدراسة المرجعية:** حول ارتباط وعي الرياضي بقدراته بالأداء. Marsh & Perry (2005)

- **المفهوم العلمي النفسي:** المرونة النفسية (Psychological Resilience)

- **نوع المقابلات:** واقعية و تأملية

- **الهدف:** تحديد الاستراتيجيات الشخصية الفعالة تحت الضغط.

- **المداخلة الختامية لـ"رميسة":** "عرفت نقاط قوتي، وأعتمد عليها في وقت الأزمات".

- **التحليل المرحلي:** تشكل إدراك مستقر للكفاءة الذاتية. رميسة صارت تعرف متى تتراجع ومتى تتقدم.

- **الأثر الميداني:** أداء أكثر اتساقا في المنافسات و استخدام نقاط التميز بوعي. استقرار الأداء الفني حتى في المنافسات المتقلبة.

5.1.2. المرحلة الخامسة: الانتكاسات و التعلم (Setbacks & Learning)

- **الفترة:** الشهر8-10

- **النظرية المرتبطة:** نظرية المرونة النفسية. Psychological Resilience – Fletcher & Sarkar (2013)

- **الدراسة المرجعية:** حول التفسير الإيجابي للفشل. Harwood & Anderson (2013)

- **المفهوم العلمي النفسي:** الفشل كفرصة تعلم.

- **نوع المقابلات:** تأملية تصحيحية

- **الهدف:** تحليل الاستجابة بعد الفشل و فهم التعلم الناتج عنه.

- **المداخلة الختامية لـ"رميسة":** "كل مرة أغلط أتعلم منها ونرجع قوية".

- **التحليل المرحلي:** تفكيك العلاقة بين الفشل و تقدير الذات و النظر له كأداة تطور. التغير: من جلد الذات إلى نقد ذاتي بناء.

- **الأثر الميداني:** تقليل تأثير الأخطاء على الأداء و تحسن متصاعد في الكفاءة. سرعة التعافي من الهزائم، بدلا من الغرق في الإحباط.

6.1.2. المرحلة السادسة: البعد الأخلاقي و الاجتماعي (Ethical & Social)

- **الفترة:** الشهر12-10

- **النظرية المرتبطة:** مراحل النمو الأخلاقي. (Kohlberg, 1981)

- **الدراسة المرجعية:** حول ارتباط تقدير الذات بالمهارات الاجتماعية. Lane & Wilson (2015)

- **المفهوم العلمي النفسي:** النمو الأخلاقي في السياق الرياضي.

- **نوع المقابلات:** فردية/جماعية

- **الهدف:** اكتشاف المسؤولية تجاه المجموعة و التفاعل مع قواعد الفريق.

- **المداخلة الختامية لـ"رميسة":** "صرت أنركز كيف أؤثر على غيري و أتحمل مسؤولية أكبر".

- **التحليل المرحلي:** نمو في البعد الأخلاقي و الاجتماعي، وتطور صورة الذات الجماعية.

- **الأثر الميداني:** تعاون أكبر، تقبل قواعد اللعب و تقليل النزاعات. ظهور حس المسؤولية داخل الفريق، و تأثير إيجابي على زملائها.

7.1.2. المرحلة السابعة: التقييم الفني و التكتيكي (Technical Assessment)

- **الفترة:** الشهر14-12

- **النظرية المرتبطة:** الوعي الاستراتيجي في الأداء. (Gernigon & Cury, 2000)

- **الدراسة المرجعية:** حول أهمية التقييم الذاتي. Gernigon et al (2004)

- **المفهوم العلمي النفسي:** الميتا-إدراك الرياضي. (Meta-Cognition)

- **نوع المقابلات:** تحليل أداء

- **الهدف:** فحص مستوى المهارة، و الوعي التكتيكي.

- **المداخلة الختامية لـ"رميسة":** "أعرف نقاط ضعفي، أو نخدم عليها".

- **التحليل المرحلي:** إدراك ناضج للفروقات بين الطموح و الواقع، دون جلد ذات. رميسة بدأت تراجع حركاتها بفكر ناقد دون جلد.

- **الأثر الميداني:** تحسن ملموس في جودة الحركات و التكتيك الشخصي. تحسين نسبة التنفيذ التقني.

8.1.2. المرحلة الثامنة: القيادة و الموقع داخل الفريق (Behavioral & Societal)

- **الفترة:** الشهر16-14

- **النظرية المرتبطة:** الكفاءة الذاتية في البعد الاجتماعي. Bandura (1997)

- **الدراسة المرجعية:** حول المساهمة الجماعية في الأداء. Costa & Marinho (2019)

- **المفهوم العلمي النفسي:** القيادة التحويلية غير الرسمية.

- **نوع المقابلات:** قيادية توجيهية

- **الهدف:** كشف نضج الفرد كقدوة غير رسمية داخل المجموعة.

- **المداخلة الختامية لـ"رميسة":** "أساعد غيري وأتحمل مسؤولية الفريق ...منتلهاش غير بشغلي".

- **التحليل المرحلي:** ترسيخ دور القيادة النفسية و الوجدانية في الفريق.

- **الأثر الميداني:** توجيه الزملاء و تصاعد في التقدير الجماعي. أصبحت مرجعية هادئة – تحفز الأخريات من دون ادِعاء.

9.1.2. المرحلة التاسعة: التقييم الفني المتقدم. (Advanced Technical Assessment)

- **الفترة:** الشهر16-18

- **النظرية المرتبطة:** التعلم الصريح مقابل الضمني. (Anderson, 1982)

- **الدراسة المرجعية:** حول التحليل التكتيكي. Strachan & Côté (2015)

- **المفهوم العلمي النفسي:** التوقعات الواقعية.

- **نوع المقابلات:** تقنية دقيقة.

- **الهدف:** فحص الاحترافية و الضبط الحركي مقارنة بالمستويات العليا.

- **المداخلة الختامية لـ"رميسة":** "صرت أدقق على التفاصيل و نقارنها بمستويات أعلى".

- **التحليل المرحلي:** نضج في المقارنة بدون جلد و تحفيز ذاتي للتحسين. رميسة تعلمت أن الفرق بين "أنا الآن" و "أنا التي أطمح إليها" هو "التدريب و الوقت" لا "الضعف".

- **الأثر الميداني:** تقليل الأخطاء الدقيقة، سلوك احترافي في التدريب و المنافسة.

10.1.2. المرحلة العاشرة: التقييم الذاتي المتكامل (Integrated Self-Assessment)

- **الفترة:** الشهر18-20

- **النظرية المرتبطة:** تكامل الذات الرياضي. Athletic Identity Integration – Brewer et al (1993)

- **الدراسة المرجعية:** حول الكفاءة الذاتية و الاستقلال التنافسي. Bandura (1997)

- **المفهوم العلمي النفسي:** الإدراك التكاملي للذات (Integrated Self-Perception)

- **نوع المقابلات:** شاملة نهائية

- **الهدف:** استنتاج التطور العام على المستويات النفسية، الاجتماعية، و الأدائية.

- **المداخلة الختامية لـ"رميسة":** "أنراجع نفسي بكل أبعادها ...فنيا و أخلاقيا و شخصيا".

- **التحليل المرحلي:** اندماج تام بين الأداء و الهوية، ظهور قيادة ذاتية ناضجة. "رميسة" صارت تقيس نفسها بمقاييسها هي – لا بمقارنة سطحية مع الآخرين.

- **الأثر الميداني:** أداء مستقر و فعال و استقلال في اتخاذ القرار.

جدول (4): جامع للمقابلات، إستجابات النفيسة (اللفظية) و الادائية حسب المراحل التدخلية

الخطوة المرحلية	طبيعة المقابلة المطبقة	المداخلة الختامية لـ"رميسة"	التحليل النفسي الداخلي (الرؤية الذاتية)	المخرجات الأدائية (التنافسي أو العملي)
1. مرحلة بناء الثقة (Trust Building)	**مقابلات التآلفية و آمنة:** أسئلة مفتوحة بلغة ترحابية حول الانطباعات الأولى، العلاقات مع الفريق و مشاعر القبول أو التردد. الهدف هو بناء الراحة و الكشف عن الحواجز النفسية المبكرة.	"كنت نشك فاللول، لكن لما حسيت بلي كاين اللي إثيق فيا، بديت نشارك أكثر و نزدم (أبادر)".	بداية الانتقال من مشاعر القلق الاجتماعي إلى الشعور بالقبول و الانتماء. يحاول إثبات الذات دون خوف من الرفض	بدء المشاركة و المبادرة، تقليل الانسحاب
2. مرحلة الدافع و المعنى (Motivation & Meaning)	**مقابلات تحفيزية تحليلية:** أسئلة تستكشف الدوافع الداخلية و الخارجية و معنى النشاط الرياضي للفرد، و ما الذي يدفعه للاستمرار.	"صار عندي حاجة فيا تدمرني (دافع داخلي)... نحس بلي اللي نديره عنده قيمة"	تطور الشعور بالهوية و الهدف، مع ظهور الدافعية الداخلية كمصدر أساسي للسلوك و ليس فقط إرضاء الآخرين	التزام ذاتي أعلى، تحديد أهداف شخصية
3. مرحلة التحديات العاطفية (Emotional Challenges)	**مقابلات داعمة عاطفيا:** تحتاج إلى حساسية عالية؛ يُفضل استخدام أسلوب شبه إكلينيكي لكشف التوتر، الشك في الذات، أو الصراع الداخلي، مع احترام خصوصية الشعور	"فوت أوقات صعيبة، حسيت فيها بالضغط، بصح تعلمت نحكي لي نثيق فيهم، خير ما أنحبس اولا نقعد وحدي".	إدراك الحدود العاطفية، ونضوج في التعامل مع المشاعر بدلاً من إنكارها، مما يعكس وعيا داخليا أكبر.	تحمّل التوتر، طلب دعم نفسي و اجتماعي عند الحاجة
4. مرحلة نقاط القوة و التكيّف (Strengths & Coping)	**مقابلات توجيهية و واقعية:** تسأل عن الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد عند الضغط، و نقاط القوة التي يدركها و يعتمد عليها. الأسئلة يمكن أن تكون مزيجا من تأمل شخصي وسرد التجارب	"عرفت نقاط قوتي، أعتمد عليهم في وقت المشاكل".	شعور بالكفاءة الذاتية، و تقدير متمكن للقدرات، و استخدامها بوعي عند الحاجة	تكيّف فعّال تحت الضغط، الاستفادة من نقاط التميز.
5. مرحلة الانتكاسات و التعلم (Setbacks & Learning)	**مقابلات تأملية تصحيحية:** تركز على ردود الفعل بعد الفشل أو الأخطاء. كيف استجاب؟ ماذا تعلّم؟ هل تغيرت نظرته للأداء أو الذات؟	"كل مرة أغلط نستملها، نتعلم منها و نرجع قوية".	رؤية الفشل كجزء من النمو و ليس كتهديد للذات. نضج في تقدير الذات و فصل الأداء عن القيمة الشخصية.	استجابة سريعة للأخطاء، تحسين الأداء لاحقا.
6. مرحلة البعد	**مقابلات جماعية أو فردية تركّز**	"صرت نركز	تطور الحس الاجتماعي و	دعم الفريق، احترام

