

الفصل الرابع

مفهوم الذات والقائد الرياضى

* معنى وتصنيفات مفهوم الذات

* معنى ونماذج تقدير الذات

* وضوح الذات

* فاعلية الذات

* الثقة بالذات

obeikandi.com

مداخل

أشار العديد من الباحثين في علم النفس إلى أن مفهوم الذات Self concept يعتبر من بين أهم متغيرات الشخصية، كما أنه يمثل الجوهر النفسى للشخصية وهناك العديد من التكوينات النفسية المرتبطة بمفهوم الذات مثل:

- تقدير الذات . Self - esteem
- وضوح الذات . Self disclosure
- فاعلية الذات . Self - efficacy
- الثقة بالذات . Self - confidence

ومن الأهمية بمكان أن يعرف القائد الرياضى ذاته وأن يستطيع تقدير أو تقييم ذاته، وأن يعرف مدى وضوح الذات بالنسبة له وبالنسبة للآخرين . كما أنه من الأهمية أن يدرك القائد الرياضى فاعلية ذاته ومدى قدراته وكفائته فى عمله القيادى الرياضى، وكذلك مدى ثقته فى ذاته لأنها من العوامل الهامة التى تساعد القائد الرياضى على النجاح فى عمله وزيادة فاعليته وتسهم فى زيادة دافعيته نحو الانجاز والتفوق . وفى ضوء ذلك سوف يتم فى الصفحات التالية عرض هذه المفاهيم المتعددة وعلاقتها بالقائد الرياضى، ومدى امكانية الافادة منها حتى يستطيع أن يكون قائدا رياضيا فاعلا .

١- معنى وتصنيفات مفهوم الذات

١/١- معنى مفهوم الذات

أنت كقائد رياضى هل تعرف نفسك، أو هل تعرف من أنت، وما هو

مفهومك عن نفسك أو عن ذاتك؟ إذا لم تكن تعرف نفسك أو تعرف من أنت أو تعرف مفهومك من نفسك أو عن ذاتك فكيف تستطيع أن تقوم بعملية التوجيه والتأثير على الآخرين وتدفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق الأهداف المشتركة.

فكان «مفهوم الذات Self concept» لدى القائد الرياضى يحمل درجة كبيرة من الأهمية التى تسهم فى نجاحه وفاعليته فى عمله القيادى .

وأنت كقائد رياضى لكى تستطيع أن تعرف نفسك، أو تعرف من أنت، أو تعرف مفهومك عن نفسك أو عن ذاتك فإنه يمكنك الاجابة عن التساؤل التالى :

• من أنا؟ (اذكر ٥) إجابات تطراً على تفكيرك الآن) :

- أنا:
- أنا:
- أنا:
- أنا:
- أنا:

وإذا قمت بجمع الإجابات الخمسة السابقة فإنها تشير إلى مفهومك عن نفسك أو عن ذاتك . ومفهوم الذات لدى القائد الرياضى يكتبه غالباً من إدراكه لنفسه أو ذاته وكذلك عن طريق إدراك الكيفية التى يتجيب بها الآخرين تجاهه . وقد أشار هربرت مارش Marsh (١٩٩٧) إلى أن بعض الباحثين يفضلون تعريف مفهوم الذات على أنه الادراكات الذاتية للفرد التى تتكون أو تتشكل من خلال الخبرات البيئية أو الموقفية للفرد .

٢/١- تصنيفات مفهوم الذات

يرى العديد من الباحثين فى علم النفس أنه يمكن تقسيم مفهوم الذات إلى "ذوات ثلاثة Three selves" هى : شكل رقم (١٣).

- الذات الحقيقية أو الواقعية Actual self
- الذات العامة Public self

Ideal self

- الذات المثالية

Possible self

أو الذات المحتملة أو الممكنة

١/٢/١- الذات الحقيقية أو الواقعية:

يقصد بالذات الحقيقية أو الواقعية مجموعة الأفكار والمشاعر والمعتقدات والادراكات وغيرها والتي يرى القائد الرياضى أنها حقيقة تصف ذاته وتعطى صورة صادقة خالية من التوش عن نفسه .

ومما لا شك فيه أن مفهوم وادراك القائد الرياضى لنفسه أو لذاته على حقيقتها يتطلب منه القدرة على رؤية أو تصور نفسه أو ذاته بطريقة موضوعية وخالية من التحيزات الذاتية .

٢/٢/١- الذات العامة:

