وزارة التعليـم العالـي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التدريب الرياضي
الشعبة: التدريب رياضي
التخصص: تحضير بدني

الرقم التسلسلي:.....
الرمـــــــــز : .....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
ماستر

التكيف النفسي الاجتماعي و علاقته بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق شبيبة لعوايز اولاد عدي لقبالة صنف اكابر

اعداد الطالب :
شاكي أيمن ضياء الدين

إشراف الأستاذ الدكتور:
بن التومي بلال

السنة الجامعية : 2025/2024

يقول الله تعالى في كتابه الكريم بعد

بسم الله الرحمن الرحيم

{ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي }

(طه / 25 – 28)

إهداء

الى ينبوع الحنان ورمز الصفاء الى قلبين كلهما حب ووفاء

الى من سهرا من أجلي وكابدا الشقاء:

أمي وأبي حفظهما الله ورعاهما.

الى إخوتي وأخواتي الأعزاء على نفسي

الى كل من ساهم في مساعدتي على إنجاز هذا

العمل المتواضع الى زملائي في المعهد وكل

أساتذته وعماله

الى كل أصدقائي من قريب أو من بعيد

أهديهم كل حرف أوردته في هذه الرسالة

– أيمن

تشكر

أشكر الله سبحانه وتعالى لأنه أمدني بالصحة والعافية
لإتمام هذا العمل ، وبعد أخص بالشكر
الأستاذ الدكتور بن التومي بلال على متابعته
لجميع مراحل إنجاز هذا البحث المتواضع بصدر رحب،
فأسأل الله أن يزيده فضلا على فضل
وعلما على علم ونورًا على نور.
كما أشكر كل من أعانني في إعداد هذا العمل
المتواضع بأي وجه كان.
وأسأل الله أن يجزيهم عنِّي أحسن الجزاء
– أيمن

قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية Abstract	
مقدمة	أ–ب
الجانب المنهجي	4–13
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	الصفحة
1 – 1 – إشكالية الدراسة	4
1 – 2 – فرضيات الدراسة	5
1 – 3 – أهمية الدراسة	5
1 – 4 – أهداف الدراسة	6
1 – 5 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	6
1 – 6 – الدراسات السابقة	7
1 – 7– مميزات الدراسة الحالية	13
الجانب النظري	
الفصل الثاني:	الصفحة
تمهيد	17
2–1–مفهوم التكيف	18
2–2– أنواع التكيف	18
2–2–1– التكيف الاجتماعي	19
2–2–2–التكيف البيولوجي	19
2–2–3–التكيف النفسي	19
2–3– الفرق بين مفهوم التكيف و التوافق	19
2–4–مفهوم التكيف النفسي الاجتماعي	22

2-5- العوامل المؤثرة في التكيف النفسي الاجتماعي	22
2-5-1-العوامل المساعدة في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي	22
2-5-2- العوامل المعيقة في تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي	24
2-6- خصائص التكيف النفسي الاجتماعي	24
2-7- مظاهر التكيف النفسي الاجتماعي	25
2-8- معايير التكيف النفسي الاجتماعي	26
2-9- النظريات المفسرة للتكيف النفسي الاجتماعي	27
2-10- ابعاد التكيف النفسي الاجتماعي	29
2-11- وظائف التكيف النفسي الاجتماعي	31
خلاصة	32
الفصل الثالث: تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم	
تمهيد	34
3-1- تقدير الذات	35
3-1-1-مفهوم تقدير الذات	35
3-1-2-تعريف تقدير الذات	35
3-1-3- النظريات المفسرة لتقدير الذات	36
3-1-4- مستويات تقدير الذات	38
3-1-5- العوامل المؤثرة في تقدير الذات	39
3-1-6- أهمية تقدير الذات	40
3-1-7- مقاييس تقدير الذات	41
3-2- كرة القدم	43
3-2-1- تعريف كرة القدم	43
3-2-2- التسلسل التاريخي لكرة القدم	44
3-2-3- كرة القدم في الجزائر	46
3-2-4- مبادئ كرة القدم	47
3-2-5- قانون كرة القدم	47
3-2-6- مميزات لاعبي كرة القدم	49
3-2-7- مدارس كرة القدم	51

خلاصة	52
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	الصفحة
تمهيد	55
4-1-الدراسة الاستطلاعية	56
4-2-منهج الدراسة	56
4-3- متغيرات الدراسة	56
4-4-مجتمع وعينة الدراسة	57
4-5-اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	57
4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	58
4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية	62
4-8-خطوات إجراء الدراسة الميدانية	62
خلاصة	63
الفصل الخامس:عرض و تحليل و مناقشة النتائج	الصفحة
5-1- عرض النتائج	65
5-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	67
الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات	الصفحة
6-1- الاستنتاج العام	72
6-2-الاقتراحات	72
6-3-الاقتراحات المستقبلية للدراسة	73
- قائمة المصادر والمراجع	75
- قائمة الملاحق	79

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
مدى الاتساق الداخلي لفقرات التكيف النفسي	1	59
مدى الاتساق الداخلي لفقرات التكيف الاجتماعي	2	60
مدى الاتساق الداخلي لفقرات تقدير الذات	3	60
معامل الفا كرونباخ لأدوات القياس	4	62
إجابات أفراد العينة حول مقياس التكيف النفسي الاجتماعي	5	65
إجابات أفراد العينة حول مقياس تقدير الذات	6	66
معامل الارتباط بيرسون بين متغير التكيف النفسي وتقدير الذات	7	67
يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير التكيف الاجتماعي و تقدير الذات	8	69

قائمة الاشكال

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
يمثل متغيرات الدراسة	1	57

الملخص باللغة العربية :

التكيف النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق شبيبة لعوايز – صنف اكابر –

هدفت هذه الدارسة إلى التعرف على مستوى التكيف النفسي الاجتماعي و مستوى تقدير الذات، لدى لاعبي كرة القدم ، وكذا التعرف على العلاقة الارتباطية بين التكيف النفسي و تقدير الذات و كذلك العلاقة بين التكيف الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم ، وهذا باستخدام المنهج الوصفي لدراسة العلاقة الارتباطية، على عينة دراسة شملت 25 لاعبا، ينتسبون الى فريق شبيبة لعوايز لكرة القدم ، وقد اعتمد الباحث على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي و مقياس تقدير الذات، على العينة الاصلية للبحث أثناء الدراسة الاساسية لجمع البيانات، إذ توصل الباحث إلى النتائج التالية : وجود علاقة ارتباطية بين التكيف النفسي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم ، وجود علاقة ارتباطية بين التكيف الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم . وفي ضوء ما اسفرت عليه الدراسة الميدانية نوصي بالاتي : ضرورة الاهتمام بالناحية النفسية للاعبين من قبل اخصائيين في الفريق ، ضرورة وجود اخصائي نفساني في الفريق الرياضي ، ضرورة الاهتمام بالجانب الاجتماعي للاعبين ، واجراء دراسات أخرى بين التكيف النفسي الاجتماعي و متغيرات أخرى .

الكلمات المفتاحية: التكيف النفسي الاجتماعي، تقدير الذات، لاعبي كرة القدم.

الملخص باللغة الإنجليزية **Abstract:**

Psychosocial adaptation and its relationship to self-esteem among football players

A field study of the Shabiba Laaize team - senior category –

This study aimed to identify the level of psychosocial adaptation and the level of self-esteem among football players, as well as to identify the correlation between psychological adaptation and self-esteem, as well as the relationship between social adaptation and self-esteem among football players. This was done using the descriptive approach to study the correlation, on a study sample that included 28 players belonging to the Shabiba Laaize football team The researcher relied on the psychosocial adaptation scale and the self-esteem scale on the original sample of the research during the basic study to collect data. The researcher reached the following results: The existence of a correlation between psychological adaptation and self-esteem among football players, and the existence of a correlation between social adaptation and self-esteem among football players. In light of the results of Field study: We recommend the following: The necessity of paying attention to the psychological aspect of the players by team specialists, the necessity of having a psychologist on the sports team, the necessity of paying attention to the social aspect of the players, and conducting other studies between psychosocial adaptation and other variables .

Keywords : psychosocial adjustment , self-esteem , football players .

مقدمة

مقدمة:

إن للطاقات البشرية دورا هاما في بناء حضارة المجتمعات، حيث تتم تقوية المجتمع من خلال بناء الاشخاص القادرين على النجاح والتقدم لمجتمعهم بشكل عام، ولأنفسهم بصورة خاصة، الامر الذي يتطلب تقديم الرعاية المتكاملة للفرد في جميع الجوانب شخصية لمساعدته على النمو المتكامل جسميا وعقليا ، انفعاليا ، اجتماعيا ولغويا, وهذا مما لاشك فيه ينعكس في قدرات الفرد ايجابيا بما يمكنه بالتالي من التفاعل السليم وتحقيق النجاح الاكاديمي والمهني وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي(**الجعيد، 2011،ص13**).

فالتكيف النفسي الاجتماعي يعدان مؤشرا على شخصية متكاملة للاعب كرة القدم ، قادرة على التنسيق بين حاجاتها وسلوكها الهادف ومنسجمة مع معايير المجتمع الرياضي من دون التخلي عن استقلاليتها ومحافظة على توازنها الانفعالي بعيدا عن التطرف والشذوذ ، و يعد كذلك عامل مهم من عوامل الصحة النفسية واتزان الشخصية خصوصا بالنسبة للاعبين كرة القدم ، فيه غالبا ما يتعرضون لصراعات داخلية وخارجية في الميدان و ردود أفعال غير متوقعة اثناء الخسارة في المباراة لهذا عليهم مواجهة الصراعات وحلها من اجل استمرار توازنهم النفسي . **(إبراهيم احمد أبو زيد،1987، ص6)**

ويعتبر التكيف النفسي الاجتماعي بالنسبة للاعبين كرة القدم عملية ضرورية لتحقيق النجاح الرياضي وذلك من خلال تكوين علاقات طيبة مع المدربين والزملاء في الفريق , بهدف التعايش مع البيئة المحيطة به و اشباع الحاجات وهو مجموعة الاستجابات التي تشير إلى قدرة لاعب كرة القدم على التوافق مع الحياة الرياضية في الملعب وهو نتاج أساسي لتفاعله مع المواقف الانفعالية اثناء المباراة او حتى اثناء التدريب ,هذه القدرة مبنية على عدة أبعاد هي التكيف النفسي والمهارات الرياضية والعلاقات الاجتماعية, ,وذلك من اجل تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي للاعب والذي له أهمية كبيرة في تقدير ذات الشخص . **(محمد جمال يحياوي ، 2003 ، ص27)**

ويعد تقدير الذات الايجابي و المرتفع للاعب كرة القدم ذو أهمية بالغة في المجال الرياضي التربوي و منه يمكن اعتبار مفهوم تقدير الذات من المفاهيم الأساسية التي تبني نظريات الشخصية للاعب حيث أن وظائفه الأساسية هي السعي نحو انسجام شخصية الفرد ما ينعكس إيجابا على سلوك اللاعبين فهو يؤثر على سلوك و أسلوب تفكير الفرد و على قدرته في تقرير مصيره، بالإضافة إلى استغلال الطاقة بصورة جيدة لتفادي المواقف الصعبة أو مواجهتها.وتقدير الذات يعتبر من الموضوعات ذات الأهمية البالغة والتي لها علاقة وطيدة بالسلوك الرياضي ، ونظرا لهذه الأهمية جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على هذا الموضوع من خلال ربطه ببعض المفاهيم المرتبطة به والتي لها علاقة بالمجال الرياضي .

و من خلال دراستنا الحالية نحاول ربط التكيف النفسي الاجتماعي للاعب كرة القدم في الفريق الرياضي و علاقتها بتقدير ذاته و بالتالي حاولنا معرفة انعكاسات التكيف النفسي الاجتماعي على تقدير ذات الرياضي في الفريق الرياضي لكرة القدم، أو بالأحرى البحث عن طبيعة العلاقة الموجودة بين التكيف النفسي الاجتماعي و تقدير الذات لدى اللاعبين كرة القدم.

ومن أجل تسليط الضوء على هذا الموضوع قمنا ببناء بحثنا متبعين خطوات المنهج الوصفي فقسمنا البحث الى ستة فصول تضم جانبين :

أولا : الجانب المنهجي وفيه الفصل الأول الاطار العام للدراسة الخاص بمنهجية البحث، والفصل الثاني تطرقنا الى التكيف النفسي الاجتماعي وفي الفصل الثالث تطرقنا فيه الى تقدير الذات للاعبي كرة القدم.

ثانيا : الجانب التطبيقي : وفيه الفصل الرابع الدراسة الاستطلاعية والفصل الخامس عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات يليه الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات وتوصيات حول التكيف النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

الجانب المنهجي

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة .

1-1- إشكالية الدراسة:

للعوامل النفسية والاجتماعية قدر كبير في تحقيق النجاح وفي مستوى أداء جميع الرياضات الفردية أو الجماعية وخاصة رياضة كرة القدم، وأن حسن تكيف الرياضي مع نفسه و مع فريقه يتيح له فرصا أكبر للتعبير عن شخصيته في الملعب و إرضاء دوافعه كما يساعده على الاطمئنان و الاستقرار النفسي ، هذا إلى جانب سعادة الرياضي تتحقق عن طريق توافقه مع نفسه و مع فريقه و شعوره بقيمة نفسه كلاعب نافع في الفريق يساهم في تقدم مستواه و بالعكس إذا لم يقم بعمل يتفق مع قدراته فان تكيفه النفسي و الاجتماعي سيختل و يؤثر تأثيرا كبيرا على مستواه داخل الملعب .

(محمود حسن عطا، ص 39 ،1987)

فرياضة كرة القدم تتأثر كثيرا بالناحية النفسية والاجتماعية للرياضي لان هاذان العاملان يؤثران بدورهما على مستوى الرياضي بصفة خاصة ومستوى الفريق ككل بصفة عامة.

و من خلال ذلك نجد أن ممارسة رياضة كرة القدم بشكل خاص تتجه إلى الاتجاه النفسي الاجتماعي ، حيث أنها منافسات توطد العلاقة بين افراد الفريق ، و هي مناسبة بين الأفراد و المجموعات لإظهار كفاءاتهم و مهارتهم و قدراتهم لتحقيق البطولات، فهي من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية و الخلقية للاعبين حيث تكسبهم قوة العزيمة و الصبر و مواصلة الكفاح لتحسين المستويات و الوصول للأهداف التي يريدونها أو المجموعات ، هذا بالإضافة إلى اكتسابهم الروح الرياضية العالية و احترام الآخرين و القدرة على مواجهة الصعاب و ظروف المنافسات الصعبة.

ويقول صلاح مخيمر (1976) أن التوافق النفسي من ناحية هو الرضا بالواقع المستحيل تغييره وهذا جمود وسلبية واستسلام، ومن ناحية أخرى تغيير للواقع القابل للتغيير وهذه مرونة وإيجابية وابتكار، ويرى أن عملية التكيف تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولا على مقتضيات العالم الخارجي وثمنا للسلام الاجتماعي أو تتضمن تشبث الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي فإن فشل أصبح عصبيا وإن نجح أصبح عبقريا لذلك فلكل واحد منا ذاتُه الخاصة به لذا إن استطعت ان تُعبر عن رأيك الخاص حول نفسك إن كنت تمتلك تقديرا صحيحا لذاتك فأنت تمتلك بلا شك مشاعر إيجابية حول قدراتك الشخصية ونظرة مشرقة عن الحياة بشكل عام .

فلتقدير الذات أهمية في تنمية شخصية سوية للرياضي وذات فعالية قادرة على استثمار الطاقاتُ والتقدم بما يتماشى مع متطلبات وتوظيف القدرات والامكانيات. **(ليلى عبد الحميد،1985 ،ص20)**

وتعتبر تقدير الذات من اهم العوامل التي تؤثر على سلوك الرياضي فتقدير الذات يكون دافعا على ايجاد العمل والتوافق مع الأخرين وكذا رفع مستوياتهم في مجالات تتفق مع قدراته وإمكاناته.

فالرياضي لا يقبل نفسه ولا يشعر بالرضا وتقدير الذات اذا كان معرضا للمواقف الإحباطية و يشعر من خلالها بالفشل وعدم التوافق النفسي الاجتماعي ما يدفعه إلى الانطواء والانكفاء على نفسه وبالتالي يتراجع مستواه و يصبح تربة خصبة للأمراض النفسية المختلفة.

ونحن في دراستنا هذه نريد معرفة علاقة التكيف النفسي الاجتماعي و علاقته بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم ومن **هنا تم طرح التساؤل التالي:**

- هل هناك علاقة ارتباط بين التكيف النفسي الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم ؟

ومنه نشتق التساؤلات الفرعية التالية:

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين التكيف النفسي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم ؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية بين التكيف الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم؟.

1-2 فرضيات الدراسة :

1-2-1 الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين التكيف النفسي الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .

2-2-1 الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية بين التكيف النفسي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة ارتباطية بين التكيف الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .

