

# تقدير الذات المميز لدى لاعبي كرة اليد دراسة ميدانية مسحية أجريت لنادي رجاء البيرين لكرة اليد ( جهوي أول البلدة)

د. بن عطاء الله محمد \*

## الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات المميز لدى لاعبي كرة اليد ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة مسحية لنادي البيرين واستخدم مقياس تقدير الذات مع الاستعانة بالوسائل الاحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري معمل الارتباط بيرسون وتوصلت النتائج إلى:

- هناك تقدير متوسط في البعد العام لتقدير الذات وان اختلفت في أبعاده الموضوعية في العبارات وفي ضوء ذلك أوصى بما يلي:

- العمل على ترقية تقدير الذات لدى الرياضيين بإتباع الوسائل النفسية والأساليب الإرشادية .
- العمل على الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي للراقي بتقدير الذات.
- إبراز أهمية ممارسة كرة اليد لما لها من أهمية في التخفيف من المعاناة وريف مستوى تقدير الذات.

## الكلمات الدالة: تقدير الذات - كرة اليد

**Abstract:**The study aimed to identify the level of Self esteem The handball players To achieve that was used Descriptive analytical method On a tissue sample for club Bayern using a scale Self esteem With the use of the following statistical means The arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient And found the results to

There the average estimate in the public dimension of self esteem and that differed in the dimensions set in the OT In light of this, I recommend the following:Work to upgrade the self esteem of athletes to follow the psychological means and methods of guidance.

Work on the sports interest in physical activity to raise the self esteem.

Highlight the importance of the practice of handball because of their importance to the alleviation of suffering and the countryside level of self steem. **Key words:** self esteem handball

**مقدمة:** للنشاط البدني الرياضي علاقة وثيقة بتحسين الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية وتشير العديد من الدراسات إلى أن ذلك يتم أساسا من خلال آليتين هما:

**- أولا:** تعزيز الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات ( الهوا ري ماهر و الشناوي محمد ص 112) من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية ، وثانيا تخفيف التوتر والضغط النفسي الذي ينتج أساسا عن تحويل النشاط الجسدي انتباه الفرد بعيدا عن التمثلات السلبية والأفكار التشاؤمية ، وفي المقابل فإن قلة النشاط البدني ترتبط أكثر بمشاعر وأعراض نفسية سلبية هذه التأثيرات المتنوعة أكدتها العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية التي أوضحت أيضا بأن الكثير من الأعراض النفسية السلبية مثل ( القلق والحزن والآلام النفسية الجسدية ) وتعرف بعد ممارسة التمرينات الرياضية انخفاض تدريجيا ، على الرغم من كون هذا الانخفاض يختلف من فرد لآخر ، ومن سياق لآخر ومن هنا فالمطلوب من الفرد أن يهتم بممارسة نشاط رياضي معين ، وأن يجد لذلك الوقت الكافي كما يجب الاعتناء ببعض الأفكار والقواعد التي ستجعل تلك الممارسة أكثر فائدة (جبريل موسى 1993، ص 95).

إن ممارسة الرياضة الذي يتم في جو ممتع مثل جو التنافس أو الجو الجماعي المتفاعل أو في أماكن طبيعية مثل الحدائق تحت ظلال الأشجار ، له التأثيرات أكثر إيجابية وفائدة على الصحة النفسية ، ومع مرور الوقت سيشعر الفرد بالتحسن في تحمل الجهد البدني ، كما سيشعر بالتحسن النفسي التدريجي ، وليس من المفيد كثيرا ممارسة الرياضة أقل من مرتين في الأسبوع (علاوي محمد حسن 1997 ص 87).

إن الانتظام في ممارسة التمرينات الرياضية ولو كانت خفيفة يساعد على الرفع من درجة شعور الفرد بقدراته البدنية والتفاعلية ، وبالتالي يزيد من درجة احترام الفرد لذاته والرضا عنها ، لكن يجب أن يتم ذلك الانتظام وفق برنامج شبه يومي أو أسبوعي يلتزم به الفرد (راتب أسامة كامل 1997 ص 53).