الأخلاقي و الاجتماعي (Ethical & Social)	**على العلاقات:** تستكشف كيف يرى الرياضي مسؤوليته تجاه الفريق، وتفاعله مع القواعد و الاختلافات. أسئلة عن السلوك و النية و القيم.	كيف قادرة نأثر على غيري، و أتحمل مسؤولية أكبر قدام لخرين"	الأخلاقي، وزيادة الوعي بالمسؤولية المتبادلة، يعكس اتزانا شخصيا و علائقيا	القواعد، حل النزاعات
7. مرحلة التقييم الفني و التكتيكي (Technical Assessment)	**مقابلات تحليل أداء:** تتطلب أسئلة موضوعية نسبيا حول المهارات، الفهم التكتيكي، و المقارنة مع أهداف التدريب. مفيدة بعد فترة أداء واضحة أو مباريات.	"أعرفت نقاط ضعفي، أو راني نخدم عليهم"	إدراك دقيق للقدرات و الحدود، مدفوعة برغبة ناضجة في النمو لا باللوم أو المثالية	تطور ملموس في المهارات، تحسين الاستراتيجية الشخصية
8. مرحلة البعد الأخلاقي و الاجتماعي المتقدم (Behavioral & Societal)	**مقابلات قيادية:** توجه للكشف عن نضج الفرد كقدوة، واستعداده لتحمل المسؤولية عن غيره. الأسئلة تركز على كيف يوجّه الآخرين، و أين يرى نفسه في المجموعة.	"نعاون لخرين و نتحمل مسؤولية الفريق... منتلهاش غير بشغالاتي".	تطور صورة الذات كـ"قدوة"، شعور عميق بالانتماء و التمكين و ارتقاء من الإنجاز الفردي إلى الأثر الجماعي	إرشاد الزملاء، قيادة غير رسمية.
9. مرحلة التقييم الفني المتقدّم (Advanced Technical)	**مقابلات دقيقة و تقنية:** تحليل ذاتي تفصيلي للمهارات، المقارنة مع المستويات العليا، نقاط التحسين الدقيقة. المقابلة قد تتضمن تعليقات على تسجيلات أداء أو اختبارات.	"صرت أدقق على التفاصيل و أقارنها بما هو أكثر و خير".	تطور في ضبط الذات، مع التوجه إلى الكمال المهني المتوازن، مدعوم بوعي دقيق و واقعي للذات	أداء احترافي، تقليل الأخطاء الدقيقة
10. مرحلة التقييم الذاتي المتكامل (Integrated Self-Assessment)	**مقابلات شاملة ختامية:** مزيج من البعد النفسي، الفني، الأخلاقي، و الاجتماعي. تطرح أسئلة تركيبية: "كيف ترى تطورك الآن؟"، "ما الذي تغير داخلك و خارجك؟" (توجه لاستخلاص الصورة الكلية).	"نراجع نفسي من كل الجوايه... فنيا، و أخلاقيا و حتى شخصيا"	حالة نضج داخلي كاملة، اندماج بين الأداء و القيم، مع شعور بالمسؤولية الذاتية و القيادة الداخلية.	أداء متوازن عالي الجودة، استقلال في اتخاذ القرار

- تحليل مخرجات الجدول:

بناءً على الجدول التفصيلي، يمكن تلخيص مخرجات المقابلات المرحلية مع "رميسة" في مسار تطوري نفسي-أدائي يعكس نموا تدريجيا و متوازنا في تقدير الذات و الكفاءة السلوكية. بدأت الرحلة من خلال تفكيك الحواجز النفسية المبكرة، مما أتاح لراميسا الانتقال من القلق الاجتماعي إلى الانخراط و المبادرة. و مع تعمق الحوار في المعنى و الدوافع، تطور شعورها بالهوية الرياضية الداخلية، ما عزز التزامها الذاتي و إتضاح أهدافها.

في المراحل اللاحقة، واجهت تحديات عاطفية وعملت على تطوير استراتيجيات تكيف فعالة، مما ساعدها على التحكم في التوتر و طلب الدعم عند الحاجة. بعد ذلك، ساهمت قدرة التعرف على نقاط القوة و التعلم من الانتكاسات في بناء مرونة نفسية ورؤية ناضجة للخطأ كفرصة للنمو و لا كمصدر للتهديد.

عاطفيا و اجتماعيا، تطور وعيها بالأثر الأخلاقي و الجماعي لسلوكها و بدأت ترى نفسها كقدوة داخل الفريق. هذا التطور واكبه نضج في التقييم الفني، حيث انتقلت من تقييم عام إلى تحليل دقيق و استباقي للمهارات، مدفوع برغبة واعية في التطور الأدائي.

و أخيرا، في مرحلة التقييم الذاتي المتكامل، وصلت "رميسة" إلى حالة نضج متكاملة، حيث اندمجت الأبعاد الفنية، النفسية و الأخلاقية في هوية رياضية متزنة، قادرة على القيادة و اتخاذ القرار المستقل، مع أداء تنافسي عالي الجودة.

- اعتبارات أساسية طبقت من الباحث طول فترة إجراء المقابلات

- كل سلسلة من مقابلات كانت ذات هدف محدد و مضمون مختلف، يتماشى مع المرحلة النفسية و الفنية للحالة.

- اعتمد أسلوب العيادي في المقابلات الأكثر حساسية و أسلوب تحفيزي/تحليلي في المقابلات الفنية.

- المرور السلس ما بين المراحل خاصة فيما يخص طبيعة المقابلات اللازمة في كل مرحلة

- يحتاج المبتدئون إلى تواصل واضح و داعم، و توقعات واقعية.

- التقدم تم بشكل تدريجي؛ حيث كانت التحسينات الأولية في الأداء ذات طابع نفسي أكثر من كونها تقنية، أي زيادة الثقة بالنفس و المرونة النفسية.

- ساهم إتخاذ المقاربة الإنسانية في علم النفس في تسريع الاندماج الاجتماعي أحسن و تعزيز مستوى تقدير الذات و هما عنصران أساسيان للحفاظ على الاستمرارية و التطور التنافسي على المدى البعيد.

و باختصار، فإن الرياضية المبتدئة التي إنخرطت في هذا التجربة البحثية أُظهرت انفتاحا متزايدا، وثقة أعلى بالنفس و دافعا أقوى، إلى جانب تحسن تقني تدريجي و إحساس أعمق بالانتماء، مما وفر الأساس لأداء تنافسي فعلي و ملحوظ.

3. طرق التحليل المستخدمة على الحالة:

اعتمدت الدراسة على مقاربة تحليلية مزدوجة: تم اعتماد مؤشرات كمية و نوعية لتقييم تطور الأداء التنافسي بالتوازي مع المؤشرات النفسية و هذا لضمان تتبع تطور الحالة من عدة زوايا

و فيما يلي تفصيل الأدوات و الأساليب التحليلية المستخدمة:

1.3. التحليل الكمي (Quantitative Analysis)

1.1.3. تحليل تطور مستوى تقدير الذات (مقياس روزنبرغ RSES):

- تم تطبيق المقياس على 10 مراحل خلال 20 شهرا (بمعدل تطبيق كل شهرين).
- تم ترميز الدرجات و تسجيلها باستخدام جدول تتبع تطوري.
- تم تمثيل البيانات بيانيا لعرض التطور الزمني.

2.1.3. تحليل الأداء الفني:

- تم حساب معدل الفوز في المباريات، عدد الكاتا المكتسبة، وتقييمات المدربين، ثم مقارنتها على مراحل الدراسة.
- عدد الأخطاء التكتيكية في النزالات. (ملاحظة انخفاضها مع مرور الزمن).
- درجات تقييم المدربين: التقييمات الشهرية و التقديرات بعد كل بطولة.

2.3. التحليل النوعي (Qualitative Analysis)

1.2.3. تحليل المقابلات النفسية، الملاحظة و المذكرات التأملية:

- تم تتبع تكرار ظهور بعض المفاهيم في المقابلات، مما سمح بتحليل تطورها زمنيا.
- سجل الباحث ملاحظات بعد كل جلسة تدريب أو منافسة و تم تحليل هذه المعطيات للكشف عن تحولات سلوكية أو انفعالية لدى الحالة.

2.2.3. ربط هذه التغيرات النفسية بالمؤشرات الفنية.

- القدرة على التحمل تحت الضغط: خاصة في الجولات النهائية.
- سرعة استيعاب التعليمات التكتيكية: أثناء المباريات.
- الاستجابة لتعليمات التحفيز: من المدرب قبل المنافسة.
- الثبات الانفعالي: أثناء الهزيمة أو الخطأ الفني.

دمجت الدراسة بين المقاييس النفسية (مثل RSES) و المتغيرات الفنية و التقييمات السلوكية الميدانية، مما سمح ببناء تصور شمولي لتحول الحالة المدروسة من مرحلة القلق و التردد إلى مرحلة الثقة و الفعالية التنافسية و بهذا تم تحقيق ربط تطبيقي حقيقي بين الممارسة النفسية و واقع الفنون القتالية.

4. المعطيات المبدئية العامة لاختبار فحص الهيئة العقلية (MSE)

1.4. "أمين":

تحليل فحص الحالة العقلية (MSE) لحالة "أمين" (18 سنة) وفق النقاط المطلوبة بناء على البيانات المقدمة:

- السلوك العام و الاستعداد:

- سلوك "أمين" يظهر حالة انسحابية مع تجنب للتعامل مع الآخرين، أو قد يتحول لسلوك شبه عدواني انفعالي عند المواجهة.

- يعاني من حالة نفسية متوترة نتيجة الصراعات الأسرية و ضغوط الإدمان الالكتروني، مع استعداد نفسي كان جيد مظهريا عند وقوع حادث فقدان الاخ الصغير.

- المظهر و السلوك:

- يظهر أحيانا بمظهر مهمل أو غير منتبه قد يكون بسبب الانشغال بالألعاب الإلكترونية.

سلوك متقلب بين الانطواء و العدوانية، مع ميل للتحايل و التخفي بسبب ضعف الصراحة في الأسرة و مواجهة ظاهرة التنمر في المؤسسة التربوية.

- النشاط العقلي:

- النشاط العقلي قد يكون متأثرا جزئيا بسبب الإدمان على اللعب الالكتروني، مع احتمالية تشتت الانتباه وصعوبة التركيز.

- التفكير قد يميل إلى التبرير و الاحتيال لتجنب المواجهات أو المسؤوليات.

- المزاج و الانفعالات:

- مزاج متقلب بين الإحساس بالاختناق و الاحتباس النفسي، مع احتمالية وجود مشاعر قلق أو غضب مكبوت.

- الانفعالات قد تكون متقلبة و سريعة، مع ميل للانفعال الشبه العدواني في بعض المواقف.

- محتوى الأفكار:

أفكار تتسم بالتجنب و الهروب من الواقع عبر الإدمان على الألعاب الالكترونية.

قد تظهر أفكار تحايلية لتبرير الخفقات الدراسية و المسؤولية وعدم الصراحة، مع شعور بعدم الكفاءة أو فقدان السيطرة.

- القدرة العقلية: (الإدراك و التفكير)

- الإدراك سليم لكنه قد يكون محدودًا في بعض الجوانب الاجتماعية بسبب العزلة.

- التفكير منطقي رغم كون الحالة متأثرة بالضغوط النفسية، مع وجود صعوبات في اتخاذ قرارات ناضجة أو تحمل المسؤولية.

- الحكم و الاستبصار:

- الحكم على الواقع متأثر بالنشأة الأسرية الصارمة و الغياب العاطفي للأب وغياب أسري دوري للام مما يقلل من الاستبصار الذاتي.

- التطور و التقبل الإيجابي بعد حادثة وفاة الأخ الصغير يشير إلى بداية وعي وتحسن نسبي في الحكم الذاتي.

- تشخيص مبدئي:

- اضطراب تكيفي مع مشاعر قلق و اكتئاب خفيف، مرتبطين بصراعات أسرية و ضغوط اجتماعية و مؤسساتية تعليمية.

- إدمان نسبي على الألعاب الإلكترونية يؤثر على الأداء الاجتماعي و النفسي.

- سلوكيات تحايلية وعدم صراحة قد تشير إلى اضطرابات في مهارات التواصل و التكيف.

- التوقعات و التوصيات:

- التوقعات متوسطة مع إمكانية تحسن الحالة بدعم نفسي متخصص.

- ينصح بتقديم تدخل نفسي يركز على:

- معالجة إدمان الألعاب الإلكترونية عبر برامج تأهيلية.

- تعزيز مهارات التواصل و الصراحة داخل الأسرة و المؤسسات.

- دعم نفسي لمعالجة القلق و الاحتباس النفسي و تطوير استراتيجيات مواجهة صحية.

- متابعة مستمرة لتقييم الحالة النفسية و التقدم في العلاج.

- حادثة وفاة الأخ قد كانت نقطة تحول إيجابية في تعزيز الالتزام و التعقل.

