



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة وهران 2 محمد بن احمد
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس والأرطفونيا

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

بمناهج

تقدير الذات عند المرأة الرياضية

دراسة إكلينيكية لحالة عيادية

بن سهيل ليندة تحت إشراف الأستاذة:

البروفيسور خديجة كبداني

الموسم الجامعي : 2018 / 2019

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللّٰهِ
وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرِينَ مَنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللّٰهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ
شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللّٰهِ يُوفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

(الأنفال 60)

الإهداء

أهدي عملي هذا إلى توأم قلبي وعقلي

أختي الغالية "كاتية"

التي شجعتني على إتمام دراستي بعد انقطاع دام ثلاثة وعشرين سنة

وإلى زوجي

وبناتي الثلاث

(إيناس، نور الهدى، سناء)

كلمة شكر

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا ووفقتنا على إنجاز هذا العمل

أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على إنجاز هذا العمل المتواضع وأخص بالذكر الأستاذة المشرفة "خديجة كبداني" التي أفادتني بنصائحها القيمة.

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل الأساتذة

الذين أشرفوا على إعدادي

كما لا يسعني أن أشكر مديرة القاعة الرياضية الببيان

على التسهيلات لإجراء الجانب التطبيقي وأخص بالذكر المدربة -الحالة- التي لم تبخل علينا من وقتها .

ملخص البحث:

قمنا في هذه الدراسة بالبحث عن تقدير الذات عند المرأة الرياضية، وذلك من خلال دراسة ميدانية بقاعة رياضة خاصة بولاية وهران.

هدفت الدراسة للكشف على مستوى تقدير الذات عند المرأة الرياضية، بالإضافة إلى التعرف على مدى تأثير الأنشطة الرياضية على الجانب الصحي، النفسي، والاجتماعي.

طبقت هذه الدراسة على حالة واحدة وقد اعتمدنا على الأدوات التالية: المقابلة العيادية، الملاحظة العيادية، دراسة الحالة واختبار روزنبرغ لتقدير الذات وانطلاقا مما توصلنا إليه في هذه الدراسة فإن تقدير الذات مرتفع لدى المرأة الرياضية، ويتضح ذلك من خلال المقابلة والملاحظة ونتائج الاختبار "روزنبرغ".

هذا ما دعم فرضية دراستنا التي مفادها أن تقدير الذات عالي عند المرأة الرياضية وقد تحققت فرضيتنا.

الكلمات المفتاحية:

تقدير الذات والمرأة الرياضية.

الصفحة	قائمة المحتويات
ا ب ج د هـ	آية قرآنية الإهداء كلمة شكر ملخص البحث قائمة المحتويات
01	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول	
مدخل الدراسة	
06	01- إشكالية الدراسة
07	02- فرضية الدراسة
07	03- دوافع اختيار الموضوع
07	04- أهمية الموضوع
07	05- أهداف الدراسة
08	06- تحديد مفاهيم الدراسة
09	07- الدراسات السابقة
10	خلاصة
الفصل الثاني	
تقدير الذات	
13	تمهيد
13	01- تعريف الذات
14	02- مفهوم الذات
15	03- أبعاد مفهوم الذات
15	04- أشكال مفهوم الذات
16	05- تعريف تقدير الذات
18	06- نشوء تقدير الذات وتطوره
18	07- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
19	08- مستويات تقدير الذات
20	09- النظريات المفسرة لتقدير الذات
24	خلاصة
الفصل الثالث	
الرياضة	
27	تمهيد

27	01-تعريف الرياضة
28	02-تعريف النشاط الرياضي البدني
29	03-أنواع النشاط الرياضي البدني
30	04-دوافع ممارسة الرياضة
32	05-الشخصية الرياضية
33	06-مقاييس الصحة الرياضية والشخصية
34	07-الرياضة في الإسلام
35	08 - ممارسة الرياضة وتقدير الذات
36	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع	
الإجراءات المنهجية	
40	تمهيد
40	01- الدراسة الاستطلاعية 1. مكان الدراسة 2. مدة الدراسة 3. حالة الدراسة
41	02- الدراسة الأساسية 1, منهج الدراسة 2. حدود الدراسة 3. وسائل وأدوات الدراسة
الفصل الخامس	
تقديم الحالة العيادية	
49	01- التقرير العيادي للحالة وردة
54	02- نتائج اختبار تقدير الذات لروزنبرغ للحالة وردة
الفصل السادس	
مناقشة النتائج	
56	01- مناقشة النتائج
61	خاتمة
62	توصيات واقتراحات
50	قائمة المراجع
	الملاحق

مقدمة:

تعد الرياضة بمختلف أنواعها وأنماطها من أهم الوسائل للحفاظ على الصحة الجسدية واللياقة البدنية والوقاية من الأمراض وإضافة إلى الجوانب الترويحية التي تعود على الفرد بالارتياح النفسي نتيجة تفريغ الدوافع والنوازع المكبوتة وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر التي يستشعر بها الفرد حيال ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة، فإن الرياضة لم تعد تنحصر ضمن مفهومي الترفيه والتنافس بل أصبحت من بين أهم الوسائل ذات الأسس العلمية الاجتماعية من خلال العمل الجماعي والتواصل داخل الجماعة والأسس العلمية النفسية من خلال الارتقاء بالوظائف العقلية، الانفعالية والشخصية عامة، من خلال تزويد الفرد بالمهارات الواسعة التي تمكنه من التكيف والنجاح في مجتمعه.

ونخص بالذكر الرياضة عند المرأة لما تحققه من تحسين قدراتها الجسمية كانت أو العقلية والتنافسية مما يساعدها على تقوية شخصيتها وتحضيرها كأمن لتنتشئة أبنائها من خلال التوافق الزوجي والتكيف مع متطلبات الجماعة.

ويعتبر تقدير الذات هو التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها العقلية، الانفعالية، الجسدية، الأخلاقية، والاجتماعية، وهو يعتبر من العوامل الأساسية التي تساهم في إدراك الفرد لذاته بصورة ايجابية أو سلبية وتقدير الذات الإيجابي ما هو إلا دليل على الصحة النفسية والتكيف من خلال مواجهة الأزمات والتعامل مع المشكلات بثقة وضبط النفس بشكل حكيم.

اشتملت الدراسة الحالية على جانبين: الجانب الأول والذي يتضمن الجانب النظري وفيه:

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة والذي يتضمن كل من الإشكالية والفرضية المصاغة، التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة، دوافع الدراسة، أهمية الموضوع، أهداف الدراسة وأخيرا الدراسات السابقة وخلصا.

والفصل الثاني والذي يتضمن مفهوم تقدير الذات حيث تناول جزأين، الجزء الأول خاص يتعرف الذات وتطوره ثم تعريف تقدير الذات وتبيان الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات واختتم بطرح النظريات المفسرة لتقدير الذات وفي الأخير خلاصة لهذه النظريات.

والفصل الثالث: تضمن الرياضة، تعريفها، تعريف النشاط الرياضي البدني، أنواع النشاط الرياضي البدني، دوافع ممارسة الرياضة والشخصية الرياضية، مقاييس الصحة الرياضية والشخصية، الرياضة في الإسلام. ممارسة الرياضة وتقدير الذات وأخيرا خلاصة .

والجانب الثاني: فقد تضمن الدراسة الميدانية وفيه الفصل الرابع الذي يحتوي على دراسة الإجراءات المنهجية من دراسة استطلاعية ودراسة أساسية، والمنهج المتبع والأدوات المستخدمة من مقابلة وملاحظة واختبار روزنبرغ وحالة البحث.

أما الفصل الخامس: والذي يتضمن تقديم الحالة فيه تقرير عن الحالة ونتائج اختبار روزنبرغ.

والفصل السادس: يتضمن مناقشة الدراسة.

انتهت الدراسة بخاتمة وبعض التوصيات والاقتراحات وأدرجت قائمة المراجع المعتمدة في هذه الدراسة والملاحق التي استخدمت في إثراء هذا البحث.

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة

تمهيد

1- إشكالية الدراسة

2- الفرضية

3- دوافع اختيار الموضوع

4- أهمية لموضوع

5- اهداف الدراسة

6-تحديد مفاهيم الدراسة

7- الدراسات السابقة

خلاصة

1- الإشكالية:

يولد الإنسان بمجموعة من الحاجيات الأساسية المختلفة من فيزيولوجية، نفسية واجتماعية والتي تلبى منذ طفولته الأولى عبر سيرورة معقدة طويلة مراحل نموه، من خلال تفاعلاته العلائقية الأولية مع الأم (أو البديل الأمومي) إلى الأهل والمحيط الاجتماعي عامة، ومن خلال ادراكاته لأحاسيسه، تصرفاته ووعيه بها وبرأي الآخرين عنه يكون نواة شخصيته ألا وهي الذات والتي يتطور معها مفهوم التقدير الذاتي سواء إيجابيا أو سلبيا.

يرى **ماسلو** أن تنشئة الوالدين هي من أكثر العوامل المؤثرة على تقدير الذات، فالأهل المتعاطفون المساندون مع وضع القواعد والحدود لسلوك أبنائهم يساهم بتكوين ذات ايجابي للطفل (عايدة ديب وحسين قطناني، 2010، 172-173)

فالنظرة الإيجابية للذات من الثقة بالنفس، تقبلها واحترامها يترجم التقدير العالي للذات والذي يصل من خلال عدة آليات، التي من بينها الرياضة سواء في إطار تروحي صحي لتفريغ التوترات والتخفيف من المعاناة أو في إطار منافساتي سواء كان فرديا أو جماعيا ذا مستويات بسيطة أو عالية فإن هذه الرياضة تعود بالصحة البدنية والنفسية الحسنة للفرد.

وما نخص به في بحثنا هذا هو المرأة الرياضية بمختلف مستوياتها وممارساتها في إطار الواقع الحالي وما يمليه عليها من متطلبات وحاجيات معرفية، نفسية واجتماعية، متزايدة في عصر الثورة التكنولوجية المتسارعة بكل أنواع الضغوطات والتوترات.

وانطلاقا من كل هذا يمكننا أن نطرح التساؤل التالي:

- هل مستوى تقدير الذات عالي عند المرأة الرياضية؟
- وهل ممارسة المرأة للرياضة يرفع من مستوى تقدرها لذاتها؟

2- فرضية الدراسة:

- تقدير الذات عالي عند المرأة الرياضية.

-ممارسة الرياضة ترفع من تقدير الذات عند المرأة الرياضية.

3-دوافع اختيار الموضوع:

- حب الرياضة وممارستها وأثرها الإيجابي على الجانب النفسي والبدني.