- **إشكالية الدراسة :** إن ممارسة الرياضة ليست في أي حال من الأحوال بديلة عن العلاجات النفسية المتخصصة للاضطرابات النفسية فقط بل إنها تساعد على تقبل أكبر لهذه العلاجات ، فمثلا تسهم التمرينات الرياضية في تحسن حالات الاكتئاب المشخصة إذا كان المصاب يعالج اكتنابه بمضادات الاكتئاب في الوقت نفسه .

إن مجال الطب النفس الرياضي أوضح بصورة قاطعة كيف أن التفكير والمشاعر يؤثران على وظائف الجسم ، فما نفعه بأجسامنا يمكن أن يؤثر أيضا على مشاعرنا وتفكيرنا ولكن هذه العلاقة الجسدية النفسية لم تتضح بصفة قاطعة ، وقد أكد مجموعة من الخبراء من المملكة المتحدة تأثير النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية ، وأضاف أن النشاط البدني له علاقة وثيقة بالتأثير الإيجابي والمزاج والسعادة النفسية وذلك في مجموعة كبيرة من الدراسات وبالعكس فإن قلة النشاط البدني الرياضي مرتبطة بمشاعر سلبية أكثر ، وبالرغم من ذلك فإن كثيرا من الدراسات المرتبطة عجزت عن تفسير المسألة من الناحية السببية هل المشاعر الأكثر ايجابية تشجع على النشاط البدني الرياضي ؟ أو هل يسبب النشاط البدني الرياضي مشاعر أكثر ايجابية ؟.

الدراسات التي تعتمد على التجارب العملية افترضت أن الأشخاص غير المدربين الذين يمارسون نشاط متوسط (مثل رياضة المشي) لديهم تأثير أكثر ايجابية على صحتهم النفسية أكثر من ممارسي التمرينات العنيفة أو الشاقة مثل الجري (موسى وشركاه 1989؛ بارنيه وشركاه 1994).

إن الخطوط العريضة للممارسة الرياضية المبنية على البراهين بواسطة السلطات الصحية (جرانت 2000 ) افترضت انه ما إذا كان الشخص يمارس التمارين بمفرده أو في مجموعة فإن الأمر متوقف على درجة المجهود الذي يبذله الشخص وتفوقه فيه فإن ذلك يبدو هو السبب الأكد لأكثر التأثيرات الايجابية على المزاج والصحة النفسية ومن هنا يتضح أنه كلما حاول الشخص تحسين مستوى أداء التمرينات البدنية وكان هناك نوع من المنافسة فإن ذلك يكون تأثيره أكبر وأفضل ، فنظرنا إلى أجسامنا تلعب دورا مهما في حكمنا الشامل على درجة احترامنا لذاتنا ومرتبطة ارتباطا وثيقا بكثير من السلوكيات مثل الحمية وممارسة التمرينات البدنية ، وقد قام (فوكس) بعمل مراجعة منظمة لـ 36 دراسة عشوائية تبحث في العلاقة بين النشاط البدني واحترام الذات ، التغيير الإيجابي في النظرة إلى أجسامنا أو الرضا بالذات بصفة عامة قد وجد في 76% من هذه الدراسات تتضمن أن تمارين الأيروبيكس و تمارين الموانع يمكن أن تستخدم لتساعد على نظرة أكثر ايجابية للذات ولكن طريقة حدوث ذلك غير واضحة ، كما أن هناك سبب منطقي أن الوظائف المعرفية يمكن أن تتحسن عن طريق التمرينات البدنية ولكن هذا التأثير يبدو أنه محصور فقط في كبار السن ، وأخيرا فقد وصف شوي وموتري (1996) مزايا جيدة من وراء التمارين البدنية مثل تحسن المزاج والنظرة إلى الذات بالنسبة للنساء اللاتي يواجهن تحديات مرحلة الحمل والإنجاب ومرحلة سن اليأس ، كما أن كثيرا من الدراسات التحليلية أثبتت أن التمارين البدنية لها تأثير بسيط إلى متوسط في خفض معدلات القلق ولكن على العكس لها تأثير متوسط إلى كبير في التأثير على الاكتئاب مثل دراسة لولوردهو بكر (2001) كما اثبت بيادل وموتري (2001) من خلال الملاحظة ان المفعول المضاد للاكتئاب للتمارين البدنية غير واضح السبب .