1-3 اهمية الدراسة:

تكمن أهمية أي دراسة وكذا قيمتها العلمية والتطبيقية من خلال الوقوف على جوانب مشكلة الدراسة بتحديد متغيراتها وهو الأمر الذي قد يساهم في إبراز المشكلة المطروحة في تلك الدراسة وتأتي أهمية الدراسة الحالية من أهمية المتغيرات التي تتناولها ألا وهو التكيف النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات وكلاهما يشكلان أهم الأبعاد في حياتنا لأنهما يحددان إلى حد بعيد صحتنا النفسية الاجتماعية، وتنقسم أهمية دراستنا إلى قسمين:

من الناحية النظرية: إن المرجو من أي دراسة علمية هو الوصول إلى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام، من خلال المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بالإضافة إلى الحرص على تطبيق الخطوات المنهجية في إعداد البحوث العلمية بالإضافة إلى جمع المعلومات النظرية حول مشكلة الدراسة و بالرجوع إلى موضوع دراستنا الذي هو " التكيف النفسي الاجتماعي و علاقته بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم"، حيث تكمن الأهمية النظرية لهذا الموضوع في أصالة و حداثة المشكلة التي نتناولها بالبحث و التقصي، إذ يعتبر موضوع التكيف النفسي الاجتماعي حديث خاصة و أننا ربطناه بمتغير تقدير الذات، و ما يدل على ذلك قلة الدراسات السابقة التي ربطت بين المتغيرين السابقين سواء على المستوى المحلي، العربي أو الأجنبي، حسب نطاق بحثنا و في حدود ما توصلنا إليه، الأمر الذي أعطى أهمية قصوى للنتائج التي نسعى لتحقيقها من خلال بحثنا.

من الناحية التطبيقية:

كما تكمن أهمية دراستنا في الجانب التطبيق في الوصول إلى اقتراحات و توصيات علمية يستفاد منها لتحسين مستوى التكيف النفسي الاجتماعي للاعبى كرة القدم و بالتالي ينعكس إيجابا على الرفع من تقديرهم لذاتهم .

4-1 اهداف الدراسة:

يهدف أي بحث علمي إلى حل التساؤلات وذلك بمعالجة المتغيرات قيد الدراسة ومن هذا تسعى دراستنا الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

- التعرف على وجود علاقة بين التكيف النفسي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على وجود علاقة بين التكيف الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على العلاقة الموجودة بين التكيف النفسي الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .

5-1 تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة :

1-5-1 التكيف النفسي الاجتماعي:

ا/ **اصطلاحا :** هو حالة ايجابية توجد لدى الفرد تشير إلى تمتعه بعدد من المظاهر التي تتلخص بالحياة الهانئة، التي من مظاهرها الرضا عن الذات و الشعور بالسعادة و التفاؤل و الميل إلى المرح و الاستمتاع بالحياة **(ريحاني و آخرون، 2009 ،ص29).**

ب/ **يعرفه اجرائيا بانه :** مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي المستخدم في الدراسة.

2-5-1 تقدير الذات :

ا/ **اصطلاحا :** **(روجرز 1969)** تقدير الذات حسب روجرز هو اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي واخر انفعالي.

ب/ **إجرائيا:** بأنه الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية حيث يتضمن اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته كما يوضح مدى اعتقاد الفرد انه قادر وهام وكفء وهذا من خلال الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس تقدير الذات ، فكلما كانت الدرجة مرتفعة كان تقديره لذاته عاليا والعكس صحيح تماما .

1-5-3 كرة القدم

ا/ **اصطلاحا:** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا، 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 الهدف.

ب/ **إجرائيا:** هي رياضة جماعية، تلعب بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة مستديرة فوق أرضية عشبية مستطيلة الشكل، وبقوانين يحددها الاتحاد الدولي لكرة القدم، مدة المباراة 90 دقيقة مقسمة على شوطين بينهما مدة راحة فيها 15 دقيقة، ويشرف على إدارة المباراة حكام، الهدف منها هو إحراز الهدف في مرمى المنافس .

1-6 – الدراسات السابقة:

الدراسة الاولى: دراسة عايدة جبراني ، جامعة المسيلة ، مذكرة لنيل شهادة الماستر 2017

عنوان الدراسة " مفهوم الذات المدرك وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى المعاقين بصريا دراسة ميدانية بمدرسة صغار المكفوفين برج بوعريريج .

هدفت الدراسة إلى:

- الكشف عن العلاقة بين مفهوم الذات المدركة والتكيف النفسي والاجتماعي لدى عينة من المعاقين بصريا
- الكشف عن الفروق بين الجنسين في مفهوم الذات المدركة والتكيف النفسي الاجتماعي

منهج البحث: استخدم المنهج الوصفي

مجتمع وعينة الدراسة :أجريت الدراسة على عينة قوامها 42 مكفوفا و مكفوفة 23 ذكر و 19 انثى .

أدوات الدراسة: تتمثل في :

- **استبيان الذات المدركة لدى المعاقين بصريا**
- **استبيان التكيف النفسي والاجتماعي لدى المعاقين بصريا**

نتائج الدراسة :توصلت الدراسة إلى ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات المدركة و التكيف النفسي لدى المعاقين بصريا .
- توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات المدركة و التكيف الاجتماعي لدى المعاقين بصريا .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مفهوم الذات المدرك لدى المعاقين بصريا .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في التكيف النفسي والاجتماعي لدى المعاقين بصريا.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في التكيف الاجتماعي .

– الدراسة الثانية: نجيبة منصر ، جامعة الوادي مذكرة لنيل شهادة الماستر،2018

عنوان الدراسة :مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.

هدف الدراسة:

- إثبات أو نفي العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي .
- إثبات أو نفي العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي الشخصي لدى الطالب الجامعي.
- إثبات أو نفي العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي.
- إثبات أو نفي العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي المدرسي لدى الطالب الجامعي.

عينة الدراسة :30 طالب و طالبة الذي تم اختيارهم عن طريق الصدفة في فناء الجامعة .

المنهج :اعتمد في دراستنا هذه على المنهج الوصفي الارتباطي وهذه لملائمة موضوع بحثنا ومشكلته.

أدوات الدراسة :تتمثل في الاستبيان.

النتائج المتوصل إليها:

- توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي .
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق الشخصي لدى الطالب الجامعي.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق الاجتماعي لدى الطالب الجامعي.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي.

–الدراسة الثالثة: دراسة سليمان نمر، جامعة المسيلة، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه (2021)

عنوان الدارسة :انعكاسات التكيف النفسي الاجتماعي على ظهور سلوك العنف في الفريق الرياضي.

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى التكيف النفسي الاجتماعي لدى اللاعبين في الفريق الرياضي.
- التعرف على مستوى سلوك العنف لدى اللاعبين في الفريق الرياضي.

مجتمع وعينة الدراسة:

حددت الباحث مجتمع البحث بعينة عينة من اللاعبين ينشطون في أربع أندية في الرابطة المحترفة الأولى و قد بلغت 68 لاعبا .

المنهج المتبع هو المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة :تم استخدام مقياسين (مقياس التكيف النفسي الاجتماعي ومقياس سلوك العنف الرياضي)

النتائج المتوصل إليها:

- مستوى التكيف النفسي الاجتماعي لدى اللاعبين في الفريق الرياضي منخفض
- مستوى سلوك العنف لدى اللاعبين في الفريق الرياضي مرتفع
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين التكيف النفسي الاجتماعي وسلوك العنف لدى اللاعبين في الفريق الرياضي.

-الدراسة الرابعة: دراسة عبدالرحمن بلقاسم و زواقامحمد ، جامعة المسيلة،2020

عنوان الدراسة " مفهوم الذات الشخصي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المعافين سمعيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

هدفت الدراسة إلى:

- إبراز العلاقة بين مفهوم الذات الشخصي والتوافق النفسي الاجتماعي لدى المعافين سمعيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.
- الكشف عن الفروق في المتغيرين السابقين تبعا لنوع الرياضة الممارسة فردية أم جماعية.

منهج البحث : استخدم المنهج الوصفي

مجتمع وعينة الدراسة :عينة الدراسة (90) فرد تم اختيارهم بطريقة عشوائية

أدوات الدراسة : مقياس مفهوم الذات / مقياس التوافق النفسي

نتائج الدراسة :توصلت الدراسة إلى ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مفهوم الذات الشخصي والتوافق النفسي الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كلى المتغيرين لدى المعاقين سمعيا ولصالح الممارسين للرياضات الجماعية.

-الدراسة الخامسة :دراسة أسماء هندي ، جامعة بلحاج بوشايب /عين تيموشنت، مذكرة لنيل شهادة الدكتورا 2017

عنوان الدراسة: فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة أولى جامعي.

أهداف الدراسة:

الكشف عن العلاقة بين_ فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة أولى جامعي.

مجتمع وعينة الدراسة :تكونت العينة من (100) طالب وطالبة من جامعة سعد دحلب «البليدة«

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي

نتائج الدراسة :

وجود علاقة موجبة بين_ فاعلية الذات والتوافق النفسي الاجتماعي ووجود علاقة ارتباطية بين_ فاعلية الذات وأبعاد التوافق النفسي الاجتماعي (الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي) عند طلاب الجامعة، يعني أنه كل، ارتفعت درجة فاعلية الذات ارتفع معها مستوى التوافق النفسي الاجتماعي عند الطلبة.

-الدراسة السادسة :دراسة بن عبدالرحمن بلقاسم ، جامعة المسيلة ، مذكرة لنيل شهادة الذكتورا (2020)

عنوان الدراسة :" دراسة مقارنة لمفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين من ذوي الإعاقة السمعية

هدفت الدراسة للتعرف على:

- الكشف عن العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين من ذوي الإعاقة السمعية
- عدم وجود فروق في مفهوم الذات تبعا لمتغير المستوى التعليمي

ب/ الدراسات المتعلقة بتقدير الذات :

- **الدراسة الاولى : دراسة تحي عبد الوهاب ، جامعة المسيلة ، مذكرة لنيل شهادة الماستر 2016**

عنوان الدراسة: مستوى تقدير الذات و علاقته بدافعية الانجاز

هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز.

عينة الدراسة :تكونت عينة البحث من ثلاثون 30 لاعبا وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيط

المنهج :المنهج الوصفي الارتباطي

أدوات الدراسة :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الملاحظة.
- مقياسي تقدير الذات ودافعية الانجاز

النتائج المتوصل إليها:

- امتلاك لاعبي الرابطة الولائية لكرة اليد تقدير الذات معتدل .
- امتلاك لاعبي الرابطة الولائية لكرة اليد دافعية الانجاز متوسطة الى عالية .
- هناك علاقة طردية موجبة بين تقدير الذات و دافعية الانجاز لدى عينة الدراسة.

-الدراسة الثانية : -دراسة موسى و سليمان (2010) :

عنوان الدراسة : التتكسف النفسي الاجتماعي و علاقته بفهوم الذات الاجتماعي لدى المعاقين بصريا .

التي هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات الاجتماعي و التكيف النفسي الاجتماعي التي تعزى متغير الجنس لدى المعوقين بصريا ، و تألفت عينة البحث من 85 كفيفا و كفيفة ، و قد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث المعوقين بصريا في مفهوم الذات الاجتماعي و التكيف النفسي الاجتماعي

-الدراسة الثالثة :دراسة سني أحمد (2015) :

عنوان الدراسة : تقدير الذات و علاقته بالتوافق النفسي لدى المسنين في دور الرعاية الاجتماعية بغرب الجزائر .

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات و التوافق النفسي لدى المسنين في دور الرعاية الاجتماعية بغرب الوطن الجزائري ، اعتمد الباحث على مقياس تقدير الذات و مقياس التوافق النفسي و أظهرت النتائج وجود علاقة بين مستويات تقدير الذات و التوافق النفسي ، كما أكدت الدراسة على وجود اختلاف في العلاقة بين تقدير الذات و التوافق النفسي تبعا للجنس.

-الدراسة الرابعة :دراسة عزة عبد الكريم مبروك (2002) :

عنوان الدراسة : تقدير الذات و علاقته بمشاعر الوحدة النفسية و الاكتئاب لدى عينة من المسنين الذكور بالقاهرة .

التي هدفت إلى التعرف على واقع متغيرات تقدير الذات و الشعور بالوحدة النفسية و الاكتئاب لدى عينة من المسنين الذكور بالقاهرة و حاولت الدراسة التعرف على طبيعة تأثير تقدير الذات على العلاقة بين مشاعر الوحدة النفسية و الاكتئاب و استخدمت بطارية من الاختبارات التي تقيس هذه المتغيرات على عينة عشوائية من المسنين بلغت 60 مسنا و خلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين تقدير الذات و كل من الشعور بالوحدة النفسية و الاكتئاب ، حيث تنخفض مشاعر الوحدة النفسية و مستويات الاكتئاب في ظل التقييم الإيجابي للذات.

-الدراسة الخامسة : - دراسة سمير عبد الفتاح (1988) :

عنوان الدراسة : مفهوم الذات و علاقته بالقدرة العقلية لدى المسنين .

التي تناولت فيها علاقة مفهوم الذات بالقدرة العقلية لدى المسنين ، فقد قام بالمقارنة بين المقيمين بدور رعاية الاجتماعية و المقيمين بالنوادي المخصصة بالمسنين و كانت نتائج الدراسة أن هناك فرقا بين المسنين المترددين على النوادي لهم تصور ايجابي مقارنة بالمسنين المتواجدين بمركز الرعاية الاجتماعية الذين يزداد لديهم التصور السلبي للذات ، و أرجع الباحث هذا الظروف البيئية التي يتواجد فيها المسن ، فالذي يعيش بعيدا عن أسرته و أبنائه تسوده مشاعر الدونية و الإحساس بعد القيمة ، أما المسن الذي لا زال يتمتع برعاية أسرته و أبنائه ، يعطيه هذا الشعور القدرة على العطاء و الرضا و احترام الآخرين له.

-التعليق على الدراسات السابقة:

استعرض الباحث مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة والتي كانت لها صلة بالموضوع الدراسة الحالي ومن خلال تطلع وتفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاطا وأبعادا مختلفة أدت بالإشارة الى موضوع معين ،إضافة الى أن بعض الدراسات تم اجراؤها في بيئات عربية مختلفة لكل منها مميزاتها وخصائصها ،وكانت هذه الدراسات التي اعتمدنا عليها يتمثل معظمها في رسائل ماجستير وأطروحات دكتوراه إضافة الى مذكرة نيل شهادة الماستر للباحث والذي يعتبر الموضوع المعالج حاليا امتداد له ،وتم تطبيق هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي **ومعظم الدراسات التي استعرضها الباحث ركزت كثيرا على التكيف النفسي الاجتماعي وتقدير الذات .**

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة حتى يستطيع معالجة الموضوع بأحسن طريقة، وقد كانت انطلاقة الباحث على ضوء نتائج هذه الدراسات ساعدت هذه الاخيرة الباحث في:

- أعطت الباحث ثراء في المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة
- تحديد وصياغة أهداف وتساؤلات الدراسة
- تحديد مجتمع الدراسة واختيار عينة تمثل هذا المجتمع
- تحديد أدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة والتي تمثلت في الاستبيان
- ساعدت الباحث في بناء الاستبيان والأسئلة المطروحة فيه
- تحديد الاسلوب الاحصائي المناسب لطبيعة الدراسة
- استفاد الباحث من نتائج الدراسات في مناقشة وتفسير الفرضيات
- ساهمت أيضا في إعداد الجانب النظري عن طريق التعرف على المراجع العلمية الخاصة بمتغيرات الدراسة.

- أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

ا/ أوجه التشابه:

- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات من خلال متغير التكيف النفسي الاجتماعي أو تقدير الذات
- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات في منهج الدراسة فمعظمها دراسات طبقت المنهج الوصفي.
- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات في أداة الدراسة وهي الاستبيان ومعظم الدراسات استخدمت الاستبيان.

ب/ أوجه الاختلاف:

تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في المتغير التابع حيث تهدف دراستنا الى العلاقة بين التكيف النفسي الاجتماعي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم أما معظم الدراسات فتهدف الى معرفت مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف النفسي الاجتماعي لدى المسنين المقيمين في دار المسنين ، مفهوم الذات المدركة و علاقته بالتكيف النفسي الاجتماعي لدى المعاقين بصريا ، مفهوم الذات و علاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي ، انعكاسات التكيف النفسي الاجتماعي على ظهور سلوك العنف في الفريق الرياضي ، مفهوم الذات الشخصي و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف ، فاعلية الذات و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة أولى جامعي ، دراسة مقارنة لمفهوم الذات و التوافق النفسي الاجتماعي لدى الممارسين للنشاط الرياضي و غير الممارسين من ذوي الإعاقة السمعية .

- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في عينة الدراسة.

-الإستفادة من الدراسات السابقة:

- إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة وأهدافها وصياغة الفروض التي تحقق الأهداف.
- تحديد نوعية وحجم وكيفية اختيار العينة وجميع الخطوات الإجرائية لبحث هذه الظاهرة.
- إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة.

1-7-مميزات الدراسة الحالية:

- لم يتناول من قبل بصفة واضحة وتفصيلية.
- حداثة الموضوع.

- موضوع شامل وحساس في المجال الرياضي
- موضوع يواكب تطور المجال الرياضي .
- أعطت لنا الدراسة ثراء في المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الثاني: التكيف النفسي الاجتماعي

الفصل الثالث : تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم

الفصل الثاني : التكيف النفسي الاجتماعي

تمهيد

يعتبر مفهوم التكيف من المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية ، حيث ان جميع سلوكيات الإنسان الناجحة او الفاشلة إن هي إلا محاولة التوافق من أجل خفض ما يعانيه الإنسان من توتر وخوف وصراعات ، ومفهوم التكيف مستمد اساسا من علم البيولوجي على نحو ما حددتها نظرية داروين المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء.

فعملية التكيف عملية عضوية ونفسية ، وبالتكيف يتمكن الإنسان من التوافق والتكيف النفسي الاجتماعي وبناء عليه يتمكن الإنسان من التواصل والتفاعل الإيجابي مع كافة عناصر البيئة المادية والاجتماعية المحيطة ، وبذلك يتمكن من تحقيق أهدافه التي وضعها لنفسه ، فبدون ذلك التوافق يعيش الإنسان في عزلة اجتماعية ونفسية وبالتالي يشعر بالوحدة وتغيب الاهداف من حياته ويعيش إنسان الغربة رغم وجوده في وسط اجتماعي كبير.

