

الفصل الثاني

الإطار النظري

- العزو الرياضي .
- نظريات العزو .
- مفهوم تقدير الذات

٣/ الإطار النظري

١/٣ العزو السببي :

العزو السببي معناه البحث عن الأسباب التي يمكن أن ينسب إليها الفعل والسلوك ، حيث يقوم الأفراد بتفسير السلوك في ضوء أسبابه لكي يفهموا ويستطيعوا أن يتحكموا فيما يدور حولهم من أحداث وفضلا على هذا يمكنهم التنبؤ بالأحداث والأفعال المستقبلية حيث يعتبر بعض الأفراد أن القدرة ومقدار الجهد الخاص بهم هو الذي يقف وراء الإنجاز والتفوق في حياتهم ويمكنهم من ضبط سلوكهم وانفعالاتهم المستقبلية ، في حين يرى البعض الآخر أن مسببات الأداء ترجع إلى الصدفة أحيانا ، والحظ أحيانا أخرى بحيث لا يمكنهم التحكم فيها .

والجمال الرياضي يتسم بتعدد الأنشطة التنافسية لما لها من دور فعال وحيوي في تطوير هذه الأنشطة والتي يجد فيها اللاعب ما يعبر به عن نفسه من خلال قدراته وميوله واتجاهاته عن طريق نشاط معين واستنتاج الأسباب التي قد تؤدي الى نجاحه أو فشله فيها حيث تغطي الأنشطة الرياضية بوجه عام والألعاب الجماعية بوجه خاص في هذه الأيام باهتمام كثير من أفراد المجتمع على المستوى المحلي والدولي ، التي يمارسها كلا الجنسين من مختلف الأعمار .

وبين عمرو أبو الجد ، جمال إسماعيل (١٩٩٧) أن الأنشطة الرياضية وخاصة الجماعية منها يمارسها اللاعبون والناشئين ويستمررون فيها طالما شعروا أن حاجاتهم تحققت من خلال هذه الأنشطة ، ومن أهم الحاجات للممارسين النجاح والفوز ، الحصول على المتعة والإثارة ، تحسين واكتساب المهارات ، اللعب مع الأصدقاء أو تكوين صداقات جديدة فإذا لم يتم تحقيق هذه الأهداف التي وضعوها في بداية الاشتراك أدى الى الانسحاب والفرار من اللعب ومن أهم أسباب انسحاب اللاعبين : عدم تحسين مهارات اللاعب ، عدم حب المدرب ، عدم الشعور بالمتعة والتشويق في اللعب ، تكرار مرات الفشل والهزيمة وندرة خبرات النجاح .

ويعتبر الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية أهم أهداف الجهاز الإدارى الرياضى بما فى ذلك الإخصائى النفسى الرياضى وذلك وفقا لبرامج مخططة على أسس ومبادئ علمية بهدف التطوير والارتقاء فى الأداء حيث يتأثر مستوى الأداء بمجموعة من العوامل منها العوامل النفسية لما لها من تأثير على مستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى خلال النشاط الرياضى .

ويشير كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) أن الأنشطة الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية أو فى إطار لاعبى الفريق ككل فإن الفروق الفردية واختلاف القدرات يجب أن توضع فى الأهمية وخاصة فى عمليات الإعداد والتخطيط للموسم التدريبى فالكشف هذه القدرات والخصائص المميزة لكل لاعب تعد عاملا هاما وضروريا فى توجيهه نحو ما يناسبه من أداء وواجبات عند وضع خطط اللعب ، حيث تعتمد ممارسة الأنشطة الجماعية على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها ، كذلك مدى استعداداته النفسى والذهنى فى اتخاذ القرارات فى المواقف المختلفة أثناء الأداء وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططى حيث تخضع الأنشطة الرياضية الجماعية للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء لأن الأداء مرتبط بحركات المنافس ومواقفه فقد يوضع اللاعب أحيانا فى ظروف يكون مسئولا بمفرده أو مع زملائه من اللاعبين عن تسجيل أهداف أو نقاط أو منع هجوم أو إنقاذ مرمى ولذلك فإن اللاعب يحتاج للقيام بحركات دقيقة وهادفة فى مثل هذه المواقف المتغيرة والمفاجئة وبالتالي يتطلب ثبات واستقرار نفسى من اللاعب وجرأة وشجاعة فى اتخاذ القرارات وضبط النفس والتحكم فى انفعالاته من داخل اللاعب حتى لا يخطأ فى إنجاز ما هو مطلوب منه . (١٧ : ١٧ - ١٩)

ونظرا للطفرة الهائلة التى حدثت فى طبيعة الأداء على مستوى الأنشطة الرياضية المختلفة وما يتطلبه ذلك من زيادة فى الأحمال التدريبية والتعبئة النفسية وتأثير ذلك على الناحية الفسيولوجية والنفسية والتأثيرات الإيجابية والسلبية على اللاعبين والتى تظهر فى تطور وارتقاء الجوانب المختلفة وبالتالي الوصول لأعلى مستويات الرياضة .

ويرى محمد أبو عبيّة (١٩٧٥) أن دور المدرب التوجيهى يحتم عليه ان يراعى تعدد جوانب الشخصية واختلافها واعتماد الصفات التربوية والنفسية بعضها على بعض وألا يكون عمله موجها فقط نحو التنمية البدنية للاعبين ، ويعتبر المدربون الذين يهتمون بتعليم اللاعب المبادئ الأساسية وإعداده من الناحية الفنية فقط ولا يهتمون بتربية الصفات والجوانب الأخرى لديه مخطئون خطأ كبيرا فى حق اللاعب وفى حق الفريق. (٢١ : ٢٤ ، ٢٥)

مما سبق يتبين أن اللاعبين يمارسون الرياضة بقصد تحقيق أهداف يضعونها لأنفسهم أو يكتسبونها من الآخرين ، وأحيانا تمثل الرياضة تهديدا كامنا للاعبين وخاصة عندما يتصور اللاعب أن المكسب يعنى النجاح والخسارة تعنى الفشل ، وهنا تبدو أهمية دور الأخصائى النفسى الرياضى أو المدرب أو الإدارى فى تصحيح هذه المفاهيم لدى الفرد الرياضى من خلال معرفة كيف يفسر والى أى سبب يرجع اللاعب أسباب فوزه أو هزيمته وتعزيز الصحيح منها وتعديل الخطأ منها كما يجب التأكيد على تقييم اللاعب من حيث الأداء وليس النتائج .