ومنه كان علينا طرح التساؤل الآتي :

**هل يوجد تقدير للذات لدى ممارسي نشاط كرة اليد؟ .**

**الفرضيات :** - توجد تقدير للذات لدى ممارسي نشاط كرة اليد.

**هدف البحث :** معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة النفسية والمشاعر الوجدانية

الإيجابية لدى لاعبي كرة اليد نادي رجاء البيرين .

**مجال البحث:**

**المجال البشري :** لاعبي نادي رجاء البيرين لكرة اليد (NRBH ولاية الجلفة )

**المجال الزمني :** 2012/06/02 إلى 2012/06/17 .

**المجال المكاني :** مقر النادي الكائن بنحي شنوف بلقاسم البيرين ولاية الجلفة.

**الخلفية النظرية :**

- مفهوم تقدير الذات : أن كل فرد ينظر إلى نفسه بطريقة ما ، فالبعض يرون أنفسهم أقل من الآخرين وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم فنجدهم لا يتصرفون بحماس وإقبال نحو غيرهم من الناس والبعض الآخر يقدرون أنفسهم حق قدرها وبالتالي ينعكس ذلك أيضا على سلوكهم نحو غيرهم فنجدهم يتصرفون أفضل مع غيرهم وتوجد تعريفات عديدة لتقدير الذات فوجد انجلش وانجلش (1958) English & English يعرف تقدير الذات بأنه يركز على تقييم صريح للنقاط الحسنه والسيئة في الفرد ( English & ، 1958 p 138 ) English .

ويعرف كاتل (1965) Cattle تقدير الذات بأنه حكم شخصي يقع على بعد أو متصل يتراوح ما بين الايجابية والسلبية ( in : Lawrence , 1981 p 245 ) ويشير كوبر سميث (1967) Cooper smith إلى تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبفعله ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجه كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة.(حسين الدريني ومحمد سلامة ، 1983ص 484).

ويعرف روجرز (1969) Rogers تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي ( Rogers , 1969 p 37 ) ويذهب مصطفى فهمي (1979) إلى أن تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن أدراك الفرد لنفسه وعن قدرته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات ، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والتفوق والنجاح ( مصطفى فهمي ومحمد علي القطان 1979 ص 71) .

ويذكر ايزاكس (1982) Isaacs أن تقدير الذات هو الثقة بالنفس والرضي عنها واحترام الفرد لذاته ولإنجازاته واعتزازه برأيه وبفعله وتقبله لها واقتناع الفرد بأن لديه من القدرة ما يجعله ندا للآخرين (p5). (Isaacs,1982)

كما يعرف عبد الرحيم بخيت (1985) تقدير الذات بأنه مجموعه من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطى تجهيزاً عقلياً يعد الشخص للإستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوه الشخصية ، وبالتالي فهو حكم الشخص تجاه نفسه وقد يكون هذا الحكم والتقدير بالموافقة أو الرفض(عبد الرحيم بخيت 1985 ص 230) .

ويرى عبد الوهاب كامل (1989) أن تقدير الذات يتمخض عن وعى أو رؤية سليمة موضوعيه للذات

فقد يغالى الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات أو تضخم مرضى خبيث في ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين ويبحث عن الكلام بدون عمل والعدوانية اللفظية، أو أن الفرد قد لا يعطى نفسه حقها ويحط من قدرها وبالتالي ينحدر بذاته نحو الدونية والإحساس بالنقص، وأخيراً فقد يكون الفرد متزناً يجمع بين الكبرياء الحميد والتواضع واحترام الآخرين (عبد الوهاب كامل 1989 ص 80).