2-1- مفهوم التكيف:

يعتبر مفهوم التكيف من المفاهيم الهامة التي شاع استخدامها إلى أنه لم يستقر بعد على تعريف محدد له فقد يستخدم بمعاني متعددة في التوافق في المجال بيولوجية أو توافق في مجال الصحة النفسية والعقلية ويمكن القول أن هذا التعدد في هذا المفهوم يرجع إلى تباين فكل و رؤية البعض مع الزيادات و كثرة استخدامها في العديد من الميادين الفكر الإنساني. **(الشاذلي،2000، ص51)**

واستخدم في المجال النفسي والاجتماعي والتربوية تحت مصطلح تكيف وتوافق ، ويشير محمد عبد الظاهر طيب في كتابه أن هناك خلط بين مفهوم التوافق ومفهوم التكيف في التوافق في نظره الخاصة بالإنسان في سعيه لتكيف حياته وحل الصراعات ومواجهة مشكلات حياته وصوله إلى الاتساق والانسجام عن نفسه و مع الآخرين في البيئة التي يعيش فيها بأنواعها المختلفة الاسرة ، العمل ، النادي ، جماعة الرفاق أي أن التوافق هنا مفهوم إنساني .**(العبيدي،2009، ص20)**

اما التكيف فهو يشمل تكيف الإنسان والحيوانات والنباتات ، إذا البيئة الفيزيقية التي يعيشون فيها والتي يعيش فيها الكائن الحي سواء كان إنسان أو حيوان أو نبات في البيئة فعليه أن يكيف نفسه لها ويعدل من ظروفه حتى يتلاءم مع البيئة التي يعيش فيها .

فيما يعرفه فهمي بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه للبحث على عن علاقة أكثر توافقا بينه هو بين بيئته .(**الخالدي ، العلمي،2000،.ص13)**

فالتكيف السليم يجعل الفرد المتحكم في عائلته متحمل للمسؤولية فاهم لأهدافه متقبلا للآخرين من تعدى عن التمركز حول الذات مما يتيح له تحقيق المراد اما بينه هو بين أفراد الجماعة التي ينتمي إليها والذي يؤدي إلى إسباغ درجة كبيرة من النظرة الشخصية والاجتماعية على شخصية الفرد. **(الزبيدي،2007، ص45)**

2-2-الفرق بين مفهوم التكيف و التوافق :

وجهة النظر الأولى التي ترى أن هناك فرقا بين كل مفهومين:

فرق كثير من علماء النفس بين مصطلح التكيف بمعناه الذي استخدمه داروين ويعني مجرد تفكير فيزيائي وما أشار إليه لورنسا معاش فإن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجابت هذه الظروف المتغيرة في بيتها ، بمعنى أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقا جديدة لإشباع حاجته لما تتسم هذه العملية في المرونة والتكيف المستمر مع الظروف المتغيرة في التوافق بالمعنى سيكولوجي يتكلم مفهوم شامل حيث يواجه الفرد مواقف الحياة الجديدة بالذكاء والمرونة في حين تتطلب وجهته المواقف المقلوبة مجرد العودة إلى خبراته وما لديه من عادات . **(ابو مغلي، سلامة،2002، ص28)**

ولا يقتصر مفهوم التوافق على الجوانب البيولوجية فقط بل يتضمن الاعتبارات النفسية والاجتماعية فهو يتضمن جانبين أساسيين أحدهما نفسي داخلي يتمثل في انسجام الفرد مع ذاته و رضاه عنها وتحررها من

الضغوط والصراعات وتحمل الشدائد والاحباطات والآخر اجتماعي خارجي ويتمثل في حسن تكيفه مع الآخرين في المجالات المختلفة ومع مطالب البيئة المادية والاجتماعية . **(فوزي،2006، ص17)**

كما إشارة إلى وجهة نظر كارتل في التميز بين كل من التكييف والتوافق والتكامل على الوجه التالي:

فالتكيف مصطلح يستخدم في السياق الاجتماعي يعني أنسجام الفرد مع عالمه المحيط به.

التوافق يعني العمليات النفسية البنائية التي تحقق للفرد التحرر من الضغوط والصراعات النفسية وأنسجام البناء الديناميكي لديه.

التكامل يعني مدى تكاتف وتعذر كل طاقات الفرد في سبيل هدف معين فيكون الفرد متكيفا ومتوافقا وبالتالي في حالة كامل .**(عيسوي ،2007، ص61)**

اما وجهة النظر ثانيا الآراء التي ترى عدم وجود اختلاف بينهم:

إن مصطلح التوافق في الاصل يرجع إلى علماء البيولوجيا على نحو ما حددت نظرية داروين المعروفة بنظرية النشوق والارتقاء حيث تشير إلى أن الكائن الحي يحاول أن يواجه نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء ، وهذا ما يعبر بلفظه أقل أو التكيف واستخدامها وعلماء النفس في مجال نفسي تحت مصطلح توافق. **(راجع، 1999، ص53)**

حيث استخدم بعض الباحثين مصطلح التكيف والتوافق بتبادل او بمعنى واحد بينما حاول البعض الآخر تميز بين المعاني المختلفة لكل المصطلح حين حيث النظر إلى التكيف في حدود مفهوم هيك مصطلح بيولوجي وما قصده داروين من انه يتمثل في مقدرة الكائن الحي على التكييف مع ظروف البيئة المادية و مشكلاتها وصعوباتها تكييف من بعينها على الحفاظ على البقاء والاستمرار في الحياة مستخدم آخرون في الإشارة إلى مجرد إشباع الاحتياجات البيولوجية وخفض التوتر الناجم عنها دون اعتبار لما يمكن أن يترتب على ذلك من نتائج. **(حشمت.باهي، 2007، ص76)**

سيعرف التوافق على انه تفاعل بين السلوك الفردي والظروف التي تنبعث من داخل الفرد فما يحدث من تفاعل بين سلوك الفرد و حاجة من حاجاته الفسيولوجية الجوع ما هو الا نوع من التكيف او التوافق ويشتمل هذا التعريف أيضا على توافق الأنماط السلوكية مع الدوافع الاجتماعية ودوافع الذات الفرد في علاقتها مع الظروف البيئية المتئانية **(راجع، 1999، ص53)**

ويرى مصطفى فهمي أن التكيف يتضمن أبعاد هي نفس أبعاد التوافق وهيا:

التكيف الشخصي أن يكون الفرد راضيا عن نفسه.

التكيف الاجتماعي قدرة الفرد على أن يعقد صلاة اجتماعية راضية مرضية مع من يعيش يرونه أو يعلمون معه من الناس صلاة لا يخشع الاحتكاك والشعور بالاصطياد ودون أن يشعر الفرد بحاجة ملحة إلى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه برغبه ملحة في الاستماع إلى آرائهم له في استقرار عاطفي هي عليه أو طلب المعونة منهم والمتكيف مع المجتمع أقدر على ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال.

كما أنه يضيف أن العوامل المؤثرة فيه هي نفسها العوامل المؤثرة في التوافق وهي

- إشباع الحاجات الأولية والشخصية
- أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تسير له إشباع حاجات الملحة
- أن يعرف الإنسان نفسه
- أن يتقبل الإنسان نفسه
- مرونة
- التوافق والموافقة

ومن ثم فإن التوافق والتكييف عند مصطفى فهمي هما نفس المفهوم .

ومفهوم التكيف والتوافق مفهومية مترادفين بحيث يسعيان إلى هدف واحد يقصد به إيجاد علاقة تناسق بين فرد أو جماعة أو موقف اجتماعي معين ، ان هذا اللفظ يستخدم بمعنى التكيف الاجتماعي أو النفسي والذي يقتضي من الشخص تغيير اتجاهاته مع الجماعة التي يعيش فيها . **(فهمي، 1995، ص35)**

وجهة النظر سالفة التي ترى أن كل من المفهوم مين يكمل كل منهما الآخر

يرى بان التكيف والتوافق يكمل أحدهما الآخر فيشير "مصطفى" الى أن التوافق في علم النفس هو عملية ديناميكية مستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه لوحده في علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة وهذا التعريف السابق للتكيف نجدها مكملا لمفهوم التوافق حيث أن التكيف الذي يحدثه هو الفرد مع البيئة هو الذي سيحدث التوافق المنشود للفرد.

ويقصد بالتكيف التالف والتقارب وفي علم النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافق بينه هو وبين البيئة التي يعيش فيها ، هذا الفعل نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها قدرته على تكوين العلاقة المرضية بين المرء و بيئته .

(عبدالله، 2004، ص155)

يعد "التكيف النفسي الاجتماعي" عملية تفاعلية بين الفرد والبيئة فهما مفهومان مترابطان بمعنى إذا كان الفرد قادرا على التكيف مع الآخرين وتكوين علاقات جيدة و إيجابية مع من حوله ومع البيئة المحيطة بشكل عام فإن هذا مؤشر على قدرة الفرد على التكيف مع نفسه وإذا تكيف الفرد مع نفسه فهذا يساعد على التكيف مع الآخرين فشخصية الفرد متكاملة ولا تعمل بجزئها الداخلي بمعزل عن جانبها الخارجي لذلك نجد الكثير من الباحثين يدمج المصطلحين معا في مصطلح واحد فالتكيف النفسي الاجتماعي عملية مستمرة يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن مع الذات ومع الآخرين ليجعله يحقق درجة من الرضا عن نفسه وعن علاقته مع الآخرين . (**سيف الدين مصطفى الغرايبة ، 2015، 47**)

ويعرف أيضا التكيف النفسي الاجتماعي على انه اشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبلها لذاته واستمتاعه بالحياة الخالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمية ومشاركة في الأنشطة الاجتماعية وتقبل العادات وتقاليد وقيم مجتمعه (**مزمن بكوش الجموعي ، 2018، 8**)

2-3-مفهوم التكيف النفسي الاجتماعي:

يعد مفهوم التكيف من المفاهيم الأساسية في علم النفس عموما وهذا ما يجعل بعض علماء النفس يعرفونه من زاوية بأنه العلم الذي يهتم بدراسة مدى قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات بيئة وظروف الجمعية ويعرفه" كوهين" بأنه تغير يقوم به الفرد للاستجابة للموافقة الجديدة أو أن يدرك المواقف ادراكا جديدا. **(الداهري،الكبسين،1999، ص59)**

ويكاد يتفق غالبية الباحثون في علم النفس بغض النظر عن الاختلافات في توجهاتهم على أن التكيف عملية التفاعل بين الفرد بما يمتلكه من إمكانات وما يستشعر من حاجات من جهة وبين بيئته بما فيها من متطلبات وخصائص مما يؤدي بالتالي إلى إشباع حاجاته وتحقيق متطلباته فالتكيف يشير إلى أنه نتاج عملية تفاعل تبادلية بين الفرد و بيئته المادية والاجتماعية. **(جبل،2000،ص36)**

2-4-العوامل المؤثرة في التكيف النفسي الاجتماعي:

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على التكيف النفسي الاجتماعي, فمنها من تساعد على تحقيق التكيف النفسي ومنها من تؤدي إلى احداث سوء التكيف و هذه العوامل تتمثل في ما يلي:

2-4-1-العوامل المساعدة على تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي:

-حدد " مصطفى فيمي "سنة 1995 العوامل الأساسية في إحداث التكيف في النقاط التالية:

أ-إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية:

-أن عدم إشباع حاجات الفرد عضوية كانت أم نفسية يخلق لديه توترا يدفعه إلى محاولة إشباع هذه الحاجة ، ويزداد هذا التوتر شدة كلما طالت مدة حرمان الفرد ,وينتهي الموقف عادة إذا ما استطاع المرء إشباع هذه الحاجة.

-أما إذا لم تسمح الظروف البيئية أو الاجتماعية بإشباعه هذه الحاجة ,وكانت الحواجز التي تقف بين المرء وبين إشباع حاجاته قوية مانعة ,فانه يحاول إيجاد أية وسيلة يشبع بها حاجته ,وفي حالة تكون الوسيلة غير سوية, لايقرها المجتمع فالفرد أو يجنح ,فتختل بذلك عملية التوافق.

فالتكيف هو عملية إشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه بما يحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة . ويؤكد "وليام"(1962) و"محمد عاطف البحر"أن توافق الفرد أو عدمه يعتمد على درجة إشباعه لحاجاته الأساسية والتي أرجعه الى الحاجة إلى الامن سواء أمنا نفسيا أو عضويا ,أو الحاجة إلى اكتساب خبرات معرفية ,و الحاجة إلى المشاركة و تكوين العلاقات.

ب- -توفر العادات والمهارات التي تيسر له إشباع حاجاته:

أن هذه المهارات والعادات إنما تتكون في المراحل المبكرة من حياة الفرد , والتكيف في ويتعامل بها مع غيره من الناس في مجال حياته الاجتماعية.

ج-معرفة الفرد لنفسه:

تعتبر معرفة الفرد لنفسه عامل أساسي في تحقيق التكيف الجيد و هي تتضمن :

-أن يعرف الانسان الحدود والامكانيات التي يستطيع بها أن يشبع رغباته ، بحيث تأتي رغباته واقعية ممكنة التحقيق.

-أن يعرف الشخص إمكانياته وقدراته ، حيث اذا ما عرف هذه الإمكانيات والقدرات ، فانه لا يرغب في شيء ، لا تسمح هذه القدرات والامكانيات بتحقيقه إما إذا كان جاهلا بهذه القدرات والامكانيات فان رغباته قد تأتي بحيث تعجز هذه الإمكانيات عن تحقيقها مما يترتب عن ذلك إحباط.

د-تقبل الفرد لنفسه:

-تؤثر فكرة الإنسان عن نفسه في سلوكه ، حيث إذا كانت هذه الفكرة حسنة مليئة بالرضا فان ذلك يدفعه إلى العمل والتكيف مع أفراد المجتمع ، وهذا ما يدفعه إلى النجاح حسب قدراته دون أن يحاول العمل في مجالات لا تسمح له قدراته بالنجاح فيها.

إن الفرد الذي لا يتقبل نفسه فانه يتعرض للمواقف الاحباطية التي تجعله عاجزا لدرجة ان يصبح تكيفه النفسي و الاجتماعي سيئا , و هذا ما يدفعه إلى الانطواء أو العدوان.

هـ. المرونة :

ويقصد بها استجابة الفرد للمؤثرات الجديدة استجابات ملائمة ، فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أي تغيير يطرأ على حياته ، ومن ثم فان توافقه يختل وعلاقته بالآخرين تضطرب إذا ما انتقل إلى بيئة جديدة يغاير أسلوب الحياة فيها الأسلوب الذي مارسه وتعود عليه .

أما الشخص المرن فانه يستجيب للبيئة الجديدة استجابات ملائمة تحقق التكيف بينه وبين البيئة.

وهذا يعني أن توافق الفرد يكون أسهل كلما كان الشخص مرنا و العكس صحيح , وهناك نوعان من المرونة :

* **المرونة القوية** : وهي التي يتكيف فيها الشخص مع البيئة دون أن يغير من طبيعته وشخصيته الاصلية.

* **المرونة الضعيفة:** وهي التي يتقبل فيها الشخص قيم البيئة الجديدة ومثلها تقبلا يؤدي به إلى أن ينكر شخصيه الاصلية، وتكون نتيجة لذلك عدم توافق الفرد إذا ما ترك هذه البيئة الجديدة وعاد إلى بيئته القديمة ، مثل هذه المرونة لا تحقق التكيف بل تؤدي إلى اختلاله.

و-التكيف والمسالمة:

هناك من يعتبر التكيف نمطا لمسالمة على أساس أن المسالمة من طبيعتها تجنب الصراع حيث تتطلب المسالمة خضوع الفرد لظروف والاحوال التي يعيش فيها و كذلك التعديل من اتجاهاته ومشاعره.

2-5-2- العوامل المعيقة للتكيف النفسي الاجتماعي :

يلخص "عودة" و"موسى" العوائق في النقاط التالية

ا-**العوائق الجسمية:** ويقصد بها العاهات و التشوهات الجسمية ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه .

ضعف القلب وضعف البنية قد يعيق الفرد عن المشاركة في بعض الأنشطة وتكوين الأصدقاء.

ب-**العوائق الذهنية:** ويقصد بها نقص الذكاء الاجتماعي أو ضعف في القدرات العقلية والمهارات النفسية و الحركية أو خلل في نمو الشخصية والتي تعوق عن تحقيق الاهداف والصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض وتعارض الاهداف وعدم القدرة على المفاضلة بين الأشياء في الوقت المناسب.

هـ-**العوائق المادية الاقتصادية:** ويقصد بها نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية وهذا يعتبر عائقا كبيرا يمنع الكثير من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط.