ويشير لويس مليكه (١٩٨٩) الى أن نظرية الغزو السببى تهتم بما يستطيع الفرد أن يدركه من اسباب ينسب إليها الفعل والسلوك ولا تبحث هذه النظرية عن القوى الداخلية أو الذاتية أو الأسباب المسئولة عن حدوث ذلك السلوك بل تعطى هذه النظرية أهمية للأسباب التى ينسب الفرد بها سلوكه الى محكات خارجية ، فالتعزيز الداخلى يعتبر مؤشرا لحدوث السلوك وليس سببا فيه وأن الفكرة العامة هى ان الأفراد يفسرون السلوك فى ضوء أسبابه وأن هذه التفسيرات تلعب دورا هاما فى تحديد استجاباتهم للسلوك حيث يقوم الفرد بالتنسب لكى يفهم أو يتنبأ ويتحكم فيما يدور حوله أو لكى يحسن صورة الذات لديه لكى يبرر أفعاله . (١٨ : ٧٣)

وقد ينسب اللاعب هزيمته الى ضعف القدرة أو عدم بذل الجهد الكافي أو عدم الاهتمام باللعبة نفسها أو عدم عدالة التحكيم أو ضعف المدرب أو عدم الاكتراث بالنجاح أو الفشل وهكذا تصبح قائمة الأسباب لا نهاية لها ولذلك تم تحديد ثلاثة أبعاد فى تصنيف التعليقات السببية التى يقوم بها الأفراد فى أى موقف وهى داخلية وخارجية ثابتة وغير ثابتة ، قابلة للضبط وغير قابلة للضبط . (١٩ : ٨٣)

ويشير محمود عنان (١٩٩٥) الى أهمية دراسة العزو السببى فى الرياضة لتفسير اللاعب لنجاحه أو فشله فى الأداء التنافسي حيث أن الأفراد يفسرون السلوك فى ضوء أسبابه وهذه التفسيرات تلعب دورا هاما فى تحديد استجاباتهم للسلوك ، وأن مركز التحكم "العزو" يمثل بناءا نفسيا يشير الى اعتقاد اللاعبين عما إذا كانوا يضبطون شخصا ما يحدث لهم ويتحكمون فيه ، واللاعبون ممن يظهرون ضبطا داخليا يميلون الى الاعتقاد بأن سلوكهم فى المواقف التنافسية يؤثر على النتائج أما اللاعبون الذين يبدون ضبطا خارجيا يميلون الى عزو نتائجهم الى عوامل خارجية مثل (الحظ - الحكم - المنافس ...) (٣٠ : ١٨٥)

ويعتبر روثمان Rothman (١٩٩٣) أن الأفراد المتميزين بالتعليل السببى الداخلى لأدائهم يكون لديهم استعداد لتغيير مواقفهم واعتقادهم حول أنفسهم لذلك يعتبر مفتاح تغيير مفهوم الأفراد عن أنفسهم هو التنسيب الداخلى أما الأفراد ذوى التعليل السببى الخارجى فإن سلوكهم يمكن السيطرة عليه من خلال عوامل خارجية (مثل الجوائز والعقوبات....) وهذا النمط من التنسيب يصعب تغييره . (٥٤ : ٤)

ويوضح أسامة راتب (١٩٩٥) أن مفهوم وجهة الضبط من المفاهيم الحديثة نسبيا اشتق من نظرية التعلم الاجتماعى والتى تذهب الى أن الناس يختلفون فى إدراكهم لمصدر التدعيم الداخلى والخارجى ، والواقع أن كل رياضى لديه مزيج من نوعى الضبط الداخلى والخارجى ولكن الاختلاف فى درجة سيطرة أى منها . (٣ : ٨٠)

ويشير بييم **Beem** (١٩٧٢) الى أن عملية العزو السببي من أكثر المميزات الخاصة بالبشر وذلك لحاجة الإنسان القوية فى محاولة فهم وتوضيح لماذا يجرى من حوله وما سبب حدوثه وذلك بغرض إمكانية التنبؤ والتأثير فى السلوك المستقبلى ، كما يؤكد بييم أن مفهوم العزو السببي بسيط جدا على الرغم من الاسم الثقيل والغريب لها ويصلح استخدام " تفسير أو تعبير " كمرادف لها .

وعندما نعرض التفسيرات حول الأشياء التى تحدث نستطيع إعطاء أحد نوعين :

١- تنسب خارجى "عزو خارجى"

٢- تنسب داخلى "عزو داخلى"

وفى التعليل السببى الخارجى يرجع الفرد سبب الحدث الى خارج قوته وإرادته أما التعليل السببى الداخلى فتكون العوامل المسببة للحدث ضمن الشخص نفسه ويعتبر مسئول مسئولية مباشرة عن الحدث.

ويتصور بييم ان الفرد الذى يتصف بالتنسب الداخلى يكون سلوكه أكثر وضوحا وبسيطا بحيث لا يعتمد على الكثير من العوامل الأخرى لذلك فهو قابل للتعديل والتطوير أما السلوك الذى يعتمد على التنسب الخارجى والعوامل الأخرى (كالدعم والتحكيم ..) فليس من السهل السيطرة على أدائه . (٣٣ : ٤ - ٦)

هذا وقد وجد الباحث عدد من من الدراسات فى البيئات المختلفة حول موضوع العزو الرياضى فى البيئة الأجنبية كانت الدراسات التالية :

دراسة كل من أومارا **Omura** (١٩٩٠) (٥٢) فيرى **Free** (١٩٩٠) (٣٨) ، كنت **Kent** (١٩٩١) (٤٧) ، جليكنر **Gleckner** (١٩٩٧) (٤٠) ، كاترين **Katryn** (٢٠٠١) (٤٣) جميع هذه الدراسات توضح مدى أهمية دراسة العزو بالنسبة للاعبين وذلك بهدف تعديل وتوجيه إدراكهم السببى حول أدائهم التنافسى مما له من تأثير إيجابى واضح على الأداء التنافسى .

وفى البيئة المصرية كانت دراسة كل من سالم حسن سالم (١٩٨٥) ، عويس وحجر (١٩٨٥) ، محمد محمد الشحات (١٩٩٢) ، وفاء فياض (١٩٩٤) ، أمل على خليل (١٩٩٦) ، جمال زكى أبو مرق (١٩٩٩) ، يشير جميعها الى أهمية دراسة مركز التحكم (داخلى - خارجى)

والذى يبحث فى المدركات السببية ووجهة الضبط بالنسبة للاعبين على اعتبار أن قدرة اللاعب والجهد الذى يبذله يشير الى وجهة الضبط الداخلى ، أما تفسير مسببات الأداء على أساس التحكيم أو الصدفة أو الحظ يعبر عن وجهة الضبط الخارجى هذا وكلما كانت العوامل تحت سيطرة الرياضى وضبط داخلى ساعد ذلك على تطوير الأداء نحو الأفضل .

(١١ ، ١٢ ، ٢٩ ، ٣٣ ، ١٠ ، ٧)

ويذكر علاوى (١٩٩٨) أنه فى المجال الرياضى يلاحظ كثرة حدوث عمليات التعليل السببى "العزو" أى محاولة إرجاع الأسباب عقب المنافسات الرياضية أو عقب حدوث الانتصارات أو الهزائم للفرق الرياضية أو اللاعبين الرياضيين وان الاهتمام بموضوع العزو السببى فى المجال الرياضى له أثره الواضح على مستوى الإنجاز والحالة الانفعالية وعلى توقع مستوى الأداء المستقبلى بالنسبة للاعبين. (٢٥ : ٣٠٣)