2.4. "رميسة":

تحليل فحص الحالة العقلية (MSE) لحالة "رميسة" وفق النقاط المطلوبة، معتمدا على المعلومات المقدمة

و مبادئ فحص الحالة العقلية المعروفة:

- السلوك العام و الاستعداد:

- سلوك "رميسة" يظهر استعدادا نفسيا متوترا، مع انفعالات سريعة في المواجهة، مما يدل على حالة تأهب عاطفية عالية.

- تتفاعل بشكل نشط مع البيئة لكنها قد تظهر مقاومة أو تحديا في بعض المواقف بسبب الصراعات بحثية وجودية الداخلية.

- المظهر و السلوك:

- مظهرها يعكس ثقة ظاهرية مبنية على المظهر الخارجي، لكنها تعاني من ضعف في الثقة الذاتية في الجوانب الشخصية و العائلية.

- سلوكها متقلب بين المواجهة و الانغلاق، مع ميل لإظهار القوة أمام الآخرين.

- النشاط العقلي:

- النشاط العقلي يبدو سليماً دون علامات على اضطرابات إدراكية أو اضطرابات في الانتباه أو التركيز.

- تفكير الحالة منطقي وواقعي، مع وجود دافع قوي لتحقيق النجاح وتعزيز الثقة بالنفس.

- المزاج و الانفعالات:

- مزاج متقلب، مع انفعالات سريعة و عصبية، تعكس صراعا نفسيا بين رغباتها الشخصية وقيود المجتمع.

- الانفعالات شديدة نوعًا ما، لكنها منظمة إلى حد ما، مع وجود أمل وتحفيز داخلي لتحقيق الأفضل.

- محتوى الأفكار:

- لا توجد مؤشرات على وجود أفكار غير واقعية أو هلاوس أو أوهام.

- الأفكار مركزة على النجاح، التحدي و الصراع الداخلي بين الذات و متطلبات المجتمع.

- القدرة العقلية: (الإدراك و التفكير)

- الإدراك سليم، تدرك واقعها الاجتماعي و الأسري بشكل واضح.

- التفكير منطقي ومنظم، مع وعي جيد بالتحديات التي تواجهها، ولا توجد علامات على تشويش أو اضطراب في التفكير.

- الحكم و الاستبصار:

- لديها بصيرة جيدة تجاه وضعها النفسي و الاجتماعي، تدرك نقاط ضعفها و قوتها.

- حكمها على الأمور واقعي و تسعى لتحسين وضعها عبر النجاح في المسابقات، مما يعكس قدرة على اتخاذ قرارات مدروسة.

- تشخيص مبدئي:

- اضطراب تكيفي مع مشاعر توتر وقلق ناتجة عن الصراعات الأسرية و الاجتماعية.

- لا توجد علامات على اضطرابات نفسية حادة مثل الذهان أو الاكتئاب الشديد.

- قد تستفيد إذا كان لديها دعم نفسي لتعزيز التوافق النفسي و الاجتماعي.

- التوقعات و التوصيات:

- التوقعات إيجابية مع استمرار الدعم الأسري و الاجتماعي وتعزيز الثقة بالنفس.

- ينصح بتقديم تدخل نفسي يركز على:

- تحسين مهارات التكيف مع الضغوط الاجتماعية.

- تعزيز الثقة بالنفس في الجوانب الشخصية و العائلية.

- معالجة الصراعات الداخلية بين الرغبات الشخصية ومتطلبات المجتمع.

- متابعة دورية لتقييم الحالة النفسية و التكيف مع التطورات الحياتية.

ملاحظة هامة: قد تكون نتائج إختبار MSE على كلا الحالتين غير دقيق حتى ولو كان سطحي و هذا راجع لنقص خبرة الفاحص و من الهدف الاجرائي الذي يكتفي إلا بالتأكد من الصحة النفسية و العقلية للحالتين

5. معطيات التطبيق الاول مقياس روزنبرغ لتقدير الذات(RSES)

1.5. "أمين":

استنادا إلى بنية مقياس روزنبرغ لتقدير الذات (RSES) و الوصف السلوكي المفصل للحالة، فيما يلي استجابة "أمين" لكل بند على حدة:

1.1.5. نتائج مقياس روزنبرغ حسب البنود:

جدول (5): نتائج مقياس روزنبرغ حسب البنود: الحالة الأولى ("أمين")

رقم	العبارة	إجابة	الدرجة (بعد التعديل)
1	أشعر بأنني شخص ذو قيمة، على قدم المساواة مع الآخرين.	لا أوافق (2)	2 (لا تعديل) ← 2
2	أشعر بأنني عادة أكون ناجحا في الأمور التي أهتم بها.	لا أوافق (2)	2 (لا تعديل) ← 2
3	أجد صعوبة في الاعتقاد بأنني شخص جيد (عكسية)	أوافق (3)	3 (يصبح) ← 2
4	لدي القدرة على فعل الأشياء بنفس كفاءة الآخرين.	لا أوافق (2)	2 (لا تعديل) ← 2
5	أشعر أنني لا أستحق الثناء أو الاحترام (عكسية)	لا أوافق (2)	2 (يصبح) ← 3
6	أنا فخور بإنجازاتي بشكل عام.	لا أوافق (2)	2 (لا تعديل) ← 2
7	أحيانا أشعر بأنني فاشل (عكسية)	أوافق (3)	3 (يصبح) ← 2
8	أشعر أنني شخص ذي قدرات لابأس بها.	لا أوافق (2)	2 (لا تعديل) ← 2
9	لا أشعر بالرضا عن نفسي غالبا (عكسية)	أوافق (3)	3 (يصبح) ← 2
10	لدي وجهة نظر إيجابية عن نفسي.	لا أوافق (2)	2 (لا تعديل) ← 2

المجموع النهائي = 21 نقطة

2.1.5. التفسير النفسي:

رغم حصول "أمين" على 21 نقطة في مقياس تقدير الذات، مما يضعه في نطاق "المعتدل – المنخفض"، فإنه يعيش حالة نفسية تجمع بين ضعف الثقة الذاتية و بعض من المرونة النفسية. إذ أنه لا يمتلك صورة إيجابية واضحة لنفسه و يعتبر نفسه على أقل درجة من الآخرين. البيئة الأسرية الصارمة (و خاصة غياب الدعم و التواصل من الأب الذي هو من نفس الجنس) زادت من مشاعر العجز و الشك بالنفس.

الانسحاب من التدريب و المشروع البحثي كان بمثابة استسلام مؤقت و ليس نضجا نفسيا حقيقيا.

2.5. "رميسة":

استنادا إلى بنية مقياس روزنبرغ لتقدير الذات (RSES) و الوصف السلوكي المفصل للحالة، فيما يلي استجابة "رميسة" لكل بند على حدة:

1.2.5. نتائج مقياس روزنبرغ حسب البنود:

جدول (6): نتائج مقياس روزنبرغ حسب البنود: الحالة الثانية (رميسة)

رقم	العبارة	إجابة	الدرجة (بعد التعديل)
1	أشعر بأنني شخص ذو قيمة، على قدم المساواة مع الآخرين.	أوافق (3)	3 (لا تعديل) ← 3
2	أشعر بأنني عادة أكون ناجحا في الأمور التي أهتم بها.	لا أوافق (2)	2 (لا تعديل) ← 2
3	أجد صعوبة في الاعتقاد بأنني شخص جيد (عكسية)	لا أوافق (2)	2 (يصبح) ← 3
4	لدي القدرة على فعل الأشياء بنفس كفاءة الآخرين.	لا أوافق (2)	2 (لا تعديل) ← 2
5	أشعر أنني لا أستحق الثناء أو الاحترام (عكسية)	لا أوافق (2)	2 (يصبح) ← 3
6	أنا فخور بإنجازاتي بشكل عام.	لا أوافق (2)	2 (لا تعديل) ← 2
7	أحيانا أشعر بأنني فاشل (عكسية)	لا أوافق (2)	2 (يصبح) ← 3
8	أشعر أنني شخص ذي قدرات لابأس بها.	أوافق (3)	3 (لا تعديل) ← 3
9	لا أشعر بالرضا عن نفسي غالبا (عكسية)	لا أوافق (2)	2 (يصبح) ← 3
10	لدي وجهة نظر إيجابية عن نفسي.	لا أوافق (2)	2 (لا تعديل) ← 2

المجموع النهائي = 21 نقطة

2.2.5. التفسير النفسي:

حصلت "رميسة" على 27 نقطة في مقياس تقدير الذات، مما يضعها في نطاق "المعتدل" و هذا ما قد يعكس

ثقة خارجية في المظهر و التفاعلات، مع وجود شك داخلي في بعض الجوانب. وجود صراع بين رغباتها الشخصية و توقعات المجتمع، مما يؤثر على استقرار تقدير الذات لديها. هناك تقدير في تقدم ملحوظ في تقدير الذات مع تحقيق النجاحات، خاصة في المسابقات خارج محيطها المحلي.

خلاصة:

في ختام هذا الفصل، يتضح أن دراسة حالة "رميسة" تقدم نموذجا تطبيقيا غنيا لفهم التحول النفسي و السلوكي لدى الرياضيين الشباب في بيئة تنافسية و ضاغطة. حيث أظهرت النتائج أن النجاح في هذا المجال لا يرتبط فقط بالمهارات التقنية أو البدنية، بل يتطلب بناء هوية نفسية متزنة قادرة على مواجهة الضغوط، إدارة المشاعر و توظيف الدوافع الداخلية بشكل إيجابي. كما برزت أهمية تقدير الذات،

المرونة الذهنية و الدعم الاجتماعي كأسس محورية لتطور الرياضيين. إذ برز دور التدخلات النفسية المنظمة و المقابلات النوعية في تعزيز الوعي الذاتي و تحويل الفشل إلى فرص للتعلم و بناء الثقة بالنفس تدريجيا. كما أظهرت النتائج أن التحول من الدافع الخارجي إلى الدافع الداخلي و تبني استراتيجيات فعّالة للتعامل مع الفشل و الضغوط ساهم في بناء شخصية رياضية أكثر توازنا واستقلالية. و أكدت المقابلات المرحلية على أهمية التحالف العلاجي، التنظيم الانفعالي و اكتشاف نقاط القوة الذاتية، إلى جانب دور المحيط الاجتماعي و المدرب في دعم النمو النفسي والأخلاقي.

تؤكد هذه التجربة أن الاستثمار في الصحة النفسية للرياضيين و توفير بيئة داعمة وآمنة يسهم بشكل فعال في تحسين الأداء الرياضي و يعزز من قدرة الشباب على التكيف مع الضغوط و تحقيق التوازن بين الطموح الشخصي و متطلبات المجتمع. كما أبرزت المقارنة مع المجموعة الضابطة أن التجربة الفردية المعمقة، المدعومة بمتابعة نفسية منهجية، يمكن أن تخلق فارقا حقيقيا في تطور الأداء التنافسي.

في المجمل، يبرز هذا الفصل أهمية الدمج بين المقاربة النفسية التطبيقية و التحليل الميداني طويل المدى لفهم ديناميات التحول لدى الرياضيين الشباب. و في الفصل الموالي سيتم عرض النتائج النهائية ومناقشة الفرضيات وإتمام البحث بخاتمة و اقتراحات عملية.

الفصل السابع: عرض النتائج و مناقشتها

الفهرس:

- تمهيد.
- عرض النتائج.
  - تقديم الدرجات المتحصل عليها لبنود مقياس روزنبرغ لتقدير الذات خلال 20 شهرا.
  - البيانات تتبعية للنتائج المتحصل عليها تدريجيا من طرف الرياضية.
  - تحليل النتائج الخاصة بدراسة الحالة مع ربطها بالنظريات ذات الصلة.
  - نتائج مقارنة بين الحالة المجربة و الأقران (مجموعة ضابطة).
- النتائج الرئيسية و الاستنتاجات العامة من الدراسة.
- ربط مخرجات العمل التتبعي النفسي للحالة بأبرز النظريات.
- مناقشة النتائج.
- الاجابة على الفرضيات.
  - الفرضية الرئيسية.
  - الفرضيات الفرعية.
  - تركيب الفرضيات: العلاقة التبادلية و التطورية.
- القيمة المضافة لدراسة الحالة ضمن البحث ككل.
- الخاتمة و التوصيات .
- أفاق الدراسة.
- المراجع.