- الاحتكاك بالأمهام الرياضية ذوات التقدير العالي لذاتهن والمنعكس على إنجازات أولادهن في مختلف الميادين.
- نقص المواضيع والدراسات الأكاديمية على المرأة الرياضية التي تعالج مفهوم تقدير الذات.

4- أهمية الدراسة:

- التعرف على مدى تأثير الأنشطة الرياضية بتنوعها على شخصية المرأة.
- أثر الرياضة في رفع القدرات العقلية، الانفعالية والاجتماعية.
- المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بهذه الدراسة.
- اكتساب خبرة ميدانية من خلال الدراسة.

5- أهداف الدراسة:

- أثر تقدير الذات العالي على شخصية المرأة .
- تأثير النشاط الرياضي على تقدير الذات وعي الصحة البدنية والنفسية على المرأة الرياضية.
- تسليط الضوء على أهمية ممارسة المرأة للرياضة للحفاظ على الصحة النفسية.

6- تحديد مفاهيم الدراسة:

1- مفهوم الذات:

هو نوع من التفكير الذي يكونه المرء عن نفسه، مشاعره، واتجاهاته وسلوكه.

2- تقدير الذات:

هو التقييم الوجداني للشخص نحو ذاته، فضلا عن كونه تقدير وتعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن اتجاهاته نحو ذاته، حيث يعكس هذا التقدير شعور الفرد بالكفاية والثقة بالنفس.

3- الرياضة:

هي تلك الأنشطة التي يقبل عليها الفرد وفقا لقدراته ورغباته وإمكاناته بحيث تحقق هدف ترويجي، تنافسي أو صحي بالإضافة إلى ما تحققه من أهداف نفسية واجتماعية.

7- الدراسات السابقة:

حسب بحثنا واطلاعنا لم نتمكن من الحصول على دراسات سابقة في نفس الموضوع واكتفينا بما يلي :

- دراسة عبد الحافظ (2004):

هدفت الدراسة إلى تبيان العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى تقدير الذات لدى عينة قوامها 147 من تلاميذ الصفوف السابعة، الثامنة والتاسعة من الأمريكيين ذوي الأصول العربية، ومن أهم النتائج المتحصل عليها هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى تقدير الذات بالنسبة للإناث.

- دراسة زايد كاشف (2011):

تمت الدراسة للتعرف على مستوى تقدير الذات لدى الفتيات العمانيات واتجاهاتهن نحو النشاط الرياضي لدى عينة قوامها 166 من الفتيات العمانيات ما بين 12-15 سنة المشاركات بالفروق الرياضية المدرسية، ومن بين النتائج المتواصل إليها أن: ارتفاع مستوى تقدير الذات لديهن ربما يعزى إلى الأثر الإيجابي الذي يحدثه النشاط الرياضي على مستوى تقدير الذات بصفة عامة.

- دراسة برنان وردة وحملة سامية (2017-2018):

هدفت هذه الدراسة للكشف على طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات، بالإضافة إلى التعرف على مدى تأثيرها على الجانب الصحي والنفسي وحتى الاجتماعي، بالنسبة للطلاب الجامعي وطبقت على عينة عشوائية متمثلة في 76 طالب (39 من الممارسين للنشاط الرياضي و37 الآخرين لا يمارسون) من الجنسين ومن النتائج المتواصل إليها هي وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي.

- وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي.

- لا توجد فروق في مستوى تقدير الذات بين الذكور والإناث في ممارسة الرياضة.

- لا توجد فروق في مستوى تقدير الذات حسب مدة المشاركة في الأنشطة الرياضية.

نستخلص من خلال الدراسات السابقة باختلاف موضوع الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والتي في أغلبها المنهج الوصفي: أنه هناك تأثير إيجابي وعلاقة ارتباطية بين النشاط الرياضي وتقدير الذات.

خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل والذي كان مدخلا لهذه الدراسة عرض الإشكالية والفرضية وتوضيح دوافع اختيار هذا الموضوع وتحديد أهمية وأهداف الموضوع وضع التعاريف الإجرائية وذكر بعض الدراسات السابقة مما يسمح لنا بالمرور إلى الدراسة التطبيقية.

الفصل الثاني

تقدير الذات

الفصل الثاني: تقدير الذات

تمهيد

1- تعريف الذات

2- مفهوم الذات

3- ابعاد مفهوم الذات

4- اشكال مفهوم الذات

5- تعريف تقدير الذات

6- نشوء تقدير الذات وتطوره

7- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

8- مستويات تقدير الذات

9- النظريات المفسرة لتقدير الذات

خلاصة

تمهيد:

احتل مفهوم الذات مكانة بارزة عند علماء النفس بمختلف توجهاتهم نظرا لأهميتها في تكوين الشخصية الإنسانية ونموها نموًا سليمًا.

فذاة الفرد هي نتيجة للخبرات التي يمر بها منذ الصغر من خلال التفاعل والتشابك للعديد من العوامل والتي أساسها استجابات الوالدين وتقييمهم له، وكذا نظرته الخاصة لذاته ونظرة الآخرين له إليه، بينما يمثل تقدير الذات الحكم والتقييم عن هذه الصورة وإحساس الفرد بأهميته وجدارته.

من خلال هذا الفصل سنتطرق إلى: تعريف الذات، مفهوم الذات، أبعاد مفهوم الذات، أشكال مفهوم الذات تعريف تقدير الذات، نشوء تقدير الذات وتطوره، الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات، مستويات تقدير الذات، النظريات المفسرة وينتهي الفصل بملخص.

1-تعريف الذات:

- 1- تعريف ماسلو: هو عبارة عن الشعور بالسيطرة وتقييم الذات.
- 2- تعريف روزنبرغ: إن التقييم يعبر عن الاحترام للفرد لذاته والذي يحافظ عليه بشكل معتاد، أو أنه يعبر عن اتجاه مقبول نحو الذات (أبو جاد صالح، 1998، 111)
- 3- تعريف كوبر سميث: إنه مجموعة من الاتجاهات التقييمية نحو الذات، الذي يحمله الفرد لنفسه (حمه و اخرون، 2009، 127)

من خلال التعاريف فإن مفهوم الذات هو نظرة الفرد لنفسه وتقييمه لها.

2-مفهوم الذات:

أ- مفهوم الذات عند ويليام جيمس (1908) William James

وليام جيمس من أوائل العلماء الذين اهتموا بعلم الذات وما زالت كتاباته تعتبر مصدرا أساسيا في الحديث عن نمو تقدير الذات وقد اعتبر جيمس الذات ظاهرة شعورية تماما ويرى: أنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يعتبره له، وقد قسم الهوية (Identity) أو ما يسميها بالأنا (Me) تختلف عن مفهوم الأنا لدى فرويد (Ego) إلى ثلاثة أقسام هي:

1- **الأنا المادية: (Material Me)** والتي تشير إلى جسم الإنسان وممتلكاته وأسرته ولكل الماديات التي يمكن أن يشعر الفرد بوحدة وانسجام (Unity) معها.

2- **الأنا الاجتماعية: (Social Me)** والتي تشير إلى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه خلال تصورات الآخرين له.

3- **الأنا الروحية: (Spiritual Me)** وهي حالة الشعور والعواطف التي يدركها الفرد.

أضاف جيمس أنه لفهم الأنا يجب عدم التركيز على مكوناتها، بل يجب النظر إلى المشاعر والعواطف التي تحدث قبل تقبل الذات (Self- acceptance) والأفعال التي تحدث قبل البحث عن الذات وحفظ الذات (Self préservation) (دويدار و عبد الفتاح، 1999، 31).

ب - مفهوم الذات عند أصحاب النظرية الشخصية:

إن أصحاب النظرية الشخصية قد استخدموا مفهوم الذات بمعان متعددة، ولم يميزوا تماما بين مصطلحي الأنا والذات وذلك لعدم وجود شواهد مقبولة وعامة لهذه المصطلحات، فقد اعتبرت الذات بأنها مجموعة من الاتجاهات والمشاعر التي يكونها الفرد تجاه نفسه، إلا أن مفهوم الذات عاد ليحتل مكان الصدارة في النظريات المعاصرة بعد أن أبقى على المفهوم حيا بواسطة العلماء، أمثال "فيد" "جون ديوي" وذلك بعد أن مهد "وليام جيمس" للنظريات المعاصرة. (إبراهيم احمد، 1987، 38)

3- أبعاد مفهوم الذات:

يشير كاتل (Cattel) إلى ثلاثة جوانب فيما يتصل بالذات:

1- **الذات العاطفية: (Emotionnel- self)** ويقصد بها اهتمام الشخص بعواطفه ومشاعره الشخصية.

2- **الذات الواقعية: (Actual- self)** وهي إدراك الشخص لذاته كما هي كلية بصورة واقعية منطقية.

3- **الذات المثالية: (Ideal-self)** وهي ما يود الشخص أن يكون إذا توفرت له الظروف المناسبة (أحمد همشري، 2013، 223-224)

بغرار الثقافة الغربية فإن الارتباط بين الفرد والسياس الاجتماعي هو ما يعطي للذات معناها الأصلي.

4- أشكال مفهوم الذات:

يقسم خيرى اسامة مفهوم الذات الى :

- **مفهوم الذات الاجتماعي:** ويشير هذا المفهوم إلى تصور الفرد لتقويم الآخرين له معتمدا في ذلك على تصرفاتهم وأقوالهم، ويتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن للآخرين يتصورنها عنه، ويتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين. (خيرى اسامة 2014، 31).
- **مفهوم الذات الأكاديمي:** حيث يعرف بأنه اتجاهات الفرد ومشاعره نحو التحصيل في مواضيع معينة، يتعلمها ذلك الفرد، أو هو تقرير الفرد عن درجاته وعلاماته في الاختبارات التحصيلية المرتفعة.
- **مفهوم الذات المدرك:** حيث يتكون من المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات، كما تنعكس إجرائيا في وصف الفرد لذاته وهو عبارة عن إدراك المرء لنفسه على حقيقتها وواقعها، وليس كما يرغبها ويشمل هذا الإدراك مظهره وجسمه وقدراته ودوره في الحياة.
- **مفهوم الذات المثالي:** يسمى هذا المفهوم بذات الطموح وهو عبارة عن الحالة الذي يتمنى أن يكون عليها الفرد، سواء كان ما يتعلق منها بالجانب النفسي أو الجسدي أم كليهما، معتمدا على مدى سيطرة مفهوم الذات المدرك لدى الفرد، ويتكون من المدركات والتطورات التي تحدد الصورة المثالية التي يود الفرد أن يكون عليها.
- **مفهوم الذات المؤقت:** هو مفهوم غير ثابت يملكه الفرد لفترة وجيزة ثم يتلاشى بعدها، وقد يكون مرغوبا فيه أو غير مرغوب فيه حسب المواقف والتغيرات التي يجد الفرد نفسه إزائها. (خيرى اسامة، 2014، 31)