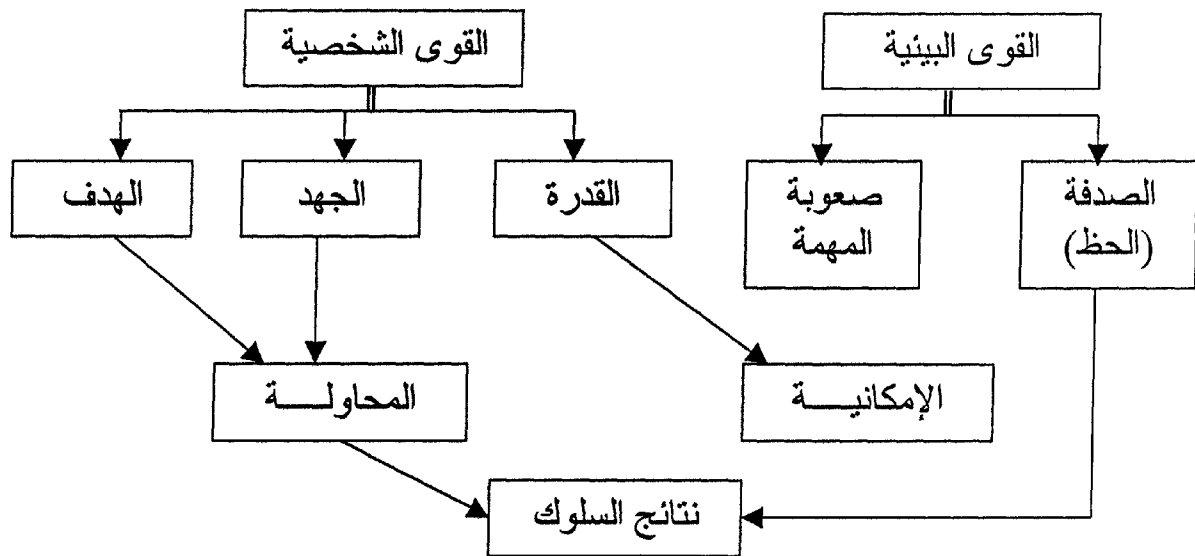
ويضيف كل من هايدر **Heider** ، جونز **Gones** ، دافيز **Davis** (١٩٨٥) حول نظرية التنسب "العزو" ونظرية بييم **Beem** لفهم الذات ان العلماء والأخصائيين النفسيين يجب أن يدركوا بأن دورهم الصحيح ليس ملاحظة السلوك العام فقط ولكن الأخرى بهم التحليل والبحث فيما وراء السلوك ويتفق معه كوفاريس **Covaries** أن التأثير على السلوك يجب أن ينسب الى أحد أسبابه الممكنة لكى يتم تطوير الأداء لأن الأفراد الطبيعيين تأتى التأثيرات على سلوكهم مباشرة بعد الأسباب المؤدية له وفى أغلب الأحيان ينسبون أسباب السلوك الى أنفسهم . (٤١ : ٢٣)

ويشير بيرلمان **Perlman** (١٩٨٥) أن نظرية العزو تفترض أن الأفراد يجاهدون لشرح وفهم والتنبؤ بالسلوك المتوقع وتستلزم هذه العملية قدرا من تدفق المعلومات عن السلوك المراد تفسيره ، كذلك معرفة نسبية الفاعل بالنسبة للسلوك أو البيئة أو كليهما معا ، لذلك فإن نظرية العزو تؤكد أن المعرفة ليست فقط مركزا للعلمية النسبية ولكن أيضا كمؤثر فى السلوك . (٥٣ : ٢٥١)

١/١/٣ نظرية هايدر :

ويعتبر هايدر Heider (١٩٥٨) هو أول من صمم نظرية للتعليل السببي لها مدخلها النفسى البسيط سنة حيث أشار فى تصميمه الى أن بناء نظرية التعليل السببي يكمن فيما يدركه اللاعبون حول سلوكهم فعندما نسلّ اللاعبون الى ماذا يعزّون فوزهم فإننا نسألهم عن إدراكاتهم الشخصية لأسباب الفوز والتي من المحتمل إرجاعها الى قوى شخصية فاعلة **Effective Personal forces** أو الى قوى بيئية فاعلة **Effective Environmental forces** وأن كل فرد يسعى إلى التنبؤ وفهم الأحداث اليومية لكي يكتب له الاستقرار والقدرة على التنبؤ بالأحداث المستقبلية . (٢٥ : ٣٠٨ ، ٣٠٩)

ويرى هايدر أن نتائج الأداء تنسب الى قوى شخصية أو خارجية حيث أن القدرة والجهد والهدف من نتائج الشخصية ، ويعرف القدرة بأنها " إمكانية الفرد ممارسة السلوك المعزز ليعطى نتائج نجاحه وتشمل المحاولة التي يقوم الفرد بإنجازها الى عنصرين هما : الهدف والجهد " ، فالهدف عنصر كيفى يوضح كيف يحاول الفرد أن يعمل أما الجهد فهو عنصر كمى يوضح كمية الشئ التي يحاول بها الفرد تحقيق الهدف وتهتم هذه النظرية بالعنصر غير الشخصى وقد أطلق عليها صعوبة المهمة أو الصدفة ويمكن تصور نظرية هايدر كما هو موضح بالشكل .



شكل (١)

التصور النظري للعزو السلوكى فى ضوء نظرية هايدر

يتضح من الشكل أن نتائج السلوك تكون محصلة من عوامل الصدفة والحظ وإمكانية الفرد والمحاولة وهذه النتائج تتوقف على نسبة كل من عامل البيئة الخارجية والتي تتمثل فى الصدفة والبيئة اما العوامل الداخلية والتي تتمثل فى قوة الشخصية والتي يعبر عنها بالجهد والهدف والقدرة . (٣٠ : ١٩٠ ، ١٩١)

وفى هذا الصدد صاغ وينر Weiner محاولة هايدر وقدم تعديلات جوهرية بها وقدم بعدين رئيسيين للعزو هما الاستقرار **stability** ومركز التحكم أو الضبط **Locus of Control** كما أشار الى أن اعتقاد الفرد بأن مصدر النجاح أو الفشل فى الأداء الرياضى يكمن فى ذاته وأن قدراته الذاتية (داخلية - ثابتة نسبياً) وكذلك الجهد (داخلى - قابل للتحكم) ضروريان لإنجاز العمل يجعله أكثر توقعا للنجاح فى مهام الإنجاز اللاحق . (٢٢ : ٣٠٣)

وقد حاول وينر تطوير نموذج هايدر مشيراً الى أن الأسباب التى تحاول تفسير نتائج سلوك ما تدخل فى نطاق ما يسمى " بالعزو السببى " **Causal Attribution** وأن نظرية التعليل السببى تتجه الى أكثر من بعد ولها تأثيرها على ردود الأفعال الشخصية والمشاعر والثقة بالنفس بالإضافة الى تأثيرها على مستوى اللاعبين .

ويضيف محمود عنان (١٩٩٥) عن وينر (١٩٧٩) أنه أمكن تصنيف التعليلات إلى : تعليل يمكن التحكم فيه **Controllable** وهو الذى يكون فيه ادراك اللاعب للأسباب والسلوك تحت الضبط ، والثانى : تعليل لا يمكن التحكم فيه **Uncontrollable** وهو الذى يكون فيه ادراك اللاعب غير خاضع للضبط (٣٠ : ١٩٤)

٢/١/٣ نظرية جونز ودافيز :

وقد طور كل من جونز و دافيز Jones and Davis (١٩٦٥) نظرية العزو التى قدمها هايدر وذلك عن طريق (الفعل - تغير الوضع) والذى يرى فيه الباحثان أن السلوك يمكن تفسيره فى ضوء قدرة الفرد من خلال تفاعله مع عناصر بيئته الخارجية ويرى هذا

النموذج أن الفرد يكون مدركا لما يقوم به من فعل وقدمت نظرية "الاستنتاجات المتطابقة" لتفسير السلوك من خلال نظرية العزو التي ترى ان الفرد الرياضى أو غيره إذا أراد أن يراقب انواع السلوك الملاحظ يستطيع أن يراه ويحلله بالنسبة لسلوك الفرد الآخر . ومقدار التطابق يتم من خلال ثلاثة عوامل هى :

- أ- عدد المدركات التى تصاحب الفعل مثل الرضا واتجاهات الفرد نحو الآخرين .
- ب- الجاذبية الاجتماعية : حيث نجد أن تفسير السلوك يتوقف عل مقدار تلك الجاذبية فأكثر الأفراد ينسبون سلوكهم الى محكات يعتقدون انها مرغوبة اجتماعيا .
- ج- الأداء الفردي حيث يؤدى الى إنجاز عمل ما والانهماك فى الأداء له صلة إيجابية نحو المتعة الشخصية . (٤٢ : ٢١٩)