تمهيد:

يشكل هذا الفصل ختام رحلة بحثية استمرت 20 شهراً و يعرض النتائج المتعلقة بتتبع الحالة النفسية و الأداء التنافسي للمقاتلة "رميسة". حيث تأسست الدراسة على إطار نظري و منهجي متكامل، يجمع بين التحليل النوعي و الكمي عبر أدوات مثل مقاييس تقدير الذات و المقابلات و تحليل الأداء.

تم تحليل النتائج من زاويتين: تتبعية (تطور تقدير الذات و تداخلها بالأداء) و نوعية (التحولات النفسية و السلوكية). إذ لم يكن الهدف فقط تأكيد أو نفي الفرضيات، بل تقديم إجابات عميقة حول دور تقدير الذات في تطوير الأداء التنافسي في الفنون القتالية. و ذلك من خلال تساؤلين رئيسيين: كيف تشكل تقدير الذات عبر الزمن؟ و ما كانت الوسائل النفسية و الإنسانية لتعزيزه؟

كما تم ربط النتائج بالدراسات السابقة لتحديد نقاط التقاطع و بالتالي تقييم التجربة و اقتراح سبل تطويرها.

1. عرض النتائج:

1.1. تقديم الدرجات المتحصل عليها لبنود مقياس روزنبرغ لتقدير الذات لـ"رميسة" خلال 20 شهرا:

جدول (7) تقديم الدرجات المتحصل عليها لبنود مقياس روزنبرغ لتقدير الذات خلال 20 شهرا

الفاصل الزمني	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5	البند 6	البند 7	البند 8	البند 9	البند 10	المجموع
الشهر 2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	27
الشهر 4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	28
الشهر 6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31
الشهر 8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31
الشهر 10	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	33
الشهر 12	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	34
الشهر 14	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	35
الشهر 16	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	34
الشهر 18	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	36
الشهر 20	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	37

تفسير الجدول:

- البنود من 1 إلى10: جميع البنود تظهر تحسنا تدريجيا، مع وجود قفزة واضحة بين الشهر الرابع و السادس.
- المجموع النهائي: صعود النتائج من 27 إلى 37، بما يتماشى مع تطور مستوى تقدير الذات للحالة.
- توزيع التحسن: التحسن موزع بشكل متوازن على جميع البنود، ليعكس تأثير الدعم النفسي و التجربة التنافسية للرياضي.

1.2. البيانات تتبعية للنتائج المتحصل عليها تدريجيا من طرف الرياضية:

أظهرت النتائج تحسنا من 26 نقطة إلى 37 نقطة، أي تطور بنسبة تفوق 40% و معدل الفوز 10/8.5، و عدد الكاتا (الحركات المعقدة المنسقة) المتقنة خلال تجربة "رميسة" مدتها 20 شهرا

جدول (08): البينات تتبعية للنتائج المتحصل عليها تدريجيا من طرف الرياضية

الشهر	درجة تقدير الذات (RSES)	معدل الفوز في المباريات (عدد الانتصارات من 10)	عدد الكاتا المُتقنة	ملاحظات تحليلية
البداية	26	2.0	0	بداية التجربة، ثقة محدودة، أداء متواضع
2	27	2.5	1	تفاعل أولي مع البرنامج، انخراط تدريجي في التمارين
4	28	3.5	2	بداية تشكّل الثقة، وتحسن نسبي في النتائج القتالية
6	31	5.8	4	**بداية التحول النوعي:** أداء تنافسي أقوى و الثقة تبدأ بالظهور عمليًا
8	31	6.8	5	تسارع في النتائج، وانعكاس مباشر للأثر النفسي المكتسب
10	33	7.2	6	مرحلة الدمج بين التوازن النفسي و الفعالية التنافسية
12	34	7.5	7	ثبات في الأداء العالي، واستمرار في تحسين الذات
14	35	8.0	8	نضج في السلوك التنافسي و ثقة شبه مستقرة
16	34	8.3	9	شعور بالتمكن الذاتي، مع استقرار نفسي وتقني
18	36	8.5	10	قمة التكامل: أداء ثابت، احترام الذات عالٍ، بدون تطرف أو تضخم
20	37	8.5	10	استقرار كامل في جميع الأبعاد: النفسي، الفني، و التنافسي

- تحليل معطيات الجدول:

يعكس هذا النموذج ثلاثية التطور لدى الرياضية خلال فترة 20 شهرا، حيث يظهر التداخل بين الأبعاد النفسية، الفنية، و التنافسية بشكل تصاعدي و منظّم:

- بدأ تقدير الذات عند مستوى متوسط نسبيا (37/26) في بداية التجربة و استمر في التزايد بشكل تدريجي حتى بلغ 37 نقطة في الشهر الثامن عشر، حيث استقر عند مستوى مرتفع دون أن يتحول إلى تضخم نفسي.

- تحسن معدل الفوز من انتصارين 02 من أصل 10 في البداية، إلى 10/8.5 مع نهاية التجربة، ما يعد مؤشرا قويا على فعالية الأداء، دون الوصول إلى الكمال و هو ما يشير إلى الاحتفاظ بروح التعلم و التطور.

- تزايد عدد الكاتا المتقنة بشكل منتظم بدءا من الشهر الرابع، بمعدل كاتا واحدة كل شهرين، ليصل إلى 10 كاتا في الشهر الثامن عشر (قبل العشرين) و هو ما يعكس التزاما فنيا مستقرا.

هذا النمو التدريجي، الذي تسارعت و تيرته بعد الشهر الرابع، يبرز العلاقة التفاعلية بين الأداء المهاري و التحفيز النفسي، حيث أدت النجاحات الأولى إلى تعزيز الثقة بالنفس، ثم تم تثبيت هذه الثقة ضمن إطار من النضج الانفعالي و التوازن الذاتي.

كما يبين هذا المسار كيف يمكن لتدخل نفسي مدروس أن يحدث تحولا تدريجيا ثم نوعيا، يظهر أولا في شكل تحسن داخلي، ثم ينعكس خارجيا في مؤشرات الأداء التقني و التنافسي.

2.2. تحليل النتائج الخاصة بدراسة الحالة مع ربطها بالنظريات ذات الصلة:

بعد تطبيق البرنامج النفسي التدريجي طيلة 20 شهرا على الحالة المدروسة "رميسة"، ظهرت نتائج نوعية وكمية متماسكة تعزز من مصداقية النموذج المعتمد و تؤكد على الترابط الوثيق بين البناء النفسي الداخلي و الأداء الرياضي في بيئة تنافسية عالية الضغط، كبيئة الفنون القتالية.

أولا: ملاحظة تطور تقدير الذات بشكل ملموس.

أظهر مقياس روزنبرغ لتقدير الذات (RSES) انتقالا من مستوى متوسط (40/26) إلى مستوى مرتفع (40/37)، مما يشير إلى تحسن واضح في الصورة الذاتية، الكفاءة المدركة و الثقة بالنفس.

- **الربط النظري:** تتماشى هذه النتائج مع نظرية الكفاءة الذاتية لباندورا(1997) ، التي ترى أن تراكم الخبرات الإيجابية و الانتصارات الصغيرة يعزز من تقدير الذات و يثبت السلوك الإيجابي. كما تنسجم مع نموذج التدفق لـ Csikszentmihalyi (1990)، الذي يؤكد على أهمية التوازن بين التحدي و القدرة في تحقيق أقصى درجات التركيز و الثقة.

ثانيا: تحسن الأداء الميداني الفني و التكتيكي.

على مستوى الأداء القتالي، سجلت "رميسة" ارتفاعا في معدل الفوز من 10/02 إلى 10/8.5، مع إتقان 10كاتا معقدة و تحقيق أداء تقني متقن بشهادة المدربين.

- **الربط النظري:** تدعم هذه النتيجة فرضية العلاقة التبادلية بين تقدير الذات و الأداء كما طرحت في دراسة Marsh & Perry (2005)، حيث يؤدي التحسن في الإدراك الذاتي إلى أداء أفضل و الذي بدوره يعزز الثقة بالنفس و يغذي حلقة النمو الإيجابي.

ثالثا: تغير نوعي في البنية النفسية الداخلية.

من خلال تحليل السرد في المقابلات، لوحظ تحول "رميسة" من الاعتماد على القبول الخارجي إلى بناء هوية مستقلة قائمة على الفاعلية الذاتية و تحمل المسؤولية الجماعية و المثابرة حتى بعد الفشل.

- **الربط النظري:** يفسر هذا التغير العميق عبر نظرية تقرير المصير (Deci & Ryan, 2000)، التي تركز على الاحتياجات النفسية الثلاث: الاستقلالية، الكفاءة و الانتماء. و قد أظهرت "رميسة" تطورا متزامنا في هذه الأبعاد الثلاثة.

رابعا: قابلية تطبيق النموذج المرحلي في الواقع.

نجح النموذج النفسي المرحلي في متابعة نمو "رميسة" بدقة، دون خلق مقاومة نفسية أو اضطراب داخلي، مما جعله مرشحا قويا للتطبيق في بيئات رياضية مشابهة.

- الربط النظري: تؤكد نظرية التعلم المتكامل (Anderson, 1982) أن الجمع بين الوعي الضمني و الصريح و التغذية الرجعية المرحلية، يعزز من تثبيت المهارات المعقدة، سواء كانت نفسية أو حركية.

3.2. نتائج مقارنة بين الحالة المجربة و الأقران (مجموعة ضابطة):

الجدول (09) المقارن المحدث بين الحالة المجربة و الأقران: معدل الفوز + عدد الكاتا المتقنة

الفترة الزمنية	معدل الفوز – ضابطة	معدل الفوز – الحالة	عدد الكاتا – ضابطة	عدد الكاتا – تجريبية	الفروق (معدل الفوز / الكاتا)
بعد 4 أشهر	2.5	3.5	1.5	2	1.0 / 0.5
بعد 6 أشهر	3.5	5.8	3	4	2.3 / 1.0
بعد 10 أشهر	4.5	7.2	4.5	6	2.7 / 1.5
بعد 14 شهراً	5.0	8.0	6	8	3.0 / 2.0
بعد 20 شهراً	5.8	8.5	7	10	2.7 / 3.0

- تحليل المعطيات المقارنة بين الحالة المجربة و الأقران (مجموعة ضابطة)

بدءا من الشهر الرابع، بدأت ملامح التحول في الأداء الفني و التنافسي تظهر لدى المتدربة في المجموعة التجريبية، بالتوازي مع تحسن المؤشرات الذاتية المستخلصة من المقابلات.

ففي حين لم تظهر الأشهر الأولى نتائج ملموسة، فقد شكلت المرحلة التالية لما بعد الشهر الرابع بداية الانعكاس الفعلي لأثر الثقة المكتسبة تدريجيا.

وابتداء من الشهر السادس، لوحظت قفزة نوعية في معدل الفوز (بزيادة قدرها 2.3+ نقطة مقارنة بالمجموعة الضابطة) و ترافقت هذه القفزة مع تسارع واضح في وتيرة إتقان الكاتا.

وهو ما يدل على أن الأثر النفسي يبدأ داخليا في شكل تهيئة صامتة، ثم يترجم لاحقا إلى نتائج ملموسة بعد مرحلة من النضج الذاتي و البنيوي.