د-**العوائق الاجتماعية:** ويقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع في عادات وتقاليد وقوانين لضبط سلوك وتنظيم العلاقات(**عبدالله يوسف ابو سكران ،2009، 24)**

2-5- **خصائص التكيف النفسي الاجتماعي :**

إن للتكيف النفسي الاجتماعي بصفة عامة جملة من الخصائص نبرز أهمها فيما يأتي :

- الفرد مسؤول عن التكيف مع نفسه وبيته أي أنها تتم بإرادة ورغبات الفرد إعادة تكيف واحد ليس للإنسان دخل فيه وهو التكيف البيولوجي الذي يتم بطريقة الية دون إرادة الكائن الحي.**(الجماعي،2007،ص67)**
- تغير سلوك الفردو تعديله فإنه يغير الفرد من عادته التي تناسب مع المجتمع الذي يعيش فيه ليشعر بالرضا.
- أن التكيف يكون واضح لكي يستطيع الفرد مواجهة عوائق وعقبات شديد او جديده.
- تتأثر عملية التكيف في العوامل الوراثية فالمعاق عقليا غير قادر على التكيف.
- أن التكيف عملية مستمرة باستمرار حياة إنسان او أي كائن آخر.
- إن التكيف يعتبر مؤشرا على صحة الفرد النفسية فالفرد القادر على تحمل الإحباط يعتبر شخص يتسم بسيمة الصحة النفسية السوية.
- إن التكيف يتسم بسمة خفض التوتر عند الفرد و إشباع حاجته. (**سفيان،2004،ص154)**

2-6-**مظاهر التكيف النفسي الاجتماعي:**

من أبرز مؤشرات أو مظاهر التكيف هي:

2-6-1-الراحة النفسية:

إن من أهم العوامل التي تحيل حياة الفرد إلى جحيم لا يطاق الشعور بالتعب وعدم الراحة و التوازن من الناحية النفسية في أي جانب من جوانب حياته والشخص متمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضي وتطور وترضى المجتمع

2-6-2-**الكفاية في العمل:**

تعتبر قدرة الافراد على العمل والإنتاج و الكفاية ما تسمح به قدراتهم و مهاراتهم من أهم دلائل الصحن نفسيه والعمل هو أحد صور نشعر الطبيعي للإنسان و الفرد الذي يو زاول مهنة او عمل الفنية تجاه الفرص استغلال كل قدراتي وتحقيق أهدافه الحيوية الأمر الذي يحقق الرضا والسعادة النفسية .**(إبراهيم،2013،ص171)**

2-6-3-الأعراض الجسمية:

في بعض الاحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التكيف هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مزرية و الأمراض السيكوسوماتية هي أمراض جسمية ترجع إلى عوامل نفسية سببها مواقف انفعالية ومن أمثلة هذه الأمراض ارتفاع ضغط الدم و أمراض المعدة وإذا لم يتسنى للفرد أن يعبر عن إنفعالاته التعبير المناسب بالقول أو بالفعل تبقى هذه الأمراض والاضطرابات تتضخم . **(الخالدي،2009،ص234)**

2-6-4-تقبل الذات وتقبل الآخرين:

يرتبط تقبل الآخرين أشد الارتباط في تقبل الذات في الشخص الذي لديه ثقة بنفسه ويثق به الآخرين يعتبر أكثر اهتماما ورغبة للانطلاق والأخذ بيدي غيري كما يكون قادرا على التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين وعلى الأخذ والعطاء معهم بهذه الطريقة يحدث التوازن .

2-6-5-اتحاد أهداف واقعية:

من المظاهر التي تدل على تكييف الإنسان اختياره لأهداف و مستوى طموح واقعي يتفق مع قدراتي وإمكاناته واستعداداته التي تؤهله في السعي للوصول إليها و تحقيقها لأن الشخص الذي يضع لنفسه اهداف انه لا يستطيع الوصول إليها انه ما يعرفه الا الإحباط والفشل والتي هي بمثابة عوائق تبعد الإنسان عن التكيف السليم وكذلك الحال بالنسبة للشخص الذي يضع اهداف تعلو بكثير عن إمكاناته وقدراته واستعداداته هو شخص غير سوي في تكيفه أي ليست لديه طموحات ويتسنى بذاته مما يجعلها غير مفيد لجماعته فلا يحققه القبول معها ولا يتكيف مع أفرادها. **(عبدالله،2004،ص159)**

2-6-6-القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية:

أن الشخص السوي هو الذي لديه القدرة على ضبط الذات والتحكم فيها وفي فعالياتها اتجاه المواقف المختلفة ويتحكم أيضا في حاجته ورغباته فاختار الحاجات التي يستطيع إشباعها ويؤجل أو يلغي او يغير تلك الحاجات التي يرى استحالة تحقيقها. **(فهمي،1978،ص54)**

2-6-7-الشعور بالسعادة:

وهنا لا يعني أن الشخصية سوية هي التي تعيش في سعادة دائمة أو الشخصية الخالية من الصراع أو شخصية عديمة المشاكل بل العكس أن الشخص السوي هو الذي يتعلم أو يواجه شراعه والإحباط هو

بحكمة بدلا من الشعور بالعدوان أو الخوف أو الإنجاب والمرضى ومن هو في الصحة النفسية للفرد وقدرته على التكييف الشخصي والاجتماعي تبدو في استمتاع الفرد بالحياة وفي عمله وأسرته وأصدقائي و الشعور بالطمأنينة وسعادة وراحة البال **(الخالد ،2009،ص243)**.

2-7-معايير التكيف النفسي الاجتماعي:

يطلق على الإنسان انه سويا أو غير سوي ويكون ذلك من خلال ما اتفق من ان ما يسلكها و ما يقوم به من نشاط يكون مقبولا او غير مقبولا اجتماعيا والإنسان الغير متكيف هو المخالف للقانون .وطالما ان السواء و الغير سواء يدخل في اصار التكيف وسوء التكييف

لذلك يجب الإشارة إلى أن هناك معايير التي يمكن أن يتحدد من خلالها التكيف والتي نلخصها في النقاط التالية :**(سفيان،2004،ص154)**

2-8-1-المعيار الإحصائي:

ويرى أن الشخص السوي هو من لا ينحرف كثيرا عن المتوسط وبعبارة أخرى السوي هو المتوسط وهو الذي يمثل الشطر الأكبر من مجموعة الناس وفق المنحنى الاعتدال ومن مميزات هذا المعيار أن يراعي ما بين ضروب الانحراف من تدرج فيميز بين الحالات الخفيفة والمتوسطة والعنيفة من سوء التكيف ولكن يجب الإشارة إلى أنه وفقا لهذا المعيار نجد أن منهم على مستوى عالي من الذكاء والجمال والصحة فإنما يعتبرون أيضا من الشواذ إلى أن علماء النفس قصروا الشذوذ على الانحراف في الناحية السلبية .

2-8-2-**المعيار المثالي:**

يرى ان السوي هو الكامل المثالي او ما يقرب منه وهذا ما يقصد به المحللون النفسيون حين يقولون انه ليس هناك شخصية سوية غير أن هذا المعيار قد لا يكون له وجود على الإطلاق من الناحية الإحصائية في نواحي الذكاء أو الجمال او الصحة فهذا يشير إلى أنه لا يوجد إنسان كامل التكيف .

2-8-3-المعيار الثقافي:

وهذا المعيار يرى أن السوي هو المتكيف مع المجتمع ومن استطاع أن يتماشى مع قيام المجتمع وقوانينه و أهدافه ولهذا المعيار اكثر من عيب فهو يرى السوي في الامتثال التام لقوانين المجتمع وقيامه حتى إذا كانت فاسدة تتطلب من الفرد العمل على إصلاحها وتغييرها بدلا من التكيف معها ومن عيوبه أيضا انه يختلف من ثقافة إلى أخرى . **(عبدالباقي،2002،ص98)**

2-8-4-**المعيار الباثولوجي :**

ويرى أن الشخصيات الشاذة تتسم بأعراض أكلينيكية معينة فالمخاوف الشاذة و الوساوس والأفكار المتسلطة .و ارتقاء مستوى القلق عند العصبيين كالهلوسات و الاعتقادات الباطلة واضطراب التفكير واللغة والانفعال عند الذهانين وكالنزاعات الاجرامية والانحرافات الجنسية في الشخصية السيكوباتية ويؤخذ على هذا المعيار عدم تحديد الدرجة التي يجب أن يصل إليها انحراف السلوك أو اضطراب الانفعال مثلا حتى يمكن اعتباره شذوذا ومع أن السواء والشذوذ يتداخل بعضهما في بعض بحيث لا يمكن أحيانا تحديد

الحد الفاصل بينهما تحديدا حاسم غير أن هناك طرازا من الشخصيات الشاذة لا يرقى الشك الى شذوذها **(إبراهيم،2000،ص75)**

2-9- النظريات المفسر التكيف النفسي الاجتماعي :

تعرضت العديد من النظريات إلى مفهوم التكيف النفسي الاجتماعي و تباينت في أفكارها تبعا لاختلاف المنطلقات الفلسفية والفكرية التي استندت إليها وفيما يلي عرض موجز يظهر هذه النظريات :

2-9-1-نظريات التحليل النفسي:

يعد "فرويد" من أبرز اصحاب هذه النظرية ويرى أن عملية التكيف الشخصي غالبا ما تكون لا شعوريا أي أن الفرد لا يعيي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكيات الشخص المتكيف هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية له بوسائل مقبولة اجتماعيا ويرى "فرويد" أن الأعصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التكيف ويقرر انه السمات الأساسية الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي قوة الانا والقدرة على العمل والقدرة على الحب. **(الشخص،2001،ص73)**

كما يرى "فرويد" أن الشخصية تتكون من ثلاثة أبنية نفسية هي " الهو و الانا و الانا الأعلى " ويمثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية ويعمل الهو بناء على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة العوامل الاجتماعية إذ يمكن اتباع رغبات الهو عن طريق الفعل أو التصرف اللاإرادي وعلى العكس من ذلك تعمل الآنا وفق مبدا الواقع حيث تعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي فالانا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح رغبات الهو ويحتفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة وفق متطلبات الواقع في ضوء المعايير التي تفرضها الثقافة ويمثل الانا الأعلى مخزن للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية الاجتماعية ويتكون من الضمير والانا المثالية فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب أما الأنا المثالية فما هي الا تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة وعلى أساس ما تقدم يربط ""فرويد"" التوافق بقوة الانا حيث يكون المنفذ الرئيسي فهو الذي يتحكم ويسيطر وعلى الهو و الانا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم حيث توفق بين رغبات الهو ومطالب الانا الأعلى. **(ابو مغلي،2002،ص37)**

2-9-2-النظرية السلوكية:

يرى رواد النظرية السلوكية أمثال"" واتسون و سكندر"" بأن عملية التكيف مكتسب عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد إذ أن السلوك التكيفي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية استجابت الفرد لتحديات الحياة والتي ستقابل بالتعزيز وتدعيم ويعتقدون بأنه من غير الممكن أن تنمو عملية التكيف عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة عالية عن طريق التلميحات البيئة أو اثبتها. وبين كل من " يورمان و كراسنر " انه عندما يجد الفرد أن علاقاته مع الآخرين لا تعود عليه بالإثابة فإنه قد ينسلخ عنهم

ويبدي اهتماما اقل فيما يتعلق بالتنمية الاجتماعية وينتج عن ذلك هذا السلوك شكلا شاذا او غير متوافق اما " باندورا" فقد رفض التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية حيث أكد بأنه السلوك والسمات الشخصية ما هي الا نتاج التفاعل المتبادل بين ثلاث عوامل هي المثيرات وخاصة الاجتماعية منها النمذجة والسلوك الإنساني والعمليات العقلية والشخصية كما أعطي وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد والمشاعر الكفاية الذاتية حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التكيفية او الغير تكيفية .(**فوزي،2006،ص30)**

2-9-3-النظرية الإنسانية:

من أبرز رواد هذا الاتجاه "روجرز"و"ماسلو " و " البورت " ويرون أن الإنسان خير بطبعه وتتفق مطالبه مع مطالب المجتمع ولديه الحرية والإرادة في اختيار افعاله التي توافق بها مع نفسه ومع المجتمع و يستطيع تحمل مسؤولية سلوكياته وهو يقبل عادت على اختيار السلوك المقبول اجتماعيا وهي يتوافق توافقا حسنا مع نفسه ومجتمعه وهي يتوافق توافقا سيئا إذا تعرض لضغوط في بيئته . ويرون أيضا أن الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلته وتحقيق التوازن وإذا شعر بالتهديد او العجز عن اشباع حاجته و مواجهة مشكلاته فإنه لا يستطيع أن يحقق ذاته وهو الأمر الذي يؤدي إلى ان يصبح توافقه سلبيا . كما أنهم يرون بأنه تحقيق التوافق لا يتم الا بعد اشباع الفرد حاجاته الأساسية وهي الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن و الحاجة إلى الانتماء والحب في حين يرون أنه عدم إشباع الفرد لحاجته يؤدي إلى القلق و سوء التوافق (**braconnier.1998.p103)**

2-9-4-النظرية الواقعية:

يعد "غلاسر" من أبرز رواد هذه النظرية حيث يرى بأن السلوك الإنساني هادفو للرغم من تأثير القوى الخارجية على قرارات الفرد إلى أن ذلك ينبع من داخله وليس من القوى الخارجية و ان سلوك الفرد هو محاولة أفضل للحصول على ما يريد .وذلك لاكتساب سيطرة فاعلة في حياته وأن سلوكه موجه لإشباع حاجته في الحب واعتبار الذات ولذلك فانه يعاني من الم نفسي الأمر الذي يدعو إلى وجود مشكلة وبالتالي وينبه الفرد إلى لزوم القيام بعمل ما يعيد إليه التكيف. **(سفيان،2004،ص163)**

2-9-5-النظرية المعرفية

يرى اصحاب هذه النظرية بأنه لدى الفرد الحرية في اختيار افعاله التي يتكيف بها مع نفسه ومع المجتمع وهو يقبل على اختيار السلوك المقبول اجتماعيا و يتوافق توافقا حسنا مع نفسه و مجتمعه ولا يتكيف تكيفا سيئا الا إذا تعرض لضغوطات بيئية .فالفرد عندما يشعر بضغوطات من الأسرة أو المدرسة أو اذا تعرض للظلم او شعر بالتهديد وعدم التقبل فذلك يؤدي إلى انحرافه .كما يرون أهمية الفرد الذاتية و المعرفية في اكتساب التوافق فكلما كان الفرد متعلما و مكتسبا للأفكار التي تتناسب مع الواقع المحيط به كلما كان قادرا على التكيف السليم. (**الجماعي،2007،ص102)**

2-10-ابعاد التكيف النفسي الاجتماعي

2-10-1- البعد البيولوجي

يشترك الباحث "لورانس" مع الباحث "شيين" في القول أن الكائنات الحية تميل إلى تغير من أوجه نشاطها في استجابتها للظروف المتغيرة في بيئتها أي تغير الظروف يتعين أن يقابلها تغيير وتعديل السلوك وانه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طريقة جديدة للإشباع رغباته فالتكيف عملية تتم بالمرونة مع الظروف المتغيرة أي هناك أدراك لطبيعة العلاقة الديناميكية المستمرة بين الفرد والبيئة

كما يتضمن البعد البيولوجي استجابت الفرد الفيزيولوجية للمؤثرات الخارجية والتي تستدعي بدورها أعضاء الحس والمستقبلات المتصلة بالعقل وهي أعضاء من جسم الإنسان تخصصت في الاحساس بأنواع معينة من تغيرات البيئة دون غيرها كالعين التي تستقبل الاحساسات او والموجات الضوئية إلى جانب الأعضاء الأخرى.

نستنتج أن المستوى البيولوجي يرى أنه على الكائن الحي التغيير من سلوكياته أو تعديلها بما يتناسب مع الظروف المحيطة به كما أن الفرد مجهز بأعضاء مختلفة متخصصة في الاستجابة والإحساس بأنواع معينة من تغيرات البيئة .(**معاش حياة ، 2012 ، 59**)

2-10-2-البعد السيكولوجي

يقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة أي القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشاكل بصفة إيجابية و تتمثل في :

- **الاعتماد على النفس** : قدرة الفرد على توجيه سلوكه وتحمل المسؤولية
- **الاحساس بالقيمة الذاتية** : شعور الفرد بتقدير الآخرين له وأن يرونه قادرا على تحقيق النجاح والشعور بأنه قادر على القيام بما يقوم به
- **الشعور بالحرية الذاتية** : شعور الفرد بأنه قادر على التوجيه وانه يستطيع أن يضع خطة مستقبلية
- **الشعور بالانتماء والخل من الأغراض العصبية:** أي يتمتع بحب أسرته ويشعر بأنه مرغوب ولا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير إلى الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف المستمر والبكاء فالمستوى السيكولوجي ينظر إلى التكيف على أنه قدرة الفرد على توجيه وتحمل مسؤوليته والإحساس بالقيمة الذاتية ومكانته وقدرته على التوفيق بين دوافعه وحل المشاكل التي يمكن أن يتعرض فيها الاعتماد على نفسه

(معاش حياة ، 59 ,2012-60)

2-10-3-البعد الاجتماعي :

يرى "روس" إن التكيف على المستوى الاجتماعي هو اسلوب الفرد في مقابلة ظروف الحياة وحل مشاكله لذلك يتعين أن تكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابليه شديدة للتشكيل والتوليد أي أنه عملية يشترك في تكوينها كل من عناصر البيئة و التنشئة الاجتماعية و أن هناك فروق في سرعة التوافق بين الأفراد راجع إلى الفروق الفردية و الثقافية .

ويأتي هذا التكيف كنتيجة للتكيف البيولوجي النفسي ويظهر من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة وهو يعبر عن طريقة الفرد الخاصة و الغالبة في حل مشاكله وفي تعامله مع الناس ذلك أنه كل سلوك يصدر عنه من خلال تكيفه فالفرد يولد مزودا بمختلف الاستعدادات الجسمية والعصبية والنفسية التي تحتاج إلى التهذيب الذي يقدمه المجتمع والأسرة.