5- تعريف تقدير الذات:

- لقد تعددت التعاريف واختلف الباحثون في تحديد مفهوم خاص بتقدير الذات حيث نجد القاموس "إنجلش وإنجلش" 1958 (English and English) يعرفه على أنه:
- " حكم شخصي من الاستحقاق أو عدم الاستحقاق الذي يتم التعبير عنه في الاتجاهات التي يحملها الفرد نحو ذاته. (لالوسي واحمد، 2014، 58)

- يعرفه كوبر سميث: تقدير الذات على أنه "هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق... (راجح فاطمة الزهراء، 2018/2017، 16)
- ويعرفه روزنبرغ: على أنه "مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها (سيد سليمان، 34، 1999).
- أما كارل روجرز: فيعرفه على أنه "تلك الاتجاهات التي تنطوي على مكونات انفعالية سلوكية"
- ويعرفه ما سلو: "تقدير الذات نابع من حاجات أساسية من حاجات الإنسان ... (بيطرس، 2008، 479).
- ويعرفه زيلر: على أنه مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من جهة وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من جهة أخرى (ابوجاد صالح، 1998، 20)
- اما مصطفى فهمي يعرفه على انه عبارة عن مدرك او اتجاه يعبر عن ادراك الفرد لنفسه وعلى قدرته لكل ما يقوم به من اعمال وتصرفات ويكون هذا المدرك في اطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة الى الاستقلال والحرية والنجاح (مصطفى فهمي ، 1979 ، 5)
- أما في الموسوعة النفسية فتقدير الذات هو سمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته، فهو يتحدد كوظيفة للعلاقة بين الحاجات المشبعة ومجمل الحاجات التي يشعر بها. (رولان دوارون، 1997، 213).

6- نشوء تقدير الذات وتطوره:

إن تقدير الذات مفهوم حديث نسبيا وقد بدأ هذا المصطلح بالظهور بأواخر الخمسينيات وأصبح في أواخر الستينيات وأوائل السبعينات من أكثر جوانب مفهوم الذات انتشارا بين الكتاب والباحثين في علم النفس والطب النفسي والعلوم الاجتماعية عموما، ولم يكتف بعضهم بالبحث فمفهوم تقدير الذات وعلاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى مثل التكيف والصراع والقلق والثقة بالنفس، بل اهتم بوضع نظريات حوله وبأثره كقوة موجهة لسلوك الفرد ودافعه له. (أحمد همشري، 2013، 242)

وتشير الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أن تقدير الذات لا يعتبر فطري المنشأ، إنه شيء يبدأ الطفل تعلمه سريعا بعد الولادة من خلال الخبرة المتعلقة بالظروف ومن خلال التعامل مع الآخرين والتفاعل مع العالم، فكل من الأحداث الصحية لها تأثير قوي ومباشر على معتقدات الفرد الأساسية وهذه التأثيرات تتلاشى مع الزمن، ولكن أثرها يبقى فكلما زاد عدد الخبرات السلبية المتطرفة

للفرد إزاء التأثير السلبي على تقدير الذات وكلما ازدادت الخبرات الجيدة كان التأثير الايجابي أقوى على تقدير الذات.. (عايدة ديب وحسين قطناني، 2010، 172-173).

7- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

يعتبر كل من عايدة ديب وحسين قطناني ان مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في دراسة الشخصية وله أهمية في نظريات الشخصية ويعتبر من العوامل المهمة التي تمارس تأثيرا كبيرا على السلوك وتجعله يمتلك مفهوما ما فريدا عن الآخرين، ولمفهوم الذات دور فاعل في تشكيل الخبرات وهذا له أهمية خاصة في كيفية فهم المرشدين والباحثين التربويين لسلوك الآخرين وكيفية تفسير الخبرات المختلفة، كذلك فإن مفهوم الفرد عن ذاته يحدد استجاباته في المواقف المختلفة ويوجه سلوكه ويعمل كآلية للحفاظ على الاتساق الداخلي فيتصرف الفرد للحفاظ على هذا الاتساق ويسلك بطرق مختلفة للحفاظ عليه وإبعاد مشاعر عدم الراحة الناتجة عن تنافر وعدم الاتساق الداخلي وزودنا مفهوم الذات بمجموعة من التوقعات التي تحدد ماذا يفعل الفرد في المواقف المختلفة وما يتوقعه الآخرين عن الفرد، وتقدير الذات هو التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية، الانفعالية والأخلاقية والجسدية، وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته، وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وتوقعاتها منها، كما يبدو في مختلف مواقف الحياة. (عايدة ديب وحسين قطناني، 2010، 171-172)

ومنه فإن مفهوم الذات هو عبارة عن مجموعة من المعلومات والصفات التي يحملها الفرد عن نفسه، وتقدير الذات يعبر عن التقييم العام لدى الفرد لهاته الذات.

8- مستويات تقدير الذات:

هناك مستويات لتقدير الذات حسب خصائص ومميزات كل شخص وأهمها:

❖ المستوى العالي لتقدير الذات:

عرفه جوزيف موتان بأنه الصورة الايجابية التي يكونها الفرد حول نفسه، إذ يشعر بأنه إنسان ناجح جدير بالتقدير وتنمو لديه الثقة بقدراته و إيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إرادة وافتراض أنه سينجح فيها. (بنعيسى وعلوي، 2011، 233)

❖ المستوى المنخفض لتقدير الذات:

يمكن أن نجده بعدة تسميات: التقدير المنخفض للذات، التقدير السلبي للذات، وعند (روزنبرغ) يعرفه بأنه عدم الرضى للفرد بحق ذاته.

إن الشخص الذي لديه تقدير متدني يمكن أن نصفه بالذي يفتقر إلى الثقة في قدراته، وهو الذي يكون بأئسا لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله، ويعتقد أن معظم محاولاته ستبوء بالفشل وأنه ليس في استطاعته إلا إجادة القليل من الأعمال على إثر ذلك فهو دائما يميل إلى إدراك ما يدعم اعتقاده ويتجاهل ما يكون عكس ذلك.

9- النظريات المفسرة لتقدير الذات:

النظرية التحليلية:

يعتبر المحللون النفسانيون أمثال فرويد، يونغ، أدلر، أن تقدير الذات مرتبط بالأنا الأعلى، فالأنا يمثل ذلك القسم من العقل الذي يشمل الشعور والحركة الإدراكية، يقوم بمهمة حفظ الذات ويخضع لمبدأ الواقع، كما يعمل على تحقيق التوافق مع المحيط وعلى حل الصراع بين الفرد ومحيطه، أما الأنا فيقوم بوظيفة تقدير السلوك والتحكم في طريقة إشباع حاجاته، فهو ذلك القسم من العقل الذي يمثل الوالدين والمجتمع ويتشكل الأنا الأعلى من أساليب الكبت التي يمر بها الفرد أثناء تطوره في الطفولة. (شريفى هناء، 2002، 92)

فكثيرا ما يدخل الأنا الأعلى في صراع مع الأنا إذ يحاول أن يلقي في الشخص الشعور بالألم والتحرير وانتقاد الذات، هذا الصراع يؤدي إلى شخصية مضطربة تنمي اضطرابات نفسية وسلوكية، حيث يكتسب الفرد النظرة السلبية على ذاته منذ الطفولة، فيشعر أنه عاجز على تحقيق أهدافه، ولا تتجانس أحلامه ومشاعره على محيطه، وبالتالي يمكن أن يصبح عدوا لنفسه لسبب كراهته لنفسه، ويتولد عن هذا الصراع ضغطا سيكولوجيا ينعكس على سلوكياته وتصرفاته، حيث يصعب عليه إدراك وفهم حب الآخرين ويتجلى ذلك بوضوح في النشاطات والمنافسات الجماعية إذ يفضل الفرد أن يكون خاضعا لقوانين صارمة وتزايد حساسيته للنقد ويفضل العزلة والتبعية كما يتولد لديه نقص في الاتزان الانفعالي وعدم الثقة بالنفس، أما إذا كانت علاقة الأنا الأعلى بالأنا حسنة مقبولة فإن التوازن يتحقق ويتطور لديه التقدير المرتفع للذات. (شريفى هناء، 2002، 92)

- النظرية المعرفية:

اعتبر "روزنبرغ" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وي طرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ومع الذات إلى أحد هذه الموضوعات (أبو جاد صالح ، 2004 ، 174)

فقد يختلف اتجاه الفرد نحو ذاته ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى (محمد حسن الشناوي، 2001، 127).

وعلى عكس روزنبرغ لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكثر شمولاً إذ أكد أن هذا المصطلح متعدد الجوانب، دراسته تستدعي عدة مناهج لتفسير الأوجه المتعددة له.

ويقسم "كوبر سميث" تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين:

1- **التعبير الذاتي:** هو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها.

- **التعبير السلوكي:** الذي يمثل الأساليب السلوكية التي تعبر عن تقدير الفرد لذاته وهي قابلة للملاحظة كما أنه يميز نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوي قيمة. وتقدير الذات الدفاعي: والذي يعبر عنه الأفراد لذوي الشعور بالقيمة المنحطة وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات، القيم، الطموحات، الدفاعات. (عثمان شجاع، 2014)

- **النظرية المعرفية السلوكية:**

يعتبر تقدير الذات حسب هذا الاتجاه تقييم يضعه الفرد لذاته ويعمل على المحافظة عليه ويتمثل في مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عند مواجهة العالم المحيط به، ويؤكد إيليس Ellis أن أساليب التفكير الخاطئة والسلبية عن الذات تؤثر في سلوك الفرد تأثير سلبي، فإذا كان النسق غير عقلاني فإن الاضطرابات الانفعالية هي متوقعة. (معزز سيد، 2000، 110)

كما يرى بيك ان المشكلات الفردية تحدث كنتيجة للاستجابات غير صحيحة على أساس معلومات غير كافية ونتيجة لعدم التمييز بين الخيال والواقع فالتفكير يمكن ان يكون غير واقعي بسبب انه مشتق من مقدمات خاطئة هذا ما يؤدي الى تقدير الذات بصفة سلبية .