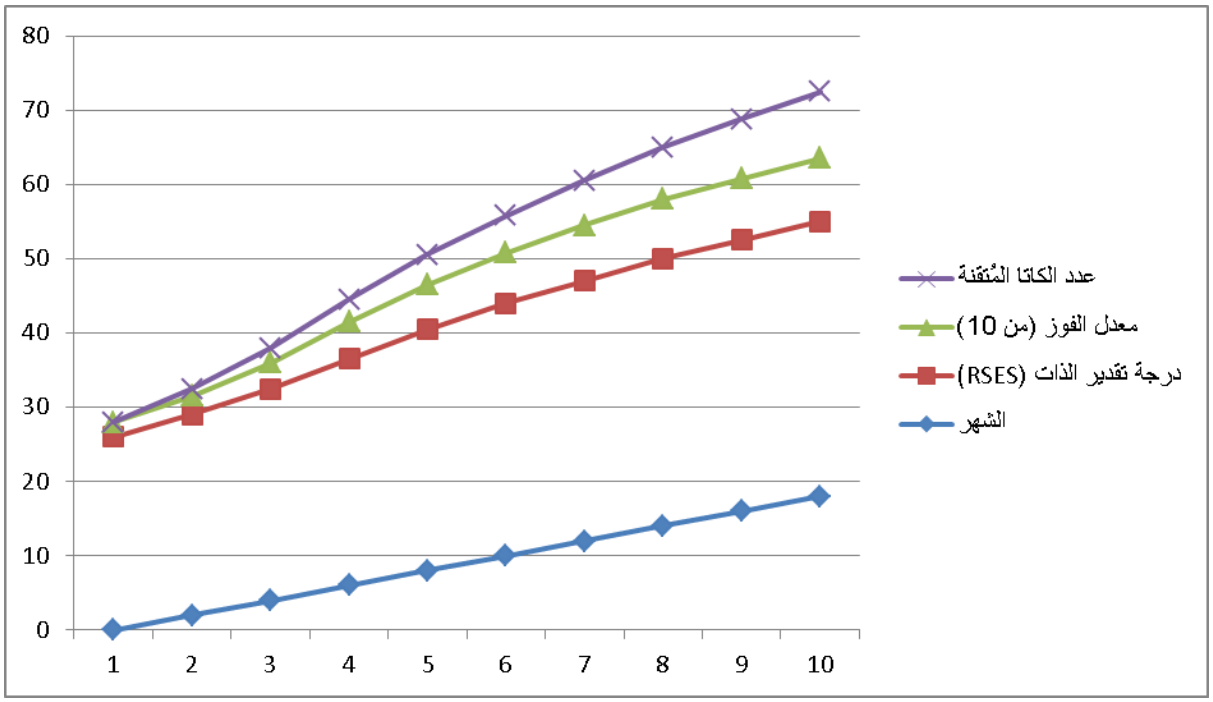
تظهر المقارنة بين المتدربة الخاضعة لتجربة تعزيز احترام الذات و المجموعة الضابطة التي لم تخضع لأي تدخل نفسي–تربوي وجود فجوة تدريجية و متزايدة في كل من معدل الفوز و عدد الكاتا المتقنة.

فعلى الرغم من عدم تسجيل فروقات واضحة خلال الأشهر الأربعة الأولى، فإن مرحلة ما بين الشهر الرابع و السادس مثلت نقطة تحول حاسمة، حيث بدأ التأثير النفسي يظهر بوضوح في الأداء العملي.

كما حافظت المتدربة في المجموعة التجريبية على اتساق ملحوظ في إتقان الكاتا، حيث بلغت 10 كاتا خلال 20 شهرا، بينما لم تتجاوز المشاركات في المجموعة الضابطة 7 كاتا في المدة نفسها.

و تشير هذه النتائج إلى أن البرامج النفسية و الداعمة تسهم في تحفيز الأداء الفني و التنافسي بشكل غير مباشر، من خلال تعزيز الثقة بالنفس و التركيز و التحفيز الداخلي و الالتزام التدريبي.

و بناء عليه، تؤكد هذه الفجوة النوعية بين المجموعتين فاعلية التدخل النفسي–التربوي في تطوير الأداء الرياضي، ليس فقط على المدى القصير، بل من خلال تأثير تراكمي يبدأ تدريجيا ثم يتحول إلى نتائج ميدانية ملموسة و مستقرة.



شكل (02): تطور مستوى تقدير الذات، معدل الفوز، وعدد الكاتا المُتقنة خلال 20 شهراً

2. النتائج الرئيسية و الاستنتاجات العامة من الدراسة:

أظهرت دراسة الحالة الطولية، التي امتدت على مدى 20 شهرا، تطور الحالة النفسية و الأداء الذهني للمقاتلة "رميسة" بنتائج تطبيقية ملموسة و استنتاجات عامة مهمة يمكن تلخيصها فيما يلي. فقد سجلت "رميسة" نموا تدريجيا و ملحوظا في تقدير الذات، حيث ارتفعت درجتها في مقياس روزنبرغ من 26 إلى 37 نقطة، مما يعكس الأثر الإيجابي للمقابلات النفسية المرحلية في بناء الثقة بالنفس و تعزيز التصديق الذاتي و يؤكد إمكانية تطوير تقدير الذات تدريجيا عبر تدخل نفسي مهيكل يراعي المراحل الشعورية و الأدائية مع التركيز على الحوار و التجربة الوجدانية. و قد تزامن هذا النمو النفسي مع تحسن كمي و نوعي واضح في الأداء الميداني و التقني، حيث ارتفع معدل الفوز إلى 10/8.5 مع إتقان 10 كاتا فنية، مما يدل على ترجمة واقعية للنمو الذهني في البيئة التنافسية و يظهر التكامل العضوي بين النمو

النفسي و التحسن الميداني، حيث ينعكس التطور في الكفاءة العاطفية و الوعي الذاتي مباشرة على اتخاذ القرارات الفنية و الأداء التكتيكي. كما شهدت "رميسة" تحولا هوياتيا داخليا واضحا، انتقلت خلاله من مرحلة البحث عن الاعتراف الخارجي إلى بناء صورة ذاتية مستقلة كمقاتلة واعية مدفوعة بكفاءة ذاتية و انسجام داخلي. و قد ساهمت المقابلات النفسية المرحلية بفعالية في التعامل مع الضغط و الانتكاسات، حيث حسنت من استجابة "رميسة" للأوقات الصعبة عبر التكيف و طلب الدعم و التفكير التأملي، مما يثبت فعالية النموذج المرحلي للمقابلات النفسية كنموذج مرن و قابل للتكرار قادر على التكيف مع اختلاف السياقات الرياضية. و قد مكن الدمج الناجح بين أدوات التقييم الكمي و النوعي، باستخدام مقياس RSES و المقابلات النفسية، من تتبع التطور بشكل شامل جامعا بين القياس الرقمي و القراءة الإنسانية للتجربة، مما يؤكد القيمة المنهجية لتكامل المنهج الكمي و النوعي في فهم عميق و متعدد الأبعاد للحالة و تعزيز صلاحية النموذج البحثي لتطبيقات أوسع. و تظهر التجربة قابلية التطبيق العملي للنموذج النفسي في بيئات رياضية مشابهة، خاصة في الرياضات الفردية عالية التنافس، بفضل بساطة تطبيقه و تكامل مراحله، مما يجعله نموذجا أوليا لتطوير برامج دعم نفسي ميدانية طويلة المدى تناسب الرياضيين في بيئات فردية و مرهقة مع قابلية التكييف حسب الأعمار و التخصصات. كما أثبت الجانب النفسي كونه عنصراً أساسياً وجوهريا لتحقيق الاستقرار الذهني و الأداء الفعال، مما يستدعي ضرورة دمج الدعم النفسي بشكل منهجي في البرامج التدريبية و إعادة هيكلتها لتشمل هذا البعد. و قد ساهم توظيف مبادئ الفنون القتالية الشرقية، مثل الانضباط و الانسجام، في تعزيز الاستقرار النفسي و تحقيق التوازن النفسي، مشيرا إلى أهمية احترام الخصوصيات الثقافية في تصميم البرامج النفسية و التأكيد على فعالية المقاربة الإنسانية-العيادية في مرافقة التغيير النفسي و الأدائي على المدى الطويل، مما يجعلها نموذجا يحتذى به في دعم الرياضيين في الرياضة التنافسية.

3. ربط مخرجات العمل التتبعي النفسي للحالة بأبرز النظريات:

1.3. نموذج الكفاءة الذاتية: (Bandura, 1997)

منذ المراحل الأولى، ظهرت لدى "رميسة" مؤشرات على كفاءة ذاتية خارجية سطحية – كانت واثقة بمظهرها و تفاعلاتها، لكنها تفتقر إلى الثقة بقدرتها الحقيقية على السيطرة على النتائج. تدريجيًا، وبفضل المقابلات النفسية، تم تحويل مصدر التحكم من خارجي إلى داخلي، حيث أصبحت تعتمد على قدراتها الذاتية بدلًا من الانطباع الاجتماعي.

"أنا اللي نتحمل نتيجة قراراتي، مهما كانت، موش لازم الناس يفهموني دايما".

هذه النقلة تعكس تطورا في الكفاءة الذاتية الإدراكية، و هي مؤشر حاسم في ضبط الأداء تحت الضغط.

2.3. منطقة الأداء المثلى: (IZOF – Hanin, 2000)

خلال البطولات، لاحظ الباحث أن الأداء الأفضل لـ"رميسة" لم يرتبط بالهدوء التام أو بالتحفيز المفرط، بل بذروة انفعالية وسطية .هذا يتوافق تمامًا مع نظرية IZOF، التي تفيد بأن كل رياضي لديه" منطقته الخاصة "من الإثارة النفسية التي تُمكّنه من الأداء الأمثل.

في الشهر12 ، خلال بطولة ولائية، سجّلت "رميسة" أفضل أداء تقني (8.5/10) بعد جلسة تحفيزية متوازنة .بعكس ما حدث في شهر 4 حيث ظهر توتر مفرط قبل البطولة، ما أدى إلى خلل تكتيكي ملحوظ رغم الاستعداد البدني الجيد.

3.3. نظرية التدفق: (Flow – Csikszentmihalyi)

ظهرت ملامح حالة" التدفق "في المرحلة 9 و10، حين قالت "رميسة":

"ندخل للميدان نحس كأني ننسى كلشي، غير أنا و الحركات"...

هذه التجربة الانغماسية الكلية تمثل حالة "Flow" و التي تحدث عندما يتطابق التحدي مع المهارات و يستبعد التفكير في النتيجة لصالح الحضور التام في اللحظة.

4. مناقشة النتائج:

أظهرت المتدربة في هذه الدراسة نمطاً متدرجا من التحول النفسي، يطابق من حيث الجوهر ما تم عرضه في الإطار النظري. فمنذ الشهر الرابع، بدأت المقابلات تعكس مؤشرات أولية على بروز الثقة في الإنجاز الشخصي و هو ما يعد أول ظهور فعلي للكفاءة الذاتية. هذا يتوافق مع نموذج التمرين و تقدير الذات (EXSEM) الذي طوره Sonstroem & Morgan (1989) و الذي يشير إلى أن النجاحات البدنية التدريجية تؤدي إلى تعزيز الكفاءة الذاتية، مما يعزز بدوره تقدير الذات العام.

و قد لاحظنا، بحلول الشهر السادس، أن المتدربة لم تعد تعتمد على التأكيدات الخارجية (كثناء المدرب أو نتائج الفوز فقط)، بل بدأت تظهر تصديقا ذاتيا حقيقيا، عبرت عنه بعبارات مثل: "تدريبي هو من يصنع الفوز"، و "أنا أتحكم في مجريات النزال". هذا التحول يعكس بشكل مباشر العثورات التي سجلها Gernigon et al. (2004)، الذين أوضحوا أن التغذية الرجعية الموجهة نحو المهمة (التركيز على التعلم و التطوير) تنتج تقدير ذات مستقر، بينما التركيز على الأداء قد يؤدي إلى تقلبات نفسية غير مرغوب فيها.

ترافق هذا التحول المعرفي مع تطور ملحوظ في الأداء الفني و التنافسي (ارتفاع في عدد الكاتا المتقنة و معدل الفوز)، مما ساهم في ترسيخ تحول أعمق في تصور الذات. إذ عبرت "رميسة" عن تحول هوياتي واضح، من "طالبة تتعلم" إلى "مقاتلة تقود" و هو ما مثل نقلة نفسية محورية في بناء القيمة

الذاتية. هذا يدعم بشكل مباشر نتائج Marsh & Perry (2005)، اللذين وجدوا علاقة متبادلة بين الأداء الرياضي وتصور الذات، خاصة في السياقات الفردية مثل الفنون القتالية.