٣/١/٢ نظرية كيلي :

يعد كيلي Kelly (١٩٦٧) من المؤسسين لنظرية العزو لما قدمه من تجارب متعددة وتفسير لهذه النظرية من خلال ثلاثة عوامل هى : الأفراد ، المدخلات ، النماذج الزمنية . وترتكز هذه النظرية على مفهوم التغير **Covariance** وتعتمد على ملاحظة التأثير بين المثير الخارجى والفرد والملاحظة والموقف الذى يحدث فيه السلوك ، ويتوقف عزو الفرد فى وقت معين على إدراك درجة اتفاقها مع استجابات معينة وعلى تميزها عن استجابة الفرد لمثير آخر ، ولقد حاول كيلي فى نظريته التقريب بين وجهات النظر السلوكية والحدسية والاستدلالية للشخصية من خلال نظرة الفرد فى العالم الذى يحيط به بحيث يكون هو الأساس الذى يحاول استخدامه باستمرار لتفسير ما يحدث من حوله ، وبهذه الطريقة فإن الفرد يفسر عالمه الخاص به من خلال العمليات التى يقوم بها الفرد لتشكيل توقعاته للأحداث التى يمر بها . (٤٤ : ١٠٩)

ويرى الباحث بعد عرض نظريات العزو أن نظرية جونس ودافيز امتداد جوهري لنظرية هايدر إلا أن الأساس فيها أن التعليقات المدركة للأداء تأتي عن طريق مصادر المعرفة المستخدمة وذلك بإضافة عدد من البدائل التي تسهم في الوصول إلى تفسيرات منطقية ومعقولة للأداء أو السلوك، كما أنهم يفترضون وجود عمليات عقلية تتم من خلال تجميع معلومات تؤدي إلى عملية العزو سواء كان دافع العزو من القائم بعملية العزو كي يشعر بالراحة والثقة ويظهر بالمظهر الطيب أمام الآخرين أو نتيجة قصور من جانبه المعرفي والسلوكي وتبرير ذلك عن طريق عزو خارجي.

٤/١/٣ أسباب عملية العزو السببي

قدم لويس مليكة (١٩٨٩) بعض الطرق التي يمكن أن تؤدي إلى تحديد دوافع وتجهيزات وأسباب عملية العزو والتي تتلخص فيما يأتي:

أ- تقدير الذات :

حيث يميل الأفراد إلى تجميل أنفسهم عن طريق تحمل المسؤولية على النجاح فغالبا ما ينسب الفرد نجاحه إلى قدرته العقلية ومثابرته وطموحه المرتفع.

ب- دلالة المنفعة :

يزداد الاستنتاج قوة إذا أدى سلوك الآخرين إلى ثواب أو عقاب للقائم بالعزو.

ج- زيادة العزو إلى الفرد :

يميل القائم بالعزو إلى نسبة الأسباب على أساس حريته في الاختيار وفي السلوك المقصود ويتجاهل عوامل البيئة وتأثيرها على السلوك ويطلق البعض على هذه الحالة مصطلح "خطأ العزو".

د- التعميم :

يعتقد الفرد الناجح أن غيره ناجح وكذلك الفاشل يعتقد أن غيره فاشل وينزع الفرد إلى التعميم حتى لا يتولد لديه إحساس بالتنافر.

هـ- المثابرة :

يسهل القيام بالعزو ولكن يصعب تعديله والتخلص منه لأن الفرد يثابر على المعتقدات التي يؤمن بها والتي تعطيه نوعاً من الرضا لأنه يؤدي السلوك على أساس توقعات غمطية سابقة .

٥/١/٣ العزو البسيط والعزو المعقد :

اتفق كل من فلافل **Flavell** ١٩٧٩ وتايلور و فيسك **Taylor and Fiske** (١٩٨٤) في ان العزو يرتبط بالفروق القائمة بين الأفراد في ميولهم وتحيزهم لتفسير العالم المحيط بهم وخاصة في جانبه الاجتماعي حيث يتصف الأفراد ذوي العزو المعقد بالخصائص الآتية :

١- مستوى الاهتمام والدافعية :

يرى تايلور و فيسك **Taylor and fiske** (١٩٨٤) ان الفرد يلجأ الى العزو المعقد عندما يتساوى هذا العزو مع مستوى الميول والدافعية مما يتيح له القدرة على تفسير ذلك السلوك بتعليله الى قوى خارجية ولهذا فتعقيد السلوك يتطلب من الفرد قدرة عالية على التفسير والشرح والتحليل ، كما يمتاز الفرد ذو العزو المعقد بأن لديه مستوى عال من الدافعية المعرفية كالإنجاز والاستطلاع . (٥٦ : ١٧٦)

٢- ظهور التمييز المعرفي المتعلق بالتفسيرات :

يشير فلافل (١٩٧٩) أن الأفراد أصحاب العزو المعقد غالباً يميلون الى استخدام العمليات ما بعد المعرفة **meta cohntion** لفهم وتفسير أسباب السلوك وذلك من خلال فهم المواقف الاجتماعية المتشابكة المتفاعلة وتوجد لدى الفرد قدرات معرفية تطويرية تساعده في فهم المواقف المعقدة والمركبة. (٣٦ : ٩٠٨)

٣- تفضيل التفسيرات المعقّلة :

يؤكد كيلي (١٩٧٢) أن تفسير سببية السلوك يتطلب من الفرد أن يكون أكثر تعقيدا وخاصة في أنماط السلوك المعقّلة ، والفرد ذو العزو المعقد غالبا ما يقدم أسبابا متعددة لتفسير السلوك ويستخدم أنماط من التفكير المتشعب لتفسير الأحداث ، وذلك على عكس الفرد الذى يستخدم العزو البسيط . (٤٥ : ١١٧)

٤- الميل الى استنتاج السببية من خلال العزو الخارجى :

تعتبر نادية شريف (١٩٨٢) أن البعد الزمانى من العوامل التى تفسر السلوك فبعض الأسباب الخارجية يظهر تأثيرها من الماضى البعيد ، ومن المحتمل أن هذا التأثير يظهر سلسلة من الأسباب الوسيطة ، ويتصف الفرد ذو العزو المعقد بأن نمط تنشئته الاجتماعية هو الاستغلال الذاتى والاعتماد على محكاته الداخلية . وتعزيز ثقته بنفسه . (٣١ : ١١٨)

٥- الميل إلى استنتاج السببية من خلال العزو الداخلى :

يرى جابر عبد الحميد ومحمود عمر (١٩٨٨) أن الفرد ذو العزو المعقد يملك نزعة داخلية لتفسير السلوك وهو أكثر قابلية لإصدار أحكام مستقلة ، ويعتقد أن أفعاله يمكن أن تؤثر فى الآخرين ، وأنة أكثر ثقة وضبط للذات ، ويصف نفسه بأنه مستقل ومتملى بالقوة والقدرة العالية على الإنجاز والكفاح والفاعلية والنشاط . (٩ : ٣٦٦)

ويشير سالم حسن (١٩٨٥) الى أن الرياضيين الناجحين مثلهم مثل أى فرد ناجح فى مواقف أخرى فهم ينسبون نجاحهم الى أساليب داخلية أو خارجية ، والرياضيين الذين يفشلون مرات قليلة وينجحون كثيرا فإنهم عندما يخسرون فليس من السهل تغير إحساسهم بالنسبة الى العوامل المؤقتة كالخط والصدفة وهم يميلون الى الاعتقاد بأن الخسارة

