

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

رقم : 123052210

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب: بن الشيخ مراد

تحت عنوان

تقدير الذات عند حكام كرة القدم

دراسة متمحورة حول البعد النفسي لدى حكام برج بوعريريج

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة محمد بوضياف	الأستاذ: سالم العياشي
مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف	الأستاذ: شريقي حليم
مناقشا	جامعة محمد بوضياف	الأستاذة: حويش زكرياء

السنة الجامعية : 2016 / 2017



شكر وعرفان

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

افتدأ برسول الله صلى الله عليه وسلم القائل: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"، بعد حمد الله وشكره الذي وهبني القوة والإرادة والصبر لإجازه هذا العمل، لا املك إلا أن أتوجه بخالص شكري وتقديري لكل من أسهمت في إنجاز هذا البحث، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامي آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة.

يسعدني كثيراً أن أقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير إلى الذين حملوا أقدس رسالة في هذه الحياة، ألا وهي تبليغ العلم، الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة أساتذتنا الكرام، وأخص بالشكر الأستاذ القدير "شرفي حلیم" لتفضل سيادته المحترمة بالإشراف على هذا البحث فقد علمنا معنى العمل، فكان المصحح والموجه حين الخطأ، والمساند والمشجع عند الصواب.

نود أن نهدي باقة ورد، أخصانها احترام وأوراقها تقدير، إلى كافة أساتذتنا الشموخ التي لا تزوب والنبع الذي لا ينفذ، وخاصة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة مسيلة.

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ وَاوَاهُ.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَفَّقَنِي لِإِنجَازِ هَذَا الْعَمَلِ فَلَا هَادِيَ إِلَّا هُوَ وَلَا مُؤَقَّتٌ سِوَاهُ .. أَمَّا بَعْدُ :

بَعْدَمَا رَسَمْتُ سَفِينَتَهُ هَذَا الْبَيْتِ عَلَى شَوَاطِي الْخِتَامِ، لَا يَسْعُنِي إِلَّا أَنْ أُهْدِيَ ثَمَرَةَ هَذَا الْجُهْدِ الْمُتَوَاضِعِ إِلَى اللّٰذَانَ قَالِ فِيهِمَا الْبَارِي سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: " رَبِّ ارْحَمْنَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا "

إلى التي تحب أقدامها الجنان وبرزها يرضى خالق الأكوان

إلى ينبوع الحب والحنان زهرة العطفه ومصدر الاطمئنان

إلى أغلى ما في الوجود أمي الغالية

أُهْدِي ثَمَرَةَ هَذَا الْجُهْدِ إِلَى ذَلِكَ الشَّخْصِ الَّذِي لَمْ يَبْتَلْ عَلَيَّ يَوْمًا بِرُوحِهِ وَمَالِهِ، إِلَى الشَّخْصِ الَّذِي يَسْعُدُ بِسَعَادَتِي وَيَحْزَنُ بِحُزْنِي رَمَزَ الْأَبُوَّةِ، إِلَى ذَلِكَ الْمَقَامِ الرَّاسِخِ فِي ذَهْنِي وَأَفْكَارِي.

إلى وَالِدِي الْعَزِيزِ - حَفِظَهُ اللَّهُ -

إِلَى شُرَكَائِي فِي عَرْشِ وَالِدِي، الَّذِينَ يَدْخُلُونَ الْقَلْبَ بِلَا اسْتِئْذَانٍ: أَخِي وَأَخِي وَأَخْتِي:

حماد وسفيان .. وَإِلَى كُلِّ الْأَهْلِ وَالْأَقَارِبِ.

وَتَحِيَّةٌ خَاصَّةٌ خَالِصَةٌ مِنْ هَذِهِ الرُّوحِ إِلَى مَلَائِكَةِ الرُّوحِ وَمَلَائِكَةِ الْقَلْبِ وَالْفُؤَادِ، الْمَرْأَةِ الَّتِي اخْتَارَهَا الْقَلْبُ لِإِكْمَالِ مَشْوَارِ حَيَاتِنَا مَعًا بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى.

إِلَى مَنْ تَذَوَّقْتُ مَعَهُمْ أَجْمَلَ اللَّحَاطَةِ وَمَنْ جَعَلَهُمُ اللَّهُ إِخْوَتِي فِي مَسِيرَتِي الدِّرَاسِيَّةِ وَالْبَاحِثِيَّةِ وَأَخْصُ بِالذِّكْرِ:

سامح، شريفه، مراكشي، الهاشمي وحليم، إلياس، سفيان، حماد حريش، وقمر الدين، وليد، لعسن، الميلود.

وَكُلُّ أَعْضَاءِ "فوج 04" بِدُونِ اسْتِثْنَاءٍ وَكُلُّ طَلَبَةِ قِسْمِ التَّدْرِيبِ، وَكُلُّ الطَّلَبَةِ فِي الْمَعْمَدِ، إِلَى كُلِّ حُكَّامِ رَابِطَةِ بَرَجِ بوعمريريج لكرة القدم.

وَإِلَى كُلِّ عَزِيزٍ لَمْ يُدَكِّرْ اسْمَهُ مِنْ خِلَالِ هَذَا الْإِهْدَاءِ فَاسْمُهُ مَنْقُوشٌ عَلَى قَلْبِي.

بن الشيخ هاد

إلى كُلِّ قَارِيٍّ لِهَذَا الْإِهْدَاءِ.

المحرس

الموضوع	الصفحة
• شكر وعرهان	...
• إهداء	...
• مقدمة	أ/ب
الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
- تمهيد	04
1- تقدير الذات	05
1-1- تعريف الذات	05
1-2- مفهوم الذات	05
1-3- علاقة مفهوم الذات بتقدير الذات	06
1-4- الفرق بين مفهوم الذات والذات	06
1-5- مراحل تطور مفهوم الذات	08
1-6- نظريات تقدير الذات	10
1-7- العوام المؤثرة في تكوين مفهوم الذات	13
1-8- أبعاد الذات	13
1-9- تتقدير الذات وقياسها	15
1-10- الحاجة إلى تقدير الذات عند الفرد	18
1-11- قياس تقدير الذات	19
1-12- أهمية تقدير الذات عند الحكام	20
1-13- كيفية تقدير الحكم لنفسه وللآخرين	21
2- كرة القدم	22
2-1- تعريف كرة القدم	22
2-2- كرة القدم في الجزائر	23
2-3- مدارس كرة القدم	24
2-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم	24
2-5- التعديلات التي طرأت على قانون كرة القدم لموسم 2017/2016	25

26	3- الحكام
26	3-1- تعريف الحكم
27	3-2- نظرة الإسلام إلى التحكيم
29	3-3- الحكم ودوره في الرياضة
29	3-4- صفات الحكم ودرجته
30	3-5- قرارات الحكم
30	4- الدراسات السابقة

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

33	1- تحديد المصطلحات والمفاهيم
35	2- الإشكالية
36	3- أهداف الدراسة
36	4- أهمية الدراسة
36	5- فرضيات الدراسة

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

37	1- الدراسة الإستطلاعية
38	2- المنهج المتبع
38	3- مجتمع وعينة الدراسة
39	4- متغيرات الدراسة
39	5- أدوات جمع المعلومات
44	6- الأساليب الإحصائية
45	7- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
45	9- مجالات البحث

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

46	1- خصائص أفراد العينة
47	2- عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها
47	2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
48	2-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
49	2-3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
49	2-4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

50	5-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
50	6-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
51	3- مناقشة النتائج المتحصل عليها
51	3-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة
51	3-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
52	3-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
52	3-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
53	3-5- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
53	3-6- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

54	1- إستنتاجات
54	2- إستخلاصات وتوصيات
55	● خاتمة
...	- قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة
...	- الملاحق
الصفحة الأخيرة	- ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
40	يوضح الدرجات الممنوحة لكل اختيار من مقياس تقدير الذات	01
43	يوضح قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة $0.433 = 0.05$	02
43	خاص بمرصوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس تقدير الذات	03
44	يوضح معاملات ثبات أبعاد مقياس تقدير الذات	04
46	التوزيع العددي للعيننة وفق متغير السن	05
47	التوزيع العددي للعيننة وفق متغير مستوى التحكيم	06
47	التوزيع العددي للعيننة وفق متغير المستوى العلمي	07
47	يوضح أبعاد مستوى تقدير الذات عند الحكام	08
48	يوضح متغير درجة التحكيم بين عيننة الدراسة	09
49	يوضح مستوى تقدير الذات الناجم عن الإتجاهات نحو الذات	10
49	يوضح مستوى تقدير الذات الناجم عن الكفاءة في الأداء	11
50	يوضح مستوى تقدير الذات الناجم عن البعد الإجتماعي	12
51	يوضح مستوى تقدير الذات الناجم الاستجابات الانفعالية	13

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
05	يمثل بعض التعريفات لتقدير الذات	01
18	يوضح هرم ماسلو للحاجات	02

مقدمة :

لا يمكن أن نصل إلى الفهم الحقيقي للسلوك البشري والعوامل المختلفة التي تؤثر عليه بمظاهره العديدة بسهولة من خلال تحليلنا لهذا السلوك حتى نستطيع أن نفسره ونحكم عليه وبالتالي نتعرف على عوامل التي قد تؤثر في هذا السلوك ولذلك يعتبر السلوك البشري ظاهرة مميزة بالتعقيد والتشابك حتى تتفاعل العديد من العوامل المختلفة في تحديد اتجاهه، فالسلوك ليس نتيجة لعامل محدد بل تتعاون مجموعة من العوامل لتحديد النمط والاتجاه الذي يأخذه.

حيث يرى الباحثون أنه كلما زادت معرفة الفرد بحدود قدراته زادت فعاليته للتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة بدون مشاكل أو صراعات نفسية، وهذا يتماشى مع ما أشار إليه "باندورا 1982" حيث يرى أن مفهوم الفرد عن ذاته يعتبر عاملاً أساسياً للتحديد وتفسير السلوك الإنساني ففعالية الذات المدركة تؤثر في أنماط التفكير والتصرفات والإثارة العاطفية. (Bandura.A.Self.1982.p122).

وقد احتلت الرياضة مكاناً بارزاً في التقييم الحضاري لمختلف المجتمعات وأصبحت مقياساً يعتد ويؤخذ بمدلوله على مدى رقي وتقدم المستوى الرياضي والعلمي لأي مجتمع.

ولأن الرياضة تعد مجالاً يعبر عن سلوك وشخصية الفرد من خلال تعدد واختلاف أشكالها ونشاطاتها، واعتبر الانسان هو العنصر الأساسي في الإنجاز الرياضي فإن السعي للاستفادة من جميع المؤثرات المباشرة على سلوكه وعلى درجة شهرته تمثل واجباً ومسؤولية تحتم على العاملين في مجالات التربية الرياضية تحملها، وتندرج تحت هذا المفهوم المؤثرات المباشرة لتنمية بعض القدرات والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة لارتفاع مستوى الأداء والوصول إلى أفضل مستوى ممكن.

وبمثل التحكيم أحد أهم العوامل التي تركز عليها نجاح وفشل المنافسة الرياضية بصفة عامة وفي مجال كرة القدم على شكل الخصوص والملاحظ في هذه المنافسة الرياضية حيث كثر الحديث والجدل على مستوى التحكيم ومدى تأثيره على مجريات المباراة وبالتالي إلقاء اللوم على الأداء الذي يقدمه هذا الشخص دون لجوء أصحاب هذا الإختصاص إلى معرفة الأسباب الحقيقية وراء تديني مستوى الحكام ومعرفة وفهم على الأقل العوامل المؤدية إلى ذلك.

فالتحكيم الجيد يدعو اللاعبين إلى الإجادة والتركيز في اللعب دون، الاحتجاج والتحكيم السيء له مساوئ عديدة تؤدي إلى عدم الإستفادة من ممارسة النشاط الرياضي وقد تنتج حوادث شغب الجماهير وإصابات اللاعبين من سوء التحكيم، وكذلك يفقد النشاط الرياضي كثيراً من المتعة والروح والسرور، كما تزيد

الاحتياجات وتنعدم روح الرضا، وكذلك الفائدة الاجتماعية التي تعتبر من أهم الأسس التي يقوم عليها النشاط الرياضي.

وإذا كان الحكم الرياضي يتحمل أعباء ثقيلة ومتاعب كثيرة ولكنه يسعد بمزاوتها ولا يعبأ بمشاكلها لأنه يزاولها بدافع من السعادة والحب لها، وكذلك يسعى دائماً إلى النجاح فيها عن طريق العمل المتواصل بما فيها من الإلتزامات البدنية والتكوينية ..، وهذا هو قمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات، فإن معرفة تقدير الحكم الرياضي لذاته، يعد بعداً ذا أهمية كبرى في العملية الرياضية

ومن أجل قياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية الجماعية، وخصصنا في دراستنا هذه حكام كرة القدم حيث تطرقنا من خلال هذه الدراسة إلى خمسة فصول كالاتي:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة الذي تناولنا فيه الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، المتمثلة في تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية الجماعية وكرة القدم والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة وتناولنا فيه الكلمات الدالة في الدراسة وإشكالية الدراسة وأهداف وأهمية الدراسة وفرضيات الدراسة.

الفصل الثالث: الدراسة الميدانية حيث تناولنا فيها الدراسة الاستطلاعية ومتغيرات الدراسة ومنهج الدراسة، مجتمع وعينة البحث، أدوات جمع البيانات والمعلومات، إجراءات التطبيق الميداني.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها تفسيرها ومناقشتها، مناقشة النتائج وربطها بالفرضيات.

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الاول

1- الخلفية النظرية

2- الدراسات السابقة

1- تقدير الذات:

1-1- تعريف الذات:

تعرف الذات في مجال البحوث والدراسات النفسية من ناحيتين، الأولى اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، والثانية من ناحية مجموعة العمليات السيكولوجية التي تحكم السلوك والتوافق. (محمد عبد الفتاح دويدار، 1995، ص41).

فبالنسبة للمعنى الأول نتناول الذات كموضوع، بحيث أنه يعين اتجاهات الشخص ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه، وبالتالي تكون الذات فكرة الفرد عن نفسه، أما بالنسبة للمعنى الثاني، فإن الذات عبارة عن مجموعة نشيطة للعمليات العقلية كالتفكير والتذكر والإدراك، فنجد الشخص يسعى بصفة عامة لتقدير ذاته عن طريق احترام الآخرين له واعترافهم به، كما نجده يتألم من نقدهم له، ويتجلى التوجيه نحو تأكيد الذات عن طريق المنافسة مع غيره لتحقيق التوافق الشخصي وفي إحدى مجالاته. (عبد الحميد محمد الهاشمي، 1984، ص90).

ويعرفها كمال الدسوقي على أنها ضمير الخاص بالشخص، تنمو بالتدرج باحتكاكها مع المحيط الموجود فيه، والذات هي الكيان الجوهرى للشخص بحيث كثيراً ما تستخدم كمرادف للشخص، فاللفظ يؤكد على وجود شعور الفرد بكيانه فهو يحس بالفرح والابتهاج للنجاح ويحس بالحزن والخيبة للفشل، فلا بد من وجود ذات ترجع إليها. (كمال الدسوقي، 1979، ص289-290).

ويرى "هيلجارد Hilgard" أن الذات هي صورة للإنسان عن نفسه، ويرى أن دراستها شيء هام للوصول إلى الفهم الكامل لميكانيزم دفاع الأنا الفرويدية، كما يرى أن السلوك ليس ناتجاً للذات بل هو ناتج عمليات سيكولوجية مركبة. (ابراهيم احمد أبو زيد، 1987، ص91).

أما ميد "Mead" فيرى أن الذات هي موضوعاً للوعي أكثر منها نظاماً من العمليات، وقد ميز بين مكونين للذات، أولهما الذات المفردة وتمثل الذات المطلقة غير المقيدة بالمعايير الاجتماعية وثانيهما الذات الاجتماعية وتمثل المعايير الثقافية التي اكتسبها الفرد. (سعد جلال، 1987، ص133).

1-2- مفهوم الذات:

يعرف وليام جيمس "Willaim James" مفهوم الذات بأنه مجموع الكلّي لكل ما يستطيع للإنسان أن يدعي أن له جسده، سماته، قدراته، ممتلكاته، أسرته، مهنته، هوايته، أصدقائه وأعداؤه .. إلخ. (يوسف مصطفى القاضي وآخرون، 2002، ص176).

يمكن تعريف تقدير الذات بصورة شاملة على أنه تقييم المرء لذاته إما بطريقة ايجابية وإما بطريقة سلبية، أنه يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه وبأهليتها وقدرتها، وببساطة تقدير الذات هو في الأساس شعور المرء بكفاءة ذاته وبقيمتها والشكل (1) يعطي بعض التعريفات لتقدير الذات. (رانجيت سينج ماهي روبرت ديليو ريزنر، 2005، ص20).

"ناثانيال براندين"	إتجاه المرء نحو الشعور بأن ذاته مؤهلة وقادرة على التكيف مع التحديات الأساسية في الحياة والايان بأنها جديرة بالسعادة.
"إيتش إس سوليفان"	كل مشاعر المرء بالأهلية والكفاءة، قيمة الشخصية التي تجعله متماسكاً.
"دي.سي.بريجز"	الطريقة التي يشعر بها المرء إزاء ذاته، وحكمه العام عليها، وإلى أي مدى يحب ذاته.
"جويل بروكنر"	سمة تشير إلى درجة محبة أو كراهية المرء لذاته.
"جيمس بانل"	الرؤية التي يحملها المرء عن قيمة ذاته.
"دنيس وايتلي"	الشعور الداخلي العميق بقيمة الذات.
"ايه.باندورة"	الشعور بالقيمة والكفاءة الشخصية الذي يربطه المرء بمفاهيمه وتصوراته عن ذاته.

شكل (1): يمثل بعض التعريفات لتقدير الذات.