- **النظرية الاجتماعية:** يقول كنيش Kinich احد رواد المدرسة الاجتماعية انه كلما أدرك الفرد تفاعله مع الآخر على أنه مهم زاد ذلك التأثير في مفهوم الذات وتظهر أهمية التفاعل في نوعية أهمية الآخرين فمن خلال ردود أفعال الآخرين ندرك مكانتنا، فالتوازن الاجتماعي يرتكز على علاقة الآخرين بتكوين مفهوم الذات. (ناصر ميزاب، 2007، 199)

- النظرية الإنسانية:

نظرية كارل روجرز: إن صاحب هذه النظرية يعتقد أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، وأن مفهوم الذات حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني، وقد عرف الذات بأنها التنظيم المعرف لمفاهيم الفرد وقيمه وأهدافه ومثله وهي الصورة المضطربة لدى الفرد عن نفسه، ويتأثر مفهوم الذات بخبرات الفرد وقيم الآباء وأهدافهم وفكرة المرء عن نفسه المتعلمة وهي ارتقائية تبدأ منذ الميلاد وتتمايز بالتدرج خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة، وهناك ثلاث مصادر لتكون صورة الفرد عن نفسه:

- قيم الآباء وأهدافهم والتصورات التي يواجهها الفرد للمجتمع المحيط به.
- خبرات الفرد المباشرة
- التصورات التي تكون الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها.

وهو يرى أن الفرد إذا أدرك نفسه أن يتصرف في مختلف المواقف بما يتلائم مع صورته عن نفسه فإنه يشعر بالكفاية والجدارة والأمن كما يشعر بأنه يتصرف خلف فكرته ويشعر بالتهديد والخوف.

وأشار روجرز إلى أن الفرد يدرك الأشياء والمواقف بطريقته الخاصة، فكل واقعة خارجية لها دلالة بقدر المعنى الذي يعطيه الفرد إلى هذه الواقعة ، لذلك فإن الإطار المرجعي للفرد هو المهم في عملية الإدراك. (الداهري وصالح ، 2008 ، 355-356)

نستخلص من هذه النظريات أن كل نظرية تناولت تفسير تقدير الذات من جانب معين، فحسب التحليل النفسي وجود الصراع بين الأنا والانا الأعلى يعطي اضطرابات سلوكية تعطي الفرد تقدير منخفض لذاته، أما في حالة التوازن بينهما يكون الفرد في حالة تكيف وينعكس ايجابيا على تقديره لذاته، وحسب المفهوم المعرفي فهو عند روزنبرغ اتجاه نحو موضوع واحد بعكس سميث الذي يراها ظاهرة معقدة بين عمليات تقييم الذات وردود الفعل، ويرى أصحاب النظرية السلوكية المعرفية أن تقدير الذات قائم على الأفكار والمعتقدات التي يتبناها الفرد عامة، و ان تقدير الذات المنخفض يكون من خلال اعتناقهم لأفكار غير منطقية فيصبحون قلقين وعدوانيين .

وتركز النظرية الاجتماعية على التفاعل وأهمية الآخرين وأخيرا يتجه التيار الإنساني إلى أن تقدير الذات هي الحاجة إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين والحاجة إلى الاعتبار الذاتي وبذلك يتحقق التكيف مع المحيط.

خلاصة: من خلال التعاريف والنظريات السابقة نستخلص أن تقدير الذات هو عملية تقييم الفرد لنفسه و للإمكانات والقدرات التي يمتلكها وكذلك تقبل آراء الآخرين نحوه وحكمه على نفسه من خلال الإيجابيات والسلبيات التي يمنحها لنفسه.

الفصل الثالث

الرياضة

الفصل الثالث: الرياضة

تمهيد

- 1- تعريف الرياضة
 - 2- تعريف النشاط الرياضي البدني
 - 3- أنواع النشاط الرياضي البدني
 - 4- دوافع ممارسة الرياضة
 - 5- الشخصية الرياضية
 - 6- مقاييس الصحة الرياضية والشخصية
 - 7- الرياضة في الإسلام
 - 8- ممارسة الرياضة وتقدير الذات
- خلاصة

تمهيد:

تلعب الرياضة دورا هاما في الحفاظ على الصحة البدنية والنفسية للفرد وفي تكوين شخصيته، من خلال الارتقاء بالوظائف العقلية والانفعالية وتنمية مختلف المهارات وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع، وهذا سواء كانت الرياضة تربية، تنافسية وترويحية، فهي لغة العالم المتحضر ومن أهم الوسائل الوقائية والعلاجية للأمراض البدنية والنفسية.

1- تعريف الرياضة:

الرياضة كلمة مرادفة للكلمة الإنجليزية SPORT وهي ترجع إلى الكلمة الفرنسية OESPORT عن فعل Desportes والذي يرجع ظهوره إلى القرن الثالث عشر حيث كانت تعني الاسترخاء والتسلية.

وابتداء من القرن السادس عشر أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني حيث أصبح كل نشاط بدني يطلق عليه اسم "الرياضة" sport وهي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهي طور يتقدم من الألعاب وبالتالي عن اللعب، وهي الأكثر تنظيما والأرفع مهارة، وفي الأصل الإيتيمولوجي لها Disport ومعناها التحويل والتغيير وقد حملت معناها ومضمونها عن الناس عندما يحلون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل إلى التسلية والترويح من خلال الرياضة. (خاضر، 2012-2013، 28)

ويعرفها اختصاصيون في التربية البدنية والرياضة على أنها مصطلح اتفق عليه اليونسكو والميثاق الأولمبي ومعناه تربية الفرد عن طريق النشاط البدني الرياضي وإكسابه العادات والسلوكيات الصالحة وأيضا باعتبارها ألعاب ومناقشات (أبو داود اليمين، 2009، 5)

والرياضة في اللغة العربية تتبع من معنى الترويض أو ترويض الجسم على الحركة والنشاط أي تمرينه وتدريبه.

1-2 تعريف الممارسة الرياضية:

John loy يعرف الممارسة الرياضية على انه يجب اعتبارها كمناسبة للعب المنظم ومقتن ونظام اجتماعي معين (عبد الله أحمد، 2006، 63)

وتعرف على أنها الجزء المتكامل من العملية التربوية التي توافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية (سامية عرار وخالد حسني، 2003، 7).

المقصود من التعريفين أن الممارسة الرياضية هو النشاط الرياضي المقنن في إطار محدد.

2- تعريف النشاط الرياضي البدني:

يعرفه مات ضيف: بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة للمنافسة (بوالحياة عدلان، 2017-2018، 42)

ويرى سوكولا أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط الرياضي نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان، من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي (حاج صدوق وشماني، 2015-2014، 42)

إن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام وفضفاض يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني الذي يقوم به الإنسان والذي يستخدم فيه بدنه بشكل عام [...] (امين أنور، 1996، 16)

ومن هنا فإن الرياضة تعتبر عنصرا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد عامة والمرأة خاصة من خلال اكتسابها لخبرات، ومهارات، فهو ميدان من ميادين التربية عموما وتحقق مردودية صحية جسدية ونفسية.

3- أنواع النشاط الرياضي البدني:

1- النشاط الرياضي الترويحي:

تعد الممارسة الرياضية من أبرز الوسائل الترويحية البدنية الهادفة والمساهمة في تحقيق حياة متوازنة وهو الهدف من اكتساب المهارات الحركية والرياضية والمعلومات المتصلة بها (بومعراف نسيمة، 2014، 133) وعليه يصبح النشاط الرياضي ترويحي يستثمره الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة الجيدة، الارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي... (سعيدات وأبو طالب، 2012-2013، 4)

2- النشاط الرياضي التنافسي:

تتطلب المنافسة الرياضية استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لتسجيل أفضل مستوى ممكن، مما يساهم في الارتقاء بالانتباه، الإدراك، التذكير، التصور و التخيل لدى

الرياضي، حيث يعلم الفرد المواجهة النزيهة والروح الرياضية وحتى التعاون بين الأفراد ومواساة الخاسر وتواضع الفائز وتشجيع الخاسر للفوز مرة أخرى. (بومعروف نسيم، 2014، 133).

3- النشاط الرياضي التربوي:

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية الفرد تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية الاجتماعية، البدنية والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة وهو ما يسمى بالتربية البدنية ويرى "روبرت بوبان" [...] التربية البدنية هي تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية، تهدف إلى تحقيق النمو الكامل للفرد. (امين أنور، 1998، 29)

4- النشاط الرياضي العلاجي:

يعتبر أسامة كامل راتب ان النشاط البدني المنتظم مفيد في نقص امراض الضغوط ونقص في الاستجابة للضغوط حيث انه ينقص زمن استعادة الشفاء بعد الصدمة الانفعالية وتشير نتائج دراساته ان الأنشطة الهوائية التي تتطلب الاستمرار في النشاط لفترة طويلة بمشاركة مجموعات عضلية كبيرة وبشدة معتدلة تؤثر بفاعلية في نقص القلق وتخفيف التوتر. (أسامة كامل راتب 2004، 147)

ومنه نستخلص أن أنواع النشاط الرياضي باختلافها، أهدافها واحدة فالتروبيحي والعلاجي يمكن الفرد من تفريغ الطاقات السلبية والتنافسي يساعد على اكتساب الروح الرياضية والمنافسة الشريفة، أما النشاط الرياضي التربوي فهو توافق للجوانب البدنية، العقلية الاجتماعية والوجدانية للفرد.

4- دوافع ممارسة الرياضة:

يوضح عبد الله أحمد أن الدوافع مفهوم يشير إلى مجموع الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن إذا اختل، فهو يشير إلى نزعة الوصول إلى هدف معين وهذا الهدف قد يكون إرضاء حاجات داخلية أو رغبات خارجية (عبد الله أحمد، 2006، 97)

1-1- الدوافع الجسمية:

هي تلك الدوافع المتعلقة بجسم الإنسان البيولوجية والفيزيولوجية والتي تترجم في عملية النمو النفسي، فالدوافع تعمل على تحسين الجسم وتقويته من خلال الممارسة الرياضية وتساعده على التوازن والتماسك. (عبد الله أحمد، 2006.97)

2-1- الدوافع المالية:

يعتبر الدافع المالي السبب في جلب العديد من الممارسين للرياضة في إطارها الاحترافي والهواوي، فهو العنصر الذي يتم من خلاله تحديد الأهداف بما يتماشى والثقافات والسياسات. (عبد الله أحمد، 2006.97)

الدوافع المعنوية:

نعني الدوافع المعنوية تلك الدوافع التي نعيشها ونحس بها، ونتأثر بها، وبالتالي فهي دوافع مكتسبة يكتسبها الفرد عن محيطه الاجتماعي وهي نوعان:

1-3-1 الدوافع النفسية:

الميل الإرادي: تعد الإرادة من أهم الدوافع التي تدفع بالفرد للممارسة الرياضية وهي بمثابة الشعور الواعي الذي يدفع بالفرد بالقيام بالعمل الرياضي... و يعني هذا أن الميل الإرادي يفوقه مستوى الأداء الفعلي Performance للممارسين محاولين بذلك تسيير أفعاله الفكرية Pulsions intellectuels

2-3-1 المتعة النفسية:

وهي ذلك الشعور الداخلي الناتج عن القيام بنشاط رياضي معين... لذا فالرياضة تعلم الإنسان سلوكيات النجاح دون مبالغة وسلوكيات الفشل دون تأثيرات وتساعد على استدراك الأخطاء.