كانت بسبب أخطائهم وقلة مجهودهم ويعتقدون أن أسباب فشلهم مؤقتة يمكن تلافيها ، أما اللاعبين الذين ينجحون مرات قليلة ويخسرون مرات كثيرة فإنهم يستخدمون الأسباب الخارجية (كالحظ و التحكيم) كأعذار لفشلهم . (١١ : ٢١)

ويوضح أسامة راتب (١٩٩٥) دور المدرب والرياضي فى العزو بأن كل رياضى لديه مزيج من نوعى الضبط الداخلى والخارجى ولكن الاختلاف فى درجة سيطرة أي منهما ، بمعنى أن رياضيا يغلب لديه الضبط الخارجى وآخر يكون النمط السائد عنده هو الضبط الداخلى ، وهنا تظهر أهمية دور الرياضى والمدرب فى معرفة النمط السائد لدى الرياضى هل هو الضبط الخارجى أم الضبط الداخلى هذا ويتوقع أن الرياضى المتفوق يتمتع بدرجة اكبر من حيث الضبط الداخلى فى مقابل انخفاض درجة الضبط الخارجى ، نظرا لأنه يفسر إنجازاته فى ضوء عوامل شخصية تحت سيطرته ، وعادة تكون تحت قدراته ومقدار الجهد الذى يبذله ، كذلك تكون استجاباته نحو خبرات الفشل أقل سلبية ، كما أنه يتميز بدرجة عالية من حيث المثابرة والتصميم . إضافة إلى ما سبق فإنه يستطيع تطوير الأهداف ودرجة الصعوبة بشكل واقعي يتمشى مع قدراته ومستوى طموحه ، هذا وفى المقابل فإن الرياضى الذى يتمتع بدرجة أكبر من حيث الضبط الخارجى ، فإن خبرات النجاح لا تدعم الأداء نظرا لأنه غالبا ما يفسر النجاح فى ضوء عوامل خارجية ، فضلا عن أنه كثيرا ما يضع أهدافا غير واقعية . (٣ : ٨١ ، ٨٢)

ويضيف محمد علاوى (١٩٨٧) بالنسبة لدور المدرب الرياضى وأهميته أن عليه ملاحظة اختلاف الأساليب المميزة للاعبين التى يستخدمونها فى التعليل السببى ومدى اتفاقها مع وقائع النتائج ، ومحاولة تعديل الأساليب الخاطئة التى يستخدمونها فى عزو النجاح والفشل ، ويبين أن النجاح والفشل والخبرات النفسية المرتبطة بها يرتبطان بعاملين هامين : المقدار الحقيقى للهدف المطلوب من الفريق الوصول إليه ، والمستوى الذى يتوقعه الفريق نفسه . (٢٢ : ٢٠٧)

ويوضح محمد سعيد (١٩٨٢) أنه عندما نحاول فهم العلاقة بين وجهة الضبط وتطوير الأداء الرياضى فمن الأهمية عند تقييم الأداء أن يكون على أساس العوامل المسببة للأداء ، وأنه كلما كانت هذه العوامل تحت سيطرة الرياضى ، ويمكن التحكم فيها (وجهة ضبط داخلى) ساعد ذلك على تطوير الأداء نحو الأفضل ، أما إذا كانت هذه العوامل خارج سيطرة الرياضى ولا يستطيع السيطرة والتحكم فيها فإن ذلك لا يعود بالفائدة على الأداء (٢٨ : ٢٨)

ويوضح أسامة راتب (١٩٩٥) فى الشكل التالى أن تفسير مسببات الأداء على أساس قدرة الرياضى ومقدار الجهد الذى يبذله يعبر عن وجهة الضبط الداخلى ، أما تفسير مسببات الأداء على أساس صعوبة الأداء وعامل الصدفة أو الحظ يعبر عن وجهة الضبط الخارجى . (٨٣ : ٣)

	الخارجى	الداخلى	
خارج سيطرة الرياضى	صعوبة الأداء	القدرة	تحت سيطرة الرياضى
	الحظ أو الصدفة	الجهد	

شكل (٢)

مسببات الأداء فى ضوء وجهة الضبط

مما سبق يتضح أن بعض الأفراد يميلون للتبريرات الداخلية وآخرون يميلون للتبريرات الخارجية وأما من يتمتعون بما يمكن أن نطلق عليه (منطقية التعليل السببي) فهم يرجعون الأسباب الى حقيقتها الفعلية .

وبين روشال Rushall (١٩٧٩) أن نظرية العزو تهتم بعمليات شرح الحقائق والسلوكيات ومشاعر الأفراد واستنتاج الأسباب وتعليل اللاعب لأسباب نجاحه أو فشله فالفرد الرياضي ليس مشاركا سلبيا في النشاط فهو يفكر دائما في النتائج وما توصل إليه وما يمكن الوصول إليه من أجل تحقيق أهدافه . (١٠٦ : ٥٥)

٢/٣ تقدير الذات :

يعتبر من أهم الحاجات التي تحرك دوافع الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي هي الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات فعندما يكتسب الرياضي خبرات تتميز بالنجاح فإن ذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية وبقيمة ذاته بشكل إيجابي ويقوى لديه الحاجة الى مزيد من التفوق أما عندما يواجه اللاعب خبرات فشل فإنه ربما يقدر ذاته بشكل سلبى أو يحاول حماية ذاته من خلال تجنب خبرات الفشل ولو على حساب ترك النشاط الرياضي كلية وهذا ما يسمى بتقدير الذات أو كيف يقدر الفرد ذاته .

ويشير مارش Marsh (١٩٩٧) الى أن كثير من الباحثين يفضلون تعريف مفهوم الذات على أنه " الإدراكات الذاتية للفرد التى تتكون أو تتشكل من خلال الخبرات البيئية أو الموقفية للفرد " . (٢٩ : ٤٨)