1-3- علاقة مفهوم الذات بتقدير الذات:

إن علاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات هي علاقة تكاملية فيهما وجهان لعملة واحدة هي الذات، وإذا كان مفهوم الذات يشير إلى الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما تتضمنه من مشاعر نحو ذاته الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والاخلاقية من خلال علاقات بالآخرين وتفاعله معهم، فإن تقدير الذات يشير إلى عنصر التقويم أي حكم الفرد عن ذاته في جوانب شخصيته المتعددة، ووصفها بالحسن أو القبح، بالإيجاب أو السلب، بالسمو أو الانحطاط مقارنة بالآخرين ويرجع مصدر هذا الحكم إلى الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه. (محمود عماد الدين إسماعيل، 1986، ص432).

1-4- الفرق بين مفهوم الذات والأنا:

لقد تغيرت معاني مفهوم الذات، خلال رحلتها الطويلة عبر الزمن وكانت الذات في بعض الأحيان تناقش بمعنى الروح وأحياناً بمعنى الذات وأحياناً بمعنى الأنا.

1-4-1- المجموعة الأولى:

يرى أصحاب هذه المجموعة أن مصطلحي الأنا الذات لهما معنى معاكس، فالأنا هو الموضوع والذات هي العملية أي الفاعل ومن بين علماء هذا الاتجاه نجد "بروتش" حيث يقول: أنه يحدث أثناء التمييز بين الأنا والذات أم الوظائف المخصصة لكل منهما تكون معكوسة كلياً بحيث تستعمل كلمة الأنا للدلالة على الوظائف الإدراكية وكلمة الذات على السياقات الفعالة التي تتحكم في الفعل وتحافظ على التكيف. (rené l'écuyer, 1978, p19-23).

أما يونغ "Yung" فنظر إلى الذات على أنها مجموعة من المبادئ العظيمة في الشخصية وتزويدها بالوحدة والإستقرار. (rené l'écuyer, p18).

أما الأنا عند "yung" فهو العقل الشعوري وهو يتكون من المدركات الشعورية والذكريات والأفكار والوجدانيات وهو المسؤول عن شعور الفرد بهويته واستمراريته كما أنه مرتبط بمنطقة الشعور الشخصي.

1-4-2- المجموعة الثانية:

زاد أصحاب هذه المجموعة بالخلط بين مصطلحي الأنا والذات لدرجة أنهم يستخدمون أيا منها ليشير إلى الفعل والموضوع الذي يدرك في نفس الوقت أي الأنا والذات هو فاعل وموضوع إدراك معاً. فعند كوفكا الأنا الظاهرية تتكون من الخبرات الشعورية وهو الاسم الذي أطلقه على مفهوم الذات كموضوع. (ابراهيم أحمد أبو زيد، ص87).

كما يرى كل من "كينغرت وألبورت" أنه يجب اعتبار الذات كسلطة تضع الفرد في اتصال مع العالم الخارجي، له وتسمح له بتعديل سلوكه من أجل التفاعل مع المحيط ومن ثم تصبح الذات في نفس الوقت تحتوي على مظاهر إدراكية فعالية، وبذلك يصبح لفظي الذات أو لفظ الأنا وذلك بإعطائه دلالة مضاعفة.

(rené l'écuyer, 1978, p19-23).

1-4-3- المجموعة الثالثة:

هذه المجموعة ميزت بوضوح بين مفهومي الذات والأنا وحددت طبيعة كل منهما واختلافه عن الآخر، حيث يرى "Comles New" أن الذات تستعمل عندما يدرك الفرد قدراته، والأنا ترجع إلى إدراك الذات كقيمة.

أما "Hall et Lindsay" فيميزان مظهرين مختلفين للذات الأول أهما اتجاه الفرد نحو مشاعره ومدركاته وتقييمه لذاته كموضوع، فهي فكرة المرء عن نفسه أما الأنا فهي بناء للشخصية والتي تقابل المظهر الثاني للذات أي الذات العملية.

ويعرف "سيموندس" الأنا على أنه مجموعة من العمليات تتمثل في الإدراك والتفكير والتذكير والمسؤولية عن تطوير وتنفيذ خطة عمل للوصول إلى إشباع الحاجات الداخلية، أما الذات فهي الأسلوب الذي يستجيب فيه الفرد لنفسه

ويرى "Hiland" أن الذات هي صورة الإنسان عن نفسه وبدراستها نصل إلى فهم كامل المکانیزمات دفاع الأنا الفرودية. (إبراهيم أحمد أبو زيد، ص 90-91).

1-5- مراحل تطور مفهوم الذات:

ينمو ويتطور مفهوم الذات من خلال الخبرات التي يمر بها الفرد في حياته، فهو يمر بمواقف بعضها يثير القلق والتوتر وبعضها يخفف منه ويشعره بالراحة والرضا، فالفرد في علاقته الديناميكية بالحيث يحصل على خبرات مريحة وأخرى مؤلمة ومثل هذه الخبرات التي يترتب عنها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة، إلى جوانب نمو مفهوم عام من الذات. (السيد خير الله، 1981، ص 102).

ولقد أعطى لنا العالم (rené l'écuyer, 1978) تطوراً سياسياً لمعرفة الذات حيث قسم نمو الذات إلى ستة مراحل وهي:

- 1- مرحلة انبثاق الذات من الميلاد إلى سنتين.
- 2- مرحلة تأكيد الذات من 2 إلى 5 سنوات.
- 3- مرحلة توسيع الذات من 6 إلى 12 سنة.
- 4- مرحلة تمايز الذات من 12 إلى 18 سنة.
- 5- مرحلة النضج والرشد من 20 إلى 60 سنة.
- 6- مرحلة الأفراد الكبار من 60 فما فوق.

حيث يرى "l'écuyer" أن مفهوم الذات يتكون باستمرار حسب هذه المراحل فلا يكتمل أبداً.

1-5-1- مرحلة انبثاق الذات من الميلاد إلى سنتين:

إن الجانب الأكثر سيطرة في هذه المرحلة هو انبثاق الذات من خلال سياق التباين بين الذات واللذات، وفي هذا الاتجاه نجد "Symbiose" بين الأم والطفل تساهم في عملية اللاتمايز عند ميلاد الطفل، وهي أيضاً تنطبق على الذات، ويظهر أول تمييز بين الذات واللذات على مستوى الصورة الجسدية وهذا من مختلف الإحساسات الجسمية، ومن خلال صورة أخرى داخلية للأم وفي نفس الوقت الذي تتكون فيه الصورة الجسدية تبرز صورة أخرى تترجم فيها الإحساس بحب الآخر والإحساس بالقيمة، هذه الإحساسات تسمى في مراحل لاحقة بتقدير الذات.

ثم يكبر ويزداد التفاعل مع أمه ثم مع الآخرين، ومن هنا تبدأ فردية الطفل ويزداد تمييزه لذاته خلال العامين حيث لا يفرق بين جسمه وجسم أمه ولكنه عن طريق الاتصالات الحسية يتعرف تدريجياً على الحدود الخارجية لجسمه ويصبح يميز بين جسمه والأجسام الأخرى. (rené l'écuyer, p130).

1-5-2-مرحلة تأكيد الذات من 2 إلى 5 سنوات:

يكون إثبات الطفل لذاته عن طريق التحدي ومعارضة الآخرين، مما يجعله يحس بقيمته الذاتية، فاستعماله للضمائر مثلاً "لي، أنا" دليل على وعي خالص بالذات، حيث يدعم الطفل وعيه بذاته سلوكياً من خلال الرفض والاعتراض، وفي هذه الحالة ينشأ مفهوم الذات عن طريق تكوين معنى الهوية، ففي سن الثالثة يرسم الطفل صورة واسعة للعالم المحيط به، ويزداد شعوره بالفردية وتمر كره حل ذاته، ويجتهد في بناء ذاته حيث نسمع دائماً قوله ملكي أنا ثم بعد ذلك نحن وهنا يعرف الطفل أن له دوافع ورغبات بعضها يتحقق وبعضها ترفض وتفشل، وفي سن الرابعة يكون علاقات اجتماعية وانفعالية مع الآخرين المهمين في حياته ويتميز بحب الاستكشاف بطرح أسئلة (لماذا، كيف، ماذا، متى) أما في سن الخامسة يزداد وعيه لذاته ويتقبل الطفل فرديته وتزداد استقلاليته على الاعتماد على والديه، وكما يزداد تفاعله مع العالم الخارجي ويكبر. (حامد عبد السلام زهران، 1977، ص258).

1-5-3-مرحلة توسيع الذات من 6 إلى 12 سنة:

إن تعدد التجارب والخبرات التي يعيشها الطفل في هذه المرحلة (الجسمية منها والعقلية والاجتماعية) ينتج عنها توسيع وتشعب للذات، وكذلك من الأدوار التي يؤديها داخل المجتمع فتتشكل لديه صورة الذات الأولى والتي تعزز ثقته بنفسه، وهذه الثقة ستسمح له بالاندماج في مجتمعات خارجة عن محيط الأسرة كالمدرسة والنادي، وكذا يتسع مفهوم الذات ليشمل التجارب الجديدة، فانتقال الطفل من جو الأسرة إلى المدرسة وذلك بالتعامل مع زملاء الصف وكذا شخصية المعلم، حيث ينظم تدريجياً صوراً مختلفة للذات، وينظر إلى العلاقات الاجتماعية في حدود المشاعر لا الأفعال ويتبين للطفل أن الإدراكات الأولية التي حصل عليها في الأسرة لا تعد كافية وبالتالي: تتضح له أهمية توسيع التجارب في الحياة إلى جانب توسيع مفهوم صورة الذات، وفي هذه

المرحلة ينسج الطفل عددًا كبيرًا من الصداقات وخاصة في المدرسة، فهو يريد أن يبرهن لنفسه ولأهله أنه مستقل وقادر على الوصول إلى مايسعده ويرضيه ويحقق له رغباته دون الوالدين. (لابلان، وبورتاليس، 1985، ص52).

1-5-4-مرحلة تمايز الذات من 12 إلى 18 سنة:

يكون الفرد من هذه المرحلة من العمر مفهومًا أكثر ثباتًا وترابطًا حول الذات، إذ يحاول المراهق في هذه المرحلة قبول تحولاته الجسمية من أجل تدعيم هوية ذاته والوصول إلى الهوية الكاملة، إذ يتحتم عليه إدماج وتقبل هذه التغيرات حتى يحقق تكيفًا مقبولًا بالنسبة لجنسه وللجنس الآخر، وحسب بعض المفكرين تكون حالات المراهق غالبًا متناقضة، فهو أحيانًا يمنح دور الراشد وأحيانًا أخرى يمنح دور طفل غير قادر على اتخاذ القرارات.

(rené l'écuyer, p149).

1-5-5-مرحلة النضج والرشد من 20 إلى 60 سنة:

في هذه المرحلة يمكن أن يتطور مفهوم الذات لنتيجة لعدة متغيرات وإحداث في حياة الفرد ويكون هنا التركيز كبير خارج الذات أي على الجانب الاجتماعي لها، فمثلًا متغير الزواج درجة النجاح أو الفشل فيه في حالة الطلاق يؤثران على النمو مفهوم الذات وعلى مستوى تصور الذات بين الأربعين والخمسين، ويدعم هذه الفكرة كل من أعمال (Gergen et Beck 1968) بحيث أنه في عمر الرشد يكون التمرکز إلى أقصى خارج الذات أي حول المجتمع بينما ما بين الخمسين والستين سنة يكون التمرکز أكبر حول السياق الداخلي للفرد، وهنا يعطي (Ziller 1973) نتائج أخرى تبين أن تقدير الذات يزيد في سن الأربعين ليبدأ في التقمصات بعد ذلك.

(rené l'écuyer, p159).

1-5-6-مرحلة الأفراد الكبار من 60 فما فوق:

يكون مفهوم الذات في هذه المرحلة سلبيًا وذلك لتأثر الفرد المسن بعدة عوامل كإدراك أن قدراته الجسدية تتدهور وتضعف إلى جانب فقدان الانشغالات اليومية والإحالة على التقاعد مع الشعور بالوحدة الناتج عن ذهاب وغياب الأبناء. (rené l'écuyer, p159).

1-6- نظريات تقدير الذات :

من النظريات التي فسرت مفهوم تقدير الذات هي:

1-6-1- نظرية روزنبرج:

إن هذه النظرية تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أساساً لتفسير وتوضيح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد وارتقاء سلوكه تقيمه لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والديانة وظروف التنشئة التربوية.

ووضع روزنبرج للذات ثلاثة تصنيفات هي:

أ- الذات الحالية أو الموجودة: وهي كما يرى الفرد ذاته وينفعل بها.

ب- الذات المرغوبة: وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد.

ج- الذات المقدمة: وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين، ويسلط روزنبرج الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديراً لذاته والإحساس بقيمتها إلا من خلال الآخرين ويعد روزنبرج (1979) تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعاً يتعامل معها، ويكون نحوها اتجاهاً، وهذا الاتجاه نحو الذات يختلف من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (علاء الدين كفاي، 1997، ص176).

1-6-2- نظرية كوبر سميث:

لقد استخلص "كوبر سميث" "Cooper Smith" نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فعلينا ألا نتعلق داخل منهج واحد ومدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد أيضاً بشدة أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية، فضلاً عن ذلك يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلاً من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقيمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: "التعبير الذاتي" وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، و"التعبير السلوكي" ويشير إلى الأساليب السلوكية، التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية. (علاء الدين كفاي، ص178).

1-6-3- نظرية ابشتاين:

من نظريات الذات التي سعى فيها "Epstion" إلى توضيح ماهية مفهوم الذات بقوله: "إن كل شخص يضع هيئة أو صياغة للذات اعتماداً على قدرتها وصلاحتها بشكل غير مقصود طبقاً لخبراته المختلفة، ويشكل الجزء الأكبر من هذه الصياغة احتراماً كاملاً للذات بمقدار الخبرات المرتبطة بالإنجاز وبزيادة تقدم الفرد فإن نظريته تزداد تعقيداً، ومع ذلك يظل متمسكاً بمبادئها الأساسية. بمعنى أن اعتقاد شخص ما في قيمته وأهميته قد لا يتغير كثيراً بشكل جذري، ودائماً تتغير الاستنتاجات المستخلصة من هذه الاعتقادات، أو يعاد فحصها والتحقق منها مرة أخرى بتقدم العمر وزيادة خبرات الحياة، فاعتقاده بأنه إنسان ذو قيمة ليس بالضرورة أن يتخلص منه في جميع الحالات، وأنه من السهل أن يجني الآخرون مثلاً، ويتطور هذا المفهوم التقويمي وفقاً لملاحظات عن ذاته، أنه كموضوع مجرد وفقاً لكيفية رؤية الآخرين له، وهو على هذا النحو أمر مكتسب يتوقف بالدرجة الأولى على خبرات التنشئة الأولى ومدى الاستحسان والاستهجان الذي لقيه الفرد أو يلقاه من قبل ذوي أهمية في حياته. (علاء الدين الكفافي، 1989، ص104).

1-6-4- نظرية زيلر:

إن نظرية "Zille" في تقدير الذات نالت شهرة أقل من نظريتي روزنبرج وكوبر سميث، وحظيت بدرجة أقل منها، من حيث الذبوع والانتشار، لكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديداً وأشد خصوصية، أي أن زيلر يعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك، فعندما تحدث تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك. (مدوحة سلامة، 1991، ص679-702).

1-6-5- نظرية كارل روجرز:

نظرية كارل روجرز "Carl.Rogers" معالج نفسي معروف ومؤسس طريقة (العلاج المتمركز حول العميل) تعتبر نظرية روجرز عن الذات (1951-1961) من أهم النظريات المعاصرة، لأنها قدمت عرضاً تاماً وكاملاً عن الذات، كما أن صاحبها قد دعم افتراضاته بالبحوث التجريبية، ويعتقد روجرز أن الإنسان يندفع من خلال قوة إيجابية واحدة وهي الميل الفطري أو الطبيعي لتنمية قدراته البنائية وهو بذلك يعارض النصرة التشاؤمية للمدرسة التحليلية في تفسيرها لسلوك البشر بالجنس والعدوان ويتمثل تصور المظهر البنائي للشخصية انطلاقاً من بروز الذات لتصنيف نشاطه العلاجي وركز على خبراته في الإرشاد والعلاج النفسي باتخاذ طريقة

العلاج المركز على العميل، ويرى أن المجال الظاهري يحدد المعنى المتمثل في الإدراك هذا الأخير هو الذي يحدد السلوك نحو الموقف، ووجد أن الأنا عنصر مركزي في الخبرة الذاتية للمفحوص، هدفه أن يكون مثل أنا حقيقي، والشخصية هي نتاج لتفاعل المستمر بين ثلاث عناصر الكائن العضوي وهو الفرد ككل، يتميز بالاستجابة للمجال الظاهري لإشباع حاجاته، كما أن تحقيق الذات وصيانتها هي دافع هذا الكائن العضوي الأساسي ثم يأتي المجال الظاهري، بحيث يحاول الإنسان إشباع حاجاته فيها والدافع الأساسي لدى الكائن العضوي هو بناء ذاته، والعنصر الثالث هو الذات الذي يحدد الشخصية، ففكرتنا عن ذاتنا تحدد نوع شخصياتنا.

يعتقد روجرز أن هذا العالم الذاتي من الخبرة لا يمكن أن يعرف معناه الكامل الحقيقي إلا الفرد نفسه، فالشخص هو أفضل مصدر للمعلومات عن نفسه. (حلمي المليجي، 2001، ص161).

انطلاقاً من منظر "روجرز" نستنتج أن الذات تنشأ من خلال تفاعل الفرد مع بيئته والواقع المدرك، والخبرات التي لا تتفق مع تصور الإنسان لذاته تأخذ قيمة سلبية وقد تأخذ قيمة إيجابية وتتغير الذات نتيجة النضج والتعلم.

1-7-1- العوامل المؤثرة في تكوين مفهوم الذات:

1-7-1-1- صورة الذات:

تتأثر الصورة الجسمية للفرد بخصائصه الموضوعية، فمثلاً: الحركة، الحجم، السرعة، التناسق العضلي.. وهذه الخصائص تعتمد على معايير ذاتية كنظرة الفرد لنفسه، فالصورة الجسمية هي بمثابة الخصائص الاجتماعية والمتمثلة في نظرة الآخرين له وتقييمهم له بين الحسن والقبح.