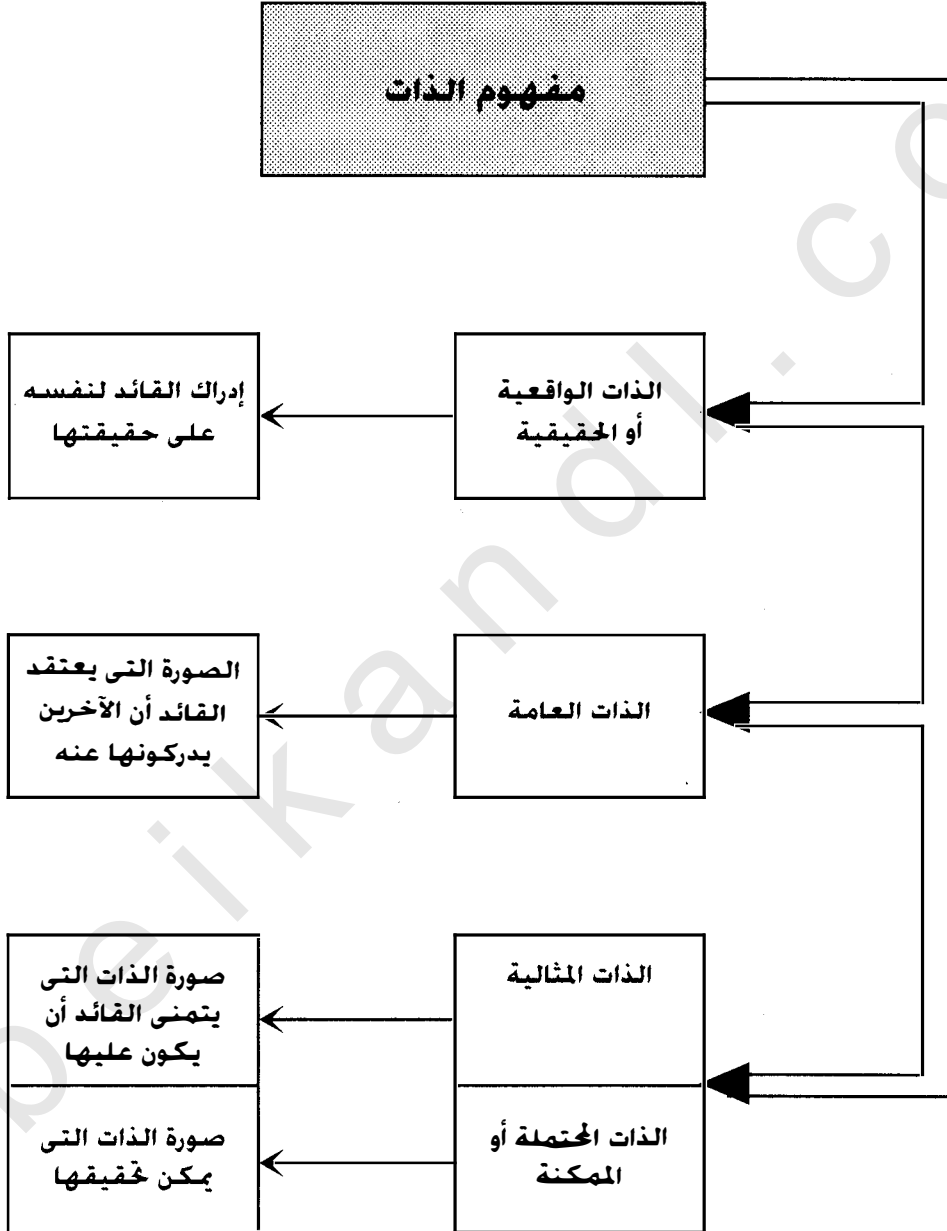
هى الصورة أو الفكرة التى يعتقد القائد الرياضى أن الآخرين يدركونها عنه . ومما لا شك فيه أنه إذا رأى القائد الرياضى أن الآخرين يدركون أنه يتميز بالقدرات الادارية العالية أو أنه يتسم بالقدرة على سرعة اتخاذ القرارات المناسبة فى وقتها الصحيح أو أنه يتميز بالعدالة ، فإن ذلك يؤكد ويدعم هذا التصور عن نفسه وعن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

وفى بعض الأحيان قد يحدث صراع لدى القائد الرياضى بين الذات العامة والذات الواقعية أو الحقيقية لوجود تعارض بين مفهوم القائد الرياضى عن نفسه أو عن ذاته وبين مفهوم الآخرين عنه . وفى هذه الحالة قد يشعر القائد الرياضى بتهديد الذات ، 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 .

٣/٢/١- الذات المثالية (أو الذات المحتملة أو الممكنة)

يقصد بالذات المثالية مفهوم الذات أو صورة الذات التى يتمنى القائد الرياضى أن يكون عليها . كما يرى دافيد مايرز Myers (١٩٩٦) أنه يمكن تسميتها

شكل رقم (١٣)
تصنيفات مفهوم الذات



بالذات المحتملة أو الممكنة Possible self ويقصد بها صورة الذات أو مفهوم الذات للقائد الرياضى التى يحتمل الوصول إليها أو التى من الممكن تحقيقها .

وفى رأى المؤلف أن مصطلح الذات المحتملة أو الممكنة تبدو أكثر وضوحا من الذات «المثالية» ، لأن الذات المثالية قد ترتبط بعدم امكانية تحقيقها أو قد تدخل فى عداد «أحلام اليقظة» . أما الذات المحتملة أو الممكنة فإنها ترتبط بقدرات ومهارات وخصائص القائد الرياضى الحالية ومدى قدرته على تطويرها فى المستقبل .

ومن الممكن حدوث صراع لدى القائد الرياضى بين الذات الواقعية أو الحقيقية وبين الذات المحتملة أو الممكنة كنتيجة لمبالغة القائد الرياضى فى مفهومه لذاته ومعتقداته عن نفسه وعمما يمكن أن يصل إليه فى المستقبل ، أو كنتيجة لاعتقاده الخاطئ بالنسبة لذاته الواقعية أو الحقيقية والمبالغة فى تقديرها إلى درجة كبيرة .

٣/١- اختبار نفسك

لكى يستطيع القائد الرياضى أن يختبر نفسه وأن يعرف كل من الذوات الثلاثة (الذات الحقيقية أو الواقعية والذات العامة والذات المحتملة أو الممكنة) المرتبطة به فإنه يمكنه الإجابة على الاختبارات الثلاثة التالية بكل صدق وأمانة .

وفى البداية يقوم القائد الرياضى بوصف ذاته كما يراها على حقيقتها وكما يدركها بنفسه بصورة واقعية وحقيقية دون رتوش أو تحيز (الذات الحقيقية أو الواقعية) وذلك فى ضوء العبارات الوصفية أو الصفات المذكورة على يمين ورقة الاختبار (الصورة أ) وأن يعطى لنفسه درجة من (١٠) درجات بحيث تكون الدرجة (١٠) هى الدرجة القصوى والدرجة (١) هى الدرجة الصغرى وأن يرسم دائرة حول الدرجة الى يعتقد أنه يتحقها فعلا .

ويراعى كتابه العبارة التالية فى أعلا ورقة الاختبار (الصورة أ):

أنا كقائد رياضى أرى حقيقة أنى ..»