نستخلص أن المستوى الاجتماعي يتركز على العلاقات بين الذات والمجتمع وذلك بتقبل الآخرين ومختلف التقاليد والعادات مما يساعد الفرد على عقد علاقة اجتماعية مرضية و امتلاك طريقة خاصه به من أجل التعامل مع الآخرين في حل مشاكله **(معاش حياة، 2012, ص60)**

2-11-وظائف التكيف النفسي الاجتماعي :

2-11-1- اشباع الحاجات الأولية والثانوية :

فالحاجات الأولية ترتبط بالتكوين الفسيولوجية مثل الطعام والشراب والسكن والجنس والنوم وإشباعها ضروري لاستمرار الحياة وتكون مؤشر لعملية التكيف وإذا لم تشبع فإن الفرد سوف يعاني من التوتر ويقل الاتزان الانفعالي .

والحاجات الثانوية يكتسبها الفرد و يتعلمها من البيئة مثل الحاجه إلى الأمن والاستقرار والمحبة والنجاح وهذه حاجات ضرورية لكي يكتمل توازنه ونضجه النفسي حيث يظل مدفوعا بها إلى أن يشبعها فهي حاجات ملحة ذات استمرارية وتواصل.

2-11-2-بالتقبل و الرضا على الذات :

من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد فالرضا عن الذات يكون دائما للفرد اتجاه العمل والتكيف مع الآخرين والإنجاز تتفق مع قدراته وإمكاناته والفرد الذي لا يقبل نفسه ولا يشعر بالرضا يكون معارضا للإحباط والفشل وعدم التكيف النفسي الاجتماعي وقد يدفع ذلك إلى الانطواء او العدوان.

2-11-3-القدرة على العمل والإنتاج الملائم:

ويقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه استعداداتها الجسمية و قدرة الفرد على إحداث تغيرات إصلاحية في مجتمعه وبيئته دليل على تكيفه وتمتعه بالصحة النفسية **(هاني احمد محمد العمري ، 2016 ، ص39)**

2-11-4-ضبط الذات وتحمل المسؤولية :

الشخص السوي هو الذي يستطيع ضبط ذاته و أن يتحكم فيها وفي انفعالاتها اتجاه المواقف المختلفة و أن يتحكم أيضا في حاجته ورغباته ، فيختار من هذه الحاجات تلك التي يستطيع اشباعها، فيؤجل او يلغي تلك الحاجات التي يرى استحالة تحقيقها فهو كذلك يستطيع أن يوجه سلوكه الوجهة الصحيحة طبقا للخطة مستقبلية يصفها لنفسه على أساس ما يتوقعه من نجاح .

2-11-5-الراحة النفسية :

من المعروف أن القلق و الاكتئاب والإحباط والصراع ...الخ كلها تؤدي إلى سوء التكيف وإلى عدم الراحة النفسية .ولذلك فمن سيمات الفرد المتكيف لديه القدرة على الصمود اتجاه المواقف و المشكلات التي تؤدي إلى سوء التكيف فمتى شعرنا أن الفرد حقق لنفسه الراحة النفسية كان ذلك دليلا على التكيف النفسي الاجتماعي .

2-11-6-الاتزان الانفعالي :

ويعني به قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتغيير عنها بحسب ما تفتضيه الظروف و بشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة على الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي .(**هاني احمد محمود العمري، 2016 ،ص 39-40**).

خلاصة :

من خلال تطرقنا في هذا الفصل خلصنا إلى الأهمية الكبيرة التي يلعبها التكيف النفسي الاجتماعي في حياة الفرد باعتباره أحد الأمور التي تساعد على التخلص من المشكلات والتقليل من الضغوطات وكذا تجنب الصراع بين الأفراد و بالتالي التكيف قصد التلاؤمّ النفسي يهدف إلى استمرارية الفرد وتوجيه وتعديل سلوكه والتوازن داخل البيئة الاجتماعية.

كما أن التكيف الاجتماعي يؤدي إلى وقف الصراع بين أفراد الجماعة عن طريق تقديم الدعم المؤقت أو الدائم لتحقيق التفاعل السلمي والايجابي وكذا القدرة على التجاوب الفعال مع الآخرين والعمل على

قبول الفرد لنفسه وذاته وكذا قبوله للآخرين من أجل تحقيق الراحة النفسية و السعادة في محيطه ومجتمعه.

ولكي يستطيع الفرد تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي لابد له من الحرص الدائم على التفاعل مع الآخرين والقيام بالدور المنوط به وكذا تفهم محيطه ومشاعر أفراد مجتمعه وعدم المساهمة في إيذاء زملائه. وكذا تجنب السلوك السلبي ، و الانفعالات السيئة.

وفي الفصل الموالي سنحاول استعراض أهم ما يتعلق بتقدير الذات و نحاول استخراج تاثيرها على التكيف النفسي الاجتماعي .

الفصل الثالث :

تقدير الذات–لاعبي كرة القدم

تمهيد :

تعتبر دراسة تقدير الذات من الدراسات الأكثر استقطابا للباحثين و المفكرين النفسانيين والعديد من المهتمين بدراسة مختلف جوانب الشخصية و الجوانب الرياضية ، وذلك لأهميتها ودورها في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للرياضي ، ولقد وجد مختلف الباحثين في دراسة تقدير الذات صعوبات كثيرة

تتعلق بتعدد المصطلحات الخاصة بالذات ، وقد لا يزال الجدال قائما بين مختلف الباحثين حول تحديد هذا المفهوم ولذلك تناولنا في هذا الفصل تحديد بعض هذه المفاهيم كيلا يكون تداخل فيما بينها خاصة بين مفهوم الذات و تقدير الذات ، و أهم النظريات المفسرة لتقدير الذات ، كذلك قمنا بعرض بعض التعاريف لتقدير الذات، وكذلك مختلف التفسيرات في ضوء بعض النظريات ومستويات تقدير الذات.

3-1-تقدير الذات :

3-1-1-مفهوم تقدير الذات :

باعتبار أن مفهوم الذات هو النواة التي تقوم عليها الشخصية والتي توفر معنى لإدراك الفرد نفسه من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية فإنه تعريف مفهوم الذات خضع اللي تباين بحسب وجهات نظر

علماء النفس ، فقد عرفه "زهران" على انه عبارة عن تكوين معرفي منظم ومتعلم المدركات الشعورية و تصورات والتعميم مات الخاصة بالذات يرغب الفرد ويبعده تعريف النفسي الذاتي ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة و المحددة للأبعاد **(عايدة ذيب عبدالله محمد ، 1999 ، ص216)**

و إضافة إلى ما ذكره "زهران" إشارة "عماد إسماعيل" الا انه هو ذلك المفهوم الذي يكون هو الفرد لنفسه باعتباره كائن بيولوجي الاجتماعي يعتبر مصدرا للتأثير وتأثر بالنسبة للآخرين.**(سهير كامل احمد ، 1999 ، ص216)**

من خلال التعريفين السابقين أن الفرد باعتباره كائن بيولوجي هو بذاته الذي يكون فكرته لنفسي التي يكتسبوها من خلال الآخرين والتي وبلورها ومن هنا يكمن تحديدا هو المفهوم الذاتي.

وفي هذا الصدد إشارة كارل روجرز في تعريف لتقدير الذات بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم المدركات الشعورية والتطورات والتقى مات الخاصة بالذات غيره الفرد ويعتبر هو تعريف النفسي الذاتي ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكينونته الداخلية والخارجية .**(حسن شحاتة ، 2008 ،ص25)**

3-1-2-تعريف تقدير الذات :

لقد تعددت تعاريف تقدير الذات من جانب الباحثين أن شغالين في الدراسات النفسية ولاسيما المهتمين في مجال الشخصية ويمكن أن نشير من هذه التعريفات على النحو التالي :

يعرف "محمد عاطف غيث" تقدير الذات على انه تقييم الفرد لنفسه في حدود طريقة إدراكه لآراء الآخرين فيها ، كما يعرف "جيرارد" تقدير الذات بأنه نظرة الفرد لنفسه بمعنى أن ينظر الفرد لذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس وتتضمن كذلك إحساس الفرد بكفاءة و جدارته واستعداداته لتقبل الخبرات الجديدة**(المعايضة ، 2007، ص87)**

ويمكن تعريف تقدير الذات على انه ذلك الشعور الجيد الذي يكونه الش الشخص اتجاه نفسه وهناك الكثير من التعريف التي تتناول التقدير الذات ولكنها تشترك في طريقة معاملة الفرد نفسه واحترمها فهو مجموعة من القيم التفكير والمشاعر التي نملكها حول انفسنا فيعود مصطلح تقدير الذات إلى مقدار رؤيتك لنفسك وكيف تشعر اتجاهها **(سليم،2003،ص68)**

اما "ماسلو" فعرفه على انه حاجة الفرد في الاحساس بالقوة و الكفاءة والثقة بالنفس وكذا حاجته في الشعور بالتقدير والاحترام وفي الحصول على مكانة مرموقة في المجتمع **(بدرة،2016،ص400)**

اما "روجرز" سيعرف تقدير الذات بأنه هو اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخرين انفعالي **(كامل،2003،ص05)**

أما"جابر عبد الحميد وعلاء كفافي "فيعرفان تقدير الذات بأنه اتجاه نحو تقبل الذات والرضا عنها واحترمها وفي التحليل النفسي معنى أن تكون علاقة أنا طبيعي يبلانا الأعلى هي عدم وجود صراع ونقص تقدير الذات هو عرضي الاكتئاب**(محمد،2000,ص60)**

أما في الموسوعة النفسية في تقدير الذات هو وسيمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد شخصيته فهو يتحدث توظيفها للعلاقة بين الحاجات المشبعة ومجمل الحاجات التي نشعر بها(**شاهين،1997،ص431**)

ويعرف"عبد الرحيم بخيس" هو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به فهو حكم الفرد تجاه نفسه وقد تكون بالموافقة او بالرفض

(الفحل.2000،ص06)

ويعرفه "شعيب" بأنه حكم شخصي يعني القيمة التي وعبر عنها في الاتجاه الذي يشعر به الفرد نحو نفسه وهو خبرة موضوعية يقدمها الفرد للآخرين من خلال التعليق اللفظي والسلوك آيات الأخرى وهذا يتبين أنه عندما نتكلم عن تقدير الذات فإننا نرجع إلى الحكم الشخصي للفرد عن الاستحقاق وعدم الاستحقاق التي يتم عنها في الاتجاهات التي يحملها اتجاه نفسي(**شعيب،1988،ص135**)

ومما سبق يتضح انه تقدير الذات هو اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو الآخرين له سواء كان هذا الاتجاه سلبي أم ايجابي مما يجعل الفرد يشعر بالرضا التام عن نفسه أو أنه يحتقرها .

3-1-3-النظريات المفسرة لتقدير الذات :

هناك عدة نظريات حاول التفسير تقدير الذات نظرا لأهميتها مما جعلها بين وجهات النظر لكل علم في هذا الموضوع وفي السنة بمنظور هي هو لذا سنة تطرق إلى بعض اهم النظريات نذكر منها :

نظرية روز نبرج : تعتبر هذه النظرية من النظريات الاوائل التي وضع التفسير تقدير الذات و توضيحها وذلك من خلال دراسة الفرد و ارتقاء سلوك تقيمه الذاتي في ضوء عدة عوامل وتشمل المستوى الاقتصادي والاجتماعي وديانا وظروف تنشئه تواضع ثلاث تصنيفات الذات وهي :

الذات الحالية : أو الموجودة وهي كما يرى الفرد نفسه وينفع بها .

الذات المرغوبة : وهي التي يجب أن يكون عليه الفرد .

الذات المقدمة : وهي الذات التي تحاول الفرد إني وضحها أو صورها للآخرين **(حمزاوي ، 2017 ،ص96)**

كما اهتم "روزنبرج" بدراسة النمو الارتقاء بسلوك الفرد لذاته و سلوكه من زاوية المعايير سعيدة في الوسط الاجتماعي المحيط به الفرد وقد اهتم في الخوض في تقييم المراهقين لذاتهم بعد ذلك ديناميكية الصورة الذهنية الإيجابية في مرحلة المراهقة وقدرتهم في الدور التي تقوم به الأسرة في تقدير الذات للفرد كما وضع العلاقة بين تقدير الذات التي يتكون في إطار الأسرة و أساليب السلوك الاجتماعي للفرد في ما بعد وقد فسرها الفروق التي بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين و المتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر وطرح فكرة أن الفرد يكون في الاتجاه نحو كل الموضوعات التي يتعامل بها وما الذات إلى احد هذه الموضوعات ويكون الفرد ونحوها اتجاهات لا تختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونوها نحو موضوعات أخرى(**ابوجادو،2004،ص154**)

نظرية كوبر سميث : يعتبر تقدير الذات عنده كوبر سميث ظاهرة تتضمن كل من عملية تقييم الذات كما تتضمن ردود الفعل وليس أو الاستجابة الدفاعية وأن كان تقدير الذات تضمن اتجاهات تقييم 100 نحو الذات فإنه هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة في تقدير الذات عنده هو الحكم الذي أصدره الفرد عن نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصريفه على نحو أن دقيق ويقسم تعبير الفرد عن ذاته إلى قسمين :

التعبير الذاتي : وهو إدراك الفرد لذاته أوصفه لها

التعبير سلوكي: ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية**(عبدالله،2019.ص31)**

و نجده يميز بين نوعين من تقدير الذات وهما :

تقدير الذات الحقيقي : عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ذو قيمة .

تقدير الذات الدفاعي : يوجد لدى الأفراد الذين يشعرون أنهم غير في قدر ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور أو التعامل على أساس مع انفسهم ومع الآخرين(**عبدالرحمن،1997،ص48)**

نظرية روبيرت زيلر: يعتبر زي النار تقدير الذات ما هو إلى البناء الاجتماعي للذات كما يرى أنه تقدير الذات لا يحدث في معظم الحالات الا في الإطار المرجعي الاجتماعي ويضيف انه وتقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويؤدي دوره المتغير الوسيط او انه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات و العالم الواقعي وعلى ذلك فإنه عندما يحدث أي تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإنه تقدير الذات هو العام الذي يحدد نوعية التغيرات التي تحدث في تقييم الفرد لذاته تبع اللي ذلك وقد افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحلى بدرجة عالية من تقدير الذات**(كفافي،1989،ص103)**

أن هذه النظرية ترى أنه تقدير الذات هو التقييم الذي يضع الفرد لنفسه و أنه تقدير الذات المرتفع هو دلالة على قبول الفرض لذاته و الشعور بأهميتها اما المنخفضة ورفض الذات وعدم الرضا عنها واحتقارهم وعدم تقدير الذات هو حاجة اساسية في الفرد .

وخلاصة عن هذه النظرية أن كل منها جاء أحسبه وجه صاحبها ومنهجية في نظرية "روزنبرج" تؤكد أنه تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسي أستاذ حسين ارفض اما نظرية كوبر سميث فتى فقد قدمت مفهوم تقدير الذات على انه متعدد الجوانب وليد دراسته يجب الإلمام بجميع جوانبه من حيث انه لو جاني بين جانب ذاتي وجانب سلوكي في ما يؤكد "زينر" على العامل الاجتماعي في تقدير الذات في قدرة الفرد على مواجهة التغيرات التي تحدث في المجتمع تبني تقديره لذاته .

3-1-4-مستويات تقدير الذات :

تتأرجح مستويات تقدير الذات بين المرتفع و المنخفض والمتوسط ولكل مستوى من هذه المستويات مميزات وخصائص خاصة بها نذكرها على النحو التالي :

3-1-4-1-تقدير الذات المرتفع : يعتبر دليل على الرف أو تقبل الذات وعن تكوين صورة إيجابية في الطفولة المبكرة والخبرات التي يمر بها الفرد خلال نموه لها أثر في إبراز بيتي وكل ما كانت تنشية سليمة فيها إشباع الاحتياجات الأساسية سواء العاطفية أو في جورجيا كان لها أثر في تبلور الزيت واعتبار هذا إيجابية ويعود ذلك على شخصية الفرد حيث يظهر المفهوم الإيجابي للذات لكل من يتعامل معه وتبدو من خلال أسلوبي معاملتي مع الآخرين الثقة في النفس واحترام الذات و الوصول إلى المكان الاجتماعية المرموقة والعمل على المحافظة عليها والسعي لتحقيق أهداف في حياتي والتمسك به استقلالها الذاتي كما أن التجارب الإيجابية و تحقيقها للنجاح في مسيرتي تساعد وايد مهم في تكوين هذا المستوى المرتفع من تقديره لذاته (**الاحسن،2015،ص197)**

ويرى"حامد زهران" أن مفهوم الذات الإيجابي يشير إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي يذكر أيضا أن تقبل الذات مرتبط ارتباطا جوهر جوهريا بتقبل الآخرين وتقبل الذات وفهميها يعتبر بعدين رئيسيا في عملية التوافق النفسي(**زهران ، 1997،ص72**)

ويرى"بلوك و موريت" أن الأفراد الذين يتمتعون به مفهوم ايجابي لتقدير الذات تكون لديهم بعض الخصائص وهي :

- يشعرون بالأهمية
- يشعرون بالمسؤولية تجاه أنفسهم وتجاهل الآخرين
- لديهم إحساس قوي بالنفس و يتصرفون الاستقلالية ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة
- يعترفون به قدراتهم ومواهبه هم كما أنهم فخورين بما يفعلونه
- يؤمنون بأنفسهم في لديهم القدرة على المخاطرة ومواجهة التحديات
- لديهم القدرة العالية على تحمل الإحباط
- يتمتعون به القدرة على التحكم العاطفي في الذات
- يشعرون بالتواصل مع الآخرين كما أنهم يتمتعون بمهارة جيدة في التواصل
- يولون العناية بالمظهرهم وأجسامهم (**عبدالله،2010،ص38)**

3-1-4-2-تقدير الذات المتوسط :يقع هذا المستوى من تقدير الذات بين المستوى المرتفع لتقدير الذات و المستوى المنخفض منه في أصحاب هذا المستوى يكونون وتمشينا معا بإمكانياتهم وطموحاتهم وقدراتهم إلى أنهم يستهزؤون في الوصول إلى المرتفع حيث يحاول الاستفادة من خبراتهم السابقة من أجل تفادي الوقوع او إعادة نفس الخطأ وهم يتميزون بالتفكير المنطقي والواقعة ويسعون لكسب محبة الناس ويش عرونـي بـاحترام الآخـرين لهـم وهـم أيضـا يبـادرون هـم بـاحترام فـلا يكونـون ذوي تبعـي ولا تعصب**(بدرة.2016،ص403)**

يعتبر الأشخاص من هذا النوع ممن يقعون بين هذين النوعين من الصفات تقدير الذات المرتفع و المنخفض ويتحدث تقدير الذات لديهم من قدرتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم(**شايع.2016،ص69**)

3-1-4-3-**تقدير الذات المنخفض:** أو مفهوم الذات السلبي كما يصلح وعليه البعض يظهر عند الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية كثيرة في الشخصية والاكتئاب وسوء التوافق الاجتماعي و تظهر كذلك الصعوبات واضحة في العلاقات تفاعلية مع أفراد وأسرهم .