1-7-1-2- تحديد الدور:

يؤكد (سربن Sarbin) أهمية التفاعل بين الذات والدور الاجتماعي لدرجة يتأثر الشخص بهويته بتقدير الآخرين للأدوار الاجتماعية التي يكون فيها وأثناء تحرك الفرد خلال أدواره فانه يتعلم أن يرى نفسه كما يرى رفاقه في المواقف والأدوار الاجتماعية المختلفة وبالتالي تصبح الأدوار أكثر اندماجاً داخل مفهوم ذاته وتزداد درجة تقديره لذاته تبعاً لذلك وأكثر اتساقاً مع مرور الزمن.

1-7-1-3- المعايير الاجتماعية: لقد أثبتت الدراسات التي قام بها كل من (جورارد و سيورد Jourard et

Secord) أهمية المعايير الاجتماعية في تحديد وتكوين مفهوم الذات، فمثلاً: الشخص الغني يؤدي إلى القول

على أنه شخص سعيد وبالتالي هو راضٍ عن ذاته رضا الفرد عن ذاته يعتمد على كيفية رؤيته للمظاهر التي يكتشفها وقدراته المختلفة والتي يساعده فيها المحيطين به على إحاطته بما (أحمد محمد صالح، 1995، ص218).

1-8-أبعاد الذات:

1-8-1-الشعور بالذات:

حسب معظم معاجم علم النفس، فإن الشعور بالذات هو وعي الذات لاسيما في العلاقات الاجتماعية حيث من الممكن أن يكون لهذا الوعي آثار مربكة ويرى "كمال دسوقي" أن الشعور بالذات أصله موجود في الاحساسات بالجسم.

1-8-2-تحقيق الذات:

يقصد (غولدستين Goldstein) بتحقيق الذات أن الانسان يحاول دائماً تحقيق قدراته وامكانياته بكل ما أتيح له من طرق، كما يرى (ماسلو Maslow) أن تحقيق الذات هو تحقيق الامكانية التي يراها الفرد في نفسه. وحسب "أدلر Adler" فإن تحقيق الذات يعني السعي وراء التفوق والأفضلية وتحقيق الكمال التام.

1-8-3-تأكيد الذات:

حسب موسوعة علم النفس فإن تأكيد الذات هو تحقيق أهداف الشخص ولو على حساب الآخرين، فالفرد يميل إلى تأكيد الذات بدافع الحاجة إلى التقدير والاعتراف والاستقلال والاعتماد على النفس وإظهار السلطة على الغير.

1-8-4-تقبل الذات:

حسب موسوعة علم النفس فإن تقبل الذات هو رضا الفرد عن نفسه وعن صفاته وقدراته وإدراكه لحدوده، أي أن الفرد يحتاج إلى معرفة نماذج كل السمات التي جعلت منه فرداً متميزاً عن غيره وكلما أمعن في تفهم ذاته ومعرفة نواحي الضعف فيه ونواحي القوة كلما ازداد عمقاً في محاولة تقبل الذات.

1-8-5-تحقير الذات:

يرى عبد المنعم حنفي أن تحقير الذات هي إذلال الذات وما يصاحبه من شعور بالنقص وكذلك أنها انقاص المرء من شأنه أو الإحساس السلبي بالذات أو الإحساس بالدونية. (عبد المنعم حنفي، 2001، ص281).

1-8-6-تصور الذات:

حسب "هاردي وهايس Hardy et Hayes" تصور الذات هو وصف الذات ببساطة مثل قول أنا عامل أنا طالب أنا..

1-8-6- تقدير الذات:

وهو تقييم الفرد لنفسه انطلاقاً من اتجاهات شخصية نحو نفسه ومن خلال اتجاهات المجتمع نحوه، فتقدير الذات هو الصورة التي يحملها الفرد عن قيمته سواء بالإيجاب أو بالسلب.

ويعتبر "سيموندس Symond 1957" أنه من الممكن التأكيد على أن الفرد الذي يدرك ذاته بأصالة على أنها جديرة بالتقدير والاحترام، فعنده فكرة أنه قوي أنا قوي، ما يخفض لدى الشخص من النقص والدونية.

1-9-1- تقدير الذات وقياسها:

1-9-1- مستويات تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات الحكم التقييمي الذي يصدره الفرد عن ذاته من جهة ومن جهة ثانية هو الحكم الذي يصدره المجتمع عن الفرد وحسب ليلي عبد الحميد فإن تقدير الذات يكون على نحوين:

◀ رفض الذات: أي التقدير المنخفض للذات.

◀ قبول الذات: أي التقدير المرتفع للذات.

فلتقدير الذات مستويين هما:

أ- التقدير المرتفع للذات:

أكدت الدراسات التي قام بها (مرفال morval وفارکش farkash وقابل gabel) أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالٍ في تقدير الذات يدركون مشاعر الآخرين اتجاههم بصفة إيجابية، ومستعدون لمبادلتهم نفس المشاعر كما يمتازون بالمبادرة الفردية إضافة إلى هذا فهم يتصفون بالرغبة في المشاركة والنقاش والتأثير على الآخرين وهذا ما أثبتته دراسة (كوهن Cohen وكورمان korman).

كما نجد (كارل روجرز Karl Rogers) أن مفهوم الذات الإيجابي يرتبط ارتباطاً جوهرياً بالتوافق النفسي السليم، حيث يتميز أفراد هذه الجماعة بالبهجة والراحة النفسية والتوافق الاجتماعي والأسري.

أن التقدير الإيجابي للذات يشتق من خبرات سابقة متشعبة وغير مؤلمة في هذه الحالة يكون مفهوم الذات مرتفعاً أو إيجابياً يستنتج من حيث الفارق بين مستويات تقييم الأنا المدرك والأنا المثالي وحسب (بيرو Pérou) فإن

الفارق البسيط بين الأنا المثالي والأنا المدرك مؤشر لتقبل الذات وهذا دليل على توازن الشخصية ونجاح التكيف والاندماج الاجتماعي.

كما بين كل من "Tippett" و"سيل برت Sil pert" أن التقدير المرتفع للذات يعكس إحساس الفرد بالرضا عن نفسه وكذلك التوافق بين صورة الذات المثالية وبين صورة الذات الواقعية.

وفي هذا الصدد يقول البستاني عن تقدير الذات المرتفع "أن نظرتنا لذاتنا قد تكون إيجابية على نحو الإحساس بأنا ذوي كفاءة وثقة واستقلال وتفاءل.

وحسب (كوبر سميث Cooper Smith) فإن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات يعتبرون أنفسهم أشخاص مهمين يستحقون الاحترام والاعتبار فضلاً على أنهم لديهم فكرة محددة وكافية لما يرضونه صواباً، كما أنهم يملكون فهماً طيباً لشخصيتهم التي يكونونها ويتمتعون بالتحدي ولا يضطربون عند الشدائد. (محمد البستاني، 1988، ص241).

ب-التقدير المنخفض للذات:

إن الشخص ذو التقدير المنخفض للذات يوصف بأنه شخص يفتقد الثقة في نفسه وقدراته وهو بائس لأنه لا يستطيع أن يجد حلاً لمشاكله، ويعتقد أن كل محاولاته ستنتج بالفشل وهو يعمل على استمرار افتراض أنه لا يمكنه أن يحقق النجاح وغير جدير بالاعتبار.

أما روزنبرغ وشلتز يروا أن الأفراد الذين لديهم تقدير منخفض للذات يفضلون الابتعاد عن النشاطات الاجتماعية ويتميزون بالتبعية والخضوع للقوانين الصارمة التي يفرضها المجتمع كما أنهم يميلون للعزلة والوحدة والخجل والحساسية المفرطة وقلة الثقة بالنفس، وعدم القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر.

ومن الناحية العاطفية فالشخص الذي يمتاز بتقدير منخفض للذات يجد صعوبة في ربط علاقة جيدة مع الآخرين، و ينتظر في نفس الوقت أن يحصل على حب الآخرين.

وحسب "محمود عماد الدين إسماعيل" فإنه إذا كانت الخبرات السابقة مؤلمة في أغلبها كان تقدير الذات في الغالب سلبياً، ويكون مصوراً بعبارة "أنا مكروه، أنا فاشل، أنا ضعيف".

كما أن فشل الأنا في تلبية الحاجيات اللاواقعية للأنا المثالي يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات، ويقول البستاني "قد تكون نظرتنا لذواتنا سلبية على نحو الإحساس بالدونية والضعف والتبعية والشك والتردد". (ابراهيم أحمد أبو زيد، ص187).

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

- عوامل تتعلق بالفرد نفسه: فلقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الطفل تتحدد بقدر حلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي. بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة، 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.
- عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية: وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي ونشأ فيها الفرد وكذلك نوع التربية ومنها:

1- هل يسمح له بالمشاركة في أمور العائلة؟

2- هل يقرر لنفسه ما يريد؟

3- مانوع العقاب الذي يفرض عليه؟

4- نظرة الأسرة لأصدقاء الفرد (حبة أم عداوة)؟

وخلاصة القول أنه بقدر ما تكون الإجابة على هذه الأسئلة موضوعية إيجابية بقدر ما تؤدي إلى درجة عالية من تقدير الذات.

ويذهب فاروق عبد الفتاح إلى أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل: إستعداداته 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 والإنطلاق والإنتاج والإبداع فإن تقديره لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئة محيطة، وتضع العوائق أمام الفرد بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته وإستعداداته 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 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 إستجابة إنفعالية للتهديد تنذر بأن بنيان الذات المنظم قد أصبح في خطر، فالقلق يؤدي إلى إحداث تغيير خطير في صورة الفرد عن ذاته، أما إذا كان الفرد سويًا 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 يُعتبر البعض أن التقدير المرتفع للذات هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق فيستطيع مواجهة الفشل وإقحام المواقف الجديدة دون أن يشعر بالحزن والإهيار، أما ذو التقدير المنخفض للذات فإنه يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يفتح المواقف الجديدة أو الصعبة لأنه يتوقع الفشل مسبقاً. (مصطفى فهمي ومحمد علي القطان، 1979، ص 87).

1-10-1- الحاجة إلى تقدير الذات عند الفرد:

إن الحاجة إلى تقدير الذات تعتبر من أعلى المستويات إذ أن الشخص يسعى إلى كسب احترام وتقدير الناس إلى جانب مصاحبتهم وذلك في سبيل الحصول على مكانة عالية.

فالحاجة إلى تقدير الذات بعد إشباع الحاجات الفيزيولوجية يبقى عامل مهم في حياة الفرد سواء في العمل أو في العلاقات الاجتماعية يقول (ماسلو Maslow) في هذا الشأن: أن الهوية ترتبط بتقدير الذات وترتبط مكونات الذات بعضها في شكل خاص يمثل درجة مختلفة من تكامل الأنا، كما أن "ماسلو" وضع نظرية الحاجات سنة "1949" مرتبة ابتداءً بالحاجة إلى الأمن وإنتهاءً بالحاجة إلى تأكيد الذات، وفيما يلي شرح لهرم "ماسلو" للحاجات.

1-10-1-1- الحاجات الفيزيولوجية:

إن قائمة الحاجات الإنسانية يجب أن تتضمن وفي مقدمتها الحاجات الجسمية الضرورية للبقاء وهي: الحاجة إلى الطعام والشراب والراحة والنشاط والحاجة إلى تنظيم درجة الحرارة، التبول، التبرز والحاجة إلى الجنس.

1-10-1-2- الحاجة إلى الأمن:

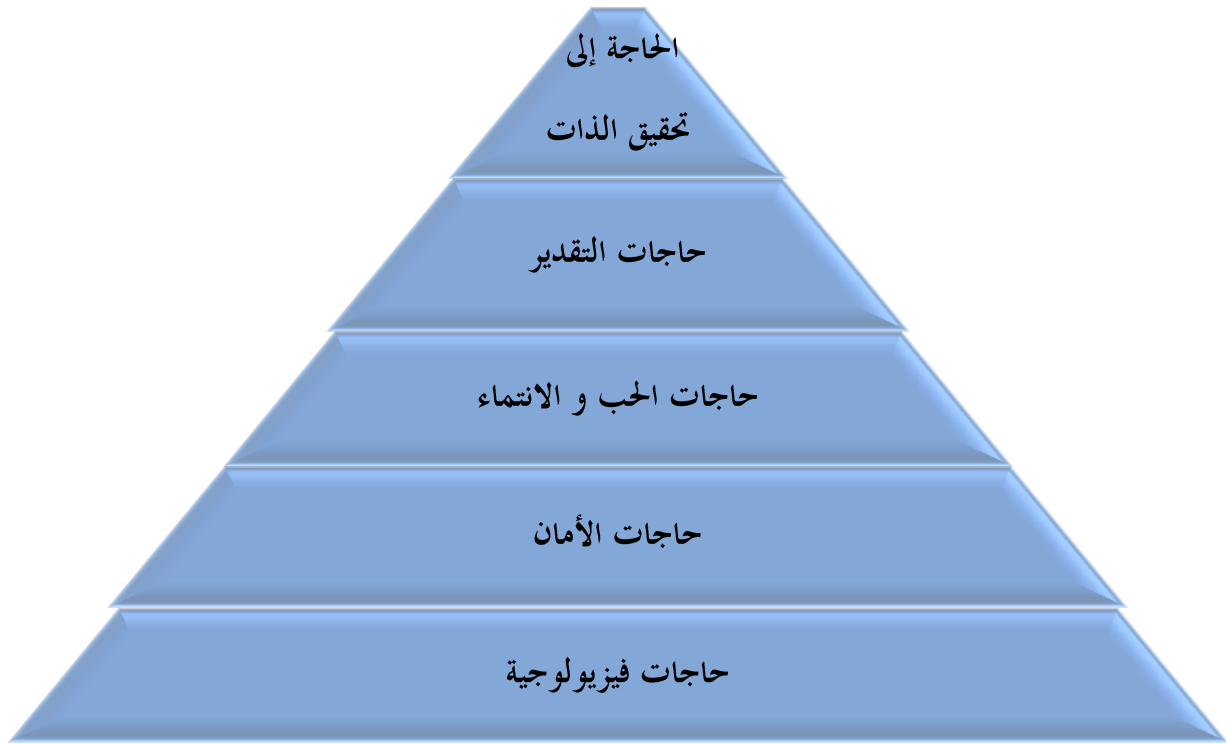
إن حفظ الذات وأمنها حسب "هاربرت كارول" إنما تتحقق عن طريق إشباع حاجات أساسية وهي: الحماية والأمن الجسدي، العاطفي، الانفعالي، الحاجة إلى التحكم والسيطرة، الحاجة إلى المكانة.

1-10-1-3- الحاجة إلى التقدير:

إن الحاجة إلى التقدير أو القيمة هي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري وبشكل يفوق أي حاجة باستثناء الحاجات الفيزيولوجية، وهذا يعني أن الكثير من سلوكياتنا وتصرفاتنا مدفوعة بنظرتنا إلى أنفسنا ونحن حين نتصرف نأخذ بعين الاعتبار ذواتنا وتأثير هذا التصرف بالنسبة إلينا.

1-10-4- الحاجة إلى تحقيق الذات:

يرى "أدلر Adler" أن تحقيق الذات يعني السعي وراء التفوق والأفضلية والكمال التام، والرسم الموالي هو شرح لسلم الحاجات عند ماسلو وقد تضمن الحاجة إلى الاعتبار والتقدير والانتماء. (كمال الدسوقي، 1979، ص369).



شكل (02): يوضح هرم ماسلو للحاجات.

1-11- قياس تقدير الذات:

حظي موضوع قياس تقدير الذات بإهتمام علماء النفس مثل "كارل روجرز" الذي بين أن المعالج النفسي يدخل إلى العالم الداخلي لإدراكات المريض وذلك بواسطة الملاحظة والاستنتاج، كما نجد "كيلي Kelly" الذي إهتم بالقياس الموضوعي للخبرات الذاتية في حين يرى "ويلي Willie" أنه إذا لم يستخدم الفرد التقدير الذاتي ولم يذكر بطريقة أو بأخرى كيف يرى نفسه، فليس من سبيل لمعرفة ما إذا كان الفرد يجب مفهومه لذاته أم لا، وهذا ما أوجد عدة مقاييس واختبارات تقيس تقدير الذات نذكر منها ما يلي:

أ- مقياس روزنبرغ Rosenberg:

هو مقياس وضعه العالم "1965 Rosenberg" وكان الغرض من ذلك تطوير تقنية مختصرة وبسيطة لدراسة صورة الذات بغض النظر عن المسؤوليات الاجتماعية والعادات والتقاليد والبنيات العائلية. ويستخدم مع الأفراد الذين تبلغ أعمارهم 16 سنة فما فوق.

وبتسيط هذا الرائز يمكن تقديمه للأطفال أيضاً، ويتكون من 10 عبارات منها السالبة ومنها الموجبة كما يمكن تطبيقه فردياً أو جماعياً ولا يستغرق وقت تطبيقه أكثر من 10 دقائق، والهدف من استخدام هذا المقياس هو معرفة مستوى تقدير الذات لدى كل فرد.

ب- مقياس هيري "Heare":

هو عبارة عن اختبار يتكون من 30 بند يقيس تقدير الذات لدى الأفراد الذين لديهم 10 سنوات فما فوق، ويشمل هذا السلم 3 مقاييس فرعية، يحتوي كل واحد منها على 10 بنود في المجالات التالية: الأقران، المدرسة والبيت.

وهي تعطى كوححدات مختلفة، إن جميع النقاط الثلاثين بمثابة مقياس عام لتقديرات الذات، وإن الهدف من جميع المقاييس الثلاثة هو الإكساب الكلي لتقدير الذات، ويمكن تطبيق هذا المقياس بصفة فردية أو جماعية، شفوية أو كتابية.

ج- مقياس كوبر سميث Cooper Smith:

صمم هذا المقياس من طرف الباحث كوبر سميث عام 1967 لقياس اتجاه تقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية والأكاديمية والعائلية والشخصية.