يلى ذلك قيام القائد الرياضى بوصف ذاته كما يعتقد أن الآخرين يرونها أو يدركونها عنه فى ضوء خبراته وعلاقاته بالآخرين (الذات العامة) باستخدام ورقة

الاختبار (الصورة ب) ويقوم بالاجابة على ورقة الاختبار بوضع دائرة حول الدرجة التى يعتقد أنها مناسبة .

ويراعى كتابة العبارة التالية اعلا ورقة الاختبار (الصورة ب).

أنا كقائد رياضى أرى أن الآخرين يعتقدون أنى...»

وأخيرا يقوم القائد الرياضى بوصف ذاته التى يحتمل الوصول إليها أو التى من الممكن تحقيقها والتى ترتبط بقدراته ومهاراته وخصائصه الحالية ومدى قدرته على تطويرها فى المستقبل ، وذلك باستخدام (الصورة ج) ويراعى كتابة العبارة التالية فى أعلا ورقة الاختبار :

أنا كقائد رياضى من الممكن أن أكون...»

وفى ضوء نتائج هذه القياسات الثلاثة يستطيع القائد الرياضى المقارنة بينها لتحديد الفروق ويحاول أن يسأل نفسه عن السبب فى وجود هذه الفروق ، وما الذى يستطيع عمله لتقريب الفروق بين الذوات الثلاثة .

اختبر نفسك (الصورة أ)

أنا كقائد رياضي أرى حقيقة أنني ...

(ارسم دائرة حول الدرجة التي تعتقد أنها تناسب مع حالتك).

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١ / اجتماعي |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٢ / واضح |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٣ / عنيد |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ / عاطفي |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٥ / قادر على اتخاذ قرار |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٦ / منظم |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٧ / قلق |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٨ / مهتم بمشاعر الآخرين |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٩ / واثق من نفسي |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٠ / ديكتاتوري |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١١ / موجه |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٢ / صريح |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٣ / مخطط |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٤ / سريع الاستشارة |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٥ / مهتم بالنتائج |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٦ / مؤثر في الآخرين |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٧ / عدواني |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٨ / قيادي |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٩ / قادر على ضبط النفس |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٢٠ / عنيف |

اختبر نفسك (الصورة ب)

أنا كقائد رياضي أرى أن الآخرين يعتقدون أنني ...

(ارسم دائرة حول الدرجة التي تعتقد أنها تتناسب مع حالتك).

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١ / اجتماعي |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٢ / واضح |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٣ / عنيد |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ / عاطفي |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٥ / قادر على اتخاذ قرار |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٦ / منظم |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٧ / قلق |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٨ / مهتم بمشاعر الآخرين |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٩ / واثق من نفسي |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٠ / ديكتاتوري |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١١ / موجه |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٢ / صريح |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٣ / مخطط |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٤ / سريع الاستشارة |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٥ / مهتم بالنتائج |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٦ / مؤثر في الآخرين |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٧ / عدواني |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٨ / قيادي |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٩ / قادر على ضبط النفس |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٢٠ / عنيف |

اختبر نفسك (الصورة ج)

أنا كقائد رياضي من الممكن أن أكون ...

(ارسم دائرة حول الدرجة التي تعتقد أنها تناسب مع حالتك).

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١ / اجتماعي |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٢ / واضح |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٣ / عنيد |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٤ / عاطفي |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٥ / قادر على اتخاذ قرار |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٦ / منظم |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٧ / قلق |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٨ / مهتم بمشاعر الآخرين |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٩ / واثق من نفسي |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٠ / ديكتاتوري |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١١ / موجه |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٢ / صريح |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٣ / مخطط |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٤ / سريع الاستشارة |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٥ / مهتم بالنتائج |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٦ / مؤثر في الآخرين |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٧ / عدواني |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٨ / قيادي |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ١٩ / قادر على ضبط النفس |
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | ٢٠ / عنيف |

٢- مفهوم ونماذج تقدير الذات

١/٢ - معنى تقدير الذات

يرتبط تقدير الذات Self esteem بمفهوم الذات لدى القائد الرياضى ويتأسس على الاقتناع الداخلى للقائد بكفاءته أو جدراته أو أهليته .

ونجاح القائد الرياضى فى قدرته على تقييمه لنفسه وتقديره لشخصه أو لذاته بصورة موضوعية بعيدة عن التحيز، وكذلك قدرته على نقد الذات - أى ادراك مواطن الضعف فى نفسه تعتبر من العوامل الهامة التى تساعد القائد الرياضى على فهم ذاته بصورة أكثر وضوحا وواقعية، كما تعتبر بمثابة الخطوة الأولى نحو فهم القائد الرياضى لنفسه وقدرته على تغيير وتشكيل ذاته نحو الأفضل .

وقد أشار كينيث فوكس Fox (١٩٩٧) إلى أن بعض الباحثين يستخدمون كل من مصطلح «مفهوم الذات» ومصطلح «تقدير الذات» بصورة مترادفة. وفى رأى «فوكس» أن هناك فروقا بينهما. لأن مفهوم الذات يعزى إلى «وصف الذات - Self description» فى حين أن تقدير الذات يرتبط «بالعامل التقييمى Evaluative element» لمفهوم الذات من حيث أن الفرد يشكل حكما أو تقديراً عن جدراته وكفاءته .

ويرى كامبل Campbell (١٩٨٤) أن تقدير الذات 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 دائما بالجوانب الاجتماعية المرغوبة، إذ قد يقوم أحد القادة الرياضيين بتقدير ذاته أو تقييم نفسه على أنه «ديكتاتورى» أو أنه «عدوانى» مثلا وقد تكون الديكتاتورية أو العدوانية جوانب غير مرغوبة فيها اجتماعيا .

فكأن تقدير القائد الرياضى لذاته أو لنفسه يتم فى إطار ادراكه لنفسه أو لذاته بغض النظر عما إذا كان هذا الادراك مقبولا أو غير مقبول من الناحية الاجتماعية .