5-1- الدوافع الاجتماعية:

إن الممارسة الرياضية أصبحت تلعب دورا كبيرا في خلق مكانات اجتماعية تليق بكل مجتمع وبكل بيئة، فالفرد الممارس للرياضة، والمميز في سلوكياته الرياضية تتحدث عنه وسائل الإعلام من الصحافة والإذاعة والتلفزة وتزيد من سمعة المتفوق رياضيا، ويتميز بمكانة اجتماعية ترفع من شأنه على الساحة الاجتماعية والسياسية (عبد الله أحمد، 2006.97)

5- الشخصية الرياضية: The character sport

يقصد بها الشخصية الرياضية للفرد الذي يكون الوحدة الذاتية للممارسة الرياضية والذي يتصف بالكفاءة ويتسم بالروح الرياضية العالية ويتميز بما يلي:

- اللياقة البدنية
- الصحة الجيدة والخلو من الأمراض
- المرح والقدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة
- أداء الواجب بكفاءة وإخلاص
- حب النظافة وحب المظهر
- معرفة بلاده والاعتزاز بإنجازها
- النضج والثبات الانفعالي (مروان عبد المجيد، 2000 ، 148)

ويرى امين أنوران من تقاليد الرياضة وأعرافها تنمية خصائص ويطلق عليه الشخصية الرياضية مثل:

- الروح الرياضية
- اللعب النظيف
- الأمانة
- الشرف
- التعاون
- العمل كفريق.

وغير ذلك مما ارتبط بالممارسة الرياضية (أمين انور، 1980 ، 60)

يوضح الحمامي وآخرون "على أبرز آثار التربية الرياضية يكمن في الجانب الأخلاقي والسلوكي وهو ما يترجم "الروح الرياضية أو الروح الرياضي الذي يتصف بالصدق، الأمانة، الجرأة والشجاعة، الثقة والاعتماد على النفس واحترام الغير والتعاون معه وتحمل المسؤولية وتقبل الهزيمة وبذل قصارى الجهد" (محمد الحمامي وآخرون، 1990 ، 19)

نستخلص عموماً أن الشخصية الرياضية تتسم عموماً بسمات بدنية ونفسية عالية.

6- مقاييس الصحة الرياضية والشخصية:

يرى **علي جلال الدين** انه تعتبر صفة التحمل العام (الدوري التنفسي) واحدة من الصفات البدنية ذات أهمية كبيرة لتحسين ارتفاع المستوى الصحي للفرد، وترتكز على المبدأ الفيزيولوجي المسمى بالإنتاجية الهوائية أو التمثيل الهوائي للطاقة، ويعني هذا القدرة على أداء مجهود بدني لفترة طويلة يشترك فيه أكثر من نصف الكتلة العضلية لجسم الفرد تحت تأثير شدة حمل أعلى من 50 % من مقدار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وتتحدد الإنتاجية الهوائية بمستوى الحالة الوظيفية لأكثر أجهزة الجسم الحيوي أهمية: جهاز القلب، الأوعية الدموية، جهاز التنفس والدم والجهاز العصبي والغدي و من الضروري معرفة كل فرد لمبادئ الصحة الشخصية، وما لذلك من أهمية لدى ممارسي التربية البدنية والرياضيين حيث يساعد الالتزام باتباع هذه المبادئ إلى ارتفاع المستوى الصحي وزيادة فاعلية عمليات التدريب الرياضي وتحقيق نتائج عالية، ولا يعتبر إتباع مبادئ ومتطلبات الصحة الشخصية لسلوكا فرديا فقط. بل وذو أهمية اجتماعية أيضا حيث يؤدي إهمال هذه المبادئ على مستوى الأفراد إلى تفشي الأمراض في المجتمع. (علي جلال الدين، 2005، 2)

7-الرياضة في الإسلام:

لقد خلق الله تعالى الإنسان من جسد وروح في أحسن صورة لقوله تعالى: " يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ(6) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ (7) " (سورةالانفطار الآية: 6-7)وحثه على الرياضة في معظم التكاليف الإسلامية من الصلاة بقيامها وركوعها وسجودها والمشي إلى المساجد وفي مناسك الحج من سعي وطواف ورمي .

إضافة إلى نشاطات بدنية و سلوكات حركية لا تدخل في إطار التكاليف وقد حث عليها الإسلام حرصا على أن يكون المسلم قويا جسميا وروحيا كالجري على الأقدام، السباحة، الرماية، وركوب الخيل، المصارعة، المسابقة والمشي وغيرها من الرياضات التي أقرها الرسول صلى الله عليه وسلم .

فعن ابي هريرة رضي الله عنه ان النبي صلى الله عليه وسلم قال : " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز " (رواه مسلم ،الامام النووي الدمشقي)

كما أجاز الإسلام للمرأة ممارسة الرياضة بضوابط محددة من احتشام في اللبس وعدم اختلاط مع الجنس الاخر نظرا للمنفعة الحسنة، التي تعود عليها، فقد سابتقت السيدة عائشة -رضي الله عنها- الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم في سفر فسبقته في المرة الأولى وسبقها في المرة الثانية.

8- ممارسة الرياضة وتقدير الذات :

مما لا شك فيه ان ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها التربوية ، التنافسية ، الترويحية والعلاجية يكسب الفرد مختلف المهارات البدنية ، السلوكية ، العقلية ، الوجدانية وحتى الأخلاقية في اطار صقل القدرات والاستعدادات في اطار منضم.

فتقول **بيلي (BAILEY)** وفقا لدراسة قامت بها على المشاركة الرياضية انها من بين النتائج المتحصل عليها انها تساهم في التطوير الإيجابي للعقل والجسم مما يؤدي الى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات.(ناديني ماثور واخرون 2018)

وفي نفس السياق يؤكد عبد الله احمد بان الرياضة تعلم الانسان سلوكيات النجاح دون مبالغة وسلوكيات الفشل دون تأثيرات .(عبد الله احمد ، 2006 97)

وتبقى الرياضة عند الفرد عامة وعند المرأة خاصة هي ترويض للجسم والعقل ولها الأثر الإيجابي في بناء وتطوير شخصيتها بمختلف سماتها العامة من الشعور بالمسؤولية، تقبلها وحبها للذاتها والشعور بالأمن والتكيف مع الصعوبات في اطار علائقي شخصي واجتماعي والتي ما هي الا ترجمة لتقدير الذات الإيجابي .

خلاصة:

تعد الرياضة مظهر من مظاهر التربية البدنية والنفسية والخلقية ولو تعددت الدوافع من نفسية، مالية واقتصادية فهي تهدف إلى تحقيق النمو والتوازن الكامل للفرد.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية

الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية

- تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

1-1- مكان الدراسة

1-2- مدة الدراسة الاستطلاعية

1-3- حالة الدراسة

2- الدراسة الأساسية

1-2 منهج الدراسة

2-2 حدود الدراسة

2-3 سائل وأدوات الدراسة

تمهيد:

بعد أن تم عرض الجانب النظري، سنتطرق في هذا الفصل إلى أولى الفصول التطبيقية ألا وهي الإجراءات المنهجية من خلال التعرف على المكان الذي تمت فيه دراستنا وكذلك الأدوات المستخدمة في الدراسة (المقابلة العيادية، الملاحظة العيادية، اختبار روزنبرغ) من أجل الوصول إلى نتائج تخدم دراستنا.

1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي دراسة علمية تعتبر خطوة أساسية لأي باحث قبل الدراسة الأساسية، التي تساعدنا على التأكد والتحقق من الأدوات المستعملة.

هي خطوة مهمة وضرورية في البحوث الميدانية (التطبيقية) وسميت بالاستطلاعية لأنها تتيح للباحث التعرف والاطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسة الأساسية، كما تكشف لنا هذه الدراسة الأولية عن حجم الصعوبات التي يمكن أن نواجهها أثناء الشروع في الدراسة الأساسية، وتمنحنا فرصة التعرف على نوعية الأفراد الذين ستطبق عليهم الأدوات ومدى استعداد الذين ستطبق عليهم الأدوات، عن الإجراءات التي ستتبع معهم (فاطمة الزهراء ميموني، 2017، 2018 43)

- أهداف الدراسة:

من أهداف الدراسة:

- التحقق من صلاحية الأدوات التي يمكن استخدامها في الدراسة الأساسية.
- معرفة الزمن المناسب لتطبيق أدوات الدراسة
- الإطلاع على ميدان البحث والتحقق من إمكانية الإجراء التطبيقي من حيث توفر عينة الدراسة مع مراعاة الخصائص المطلوبة لذلك وإمكانية التواصل معها.

- صعوبات الدراسة:

- ومن بين صعوبات الدراسة التي واجهناها:
- تنقل الحالة المتواصل من أجل الاستعراضات الرياضية لفريقها داخل وخارج الولاية وهران.
- عملها المتواصل بقاعة الرياضة

1-1 مكان الدراسة:

لقد قمنا بدراسة الاستطلاعية في قاعة الرياضة البيبان (الخاصة) الواقعة بمدينة وهران

- التعريف بالقاعة الرياضية:

قاعة البيبان الرياضية، فتحت أبوابها سنة 2014 وهي متعددة التخصصات:

- للصغار من الجنسين (الجمباز - الجيدو - الكاراتي)

- للنساء (الزومبا- الأيروبي)

1-2- مدة الدراسة:

تمت الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 2018/12/13 الى غاية 2019/03/26م

1-3- حالة الدراسة:

لقد تم اختيار الحالة بطريقة مقصودة لامرأة رياضية

2- الدراسة الأساسية

1-2- منهج الدراسة:

- **تعريف المنهج:** يشير المنهج بصفة عامة إلى البرنامج أو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتجه

العالم أو الباحث عند إجراء دراسة علمية بهدف الوصول إلى الحقائق والعلل التي تفسر

حدوث الظاهرة، كما يعبر عن الطرق المنظمة للتعامل مع المفاهيم والتصورات المؤدية

للكشف عن حقائق الظواهر المدروسة (فاطمة الزهراء، ميموني، 2017-2018، 45)

وبما أن موضوع الدراسة حول تقدير الذات عند المرأة الرياضية، كان المنهج الإكلينيكي هو

المعتمد في الدراسة لتناسب أدواته مع طبيعة الموضوع والوصول إلى نتائج معينة على ضوءها

تتناقش فرضياته للتأكد من صحتها أو نفيها فهو يعتبر بذلك شرطا متما للجانب النظري.