يعتبر الأشخاص أنفسهم غير مهمين وغير محبوبين وهم قادرين على فعل الأشياء الذين يودون فعلها كما يفعل الآخرين

والشخص دو التقدير المنخفض لذاته يكون غير قادر على الاختيار واتخاذ القرار وغالبا ما يؤدي له خوفا من المواجهة كما نجد وأكثرت شبعا وتشب وسن بالإنفعال اتصل بي كل فشل والشك وضعف الثقة فهو لا يستطيع الخروج من الأحاسيس السلبية من الأحاسيس إيجابية (**الشهري،1999،ص73**)

ويذكر "جبريل" بعض الخصائص التي تميز الأشخاص ذوي التقدير المتدني ومنها :

الحساسية نحو النقد : يرون في النقد تأكيد لصحة شعورهم بالنقص

الشعور بالاضطهاد : حيث أن الفشل نتيجة التخطيط نفى من قبل الآخرين وهكذا يتم إنكار ضعف الشخصية والفشل ويتم أسقاط اللوم على الآخرين

الميل إلى العزلة والابتعاد عن التنفس وذلك بهدف اخفى النقص المتوقع ظهوره(**عبدالله،2010،ص39**)

ومن هنا استنتج أن الأشخاص ذوي تقدير الذات العالي او المنخفض أن السبب المباشر الرئيسي في ذلك هو تأثير والدي بالدرجة الأولى و معلمي وأصدقائي بالدرجة الثانية

3-1-5-**العوامل المؤثرة في تقدير الذات :**

توجد عدة عوامل تتداخل فيها فيما بينها لتشكل لدى الفرد" التقدير الذاتي سواء أن كان هذا التقدير مرتفعا او منخفضا وتتمثل العوامل في ما يلي :

3-1-5-1- **عوامل تتعلق بالفرد نفسه** : وهي تتمثل في الخصائص الجسمية والانفعالية والقدرات العقلية التي تميزه عن غيره من الأفراد كالاتي :

ب/ **صورة الفرد عن جسمه** : تعتبر عاملا من العوامل المكونة لتقدير الذات وهي الصورة التي يكون الفرد عن جسمي ومدى رضاهم عنها وعن صفاته الجسدية في الصورة الجسدية لها ارتباط وثيق بين نمو شخصية الفرد في خصائص مميزة و المظهر مهم في تحديد مستوى تقدير الذات يعطي تقييم اللي صورت جسمي من خلال الثقافة السائدة والمعلومات حول نماذج الجسم الجيد من طول ولون ووزن فيقال أن تلك المعايير الجمالية مع جسمي وين عكس ذلك على تكوين صورة إيجابية أو سلبية عن جسمه (**جعفر،2010،ص48**)

3-4-3-**الإنطواء:** الشخص منطوي شديد المرض والحساسية يجرح شعوره وبسهولة وكثير الشك في نيات الناس ودوافع هم وشديد القلق على ما قد يأتي به الغد ومتقلب المزاج دون سبب ظاهر كل ذلك يجعله في حالة قلق مستمر وبالتالي يكون له تأثير على تقديره لذاته (**الدخاخني ، 1999، ص51)**

ج/ **النضج** : غالبا ما يقترن تقدير الذات بنطق المبكر حيث انه يمكنه من تحمل المسؤولية والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة التي تعطيه بدورها مكانة في المجتمع اما أتأخر في النوم شوي يعطي الفرد التقدير المنخفض الذاتي حيث انه يعمل كأنه أصغر من سني وهذا يشعروا بالنقص والدونية (**شعبان،2010،ص49)**

خ/ **الذكاء** : كما يؤثر ذكاء الفرد وسيمة الشخصية والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها على تقديره لذاته (**مهدي ، 2000,ص85)**

ه/ **الخوف** : يعتبر الخوف من العوامل الذاتية التي تؤثر في تقدير الذات فلقد يتضح أن تقدير الذات يتحدد بقدرة خلو الفرد من الخوف في الفرد الذي يتمتع بصحة جسميا أو نفسية جيدة يكون تقديره الذاتي مرتفعا والعكس صحيح (**ابراهيم و الانور،2005،ص16)**

ذ/ **القلق** : حيث ويعتبر القلق من المتغيرات التي يوجد لها تأثير كبير على تكوين تقدير الذات المرتفع أو المنخفض لدى الفرد فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الفرد السوي لا يعاني من القلق بل يتمتع بدرجة التقدير بيت عالية(**عبدالعزيز و قاعود،1992,ص33)**

3-1-5-2-عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية والاجتماعية : بما أن الفرد يعيش في مجتمعي يتفاعل معه يؤثر وتأثر به إذا في البيئة الخارجية لها تأثير على تقدير الذات الذي يضعه الفرد الذاتي في هذا التقدير لا يمكن أن يكون بمعزل عن الآخرين ومن بين هذه العوامل ما يلي :

ا/ **الاسرة** : يمكن القول أن الأسرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل في شخصية الفرد باعتباره الجماعة الأولى التي يتفاعل معها الفرد منذ ولادتي والأسلوب الذي يتعامل به الطفل من قبل أسرتي يحدد إدراكه لي كيفية تقييم أسرتي له وبالتالي إدراكه لذاته وعندما يعبر الفرد الطفل الحب والاحترام والدعم والتقدير الحقيقيين يصبح أكثر مدفعية واكثر القوى على تكوين مفهوم ايجابي عن ذاته **(الغامدي،2009،ص68)**

ب/ **المجتمع** : يقصد بها المثيرات والاتجاهات التي يتفاعل معها الفرد مع بيئته التي يعيش فيها وتؤثر على سلوكه كما تعكس ومواقف افراد المحيط الاجتماعي اتجاه الفرد وكيفية معاملتهم له وتقديرهم شخصياتهم حيث يقيم الفرد نفسه من خلال تقييم الآخرين له **(يحياوي،2003،ص550)**

كما يتأثر تقدير الفرد لذاته بال كيفية التي يتعامل بها الآخرون معه في الأفراد الذين يلقون معاملة جيدة واهتمام وتقبل من طرف أشخاص مهمين في حياتهم غالبا ما يكون لديهم تقدير بيت مرتفع في التقييم الإيجابي المقدم من قبلهم وغالبا ما يرفع من مستوى تقدير الذات لديهم في الفرد وغالبا يرى نفسه بالطريقة التي يراها يدركه بها الآخرين (**رانجيت،2005ص18)**

خ/ **المدرسة** : بامكانها أن تكسب الفرد وتقديره إيجابيا لذاته وبالتالي تحفيظ عن العمل وأداء فروضي المدرسيه بطريقة جيدة(**زيغود،1977،ص42**)

كما أن النجاح والفشل الدراسي يؤثر في الطريقة التي ينظر بها الطلبة إلى أنفسهم في الطلبات التحصيل المرتفع من المحتمل أن يطور مشاعر إيجابية نحو ذواتي هم مقدراتهم والعكس صحيح

ج/ **أصدقاء** : الي جماعة الرفاق أثر على تنشية الطفل والطفل يتعلم أن يعود إلى سلوك أو مثلما يفعل رفقائه وأن ينظر لنفسه مثل ما يضر الآخرين له هم يلعبون دورا مهما في تكوين مفهوم الذات عنده ويمثل رفاق الطفل خاصة الاكبر سنا نماذج انماط السلوك المستحسن اجتماعيا والملائمة لجنسه (**الغامدي،2009،ص70**)

فكلما كانت الجماعات جيدة وحسنة كان تأثيرها إيجابيا مما يحسن من هو وبالتالي يتحسن تقديره لذاته وكل ما كانوا رفقاء السوء في جماعة منحرفة كان تأثيرها عليه سلبيا وعلى نظرتها لذاته

ومن هنا نجد أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل قدراته واستعداداته ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية و الأفراد الذين يتعاملون معهم .

3-1-6-أهمية تقدير الذات :

الحاجه إلى تقدير الذات الشعور موجود عند كل فرد والجزء الأكبر من سلوكنا يكون بسبب النظرة التي نعطيها لأنفسنا وكيفية تأثير هذا السلوك على دعواتنا فعلا كل فرد أن يدرك أن ذاتها جديرة الثقة (**ميزاب،2013،ص56**)

وقد ذهب العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بوجهين عام إلى أنه تقدير الذات حاجة إنسانية وضرورية على سلامة الإنسان نفسيا وعاطفيا حيث يؤدي تقدير الذات آلمتني إلى جعل الحياة شقاء ومؤلمة مما يؤدي إلى إصابة الأشخاص بالاضطرابات النفسية وأحيان العضوية ويجعله عرضه للصدمات من الأحداث والأشخاص في حين أن الشخص الذي يمتلك تقديرا عاليا الذاتي يشعر بالسعادة و الفعلية الشخصية ويمنح الشعر الشخص الشعور بالحب وتقبل واثقة والإقبال على المحاولات الجديدة ويعني علاقات جيدة مع الآخرين ويعني حياة حسنة وبالتالي التقدير الذي يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديدها اتجاهاته وأهدافه (**محمدو ذيب،2008،ص70**)

ان تقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته وطريقة تفكيره وعمله ومشاعره نحو الآخرين ويؤثر في نجاحه ومدى إنجازه في أهدافه في الحياة فما احترم الشخص وتقديره الذاتي تزداد وانت جيتوا و فاعليته في حياته العملية والاجتماعية (**الملا،2008،ص22**)

في الحصيلة التي يكون بها الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته المختلفة تعتبر المحدد الأساسي للحاجة إلى تقدير ذاته (**عبدالعزيز ،2012،ص30**)

وكان "ايريك فروم" أحد الأوائل الذين لاحظ الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ولمشاعرها نحو الآخرين حيث إشارة إلى أن الاحساس ببعض الذات لا ينفصل عن الاحساس لبغضا الآخرين و أنه تقدير

الذات المنخفض يعتبر شكل من أشكال الأعصاب وبعض السنوات لحظه روجرز هذه العلاقة الوظيفية العديد من مرضى ولاحظ أن الأشخاص الذين يبدون تقدير مرتفع الذات يبدو تقبل الكبير للآخرين وقد حرارة رجال هذه بالإشارة إلى حاجة أساسية وهي تقدير الذات و إلى تأكيد أهمية في تحقيق الصحة النفسية للأفراد(**الدريني ، د.س ،ص50**)

فكل ما قدر الفرد و نفسه كلما استطاع استغلال ابداعي في عمله إن شاء علاقات جيدة مع الآخرين والتعامل معهم باحترام وتصبح لديه القدرة في التأثير عليهم وعلى مستوى صحته(**رانجيت و مالهي ،2005،ص05**)

ومن هو فإنه تقدير الذات مهم جدا من حيث انه هو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى كما أنه تقدير الذات لا يولد مع الإنسان بل هو مكتسب من تجاربه في حياة وطريقة ردة فعل لي تجاه التحديات والمشكلة في حياته.

3-1-7- مقاييس تقدير الذات :

إن أكثر الأساليب الشائعة في مقياس تقدير الذات هي ال استبيانات وقوائم الشطة التي تعتمد على تقدير الفرد لذاته و حتى نحصل على نتائج أداء أو التأكد من النتائج التي يحصل عليها الفرد يمكن إجراء مراقبة مباشرة الفرد أو اعتماد تقديرات المعلمين والأهل ويوجد العديد من المقاييس المستخدمة لقياس تقدير الذات وأطلقوا على بعضيها قياس مفهوم الذات ولكنها حقيقة معينة بقياس قيمة الذات ومن هذه المقاييس

3-1-7-1-**مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث"** : وهو مفيد للمسح داخل الغرفة الصفية لي مقياس تقدير الذات و تقويم برامج تطوير تقدير الذات و يمتاز بأهمية واسعة في مجال البحث العلمي و اجريت عليها الدراسة أعداء و توفرت معلومات كافية عن صدقها وثبات ويستخدم لقياس القاعدة قبل مشاركة الطلبة في برنامج تقدير الذات وبعد انتهاء البرنامج.

3-1-7-2-**المقاييس الثقافية الحرة لتقدير الذات للأطفال والبالغين ل "باتل"** : وعددها اثنان الأول لصغار من الصف الثالث إلى التاسع والآخر للبالغين ويقيس عن مدى إدراك الفرد لذاته.

3-1-7-3-**مقياس بير هاريس لمفهوم الذات عند الأطفال** : وهو ملائم لغاية التشخيص العيادي لتقدير الذات ومصمم للطلبة من الصف الرابع إلى الثانية عشر ويقيس ستة أبعد تقدير الذات وهي السلوك المظهر العام الآن في عالي الشعبية السعادة والرضا الوضع الأكاديمي و العقلي.

وهو ملائم لغاية التشخيص العيادي لتقدير الذات ومصمم للطلبة من الصف الرابع إلى الثانية عشر ويقيس ستة أبعد تقدير الذات وهي السلوك المظهر العام الآن في عالي الشعبية السعادة والرضا الوضع الأكاديمي و العقلي.

3-1-7-4-**مقياس تقدير الذات لي رونبرج** : يختص به تقدير الفرد لذاته يمتاز بأنه مختصر ويقيس تقدير الذات الكلي ويستعمل للكبار.

3-1-7-5-**مقياس مفهوم الذات لتنسي** : ويستعمل مع الأفراد من عمري 12 عاما واكبر ويوفر نتائج متعددة وهي تقدير الذات الكلية و نتائج لي ثلاث مقاييس فرعية ويستخدم لغاية التشخيص العادي.

3-1-7-6-**مقياس تقدير الذات السلوك الأكاديمي لي كوبر سميث و جلبيرتر** : وهو موجه للمعلم ليبيا رأيي في الطفل ويقيس تقدير الذات الأكاديمي للأطفال في الروضة إلى الصف الثاني من عن طريق تقدير المعلم.

3-1-7-7-**مقياس تقدير الذات للأطفال لي شو** : وهو موجه للمعلم لقياس تقدير الذات من مرحلة رياض الأطفال حتى الصف التاسع عن طريق تقدير المعلم (**الحجري ، 2001، ص18)**

3-2- كرة القدم:

3-2-1-تعريف كرة القدم :

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، فبعد أن صارت رياضة جماعية انعدمت المناظر التي ميزت طفولتنا حين كنا نمارس هذه اللعبة، فأصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة (الشارع، الاماكن العمومية، الساحات الخضراء)، هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الاكثر تلقائية والاكثر جاذبية على السواء، ولقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم الى رياضة ، واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك ثم استخدام الايدي والسواعد باستثناء حارس المرمى.

(رومي مجيل،1986،ص09.)

إن كرة القدم رياضة تلعب بني فريقين، يتألف كل منهما على 11لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد من الاهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء.

(رومي مجيل، 1986 ،ص10.)

هي لعبة جماعية الهدف منها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على شباكه نظيفة من الأهداف، وتلعب بني فريقين، كل فريق يتكون من11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة 90 دقيقة بشوطين لكل شوط 45 دقيقة، يتخللها وقت راحة ب15 دقيقة تجرى المباراة بين فريقين يرتديان لباسا مختلف اللون، وتكون متكونة هذه الاخيرة من "الألبسة" من شرت، قميص، جوارب، حذاء، وتجرى المباراة فوق أرضية مستطيلة الشكل، بالإضافة إلى مرمى لكل جهة محددة القياس والنوعية **(رومي مجيل،1986 ،ص11)**.

وبدأت كرة القدم تخرج من وسط اللعب في المدن والقرى والمدارس والجامعات وظهرت الأندية الرياضية التي تمارس اللعبة وفق القوانين والأنظمة، وكان في عام 1855م تأسس أول نادي في بريطانيا ثم تأسيس عدة أندية وفي مناطق مختلفة حتى عام 1863م اجتمع أحد عشر مندوبا من الأندية والجمعيات

والمؤسسات الرياضية في بريطانيا للبحث في كيفية وضع القوانين الخاصة بلعبة كرة القدم والغاية من ذلك هو تأسيس أول اتحاد دولي لهذه اللعبة، وفي عام 1882م تم إنشاء الاتحاد الويلزي وبنفس السنة أنشأ اتحاد أسكوتلندا ومن ثم الايرلندي وهذه الاتحادات الأربعة حظيت بشرف تنظيم لعبة كرة القدم في انحاء العالم.