ويعرف روزنبرج (1991) Rosenberg تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشاملة. سألته كانت أم موجهه، نحو نفس (عبد الله عسكر، 1991 ص 9).

مما سبق يتضح أن تقدير الذات هو الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له، وأن كل التعريفات السابقة إنما تؤكد الدور الاجتماعي أو دور الآخرين والتفاعل معهم في تقدير الفرد لذاته، وهذا يوضح أهميه التفاعل مع الآخرين في تكوين تقدير الذات لدى الفرد

**العوامل التي تؤثر في تكوين تقدير الذات:** يذكر وولف Wolf إن إدراك الذات عن طريق الاستدماج والإسقاط يكون في مجمله استدماج الحسّن وإسقاط القبيح، والتوازن بين العمليتين ليس مضموناً تماماً مما يجعل الزيادة في جانب تسبب النقصان في الجانب الآخر لذلك نجد أن تقدير الذات عرضه لعوامل دينامييه ذاتيه تؤثر فيه، وبعبارة وولف نجد أن الشخص إذا عبر عن نقص الانسجام بين الصورة الداخلية للذات والواقع الخاص بالذات فإنه يتوتر انفعالياً ويمكن أن نفترض أن غياب التعرف على الذات هو في حقيقته مقاومه للتعرف على الذات الذي نصل إلى افتراض أن العوامل الديناميه الداخلية تسبب عدم التعرف على الذات والحكم الإنفعالي عليها (أحمد فائق 1963 ص 185).

وهناك نوعان من العوامل المؤدية إلى تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض:

1 - عوامل تتعلق بالفرد نفسه: فلقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الطفل تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسيه جيده ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً ويكون تقديره لذاته مرتفعاً أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته

2 - عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية: وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي ونشأ فيها الفرد وكذلك نوع التربية ومنها:

- هل يسمح له بالمشاركة في أمور العائلة؟.

- هل يقرر لنفسه ما يريد؟.

- ما نوع العقاب الذي يفرض عليه؟.

- نظره الأسرة لأصدقاء الفرد (محبه أم عداوة)؟.

وخلاصه القول أنه بقدر ما تكون الأجابه على هذه الأسئلة موضوعيه ايجابية بقدر ما تؤدي إلى درجه عالية من تقدير الذات (مصطفى فهمي ومحمد على القطان، 1979 ص 78).

ويذهب فاروق عبد الفتاح إلى أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة، ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم فإذا كانت البيئة تهيئ للفرد المجال والانطلاق والإنتاج والإبداع فإن تقديره لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئة محبطه وتضع العوائق أمام الفرد بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فإن تقدير الفرد لذاته ينخفض، كذلك فإن نمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية والموقفية فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل ذكاء الفرد وقدراته العقلية وسمات شخصيته والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها (فاروق عبد الفتاح 1987 ص 21).

والقلق من المتغيرات التي وجد أن لها تأثيراً كبيراً على تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الفرد السوي الذي لا يعاني من القلق يتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات وقد أكد روجرز على أن تهديد الذات أو سوء التوافق يحدث عندما يتعرض الإنسان للقلق، ويضيف روجرز أن القلق هو استجابة انفعالية للتهديد تنذر بان بنیان الذات المنظم قد أصبح في خطر، فالقلق يؤدي إلى إحداث تغيير خطير في صورة الفرد عن ذاته، أما إذا كان الفرد سوياً لا يعاني من أي قلق زائد فإن هذا يؤدي إلى إحداث التوافق الشخصي ويؤدي إلى تقدير ذات مرتفع لدى الفرد ويمكن القول بأن الفرد ذو التقدير المرتفع للذات يكون بعيداً عن القلق حتى أعتبر البعض أن التقدير المرتفع للذات هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حاله التوافق فيستطيع مواجهه الفشل واقتحام المواقف الجديدة دون أن يشعر بالحزن والانهيار، أما ذو التقدير المنخفض للذات فانه يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة لأنه يتوقع الفشل مسبقاً ( فاروق عبد الفتاح 1987 ص 19 ) .