- تعريف المنهج العيادي:

يهدف لتعريف الإمكانيات والخصائص السلوكية للفرد من خلال مناهج القياس والتحليل

والملاحظة وإلى التكامل بين المعلومات متجمعة عن هذه المصادر بغيرها عن فحص التاريخ

الاجتماعي للوصول إلى اقتراحات وتوصيات عن الجانب الأخصائي بهدف خلق توازن ناجح

(إبراهيم عبد الستار، 2008، 16)

2-2- حدود الدراسة:

■ الحدود المكانية للدراسة:

تم إجراء دراستنا بقاعة الرياضة البيبان الخاصة والمتعددة الخدمات.

■ الحدود الزمانية للدراسة:

تمت الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 2018/12/13 الى غاية 2019 /03 /26 خمس جلسات

ومدة كل جلسة ما بين 30 و 60 د.

■ حالة الدراسة ومواصفاتها:

تم اختيار الحالة بطريقة مقصودة، امرأة رياضية متزوجة، مدربة رياضة الجومبار وصاحبة

القاعة الرياضية التي أجريت فيها الدراسة.

2-3- وسائل وأدوات الدراسة:

تم الاعتماد على دراسة الحالة فهي تساهم في إطار المنهج العيادي في فهم الظاهرة المدروسة وتأثيرها على شخصية المرأة وتوافقها العائلي والاجتماعي.

• تعريف دراسة الحالة:

يعرف اسامة فاروق مصطفى دراسة الحالة على أنها الإطار الذي ينظم ويقيم فيه الأخصائي الإكلينيكي كل المعلومات والنتائج التي يحصل عليها الفرد وذلك عن طريق الملاحظة ، المقابلة، التاريخ الاجتماعي، السيرة الشخصية، الاختبارات والفحوص الطبية، لذلك فإن دراسة الحالة تدور أساسا حول الكائن الإنساني في تفردته تكون الطريقة المفضلة لدى الإكلينيكي. (أسامة فاروق ، 2011 ، 67)

ومن بين الأدوات المستخدمة في المنهج العيادي التي اعتمدنا عليها في موضوع البحث لدينا:

◀ المقابلة العيادية:

تعد المقابلة تقنية واسعة الانتشار في تقويم الشخصية، ويمكن من خلال المقابلة الكشف عن الكثير من جوانب السلوك الظاهر والمظهر، وتقوم عادة من خلال تبادل لفظي بين القائم بالمقابلة والمفحوص .

وبذلك تكون من أحسن الوسائل للدراسة المعتمدة واستخدمناها من أجل جمع المعلومات عن الحالة، سماتها الشخصية، ووعيتها وتقييمها لقدراتها.

والمقابلة عدة أنواع وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المقابلة النصف الموجهة، والتي فيها وجهنا مجموعة من الأسئلة أين يتم تجديد المحاور التي تناولناها من حيث المضمون ونترك للحالة المجال أن تحكي ما تريد.

◀ الملاحظة العيادية:

هي تقنية جد مهمة لجمع المعلومات الخاصة بسلوك الحالة والغاية منها معرفة كل ما يتعلق بالمظاهر الخارجية من سلوك لفظي وغير لفظي وهي متداولة ومستمرة في جميع المقابلات.

مقياس روزنبرغ لتقدير الذات:

المؤلف: هو روزنبرغ (1979) وترجمة وتعريب الدكتور علي أبو طاف.

الهدف من المقياس: يتكون المقياس من 10 بنود وله بعد واحد صمم سنة 1962 لقياس تقدير الذات لدى طلبة الثانويات والمدارس العليا، ومنذ تطويره وهو يستعمل مع مجموعات أخرى من الراشدين من مختلف المرضى، وأكبر نقاط القوى فيه تطبيقه واستخدامه مع عينات كبيرة لسنوات عديدة .

الخصائص السيكومترية: أجرى الباحث الأصلي لهذا المقياس على حوالي (500) طالب من المدارس العليا والذين ينتمون إلى مختلف الأعراف، وتلته بحوث أخرى شملت آلاف الطلبة من المعاهد والراشدين من مهن وتخصصات مختلفة، والمعايير موجودة لمختلف هذه المجموعات.

الثبات: توصل كل من شوب وفيرتمان « chop, freeman » (1997) إلى معامل ثبات يبلغ 0,88 بطريقة إعادة الإجراء على عينة من الطلبة بفارق زمني يقدر بأسبوعين.

أما بلاسكوفيتش و نومالي « Pasco kitch, Nomalé » فقد توصلوا إلى معامل ثبات يبلغ 0,82 بطريقة إعادة التطبيق بفارق زمني يقدر بأسبوع.

الصدق الذاتي: توصل ثوب « toup » وآخرون (1997) إلى معامل صدق بحساب الصدق الذاتي يبلغ 0,90 . (عبد الحفيظ مقدم 2003)

الجدول التالي رقم 01: يمثل فقرات مقياس تقدير الذات لروزنبرغ وبدائلها.

الرقم	العبارات	غير موافق تماما	موافق في بعض الأحيان	موافق في معظم الأحيان	موافق تماما
01	أرى أنني شخص ذو قيمة على الأقل مثل أي شخص آخر				
02	أرى أنني أمتلك عددا كافيا من المزايا الحسنة				
03	أنا أميل إلى اعتبار نفسي غير موفق				
04	أنا قادر على القيام بالأشياء من غالبية الناس				
05	ما أحسه غير كاف حتى أكون مفتخر بذاتي				
06	لدى استعداد ايجابي نحو نفسي				

				عموما أنا راض عن نفسي	07
				أود أن يكون لدى المزيد من الاحترام النفسي	08
				أحيانا أشعر أنني حقا عديم الفائدة	09
				يراودني إحساس أنني لا أصلح لشيء	10

طريقة التصحيح:

جدول رقم 02: يوضح الفقرات الموجبة والسالبة وما يوافقها من تصحيح خاص بمقياس

تقدير الذات (البدائل):

نوع الفقرات	رقم الفقرات	غير موافق تماما	موافق في بعض الأحيان	موافق في معظم الأحيان	موافق تماما
العبارات الموجبة	7-6-4-2-1	1	2	3	4
العبارات السالبة	10-9-8-5-3	4	3	2	1

- للحصول على الدرجة الكلية للمقياس يجمع عدد عبارات المقياس المتحصل عليها، ويمكن أن

نلخص مستويات تقدير الذات في الجدول التالي:

جدول رقم 03:

درجات تقدير الذات

الدرجة المسجلة	مدلول الدرجة
[19-10]	تقدير الذات منخفض
[29-20]	تقدير الذات متوسط
[40 -30]	تقدير الذات مرتفع

الفصل الخامس

تقديم الحالة العيادية

الفصل الخامس : تقديم الحالة العيادية

1- التقرير العيادي للحالة وردة

2- نتائج اختبار روزنبرغ للحالة وردة

التقرير العيادي للحالة وردة :

وردة تبلغ من العمر 30 سنة متزوجة وأم لطفلين: بنت عمرها 9 سنوات وابن عمره 7 سنوات، مستواها الدراسي: الثالثة ثانوي وهي تعمل مدربة رياضية في قاعتها الخاصة المتعددة التخصصات (للصغار والكبار) .

عرضنا عليها موضوع بحثنا قبلت به دون تردد ورغبت في مشاركة تجاربها الحياتية والرياضية بكل حماس وافتخار.

تبدو وردة متوسطة القامة، ذات بنية جسدية جيدة، بشرة بيضاء، عينيْن فاتحتين اللون، ذات لياقة بدنية عالية.

خلال كل الحصص كانت تبدو متألقة بملابس رياضية عصرية.

سلوكها العام يتميز بالنشاط والحيوية والطاقة الإيجابية، تواصلها عموماً جيد، لغتها سليمة، تتكلم بسرعة متوسطة وذات نطق واضح ونبرات صوتها مرتفعة، تتميز بالليونة في تعاملها مع الرياضيات المنخرطات في قاعتها سواء الصغار أو الكبار وحتى بعض الأطفال ذوي الإعاقات الحركية والذهنية البسيطة، تعبيرها الجسدي كلياً موافقاً لحديثها.

فيما يتعلق بنشاطها العقلي، وردة لديها القدرة على التفاوض والتعبير عن أفكارها، تقوم بالإجابة على الأسئلة بصورة منطقية وسلسة، خاصة الأسئلة التي تدور حول موضوع ممارسة الرياضة فلإجاباتها كانت بكل حماس.

كان مزاجها طوال المقابلات مستقراً، يتسم بالسعادة والإيجابية حتى أثناء الحديث عن الخبرات السلبية السابقة مثل الحديث عن إصابتها منذ طفولتها بمرض الربو أو فشلها في شهادة البكالوريا.

عاطفتها قوية مع الكل، فهي متعاطفة مع كل الممارسات في قاعتها وخاصة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والحالات المعوزة ذوي القدرات الرياضية الحسنة التي تقوم بتدريبهم بكل حب واهتمام من غير مقابل مالي (بلاك يوليوي رياضيون ذوي مستوى عالي ويوكلوا الخبز لوالديهم نهار آخر)

علاقتها بأبنائها تتميز بالحنان والعطف، ابنتها تمارس رياضة الجمباز والولد يرافقها كذلك طيلة أوقات فراغه في القاعة.

تفكيرها منحصر حول عائلتها والرياضة خاصة فهي تعمل جاهدة على تطوير مستواها الرياضي في الجباز بالتدرب اليومي المستور (باعتبارها تقطن في نفس الحي الذي توجد به القاعة) للمشاركة في المنافسات الوطنية والعالمية (طموحي كبير بزاف، واعر باش نوصل له championnat du monde en gymnastique après la retraite)

وفي نفس الوقت تقوم بتدريب فريق الفتيات الجبازيات للوصول إلى المستوى الوطني وكذا المشاركة في ألعاب البحر الأبيض المتوسط 2021 .

تحب وردة المنافسة والانجازات المستمرة وهي ذات ثقة عالية بنفسها.

لديها توجيه مكاني وزماني جيد، تتذكر الأحداث البعيدة المدى كطفولتها والقريبة المدى، الانتباه والتركيز يبدوان سليمين فهي تصغي جيدا للسؤال وتجبب عنه بكل دقة.

تعد وردة الأخت الوسطى لـ 03 ذكور 04 إناث ولادتها عادية وهي طفلة مرغوب فيها.

تصف وردة والدتها على أنها امرأة جد حنونة، ومتسامحة مسالمة ومطبعة لزوجها إلى درجة الانقياد (أما مثل جدتي بزاف طايعة لبا، أنا ما نحبش نكون هكذا) وأنها قامت بتربيتها أحسن تربية بالرغم من الحالة الميسورة للعائلة إلا أنها كانت تحرم نفسها من الكثير لأجل أولادها.