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن تقدير الذات لا يرتبط فقط بوعى القائد الرياضى بنواحي القوة أو المزايا أو المحاسن التى يمتلكها، بل يرتبط أيضا بوعيه بجوانب الضعف والقصور فى قدراته أو مهاراته .

٢/٢ - نماذج تقدير الذات

أشار «فوكس» (١٩٩٧) ، «مارش Marsh» (١٩٩٦) إلى أن هناك العديد من النماذج التي يمكن في ضوءها قياس تقدير الذات، ومن بين أهم هذه النماذج ما يلي:

- * نموذج أحادي البعد Unidimensional Model
- * نموذج متعدد الأبعاد Multidimensional Model
- * نموذج هرمي متعدد الأبعاد Multidimensional hierarchical

١/٢/٢ - النموذج أحادي البعد:

يقصد بالنموذج أحادي البعد تقدير الذات ككل أو التقدير الشامل Global أو الكلى على مجموعة متعددة من الجوانب أو الصفات أو المهارات أو القدرات في مجالات حياتية متعددة، كما في الشكل رقم (١٤).

ومن أمثلة ذلك قيام القائد الرياضي بتقدير ذاته في بعض المجالات كالمجال الاجتماعي والأكاديمي والقيادي والرياضي والصحي وغير ذلك من المجالات وذلك للحصول على درجة كلية واحدة تعبر عن تقديره لذاته.

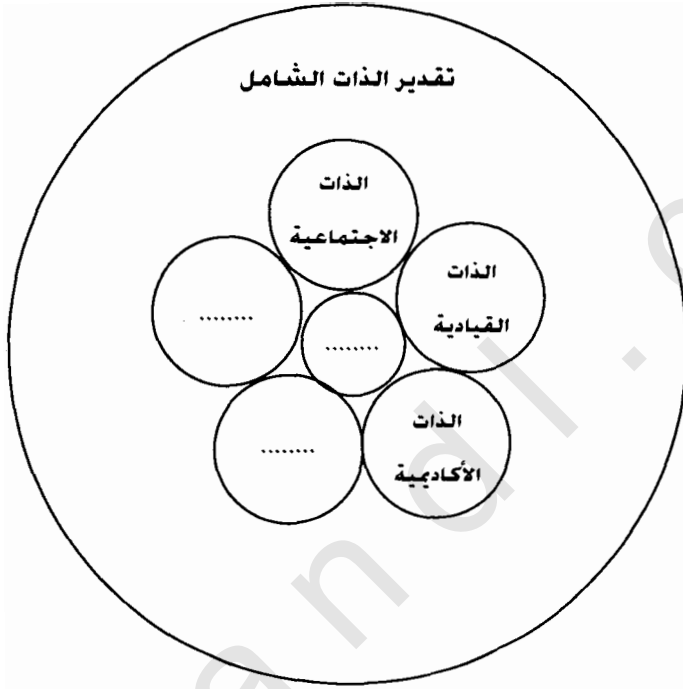
ولعل نقطة الضعف في هذا النموذج هو أن «الكل ليس هو مجموع الأجزاء» وهذا يعني أن جمع درجات الجوانب أو المجالات المتعددة السابق ذكرها لا توضح بالضرورة مدى ارتباط هذه الجوانب أو المجالات بعضها ببعض الآخر، ولا توضح مدى الأهمية النسبية لكل منها ومدى أساسها في الدرجة الكلية لتقدير القائد الرياضي لذاته.

٢/٢/٢ - النموذج متعدد الأبعاد:

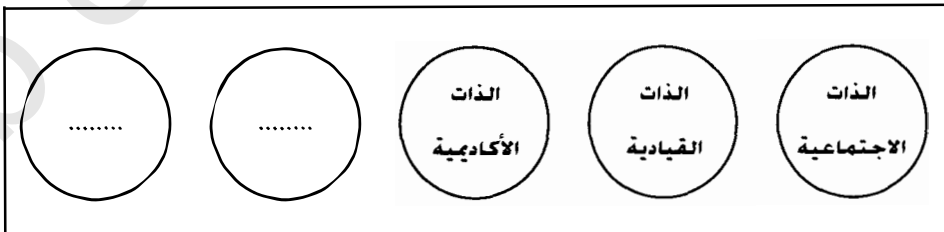
في ضوء بعض الانتقادات التي تم توجيهها إلى النموذج أحادي البعد لتقدير الذات فقد تم اقتراح تطويره إلى نموذج متعدد الأبعاد.

وهناك نوعان من النموذج متعدد الأبعاد. النوع الأول يشير إلى تقدير الذات على أبعاد «متعددة مستقل كل منها عن الآخر Multidimensional independent» كما في الشكل رقم (١٥). والنوع الثاني يشير إلى تقدير الذات على أبعاد

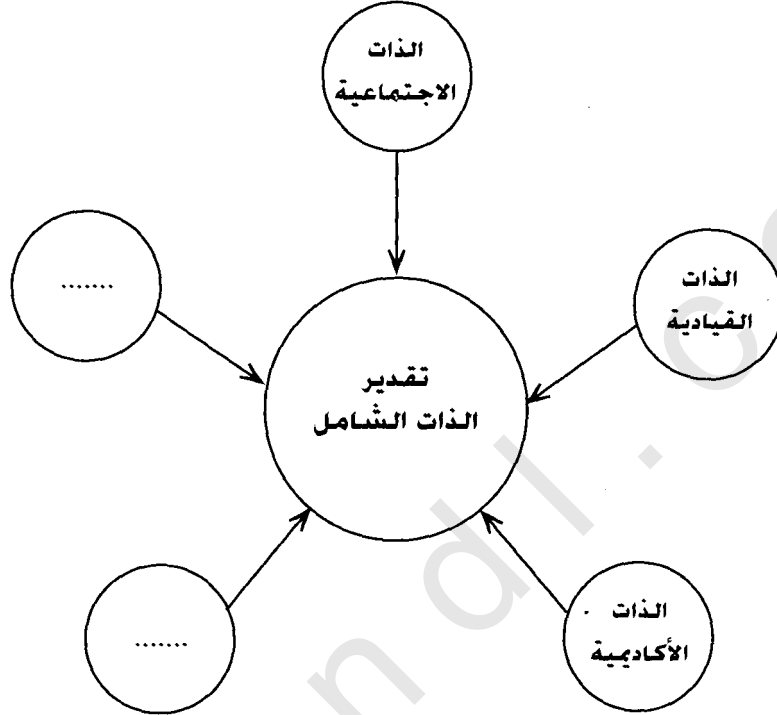
شكل رقم (١٤)
نموذج أحادي البعد لتقدير الذات