**اختلاف تقدير الذات باختلاف مواقفها :** من المعلوم إن تقديرنا لذواتنا يتغير في المواقف المختلفة كتحديد مفهومنا لذات في المواقف المختلفة أيضاً، فقد يقدر الفرد نفسه بدرجة كبيرة في علاقاته الشخصية بالآخرين ويقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تتطلب ذكاء وتفكيراً، ويقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عمله، ومهما كان الأمر فإن الناس يحاولون في كل المواقف بصرف النظر عن القيمة المبدئية التي قدروها لأنفسهم أن يسلكوا بطرق تدعم تقدير الذات وقد يكون تحقيق ذلك صعباً في بعض الأحيان حيث أن حوافزنا وأراءنا عن الواقع تؤدي إلى نوع من الصراع فيما بينها مما يهدد تقدير الذات، ويبدو انه لا سبيل إلى الخروج من هذا الصراع بدون عدم إشباع (رفض متطلبات الهو) أو الوقوع في خطأ (رفض متطلبات الذات العليا) أو الاصابه بالضرر (رفض متطلبات الذات) وتكون النتيجة هي القلق والشعور بالخوف، ويمكن القول بلغة التحليل النفسي، أن تهديد تقدير الذات هو تهديد للذات التي تحاول إحداث توازن بين الحاجات المتصارعة، ولا توجد طريقه سهله للتخلص من الصراع ولكن كل ما تفعله الذات هو محاوله وقاية نفسها من القلق الذي يحدثه الصراع (فاروق عبد الفتاح 1987 ص 20) .

ويتضح مما سبق، أن تقدير الذات بمثابة تقييم عام لقدرات الفرد ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة، وتوضح أيضاً أهميه العوامل البيئية والعوامل الشخصية في تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد، وأهميه القلق في تكوين تقدير ذات مرتفع لمن لا يعاني من القلق ولديه درجه ملائمة من الاستقرار النفسي ويستطيع مشاركته الآخرين والإقبال عليهم والتعامل معهم، أما من يعاني من القلق والتوتر النفسي الشديد فانه بلا شك لديه مفهوم سلبي عن ذاته وبالتالي يعاني من التقدير المنخفض للذات، كذلك نجد أن تقدير الشخص لذاته يتغير باختلاف المواقف، فقد يقدر الشخص ذاته بدرجات متفاوتة حسب الموقف الذي يتعرض له حتى لا يكون عرضه للقلق والصراع وتهديد الذات.

#### **- الدراسات السابقة والمثابه: دراسة عبد الخالق موسى جبريل (1993).**

**- عنوان الدراسة:** (تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً) هدفت الدراسة التعرف على الفروق في تقدير الذات لدى المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً، وأيضاً معرفة الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة نصفهم من ذوى التحصيل المرتفع والنصف الآخر من ذوى التحصيل المتدني وبالتساوي (ذكوراً وإناثاً)، وقد استخدم الباحث مقياس تقدير الذات للباحث نفسه، وفي معالجته الإحصائية طبق الباحث تحليل التباين الثنائي، والمتوسط الحسابي، حيث أظهرت النتائج:

- وجود فروق في تقدير الذات بين الطلبة المتفوقين وغير متفوقين.
- عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس.

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات يعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

- **دراسة حازم إبراهيم الخضير (2010)** تأثير النشاط البدني على صحة الإنسان ، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على صحة الإنسان من الناحية الجسمية والعقلية وحتى النفسية.

- **دراسة أسامة كامل (1994)** دور النشاط البدني الرياضي في التعامل مع الضغوط النفسية ، هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني ودوره في علاج الضغوط النفسية والتغلب على مشاعر الكآبة والحزن والضيق النفسي عن طريق إفراز الدماغ لمواد عصبية تسمى الأندروفينات الدماغية.

- **دراسة: د/ هزاع بن محمد الهزاع 2010** (دراسة أثر النشاط البدني على الحالة النفسية) هدفت الدراسة إلى دراسة أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية .

- **دراسة محمد ابراهيم عبد الحميد (1996)** والتي هدفت إلى معرفة أثر ممارسة بعض الأنشطة البدنية على التوافق النفسي الاجتماعي وكانت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص الممارسين للنشاط البدني ومدى تفهمهم وانسجامهم.

- **التعليق على الدراسات السابقة :** من خلال مقارنة الدراسة السابقة مع دراستنا الحالية نلاحظ تباين تلك الدراسات من حيث الخلفية التطبيقية .

- **منهج البحث وإجراءاته:** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته موضوع وأهداف البحث ، إذ تناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات قائمة متاحة للبحث والدراسة والقياس .

- **مجتمع الدراسة :** يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي فريق رجاء البيرين لكرة اليد المنتمي للجهوي الأول رابطة البليدة.

- **عينة الدراسة:** لاعبي فريق رجاء البيرين وتتكون من 22 لاعبا

- **أدوات الدراسة :** استعمل الباحث الأدوات التالية :

مقياس روزنبرج لتقدير الذات ويتألف من 10 أسئلة ذات مقياس متدرج وفق طريقة ليكرت خمسة منها إيجابية وهي (1 - 3 - 4 - 6 - 9) وخمسة سلبية وهي : (2 - 5 - 7 - 8 - 10) وقد كان ذلك بعد التحكيم بعد جمع البيانات تم استعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية « spss »

- **عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

- **السؤال الأول:** ما مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد فريق رجاء البيرين؟ للإجابة تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة حسب الجدول التالي :

السؤال	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أنا شخص ذو قيمة مثلي مثل باقي الناس؟	22	0.42	2.71
كثيرا ما يراودني الشعور بانني إنسان فاشل	22	0.73	1.87
لدي الكثير من الصفات التي تجعلني أفخر بنفسي	22	0.54	2.35
لدي القدرة على إنجاز الأعمال بجودة عالية	22	0.56	2.37
ليس لدي ما يستحق أن أفخر به	22	0.67	2.34
فكرتي عن نفسي إيجابية بشكل عام	22	0.58	2.30
أشعر أنني شخص غير نافع على الإطلاق	22	0.62	2.58
أتمنى أن يكون لي احترام أكبر لذاتي	22	0.73	0.72
أنا راض تماما عن نفسي	22	0.67	2.03
أشعر أنني أقل قدرا من غيري	22	0.74	2.26

من خلال الجدول نلاحظ أن هناك اختلاف متباين بين درجات عينة الدراسة في مقياس تقدير الذات حيث بلغ ما بين 0.42 و 74 وهو تقدير متباين ما بين منخفض ومرتفع.

**. مناقشة النتائج :** لقد أظهرت النتائج تباين درجات أبعاد تقدير الذات لدى أفراد العينة حيث ظهر مستويين (مرتفع ومنخفض) حيث غلب عليها المستوى المرتفع بدرجات متفاوتة ، وهو ما يؤكد الشطر الأول من الفرض الثاني ، ويمكن تفسير ذلك بأن لاعبي كرة اليد في هذه الدراسة يشعرون بأنهم عاديين ، بمعنى أنهم مدركون لأنفسهم إلى حد كبير ويرجع ذلك إلى طبيعة و خصوصيات هذه اللعبة الجماعية خاصة من الناحية النفسية والتي تجعل اللاعبين أكثر اهتماما بذاته وبالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وهو ما ذهب إليه كل من "لايفسلي و بروملي" ، في دراستهما حول تقدير الذات عند المراهقين ، حيث أثبتت النتائج أن المراهق أو الناشئ في هذه المرحلة يحاول تشكيل مفهوم ذات مستقر يجسد فيه مجموعة من القيم لأن معلوماته عن نفسه تكون أحسن تنظيما واتساقا وتلاحما ، ويظهر أكثر إدراكا لمجتمعه وأكثر اهتماما بتقييم الآخرين ، وقد أكدت نتائج دراستنا الشطر الثاني من هذا الفرض ، حيث لاحظنا أنه توجد علاقة ارتباط معنوية بين أبعاد تقدير الذات فيما بينها ، إذ كانت معاملات الارتباط في معظمها دالة إحصائيا .وهذا ما يعزز ما تم قوله بالنسبة للشطر الأول ، فإن التقدير المرتفع لأحد الأبعاد ينجر عنه ارتفاع في تقدير الأبعاد الأخرى ، والعكس فإن التقدير المنخفض في بعد يتبعه تقدير منخفض في الأبعاد الأخرى ، وهذا يجسد رأي (ROGERS) روجرس في أن أبعاد الذات لا تكون مستقلة عن بعضها ولكن يؤثر بعضها في بعض وفي هذا تتفق أيضا هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة التي اهتمت بقياس العلاقة بين أبعاد تقدير الذات والتي أسفرت على أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع يكونون أكثر واقعية وإدراكا لذواتهم وأكثر تقبلا لها ، وأكثر تقبلا للآخرين .