ويمثل تقدير الذات التقييم الذي يضعه الفرد لذاته وبالتالي يكون تقدير الذات الكلي الذي هو عبارة عن حكم الشخص عن صلاحيته معبراً عنها باتجاهه نحو ذاته، وأثناء قيام الفاحص بتطبيقه لهذا المقياس عليه تحاشي استخدام كلمة "تقدير الذات" أو "مفهوم الذات" أو "تقييم الذات" عندما يطبق المقياس على المفحوصين حتى يمنع استجابات التحيز. (ليلي عبد الحميد، 1985، ص20).

1-12- أهمية تقدير الذات عند الحكام:

إن تقدير الذات يعد حاجة أساسية لدى الحكام وهذا ما أشار إليه ماسلو في حديثه عن الحاجات الأساسية للإنسان بصفة عامة والحكام بصفة خاصة وأيده في ذلك روجرز الذي أشار إلى أهمية تقدير الذات في تحقيق

التوافق والصحة النفسية للحكام، وكذلك فاروق عبد الفتاح حيث يشير إلى أن التقدير المرتفع للذات هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الحكم للحصول على حالة التوافق فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يشعر بالحزن والانهيار لمدة طويلة، بينما يميل الحكم ذو التقدير المنخفض للذات إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة لأنه يتوقع الفشل مسبقاً.

وقد يرى محمد السيد عبد الرحمن 1998 م، وعبد العزيز عبد المجيد 2005م أن تقدير الذات غير مفهوم الذات حيث أن المفهوم يسبق التقدير ومازالت الدراسات تحاول أن تثبت أيهما أكثر تأثيراً في الآخر، ولكن كل من مفهوم الذات وتقدير الذات ليس إلا تقارير ذاتية مباشرة تحدد علاقة الحكم بذاته.

ومشكلة تقدير الذات تحتل مكانة متميزة من بينهما المشاكل التي يدرسها الباحثون النفسيون في الاتجاه السلوكي ظل فترة كبيرة ينكر أية قيمة لتقدير الذات من بين تلك العملية وبين الاستيطان ومرد ذلك من جهة نظر السلوكيين أن تقدير الذات في الحقيقة حكم شخصي لا يخضع لموضوعية المحكوم في شأنه، ولكن ما لبث أن تحول الأمر إلى الاهتمام بتقدير الذات وحيث صاغ السلوكيين المشكلة باعتبارها وحدة دراسية، وهكذا أصبح تقدير الذات سلوكاً في ذاته والاتجاه الثاني هو دراسة تقدير الذات باعتبارها وسيلة للبحث التجريبي بدلاً من وضعها مادة ذلك البحث، وتلك الحقائق تبين لنا أن مشكلة تقدير الذات لها وضعها الخاص في علم النفس الرياضي. (مذكرة طالب صالح خاضر، 2009-2010 ص44).

1-13-1- كيفية تقدير الحكم لنفسه وللآخرين:

لقد أشار رايتز مارتتر (1990) "Martens" إلى كتابات "توماس هاريس Harris" التي حاول فيها وصف كيفية تقدير الفرد لنفسه وكيفية تقديره للآخرين في ضوء أربعة اتجاهات أو مفاهيم تحدد تقديرات الفرد تجاه ذاته وتقديراته تجاه الآخرين ويمكن اقتباس هذه الاتجاهات أو المفاهيم الأربعة وتطبيقها على الحكم الرياضي من حيث اعتبارها أنماطاً واضحة لسلوك الحكم الرياضي نحو تقديره لذاته بارتباطه بتقديره للآخرين وذلك على النحو التالي:

1-13-1- النمط أو الاتجاه الأول تقدير سلمي للذات تقدير إيجابي للآخرين:

وهذا النمط أو الاتجاه يتضمن تقدير الحكم الرياضي لذاته بصورة سلبية، في حين يقدر الآخرين بصورة إيجابية ويطلق على هذا النمط أو الاتجاه المصطلح الإنجليزي "I'm not ok. You're ok" وقد يتضمن أبعاد هذا النمط أو الاتجاه مايلي:

- يشعر الحكم الرياضي بالقلق للأمان والطمأنينة.

- يشعر الحكم الرياضي بأنه ليس لديه ثقة في نفسه.
- يشعر الحكم الرياضي إلى المعاونة والمساعدة من الآخرين.
- يدرك الحكم الرياضي أنه يعتمد اعتماداً كلياً على الحكام الآخرين المساعدين.

1-13-2- النمط أو الاتجاه الثاني تقدير سلمي للذات تقدير سلمي للآخرين:

في هذا النمط أو الاتجاه يقوم الحكم الرياضي بتقدير ذاته وتقدير الآخرين بصورة سلبية ويطلق على هذا النمط مصطلح "I'm not ok. You're not ok" وقد تكون جوانب هذا النمط أو الاتجاه في النواحي التالية:

- يفضل الحكم الرياضي أن يكون بعيداً عن الآخرين.
- يرتبط الحكم الرياضي في قبول الجوانب الانفعالية السلبية.
- يرتبط سلوك الحكم الرياضي بالجوانب الانفعالية السلبية.
- اتجاه الحكم الرياضي نحو الشك في قدراته.

1-13-3- النمط أو الاتجاه الثالث تقدير إيجابي للذات تقدير سلمي للآخرين:

في هذا النمط أو الاتجاه يقدر الحكم الرياضي ذاته بصورة إيجابية في حين يقدر الآخرين بصورة سلبية ويطلق على هذا النمط مصطلح "I'm ok. You're not ok" وقد يتضمن النمط أو الاتجاه مايلي:

- يشعر الحكم الرياضي بأنه على ما يرام طالما ابتعد عن الآخرين.
- لا يثق الحكم الرياضي في الآخرين.
- يشعر الحكم الرياضي بأنه مستقل وفي غير حاجة للمساعدة من الآخرين.
- يحاول الحكم الرياضي أن يشعر الآخرين بأنه على ما يرام في حين أنهم ليسوا كذلك.

1-13-4- النمط أو الاتجاه الرابع تقدير إيجابي للذات تقدير إيجابي للآخرين:

في هذا النمط أو الاتجاه يتضح تقدير الحكم الرياضي لذاته وللآخرين بصورة إيجابية ويطلق عليها مصطلح "I'm ok. You're ok" وقد تضمنت أبعاده مايلي:

- يجب الحكم الرياضي نفسه ويجب الآخرين في نفس الوقت.
- يشعر الحكم الرياضي بأن الآخرين لهم قيمة وأنهم جديرون بالاهتمام والاحترام.
- يشعر الحكم الرياضي بقيمته واحترامه لنفسه.

- يشعر الحكم الرياضي بأن الحياة لها قيمة ومعنى.

وهذا هو أفضل نمط أو اتجاه يجب أن يكون عليه الفرد أو الحكم. (طالب صالح خاضر، ص 48).

2- كرة القدم:

2-1- تعريف كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق من أحد عشر لاعباً، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (محمود بن حسن آل سليمان، 1998، ص 09).

2-2- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود، وعلي رابيس، الذي أسس سنة "1895" أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام "1917"، وفي 07 أوت 1921 تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة "1921"، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبيدة، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظراً لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الإنضمام و التكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظراً لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي يعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب الجزائري للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة "1956" وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت أوجين، بولوغين حالياً) التي على أثرها أعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 أبريل 1958، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: "رشيد مخلوفي" الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، أبرير.. إلخ.

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان محمد

معوش أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوار 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية وستة (06) رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم من 1962_1963 وفاز بها فريق الاتحاد

الرياضي

الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن

تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 وحصوله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم تالي وآخرون، 1997، ص 46-47).

2-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

أ- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك)

ب- المدرسة اللاتينية.

ج- مدرسة أمريكا الجنوبية. (عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص 72).

2-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والى تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم مختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب لكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبة، ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم على مايلي:

- استقبال الكرة.
 - المحاورة.
 - المهاجمة.
 - رمية التماس.
 - ضرب الكرة.
 - لعب الكرة بالرأس.
 - حراسة المرمى.
- (حسن عبد الجواد، 1977، ص 25-27).

2-5- التعديلات التي طرأت على قانون كرة القدم لموسم (2016/2017):

لكرة القدم 17 قانون يسيروها وتسمى قوانين اللعب وهي كالتالي:

- 1- أرضية اللعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.
- 2- الكرة: كروية الشكل غطاءه من الجلد يزيد محيطها عن 71سم ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.
- 3- اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.
- 4- معدات اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعباً داخل الميدان وسبعة لاعبين احتياطيين.
- 5- الحكام: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قانون اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- 6- الحكام الآخرون: يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجهما أن يبيننا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- 7- مدة اللعب: شوطان متساويان كل منهما (45د)، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن (15د).
- 8- إنطلاق اللعب واستئنافه: يتم اختيار نصف الملعب، وركلة البداية تحمل على قرعة بقطعة نقدية، وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب.
- 9- الكرة داخل اللعب وخارجه: وهو أن تخرج الكرة من أي خط من خطوط حدود الملعب.
- 10- تحديد نتيجة المباراة: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.

(عليخليفة العنشري، 1987، ص255).

11- التسلل: يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من كل من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة وآخر لاعب خصم.

12- الأخطاء و سوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا اعتمد ارتكاب سالفه من المخالفات التالية

- ✓ ركل أو محاولة ركل الخصم.
- ✓ عرقلة الخصم من خلال محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- ✓ دفع الخصم بعنف أو حالة خطرة.
- ✓ الوثب على الخصم.
- ✓ ضرب أو محاولة ضرب الخصم.
- ✓ مسك الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- ✓ يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
- ✓ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (سامي الصفار، 1982، ص30).

13- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
 - غير المباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- 14-ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامة الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء

15- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

16-ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

17-الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع. (حسن عبد الجواد، 1977، ص177).

3- حكام كرة القدم:

إن التحكيم في المنافسات الرياضية (الفردية منها والجماعية) شرط لازم يستحيل الاستغناء عنه، ليس هذا فحسب بل أصبح الآن الاهتمام موجه إلى نوعية التحكيم في كل المنافسات المحلية الدولية، وذلك من أجل إعطاء أكثر مصداقية للنتائج الرياضية وضمان المتعة والتشويق.

3-1-تعريف الحكم:

هو ذلك الشخص الذي تتوفر فيه شروط خاصة والمتضمنة في اجتيازه للاختبارات المقررة البدنية والفنية وفي ضوء نتائج تلك الاختبارات يتم اعتماده مستقبلاً للاتحاد المعني وعند ذلك يصنف إلى فئة أو درجة من درجات الحكام على وفق أحكام وتعليمات خاصة.

ويمكن تعريف الحكام على أنهم مجموعة من الأشخاص الرياضيين منحهم قانون اللعبة سلطة تنفيذية لقانون كرة القدم أثناء المباراة وقبلها وبعدها عند تكليفهم بإدارة المباراة، وهم على نوعين:

أ- حكم ساحة (رئيس): الذي يؤدي واجباته في وسط الملعب.

ب- حكم مساعد: الذي يؤدي واجباته من على الخط الجانبي للملعب، وفي كل مباراة يكون هناك حكمين مساعدين، أما الحكم الرابع فيقوم بمراقبة تغيرات اللاعبين وينظم كراسي الاحتياط خارج الميدان.

3-2- نظرة الإسلام إلى التحكيم:

عرف العرب التحكيم قبل الإسلام بل إن "النبي صلى الله عليه وسلم" كان يحترم هذا العرف وأصبح هو يوماً حكماً في قضية رفع الحجر الأسود وتطرق إلى التحكيم وأوصى بإتباعه في:

الحياة السياسية إذ يقول تعالى: ((فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا)). النساء الآية 65.

وقوله تعالى: ((إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا)). النساء الآية 58.

وفي الأمور العائلية والاجتماعية، كقوله تعالى ((وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا)). النساء الآية 35.

وكذلك تطرق الإسلام إلى التحكيم في غزوة بين قريظة:

ولما رجع صلى الله عليه وسلم بأصحابه وأراد أن يخلع لباس الحرب أمره الله باللحوق ببني قريظة حتى يظهر أرضه من قوم لم تعد تنفع معهم العهود ولا تربطهم موثيق، ولا يؤمن المسلمون جانبهم في الشدة، فقال لأصحابه: لا يصلين أحد منكم العصر إلا في بني قريظة، فساروا مسرعين، وتبعهم صلى الله عليه وسلم راكباً على حماره، ولوأوه بيد علي بن أبي طالب، وخليفته على المدينة عبد الله بن أم كلثوم، وكان عدد المسلمون ثلاثة آلاف، وقد أدرك جماعة من الأصحاب صلاة العصر في الطريق، فصلاها بعضهم حاملين أمر الرسول صلى الله عليه وسلم بعدم صلاتها على قصد السرعة، ولم يصلها الآخرون إلا في بني قريظة بعد مضي وقتها حاملين الأمر على حقيقتها فلم يعنف فريقاً منهم.

ولما رأى بنو قريظة جيش المسلم ألقى الله الرعب في قلوبهم، وأرادوا التنصل من فعلتهم القبيحة، وهي الغدر

من عاهدهم وقت الشغل بعدو آخر ولكن آملهم ذلك وقد ثبت للمسلمين قدرهم، فلما رأوا ذلك تحصنوا بحصونهم، وحاصرهم المسلمون خمساً وعشرين ليلة، فلما رأوا أن لا مناص من الحرب وأنهم إن استمروا على ذلك ماتوا جوعاً، طلبوا من المسلمين أن يتزلوا على ما نزل عليه بنو النضير من الجلاء بالأموال وترك السلاح، فليقبل الرسول صلى الله عليه وسلم، فطلبوا أن يجلو بأنفسهم من غير مال ولا سلاح، فلم يرضى أيضاً، بل قال لا بد من التزول بما يحكم عليهم، خيراً كان أو شراً، فقالوا له: أرسل لنا أبا لبابة نستشيره، وكان أوسياً من حلفاء قريظة له بينهم أولاد وأموال.

فلما توجه إليهم استشاروه في التزول على حكم الرسول صلى الله عليه وسلم، فقال لهم انزلوا وأوماً بيده إلى حلقه، يريد الحكم الذبح، ويقول أبو لبابة: لم أبارح موقفي حتى علمت أبي خنت الله ورسوله، وفيه نزلت الآية الكريمة:

((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَاتُخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتُخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ)) . الأنفال الآية 27.

فتزل من عندهم قاصداً المدينة حجلاً من مقابلة رسول الله صلى الله عليه وسلم، وربط نفسه في سارية من سواري المسجد حتى يقضي الله في أمره، ولما سأل عنه صلى الله عليه وسلم أخبر بما فعل، فقال: أما لو جاءني لاستغفرت له، أما وقد فعل ما فعل فتركه حتى يقضي الله فيه.

ثم أن بين قريظة لما لم يروا بدا من التزول على حكم رسول الله فعلوا، فأمر برجالهم فكتفوا، فجاءه رجال من الأوس وسألوه أن يعاملهم كما عامل بين قينقاع حلفاء إخوانهم الخزرج، فقال لأهلهم ألا يرضكم أنيحكم فيهم رجل منكم؟ فقالوا: نعم، واختار سيدهم سعد بن معاذ، الذي كان جريحاً من السهم الذي أصيب به في الخندق، وكان مقيماً بخيمة في المسجد معدة لمعالجة الجرحى، فأرسل صلى الله عليه وسلم من يأتي به، فحملوه على محاره، وألثفت عليه جماعة من الأوس يقولون لو أحسن في مواليك، ألا ترى ما فعل ابن أبي في مواليه؟ فقال رضي الله عنه: لقد آن لسعد ألا تأخذه في الله لومة لائم.

ولما أقبل على الرسول صلى الله عليه وسلم وأصحابه وهم جلوس، قال صلى الله عليه وسلم: قوموا إذ سيدكم فأنزلوه، ففعلوا، وقالوا لو إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد ولاك أمر مواليك لتحكم فيهم.

وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: احكم فيهم يا سعد، فألثفت سعد للناحية التي ليس فيها رسولا لله صلى الله عليه وسلم وقال: عليكم عهد الله وميثاقه أن احكم كما حكمت؟ فقالوا: نعم، فألثفت إلى الجهة التي فيها الرسول صلى الله عليه وسلم وقال: وعلى من هنا كذلك؟ وهو غاض طرفه إجلالاً، فقالوا: نعم، قال فإني أحكم إن تقتلوا الرجال وتسبوا النساء والذرية وتغنموا الأموال.

كما حث الإسلام على التحكيم بالعدل بين الناس، قال تعالى: ((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ)) .

النساء الآية 135.

ولقد حرص الإسلام قواعد العدل بين الناس لأن أساس العدل الملك وهو ما حثنا عن القيم الخالدة في أي

زمان ومكان وفرض الله على المؤمنين بإتباع الحق والالتزام بالصدق والترفع عن الظلم وبفرض الإسلام على المؤمنين أن يظلوا قائمين مواظبين على العدل ويقولون الحق، قال تعالى ((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ ۖ أَلَّا تَعْدِلُوا إِعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ)).

ويهدف الإسلام بالضمير البشري أن يتحلى بالعدل في القول والعمل وإن الإسلام يأمر بمراعاة قواعد العدل مع الأصدقاء والأعداء على حد سواء ولا يحل لأحد أن ينحرف عن طريق الصواب بدافع من الكراهية والبغضاء حتى مع الأعداء فيظلم أو يجور ويرتكب ما لا يحل له، قال تعالى: ((إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ)). النحلاية 90. وفي هذه العبارة أرثى "أبو بكر رضي الله عنه" قاعدة عامة للعلاقة بين الحاكم والمحكوم وهي عالقة تقوم على التعاون و العدل في سبيل المصلحة العامة، قال تعالى: ((إِنَّا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ لِتَحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ بِمَا أَرَاكَ اللَّهُ وَلَا تَكُنْ لِلْخَائِنِينَ خَصِيمًا)). النساء الآية 105.