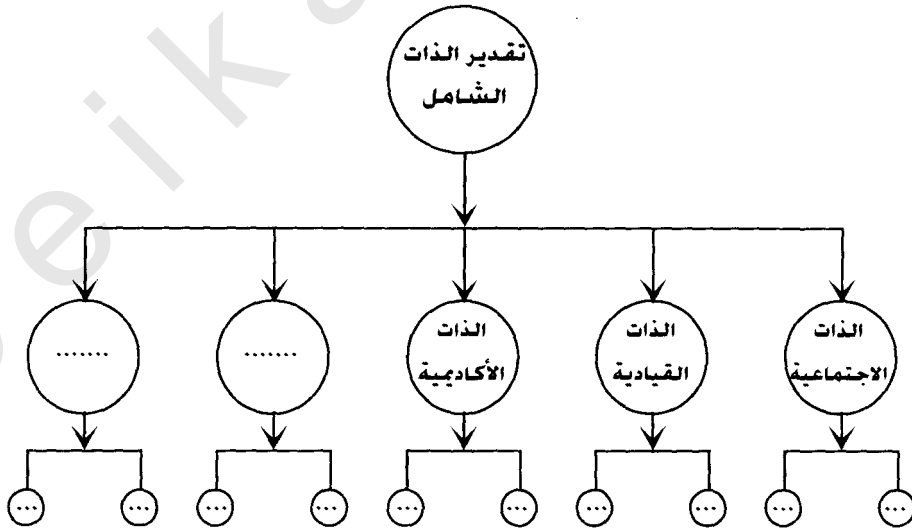
شكل رقم (١٥)
نموذج متعدد الأبعاد
مستقل كل منها عن الآخر لتقدير الذات



شكل رقم (١٦)
نموذج متعدد الأبعاد مرتبط كل منها بتقدير الذات الشامل



شكل رقم (١٧)
نموذج هرمي متعدد الأبعاد لتقدير الذات



«متعددة مرتبطة Multidimensional correlated» بتقدير الذات الشامل كما فى الشكل رقم (١٦) وبذلك يمكن جمع درجات هذه الأبعاد لتمثل الدرجة الشاملة أو الكلية لتقدير الذات لدى القائد الرياضى مع القدرة على التعرف على الأهمية النسبية لكل بعد من هذه الأبعاد ومدى إسهامه فى التقدير الكلى للذات .

٣/٢/٢- نموذج هرمى متعدد الأبعاد:

قام بعض الباحثين بتطوير النموذج متعدد الأبعاد المرتبطة إلى نموذج هرمى متعدد الأبعاد بحيث يوجد فى قمته التقدير الشامل أو الكلى للذات ثم يتدرج إلى أبعاد متعددة، وكل بعد من هذه الأبعاد يتدرج إلى أبعاد فرعية خاصة بكل بعد . كما فى الشكل رقم (١٧).

ومن بين 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 .

٣/٢ - تقدير الذات بارتباطه بتقدير الآخرين

فى كثير من الأحيان لا يقوم القائد الرياضى بتقدير ذاته بصورة منفصلة عن تقديره الآخرين، بل غالبا ما يقوم بتقدير ذاته بارتباطه بتقديره للآخرين لأن القائد الرياضى لا يعيش فى برج عاجى بمعزل عن الجماعة، بل إن طبيعة المهام الملقاة على عاتقه تجعله دائما مرتبطا بالجماعة ارتباطا وثيقاً .

وفى ضوء ذلك يمكن للقائد الرياضى تقدير ذاته بارتباطه بتقديره للآخرين وعمّا إذا كان تقديره لذاته ايجابيا أو سلبيا، وفى نفس الوقت تقديره للآخرين بصورة ايجابية أو سلبية فى إطار ادراكه لنفسه وإدراكه لسلوك الآخرين .

وقد أشار راينر مارتنز Martens (١٩٩٠) إلى كتابات توماس هاريس Harris التى حاول فيها وصف كيفية تقدير الفرد لنفسه وكيفية تقديره للآخرين فى ضوء أربعة اتجاهات أو مفاهيم تحدد تقديرات الفرد تجاه ذاته وتقديراته تجاه الآخرين . ويمكن اقتباس هذه الاتجاهات أو المفاهيم الأربعة وتطبيقها على القائد

الرياضى من حيث اعتبارها انماطاً واضحة لسلوك القائد الرياضى نحو تقديره لذاته بارتباطه بتقديره للآخرين وذلك على النحو التالى :

النمط أو الاتجاه الأول: تقدير سلبى للذات - تقدير ايجابى للآخرين:

وهذا النمط أو الاتجاه يتضمن تقدير القائد الرياضى لذاته بصورة سلبية، فى حين يقدر الآخرى بصورة ايجابية. ويطلق على هذا النمط أو الاتجاه المصطلح الانجليزى "I' M NOT OK, YOU'RE OK". وقد يتضمن ابعاد هذا النمط أو الاتجاه ما يلى :

- يشعر القائد الرياضى بالقلق ويفتقر للأمان والطمأنينية.
- يشعر القائد الرياضى بأنه ليست لديه ثقة فى النفس .
- يحتاج القائد الرياضى إلى المعاونة والمساعدة من الآخرى .
- يدرك القائد الرياضى أنه يعتمد اعتماداً كلياً على الآخرى .