**. الاستنتاج العام :** النشاط البدني الرياضي عاملاً مهماً في الاستقرار النفسي والتنشيط الذهني والإنتاج الفكري للإنسان ، فهو يخفف من ضغوط الحياة اليومية ويقلل من التوتر العصبي ويساعد على الاسترخاء ، ويكسبنا متعة وسعادة وراحة نفسية وثقة بالنفس وتحرر من القلق والاكتئاب . ومما يؤكد أهمية ممارسة النشاط البدني في سلامة الإنسان النفسية والعقلية الدراسات التي أجريت على أن هؤلاء الأبطال أكثر ذكاء واستقرار عاطفياً وثقة بالنفس وتفوقاً فكرياً من الأشخاص الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية ، وتشير نتائج دراسات أخرى إلى أن الأشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية وقدرات فائقة في تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الآخرين ... ويتميزون بصفات قياسية من النضج الفكري والاجتماعي والصفاء الذهني والثقة بالنفس . وتبين الدراسات التي أجريت على العديد من الرياضيين أن الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية يتسمون بالاستقرار النفسي والثقة بالنفس كما أنهم يتمتعون بعملهم أكثر من غيرهم ، وأكثر تفاعلاً واستجابة مع ما يدور حولهم من أحداث . ويتميزون أيضاً بقوة أوامرهم الاجتماعية مع الآخرين ، وتؤكد نتائج بعض الدراسات أهمية الرياضة في التحصيل الفكري ، فقد تبين أن الطلاب الذين يتميزون بلياقة بدنية عالية ويستذكرون دروسهم بانتظام يحصلون على درجات عالية في الامتحانات ، وذلك إذا ما قورنت درجاتهم بدرجات الطلاب الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية ، ولقد اتضح أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية لهؤلاء الأفراد ، ازدادت ثقتهم بأنفسهم واستقرارهم النفسي واطمئنانهم للحياة وتمتعهم بأوقات سعيدة مع أنفسهم ومع الآخرين وقد نجح هؤلاء الأشخاص في خلق صداقات جديدة وتوطيد علاقاتهم مع الأصدقاء القدامى مما يؤكد أهمية النشاط البدني الرياضي في تقدير الفرد لذاته.

**خاتمة:** من المعلوم إن تقديرنا لذاتنا يتغير في المواقف المختلفة كتغير مفهومنا لذاتنا في المواقف المختلفة أيضاً ، فقد يقدر الفرد نفسه بدرجة كبيرة في علاقاته الشخصية بالآخرين ويقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تتطلب ذكاء وتفكيراً ، ويقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عمله ، ومهما كان الأمر فإن الناس يحاولون في كل المواقف بصرف النظر عن القيمة المبدئية التي قدروها لأنفسهم أن يسلكوا بطرق تدعم تقدير الذات وقد يكون تحقيق ذلك صعباً في بعض الأحيان حيث أن حوافزنا وآراءنا عن الواقع تؤدي

إلى نوع من الصراع فيما بينها مما يهدد تقدير الذات ، ويبدو انه لا سبيل إلى الخروج من هذا الصراع بدون عدم إشباع (رفض متطلبات الهو) أو الوقوع في خطأ (رفض متطلبات الذات العليا ) أو الإصابة بالضرر.