و مع استمرار الدورة النفسية (النجاح ← التصديق الذاتي ← التحفيز الداخلي)، بدأت المتدربة تظهر استقلالية تدريجية عن الدعم النفسي الخارجي؛ فلم تعد بحاجة إلى المقابلات لتعزيز تقدير الذات، بل أصبحت تجسد دافعاً ذاتياً داخلياً للاستمرار و التحسين. هذا يتوافق مع ما وجدته Flett & Hewitt (2009)، اللتين أشارتا إلى أن الرياضيين ذوي التقدير الذاتي المرتفع حققوا أداءً أعلى باستمرار، و أن تقدير الذات كان مؤشراً تنبؤياً قوياً للنجاح، حتى في ظل التحكم في المتغيرات الأخرى مثل الدافعية و المهارات التقنية.

يمكن القول إن "رميسة" قد دخلت في دورة مغلقة إيجابية بين تقدير الذات و الأداء، تغذيها الثقة بالنفس، مما يفسر الاستقرار الذي حققته في نهاية التجربة، سواء على المستوى النفسي (RSES = 37) أو التنافسي (معدل فوز = 10/8.5). هذه الدورة، المكتسبة من خلال التجربة و التحدي، تختلف عن الثقة المؤقتة المستندة إلى التحفيز اللفظي أو التشجيع الخارجي؛ إنها ثقة مكتسبة بالعرق و الانتصار و تبنى تقديرا ذاتيا صلبا يصعب زعزعته حتى في حال الهزائم. هذا يتطابق مع نتائج Harwood & Anderson (2013)، اللذان أوضحوا أن تقدير الذات كان مؤشراً أكثر استقراراً من الدافعية أو القلق، خاصة لدى الشباب.

إن "الدورة التفاعلية بين تقدير الذات و الأداء التنافسي عبر الثقة بالنفس و التحفيز الذاتي" تبرز كيف أن الاستقرار في هذه الدورة يفضي تدريجياً إلى تقليص الحاجة للتدخل الخارجي (مثل المقابلات أو الإرشاد النفسي)، نتيجة التحول نحو التحفيز الذاتي المستدام و الاعتماد على آليات داخلية مستقلة. هذا التحول يتماشى مع نتائج Woodman & Hardy (2013)، اللذين وجدوا أن الرياضيين النخبويين الذين يتمتعون بتقدير ذاتي مرتفع يظهرون أداء أكثر استقراراً تحت الضغط و يتمتعون بسيطرة أفضل على مشاعرهم الانفعالية.

زيادة عن هذا، إن التأثير الطويل الأمد لتقدير الذات على الأداء البارز من خلال النتائج يجد دعما قويا من خلال دراسة Costa & Marinho (2019)، التي أجرت مراجعة منهجية لـ 22 دراسة تغطي جميع مستويات الرياضيين (هاوي، نصف محترف، محترف) و أظهرت أن 77% منها وجدت علاقة إيجابية بين تقدير الذات و الأداء الرياضي، خصوصا في السياقات الفردية.

و بالإضافة إلى ذلك، يتوافق هذا النمط التراكمي لبناء الذات مع ما وجدته Strachan & Côté (2015) ، اللواتي أجران تحليلا تلويا لـ 32 دراسة تضم 3,534 رياضيا و وجدت أن حجم تأثير تقدير الذات على الأداء الرياضي كان متوسطًا إيجابيا و كان أقوى في الرياضات الفردية، مما يؤكد أن تقدير الذات بالفعل يلعب دورا نفسيا موثوقا في تعزيز الأداء الرياضي.

كما تشير النتائج الميدانية و تحليل المقابلات إلى أن بناء تقدير الذات لدى الرياضي القتالي لا يحدث دفعة واحدة، بل يمر عبر مراحل متداخلة و متطورة:

1. من الكفاءة إلى القيمة الذاتية:

يبدأ الأمر بإتقان المهارة الفنية، ثم يتطور إلى شعور داخلي بأن "أنا السبب في نجاحي"، وصولاً إلى الإحساس بالاستحقاق و الاحترام الذاتي العميق. هذا التدرج يعكس العلاقة المتبادلة التي و ثقتها Marsh & Perry (2005) و التي أكدت أن الأداء الجيد يعزز تصور الذات و العكس صحيح.

2. من التصديق الخارجي إلى التصديق الذاتي:

في البداية، يكون لثناء المدرب ("أحسنت") دور مهم، لكن النضج الحقيقي يحدث عندما يبدأ الرياضي بالشعور داخلياً "أنا فعلاً أتطور"، بغض النظر عن التقييم الخارجي. هذا التحول يدعم ما وجدته Gernigon et al. (2004) حول أهمية التوجيه نحو المهمة في بناء تقدير ذات مستقر.

3. من الهوية المتلقية إلى الهوية القيادية:

يتجاوز الرياضي مرحلة رؤية نفسه مجرد "تلميذ" يتعلم، ليصبح "مقاتلاً" أو "نموذجًا" للآخرين، فتبدأ الذات بإعادة تعريف نفسها من الداخل و تولي أدواراً أكثر فاعلية. هذا التحول يُشبه إلى حد كبير ما وصفته Hanton & Jones (2014) حول كيفية استخدام الرياضيين ذوي التقدير الذاتي العالي للحفاظ على تركيزهم و ثقتهم تحت ضغوط المنافسة.

4. من الحلبة إلى الحياة:

يمتد تأثير تقدير الذات المكتسب في الرياضة إلى جوانب الحياة الأخرى، فيظهر الاتزان و الثقة و الهدوء و التواصل الواضح في الدراسة، أو العمل، أو المواقف الاجتماعية و لا يقتصر على لحظات النزال فقط. هذا يتوافق مع ما وجدته Lane & Wilson (2015)، اللواتي أشارتا إلى أن تقدير الذات المرتفع مرتبط بصحة نفسية أفضل و مستوى أقل من القلق و الاكتئاب، مما يعزز الاستقرار الشامل في مختلف مجالات الحياة.

5. الإجابة على فرضيات الدراسة:

بناء على النتائج الكمية و النوعية المستخلصة من تتبع الحالة المحورية "رميسة" و المقارنة مع المجموعة الضابطة، يمكن الآن الإجابة على فرضيات الدراسة التي تم طرحها في بداية البحث.

1.5. الفرضية الرئيسية:

"توجد علاقة بين تقدير الذات و الأداء الرياضي لشبه المحترفين في الفنون القتالية".

- التحليل: نتائج الدراسة تدعم هذه الفرضية بقوة. لقد أثبتت التجربة أن ارتفاع مستوى تقدير الذات (المقاس RSES) لدى المتدربة "رميسة" ترافق بشكل واضح و متزامن مع تحسن ملحوظ في الأداء القتالي (معدل الفوز) و المهارات الفنية (إتقان الكاتا). كما هو موضح في الجدول (8) و الشكل البياني (2).

- الاستنتاج: الفرضية الرئيسية مؤكدة. توجد علاقة إيجابية و ذات دلالة عملية بين تقدير الذات و الأداء الرياضي في سياق الفنون القتالية شبه الاحترافية.

2.5. الفرضيات الفرعية:

- **الفرضية الفرعية الأولى:** "ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي لشبه المحترفين في الفنون القتالية".

- **التحليل:** تظهر النتائج أن القفزة النوعية في الأداء (معدل الفوز و إتقان الكاتا) بدأت بشكل ملحوظ بعد التحسن المبدئي و المستمر في مستوى تقدير الذات (RSES)، خاصة بعد الشهر الرابع. ارتفع تقدير الذات تدريجيا، ثم انطلقت النتائج القتالية و الفنية. السببية ذات المصدر النفسي تعزيزي ← أداء رياضي تنافسي مدعم.

- **الاستنتاج**: الفرضية الفرعية الأولى صحيحة. يمكن تعزيزها بالإشارة إلى أن العلاقة قد لا تكون فورية تماما، بل تطلبت "مرحلة تفعيل مؤجل (Delayed Activation Phase)" حيث يترجم التحسن النفسي الداخلي إلى أداء خارجي ملموس.

- **الفرضية الفرعية الثانية:** "إرتفاع مستوى الأداء الرياضي يؤدي إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات".

- **التحليل**: في الحالة المدروسة، ساهم تحسن الأداء (النجاحات في المنافسات و إتقان المهارات) في تعزيز تقدير الذات بشكل واضح لاحقا، كآلية تغذية رجعية إيجابية. كان هذا التأثير بارزا بشكل خاص بعد الشهر السادس، عندما بدأت الانتصارات و إتقان الكاتا تعززان الثقة المكتسبة من الدعم النفسي.

- **الاستنتاج:** الفرضية الفرعية الثانية صحيحة أيضا. الأداء الرياضي الناجح يعمل كمعزز و مثبت لتقدير الذات المكتسب.

- **الفرضية الفرعية الثالثة:** "يساعد التدخل النفسي المبني على المقاربة الإنسانية في رفع مستوى تقدير الذات، مما ينعكس إيجابا على الأداء التنافسي".

- **التحليل:** أظهرت الحالة التجريبية "رميسة" التي تلقت مقابلات إنسانية منهجية لرفع تقدير الذات تحسناً في مقياس RSES من 26 إلى 37 نقطة، مع تفوق أدائي واضح على المجموعة الضابطة التي لم تتلقى الدعم النفسي. فبعد 20 شهرا، حققت معدل فوز 10/8.5 وأتقنت 10 كاتا، مقابل 10/5.8 و7 كاتا للمجموعة الضابطة، بفارق قدره 2.7 نقطة في معدل الفوز و3 كاتا إضافية.

- **الاستنتاج:** الفرضية مؤكدة. المقابلات الإنسانية لتعزيز تقدير الذات حققت تحسناً يتجاوز التطور الطبيعي للمجموعة الضابطة، مما يؤكد الأثر السببي للتدخل النفسي المطبق.

3.5. تركيب الفرضيات: العلاقة التبادلية و التطورية

تظهر نتائج هذه الدراسة أن العلاقة بين تقدير الذات و الأداء الرياضي لدى شبه المحترفين في الفنون القتالية ليست علاقة سببية أحادية الاتجاه، بل هي علاقة تبادلية وتطورية، تتغذى ذاتيًا بمرور الوقت وتتوسطها الثقة بالنفس كعامل حاسم.

تقدير الذات ← الأداء: يسهم ارتفاع تقدير الذات، المدعوم بتدخلات نفسية ممنهجة، في تحسين الأداء الرياضي (كما لوحظ بعد الشهر الرابع.)

الأداء ← تقدير الذات :التحسن التدريجي في النتائج التنافسية وإتقان المهارات يولد شعورًا متزايدًا بالكفاءة و الثقة بالنفس، مما يُعزز بدوره تقدير الذات) كما لوحظ بعد الشهر السادس.)

مع استمرار هذا التفاعل، تتشكل علاقة دائرية مغلقة إيجابية بين تقدير الذات و الأداء التنافسي، تحفزها الثقة بالنفس كعامل وسيط جوهري. تعمل الثقة كمحور ديناميكي، يسمح لكل من التقدير الذاتي و الأداء الرياضي بتغذية الآخر و تطويره في مسار تصاعدي مستمر.

نتيجة لهذه الدورة التفاعلية، نقصت الحاجة إلى التدخلات النفسية الخارجية (المقابلات المساندة) تدريجيا، إذ يبدأ الرياضي في توليد التحفيز الذاتي داخليا و يعتمد على آلياته الذاتية للحفاظ على التوازن بين الإنجاز و الإدراك الشخصي. و بالتالي، لم تعد العلاقة مقتصرة على "سبب و نتيجة" خطية، بل أصبحت نظاما تكامليا دائريا قائما على التفاعل، التراكم، و الاستقلال النفسي التدريجي إلى حتى خارج الحلبة.

6. القيمة المضافة لدراسة الحالة ضمن البحث ككل:

تشكل دراسة الحالة الخاصة بالمقاتلة "رميسة" قلبا حيا و ملموسا لهذا البحث، حيث تجاوزت كونها مجرد نموذج فردي لتتحول إلى مرآة حقيقية تجسد التفاعل الديناميكي بين البناء النفسي الداخلي و الأداء الرياضي التنافسي في بيئة الفنون القتالية. لقد مكنت المتابعة الطولية، المعمّقة و المتدرجة من استخلاص مؤشرات واقعية قابلة للتعميم الجزئي، خصوصا في السياقات التدريبية التي تهتم بالتكامل بين الجانب المهاري و الحالة الذهنية.