3-3-الحكم ودوره في الرياضة:

لا يمكن بأي حال من الأحوال عزل التحكيم عن مختلف سلوكيات اللاعبين في الميدان، لأن تأثيره يمتد للمدرجات، فيستقر شعور المتفرجين وكذا وسائل الإعلام المسموعة والمرئية وحي المقروءة منها والتحكيم ليس بالأمر الهين يستطيع أي شخص القيام به، بل وجب توفر صفات وقدرات معينة مع المواهب الخاصة كما وجب على الحكم أن يعرف أنه هو العامل المحدد لنجاح أو فشل المنافسة، كما أنه ليس بإمكانه إرضاء كل الأطراف لذا وجب عليه أن يكون في خدمة اللعبة فقط.

لقد وجد في جريدة لريبيت "liperte" أن السبب الرئيس للعنف في بعض المقابلات يرجع إلى التحكيم حيث أن الحكم لا يتبع ولا يفهم خصائص اللعبة الحديثة.

إن الحكم يجب عليه أن يملك قوة نفسية تجلب له الطاعة من دوم أخطاء المؤسسة على احترام المبتدأ والسلوك الرياضي، فسلوك الحكم مرتبطة بمحاسنه الشخصية ولياقته البدني. (mohamed hangal, 1994, p14)

3-4-صفات الحكم ودرجته:

يمكن إجمال صفات الحكم في النقاط التالية:

- أ- الإمام بكره القدم: إن الحكم الناجح هو الحكم الذي يكون قد مارس كرة القدم من قبل، ذلك أن تقدير موافق ومواقع اللعب بالإمام بالقوانين وحدها، وإن كان أمراً واجباً فهو غير كافي.
- ب- سرعة الإدراك: وهي القدرة على استيعاب ما يحدث أثناء المنافسة، وهيئة الذهن لإصدار قرار حاسم، سريع، والحاصل فعال هو أن الشخص عند قيامه بمهمة التحكيم لأي منافسة نتاج عينات وجملة من المتغيرات العقلية المستمرة والسريعة، كما وجب عليه ملاحظة كل الأخطاء والمخالفات بدقة.
- ج- قدرة التصميم: أثناء المنافسة ليس للحكم الحق في التردد في أخذ أي قرار.
- د- التصرف: إن طريقة إعلان الخطأ من طرف الحكم، مهما كان صحيحاً بما تأثير واضح على التصرف

غير سليم للاعب، الذي قد يثير شغب.

هـ- الثقة: إن الثقة لازمة في مهمة التحكيم، تزيد وتنمو بالخبرة المنافسة العلمية بالتأكد من صدق المعلومات وقوتها.

و- الصدمة الجسمانية: إن مهمة التحكيم تتطلب كثرة التحرك والجري للوقوف ولكي يتمكن إدارة المباريات في أحسن حالة، وجب توفر عاملين هما:

- أن يكون الحكم في أيام المباراة في حالة جيدة من الراحة.
- أن يكون الحكم في وقت أداء المباريات في مستوى أعلى من اليقظة، (أعلى مستوى من النشاط بالنسبة للجهاز العصبي المركزي).

ز- الشجاعة: يجب على الحكم أن يكون شجاعاً، معاقب لأي سلوك يعيق اللعب ويسبب الفوضى. وعندما نتكلم عن درجات الحكام فإننا نجد فئات الحكام تنقسم إلى:

- حكام بدون درجة تحكيمية: وهم الذين يقومون بتحكيم منافسات المدارس و المعاهد و الفرق الأهلية.
- حكام يقومون بتحكيم منافسات بطولة كرة القدم أو كأس الرابطة وهم مصنّفون حسب الدرجات التالية: (حكام الدرجة الثالثة - والثانية -والأولى).
- حكام مرشّحون للدرجة الدولية لإدارة المنافسات الدولية وأحياناً نرى الاستعانة بحكام جيدين من الدرجة الأولى كمساعدين على خطي التماس. (علي البيك، 1997، ص246).

3-5-قرارات الحكم:

قرارات الحكم المتعلقة بالحقائق والوقائع ذات الصلة باللعب تعتبر نهائية. يمكن للحكم تغيير قراره فقط إذا تحقق أنه قرار غير صحيح أو أنه قدر ذلك بناء على نصيحة الحكم المساعد طالما أن اللعب لم يستأنف بعد.

ويعين حكمان مساعداً مهمتهما خاضعة لقرار حكم الميدان. (برقوق عبد القادر، 2011، ص14).

4-الدراسات السابقة :

تناول بعض الباحثين دراسة تقدير الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي على وجه الخصوص، واستخدمت طرق متعددة لدراسته، وأسفرت عن نتائج مختلفة، كما أجري بعضها في البيئة الأجنبية والبعض الآخر في البيئة العربية، والغرض من التعرض لمثل هذه الدراسات هو التعرف على ما انتهى إليه البحث في هذا المجال، وعلى ذلك فقد تم عرض موضوع كل دراسة والهدف

منها والمنهج المستخدم مع وصف العينة ووسائل جمع البيانات وأهم النتائج وقد اعتمدنا على التسلسل الزمني في كتابة هذه الدراسات من الأقدم إلى الأحدث وفقاً لتاريخ الإجراء.

4-1- دراسات تناولت تقدير الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية في مجال علم النفس العام:

دراسة استجار بور (Estegar pour, 1983):

تهدف الدراسة إلى دراسة العلاقة بين أسلوب الاستقلال، والاعتمادية في التحصيل، وكانت بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب الجامعة، وأجريت هذه الدراسة على (303) متطوعاً وعلى (323) طالباً من خمس كليات في جامعة الينوى وقد طبق الباحث على عينة الدراسة الأدوات الآتية:

- اختيار الأشكال المتضمنة.
- قائمة تقدير الذات.
- مقياس القلق.

وقد وضعت هذه الدراسة ثلاث فروض لاختبارها تتعلق بكل من الاستقلالية، والاعتمادية، وتقدير الذات، والقلق، وقد استخدم معامل الارتباط وتحليل التباين لمعالجة النتائج إحصائياً، وقد توصلت الدراسة إلى أن الارتباطات بين الاستقلالية-الاعتمادية وكل من متغيري تقدير الذات والقلق كانت منخفضة وغير دالة، أما على العلاقة بين تقدير الذات والقلق فقد كانت علاقة سالبة ودالة إحصائياً.

دراسة فهمي اللحامي (1985):

لقد وضع الباحث استبيان لورانس لتقدير الذات، ومقياس القلق الظاهر لكاستيندا، وتكونت عينة الدراسة من تلاميذ الصف الأول والثاني الإعدادي وبلغ حجم العينة (150) تلميذاً، (150) تلميذة متوسط أعمارهم ما بين (11-13 سنة) واستخدمت في دراستها الفروض التالية:

1- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والقلق.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير القلق.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقدير الذات.

ولاستخلاص النتائج تم استخدام معاملات الارتباط واختبار "ت" ودلت النتائج على أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متغير تقدير الذات والقلق، كذلك وجد أن متوسط درجات الإناث أعلى من متوسط درجات الذكور على متغير القلق وأن الفرق دال إحصائياً، أما بالنسبة للفرق بين

الذكور والإناث في تقدير الذات فقد اتضح أن متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث ولكن الفرق غير دال إحصائياً.

4-2-دراسات تناولت تقدير الذات في مجال علم النفس الرياضي:

📖 دراسة محمد حسن علاوي وآخرون (1998):

تهدف إلى إعداد مقياس لتقدير الذات المهارية للاعب كرة الطائرة ويهدف إعداد هذا المقياس الوقوف على تقدير لاعب كرة الطائرة لمدى ما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة الكرة الطائرة ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، ويتكون هذا المقياس من (5) محاور ويتكون المحور الأول من 7 عبارات والثاني من 6 عبارات والثالث 5 عبارات والرابع 3 والخامس من عبارتين.

ويجب اللاعب على المقياس في ضوء مقياس خماسي التدرج وهو (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) واستخداموا المعاملات العلمية:

- الصدق باستخدام التمييز.
- الثبات يتم حسابه باستخدام معامل ألفا.

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من عدد (50) طالباً من طلاب الاختياري الأول في الكرة الطائرة بالصفين الثالث والرابع بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بعد استبعاد لاعبي الدرجة الأولى وكذلك عدد (40) لاعباً من لاعبي الدرجة الأولى في الكرة الطائرة وكذلك طبق المقياس على عدد (25) طالبة جامعية من الطالبات الممارسات للكرة الطائرة في مستوى أقل من الدرجة الأولى وكذلك عدد (25) لاعبة من لاعبات الدرجة الأولى في الكرة الطائرة وتم إيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات مجموعة اللاعبين وكذلك بين متوسط درجات مجموعة اللاعبات وقد اتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح كل من مجموعة لاعبي الدرجة الأولى ومجموعة لاعبات الدرجة الأولى، الأمر الذي يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات.

📖 دراسة محمد حسن علاوي (1998):

قام هذا الباحث بإعداد مقياس لمفهوم الذات الواقعية لمدرّب رياضي وتقديره لنفسه وكذلك مفهوم الآخرين عنه ومفهومه عن ذاته كما يتمنى أن يكون عليه، ويشمل المقياس على (18) عبارة تشير إلى مجموعة من السمات والخصائص والقدرات التي أشارت إليها العديد من الدراسات على أنها يمكن أن تميز المدرّب الناجح

والفاعل في عمله الرياضي، ويقوم المدرب الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس من خلال مقياس سباعي التدرج درجته العظمى 7 ودرجته الصغرى 1.

واستخدم المعاملات العلمية:

- الصدق من خلال المقارنة بين المجموعات وبعضها.
- الثبات تم حسابه باستخدام معامل ألفا.

وقد بلغ معامل ألفا لتحديد الاتساق الداخلي للمقياس 0.89 عند تطبيقه على عدد 46 مدرباً رياضياً في بعض الأنشطة الرياضية وتراوحت خبراتهم التدريبية ما بين (4-12 سنة) ومتوسط أعمارهم 39.2 سنة.

4-3-الدراسات المحلية:

📖 دراسة تحليلية حول التحكيم وعلاقته بالعنف في رياضة كرة القدم في الملاعب الجزائرية:

صاحب الدراسة: "الطالب مسعود شريف" سنة (2001/2000).

وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة أسباب السلوك العدواني وطرحت السؤال التالي:

هل السلوك العدواني الملاحظ في ميادين كرة القدم مرده المستوى الهزيل للتحكيم أم عدم التطبيق الصارم للقوانين اتجاه المتسبين في السلوك العدواني أم أن الحكم هو السبب من خلال التدخلات الكلامية والاستشارة وعدم التزامه بالهدوء أثناء إدارة المباريات؟

📖 دراسة تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية "دراسة متمحورة حول البعد

النفسي والاجتماعي":

صاحب الدراسة: "الطالب يحيوي محمد" سنة (2001/2000).

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية وماهي العوامل المؤثرة على تقدير ذاته، وكان حجم العينة "50" أستاذ للتربية البدنية والرياضية و"320" أستاذ للمواد الأخرى واستعمل مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، والاستبيان الموجه إلى أساتذة المواد الأخرى، كما استعمل مقياس الصحة النفسية.

وخلصت هذه الدراسة إلى أن مستوى تقدير الذات عند الأستاذ يتأثر بنظرة الأساتذة الآخرين إلى مادة التربية البدنية والرياضية، كما وجد أنه لا يتأثر بعامل الكفاءة في الأداء وعامل التكوين.

دراسة الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم مستوياتها ومصادرها:



صاحب الدراسة: "الطالب حدادة محمد" سنة (2009/2008).

تقدم الدراسة قائمة بعوامل ومسببات الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم، للاستفادة منها في بناء إستراتيجية لمواجهة تلك الضغوط وجعلها في مستويات منخفضة وبذلك يرتفع المستوى الفني والبدني لديهم، وشملت عينة الدراسة "250" حكماً من حكام النخبة، واستعمل مقياس مصادر الضغط النفسي للدكتور محمد حسن علاوي.

الاطار العام للدراسة

الفصل الثاني

- 1- الكلمات الدالة في الدراسة
- 2- إشكالية الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- فرضيات الدراسة

تحديد المصطلحات:

1- تقدير الذات:

1-1- لغة: المفهوم اللغوي لتقدير الذات يشير إلى القيمة، وهي ترجمة للكلمة اللاتينية "aestimare" التي تطورت إلى المصطلح الإنجليزي "estimate" وتعني تقدير وهو إعطاء قيمة لشيء ما.

1-2- إصطلاحا: يقصد بمفهوم الذات إدراك الفرد لخصائصه العامة كما يراها هو عن نفسه وليس كما يراها الآخرون عنه.

ويشير كوبر سميث "Cooper smith (1967)" إلى تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته. (جوزيان دسانت بول، 1999، ص50).

1-3- التعريف الإجرائي: ويدل مصطلح تقدير الذات على مدى تقبل الشخص لنفسه بما فيها من إيجابيات وسلبات ومدى تقديره لخصائصها العامة حيث يتضمن تقويما شاملاً لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية وكلما انخفض تقويمه لذاته كان أقل تقبلاً لنفسه وتقديراً لها.

2- كرة القدم:

1-2- لغة: هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

2-2- إصطلاحا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع .. (رومي جميل، 1986، ص50-51).

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية، حيث رأى ممارسوها أن تحويل كرة القدم إلى رياضة إنطلاقاً من قاعدة أساسية ويضيف "جوستاتيسي" سنة (1969) أن كرة القدم تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعباً يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

3-2- التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف كما تلعب بفريقين

يتألف كل منها من (11 لاعباً)، بواسطة كرة مطاطية منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو (90 دقيقة)، وفترة

راحة لا تزيد عن (15د)، وفي حالة التعادل في مقابلات الكأس فيكون هناك شوط إضافي وقت كل منهما (15د)، وفي حالة التعادل في الشوط الإضافي يضطر الحكم إلى إجراء ركلات الترجيح للفصل بين الفرق.

3-الحكم:

3-1-لغة: من الفعل الثلاثي حَكَمَ حُكْمًا، منح وأعطى حقا لذي أحق.

3-2-إصطلاحًا: الحكم هو الذي يعني أنه العامل المحدد لنجاح أو فشل المنافسة، كما أنه ليس بإمكانه إرضاء

كل الأطراف، لذا وجب عليه أن يكون في خدمة لعبة كرة القدر فقط. (أمل عبد العزيز، 1997، ص243).

3-3-التعريف الاجرائي: يتفق الطلبة على أن الحكم هو المسئول عن نجاح أو فشل المنافسة.

1- إشكالية الدراسة :

لما كانت الدراسة تقدير الذات من الموضوعات المهمة التي مازالت تنصدر المفاهيم الأساسية في البحوث المرتبطة ببيكولوجية الشخصية الرياضية، وحيث تقع على فئة الحكام ضغوطاً من عدة نواحي فضلاً عن الجهد المبذول توجد مواقف متنوعة في المنافسات الرياضية، وقد يختار الحكم حيالها قراراً يعتقد من وجهة نظره أنه صائب وصحيح، في حين أن الفريق المهزوم وجمهوره يعتبرونه من أكبر الأخطاء، وقد يتغاضى عنه الفريق الفائز وجمهوره، وتظهر هذه المواقف غضب الجماهير إلى التجاوز بألفاظ وهتافات التي تؤدي إلى زيادة الضغوط على الحكم والتي بدورها ترفع من معدلات الاضطرابات النفسية والجسمية لتحول دون توافق الحكم السليم فتؤثر تأثيراً جوهرياً على شخصيته مما يؤدي إلى خلل في الجوانب المهمة في الشخصية ألا وهو الذات. (دويدار عبد الفتاح، 1999، ص13).

وعلى ذلك فإن القدرة على الوعي بالذات أو القدرة على تقدير الذات هو بمثابة الخطوة الأولى نحو فهم الحكم الرياضي لنفسه وقدرته على تغير وتشكيل نفسه على النحو الأفضل وعلى الرغم من أهمية تقدير الذات في مجال الأنشطة الرياضية بصفة عامة ومجال عمل التحكيم بصفة خاصة، إلا أن هذا الموضوع لم يحظ بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين الأمر الذي أدى إلى ندرة أو خلو المجال التحكيم من ذلك المتغير وعلى الرغم من إجراء الدراسات المختلفة حول بعض المتغيرات النفسية في علاقتها بالحكام في العديد من الأنشطة الرياضية وعلى هذا الأساس نطرح التساؤل العام التالي:

• ماهي مستويات تقدير الذات عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعرييج؟

ومنه نطرح الأسئلة الجزئية التالية:

- أ. هل يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عن الحكام تعزى إلى متغير درجة التحكيم؟
- ب. ماهو مستوى تقدير الذات الناجم عن الاتجاهات النفسية عند حكام كرة القدم ولاية برج بوعرييج؟
- ج. ماهو مستوى تقدير الذات الناجم عن الكفاءة في الأداء عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعرييج؟
- د. ماهو مستوى تقدير الذات الناجم عن البعد الاجتماعي عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعرييج؟
- هـ. ماهو مستوى تقدير الذات الناجم عن الاستجابات الانفعالية عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعرييج؟

أهداف الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى معرفة مستويات تقدير الذات عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعرييج والمتغيرات المؤثرة في مستوى تقدير الذات المرتفعة والمنخفضة لديهم.

أهمية الدراسة:

- إلقاء الضوء على أهمية العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات النفسية التي تؤثر على قرارات الحكام.
- تناول متغيرات التي تؤثر على القرارات الحكام أثناء إدارة المباريات المختلفة.
- تنفيذ في العمليات الإرشادية والتوجيه النفسي للحكام حتى يستطيعوا إدارة المباريات بأقل الأخطاء.
- هذه الدراسة تمثل أهمية كبيرة للباحثين في هذا المجال خاصة في ضوء ندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وذلك من شأنه مساعدة الباحثين والدارسين في هذا المجال.
- تتناول جانب هام جداً في المجال الرياضي وتكمن هذه الأهمية في أن عمليات التحكم من أهم المراحل التي تؤثر في النشاطات الرياضية سلباً وإيجاباً على المستوى الوطني والعالمي.

فرضيات الدراسة:

◀ الفرضية العامة:

- مستوى تقدير الذات عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعرييج منخفض.