ومع نهاية القرن19 انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين ومن مختلف المسافرين الأوربيين من أستراليا إلى البرازيل ومن المجر إلى روسيا ثم أنشأت الاتحادات والأندية والمسابقات وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الاتحاد الدولي لكرة القدم عام 1904م بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا وبمشاركة ستة دول أوربية وأصبحت كرة القدم لعبة عالمية. وفي بدية القرن20 ابتدأ التنظيم الدولي والعالمي لكرة القدم حيث اجتمعت كل من فرنسا وهولندا وبلجيكا وسويسرا و الدنمارك عام 1904م في تشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" وفي عام 1908م أقيمت أول بطولة أولمبية شاركت بها 06 دول فازت هبا إنجلترا على الدنمارك(0-2)وفي عام 1930م أقيمت أول بطولة لكأس العالم في الأورغواي وربحت البطولة الدولة نفسها وفي عام 1955م أقيمت أول بطولة للأندية الأوربية (**غازي صاحل حمود،2011،ص17-20.**)

3-2-3-كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر, والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها, وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محود بن رايس" الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895م, تحت اسم "طليعة الحياة الهواء في الكبير" وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م,وفي 1921/08/07م,تاسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولوديه الجزائر) غير انه هناك من يقول بان النادي القسنطينة(شباب قسنطينة)هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921م.

بعد تاسيس العميد مولوديه الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر, الاتحاد الإسلامي لوهران, والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة, والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر, وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل ضد الاستعمار, وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكتل لصد الاستعمار, حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين, وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية, مع هذا تفطنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لانها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء, حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولوديه الجزائر وفريق أورلي سنة 1956م والتيتم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين, مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في

11مارس1956م, وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958م, مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: زوبا, رشيد مخلوفي, كرمالي...اخل وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان مثيلا لجزائر يفي مختلف المنافسات العربية والعالمية .

(علال خالد وآخرون، 2007-2008 ،ص14-15)

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 2011م وكان "محند معوش" أول رئيسا لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000رياضي يشكلون حوالي 1420 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962.1963م وفاز بها فرق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980م, وفاز بكأس أمم إفريقيا مرتين واحدة بالجزائر سنة 1990م حيث كانت هي البلد المنظم والمرة الثانية سنة 2019م حيث نظمت في مصر, وشارك فيها أربع دورات لكأس العالم الأولى بإسبانيا عام 1982م والثانية بالمكسيك سنة 1986م والثالثة في جنوب إفريقيا سنة 2010م والمرة الأخيرة كانت في البرازيل عام 2014م, ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصي من تصفيات كأس العالم البقية وآخرها مونديال روسيا 2018 رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء.

3-2-4-مبادئ كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير رسمية ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعد تعديلات، ولكن مازالت باقية إلى الآن حيث سبق أول قوانين كرة القدم إلى ثالث مبادئ أساسية جعلت من اللعبة مجال واسعا للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي :

- ا/ **المساواة:** إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية دون أن يتعرض إلى الضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون .
- ب/ **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سالمة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

●**ج/ التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.

3-2-5-قانون كرة القدم :

يتكون قانون كرة القدم من 17 مادة تنظم وتسير هذه اللعبة وهي:

ا/ **ميدان اللعب:** يجب أن يكون ميدان اللعب مستطيل الشكل وتكون أرضيته من عشب طبيعي أو اصطناعي، ويكون الحد الأدنى للطول 90م والحد الأقصى120م، بينما يكون الحد الأدنى للعرض 45م والحد الأقصى90م .

يتم تحديد ميدان اللعب بواسطة خطوط لا يزيد عرضها عن 12سم , كخط التماس وخط المرمى وجميع الخطوط داخل ميدان اللعب .

يتشكل المرمى من قائمين وعارضة من حديد أو مادة مناسبة، ويبلغ طول المرمى من الحافة الداخلية للقائم الأيمن إلى القائم الأيسر7.32م وارتفاع العارضة عن الأرض2.44م.

ب/ **الكرة** :يجب أن تكون مستديرة ومصنوعة من مادة ملائمة ولا يزيد وزن الكرة عن 450غ ولا يقل عن 410غ ويجب أن تكون الكرة مكبرة ومتنوعة من مادة سالمة .

ويكون الضغط الجوي داخلها ما بين 0-0.1 صيد جوي أي ما يساوي 6-110 ضغط جوي أي ما يساوي 66-110غ/سم1

إذا تلفت الكرة أثناء المباراة يتم إيقاف اللعب واستبدال ثم يستأنف اللعب بإسقاط الكر ة في المكان الذي توقف فيه اللعب

ت/ اللاعبين: تقام مباراة كرة القدم بين فريقين يتألف كل منهما من 11لاعب كحد أقصى ويكون أحدهم حارس مرمى، ولا يجوز بدأ المباراة أو استمرارها في حال أن أي من الفريقين يتكون من أقل من 7لاعبين.

ويكون عدد البدلاء في المباريات الرسمية 3 لاعبين كحد أقصى، كما يجب إعطاء أسماء البدلاء قبل بداية المباراة ولا يمكن إشراك أي لاعب لم يتم إدراج اسمه في قائمة البدلاء.

ث/ معدات اللاعبين :تتألف معدات اللاعبين الإلزامية من الأغراض التالية المنفصلة: قميص دو أكمام, سروال ,جوارب وأي شريط لاصق أو أي مادة يتم ارتدائها خارجيا يجب أن تكون بنفس لون الجوارب .

ج/ واقي الساقين :يجب أن يكون مصنوع من مادة ملائمة لتوفير حماية للاعب ويتم تغطيتها بالجوارب .

ح/ أحذية: كما يجوز لحارس المرمى ارتداء السراويل وبذلة رياضية وأن تكون البذلة بلون مغاير عن بقية اللاعبين وعن حكام المباراة , يجب على كلا الفريقين ارتداء ألوان مغايرة لكي يتم التفريق بينهم من طرف حكام المباراة.

خ/ الحكام: تدار المباراة بواسطة حكم الذي له السلطة الكاملة في تطبيق قوانين اللعبة المتعلقة بالمباراة.

د/ الحكام المساعدين :يكون إلى جانب الحكم الرئيسي حكمين مساعدين، حكم رابع، حكمين مساعدين إضافيين وحكم رئيسي احتياطي .

ذ/ مدة المباراة:تقام المباراة على مدى شوطين متساوين كل شوط 45 دقيقة وتكون هناك راحة بين الشوطين تقدر بـ 15 دقيقة، وفي حال كانت مباراة كأس وانتهت المباراة بالتعادل يضيف الحكم شوطين إضافيين كل واحد منهما 15 دقيقة، في حال لم يتم التسجيل خلالهما يجري الحكم ضربات الترجيح ويحدد الفائز.

ر/ **بداية اللعب:** يتحدد اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

ز/ **الكرة في الملعب أو خارج الملعب** :تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها

س/ طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.

ش/ التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة ، ولا توجد مخالفة التسلل في حالة استلاما للاعب الكرة مباشرة من :

- ركلة مرمى .
- ركلة تماس .
- ركلة ركنية.

ص/ الأخطاء و سوء السلوك :يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الأنحاء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه

ض/ الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين :

غير مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطأ مباشرة

مباشرة: تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء

ط/ رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

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

ع/ الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين

3-2-6- مميزات لاعبي كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة , تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص نذكر منها:

3-2-6-1-الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولان اعتقادنا أن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية جيد التقنية، ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي، فلا نندهش إن شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبون يختلفون من حيث الشكل والاسلوب ولنتحقق أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية, فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية للكرة.

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الارضية ومعرفة تمرير الساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق تام .

3-2-6-2-التكنيك:

لكل لعبة رياضية مبادئها الأساسية أو ما يدعها بالمهارات الفنية وهكذا الحال مع كرة القدم التي يكاد يكون فيها النصيب الأوفر بين الألعاب من هذه المبادئ والمهارات التي تميز لاعبيها وهذه المهارات تتجسد عند حيازة اللاعبين لكرة القدم بالمناولة بأنواعها أو التهديف أو استقبال الكرة أو إخمادها بأنواع مختلفة أو الجري بالكرة ... كما أن هناك مهارات يؤديها اللعب بدون كرة أهمها الجري لاخد المكان المناسب والمشاغلة والانفتاح ... بالاضافة إلى المهارات الدفاعية.

3-2-6-3-خطط اللعب :

يختلف اللاعبون في كرة القدم في مدى إتقانهم المبادئ الاساسية للعبة فبعضهم يتقن المهارات الدفاعية أكثر من الهجومية والعكس, فمهمة الدفاع تستند إلى اللاعبين الذين يميلون إلى إتقان مهارات التشتيت والمكاتفة وإبعاد الكرة وغيرها، تستند مهمة الهجوم إلى اللاعبين الذين يتمتعون بمهارات هجومية كالدحرجة بسرعة وإخماد الكرة الجيد في مساحة صغيرة والقدرة على المراوغة الذكية والتهديف وهكذا نجد أن المدرب الجيد هو الذي يوظف لاعبيه في المكان الصحيح والمناسب .

3-2-6-4-الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر منها ما يلي:

- **التركيز:** يعرف التركيز على أنه " تضييق الانتباه, وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب مدى الانتباه.)

●**الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يرتكز عليها الفرد انتباهه, وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.

●**التصور العقلي:** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب

- .**الثقة بالنفس:** هو توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكتسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء

3-2-7-مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها.

- **مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك)**
- **المدرسة اللاتينية.**
- **مدرسة أمريكا الجنوبية.**

خلاصة:

مما تفرقنا له في هذا الفصل يتبين لنا أن لتقدير الذات أهمية قصوى في حياة الفرد مما يحدث وعلى إعطاء صورة حقيقية لها في الفرد في حاجة ماسة إلى تقدير ذاتي لانه من خلال ذلك يستطيع أن يبرز شخصيته أو يبنيها وي فرضها في المجتمع وبدون ذلك يصبح شخصا فاشلة ضعيفة الشخصية ولا قيمة له في المجتمع .

كما يعتبر تقدير الذات الركائز الأساسية لبناء الشخصية فإن الفرد الذي ليس له نظرة إيجابية تجاه نفسه أو ليس له ثقة وهذا بدرجة كافية لا يكون متكامل الشخصية لان تقدير الذات يتضمن شعور الفرد بقدراته وجدارته استعدادا لتقبل الخبرات الجديدة ألا يكون عرضة اللي مختلف المواقف التي تواجه بل عليه أن يقررها كيفما يريد. لذلك وجب الاهتمام بهذا الجانب منذ الطفولة و تعزيز الاستجابة والسلوكيات الإيجابية لتشكل مع مرور الزمن التقدير المرتفع للذات لأن التأثيرات تظهر مع الزمن.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :
منهجية الدراسة

4-1- الدراسة الاستطلاعية
4-2- منهج الدراسة
4-3- متغيرات الدراسة
4-4- مجتمع وعينة الدراسة
4-5- أساليب جمع البيانات(أدوات جمع البيانات)
4-6- الخصائص السيكومترية لاداة الدراسة
4-7- تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية
4-8- خطوات اجراء الدراسة الميدانية

تمهيد :

ان طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة او خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة ، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لان كل بحث يشترط تأكيده ميدانيا اذا كان قابلا للدراسة .

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من مراحل هامة التي تحتاج الى عناية خاصة من قبل الباحث ,ويؤكد الباحثون على اهمية المنهجية في البحوث العلمية , ذلك ان قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ,على الباحث ان يصمم بحثه ويحدد الادوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق اهداف بحثه ويحدد الادوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه ,كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات .

وعليـــه سنتطرق في هذا الفصل الى جمع هذه النقاط و بالتفصيل .

4-1-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من المراحل التي يجب القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الاداة المستعملة حول موضوع البحث ، والهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها علاقة وارتباط بموضوع الدراسة و التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قام الباحثين بزيارة نادي شبيبة لعوايز لكرة القدم ،حيث قمنا بالتوجه الى النادي يوم 15 افريل ، وأجرينا دراسة استطلاعية لمعرفة مدى تطابق موضوع دراستنا مع الواقع ،وقمنا بصياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا لبحثي بطريقة معمقة والتعرف على أهم الفروض التي يمكن اخضاعها للبحث العلمي ،حيث تم تقديم اداة البحث (مقياس) ،وهنا تم اختيار 4 لاعبين وذلك من أجل التعرف على ملائمة الأداة وصلاحيتها لقياس ما وضع من اجله ،وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحث .

وتعد الدراسة الاستطلاعية الاولية التي تساعد الباحث في القاء نظرة من اجل الالمام بجوانب دراسته الميدانية وبما اننا بصدد اجراء دراسة ميدانية ، لا بد من اجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها :

- التعرف على المكان ومدى امكانية اجراء هذه الدراسة .
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها .
- تحديد العينة ومعرفة الاجواء المحيطة بها ، ومختلف ظروفها .
- التقرب من افراد العينة.

فبعد الاطلاع على كل جوانب الدراسة النظرية قام الباحث بجولة في نادي كرة القدم لبلدية اولاد عدي لقبالة أين اتفقنا مع مدير الملعب و إدارة فريق المدينة و كذا المدرب و اخذ الإذن منه لمباشرة العمل.

4-2-منهج الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الاسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول الى الحقيقية ,ويقول **عمار بوحوش** "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " **(عمار بوحوش، 2001، ص137)**

نظرا لطبيعة الموضوع ارتأينا استخدام **المنهج الوصفي** والذي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليليها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

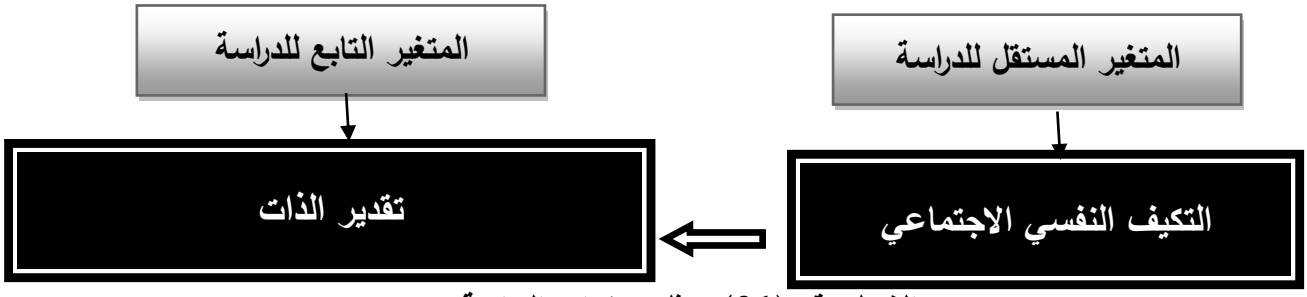
4-3-متغيرات الدراسة :

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي :

عنوان الدراسة : التكيف النفسي الاجتماعي و علاقته بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم

تتمثل متغيرات الدراسة في:

- **المتغير المستقل:** هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها.
  - **التكيف النفسي الاجتماعي**
- **المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها،
  - **تقدير الذات**



الشكل رقم (01) يمثل متغيرات الدراسة

4-4-مجتمع وعينة الدراسة :

4-4-1-مجتمع البحث : مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث"...

- إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع بحثنا هذا يشمل لاعبي كرة القدم والبالغ عددهم 29 لاعبا ، وبعد التأكد من صدق الأداة المستعملة تمت عملية توزيع **مقياس التكيف النفسي والاجتماعي ومقياس تقدير الذات** على العينة الأصلية للبحث أثناء الدراسة الأساسية.

4-4-2-عينة الدراسة : هي جزء او شريحة من المجتمع ، تتضمن خصائص المجتمع الأصلي المراد معرفة خصائصه ، او انها جزء من الكل او البعض من الجميع في محاولة الوصول الى تعميمات لظاهرة معينة

ومن أجل القيام بهذه الدراسة قام الباحث باختيار عينة البحث قصدية مسحية التي تعتبر أكثر العينات موضوعية ومصداقية في النتائج وهذا من أجل تحقيق أهدف الدراسة المطلوبة وتم استبعاد 4 لاعب التي تمت عليهم الدراسة الاستطلاعية .

وشملت العينة 25 لاعبا من مجتمع البحث من نادي شبيبة لعوايز اولاد عدي لقبالة.

4-5-اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

- اعتمد الباحث في دراسته الحالية على تطبيق مقياسين للقياس هما :
- **مقياس التكيف النفسي الاجتماعي**
- **مقياس تقدير الذات**

4-6- الخصائص السيكومترية للأداة الدراسة :

4-6-1-مقياس تقدير الذات

- **الوصف:** تم اعتماد مقياس تقدير الذات ل: عبد اللاوي وحشاني نوال نقلا عن العالم كوبر سميث ، بعنوان تقدير الذات وعلاقته بدافعية الانجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي دراسة ميدانية لولاية أم البواقي ، مذكرة لنيل شهادة الماستر في التدريب والتحضير البدني

4-6-2-مقياس التكيف النفسي الاجتماعي:

4-6-2-1-الوصف :

❖ لغرض تحقيق أهداف البحث كان لابد من استخدام أداة لقياس التكيف النفسي الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم تتمتع بخصائص المقاييس النفسية من صدق وثبات لذا قام الباحث ببناء مقياس للتكيف النفسي الاجتماعي ، وبعد الاطلاع على الادبيات ومجموعة من الدراسات والمقاييس منها :

❖ مقياس التكيف النفسي والاجتماعي

❖ مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

❖ مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

وقد اتبعت الخطوات التالية في بناء المقياس:

- تحديد مجالات السمة المراد قياسها: يتكون المقياس من مجالين رئيسيين هما :

ا/ مجال التكيف النفسي

ب/ مجال التكيف الاجتماعي

- صياغة الفقرات حيث تمكن الباحث من جمع 29 فقرة ، وتم صياغة الفقرات بصورتها الاولية ، وقدروعي في صياغة الفقرات أن تكون ممثلة لمجالات التكيف وان تكون بصيغة المتكلم وان تقيس الفقرة فكرة واحدة فقط وعدم استخدام صياغة النفي كي لا تربك المستجيب (علام، 1989، ص 134) وصيغت الفقرات بشكل إيجابي وكانت بدائل الاجابة عليها (تنطبق علي بشدة ، تنطبق علي ، تنطبق أحيانا، لا تنطبق، لا تنطبق عليا مطلقا) ويقابلها سلم الدرجات (5،4،3،2،1) أما الفقرات التي صيغت بشكل سلبي فيقابلها سلم الدرجات (1،2،3،4،5)

4-6-2-2-الصدق: تم تحقيق الصدق من خلال المؤشرات التالية:

الصدق الظاهري: لغرض التحقق من صلاحية فقرات مقياس التكيف النفسي الاجتماعي تم عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية الفقرات والبالغ عدد (29) والحكم على مدى ملائمة البدائل وإجراء التعديلات واعتمد الباحث نسبة اتفاق (80%) فأكثر كمعيار لقبول الفقرة، وفي ضوء أراء الخبراء تم استبعاد فقرة واحدة وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس 28 فقرة.