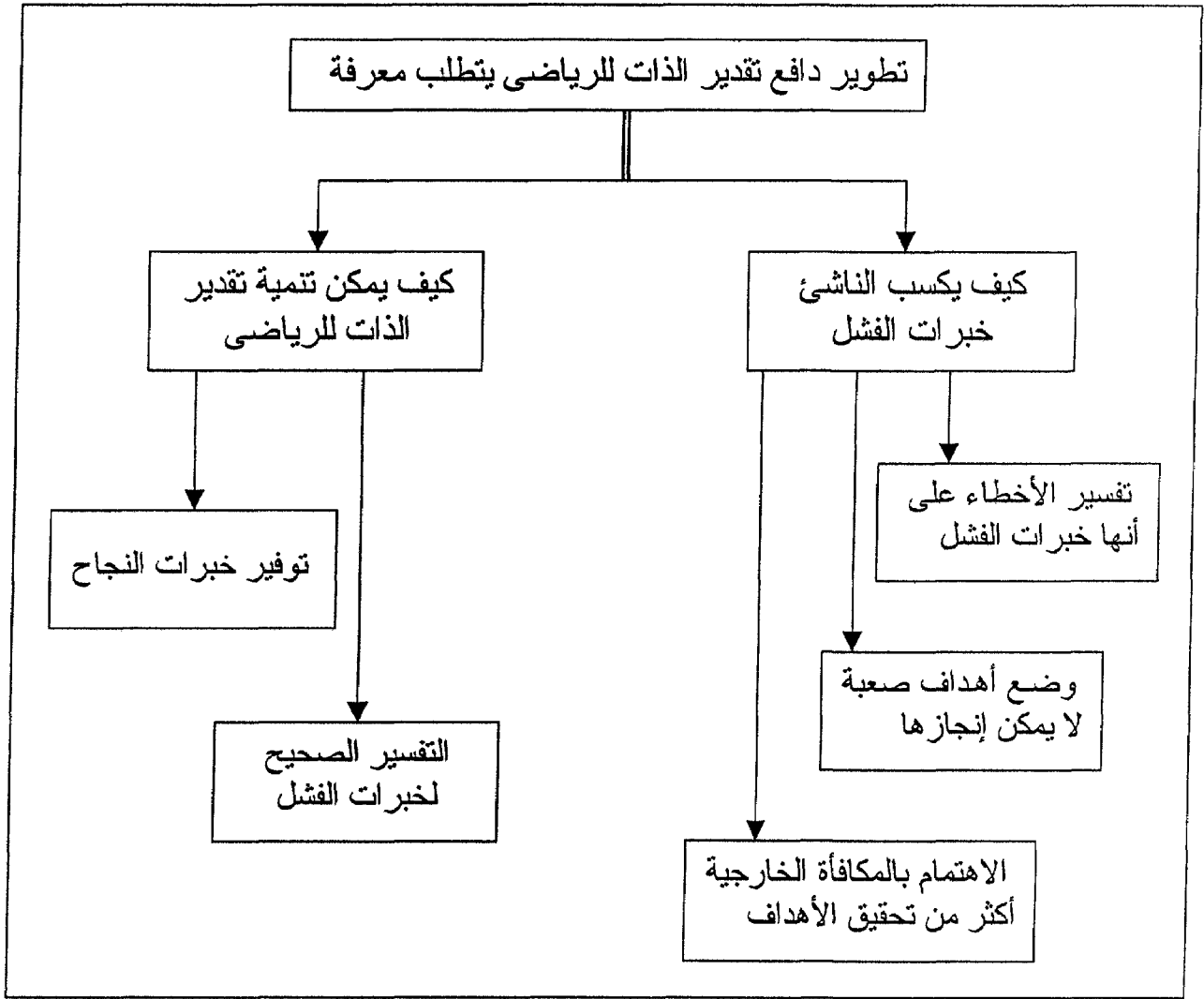
كما يضيف كيلي Kelly (١٩٧٣) أن للمعرفة دور هام فى نظريه العزو حيث تشير المعرفة الى جميع العمليات النفسية التي بواسطتها يتحول المدخل الحسي بحيث يطور ويختصر ويخزن لدى الفرد فى تنظيمه المعرفي وتتضمن العمليات المعرفية كلا من الإدراك والتذكر والتخزين والتفكير وترتبط بفهم وتقدير الذات فالعزو يتسم بالعقلانية والمنطقية فى تفسير السلوك . (٨٥ : ٤٦)

ويشير أسامه راتب (١٩٩٧) الى أن جميع الرياضيين يشتركون فى حلجات أساسيه كالثقة والشعور بأنهم أكفاء وأنهم أشخاص لهم قيمة ويتعلم الرياضى وخاصة الناشئ من خلال خبرات النجاح والفشل أن قيمته الذاتية تعتمد على مقدار تحقيق النجاح والإنجاز - بينما الخسارة تعنى الفشل . (١٤٩ : ٤)

ونتيجة لهذا تصبح المشاركة فى الرياضة مصدرا كامنا لتهديد الرياضى وخاصة الناشئ حيث أنه يقارن بين مدى إنجازه ويحدد على ضوء هذا قيمته لذاته فعندما يكسب يعنى انه ناجح وله قيمه فى المجتمع أما عندما يخسر فإن ذلك يعنى أنه فاشل وليس له قيمة فى المجتمع ، على ضوء ذلك فإن خبرات النجاح والفشل فى حيلة الرياضى يتوقع أن تؤثر فى مدى قيمته لذاته فعندما تتميز خبرات الممارسة بالنجاح فإن ذلك يدعم قيمة الذات بالنسبة للاعب ويقوى لديه المزيد من الحاجة الى تحقيق النجاح أما عندما تتصف الممارسة بالفشل فإنه يلوم نفسه ويعزو السبب الى ضعف قدرته وعندما تتكرر خبرات الفشل يحاول الرياضى حماية نفسه من الفشل وتكون النتيجة هي العزوف عن الممارسة الرياضية .

ولإلقاء المزيد من الضوء عن دافع الحصول على تقدير الذات من خلال الممارسة

الرياضية نحاول التركيز على نقطتين هامتين كما فى الشكل التالي :-



شكل (٣)

دوافع الحصول على تقدير الذات لدى الناشئ الرياضي

كما يؤكد أسامه راتب (١٩٩٧) على أنه من الممكن تنمية قيمة الذات لدى الفرد الرياضي عن طريق توفير خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل أثناء الممارسة الرياضية وليس الأمر بسيطاً لأن الفوز عادة هو نصيب القليل بينما الخسارة من نصيب الكثير كما أننا لا نستطيع أن نلغى قيمة تجربة المكسب والخسارة حيث أنها لها قيمتها الإيجابية لذلك فالحل يعتمد على عاملين هامين هما :

- توفير خبرات النجاح .
- التفسير الصحيح لخبرات الفشل .

ويضيف أن من الأهمية أن يقيم الفرد الرياضى فى ضوء الجهد الذي يبذله من أجل تحقيق الأهداف الخاصة به وليس فى ضوء مقارنته بالآخرين كما يجب التركيز على أهداف الأداء الخاصة لكل لاعب وليس نتائج المكسب والخسارة حيث أن المشكلة الأساسية : هي أن قيمة الذات لدى الرياضى تكتسب من خلال تحقيق المكسب وهذا المفهوم عندما يتأكد لدى اللاعب فإنه يعنى أن إحساسه بقيمته يكون على حساب الفوز وهزيمة الآخرين وهذا مفهوم يجب تغييره . (٤ : ١٥٣)

ويشير محمد العربي (١٩٩٦) الى أنه فى بعض الأحيان تمثل الضغوط أثناء المنافسة مشكله كبيرة للرياضى لا تفلح معها الجهود من أجل التأكيد على أن القيمة الشخصية وقيمة الذات لا يقيمان فى ضوء المكسب والخسارة (الفوز - الهزيمة) فإن الرياضى عندئذ يحتاج الى تعلم بعض المهارات النفسية للسيطرة على التوتر النفسي المبالغ فيه . (٢٠ : ٨٤)

ويبين أسامه راتب (٢٠٠١) أن تقدير الذات بالنسبة للفرد الرياضى وخاصة الناشئ له شقين فى التأثير (إيجابى - سلبى) ويوضحهم كما يلي :

* التأثير الإيجابى : التخطيط الجيد لبرامج التدريب والتطبيقات الصحيحة للمفاهيم النفسية والتربوية وذلك يكسبه المزيد من المفهوم الإيجابى والتقييم السليم نحو ذاته كما أن توفير خبرات النجاح وإتاحة الفرصة للرياضى لمعرفة مدى تقدمه يؤثر ذلك ايجابيا على جوانب النمو النفسى المتعددة مثل الثقة بالنفس والشعور بالرضا والنجاح ويتوقع أن يمتد هذا التأثير الإيجابى فى مجالات الحياة المختلفة مثل : النادى - المدرسة - جمعية الأصدقاء .