وتصف والدها على أنه رجل مثالي، يحسن معاملة أمها بكل احترام وحب يتميز بالليونة في التعامل مع أولاده وتعتبر وردة من أبنائه المفضلين (نظرا لقوة شخصيتي أبي يوكلني على مسؤوليات صعبة من غير خوتي الذكور لأنني نعرف التسيير)

تتحدث الحالة عن أبيها بكل اعتزاز وتقول بأنه مهندس درس بألمانيا وهو الآن مفاول في العقارات، يعتبر الأب الروحي للعائلة الكبيرة والصغيرة، يرجع إليه الجميع في المشاكل المادية والعلائقية لحكمته وسخائه.

وردة لها علاقة حميمية مع إخوتها وخاصة البنات ولا يزالون يحافظون على علاقتهم الجيدة حتى بعد الزواج والإنجاب.

عاشت وردة طفولة سعيدة وجد مدلة بسبب إصابتها بمرض الربو منذ الأشهر الأولى من ولادتها غير أنها تمكنت من التغلب عليه بفضل ممارستها المستمرة للرياضة (أنا لوكان نحبس الرياضة يجيلي لازم حتى ولوكان في شهر أوت) وتفسر الحالة الرعاية المفرطة للوالدين اثر موت عمها من أزمة ربو، جعل الوالدين يعيشان في حالة خوف من فقدانها بنفس السبب.

تميز مستواها الدراسي عموماً بالتوسط، نظراً لعدم الرغبة في الحفظ حسب الحالة (كنت أهتم فقط بالرياضيات، الرياضة والفرنسية) مما أدى إلى رسوبها في السنة السابعة (تلقيت أول ضربة في حياتي من أبي خطراً على خطرش ما قريتش)

كان الفشل هو دافع لمزاولة الدراسة بكل جدية عند واردة متحصلة بعدها على نتائج جيدة إلى غاية امتحان شهادة البكالوريا حيث أخفقت ولم تعد الامتحان نظراً لحبها للرياضة، وهي تدرس إلى يومنا هذا في المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة أحمد زبانة- عين الترك- وهران،

للحصول على شهادة *premier degré éducateur sportif en gymnastique* .

تصف الحالة المراهقة على أنها كانت عادية، كل اهتماماتها كانت مركزة على الرياضة ، فهي كانت دائماً ترتدي الزي الرياضي وتمارسها في أوقات الفراغ، سواء في المستوى المتوسطي أو الثانوي، ولم تكن لها رغبة في الجنس الآخر. (كنت جد مرغوبة من طرف الشاشرة للشبوب تاعي بصح ما كنش علابالي بهم)

عن الرياضة تقول أنها بدأت الممارسة مثل كل إخوتها في سن الخامسة من العمر وقد كان هذا مبدأً أساسياً في التربية لدى والدها فقد مارست (الجمباز - البالي- كرة السلة.. تقريبا كل التخصصات)

و الحالة متحصلة على شهادات رياضية في تخصصات عدة: (Zymba, fitness, Aero, dance,)
(A66A , Afro, dance ...)

تزوجت واردة في سن العشرين من عمرها من شاب مهندس في الإعلام الآلي كان يعمل عند أبيها وهو متكون أيضاً في الرياضة وقد كان القبول به بعد الخطبة لتوفر الشروط الأساسية عندها وهي عدم تعاطي التبغ، الكحول، روح المسؤولية، وكونه رياضي وهذا بالرغم من مستواه المادي المتدني.

تعيش حياة زوجية سعيدة في مسكنها الخاص، وعن التوافق الزوجي تقول أن أساسه التعاون في فترة الخطبة والتربية والأخلاق بعد الزواج وأن الالتزام الديني بارتدائها الحجاب يساعد في إبعاد عنصر الغيرة عند زوجها.

الزوج بعد عودته من العمل يزاول هو أيضاً التدريب في القاعة للصغار (الكاراتيهوالجيدو) وتتولى واردة مسؤولية إدارة البيت وتربية وتعليم أبنائها أيام الأسبوع، ما عدا يوم الاثنين فهو يوم عطلتها (أذهب إلى الحفافة و إستيتيسيان وأهتم بأنوثتي) .

تتسم وردة بالشخصية القوية، معرفة قدراتها، حبها لنفسها (أنا ما نشبهش ماما وجدتي، عندهم طاعة عمياء، أنا امرأة حرة قادرة على شقاي، ما نقبلش سلطة الرجل)

بعد سنة من زواجها التحقت بمعهد الفلاحة وتحصلت على شهادة في تربية النحل. وهي تزاوّل هذه الهواية إلى يومنا هذا في قطعة أرض تمتلكها بضواحي مدينة وهران.

وعن أولادها تقول بأنه تم تشخيص اضطراب التوحد لدى ابنتها منذ صغرها نظرا لسلوكات غريبة كانت تقوم بها وقد تكفلت بها عن طريق الرسم لمدة ساعات معها وكذا ممارسة الرياضة، ما مكنها من الاندماج مع المحيط الخارجي وهي الآن ذات مستوى دراسي ورياضي ممتاز.

أما ابنها فإنه طفل يتسم بالنشاط والحيوية وكذا المستوى الدراسي والرياضي العالي.

عن التربية تقول أن أسسها الأخلاق (أنا أضرب فقط حينما يكذبوا)

أما عن الأم الرياضية تقول أن لها القدرة على معرفة أولادها، التحكم فيهم وتصحيح تصرفاتهم عند الخطأ وخاصة الأمهات المدربات ذوات المستوى العالي، نظرا للاحتكاك المتواصل مع مختلف الشخصيات (أنا اعرف أولادي خير من خواتاتي الي ما يديروش السبور).

وعن سؤالنا كيف ترين الذين لا يمارسون الرياضة فقالت (نيفو هاود)

إضافة إلى الالتزام بالصلاة وقراءة القرآن يوميا، تتحدث وردة كثيرا عن أهمية الرياضة في التغلب على الضغوطات عامة وعن تعديلها لمزاجها والترويح عن نفسها بممارسة النشاط البدني (أنا كي نكون منيش مليحة ننزل إلى القاعة أعمل حصة Zymba نولي très bien).

نتائج مقياس تقدير الذات لروزنبرغ عند الحالة وردة.

تحصلت الحالة على 35 نقطة وهي بذلك ما بين 33-40 نقطة مما يشير إلى أن الحالة ذات تقدير ذات عالي.

الفصل السادس

مناقشة النتائج وتحليلها

مناقشة النتائج وتحليلها:

من خلال تقنيات المنهج العيادي المطبقة: المقابلة، الملاحظة، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات تمكنا من الكشف عن النظرة الإيجابية للحالة عن ذاتها وعن الآخرين عنها وهذا كان نتاج التفاعل والاحتكاك مع المحيط الاجتماعي والعائلي أساسا، الذي كان أساسه التربية المبنية على غرس الثقة في النفس واحترام الذات والغير من طرف الوالدين والأب خاصة الذي كان يمثل لوردة المثل الأعلى لما يتميز به من قوة الشخصية مع المرونة في التعامل والتواصل مع افراد عائلته والغير (الكل يرجع لبويا لحل مشاكل العائلة المادية وغيرها)، وهذا ما يؤكد روزنبرغ عن الدور الذي تقوم به الاسرة في تقدير الفرد لذاته (سيد سليمان 1999 ، 87) .

وقد كان من مبادئ الأساسية لوالد الحالة وردة في تنشئته لأولاده هو التربية البدنية عند السن الخامسة وبالتحديد ممارسة رياضة الجمباز، لما لها على اعتقاده من آثار في تكوين شخصية الطفل وتقويم سلوكه (قاع نباداو بالجمباز في خمس سنين بش نوليو سوبل) وهذا ما نلمسه عند قاسم حسن بأن التربية البدنية خصوصا تعد عنصرا فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي... (مازوزي ومنصوري، 2014-2015)

منذ صغر السن اكتسبت وردة كيفية التعامل مع جميع المواقف والأحداث الايجابية والسلبية التي تركت آثار ايجابية في نفسياتها فرسوبها في السنة السابعة الابتدائية وتلقيها أول عقوبة ضرب من طرف أبيها كان دافعا كبيرا لتعديل سلوكها بالاجتهاد بجدية في الدراسة، وإصابة وردة بالربو منذ الصغر وخوف والديها عليها من افتقادها إثر أزمة ربو مثل عمها، كان محفزا لمقاومة المرض بالاستمرار في ممارسة الرياضة حفاظا على صحتها البدنية والنفسية واستجابا للتحديات وهذا ما نلمسه عند عبد الله أبو زعيزع الذي يعتبر تقبل الذات جزء مهم في مفهوم الذات عند الشخص الفعال حيث يقدر الفرد ذاته ويقبلها بشكل غير مشروط ويكون اقل استخداما لوسائل الدفاع واكثر تقبلا للآخرين ونضرتة لذاته تكون واقعية . (عبد الله أبو زعيزع 2009)

كم يعتبر جوزيف فوتان أن الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه، إذ يشعر بأنه إنسان ناجح جدير بالثقة وتنمو لديه الثقة بالنفس وبقدراته. (بنعيسى وعلوي، 2011، 233)

فبعد سنة واحدة من الزواج التحقت وردة بمعهد الفلاحة وتحصلت على شهادة في تربية النحل وهي هواية تمارسها إلى يومنا هذا، إضافة إلى مزاولة دراستها حاليا بمعهد الرياضة (المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة أحمد زبانه) وكذا الدورات التكوينية في

مختلف التخصصات الرياضية المستمرة وإقبالها على التدريب الذاتي، وتدريب فريقها (الفتيات للجمباز) ،وفي هذا السياق بين محمد الحمامي وآخرون ان من بين آثار التربية البدنية هو الجرأة ،الثقة و الاعتماد على النفس واحترام الغير والتعاون معهم وتحمل المسؤولية..(الحمامي وآخرون 1990)

تقدم وردة على تسيير وإدارة عائلتها وتربية أولادها وعلى إدارة قاعاتها الرياضية هذه الأخيرة التي تعتبرها متنفس لها من الضغوطات اليومية (أنا كي نكون ماشي مليحة، ننزل للقاعة ندير حصة زومبا نولي très bien) .

الحالة تمارس الرياضة كهواية و متنفس ترويحي وفي إطار تنافسي ومهني لتلبي حاجياتها المادية والمعنوية من خلال الإنجازات والنجاحات الرياضية التي تساهم في رفع مستوى تقديرها لذاتها (طموحي كبير بزاف، واعر باش نوصل له هو le championnat du monde en gymnastique ومن بعد ندي la retraite) وهذا ما نستشفه من خلال طموحها بالوصول للمستوى العالمي، ويؤكد عبد الله أبو زعيزع بانه في حالة تحقيق الفرد لذاته فانه يكون اقدر على توجيه ذاته وكذلك تنمية مفهوم إيجابي للذات وتحقيق التوافق بين ذاته كما يدركها وبين ذاته كما ينظر اليها الآخرون ..(عبد الله أبو زعيزع 2009، 117).