◀ الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند الحكام بسبب متغير درجة التحكم.
- مستوى تقدير الذات عن الاتجاهات نحو الذات منخفض عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعرييج.
- مستوى تقدير الذات الناجم عن الكفاءة في الأداء منخفض عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعرييج.
- مستوى تقدير الذات الناجم عن البعد الاجتماعي منخفض عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعرييج.
- مستوى تقدير الذات عن الاستجابات الانفعالية منخفض عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعرييج.

الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الثالث

- 1- الدراسات الاستطلاعية
- 2- المنهج المتبع في الدراسة
- 3- مجتمع وعينة الدراسة
- 4- أدوات جمع المعلومات والبيانات
- 5- اجراءات التطبيق الميداني للأداة

1- الدراسة الاستطلاعية:

وهي البحوث التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تسير التعمق فيبحثها في مرحلة لاحقة وهنا بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عليها معلومات أو بيانات أو جهل الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما ساعد على التحليل والربط والتفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص38).

وقد قمت بجولة استطلاعية على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم، وقامو باستقبالي استقبالا جيد، وبصفتي حكم في هذه الرابطة كنت أدري بكامل المعلومات المتعلقة ببحتي هذا، كما كنت أعلم أيضاً بكامل البرامج التي يقومون بها، سواءً مكان إجراء التكوين والدراسة أو مكان إجراء التدريبات والتربصات، مما سمح لي بإطلاع على مكان الدراسة والتكوين وكان ذلك كل يوم خميس على الساعة "17:00" مساءً، وقد قمت بتوزيع المقياس الأولي بتاريخ

17 مارس 2017، على مجموعة من الحكام قوامها (15) حكماً من أجل الوقوف على نقائص وثغرات المقياس قبل التوزيع النهائي له كما تم الوقوف على بعض أسئلة المقياس فمن خلال الدراسة الاستطلاعية خرجت بمجموعة من الملاحظات أهمها:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي للينة ومميزاته وخصائصه.
- التأكد من صلاحية أداة البحث (مقياس تقدير الذات) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:
 - * وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.
 - * التأكد من الخصائص السيكميترية للمقياس المستخدم (الصدق والثبات).
 - * التأكد من وضوح التعليمات.
 - * التعرف على المعطيات الميدانية ومدى تكييف الدراسة معها.
 - * إعادة صياغة بعض الأسئلة وجعلها أكثر دقة ووضوح.
 - * حذف وإضافة بعض الأسئلة سواءً كلياً أو جزئياً.

2- المنهج المتبع في الدراسة :

معنى هذا اللفظ (المنهج) أنه ترجمة للكلمة (méthode) الفرنسية ونظائرها في اللغات الأوربية الأخرى كالإنجليزية method وهو الطريق أو الأسلوب أو الكيفية التي يصل بها العامل أو الباحث إلى نتائج أو وسيلة محددة توصل إلى غاية معينة، وقد استعملها أفلاطون بمعنى البحث أو النظر أو المعرفة، واستعملها أرسطو بمعنى (البحث) ومعنى الاشتقاق في الأصل من اليونانية يدل على الطريق أو المنهج المؤدي إلى الغرض المطلوب من خلال المصاعب والعقبات. (عبد الفتاح محمد العيسوي، 1977، ص283).

وقد اعتمدنا فيبحثنا المنهج الوصفي حيث يستخدم المنهج الوصفي في دراسة الأوضاع الراهنة لظواهر من حيث خصائصها، أشكالها، وعلاقتها، والعوامل المؤثرة في ذلك، وهذا يعني أن المنهج الوصفي يهتم بدراسة حاضر الظواهر والأحداث عكس المنهج التاريخي الذي يدرس الماضي، مع ملاحظة أن النهج الوصفي يشمل في كثير من الأحيان على عمليات تنبؤ مستقبل الظواهر والأحداث التي يدرسها.

ويرتبط استخدام المنهج الوصفي غالباً بدراسة العلوم الاجتماعية والإنسانية التي تستخدم فيها منذ نشأته وظهوره وهذا لا يعني أن استخدامه وتطبيقه يقتصر على هذه العلوم فحسب بل أنه يستخدم أحيانا لدراسة العلوم الطبيعية بوصف الظواهر الطبيعية المختلفة، يقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معاً بطريقة كمية أو نوعية لفترة زمنية معينة أو عدة فترات من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى أو المضمون والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره. (ربحي مصطفى عليان، 2000، ص42-43).

3- مجتمع وعينة الدراسة:

باعتبار العينة جزء مهم في أي دراسة نجد أن مفهومها هي مجتمع الدراسة الذي جمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل بمعنى أنه نأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة (رشيد زرواقي، 2002، ص191).

يمثل مجتمع هذا البحث الحكام الذين ينشطون في ولاية برج بوعريريج لموسم (2016/2017) وقوامهم "170" حكماً وقد تم إختيار العينة بطريقة قصدية وقوامها "50" حكماً بالنسبة من المجتمع الكلي للبحث بواقع (30%).

4- أدوات جمع المعلومات والبيانات:

إن أداة الدراسة هي الوسيلة أو الطريقة التي بواسطتها يتمكن الباحث من حل المشكلة. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000، ص83).

ومن أجل معرفة مستوى وقياس تقدير الذات عند حكام برج بوعريريج الذين ينشطون في مختلف الدرجات ولائيين، جهويين، مابين الرابطات، فدراليين، (لموسم 2016/2017)، تم تطبيق مقياس تقدير الذات لجمال عبد المنعم المطبق على حكام الأنشطة الرياضية في البيئة المصرية والمراد تكييفه على البيئة الجزائرية، وتم عرضه على مجموعة الأساتذة لتحكيمه، وقد أجريت بعض التعديلات على بعض فقرات المقياس وفقاً لأراء وإقتراحات المحكمين وقد إشمئ المقياس على (35) فقرة غطت أربع أبعاد رئيسية هي كالتالي:

البعد الأول: الإتجاهات نحو الذات: هو إستعداد وجداني مكتسب، ثابت نسبياً، يحدد شعور الفرد وسلوكه نحو موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها، ويدخل في ضمنه من العبارة رقم واحد (01) إلى (10).

البعد الثاني: الكفاءة في الأداء: هو حالة من الاستعداد أو التأهب العقلي العصبي التي تنضمها الخبرة وتعمل على توجيه استجابات الفرد للمثيرات والمواقف التي تتعلق بهذا الاستعداد، ويدخل في ضمنه من العبارة (11) الى العبارة (19).

البعد الثالث: البعد الاجتماعي: يقصد به التعبير اللفظي عن السلوك الايجابي أو السلبي عن تقدير الحكم لذاته وعن الآخرين، ويدخل في ضمنه من العبارة (20) إلى غاية العبارة (26).

البعد الرابع: الاستجابات الانفعالية: يعتبر التحكم في الانفعالات وهي مهمة للحكم الرياضي حتى يستطيع الشعور بالهدوء والاستقرار أثناء المباراة وحتى يعطي قراراته بصورة واضحة وبنبرات هادئة، وخاصة في المواقف ذات الطابع الانفعالي العنيف والضغط النفسية العالية، ويدخل في ضمنه من العبارة (27) إلى غاية العبارة (35).

وهذا إضافة إلى البيانات الأساسية لعينة الدراسة والتي تمثلت في: السن، المستوى الثقافي والعلمي، الشارة التحكيمية، وسنوات الخبرة. وتتضمن فقرات الأبعاد الأربع من المقياس عبارات يجيب عليها مفردات عينة الدراسة، باستخدام ميزان التقدير الثلاثي عند تطبيق المقياس على العينة كما في الجدول التالي:

درجة إنطباق العبارة		
نعم = ثلاث درجات	أحيانا = درجتان	لا = درجة واحدة

5-1- طريقة تصحيح المقياس:

عند تصحيح العبارات المقياس يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية:

- نعم ويقدر لها ثلاث درجات.

- أحياناً ويقدر لها درجتين.

- لا ويقدر لها درجة واحدة.

كما يتم منح العبارات التي في عكس اتجاه البعد الدرجات التالية:

- نعم ويقدر لها بدرجة واحدة.

- أحياناً يقدر لها درجتين.

- لا يقدر لها ثلاث درجات.

ولمعرفة مستوى تقدير الذات لأفراد العينة لأبعاد المقياس ككل اتبعنا الطريقة الآتية:

إن الدرجة الكلية النظرية للمقياس تساوي: $150=3 \times 35$.

والدرجة الوسطى تمثل الاجابة على "أحياناً" تساوي: $70=2 \times 35$.

أما الدرجة الدنيا فتساوي: $35=1 \times 35$.

حيث أن 350 هو عدد عبارات المقياس.

ويكون الحكم على مستوى تقدير الذات على النحو التالي:

- أقل تماماً من 70 درجة: تقدير الذات منخفض.

- أكبر تماماً من 70 درجة تقدير الذات مرتفع.

أما لمعرفة ولمعرفة مستوى تقدير الذات لأفراد العينة في الأبعاد الأربعة كل على حدى اتبعنا الطريقة الآتية:

◀ البعد الأول: "الاتجاهات نحو الذات":

إن الدرجة الكلية النظرية للبعد تساوي: $30=3 \times 10$.

والدرجة الوسطى تمثل الاجابة على "أحياناً" تساوي: $20=2 \times 10$.

أما الدرجة الدنيا فتساوي: $10=1 \times 10$.

حيث أن: 10 يمثل عدد عبارات البعد الأول.

ويكون الحكم على مستوى تقدير الذات في البعد على النحو التالي:

- أقل تماماً من 20 درجة: تقدير الذات منخفض.

- أكبر تماماً من 20 درجة: تقدير الذات مرتفع.

◀ البعد الثاني: "الكفاءة في الأداء":

إن الدرجة الكلية النظرية للبعد تساوي: $27=3 \times 9$.

والدرجة الوسطى تمثل الاجابة على "أحياناً" تساوي: $18=2 \times 9$.

أما الدرجة الدنيا فتساوي: $9=1 \times 9$.

حيث أن: 09 هو عدد عبارات البعد الثاني.

ويكون الحكم على مستوى تقدير الذات في البعد على النحو التالي:

- أقل تماماً من 18 درجة تقدير الذات منخفض.

- أكبر تماماً من 18 درجة تقدير الذات مرتفع.

◀ البعد الثالث: "البعد الاجتماعي":

إن الدرجة الكلية النظرية للبعد تساوي: $21=3 \times 7$.

والدرجة الوسطى تمثل الاجابة على "أحياناً" تساوي: $14=2 \times 7$.

أما الدرجة الدنيا فتساوي: $7=1 \times 7$.

حيث أن: 7 تمثل عدد عبارات البعد الثالث.

ويكون الحكم على مستوى تقدير الذات في البعد على النحو التالي:

- أقل تماماً من 14 درجة تقدير الذات منخفض.

- أكبر تماماً من 14 درجة تقدير الذات مرتفع.

◀ البعد الرابع: "الاستجابات الانفعالية":

إن الدرجة الكلية النظرية للبعد تساوي: $27=3 \times 9$.

والدرجة الوسطى تمثل الاجابة على "أحياناً" تساوي: $18=2 \times 9$.

أما الدرجة الدنيا فتساوي: $9=1 \times 9$.

حيث أن: 9 هو عدد عبارات البعد الرابع.

ويكون الحكم على مستوى تقدير الذات في البعد على النحو التالي:

- أقل تماماً من 18 درجة تقدير الذات منخفض.

- أكبر تماماً من 18 درجة تقدير الذات مرتفع.

5-2- الشروط العلمية للمقياس:

5-2-1- صدق الأداة:

أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس تقدير الذات عند حكام كرة القدم لرابطة برج بوعريريج، وذلك من خلال عرضه على لجنة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس والإداريين بلغ عددهم (05)، وكانت النتيجة التحكيم اتفاق معظم الأساتذة على جميع فقرات المقياس.

ب- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب درجة ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذا ارتباط أبعاد المقياس ببعضها البعض وقد تم تطبيق المقياس خلال الفترة (17 مارس 2017) وذلك على عينة من حكام كرة القدم التي كانت تجرى دروس نظرية على مستوى الرابطة لولاية برج بوعريريج وقوامها (15 حكماً) والجدول (02) و(03) يوضحان ذلك:

معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه لدراسة صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات لدى عينة الدراسة الاستطلاعية ن=50.

البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة
0.795	27	0.990	20	0.928	11	0.743	1
0.655	28	0.696	21	0.737	12	0.782	2
0.706	29	0.824	22	0.752	13	0.752	3
0.835	30	0.879	23	0.869	14	0.887	4
0.814	31	0.786	24	0.882	15	0.593	5
0.759	32	0.988	25	0.749	16	0.786	6
0.740	33	0.785	26	0.814	17	0.806	7
637	34			0.837	18	0.954	8
0.756	35			0.754	19	0.747	9
						0.869	10

جدول (02):

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة $0.433=0.05$

يتضح من الجدول (02) والخاص بمعاملات الارتباط بين مجموع كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه لدراسة

صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات لدى عينة الدراسة الاستطلاعية أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه تتراوح بين (0.593 - 0.954) وهي جميعها دالة عند مستوى 0.05 مما يحقق صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس.

ج- الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس :

وذلك بحسب مصفوفة الارتباط بين أبعاد المقياس والجدول (03) يوضح ذلك:

مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس تقدير الذات لدراسة صدق الاتساق الداخلي لدى عينة الدراسة الاستطلاعية ن=15

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع
البعد الأول				
البعد الثاني	0.422			
البعد الثالث	0.403	0.355		
البعد الرابع	0.425	0.421	0.376	

جدول (03)

يتضح من الجدول (03) والخاص بمصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس تقدير الذات لدراسة صدق الاتساق الداخلي لدى عينة الدراسة الاستطلاعية أن جميع معاملات الارتباط ذات معاملات ارتباط ضعيف مما يدل على استقلالية كل بعد من الأبعاد في قياس تقدير الذات.

5-3- ثبات المقياس: تم إيجاد ثبات المقياس من خلال طريقة ألفا كرونباخ للأبعاد الأربعة من خلال الجدول:

معاملات ثبات مقياس تقدير الذات لدى عينة الدراسة الاستطلاعية باستخدام ألفا كرونباخ ن=15

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول	0.78
البعد الثاني	0.854
البعد الثالث	0.88
البعد الرابع	0.921

جدول رقم (04)

يتضح من الجدول أعلاه والخاص بمعاملات ثبات أبعاد المقياس تقدير الذات لدى حكام كرة القدم باستخدام

ألفاكرونباخ أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الأربعة قد تراوحت بين (0.78 - 0.921) وهي جميعها دالة عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على ثبات أبعاد المقياس واستقراره.

6- الأساليب الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ البيانات في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي "SPSS"، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- حساب معامل ارتباط بيرسون "Pearson"، لدراسة الارتباطات بين عبارات أبعاد المقياس وبالتالي صدق الأداة.
- حساب معادلة ألفاكرونباخ "Alpha Cronbach"، ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد ثبات أداة البحث.
- إختبار "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين درجات الحكام.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- تحليل التباين الأحادي (Anova).

7- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

بعد إكمالنا للجانب النظري توجهنا للجانب التطبيقي الذي قمنا فيه بضبط المقياس الخاص بالحكام الذين ينشطون في الرابطة الولائية لكرة القدم برج بوعريريج حيث قمنا بتوزيع "50" استمارة مقياس عليهم ابتداءً من شهر أبريل 2017 والتي قمنا بجمعها يوم 20/04/2017 لأخذ ومعرفة رأيهم حول تقدير الذات لدى حكام الانشطة الجماعية لكرة القدم.

8- مجالات البحث:

- **المجال الزمني:** اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل الأستاذ المشرف "عبد الحليم شريفني" في شهر نوفمبر ثم انطلقت في الدراسة النظرية ابتداءً من الموافقة الادارية وإلى غاية ديسمبر من نفس السنة، حيث تطرقت بعدها إلى الدراسة التطبيقية التي انطلقت في أبريل 2017 إلى غاية شهر ماي من نفس السنة، وهذه المدة تم فيها التطبيق الميداني وتحليل النتائج المتحصل عليها.
- **المجال المكاني:** لقد أجريت الدراسة على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم التي تشرف على الحكام الذين ينشطون في مختلف الدرجات، مما سمح لنا بتوزيع المقياس في آن واحد.

الفصل الرابع

الاجراءات الميدانية للدراسة

1- تحليل وتفسير نتائج الدراسة

2- مناقشة وتفسير نتائج المحاور في ضوء

الفرضيات الجزئية

1- خصائص أفراد العينة:

تضمنت الدراسة الحالية أربعة متغيرات تصف خصائص عينة الدراسة، يفترض أن لها تأثير بالغ الأهمية على مستوى تقدير الذات، وفيمايلي استعراض موجز لتوزيع أفراد العينة.

السن	التكرارات	النسبة المئوية
27	6	12%
28	11	22%
29	5	10%
30	3	6%
31	2	4%
32	1	2%
33	2	4%
34	1	2%
35	4	8%
36	2	4%
37	1	2%
38	3	6%
39	3	6%
40	4	8%
41	2	4%
المجموع	50	100%

جدول رقم (05) التوزيع العددي للعينة وفق متغير السن :

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن سن الحكام يتراوح ما بين 27 و 41 سنة، حيث أن نسبة سن 28 سنة هي الحصة الأوفر تليها السن 27 وهذا ما يعكس سياسة تشبيب الحكام التي قامت بها اللجان التحكيمية، ومنحهم فرصة التواجد على الساحة المحلية والاقليمية ولما الدولية مستقبلاً.

المتغيرات	جهوي	ما بين الرابطات	فدرالي	المجموع
مستوى التحكيم	30	12	08	50
النسبة المئوية	60%	24%	16%	100%

جدول رقم (06) التوزيع العددي للعيينة وفق متغير مستوى التحكيم

نلاحظ من خلال الجدول التوزيع العددي للعيينة وفق متغير مستوى التحكيم وقد كانت النسبة الأكبر هي للحكام الجهويين ومن ثم تليها الحكام ما بين الرابطات وفي الأخير حكام فدراليين.