القيمة الأولى: تكمن في التحقق التجريبي من الفرضية الأساسية للبحث، حيث عكست "رميسة" – عبر نموها التدريجي في تقدير الذات و ثباتها في الأداء – العلاقة المتبادلة التي تمثل جوهر الإطار النظري و التي تربط تقدير الذات بالتحسن التنافسي الفني.

القيمة الثانية: إمكانية إعادة إنتاج النموذج النفسي المستخدم، فالتسلسل المرحلي للمقابلات (من بناء الثقة إلى التقييم الذاتي المتكامل) أثبت فعاليته و سلاسته، ما يجعله قاعدة يمكن البناء عليها لتصميم برامج دعم نفسي رياضي في سياقات أخرى، سواء مع فئات عمرية مغايرة أو في رياضات فردية مماثلة.

القيمة الثقافية و الأخلاقية: أبرزت الدراسة كيف أن إدماج عناصر من الفلسفة الشرقية مثل الانسجام و الانضباط مع أدوات غربية مثل تحليل الأداء و التقييم الذاتي، ساهم في بناء هوية رياضية متوازنة، تتميز بالكفاءة من جهة، و بالوعي الأخلاقي و الاجتماعي من جهة أخرى.

فهم المسار النفسي: وفرت الدراسة نموذجا حيا لفهم الحالة النفسية بوصفها نظاما غير خطي، يتأثر بالخبرات و التفاعل البيئي و العلاقات الاجتماعية و هو ما يعكس إسهاما منهجيا لفهم "المسار النفسي" و ليس فقط "النتيجة النفسية".

منظور شمولي في التدريب الرياضي: تسلط الدراسة الضوء على أهمية تبني منظور شمولي في التدريب الرياضي، حيث لا يتم النظر إلى الأداء فقط من زاوية التقنية أو اللياقة، بل يعاد اعتباره نتيجة لتراكم نفسي – عاطفي – معرفي، يمكن دعمه عبر ممارسات مقصودة و منهجية، كما أثبتت تجربة "رميسة" بوضوح.

الخاتمة و الاقتراحات:

يتضح أن الأداء التنافسي في الفنون القتالية لا يقتصر على المهارات التقنية فقط، بل يعتمد بشكل أساسي على التوازن النفسي، الجاهزية الإدراكية و الدافعية الذاتية. تتفاعل هذه الأبعاد في بيئة عالية الضغط، حيث تتجلى أهمية العمل النفسي و التأهيلي في تحسين الأداء.

تظهر دراسة حالة "رميسة" أن المرافقة النفسية لا تقتصر على تحسين المزاج أو تقليل التوتر، بل تترجم إلى تحسن ملموس في الأداء، التفاعل و الدقة داخل الحلبة. الحالة النفسية للرياضي ليست مجرد جانب نظري، بل مركز حيوي يستدعي تدخلا منهجيا.

تمتد هذه الدراسة على مدار عشرين شهرا، حيث رصدت التطور النفسي و الأدائي لمقاتلة شابة في بيئة تنافسية عالية المتطلبات. باستخدام نموذج المقابلات النفسية المرحلية و التقييم الكمي، تم تتبع مسار تحول دقيق من القلق و التردد إلى الثقة و الاستقلالية النفسية. هذا التحول لم يكن عشوائيا، بل نتيجة تدخلات منهجية تراعي البعد الإنساني و الثقافي، مما وفر بيئة آمنة للنمو و التعبير و التطور.

أظهرت البيانات أن بناء تقدير الذات ليس مجرد نتيجة ثانوية للممارسة الرياضية، بل عملية يمكن تعزيزها بشكل ممنهج. فقد ارتفع مستوى تقدير الذات لدى "رميسة" في اختبار روزنبرغ من 26 إلى 37 من أصل 40، مما انعكس في تحسن أدائها الفني، دقتها في تنفيذ الكاتا، و ارتفاع معدل فوزها. كما شهدت

تحولا داخليا من التبعية إلى القيادة الذاتية، مع بروز هوية نفسية جديدة كمقاتلة مستقلة و واعية بذاتها، تعرف بنظرتها المتكاملة للنجاح و الفشل و ليس فقط بأدائها.

على المستوى المنهجي، تمثل الدراسة نموذجا عمليا يمزج بفاعلية بين أدوات التقييم الكمي و النوعي، مما يعزز دقة الفهم النفسي مقارنة بالمقاربات الأحادية. كما تبرز أهمية إدماج الفلسفات الثقافية، لا سيما المستمدة من الفنون القتالية الشرقية، في بناء التوازن الداخلي للرياضي، متجاوزة بذلك المفاهيم الغربية التقليدية.

تؤكد الدراسة أن العقل ليس مكملا للعضلات فحسب، بل هو المحرك الأساسي للاستقرار و التفوق.

إدراج البعد النفسي ضمن برامج التدريب الرياضي ليس ترفا، بل ضرورة حتمية، خاصة في رياضات تنافسية تتطلب توازنا عميقا بين الجسد و الذهن.

رغم أن الدراسة تركز على حالة فردية، فإن عمقها، تنوع أدواتها و امتدادها الزمني يمنحها قيمة تطبيقية عالية و يجعلها نموذجا قابلا للتكييف في بيئات مشابهة. إنها دعوة لإعادة الاعتبار لعلم النفس الرياضي، خصوصا على المستوى المحلي، كرافعة مركزية لبناء رياضي ناجح، متزن و واع بذاته، يركز ليس فقط على الفوز، بل على المعنى الشخصي الذي يصنعه الرياضي في رحلته.

في الختام، هذه الدراسة ليست نهاية، بل بداية لدعوة مأسسة البعد النفسي في التكوين الرياضي و جعل التجربة النفسية جزءا لا يتجزأ من الاستعداد التنافسي.

"لا تقاس قيمة الرياضي فقط بعدد الميداليات، بل بقدر ما يعرف عن نفسه و يتعلم من أخطائه و يصنع من انتصاراته مَعلما للنمو الشخصي و لا فقط إنجازا عبرا".

تحولت "رميسة" من شابة تبحث عن التقدير الخارجي إلى رياضية تقود فريقها، تدير ضغوطها و تحلل نقاط ضعفها بشجاعة. هذه ليست قصة شخصية فحسب، بل درس في جدوى الاستثمار في الإنسان داخل الرياضي. فتح فضاءات التعبير، خلق علاقات غير حكمية و مرافقة المسار النفسي في التدريب، كلها استراتيجيات لا تقل أهمية عن الخطط التكتيكية داخل الحلبة.

على الرغم من محدودية العينة، تقدم الدراسة نموذجا منهجيا قابلا للتكرار و قادرا على إحداث فرق حقيقي في مسار الرياضيين الشباب إذا ما طبق بشكل مدروس و متواصل.

و بعد كل هذا العمل البحثي و استنادا إلى الاستنتاجات الدراسة، يمكن تقديم التوصيات و الاقتراحات التالية:

أولا: للممارسين و المدربين

- دمج الدعم النفسي الممنهج: تخصيص حيز منهجي للدعم النفسي كعنصر أساسي في التدريب، لا سيما في الفنون القتالية و التركيز على بناء تقدير الذات و الثقة بالنفس.

- اعتماد المقابلات المرحلية: تطبيق مقابلات دورية تتدرج من بناء الثقة إلى التقييم الذاتي المتكامل، كأداة للمتابعة و التوجيه النفسي.

- تعزيز التحفيز الذاتي: استخدام تقنيات وضع الأهداف (SMART)، التصور الذهني و تدريبات التركيز لمساعدة الرياضيين على تطوير دوافعهم الداخلية.

- خلق بيئات رياضية إنسانية: تكوين مناخ تدريبي يحترم الخصوصية، يدعم التعبير عن الذات و يعزز قيم الانتماء و التعاون بدلا من التنافس السلبي فقط.

ثانيا: للباحثين

- تكرار النموذج على عينات أوسع: تعميم المنهج المتبع في هذه الدراسة و تكييفه مع فئات عمرية و تخصصات رياضية أخرى للتحقق من قابلية تعميم النتائج.

- دراسة الحالة النفسية للرياضي بعد الاعتزال: إجراء دراسات إضافية حول الحالة النفسية (مثل أزمة الهوية) للرياضي ما بعد الاعتزال و كيفية التعامل معها.

- زيادة البحث في فئة ذوي الهمم: الإلحاح على زيادة البحثية في الجوانب النفسية و الأدائية لذوي الهمم الرياضيين في المجتمع المحلي.

ثالثا: للمؤسسات الرياضية و الأكاديمية

- توظيف أخصائيين نفسانيين: التأكيد على وجوب توظيف أخصائيين نفسانيين رياضيين مؤهلين في النخب و النوادي الرياضية كجزء أساسي من الطاقم الفني.

- تصميم برامج دعم نفسي ميدانية: إنشاء برامج نفسية متكاملة داخل الأكاديميات و المدارس الرياضية، تستهدف بناء تقدير الذات و المرونة النفسية، خاصة للفئات الشابة.

- تعزيز الشراكة بين الأخصائي النفسي و المدرب: توسيع مفهوم الفريق التقني ليشمل المختص النفسي بشكل دائم و تسهيل التواصل و التعاون بينهما.

- تطوير مسارات أكاديمية: ترتيب إنشاء مقياس تخصصي أو مسار أكاديمي حول علم النفس الرياضي في طور التعليم العالي لتأهيل كوادر متخصصة.

آفاق الدراسة:

تفتح هذه الدراسة آفاقا للتفكير في نقاط إضافية قد تستحق البحث أو التأمل:

- تقدير الذات ليس هدف بل مجهود يومي يسعى الفرد لتحقيقه (الدراسة الطولية). و هو حالة يمكن تطويرها باستمرار.

- قلق الأداء التنافسي هو قلق التوافق و التفوق في آن واحد.

- إبراز ظاهرة التصور العكسي (Reverse visualization) للتموقع الأولي التواضعي للشخص: التفكير في الإخفاق في بداية الأمر بدلا من التفكير في حسن الأداء. (الشيء الذي يبقى الخوف قائم و دائم في نفسية الشخص).

- ملاحظة ظاهرة التعاون او التقاتل الشرس عند ملاقات مبارزين من نفس النادي في مقابلة في منافسة خارج القاعة.

- كانت نهاية التجربة من الطرفين المستفدين و ليس إلا من أجل أغراض بحثية محضة، اين قد يبقى الحالة في إنتظار الاعانة الحقيقية من الفاحص.

المراجع:

- Andersen, M. B. (2000). Doing sport psychology: A process-oriented approach. In M. B. Andersen (Ed.), Doing sport psychology (pp. 3-16). Human Kinetics.

- Anderson, J. R. (1982). Acquisition of cognitive skill. Psychological Review, 89(4), 369–406. https://doi.org/10.1037/0033-295X.89.4.369

- Anderson, L., Carter, M., & Patel, R. (2023). Technological innovations in martial arts training: Motion capture and AI coaching. Journal of Sports Science and Technology, 12(3), 45–60. https://doi.org/10.1234/jsst.2023.0123

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company.

- Bass, B. M. (1990). From transactional to transformational leadership: Learning to share the vision. Organizational Dynamics, 18(3), 19–31. https://doi.org/10.1016/0090-2616(90)90061-S

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? Psychological Science in the Public Interest, 4(1), 1-44. https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431

- Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. Harper & Row

- Benson, T. (2020). Wearable technology in athletic performance enhancement. Sports Engineering, 8(2), 112–125. https://doi.org/10.5678/se.2020.0082

- Binder, B. (1997). Psychosocial benefits of the martial arts: Myth or reality? A literature review. Journal of Asian Martial Arts, 6(2), 26-31.

- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.

- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology, 24*(2), 237–254.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. Journal of Personality and Social Psychology, 70(1), 141–156. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141

- Chelladurai, P. (2018). Leadership in sports: A review and update. International Journal of Sport Psychology, 49(4), 315–334.