• النمط أو الاتجاه الثانى: تقدير سلبى للذات - تقدير سلبى للآخرين:

فى هذا النمط أو الاتجاه يقوم القائد الرياضى بتقدير ذاته وتقدير الآخرى بصورة سلبية ويطلق على هذا النمط مصطلح (I' M NOT OK, YOU'RE NOT OK) وقد تكمن جوانب هذا النمط أو الاتجاه فى النواحي التالية :

- يفضل القائد الرياضى أن يكون بعيداً عن الآخرى .
- يتردد القائد الرياضى فى قبول مساعدة الآخرى على اعتقاد أن نيتهم سيئة .
- يرتبط سلوك القائد الرياضى بالجوانب الانفعالية السلبية .
- اتجاه القائد الرياضى نحو الشك فى قدراته .

• النمط أو الاتجاه الثالث - تقدير ايجابى للذات - تقدير سلبى للآخرين:

فى هذا النمط أو الاتجاه يقدر القائد الرياضى ذاته بصورة ايجابية فى حين يقدر الآخرى بصورة سلبية ويطلق على هذا النمط مصطلح "I'M OK, YOU'RE NOT OK"

- يشعر القائد الرياضى بأنه على ما يرام طالما ابتعد عن الآخرى .

- لا يثق القائد الرياضى فى الآخرين .
- يشعر القائد الرياضى بأنه مستقل وفى غير حاجة للمساعدة من الآخرين .
- يحاول القائد الرياضى أن يشعر الآخرين بأنه على ما يرام فى حين أنهم ليسوا كذلك .

• النمط الرابع: تقدير ايجابى للذات - تقدير ايجابى للآخرين:

فى هذا النمط أو الاتجاه يتضح تقدير القائد الرياضى لذاته وللآخرين بصورة ايجابية ويطلق عليه مصطلح "I'M OK, YOU'RE OK" وقد تتضمن ابعاده ما يلى :

- يحب القائد الرياضى نفسه ويحب الآخرين فى نفس الوقت .
- يشعر القائد الرياضى بأن الآخرين لهم قيمة وأنهم جديرون بالاهتمام والاحترام .

- يشعر القائد الرياضى بقيمته واحترامه لنفسه .

- يشعر القائد الرياضى بأن الحياة لها قيمة ومعنى .

والآن . . هل تستطيع كقائد رياضى ، بعد تفهيمك لهذه الانماط أو الاتجاهات الأربعة السابقة لتقدير الذات بارتباطه بتقدير الآخرين أن تقرر بكل صدق وأمانة أى من هذه الأنماط أو الاتجاهات ينطبق على تقديرك لذاتك وللآخرين .

ويمكن استخدام الشكل رقم (١٨) لكى تستطيع أن تقدر ذاتك بارتباطه بتقدير الآخرين الذين يتعاملون معك (مع ضرورة التحديد الواضح لهؤلاء الآخرين مثل المرؤوسين أو التابعين أو اللاعبين أو الزملاء أو النقاد الرياضيين وغيرهم) وأن تحاول تحديد مكانك الصحيح فى أى مربع من هذه المربعات .

شكل رقم (١٨)

تقدير الذات للقائد الرياضى بارتباطه بتقدير الآخرين

| | |
|---|---|
| تقدير سلبى للذات وفى نفس الوقت تقدير سلبى للآخرين | تقدير سلبى للذات وفى نفس الوقت تقدير إيجابى للآخرين |
| تقدير إيجابى للذات وفى نفس الوقت تقدير إيجابى للآخرين | تقدير إيجابى للذات وفى نفس الوقت تقدير سلبى للآخرين |

٣- وضوح الذات

١/٣ - معنى وضوح الذات

فى بعض الأحيان قد يعتقد القائد الرياضى أنه من غير المناسب أن يكون واضحاً بالنسبة للآخرين، كما قد يشعر بأنه ينبغى عليه ألا يكون أكثر التصاقاً بالآخرين حتى يمكنه النجاح فى عمله القيادى الرياضى .

وقد يشعر القائد الرياضى أحيانا بأن وضوحه للآخرين قد يسهم فى التعرف على بعض مواطن الضعف لديه أو معرفة خباياه أو كشف بعض اسراره الدفينة لديه .

ومثل هذا التفكير يجانبه الصواب إذ أن «وضوح الذات Self disclosure» بالنسبة للقائد الرياضى لا يعنى قيامه بكشف كل اسراره وتفاصيل حياته وعلاقاته ونقاط قوته وضعفه أو خططه المستقبلية للآخرين . ولكن ذلك يعنى بالدرجة الأولى ألا يكون القائد الرياضى غامضاً بالنسبة للآخرين فى سلوكه وتصرفاته .

وقد يعتقد البعض من القادة الرياضيين أن انعزاله عن الآخرين وعدم ظهوره بصورة واضحة أمامهم قد يمنحه المزيد من قوة الشخصية والقدرة على الإدارة والتوجيه والتأثير عليهم . وهذا مفهوم خاطئ لأن القوة والقيادة والتأثير تكمن فى القدرة على تكوين العلاقات الجيدة مع الآخرين ومشاركتهم فى مشاعرهم والثقة بهم وتبادل الآراء ووجهات النظر معهم بكل صراحة ووضوح .

وعلى ذلك فإن وضوح القائد الرياضى للآخرين يعتبر من الجوانب الهامة التى تدعم أسس تبادل الثقة والتفاهم والاتصال الفاعل مع الآخرين .