المستوى العلمي	التكرارات	النسبة المئوية
جامعي	40	80%
تقني سامي	7	14%
مهندس معماري	03	6%
المجموع	50	100%

جدول رقم (07) التوزيع العددي للعيينة وفق المستوى العلمي

نلاحظ من الجدول أعلاه أن مستوى الحكام تراوح ما بين الجامعي وتقني سامي وأن النسبة الأكبر كانت من نصيب الفئة الجامعية ما يعكس بأن هناك مطلب المستوى لدخول سلك التحكيم وهذا حتى يسنى تطوير هذا القطاع والمضي به إلى العالمية.

2- عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها:

2-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:

ولاختبار صحة الفرضية العامة والتي تنص:

"مستوى تقدير الذات عند حكام برج بوعرييج منخفض"

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار الفروق "ت" (T) لعينة واحدة والبالغ عددها 50، والجدول (08) الآتي يوضح ذلك: ن=50

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
50	94.2200	6.20168	27.615	49	0.000

يتضح من الجدول أعلاه ان قيمة "ت" ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01، وهذا يعني أن جميع أفراد العينة تحصلوا على درجات تفوق القيمة المعتمدة والمقدرة بـ 70، مما يدل على أن أفراد عينة الدراسة ذات مستوى تقدير ذات مرتفع.

2-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

ولاختبار صحة الفرضية الأولى والتي تنص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات المنخفضة عند الحكام بسبب متغير درجة التحكيم"

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب تحليل التباين لمتغير درجة التحكيم بين عينة الدراسة والبالغ عددها 50، والجدول (09) يوضح ذلك:

المتغير	مجموع المربعات	متوسط المربعات	التباين (ف) F	درجة الحرية	مستوى الدلالة
درجة التحكيم	58.594	29.0297	0.754	47	0.476
فدرالي					
ما بين					
الرابطات					
جهوي					

يتضح من الجدول أعلاه والخاص بتحليل التباين أحادي الاتجاه بين الحكام الفدراليين وحكام ما بين الرابطات والحكام الجهويين، أن قيمة التباين (ف) = 0.754 غير دالة إحصائياً وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية.

2-3- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

ولاختبار صحة الفرضية الثانية والتي تنص على:

"مستوى تقدير الذات الناجم عن الاتجاهات نحو الذات منخفض عند حكام برج بوغريج"

ولتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار الفروق "ت" لعينة واحدة والبالغ عددها 50، والجدول (10) يوضح ذلك: $n=50$

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاتجاهات نحو الذات	28.1400	2.52344	22.810	49	0.000

يتضح من الجدول (10) أن قيمة "ت" ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، 0.01 وهذا يعني أن جميع أفراد العينة تحصلوا على درجات تفوق القيمة المرجعية المعتمدة لبعد "الاتجاهات نحو الذات والمقدرة بـ20، مما يدل على أن أفراد العينة لديهم مستوى تقدير مرتفع نحو هذا البعد وهذا ما تؤكد قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمساوي 28.1400.

2-4- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

ولاختبار صحة الفرضية الثالثة والتي تنص على:

"مستوى تقدير الذات الناجم عن الكفاءة في الأداء منخفض عند حكام كرة القدم برج بوغريج".

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار الفروق "ت" لعينة واحدة والبالغ عددها 50، والجدول (11) يبين ذلك:

المتغير	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الكفاءة في الاداء	25.3600	2.21092	23.539	49	0.000

يتضح من الجدول (11) أن قيمة "ت" ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ، 0.01 وهذا يعني أن جميع أفراد العينة تحصلوا على درجات تفوق القيمة المرجعية المعتمدة لبعدها "الكفاءة في الأداء والمقدرة بـ 18، مما يدل على أن أفراد عينة الدراسة ذات مستوى تقدير مرتفع نحو هذا البعد وهذا ما تؤكد قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمساوي 25.3600.

2-5- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

ولاختبار صحة الفرضية الرابعة والتي تنص على:

"مستوى تقدير الذات الناجم عن البعد الاجتماعي منخفض لدى حكام كرة القدم برج بوعرييج"

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار الفروق "ت" لعينة واحدة وبالبلغ عددها 50، والجدول (12) يبين ذلك:

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد الاجتماعي	19.0600	1.36142	26.281	49	0.000

يتضح من الجدول (12) أن قيمة "ت" ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ، 0.01 وهذا يعني أن جميع أفراد العينة تحصلوا على درجات تفوق القيمة المرجعية المعتمدة لبعدها "البعد الاجتماعي" والمقدرة بـ 14، مما يدل على أن أفراد عينة الدراسة ذات مستوى تقدير مرتفع نحو هذا البعد وهذا ما تؤكد قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمساوي 19.0600.

2-6- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

ولاختبار صحة الفرضية الخامسة والتي تنص على:

"مستوى تقدير الذات الناجم عن الاستجابات الانفعالية منخفض عند حكام كرة القدم برج بوعرييج"

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار الفروق "ت" لعينة واحدة وبالبلغ عددها 50، والجدول (13) يبين ذلك:

المتغير	المتوسط الحسابي	الإ انحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاستجابات الانفعالية	21.6600	2.45457	10.544	49	0.000

يتضح من الجدول (13) أن قيمة "ت" ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ، 0.01 وهذا يعني أن جميع أفراد العينة تحصلوا على درجات تفوق القيمة المرجعية المعتمدة لبعدها "الاستجابات الانفعالية" والمقدرة بـ 16، مما يدل على أن أفراد عينة الدراسة ذات مستوى تقدير مرتفع نحو هذا البعد وهذا ما تؤكد قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمساوي 21.6600.

3- مناقشة النتائج المتحصل عليها:

3-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

كشفت الدراسة إلى أن مستوى تقدير الذات عند حكام كرة القدم برج بوعرييج مرتفع وهذا ما يتنافى مع فرضية الدراسة الحالية.

ويرجع الباحث ذلك إلى:

- الاهتمام الكبير الذي يوليه القائمين على قطاع التحكيم، والقيام بالاعداد النفسي للحكام وذلك من خلال الدورات التكوينية والمشاركة في التريبات والتدريبات.
- الاختبارات التي تقوم بها اللجان التحكيمية تعتمد على الإعداد البدني من جهة، والصحة النفسية من جهة أخرى.

3-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

كشفت الدراسات إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين حكام كرة القدم سببها متغير درجة التحكيم أي بين الحكام الفدراليين وما بين الرباطات والجهويين فكل لديهم تقدير ذات مرتفع بغض النظر عن الشارة التحكيمية التي يحملها، وهذا عكس مانصت عليه الفرضية الأولى.

وعليه وبناءً على ما توصلت إليه النتائج إننا نرفض الفرض الأول القائل: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند الحكام بسبب متغير درجة التحكيم".

ويرجع الباحث سبب ذلك إلى المستوى المقابلات التي يقوم الحكام بإدارتها وإلى مستوى التكوين الجيد سواء النظري أو التطبيقي.

3-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

بالقيام بمقارنة المتوسط الحسابي الفرضي = 20 لمجتمع الحكام فيما يخص البعد الأول الاتجاهات نحو الذات وقيمة المتوسط الحسابي = 28.1400، لعينة الدراسة وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات وعليه وبناءً على ما توصلت إليه النتائج الدراسة نجد أنه لم يتحقق الفرض الثاني القائل: "مستوى تقدير الذات الناجم عن الاتجاهات نحو الذات منخفض عند حكام كرة القدم برج بوعريبيج".

ويرجع ذلك إلى المفهوم الايجابي للذات التي يتمتع بها الحكم من خلال اكتسابه للثقة العالية في نفس والدافعية نحو إدارة المباريات على أحسن وجه.

3-4- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال ما توصلنا إليه في دراستنا للفرضية الثالثة وذلك بمقارنة المتوسط الحسابي المفترض لبعده الكفاءة في الأداء والذي = 18 لمجتمع الحكام والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة 25.3600 وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

وعليه وبناءً على ما توصلت إليه النتائج أننا نرفض الفرض الثالث القائل: "مستوى تقدير الذات الناجم عن الكفاءة في الأداء منخفض لدى حكام كرة القدم برج بوعريبيج".

ويرجع الباحث ذلك إلى أن هناك رضى تام من الحكم على أدائه فوق الميدان بغض النظر عن الانتقادات التي يتعرض لها من الفريق المنهزم والاحتجاجات آخر المباراة من اللاعبين وخاصة المسؤولين وحتى من صحبات واستهجان الجمهور فإن الشجاعة والثقة بالنفس والصرامة في اتخاذ القرارات وعدم الرجوع فيها تؤدي بالحكم إلى التحلي بالروح الأداء الجيد بغض النظر عن نتيجة المباراة وما تؤول إليه.

كما أن الاجراءات الصارمة المتخذة من طرف اللجان التحكيمية عبر مختلف البطولات المحلية حول عدم التسامح والتساهل مع الأخطاء التحكيمية وذلك من خلال تقنية إعادة شريط المباراة والاستماع على شكاوي الأندية وبالتالي إطلاق أقصى العقوبات على الأخطاء الفادحة والمؤدية إلى العنف في الملاعب.

3-5- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

كشفت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي المفترض والذي يساوي = 14 والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة والذي يساوي = 19.0600.

وعليه وبناءً على ماتوصلت إليه نتائج الدراسة نجد أننا نرفض الفرض الرابع القائل: "مستوى تقدير الذات الناجم عن البعد الاجتماعي منخفض لدى حكام كرة القدم برج بوعريريج".

ويرجع الباحث ذلك إلى عملية الاتصال الفعالة القائمة بين الحكام فيما بينهم سواءً أثناء المباراة أو قبلها ووعيمهم بالدور الذي تلعبه عملية الاتصال، والثقة المتبادلة بينهم، كما تساهم الدورات التدريبية والتكوينية والتربصات في بناء العلاقات الاجتماعية من اتصال، تفاعل، تماسك وتعاون.

3-5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

بعد إجراء اختبار الفروق "ت" لبعد الاستجابات الانفعالية عند الحكام، اتضح أن قيمة "ت" للبعد بلغت 10.544 بقيمة دلالية 0.00، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الاستجابات الانفعالية.

وعليه بناءً على ماتوصلت إليه نتائج الدراسة نجد أنه لم يتحقق الفرض الخامس القائل: "مستوى تقدير الذات الناجم عن الاستجابات الانفعالية منخفض عند حكام كرة القدم برج بوعريريج".

يعتبر التحكم في الانفعالات من المبادئ الأساسية في حياة الحكم الرياضي حتى يستطيع إشعاع الهدوء أثناء المباريات حتى يعطي قراراته الصارمة والنزيهة بصورة واضحة ونبرات هادئة، خاصة في المباريات الصعبة والحاسمة ويعتبر القلق من بين أهم الخبرات الانفعالية التي يعيشها الحكم الرياضي خاصة قبل، أثناء وبعد المباراة، ولقد وجد أن القلق من المتغيرات التي لها تأثير كبير على تكوين تقدير الذات المرتفع أو المنخفض لدى الحكام ولقد أكدت بعض الدراسات أن الحكم الذي لا يعاني من القلق يتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات، فالقلق يؤدي إلى إحداث تغيير خطير في صورة الحكم عن ذاته، أما إذا كان الحكم لا يعاني من أي قلق زائد فإن هذا يؤدي إلى أحداث توافق الشخص ويؤدي إلى تقدير ذات مرتفع لدى الحكام.

استنتاجات واقتراحات

الفصل الخامس

- 1- استنتاجات عامة
- 2- اقتراحات
- 3- الافاق المستقبلية للدراسة
- 4- المراجع المعتمدة
- 5- الملاحق
- 6- ملخص الدراسة

1- الاستنتاج العام للبحث:

- نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي النموذجي لمجتمع الحكام والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة التي أفرزت عن مستوى تقدير مرتفع لحكام كرة القدم بالنسبة للفرض العام الذي تم رفضه بناءً على نتائج الدراسة.
- نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى حكام كرة القدم بسببه متغير درجة التحكيم اي لا يوجد فرق بين الحكام الفدراليين وما بين الرباطات والجهوين فحسب الدراسة وجدنا لديهم مستوى تقدير الذات مرتفع من خلال مقارنة النتائج الدراسة.
- نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي النموذجي لمجتمع الحكام والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة من مقارنة النتائج المتحصل عليها وبالتالي ان مستوى تقدير الذات الناجم في الكفاءة في الاداء مرتفع عند حكام كرة القدم ورفض الفرضية الثالثة.
- نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي النموذجي لمجتمع الحكام والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة من مقارنة النتائج المتحصل عليها وبالتالي أن مستوى تقدير الذات الناجم في البعد الاجتماعي مرتفع عند حكام كرة القدم ورفض الفرضية الرابعة.
- نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي النموذجي لمجتمع الحكام والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة من مقارنة النتائج المتحصل عليها وبالتالي ان مستوى تقدير الذات الناجم في الاستجابات الانفعالية مرتفع عند حكام كرة القدم ورفض الفرضية الخامسة.

2- استخلاصات وتوصيات:

- في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية، أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:
- يمكن قياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية من خلال المقياس المستعمل في هذه الدراسة.
 - أهمية استخدام مقياس تقدير الذات في التعرف على الفروق لدى الحكام.
 - أهمية التأكيد على أن تقدير الذات يلعب دورًا هامًا في تحقيق الانجاز عند المحكمين وأن اغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة.
 - استخدام مقياس تقدير الذات بصفة دورية والاستفادة من النتائج في تصنيف الحكام مع التأكيد على أنه كلما أمكن تدريب على تقدير الذات في عمر مبكر كان ذلك أفضل.

- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بالتخطيط المبكر لتنمية تقدير الذات مع المبتدئين في سلك التحكيم من خلال برامج طويلة المدى حتى يمكن ربط هذه الأساليب والاستفادة منها في المجال التنافسي، فالأخصائي النفسي الرياضي يمكن أن يقوم بالأدوار التالية:
- تحليل متطلبات تقدير الذات لكل حكم مع الأخذ في الاعتبار لمستوى الخبرة.
 - تعليم الحكام أنهم عندما يكون تقدير الذات في الاتجاه السالب أن ينتبهوا إلى الأشياء التي يجب أن ينتبهوا لها وعزل الأشياء غير المرتبطة.
 - تعليم الحكام أنهم عندما يكون تقدير الذات في الاتجاه الموجب أن ينتبهوا إلى الأفكار الإيجابية وتجاهل الأفكار السلبية.
 - تدريب الحكام على كيفية الحفاظ على بؤرة تقدير الذات المطلوبة في كل موقف.
 - تعليم الحكام العوامل المؤثرة في القدرة على الاهتمام بتقدير الذات.
 - إجراء المزيد من البحوث التطبيقية في دراسة تقدير الذات للحكام.
 - إلقاء الضوء على أهمية العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات النفسية التي تؤثر على قرارات الحكام.

خاتمة :

لقد حاولنا من خلال بحثنا هذا إظهار مستوى تقدير الذات عند حكام كرة القدم برج بوغريج والعوامل المؤثرة في تقدير ذاته، فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا واستنادًا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها، باستعمال أدوات بحثنا، وبعد تحليلنا واستخلاص النتائج، وجدنا أن حكم كرة القدم لديه تقدير ذات مرتفع أدى به إلى تحقيق التوافق النفسي، وتمتعه بالصحة النفسية الكفيلة بتحقيق أدوارًا مثاليةً في أداء مهامه التحكيمية وبناء علاقات متميزة مع زملاء المهنة، وهذا انطلاقًا من النظرة الإيجابية التي يكونها الحكم عن ذاته وصولًا إلى تكوين الذات الاجتماعية من خلال التفاعل والتعامل والإقبال على الآخرين مما ينعكس هذا على ذاته وتقديره لها، فهو بلا شك يتمتع بالثقة واحترام الذات لأن تقبل الذات مرتبط بتقبل الآخرين كما أشار إلى ذلك كثير من الباحثين ومنهم "روجرز" وهذا ما أوضحته النظريات المرتبطة بالذات الاجتماعية.

وإن انعكاس الأداء الجيد له دور في تكوين مستوى تقدير ذاتي مرتفع فمن خلال الرضا عن الأداء وزيادة الثقة بالنفس على تحمل المسؤولية والصرامة في اتخاذ القرارات.

كما مكنتنا الدراسة من استخلاص عامل مهم كان له الأثر البالغ في وصول الحكم إلى مستوى تقدير منخفض ألا وهو العامل الانفعالي وخاصة عامل القلق الذي يعتبر من المتغيرات التي وجد لها تأثيرًا كبيرًا على تكوين تقدير الذات المرتفع والمنخفض لدى الحكام فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الحكم 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 بأنه بنين الذات المنظم قد أصبح في خطر فالقلق يؤدي إلى إحداث تغير خطير في صورة الحكم عن ذاته، أما إذا كان الحكم لا يعاني من أي قلق زائد فإن هذا يؤدي إلى إحداث توافق الشخص ويؤدي إلى تقدير ذات مرتفع لدى الحكام.

قائمة المراجع

1. ابراهيم أحمد أبو زيد "سيكولوجية الذات والتوافق"، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1987.
2. أحمد محمد صالح "مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة"، مجلة التقويم النفسي والتربوي، تصدر عن جماعة القياس والتقويم التربوي الفلسطيني، السنة الثالثة، العدد السادس، 1995.
3. اخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي "طرق البحث العلمي والتحليل النفسي في المجالات التربوية والرياضية"، ط1، القاهرة، 2000.
4. أمل عبد العزيز حمود "القاموس العربي الشامل (عربي عربي)"، دار الراتب الجامعية، ط1، بيروت، 1997.
5. السيد خير الله "مفهوم الذات اسسه النظرية والتطبيق"، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت، 1981.
6. جوزيان دسانت بول "تقدير الذات" "الثقة في النفس"، باريس، 1999.
7. حامد عبد السلام زهران "علم النفس الطفولة والمراهقة"، دار المعرفة، مصر، 1977.
8. حلمي المليجي "علم النفس الشخصية"، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 2001.
9. دويدار عبد الفتاح محمد "العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات"، دار الفكر العربي القاهرة، 1999.
10. ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم "مناهج وأساليب البحث (النظرية التطبيقية)"، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2002.
11. سعد جلال "المرجع في علم النفس"، دار الفكر العربي، 1987.
12. عبد الحميد محمد الهاشمي "المرشد في علم النفس الاجتماعي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1.
13. عبد الفتاح محمد العيسوي وعبد الرحمان محمد العيسوي "مناهج البحث العلمي في الفكر الإسلامي والفكر الحديث"، دار الراتب الجامعية، ط1، بيروت، لبنان، 1997.
14. عبد المنعم حنفي "موسوعة علم النفس والتحليل النفسي" مكتبة الزهراء، مصر، 2001.
15. عزيز رضا: "مناهج البحث في العلوم السلوكية"، مكتبة الأنجلو المصرية، 1991.