وردة تعمل على تحقيق أهدافها بالاعتماد على النفس والسعي الدائم إلى إيجاد المكانة، والقيمة المبتغاة وهذا بتأييد زوجها، عائلتها والمقربون منها وهذا ما يشير إليه كنيش من رواد النظرية الاجتماعية بأنه من خلال ردود أفعال الآخرين ندرك مكانتنا.

كما أنه من خلال المقابلات ونتيجة مقياس روزنبرغ لتقدير الذات عند وردة تبين مستوى عالي من تقدير الذات وقد ظهر هذا في طريقة حديثها عن نفسها، فالتكوين والممارسة الرياضية المستمرة جعلها مدركة لحدود قدراتها، راضية عنها وعلى قوة اعتقاد بأنها تستطيع تحقيق النتائج المرغوب فيها عن طريق الجهود الشخصية مع ما تم اكتسابه من مهارات وتقنيات وهذا ما زودها بالإحساس بالأمن والأهمية إثر ممارسة النشاط الرياضي.

فحسب ما توصلت إليه نتائج دراسة بورنان وردة وحملة سامية (2018-2019) على عينة عشوائية متمثلة في 76 طالب، أنه يوجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي. وهذا ما لمسناه لدى الحالة من وعي بقدراتها وحبها لذاتها والغير والثقة بالنفس مع الاعتماد على الذات والسعي الدائم لإيجاد المكانة الاجتماعية والذي يترجم تقدير الذات العالي.

وبالإجابة على الفرضية المطروحة واستنادا على ما سبق فإننا توصلنا إلى النتيجة التالية:

تحقق الفرضية حيث تبين أن :

- تقدير الذات عالي عند المرأة الرياضية.
- ممارسة الرياضة ترفع من تقدير الذات عند المرأة الرياضية.

الخاتمة

الخاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتي سعينا من ورائها إلى معرفة تقدير الذات عند المرأة الرياضية، جاءت النتائج بعد تحليل المقابلات والملاحظات المسجلة أثناءها وإضافة إلى تطبيق مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، ثبت تحقق الفرضية الموضوعية قيد الدراسة وهي أن ممارسة المرأة للرياضة بأنواعها لها دورا هاما في تكوين شخصيتها وتعديل سلوكها بما يتناسب واحتياجات محيطها الاجتماعي وهذا باختلاف الفئات العمرية، مما يحقق لديها الشعور بالرضا، الثقة بالنفس والاحترام للذات والغير مع الحب اللامشروط وما هو إلا تعبير عن تقدير الذات الايجابي الذي يحقق لها التوازن النفسي والتكيف الاجتماعي.

توصيات واقتراحات:

- 1- اجراء المزيد من الدراسات لتقصي طبيعة العلاقة بين ممارسة الرياضة عند المرأة وتقدير الذات .
- 2- الاستثمار المبكر في ميدان التربية البدنية عند الطفل لإكسابه العادات والسلوكيات الصحيحة ومختلف المهارات والخبرات الايجابية .
- 3- إنشاء مراكز وقاعات رياضية في كل الأحياء السكنية لإشباع رغبات الشباب وميولهم ولإبعادهم عن كل أنواع الانحراف والإدمان.
- 4- الحد من ظاهرة العنف والعدوانية من خلال البرامج الرياضية التنافسية المحلية والخارجية للتأهيل والإعداد بهدف الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتحقيق الإنجازات التي ترفع من تقدير الذات.
- 5- نشر ثقافة الرياضة عند المرأة كنظام صحي لجميع الفئات العمرية للوصول إلى مردودية صحية، جسدية، نفسية، وخلقية.
- 6- ملأ الفراغ والروتين بأنشطة ترويحوية للتخلص من الطاقة السلبية الكامنة وتحسين المزاج والتوافق النفسي.
- 7- العلاج بممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة للحالات المرضية.
- 8- ممارسة النشاط الرياضي الجماعي لتطوير العلاقات بالتواصل من خلال جو من التفاعل الاجتماعي لتحقيق التكيف داخل المحيط.

المراجع

قائمة المراجع:

الكتب:

- القرآن الكريم

1. أسامة كامل راتب (2004)، النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، دار الفكر العربي مصر القاهرة.
2. أسامة فاروق مصطفى (2011)، مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والانفعالية (أسبابه، التشخيص، العلاج)، دار المسيرة، مصر .
3. أبو جاد صالح محمد علي (1998)، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، (ط1) ،دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان .
4. أحمد همشري (2013)، التنشئة الاجتماعية للطفل ، (ط2)، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان الأردن
5. امين أنور خولي (1980)، الرياضة التربوية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. امين أنور خولي (1996)، الرياضة والمجتمع ، (ط2)، سلسلة علم المعارف.
7. نفس المؤلف (1998)، أصول أسامة كامل راتب (2000) ، علم النفس الرياضية ، (ط2)، دار الفكر العربي، مصر .
8. إبراهيم أحمد أبو زيد (1987)، سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الإسكندرية مصر.
9. إبراهيم عبد الستار (2008)، علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب النفسي، (ط4)، مكتبة أنجلو المصرية، مصر .
10. إبراهيم مروان (2000)، الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان، الاردن.
11. بيبطرس حافظ (2008) ، لتكيف والصحة النفسية للطفل (ط1) ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان .
12. بن عيسى وعلوي (2011) ، الإرشاد النفسي المعرفي والوساطة التربوية ، (ط1) ، عالم الكتاب الحديث للنشر ، الأردن .
13. حمه وآخرون (2009) ، بحوث معاصرة في علم النفس ، (ط1) ، دار الدجلة، عمان .
14. خيرى أسامة (2014) تطوير الذات ، ط(1)، دار الراية ، عمان
15. الداھري، صالح حسين (2008) ، علم النفس ، (ط1) ، دار الصفاء ، عمان

16. دويدار عبد الفتاح (1999) ، سيكولوجية السلوك الإنساني ، (ط1) ، دار المعرفة الجامعية ، مصر .
17. رولان دوران وفرنسوا يارو، ترجمة فؤاد شهين (1997) موسوعة علم النفس، المجلد 2 ، عويدات للنشر والطباعة بيروت لبنان .
18. سامية عرار وخالد حسني (2003) ،التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية ، (ط1) ، طول كرم فلسطين .
19. عبد الله احمد،(2006) ،أساليب ،طرق تدريس التربية الوطنية والرياضية.
20. عايدة ديب وحسين قطناني (2010)، الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة،(ط1)، دار الفكر، عمان.
21. علي جلال الدين(2005)، الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر ، مصر الجديدة .
22. عبد الله أبو زعيزع (2009)، مفاهيم معاصرة في الصحة النفسية ،الأكاديميون للنشر والتوزيع- الأردن .
23. عبد الحفيظ مقدم (2003)،الإحصاء والقياس النفسي و التربوي ،(ط2) ،ديوان المطبوعات الجزائرية .
24. لالوسي وأحمد إسماعيل (2014)، فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة (ط1)، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع- عمان .
25. مصطفى فهمي (1979)،الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف،مكتبة الجانحين، القاهرة .
26. محمد الحمامي وآخرون(1990)، أسس بناء برامج التربية الرياضية ،دار الفكر العربي .
27. مروان عبد المجيد إبراهيم (2000)،الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ،الأردن .
28. محمد حسن الشناوي(2001)، التنشئة الاجتماعية للطفل ،دار الصفاء للنشر والتوزيع ،عمان
29. معتز سيد عبد الله (2000)، بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية، المجلد الثالث، دار غريب للطباعة والنشر ،القاهرة .
30. النوري دمشقي(السنة غير موجودة)رياض الصالحين باب المجاهدة (ط1)صحها محمد سليمان الاعرجفي 2001 دار الكتب العلمية بيروت لبنان.

31. Abdel hafiz. A(2004the relationship between physical activity and self
– esteeming Arab American students, Dissertations Abstracts International 64.12-
A,4403.

- المذكرات:

1. بوالحياة عدنان (2017-2018)، أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط-، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة جيجل.
2. بورنان وردة وحملة سامية (2017-2018)، ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي – جامعة قلمة.
3. حاج صدوق عبد الرحمن وشماني محمد (2014-2015)، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي- شهادة لنيل شهادة الماستر جامعة ورقلة.
4. خاضر (2012-2013) ، دور الرياضة في تفعيل المواطنة ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة البليدة .
5. راجح فاطمة الزهراء(2017-2018)، تقدير الذات عند المدخنات طالبات الإقامة الجامعية- مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المرضي والشواذ، جامعة وهران.
6. سعيدات يوسف وأبو طالب محمد إلياس(2012-2013)، الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي البدني للطلبة الجامعيين، مذكرة لنيل شهادة ليسانس جامعة ورقلة.
7. شريفي هناء (2002)، استراتيجيات المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق الجزائري، دراسة مقارنة لنيل شهادة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر
8. فاطمة الزهراء ميموني (2017-2018)، التوظيف النرجسي لدى المرأة المستأصلة الثدي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي- جامعة وهران
9. المازوزي ميادة و منصوري عبد الرحمان (2014 - 2015) أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا مذكرة لنيل شهادة الماستر جامعة ورقلة.

10. ناصر ميزاب (2006-2007) ، المعاملة الوالدية للحدث الجانح و علاقتها بمفهوم الذات
أطروحة لنيل شهادة الدكتوراة جامعة الجزائر .

المجلات:

- 1- أبو داود اليمين (2009)، مكانة ودور الرياضة الجامعية في المنظومة الرياضية الجزائرية،
العدد 0، جامعة الجزائر .
- 2- بومعراف نسيم (2014)، تأثير النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي
للمراهق، العدد 8، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي.
- 3- زايدي كاشف (2011)، مستوى تقدير الذات لدى الفتيات العمانيات وعلاقته باتجاهاتهن نحو
النشاط الرياضي-المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
- 4- سيد سليمان عبد الرحمن (1999)، قياس تقدير الذات في مرحلة الطفولة ، مجلة الإرشاد
النفسي، العدد 11.

الانترنت :

1-عثمان شجاع (2014)، تقدير الذات تعريفه ،مستوياته ، مراحل ونظرياته ،موقع علم النفس
المعرفي5.<http://www.psy.cognitive.net/vb367.html>

2-ناديني ماثور وآخرون (2018) تأثير المشاركة الرياضية المبكرة على تقدير الذات

والسعادة www.arabpsynet.comdocuments.do

الملاحق