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى كيف نستطيع تصور ارتباط افراد الجماعة التى يعمل معها القائد الرياضى به أو تنفيذ تعليماته أو توجيهاته أو قراراته أو تبنى انماط سلوكه إذا لم يكن لديهم صورة واضحة عنه . وكيف يتسنى لهم الثقة فى قائدهم إذا لم يقم القائد الرياضى بترجمة نفسه وتوضيح ذاته لهم حتى يفهمونه ويعرفونه بوضوح وبالتالى تبادل هذه الثقة معه .

وكيف يستطيع القائد الرياضى فهم نفسه على حقيقتها إذا كان لا يستطيع أن يوضح ذاته للآخرين؟

وهناك العديد من التساؤلات فى مجال وضوح الذات بالنسبة للقائد الرياضى تحتاج إلى الاجابة من القائد الرياضى نفسه حتى يستطيع فهم نفسه على حقيقتها . ومن بين أهم هذه التساؤلات ما يلى :

* ما هى الجوانب الواضحة التى يعرفها القائد الرياضى عن ذاته، وفى نفس الوقت تبدو واضحة ومعروفة للآخرين؟

* ما هى الجوانب الواضحة التى يعرفه القائد الرياضى عن ذاته، وفى نفس الوقت لا يعرفها الآخرون أو ليست واضحة بالنسبة لهم؟

* ما هى الجوانب التى يعرفها الآخرون عن القائد الرياضى ولكنه لا يعرفها عن نفسه؟

* هل هناك بعض الجوانب التى لا يعرفها القائد الرياضى عن نفسه وكذلك لا يعرفها الآخرون عنه؟ وكيف يمكن كشف هذه الجوانب الخافتة له وللآخرين؟

٢/٣- أبعاد وضوح الذات

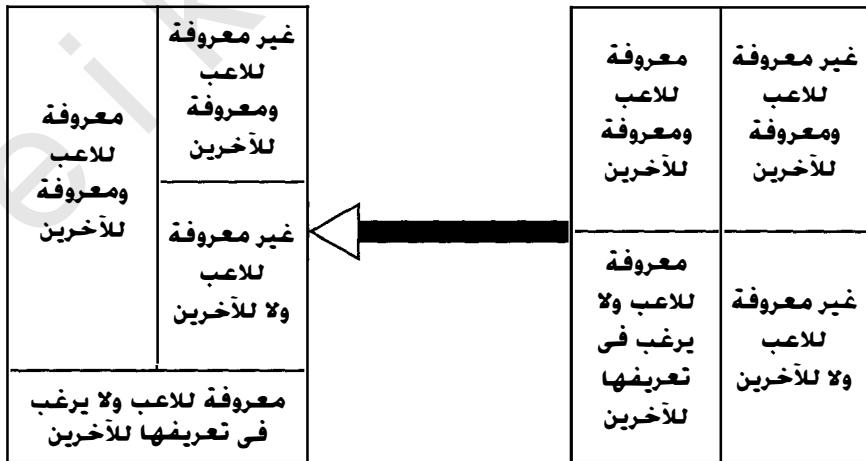
فى إطار التساؤلات السابقة أشار دودج فرنالذ (١٩٩٧) إلى أن وضوح الذات يرتبط بأربعة جوانب أو أبعاد هى :

- * جوانب معروفة للفرد ومعروفة للآخرين .
- * جوانب غير معروفة للفرد ومعروفة للآخرين .
- * جوانب معروفة للفرد ولا يرغب فى تعريفها للآخرين .
- * جوانب غير معروفة للفرد أو للآخرين .

وقد أشار «فرنالذ» إلى أن زيادة قدرة الفرد على الوعى بوضوح الذات تتطلب العمل على زيادة رقعة الجوانب المعروفة للفرد والمعروفة للآخرين على حساب الجوانب الثلاثة الأخرى وهو الأمر الذى يساعد الفرد على اكتساب الصحة النفسية الجيدة. كما أشار إلى أن عمليات التوجيه والارشاد يمكن أن تسهم بصورة واضحة فى هذا المجال كما يتضح من الشكل رقم (١٩).

شكل رقم (١٩)

يوضح زيادة الجوانب المعروفة للاعب والمعروفة للآخرين (وضوح الذات) كنتيجة لعمليات التوجيه والارشاد . عن : فرنالذ (١٩٩٧)



٣/٣- اختبار نفسك

لكي يستطيع القائد الرياضى تقييم المدى الذى يعرفه أو لا يعرفه عن ذاته وتقييم المدى الذى يعرفه أو لا يعرفه الآخرون عنه فى نفس الوقت فإنه يمكنه اختبار نفسه عن طريق الأجابة عن التساؤلات التالية وذلك برسم دائرة حول الدرجة التى يعتقد أنها مناسبة لادراكه لحالته، مع ملاحظة أن الدرجة العظمى (١٠) والدرجة الصغرى (١).

* هناك بعض الجوانب فى سلوكى معروفة لى ومعروفة للآخرين :

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

* هناك بعض الجوانب فى سلوكى معروفة لى وغير معروفة للآخرين :

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

* هناك بعض الجوانب فى سلوكى غير معروفة لى ومعروفة للآخرين :

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

* هناك بعض الجوانب فى سلوكى غير معروفة لى وغير معروفة للآخرين :

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

٤- فاعلية الذات

يعرف البرت بانديورا Bandura (١٩٨٦) فاعلية الذات Self - efficacy بأنها اعتقاد الفرد فى قدراته واستطاعاته على أداء نوعى معين، أى اعتقاد أو إدراك الفرد بأنه فاعل وكفاء ويستطيع النجاح فى أداء سلوك نوعى Task specific .

فكأن فاعلية الذات عملية معرفية وفيها يشكل الفرد حكما أو ادراكا ذاتيا بالنسبة لقدراته لمواجهة متطلبات معينة، كما أنها تؤثر على كل من دافعية الانجاز للفرد وكذلك على مستوى أدائه الفعلى .