16. علاء الدين كفاي "الصحة النفسية"، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، القاهرة، ط1، 1997.
17. علاء الدين كفاي "تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي"، دراسة في عملية تقدير الذات، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد التاسع والثلاثون، مجلد9، مجلس النشر العلمي الكويتي، جامعة الكويت، 1989.
18. فهمي مصطفى ومحمد علي القطان "التوافق الشخصي والاجتماعي"، القاهرة، مكتبة الخانجي، 1979.
19. كمال الدسوقي "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1979.
20. ليلى عبد الحميد "مقاييس تقدير الذات للكبار والصغار"، دار النهضة العربية، القاهرة، 1985.
21. محمد البستاني "دراسات في علم النفس الاسلامي"، دار البلاغة، المجلد الأول، القاهرة، 1988.
22. محمود عماد الدين واسماعيل "كراسة التعليمات لاختبار مفهوم تحقيق الذات"، دار القلم، الكويت، 1986.
23. مروان عبد المجيد إبراهيم "أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية" مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 1997.
24. يوسف مصطفى القاضي وآخرون "الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي"، دار المريخ للنشر، الرياض، 2002.

الرسائل والأطروحات العلمية

1. لابلانوش وبورتاليس "معجم مصطلحات التحليل النفسي"، ديوان المنشورات الجامعية، 1985، ترجمة مصطفى حجازي الجزائر.
2. ممدوحة سلامة "المعانة الاقتصادية في تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة"، مجلة دراسات نفسية، ط1، ج3، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة، 1991.
3. مذكرة طالب صالح خاضر "دراسة مستويات تقدير الذات لدى حكام كرة القدم" 2010/2009، ص44.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية

1. Bandura.A.Self, "**efficace Mécanisme in Humann**", Agency Américan, psychologie, Vol 37, No 2,1982.
2. "**La Rousse Compo cedex 66**", paris, édition utilement nouvelle 7, 1998.
3. Rachid Mdjiba, "**Les Lois de jeu L'arbitrage de football**", Arbitre internationale, FIFA, ENAG EDICATION 1995.
4. René l'écuyer, "**concept, de soi**", édition P.U.F Paris, 1978.

جامعة المسيلة

من إعداد الطالب:

معهد التربية البدنية والرياضية

* بن الشيخ مراد

إستمارة إستطلاع رأي الأساتذة المحكمين

السيد الأستاذ الدكتور :

تحية طيبة وبعد :

الإستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في تحكيم عبارات مقياس تقدير الذات للحكام الأنشطة الجماعية (كرة القدم).

- اننا نتقدم بالشكر الجزيل مسبقا لتفضلكم بالتعاون العلم في بناء القائمة المنشودة وإثراء البحث في مجال علم النفس الرياضي

عنوان البحث : تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الجماعية الرياضية للحكام ولاية برج بوعريريج في مختلف الدرجات من حكم ولائي الى حكم فدرالي .

الدرجة العلمية : ثانية ماستر

المشرف : الاستاذ الدكتور عبد الحليم شريفي

الهدف من إستطلاع الراي: تحكيم مقياس استعمله الدكتور جمال عبد المنعم، حيث تم اعداد هذا المقياس كي يستخدم مع حكام الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية واستخدم في البيئة المصرية وأردنا ان نقيس به نفس المتغيرات على عينة من المجتمع الجزائري .

ونأمل من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات بناء القائمة المنشودة من حيث :

- مدى مناسبة البنود المقترحة للمقياس .
- اضافة بعض العبارات والبنود التي ترونها تثري المقياس .
- حذف او تعديل بعض العبارات التي ترونها لا تخدم المقياس .

مع العلم نستخدم امام كل عبارة ميزان تقديري ثلاثي عند تطبيق الاستمارة على العينة كما في الجدول التالي :

درجة انطباق العبارة		
لا = درجة واحدة	احيانا = درجتان	نعم = ثلاث درجات

ويتألف المقياس من 35 عبارة يتضح من التحليل العاملي انها تنسب على اربعة ابعاد هي :

1. **الاتجاه نحو الذات** : هو استعداد وجداني مكتسب ، ثابت نسبيا ، يحدد شعور الفرد وسلوكه نحو موضوعات معينة من حيث تفضيلها او عدم تفضيلها ، ويدخل في ضمنه من العبارة (01) الى غاية العبارة (10).
2. **الكفاءة في الأداء** : هو حالة من الاستعداد أو التأهب العقلي العصبي التي تتضمنها الخبرة وعمل على توجيه استجابات الفرد للمثيرات والمواقف التي تتعلق بهذا الاستعداد ، ويدخل في ضمنه العبارة رقم (11) الى غاية العبارة (19)
3. **البعد الاجتماعي** : يقصد به التعبير اللفظي عن السلوك الايجابي او السلبي عن تقدير الحكم لذاته وعن الاخرين ويدخل في ضمنه من العبارة (20) الى غاية العبارة (26).
4. **الاستجابات الانفعالية** : يعتبر التحكم في الانفعالات من الالهية بمكان للحكم الرياضي حتى يستطيع الشعور بالهدوء والاستقرار أثناء المباراة وحتى يعطي قراراته بصورة واضحة ونبرات هادئة وخاصة في المواقف ذات الطابع الانفعالي العنيف والضغوط النفسية العالية ، ويدخل في ضمنه العبارة (27) الى غاية العبارة (35).

الرقم	العبرة	نعم	احيانا	لا
01	عندما استترك في التحكيم يمر الوقت بسرعة .			
02	أستمتع بممارسة التحكيم لأنه يشعرني بالسعادة .			
03	ممارستي لعمليات التحكيم تمنحني خبرات جديدة .			
04	ممارستي للتحكيم تسهم في المحافظة على لياقتي البدنية .			
05	أعطي قراراتي وقت وقوع الخطأ دون تردد .			
06	التحكيم يتيح لي علاقات اجتماعية طيبة .			
07	التحكيم يساعدني على الاحتفاظ بصحتي بحالة جيدة .			
08	أثق في قدراتي أثناء التحكيم .			
09	احظى بتقدير واحترام الجماهير عند تحكيمي للمباريات .			
10	احافظ على مظهري المناسب اثناء تحكيمي للمباريات .			
11	أقوم بالتدريب بانتظام للمحافظة على لياقتي البدنية .			
12	اشترك في دورات صفل الحكام التي ينضمها الاتحاد لزيادة كفاءتي .			
13	أحافظ على موقعي دائما بجوار اللاعب .			
14	أتابع كل ما هو جديد في التحكيم الرياضي الذي انتمي اليه كحكم			
15	أستفيد من تصرفات الحكام التي تواجههم اثناء ادارت المباريات .			
16	أقوم بتطبيق القانون مهما اختلفت الظروف .			
17	اتصرف بحزم كبير في مشاكل اللاعبين .			
18	اقوم باصدار قراراتي دون تفكير في القرارات السابقة .			
19	أستمتع في المباريات النهائية .			
20	أحرص ان تكون العلاقة بيني وبين المحكمين الزملاء خارج الملعب جيدة .			
21	احترم كامل الحكام الذين تعلمت على ايديهم واستفدت من خبراتهم .			

			اعمل على تقوية علاقات الاخوة والزملاء بين المحكمين الزملاء .	22
			اقوم باحتساب الوقت المناسب لشوطي المباراة بدقة بغض النظر عن النتيجة .	23
			معاملة جميع اللاعبين في الملعب على قدم المساواة .	24
			عندما انزل الى الملعب اعزل نفسي عن الجمهور والأجواء المحيطة بالمباراة حتى لا تتأثر قراراتي .	25
			اشعر ان التحكيم يعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية .	26
			اركز على قراراتي على اللحظة الراهنة دون تفكير فيما سبق .	27
			اشعر بأنني في حالة مزاجية جيدة عند ممارستي للتحكيم .	28
			من الصعب التحكم في انفعالاتي اثناء ادارة المباراة .	29
			أشعر بالقلق الشديد عندما احكم في مباريات هامة .	30
			احافظ على هدوئي في المواقف الحرجة شديدة الحساسية.	31
			لا أتأثر اثناء المباريات بحضور بعض الاشخاص المهمين .	32
			لا اعير تعليقات الجمهور اي اهتمام سلبي او ايجابيا .	33
			اشعر بقيمتي اثناء التحكيم .	34
			فترات تحكيمي تخفف من ضغوطتي الحياتية .	35

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: تقدير الذات عند حكام الأنشطة الرياضية الجماعية *دراسة متمحورة حول البعد النفسي لحكام

كرة القدم برج بوعريريج*

هدف الدراسة: يهدف هذا البحث إلى معرفة مستويات تقدير الذات عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعريريج

والمغيرات المؤثرة في مستوى تقدير الذات المرتفعة والمنخفضة لديهم.

مشكلة الدراسة: ماهي مستويات تقدير الذات عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعريريج؟

التساؤلات الجزئية التالية:

◀ هل يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عن الحكام بسبب متغير درجة التحكيم؟

◀ ماهو مستوى تقدير الذات الناجم عن الاتجاهات النفسية عند حكام كرة القدم ولاية برج بوعريريج؟

◀ ماهو مستوى تقدير الذات الناجم عن الكفاءة في الأداء عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعريريج؟

◀ ماهو مستوى تقدير الذات الناجم عن البعد الاجتماعي عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعريريج؟

◀ ماهو مستوى تقدير الذات الناجم عن الاستجابات الانفعالية عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعريريج؟

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: عينة عشوائية طبقية شملت 50 حكم النشطون في رابطة برج بوعريريج لكرة القدم.

المجال الزماني والمكاني: تم إجراء الدراسة على رابطة برج بوعريريج (أفريل 2017 إلى غاية شهر ماي).

المنهج: المنهج المتبع هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة: مقياس تقدير الذات.

النتائج المتوصل إليها: أفراد عينة الدراسة ذات مستوى تقدير ذات مرتفع.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير درجة التحكيم.


✓ مستوى تقدير الذات الناجم عن الاتجاهات نحو الذات مرتفع عند الحكام.


✓ مستوى تقدير الذات الناجم عن الكفاءة في الأداء مرتفع عند الحكام.

✓ مستوى تقدير الذات الناجم عن البعد الاجتماعي مرتفع لدى الحكام.

✓ مستوى تقدير الذات الناجم عن الاستجابات الانفعالية مرتفع عند الحكام.

The summary of the Study:

 **The Title:** Self-Esteem in the Rulers of Collective Sports Activities *Study on the psychological dimension of football referees Bourdj Bou Arreridj*

 **Purpose of the study:**

This research aims at identifying the levels of self-esteem in the rulers of Bordj Bou Arréridj football and the variables affecting their high and low level of self-esteem.

 **The problem of the study:**

What are the levels of self-esteem at the football referees of the state of Bordj Bou Arréridj?

 **The following partial questions:**


- Are there statistically significant differences in the level of self-assessment of referees due to the variable degree of arbitration?
- What is the level of self-esteem resulting from the psychological trends in the rulers of Bordj Bou Arréridj football?
- What is the level of self-esteem resulting from the performance efficiency of the Bordj Bou Arreridj football referees?
- What is the level of self-esteem resulting from the social dimension of the football referees of Bordj Bou Arreridj?
- What is the level of self-esteem resulting from the emotional responses of the football rulers of Bordj Bou Arreridj?

 **Field study procedures:**

- **Sample:** A randomized, stratified sample involving 50 integrators in the Bordj Bou Arréridj football association.

The temporal and spatial domain: The study was conducted on the Bordj Bou Arréridj Association (April 2017 to May).

- **Approach:** Methodology is the descriptive approach.
- **Tools used in the study:** self-assessment scale.

 **Results:** Individuals of the study sample with a high level of assessment.

- ✓ There are no statistically significant differences for the variable of the arbitration grade.
- ✓ The level of self-esteem resulting from self-orientations is soaked in rulers.
- ✓ The level of self-esteem resulting from performance efficiency is high at referees.
- ✓ The level of self-esteem resulting from the social dimension is high among rulers.
- ✓ The level of self-esteem resulting from emotional responses is high in.

مشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر للفترة [2017/2016] على شكل word

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

رقم التسلسل : 123052210

رقم التسجيل : 12/D10/013

الطالب : بن الشيخ مراد

تاريخ المناقشة : 21 ماي 2017

عنوان المذكرة : تقدير الذات عند حكام كرة القدم -دراسة متمحورة حول البعد النفسي لدى حكام كرة القدم -برج

بوعريبيج

لغة المذكرة : اللغة العربية

نوع المذكرة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية - ولاية المسيلة -

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : شريفي حليم

عدد الصفحات : 65

ملف إلكتروني (PDF * word * cd-Rom)

التخصص : تحضير بدني ذهني

فرع : تحضير بدني و ذهني

الملخص :

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: تقدير الذات عند حكام كرة القدم *دراسة متمحورة حول البعد النفسي لحكام كرة القدم
برج بوعريريج*

هدف الدراسة: يهدف هذا البحث إلى معرفة مستويات تقدير الذات عند حكام كرة القدم لولاية برج
بوعريريج والمتغيرات المؤثرة في مستوى تقدير الذات المرتفعة والمنخفضة لديهم.

مشكلة الدراسة: ماهي مستويات تقدير الذات عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعريريج؟
التساؤلات الجزئية التالية:

هل يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عن الحكام بسبب متغير درجة
التحكيم؟

ما هو مستوى تقدير الذات الناجم عن الاتجاهات النفسية عند حكام كرة القدم ولاية برج بوعريريج؟

ما هو مستوى تقدير الذات الناجم عن الكفاءة في الأداء عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعريريج؟

ما هو مستوى تقدير الذات الناجم عن البعد الاجتماعي عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعريريج؟

ما هو مستوى تقدير الذات الناجم عن الاستجابات الانفعالية عند حكام كرة القدم لولاية برج بوعريريج؟

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: عينة عشوائية طبقية شملت 50 حكماالنشيطون في رابطة برج بوعريريج لكرة القدم.

المجال الزمني والمكاني: تم إجراء الدراسة على رابطة برج بوعريريج (أفريل 2017 إلى غاية شهر ماي).

المنهج: المنهج المتبع هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة: مقياس تقدير الذات.

النتائج المتوصل إليها: أفراد عينة الدراسة ذات مستوى تقدير ذات مرتفع.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير درجة التحكيم. ✓

مستوى تقدير الذات الناجم عن الاتجاهات نحو الذات مرتفع عند الحكام. ✓

مستوى تقدير الذات الناجم عن الكفاءة في الأداء مرتفع عند الحكام. ✓

مستوى تقدير الذات الناجم عن البعد الاجتماعي مرتفع لدى الحكام. ✓

مستوى تقدير الذات الناجم عن الاستجابات الانفعالية مرتفع عند الحكام. ✓

كشاف بالفرنسية

Institut des sciences et des activités physiques et techniques sportives

Département : entraînement sportive

N° d'ordre :12052210

N° d'inscription : 12/D10/013

Chercheur : mourad bencheikh

Soutenu publiquement le : 21/05/2017

Titre de la thèse (mémoire) :

L'estime de soi aux dirigeants du football - Une étude sur la dimension psychologique des gouverneurs de football - Bordj Bou Arreridj-

Language de la thèse : arabe

Modèle de la thèse : master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur : Dr.charifi halim.

Grade : conferencier

Nombre de page : 65

Ficher électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité : Préparation physique et mentale

Option : Préparation physique et mentale

Résumé :

-Titre de l'étude: l'estime de soi chez les arbitres football * Etude sur la dimension psychologique des arbitres football Bordj Bou Arreridj *

Objectif de l'étude: Cette recherche vise à connaître les niveaux d'estime de soi chez les dirigeants du football Bordj Bou Arreridj et les variables affectant leur niveau élevé et faible d'estime de soi.

- Le problème de l'étude: Quels sont les niveaux d'estime de soi chez les arbitres de football de l'Etat de Bordj Bou Arreridj

Les questions partielles suivantes:

Y a-t-il des différences statistiquement significatives dans le niveau

d'estime de soi des répondants en raison du degré variable d'arbitrage?

Quel est le niveau d'estime de soi résultant des tendances psychologiques chez les dirigeants du football Bordj Bou Arreridj?

Quel est le niveau d'estime de soi résultant de l'efficacité de la performance des dirigeants de football de Bordj Bou Arreridj?

Quel est le niveau d'estime de soi résultant de la dimension sociale chez les arbitres de football de Bordj Bou Arreridj?

Quel est le niveau d'estime de soi résultant des réactions émotionnelles des dirigeants du football de Bordj Bou Arreridj?

Procédures d'étude de terrain:

Échantillon: Un échantillon stratifié et randomisé de 50 intégrateurs de l'association de football Bordj Bou Arreridj.

Le domaine temporel et spatial: L'étude a été réalisée sur l'association Bordj Bou Arreridj (avril 2017 à mai).

Approche: La méthodologie est l'approche descriptive.

Outils utilisés dans l'étude: échelle d'auto-évaluation.

Résultats: Individus avec un haut niveau d'évaluation.

- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives pour la variable du score d'arbitrage.

- Le niveau d'estime de soi résultant des attitudes égocentriques s'affaïsse chez les dirigeants.

- Le niveau d'estime de soi résultant de l'efficacité de la performance est élevé chez les arbitres.

- Le niveau d'estime de soi résultant de la dimension sociale est élevé parmi les dirigeants.

- Le niveau d'estime de soi résultant des réponses émotionnelles est élevé chez les répondants.

تَعْرِيفُ حَمْدِ اللَّهِ

الحمد لله