وفي المجال الرياضي يعتبر تقدير الذات للعاملين في المجال الرياضي أهمية بالغة كونه يساعد الرياضيين على تحديد سلوكهم وفهم أسباب النجاح أو الفشل في المهمة الملقاة على عاتقهم ، فوظيفة تقدير الذات وظيفية توافقية تتمثل في تكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه ، لذا فإنه ينظم ويحدد السلوك ، كما أنه يمثل نظاماً من المكونات الوجدانية العقلية عن الذات ، ويمثل بناءً وتركيباً لخبرات الفرد المتعلقة بالذات وبالتالي تساعد اللاعبين على اتخاذ القرار الصحيح وتحمل كل نتائجه .

**.التوصيات:** في ضوء نتائج الدراسة نوصي بي:

- العمل على ترقية تقدير الذات لدى الرياضيين بإتباع الوسائل النفسية والأساليب الإرشادية العمل على الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي للراقي بتقدير الذات.  
- إبراز أهمية ممارسة كرة اليد لما لها من أهمية في التخفيف من المعاناة وريف مستوى تقدير الذات.

- الاهتمام بالممارسة اليومية للنشاطات البدنية حتى يتسنى لنا التخفيف من الضغوطات النفسية الناتجة عن الفراغ والإحباط.

- إدراك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية ( فريق كرة اليد) مثلاً. ودورها في تقدير الذات من خلال الدور الذي يقوم به كل رياضي.

- الاهتمام بالإعداد النفسي لناشئي لعبة الكرة اليد والتركيز على جوانب تقدير الذات المختلفة سواء البدنية وتقدير الذات مهارية ...

- ضرورة وجود أخصائي إعداد نفسي ضمن الطاقم الفني والإداري ومنذ مراحل الإعداد الأولى خصوصاً مع فئات المراحل العمرية .

- العناية بتأهيل المدربين لإكسابهم الكفايات المتعلقة بالجانب النفسي للاعبين الكرة اليد .

- إجراء دراسات تتبعه للمقاييس النفسية على عينة الدراسة خلال مراحلهم العمرية المتقدمة .

#### **قائمة المراجع والمصادر :**

- علاوي محمد حسن (1997) المدخل إلى علم النفس الرياضي . دار المعارف . القاهرة. 1 .
- راتب أسامة كامل (1997) علم النفس الرياضي : المفاهيم والتطبيقات . دار الفكر العربي ، القاهرة . 2 .
- \* أسامة راتب كامل (1995) علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) دار الفكر العربي ، مصر .
- \* أسامة راتب كامل (2002) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي دار الفكر العربي ، مصر .
- الهوراري ماهر والشناوي محمد(1989) تقدير الذات لدى الطلاب السعوديين. الجزء 22. عمان.
- جبريل موسى(1993) تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين .مجلة 4 دراسات (علوم الإنسانية ) عمان.
- طه فرج عبد القادر (1989)أصول علم النفس الحديث. ط1. القاهرة مصر:دار المعارف القاهرة.
- محمود فتحي عكاشة (1986): تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال اليمن ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، العدد السابع ، الجزء الرابع.
- \_\_\_\_\_ مصطفى زيور (1986) في النفس - بحوث مجمعة في التحليل النفسي ، بيروت ، دار النهضة العربية.
- \_\_\_\_\_ مصطفى فهمي (1967):الصحة النفسية في الأسرة والمدرسة والمجتمع ، ط(2) القاهرة ، دار الثقافة.
- \_\_\_\_\_ مصطفى فهمي (1975): الإنسان وصحته النفسية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

Bender,R.LWells, M,G and Peterson ,S,R (1993) :Self Esteem Paradoxes and innovation in clinical theory and Practice. Washington D.C