* التأثير السلبى : عندما يواجه الرياضى خبرات فشل متكررة أو يدرك أن الفشل نتيجة لآدائه فإن ذلك يجعله يفقد تقديره لذاته وينقص من ثقته بنفسه وهذا التقييم السلبى لذاته

يزيد من شعوره بعدم كفاءته نظرا لأن القدرات البدنية والمهارات الحركية تمثل قيمة كبيرة لتقييم الرياضيين أنفسهم .

ويوضح أن خبرات الفشل المبكرة والمتكررة التي تحدث للناشئ الصغير لا تؤدي الى نقص التقدير فقط ، ولكن هذا التأثير السلبي قد يمتد الى سنوات عديدة من عمر الناشئ وقد يمتد الى أنشطة عديدة أخرى من حياته .

ويتوقع أن تحدث خبرات الفشل للناشئ نتيجة عوامل كثيرة منها على سبيل المثال :
عندما يضع الناشئ أهداف تفوق قدراته رغبة في الحصول على المكافأة وإرضاء الآباء والمدرسين ، أو أن الآباء والمدرسين يقترحون أهدافا أكثر من قدرات الناشئ لعدم معرفتهم الصحيحة لقدراته أو قدرات المنافس ، كما قد تحدث في بعض الأحيان أن الناشئ يحقق تقدما سريعا في بعض مراحل الأداء كما هو الحال في المسابقات الرقمية مثل السباحة أو ألعاب القوى ويتوقع أن يستمر هذا المعدل في مراحل التدريب بالرغم من صعوبة ذلك .
(٦ : ٤٩)

١/٣/٣ أنواع مفهوم الذات :

يرى العديد من الباحثين في علم النفس أنه يمكن تقسيم مفهوم الذات بوجه عام الى

ذوات ثلاثة كما يلي :

الذات الحقيقية أو الواقعية **Actual self** .

الذات العامة **Public self** .

الذات المثالية **Ideal self** .

١/١/٣/٣ الذات الحقيقية أو الواقعية :

ويقصد بها مجموعة الأفكار والمشاعر والمعتقدات والإدراكات والتي يرى الرياضى أنها حقيقة تصف ذاته وتعطى صورة صادقة خالية من التوش عن نفسه .
ومما لا شك فيه أن مفهوم وإدراك القائد أو اللاعب الرياضى لنفسه أو لذاته على حقيقتها يتطلب منه القدرة على رؤية أو تصور نفسه أو ذاته بطريقة موضوعية وخالية من التحيزات الذاتية .

٢/١/٣/٣ الذات العامة :

وهى الصورة أو الفكرة التى يعتقد الرياضى أن الآخرين يدركونها عنه ومما لا شك فيه أنه إذا رأى الرياضى أن الآخرين يدركون أنه يتميز بالقدرات الإرادية العالية أو أنه يتسم بالقدرة على سرعة اتخاذ القرارات المناسبة فى وقتها الصحيح أو أنه يتميز بالعدالة فإن ذلك يؤكد ويدعم هذا التصور عن نفسه وعن ذاته وخاصة فى حالة إدراك الرياضى فعلا انه يتسم بهذه الجوانب .

وفى بعض الأحيان قد يحدث صراع لدى الرياضى بين الذات العامة والذات الواقعية أو الحقيقية لوجود تعارض بين مفهومه عن نفسه ومفهوم الآخرين عنه وفى هذه الحالة قد يشعر الرياضى بتهديد الذات عنده وقد يسعى لإنكار أو إهمال مفهوم الآخرين عنه (الذات العامة) لكى يحمى مفهومه عن ذاته أو قد يحاول إعادة النظر فى مفهومه عن ذاته ويعيد تقييمها بطريقة موضوعية .

٣/١/٣/٣ الذات المثالية (المحتملة أو الممكنة) :

ويقصد بها مفهوم الذات أو صورة الذات التى يتمنى الرياضى أن يكون عليها . كما يرى مايرز Myers (١٩٩٦) أنه يمكن تسميتها بالذات المحتملة أو الممكنة ويقصد بها صورة الذات أو مفهوم الذات للرياضى التى يحتمل الوصول إليها أو التى من الممكن تحقيقها .

ويشير محمد علاوى (١٩٩٨) الى أن مصطلح الذات المحتملة يبدو أكثر وضوحاً من الذات المثالية لأن الذات المثالية قد ترتبط بعدم إمكانية تحقيقها أو قد تدخل فى عداد (أحلام اليقظة) أما الذات المحتملة فإنها ترتبط بقدرات ومهارات وخصائص الفرد الرياضى الحالية ومدى قدرته على تطويرها فى المستقبل .

ومن الممكن حدوث صراع لدى الرياضى بين الذات الواقعية وبين الذات المحتملة كنتيجة لمبالغة الفرد الرياضى فى مفهومه لذاته ومعتقداته عن نفسه وعما يمكن أن يصل إليه فى المستقبل أو كنتيجة لاعتقاده الخاطئ بالنسبة لذاته الواقعية والمبالغة فى تقديرها الى درجة كبيرة . (٢٤ : ٩٥)

٢/٢/٢ مفهوم تقدير الذات :

يرى كامبل Campbell (١٩٨٤) أن تقدير الذات Self-Esteem هو :

" وعى الفرد بالمزايا أو نواحي القوة أو المحاسن التى يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظره".

ولا يقصد بالمزايا أو نواحي القوة أو المحاسن ارتباطها دائماً بالجوانب الاجتماعية المرغوبة إذ قد يقوم أحد الرياضيين بتقدير ذاته أو تقييم نفسه على أنه " عدواني " مثلاً وقد تكون العدوانية جانب غير مرغوب فيه اجتماعياً فكأن تقدير الرياضى لذاته أو لنفسه يتم فى إطار إدراكه لذاته بغض النظر عما إذا كان هذا الإدراك مقبولاً أو غير مقبول من الناحية الاجتماعية ، ومن ناحية أخرى فإن تقدير الذات لا يرتبط فقط بعوى الرياضى بنواحي القوة أو المزايا التى يمتلكها بل يرتبط أيضاً بعوىه بجوانب الضعف والقصور فى قدراته أو مهاراته . (٣٥ : ١١)

ويرى علاوى (١٩٩٨) أن مفهوم تقدير الذات ترتبط بمفهوم تقدير الذات لدى الرياضى ويتأسس على الاقتناع الداخلي للرياضى بكفاءته أو جدارته أو أهليته ويعتبر أن من العوامل الهامة التى تساعد الرياضى على فهم ذاته بصورة أكثر وضوحاً وواقعية هو نجاحه فى قدرته على تقييمه لنفسه وتقديره لذاته بصورة موضوعية بعيدة عن التحيز وكذلك قدرته على نقد الذات - أي إدراك مواطن الضعف فى نفسه . (٢٤ : ١٠٠)

وقد أشار فوكس Fox (١٩٩٧) الى أن بعض الباحثين يستعملون كلاً من مصطلح " مفهوم الذات " ومصطلح " تقدير الذات " بصورة مترادفة ويرى فوكس أن هناك فروقا بينهما . لأن مفهوم الذات يعزى الى وصف الذات - **Self description** " فى حين أن تقدير الذات يرتبط بالعامل التقييمى "**Evaluative element** " للذات من حيث أن الفرد يشكل حكماً أو تقديراً عن قدراته وكفاءته . (١٧٣ : ٣٧)

٢/٢/٢ نماذج تقدير الذات :

يتفق كلا من فوكس Fox (١٩٩٧) ومارش Marsh (١٩٩٦) على النماذج التى يمكن فى ضوءها قياس تقدير الذات ومن أهم هذه النماذج ما يلي :

- نموذج أحادى البعد . **Unidimensional model**
- نموذج متعدد الأبعاد . **Multidimensional model**
- نموذج هرمى متعدد الأبعاد . **Multidimensional hierarchical**

١/٢/٢/٢ النموذج أحادى البعد :

يقصد بالنموذج أحادى البعد تقدير الذات ككل أو تقدير الذات الشامل **global** على مجموعة متعددة من الجوانب أو المهارات أو القدرات فى مجالات حياتية متعددة ، ومن أمثلة ذلك كأن يقوم الرياضى بتقدير ذاته فى بعض المجالات كالجمل الأكاديمي والاجتماعي والصحي والرياضي وغير ذلك من المجالات بغرض الحصول على درجة كلية واحدة تعبر عن تقديره لذاته .