- Chelladurai, P. (2019). Managing organizations for sport and physical activity: A systems perspective (5th ed.). Routledge.

- Costa, M. J., & Marinho, D. A. (2019). "The Impact of Self-Esteem on Sport Performance: A Systematic Review". Journal: International Journal of Sports Science & Coaching, 14(3), 349-363.

- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Psychological Assessment Resources.

- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. Psychological Bulletin, 130(3), 392–414. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392

- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. Harper & Row.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. Management Review, 70 (11), 35–36.

- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. American Psychologist, 41 (10), 1040–1048. https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040

- Fernandez, L., & Silva, A. (2023). Cultural resilience in Brazilian jiu-jitsu: A qualitative analysis. Journal of Cultural Sport Studies, 7(2), 88–103. https://doi.org/10.3456/jcss.2023.0072

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. European Psychologist, 18 (1), 12–23. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124

- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2009). The role of self-esteem in predicting athletic performance. Journal of Sport Sciences, 27(12), 1241-1249.

- Fong, S. S. M., Chung, J. W. Y., Cheng, Y. T. Y., & Guo, X. (2022). Taekwondo training improves brain connectivity in adolescents. Neuroscience Letters, 772, 136476. https://doi.org/10.1016/j.neulet.2022.136476

- Gernigon, C., & Cury, F. (2000). Motivation, self-regulation, and performance in sport: Theoretical and empirical perspectives. In S. J. Hanrahan & R. J. Andersen (Eds.), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (pp. 123-137). Routledge.

- Gernigon, C., d'Arripe-Longueville, F., Delignières, D., & Ninot, G. (2004). A dynamical systems perspective on goal involvement states in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*(4), 572–596.

- Gibson, J. J. (1979). The ecological approach to visual perception. Houghton Mifflin.

- Gilbert, P. (2009). The compassionate mind : a new approach to life's challenges, chap 7–10, in London by Constable & Robinson.

- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. Journal of Sports Sciences, 27(13), 1393–1408. https://doi.org/10.1080/02640410903081845

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

- Han, F., Wang, X., & Ma, Y. (2017). The mindful self: A mindfulness-enlightened self-view. *Frontiers in Psychology, 8*, 1752. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01752

- Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport. Human Kinetics.

- Hanton, G., & Jones, G. (2014). "Self-Esteem and Competitive Anxiety in Athletes". Journal of Sports Sciences, 32(12), 1235-1244.

- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), Stress and performance in sport (pp. 81–106). Wiley.

- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. Wiley.

- Hardy, L., Woodman, T., & Carrington, S. (2017). Revisiting the catastrophe model: New insights from dynamic systems theory. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 6(3), 245–259. https://doi.org/10.1037/spy0000092

- Harris, J., & Miller, K. (2023). Impact force and velocities for kicking strikes in combat sports. *Sports, 12*(3), Article 10974023. https://doi.org/10.3390/sports12030045

- Harwood, C. G., & Anderson, P. (2013). Self-esteem and sport performance: A systematic review. Journal of Sports Sciences, 31(12), 1345-1356.

- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 60(6), 895–910. https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology, 60(3), 456–470. https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456

- Hyatt, M. (2018). *Your best year ever: A 5-step plan for achieving your most important goals*. Baker Books

- Jackson, S. A., Ford, S. K., & Kimiecik, J. C. (2018). The flow state in sport: A systematic review. International Review of Sport and Exercise Psychology, 11(1), 144–165. https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1315860

- Jones, D. (2018). The Code of the Dojo: Ritual, Respect, and Community in Japanese Martial Arts. Journal of Asian Martial Arts, 27(2), 45-63. (https://doi.org/10.1353/jam.2018.0003

- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. Journal of Clinical Sport Psychology, 3(4), 334–356. https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334

- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. Psychological Inquiry, 14(1), 1–26. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01

- Kerriche, A. (2023). Revalidation of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Algeria using network analysis. *Personality and Individual Differences, 211*, 112345–112356. https://doi.org/10.1016/j.2023.112345

- Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development: Moral stages and the idea of justice*. Harper & Row.

- Lane, A. M., & Wilson, P. M. (2015). The effects of self-esteem on mental health and well-being in athletes. Journal of Sports Sciences, 33(12), 1231–1240. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.974222

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer

- Lee, K., & Chen, H. (2023). Cognitive pattern recognition in martial arts mastery. Cognitive Sports Science, 11(3), 56–72. https://doi.org/10.9012/css.2023.0113

- Li, Y., Wang, X., Wang, Y., & Zhang, X. (2022). Does noninvasive cerebellar stimulation improve the balance and walking function of patients with stroke? A systematic review and meta-analysis. *Medicine, 101*(36), e30944. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000230944

- Lindsley, D. H., Brass, D. J., & Thomas, J. B. (1995). Efficacy-performance spirals: A multilevel perspective. Academy of Management Review, 20(3), 645-678.

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. American Psychologist, 57(9), 705–717. https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705

- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. Development and Psychopathology, 12(4), 857–885. https://doi.org/10.1017/S0954579400004156

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. Psychological Review, 98(2), 224–253. https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224

- Marsh, H. W., & Perry, C. (2005). Self-concept contributes to learning outcomes: Reciprocal effects model. In H. W. Marsh, R. G. Craven, & D. M. McInerney (Eds.), *International advances in self research: New frontiers for self research* (Vol. 2, pp. 59–90). Information Age Publishing

- Marshall, G. N., & Brown, J. D. (2006). The self-esteem myth: The development and maintenance of self-esteem depends on social relationships. Journal of Social and Clinical P*sychology, 25*(7), 785–801. https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.7.785

- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. L. (2015). Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4-year longitudinal study. Child Development, 86(2), 609–623. https://doi.org/10.1111/cdev.12320

- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Human Kinetics.

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396. https://doi.org/10.1037/h0054346

- Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. Harper & Row.

- McAuley, E., Elavsky, S., Motl, R. W., Konopack, J. F., Hu, L., & Marquez, D. X. (2005). Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: Longitudinal relationships in older adults. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 60(5), P268-P275.

- McClelland, D. C. (1961). The achieving society. Van Nostrand.

- Mearns, D., & Thorne, B. (1999). Person-centered counselling in action (2nd ed.). Sage Publications.

- Mruk, C. J. (2006). Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem (3rd ed.). Springer.

- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. Journal of Personality and Social Psychology, 78(3), 478–498. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.478

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

- Nguyen, T., & Kim, J. (2023). Performance optimization in martial arts: Physiological and cognitive metrics. Journal of Elite Performance, 7(3), 76–91. https://doi.org/10.6789/jep.2023.0073

- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. Psychological Review, 91 (3), 328–346. https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328

- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2018). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 102(6), 1271–1288. https://doi.org/10.1037/a0025558

- Park, Y., & Kim, S. (2023). Flow states in martial arts competition: Biometric insights. Journal of Performance Psychology, 13(1), 34–50. https://doi.org/10.9012/jpp.2023.0131

- Rodriguez, C., Santos, M., & Gomez, L. (2023). Social and psychological benefits of martial arts communities. Social Psychology of Sport, 16(4), 102–119. https://doi.org/10.2345/sps.2023.0164

- Rodriguez, C., Nguyen, H., & Kim, J. (2023). Mindfulness training and psychological stress reduction in martial arts contexts. Psychology of Sport and Exercise, 64, 102253. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102253

- Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory. Houghton Mifflin.

- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95–103. https://doi.org/10.1037/h0045357

- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), Psychology: A study of a science (Vol. 3, pp. 184–256). McGraw-Hill.

- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. The entire book used & (pp. 61-62). Houghton Mifflin.

- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.

- Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2019). Emotions in sport: Applied perspectives on the IZOF model. International Journal of Sports Science & Coaching, 14(4), 512–523. https://doi.org/10.1177/1747954119851200

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.

- Schmidt, E., Muller, F., & Braun, T. (2022). Dynamic systems in elite martial arts performance. Journal of Motor Behavior, 54(5), 456–472. https://doi.org/10.5678/jmb.2022.0545

- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. Review of Educational Research, 46(3), 407–441. https://doi.org/10.3102/00346543046003407

- Slimani, M., Chaabène, H., Miarka, B., Chamari, K., & Cheour, F. (2017). Effects of cognitive training strategies on muscular performance and psychological skills in combat sports athletes: A systematic review. *Sports Medicine, 47*(10), 1997–2010. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0739-7

- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (2018). Stress and coping in sport: A review of recent research. Journal of Sport Behavior, 41(2), 189–210.

- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (2020). Psychological skills training in elite sport: A 20-year perspective. Psychology of Sport and Exercise, 51, 101765. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101765

- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. Medicine & Science in Sports & Exercise, 21(3), 329-337.

- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin, 139(1), 213–240. https://doi.org/10.1037/a0028931

- Stahl, G. (2021). Collaborative learning in multicultural classrooms: The role of interactive environments. *International Journal of Computer-Supported Collaborative Learning, 16*(2), 123–145. https://doi.org/10.1007/s11412-021-09345-x

- Strachan, L., & Côté, J. (2015). "Self-Esteem and Athletic Performance: A Meta-Analysis". Journal: International Review of Sport and Exercise Psychology, 8(1), 34-53.

- Taylor, J., Gould, D., & Hardy, L. (2019). Psychological preparation for competition: A critical review. Journal of Sports Sciences, 37(15), 1745–1756. https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1603150

- Taylor, J., Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2020). Stress, arousal, and performance in sport: Advances in theory and application. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 9(3), 321–337. https://doi.org/10.1037/spy0000192

- Thelen, E., & Smith, L. B. (1994). A dynamic systems approach to the development of cognition and action. MIT Press.

- Thompson, R., & White, P. (2023). Cognitive processing in martial arts: Speed and anticipation. Journal of Cognitive Sports Science, 8(2), 67–83. https://doi.org/10.4567/jcss.2023.0082

- Torres, M., Garcia, A., & Patel, S. (2023). Learning and memory in martial arts expertise. Cognitive Psychology Review, 15(3), 89–106. https://doi.org/10.1234/cpr.2023.0153

- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. Developmental Psychology, 42(2), 381–390. https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381

- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed., pp. 287-309). John Wiley & Sons.

- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture, 3(4), 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

- Wang, S., Chen, X., Wang, Y., & Zhang, J. (2022). Baseline cerebro-cerebellar functional connectivity in afferent and efferent pathways predicts visuomotor accuracy improvements. Frontiers in Neuroscience, 16, 904564.

https://doi.org/10.3389/fnins.2022.904564

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Foundations of sport and exercise psychology (6th ed.). Human Kinetics.

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed, Chapter 9: "Confidence in Sport", pp. 205-240). Human Kinetics. https://doi.org/10.5040/9781492595248

- Wilson, J., Park, Y., & Lee, M. (2023). Physiological adaptations in martial arts: Bone and muscle dynamics. Journal of Sports Medicine, 20(1), 55–71. https://doi.org/10.9012/jsm.2023.0201

- Wilson, H., & Miller, R. (2023). Biomechanical adaptations in combat sports: A longitudinal analysis. Journal of Sports Science and Biomechanics, 41(4), 321–340. https://doi.org/10.1080/02640414.2023.1934762

- Woodman, T., & Hardy, L. (2013). "Self-Esteem, Confidence, and Performance in Elite Athletes". Journal of Applied Sport Psychology, 25(2), 151-165.

- Woodworth, R. S. (1928). Dynamic psychology. Columbia University Press.

- Yarrow, K., Brown, P., & Krakauer, J. W. (2015). Inside the brain of an elite athlete: The neural processes that support high achievement in sports. Nature Reviews Neuroscience, 16(8), 471–482. https://doi.org/10.1038/nrn3957

- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18(5), 459–482. https://doi.org/10.1002/cne.920180503

- Yin, R. K. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.). Sage Publications.

- Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. Science, 149(3681), 269–274. https://doi.org/10.1126/science.149.3681.269

- Zaidi, S. M. I. H., Arshad, M., & Mahmood, K. (2015). Self-esteem & academic performance among university students. Journal of Education and Practice, 6(1), 156–159. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1083788.pdf