والقائد الرياضى الذى يدرك أنه يتسم بفاعلية الذات فى عمله القيادى الرياضى نجده يقبل على هذا الأداء بقدر كبير من الدافعية والحماس والثقة بالنفس .

وينبغى علينا مراعاة أن فاعلية الذات للقائد الرياضى التى لا تتأسس على الادراك الصحيح والواقعى لقدراته واستطاعاته للعمل القيادى تعتبر نوعا من الادراك الخاطئ لفاعلية الذات أو نوعا من المغالاة فى الكفاءة الذاتية ولا يؤدى ذلك إلى النجاح فى العمل القيادى الرياضى .

فكأن فاعلية الذات لدى القائد الرياضى ترتبط بقدراته ومهاراته الحقيقية فى العمل القيادى الرياضى ومدى دافعيته للنجاح فى هذا العمل ومدى اعتقاده أن أدائه وسلوكه سوف يؤدىان إلى نتائج جيدة .

وقد أشار «بانديورا» إلى أن انجازات الأداء تعتبر من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات . فعندما يحقق القائد الرياضى نجاحات فى بعض الجوانب فى عمله القيادى الرياضى ، فإن ذلك يعطى مؤشرات واضحة عن مستوى قدراته واستطاعته وعلى أنه قادر وفاعل فى هذا النوع من الأداء وهو الأداء القيادى الرياضى .

وعلى العكس من ذلك فإن خبرات الفشل التى قد يعيشها القائد الرياضى فى إطار عمله القيادى قد تثير الشكوك حول قدرته وفاعليته فى مثل هذا النوع من العمل .

ومن ناحية أخرى فإن نجاح القائد الرياضى فى بعض المهام التى تتميز بالصعوبة والتحدى تعتبر من بين العوامل التى تساعد على الارتقاء بفاعلية الذات لديه بدرجة أكبر من نجاحه فى بعض المهام التى تتميز بالسهولة الواضحة .

كما أن ادراك القائد الرياضى للنجاح فى المهام الصعبة يثير لديه مشاعر ايجابية نحو الذات ونحو الكفاءة الشخصية والتى تدعم فاعلية الذات لديه وتشجعه على القيام بالعديد من الأداء وأنواع السلوك لمحاولة التفوق .

٥- الثقة بالذات

الثقة بالذات Self - confidence يقصد بها درجة التأكد واليقينية بأن القائد الرياضى يمتلك القدرة لكى يكون قائدا رياضيا ناجحا وفاعلا فى مجال عمله القيادى الرياضى .

كما يعرفها واينبرج Weinberg وريتشاردسون Richardson (١٩٩٠) بأنها الاعتقاد بأن الفرد يستطيع أداء سلوك معين بنجاح . وقد يكون هذا السلوك المعين بالنسبة للقائد الرياضى هو قدرته على التخطيط أو التنظيم أو اتخاذ القرار أو التقييم أو غير ذلك من أنواع السلوك القيادى فى المجال الرياضى . ويمكن التمييز بين القائد الرياضى الذى يتسم بالثقة العالية فى الذات والقائد الرياضى الذى يتميز بالثقة المنخفضة فى الذات على النحو التالى :

| خصائص الثقة المنخفضة بالذات | خصائص الثقة العالية بالذات |
|--|---|
| * متوتر وثلوق . | * مسترخ وهادى ومطمئن . |
| * يصعب عليه التركيز والانتباه فى كثير من الأحيان . | * يستطيع تركيز انتباهه على ما يقوم به من سلوك . |
| * منزوع ولديه شكوك فى قدراته . | * يعرف جيداً وما الذى ينبغى عليه أن يفعله . |
| * مشغول البال بالنتائج السلبية . | * لا يشغل تفكيره فى الجوانب أو النتائج السلبية . |
| * أهدافه غير محددة بصورة واضحة . | * أهدافه محددة وواقعية وتتناسب مع قدراته واستطاعته كما أنها تتحدى هذه القدرات والاستطاعات . |
| * غير قادر على تصحيح أخطائه بصورة ذاتية . | * قادر على تصحيح أخطائه بصورة ذاتية . |
| * يشك فى كفاءته وفاعليته . | * يثق تماماً فى كفاءته وفاعليته . |

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن الثقة بالذات تعتبر من بين أهم الخصائص الحيوية للقائد الرياضى، كما أنها عامل هام فى تحديد درجة كفاءته وفاعليته ونتائج أدائه .

فالثقة المنخفضة بالذات Underconfident للقائد الرياضى تؤدى إلى تحقيقه لنتائج منخفضة فى الأداء القيادى، وكذلك الثقة المفرطة أو الزائدة بالذات Overconfident تؤدى أيضا إلى نفس النتائج . أما الثقة بالذات التى تتأسس على القدرات والمهارات والخصائص القيادية الواضحة التى يمتلكها القائد الرياضى والتى يطلق عليها مصطلح «الثقة الأفضل بالذات» "Optimal self - confidence" فإنها تعنى أن القائد الرياضى يعرف حدود قدراته واستطاعته ويحاول استثمارها لأقصى مدى فى سبيل تحقيق الأهداف المرجوة وتحقيق النجاح .

ويمكن التعرف على العلاقة بين الثقة بالذات وبين أداء القائد الرياضى عن طريق استخدام نموذج حرف «اليو» المقلوب "Inverted U" كما فى الشكل رقم (٢٠) .

ويتضح من الشكل رقم (٢٠) ما يلى :

- الثقة المنخفضة بالذات وكذلك الثقة المفرطة فى الذات تؤديان إلى انخفاض مستوى نتائج الأداء وبالتالي عدم تحقيق نجاحات .
- الثقة الأفضل بالذات تؤدى إلى الارتقاء بالأداء والوصول به إلى أقصى درجاته وتحقيق المزيد من النجاحات .

شكل رقم (٢٠)
العلاقة بين الثقة بالذات والأداء