ولعل نقطة ضعف هذا النموذج هو أن " الكل ليس هو مجموع الأجزاء " وهذا يعنى أن جمع درجات الجوانب المتعددة لا توضح بالضرورة مدى ارتباط هذه الجوانب بعضها ببعض ولا توضح مدى الأهمية النسبية لكل منها ومدى أساسها فى الدرجة الكلية لتقدير الذات بالنسبة للرياضى .

٣/٢/٢/٣ نموذج متعدد الأبعاد :

فى ضوء بعض الانتقادات التى وجهت الى النموذج أحادى البعد لتقدير الذات فقد تم اقتراح تطويره الى نموذج متعدد الأبعاد .

ويوجد نوعان من النموذج متعدد الأبعاد : النوع الأول يشير الى تقدير الذات على ابعاد متعددة مستقل كل منها عن الآخر **multidimensional independent** والنوع الثانى يشير الى تقدير الذات على أبعاد متعددة مرتبطة **multidimensional correlated** بتقدير الذات الشامل وبذلك يمكن جمع درجات هذه الأبعاد لتمثل الدرجة الشاملة أو الكلية لتقدير الذات لدى الرياضى مع القدرة على التعرف على الأهمية النسبية لكل بعد من هذه الأبعاد ومدى إسهامه فى التقدير الكلى للذات .

٣/٢/٢/٣ نموذج هرمى متعدد الأبعاد :

قام بعض الباحثين بتطوير النموذج متعدد الأبعاد المرتبطة الى نموذج هرمى متعدد الأبعاد بحيث يوجد فى قمته التقدير الشامل أو الكلى للذات ثم يتدرج الى أبعاد متعددة وكل بعد من هذه الأبعاد تتدرج الى أبعاد فرعية خاصة بكل بعد .

ومن أهم مميزات هذا النوع من تقدير الذات القدرة على التعرف على الأهمية النسبية للأبعاد الفرعية بارتباطها أو بعلاقتها بالبعد الذى تنتمى إليه وكذلك بالنسبة للتقدير الشامل أو الكلى للذات . (٤٨ : ٣٦)

٣/٢/٢/٣ تقدير الذات وارتباطه بتقدير الآخرين :

يرى محمد علاوى (١٩٩٨) من خلال مقياس صممه لمحاولة التعرف على النمط المميز للفرد الرياضى (اللاعب أو المدرب أو الإدارى) بالنسبة لتقديره لذاته وتقديره للآخرين وذلك فى ضوء كتابات مارتنز (١٩٩٧) وتوماس هاريس (١٩٦٧) حيث أوضحوا أن بعض من الرياضيين أحيانا كثيرة لا يقومون بتقدير ذواتهم بصورة منفصلة عن تقدير الآخرين بل غالبا ما يقوم بتقدير ذاته بارتباطه بتقدير الآخرين لأن الرياضى لا يعيش فى معزل عن الناس لأن نشاطه الرياضى يجعله دائما مرتبطا بالجماعة الرياضية أو غيرها ارتباطا وثيقا .

وفى ضوء ذلك يمكن للرياضى تقدير ذاته بارتباطه بتقديره للآخرين وعما اذا كان تقديره لذاته إيجابيا أو سلبيا وفى نفس الوقت تقديره للآخرين بصورة إيجابية أو سلبية فى إطار إدراكه لنفسه وإدراكه لسلوك الآخرين .

ويذكر محمد علاوي عن هاريس **Harris** محاولا وصف كيفية تقدير الفرد لنفسه وكيفية تقديره للآخرين فى ضوء أربعة اتجاهات أو مفاهيم تحدد تقديرات الفرد تجاه ذاته وتقديراته تجاه الآخرين وذلك على النحو التالى :

النمط الأول : تقدير سلبى للذات - تقدير إيجابى للآخرين :

وهذا النمط يتضمن تقدير الرياضى لذاته بصورة سلبية فى حين يقدر الآخرين بصورة إيجابية ويطلق على هذا النمط المصطلح الإنجليزى " **Iam not ok , You are ok** " وقد يتضمن أبعاد هذا النمط أو الاتجاه ما يلى :

- يدرك الرياضى أنه يعتمد اعتمادا كليا على الآخرين .
- يشعر بعدم الثقة فى نفسه .
- يحتاج الى المعاونه والمساعدة من الآخرين .
- يشعر بالقلق ويفتقر الى الأمان والطمأنينة .

النمط الثانى : تقدير سلبى للذات - تقدير سلبى للآخرين :

وفى هذا النمط يقوم الرياضى بتقدير ذاته وتقدير الآخرين بصورة سلبية ويطلق على هذا النمط مصطلح " **Iam not ok, you are not ok** " وقد تكمن جوانب هذا النمط فى النواحي التالية :

- غالبا يتجه الرياضى نحو الشك فى قدراته .
- يفضل الرياضى العزلة وأن يكون بعيدا الآخرين .
- يتردد الرياضى فى قبول مساعدة الآخرين على اعتقاد أن نيتهم سيئة .
- يرتبط سلوك الرياضى بالجوانب الانفعالية السلبية .

النمط الثالث : تقدير ايجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين .

فى هذا النمط يقدر الرياضى ذاته بصورة ايجابية فى حين يقدر الآخرين بصورة سلبية ويطلق على هذا النمط المصطلح " I am ok , you are not ok " وغالبا يشعر الرياضى ببعض الجوانب التالية :

- يشعر الرياضى بأنه على ما يرام طالما ابتعد عن الآخرين .
- لا يثق فى الآخرين .
- يحاول أن يبين للآخرين بأنه على ما يرام فى حين أنهم ليسوا كذلك .
- يشعر بأنه مستقل وفى غير حاجة لمساعدة الآخرين .

النمط الرابع : تقدير ايجابي للذات - تقدير ايجابي للآخرين :

فى هذا النمط يتضح تقدير الرياضى لذاته وتقديره للآخرين بصورة ايجابية ويطلق عليه مصطلح " I am ok , you are ok " وقد تتضمن أبعاد هذا النمط ما يلى :

- يشعر الرياضى بقيمته واحترامه لنفسه .
- يشعر الرياضى بأن للحياة قيمة ومعنى .
- يشعر بأن الآخرين لهم قيمة وأنهم جديرون بالاهتمام والاحترام .
- يحب نفسه ويجب الآخرين فى نفس الوقت .

تقدير سلبي للذات	تقدير سلبي للآخرين
تقدير ايجابي للذات	تقدير ايجابي للآخرين

شكل (٤)

تقدير الذات وارتباطة بتقدير الآخرين

يبين الشكل المكان الصحيح لكل رياضى بالنسبة لتقديره لذاته وللآخرين مع ضرورة

التحديد الواضح للآخرين : (زملاء ، نقاد ، مشجعين) . (٢٤ : ١٠٥ - ١٠٧)