صدق البناء: يقصد بصدق البناء بأنه مدى قياس الاختبار لسمة أو ظاهرة سلوكية معينة (الزوبعي وآخرون، 1981، ص43) ويطلق على صدق البناء بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي لانه يعتمد على التحقق تجريبيا من مدى تطابق درجات المقياس مع الخاصية المراد قياسها ، ويهدف صدق البناء الى تحديد عدد السمات والصفات التي يتميز بها الشيء او الاختبار وطبيعتها التي تشكل اساسا مجموعة من العلاقات او علامات اختبار ما

4-6-2-3-التصحيح :

يتضمن الاستخبار (15) عبارة في اتجاه **التكيف النفسي** وأرقامها كما يلي :

1-2-6-7-9-10-11-12-15-20-21-22-24-25-26

كما يتضمن الاستخبار (13) عبارة في اتجاه **التكيف الاجتماعي** وأرقامها كما يلي :

3-4-5-8-13-14-16-17-18-19-23-27-28

1- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول :التكيف النفسي

الجدول رقم (01) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات التكيف النفسي

العبارات	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
اشعر بعدم الرضا على نفسي	**0.96**	**0.00**
يميل مزاجي بين الحزن و السرور	**0.89**	**0.00**
اشعر بفقدان الشهية	**0.93**	**0.00**
اشعر بعدم الارتياح	**0.89**	**0.00**
افتقد عزيمتي و همتي بسرعة	**0.89**	**0.00**
لا استطيع التحكم بتفكيري السلبي	**0.94**	**0.00**
ينفذ صبري بسهولة	**0.93**	**0.00**
أصاب بنوبات اغماء في الأوقات الصعبة	**0.87**	**0.00**
أصاب بضيق التنفس	**0.87**	**0.00**
أشعر بالإحباط اثناء المنافسات	**0.85**	**0.00**
أشعر انني محظوظ	**0.87**	**0.00**
اشعر بالرضا على حياتي	**0.91**	**0.00**
ابكي في المواقف الصعبة	**0.85**	**0.00**
أخاف من الإصابة بمرض خطير	**0.69**	**0.00**
احتاج الى وقت طويل قبل الاستغراق في النوم	**0.95**	**0.00**

من خلال الجدول أعلاه رقم (03) نجد أن معامل الاتساق الداخلي يتراوح بين القيمة 0.21 و0.84 مما يدل على وجود اتساق داخلي مقبول

2-صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول :التكيف الاجتماعي

الجدول رقم (02) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات التكيف الاجتماعي

العبارات	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
اشعر بالوحدة حتى و لو كنت مع الاخرين	**0.95**	**0.00**
استطيع التعامل مع الاخرين بسهولة حتى لو كان اللقاء الأول	*0.94	**0.00**
ارغب بالانعزال على الاخرين	**0.97**	**0.00**
لدي القدرة في التخطيط و انجاز الاعمال	**0.89**	**0.00**
احب مشاركة الاخرين في مناسباتهم	**0.91**	**0.00**
اتمتع بشعبية اجتماعية بين الزملاء	**0.95**	**0.00**
اشعر انني اقل من الاخرين	**0.87**	**0.00**
أتمتع بعلاقات جيدة مع الاسرة	**0.86**	**0.00**
لا استطيع ان اثق بالاخرين	**0.96**	**0.00**
لا ارغب مشاركة زملائي في أي عمل أقوم به	**0.94**	**0.00**
اشعر بالغيرة من أصدقائي	**0.89**	**0.00**
لا استطيع التفاهم مع الاخرين لانهم لا يفهمونني	**0.97**	**0.00**
اشعر بالاختناق عندما أكون مع أي جماعة	**0.95**	**0.00**

من خلال الجدول أعلاه رقم (04) نجد أن معامل الاتساق الداخلي يتراوح بين القيمة 0.40 و0.88 مما يدل على وجود اتساق داخلي مقبول

4-6-3- مقياس تقدير الذات :

4-6-3-1- الصدق

4-6-3-1-1-صدق الاتساق الداخلي لاستبيان تقدير الذات

الجدول رقم (03) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات تقدير الذات

العبارات	مستوى الارتباط	مستوى الدلالة
1.اشعر بانني تخت رحمة الاخرين	**0.42**	**0.05**
2.اعتقد بانني غير سعيد في حياتي	*0.92	**0.00**
3.لا افضل المساعدة و المعاونة من الاخرين	*0.93	**0.00**

4.اشعر بان الاخرين لهم قيمة	*0.90	0.00
5.احتاج الى المزيد من التقبل من الاخرين	*0.93	0.00
6.افضل ان أكون بعيدا على الاخرين	*.0.94	0.00
7.لا اثق كثيرا في الاخرين	*0.87	0.00
8.احب نفسي كما احب الاخرين	*0.90	0.00
9.اشعر بانني في حاجة الى الأمان و الطمانينة	*0.87	0.00
10.اشعر بقلق التقبل و المساعدة من الاخرين	*0.93	0.00
11.اشعر بان الاخرين لديهم نية سيئة	*0.94	0.00
12.احاول عقد علاقات و صدقات مع الاخرين	*0.83	0.00
13.اشعر بانني اكاد اشك في نفسي	*0.91	0.00
14.ارفض مساعدة الاخرين لي	*0.85	0.00
15.لدي عدم الثقة بالاخرين	*0.94	0.00
16.اشعر بالسعادة في حياتي	*0.85	0.00
17.اقدر نفسي اقل من حقيقتها	*0.89	0.00
18.احيانا اعتقد انني ارفض نفسي	*0.91	0.00
19.انا مستقل و في غير حاجة الى مساعدة الاخرين	*0.88	0.00
20.اشعر بان للحياة قيمة و معنى	0.38	0.00

من خلال الجدول أعلاه رقم (02) نجد أن معامل الاتساق الداخلي يتراوح بين القيمة 0.20 و0.96 مما يدل على وجود اتساق داخلي مقبول

1-6-4- الثبات:

يعتبر ثبات القياس صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد ،إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ 1993 ، بأنه مدى الدقة والاتساق واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين **(مقدم عبد الحفيظ ،1993، ص152)**

ويقصد بالثبات أن الفرد يحافظ على الوضع نفسه بالنسبة لموقعه عند تكرار قياسه ويبقى على حاله تقريبا بالقدر الذي يمثل قيمة صغيرة للخطأ المعياري من القياس ومعامل ثبات مرتفع .**(صالح محمد علي أبو جادر ، 2000، ص422)**

جدول رقم (04): معامل ألفا- كرونباخ لأدوات الدراسة

المحاور	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
التكيف النفسي	15	**0.98**
التكيف الاجتماعي	13	**0.98**
تقدير الذات	20	**0.98**

من خلال الجدول أعلاه رقم (05) نجد أن معامل الثبات ألفا كرونباخ لجميع المحاور قد بلغ 0.98 مما يدل على ثبات اداة الدراسة

تجد الإشارة الى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ تتراوح بين (0-1) وكلما اقترب من 1 دل على وجود ثبات عالي ،وكلما اقترب من الصفر ،دل على عدم وجود ثبات وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل الثبات ألفا كرونباخ هو 0.60

4-7-تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (**SPSS V25**) الإصدار الأخير سنة 2019 وتم الاعتماد على بعض الاختبارات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية كذلك الأشكال البيانية كما يلي:

- **المتوسط الحسابي:** وهو متوسط مجموعة من القيم، أو مجموع القيم المدروسة مقسوم على عددها، والغرض منه معررفة متوسط إجابات الافراد على أداة القياس.
- **الانحراف المعياري:** وذلك من أجل التعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة اتجاه كل فقرة أو بعد، والتأكد من صلاحية النموذج لاختبار الفرضيات ويوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته من الصفر فهذا يعني تركز الإجابات وعدم تشتتها، وبالتالي تكون النتائج أكثر مصداقية وجودة، كما أنه يفيد في ترتيب العبارات أو الفقرات لصالح الأقل تشتتا عند تساوي المتوسط الحسابي المرجح بينها.
- **اختبار الصدق والثبات** : بالاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات ومعامل الارتباط بيرسون لقياس الصدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة

4-8-خطوات إجراء الدراسة الميدانية

- **المجال المكاني:** تمت الدراسة على مستوى نادي كرة القدم شبيبة لعوايز اولاد عدي لقبالة
- **المجال الزماني:**

- **الجانب النظري:** كان الانطلاق في هذه الدراسة ابتداء من أوائل شهر نوفمبر لتجميع المادة العلمية.
- **الجانب التطبيقي:** كان الانطلاق من اوائل شهر فيفري الى غاية بداية شهر ماي من العام 2025.

خلاصة :

إن التطرق لمنهجية الدراسة الميدانية، يتيح لنا أن نتعرف على المنهج المستخدم ، العينة ،الأدوات والأساليب الاحصائية وغيرها من الأدوات يساعدنا على الحصول على نتائج واضحة ودقيقة في تحليلنا للبيانات ،لأن أي بحث علمي تكمن أهميته في اتباع الطريقة الصحيحة للوصول الى الموضوع المراد دراسته

الفصل الخامس :

مناقشة وتحليل البيانات

5-1-عرض وتحليل النتائج :

5-1-1-عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول مقياس التكيف النفسي الاجتماعي

الجدول رقم (05) يوضح إجابات أفراد العينة حول مقياس التكيف النفسي الاجتماعي

	العبارات : مقياس التكيف النفسي الاجتماعي	لا تنطبق علي مطلقا	لا تنطبق	تنطبق احيانا	تنطبق علي	تنطبق علي بشدة
1	اشعر بعدم الرضا على نفسي	3	10	7	4	1
2	يميل مزاجي بين الحزن و السرور	0	0	4	9	12
3	اشعر بالوحدة حتى و لو كنت مع الاخرين	3	5	10	6	1
4	استطيع التعامل مع الاخرين بسهولة حتى لو كان اللقاء الأول	0	2	5	9	9
5	ارغب بالانعزال على الاخرين	4	5	5	7	4
6	اشعر بفقدان الشهية	5	12	7	1	0
7	اشعر بعدم الارتياح	1	7	14	2	1
8	لدي القدرة في التخطيط و انجاز الاعمال	0	0	4	14	7
9	افتقد عزيمتي و همتي بسرعة	3	15	6	0	1
10	لا استطيع التحكم بتفكيري السلبي	0	5	7	8	5
11	ينفذ صبري بسهولة	3	1	13	7	1
12	أصاب بنوبات اغماء في الأوقات الصعبة	10	13	2	0	0
13	احب مشاركة الاخرين في مناسباتهم	0	2	3	12	8
14	اتمتع بشعبية اجتماعية بين الزملاء	0	2	9	8	6
15	أصاب بضيق التنفس	13	7	4	0	1
16	اشعر انني اقل من الاخرين	11	14	2	0	0
17	أتمتع بعلاقات جيدة مع الاسرة	0	0	1	9	15
18	لا استطيع ان اثق بالاخرين	1	6	6	7	5
19	لا ارغب مشاركة زملائي في أي عمل أقوم به	4	9	2	9	1
20	ابكي في المواقف الصعبة	9	13	1	1	1
21	أخاف من الإصابة بمرض خطير	1	2	0	7	15
22	احتاج الى وقت طويل قبل الاستغراق في النوم	4	9	6	3	3
23	اشعر بالغيرة من أصدقائي	10	11	3	1	0
24	أشعر بالإحباط اثناء المنافسات	2	2	3	12	6

25	أشعر انني محظوظ	2	0	14	8	1
26	اشعر بالرضا على حياتي	2	1	8	12	2
27	لا استطيع التفاهم مع الاخرين لانهم لا يفهمونني	2	5	7	7	4
28	اشعر بالاختناق عندما أكون مع أي جماعة	3	8	10	4	0

5-1-1-1-التحليل:

العبارات (6-12-16-23-28) أخذت أقل نسبة من الإجابة على البديل (**تنطبق علي بشدة**) والعبارة رقم (17-21) أخذت أكبر نسبة من العبارات الأخرى حول الإجابة على البديل (**تنطبق علي بشدة**) ،وأخذت العبارة (9-12-15-16) أصغر قيمة و العبارة (8) أكبر قيمة من الإجابة على البديل (تنطبق علي)، بينما العبارة (21) هي أقل قيمة من العبارات الأخرى بالنسبة من العبارات الأخرى حول الإجابة على البديل (**تنطبق احيانا**) ،اما بالنسبة الى أكبر قيمة على الإجابة على البديل (**تنطبق احيانا**) فهي العبارة رقم (25)، وأخذت العبارة (2-8-17-25) أصغر قيمة و العبارة (9) أكبر قيمة من الإجابة على البديل (لا تنطبق)، وأخذت العبارة (2-4-8-10-13-14-17-) أصغر قيمة و العبارة (15) أكبر قيمة من الإجابة على البديل (لا تنطبق عليا مطلقا)

5-1-2-عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول مقياس تقدير الذات

الجدول رقم (06) يوضح إجابات أفراد العينة حول مقياس تقدير الذات

	العبارات : مقياس تقدير الذات	لا	غير متاكد	نعم	المجموع
1	اشعر بانني تخت رحمة الاخرين	21	3	1	25
2	اعتقد بانني غير سعيد في حياتي	7	4	14	25
3	لا افضل المساعدة و المعاونة من الاخرين	10	9	6	25
4	اشعر بان الاخرين لهم قيمة	5	5	15	25
5	احتاج الى المزيد من التقبل من الاخرين	10	8	7	25
6	افضل ان أكون بعيدا على الاخرين	10	6	9	25
7	لا اثق كثيرا في الاخرين	2	9	14	25
8	احب نفسي كما احب الاخرين	5	9	11	25
9	اشعر بانني في حاجة الى الأمان و الطمانينة	3	7	15	25
10	اشعر بقلق التقبل و المساعدة من الاخرين	8	9	8	25
11	اشعر بان الاخرين لديهم نية سيئة	9	7	9	25
12	احاول عقد علاقات و صدقات مع الاخرين	4	4	17	25
13	اشعر بانني اكاد اشك في نفسي	8	11	6	25

14	ارفض مساعدة الاخرين لي	13	8	4	25
15	لدي عدم الثقة بالاخرين	8	7	10	25
16	اشعر بالسعادة في حياتي	1	12	12	25
17	اقدر نفسي اقل من حقيقتها	12	11	2	25
18	احيانا اعتقد انني ارفض نفسي	9	12	4	25
19	انا مستقل و في غير حاجة الى مساعدة الاخرين	12	6	7	25
20	اشعر بان للحياة قيمة و معنى	3	2	20	25

5-1-2-1-التحليل:

العبارة رقم 1 أخذت أقل نسبة من الإجابة على البديل (نعم) والعبارة رقم (20) أخذت أكبر نسبة من العبارات الأخرى حول الإجابة على البديل (نعم) ،وأخذت العبارة (20)) أقل نسبة من الإجابة على كلمة (غير متأكد) والعبارة (16-18) هي اكبر قيمة من العبارات الأخرى ،اما بالنسبة الى أقل قيمة على الإجابة على البديل (لا) فهي العبارة رقم (16) ،اما بالنسبة الى العبارة التي أخذت أكبر قيمة فهي العبارة رقم (1) .

5-2-مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

5-2-1-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى

- **نصت الفرضية الجزئية الاولى بأنه:** هناك علاقة ارتباطية بين التكيف النفسي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين محور التكيف النفسي ومحور تقدير الذات والنتائج المحصل عليها في الجدول رقم (08)

الجدول رقم (08) : يبين معامل الارتباط بيرسون بين محور التكيف النفسي وتقدير الذات

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
التكيف النفسي	**37.52**	**12.20**	**-0.93****	**0.00**	**دال احصائيا**
تقدير الذات	**46.40**	**12.63**			
** دال عند مستوى الدلالة 0.01					

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق استمارة المقياس التي قمنا بها ،والتي وزعت على مجموعة من لاعبي كرة القدم ،تم التوصل لأغلبية الحقائق التي قد طرحناها من خلال فرضيات

بحثنا وانطلاقا من الفرضية الأولى :هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتكيف النفسي لدى لاعبي كرة القدم من خلال الجدول رقم (08) والذي يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذا معامل الارتباط بيرسون لمقياس تقدير الذات ومقياس التكيف النفسي فإننا نلاحظ أنه لغرض معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والتكيف النفسي لدى لاعبي كرة القدم ،تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة البحث الحالية ،وبهذا بلغت قيمة معامل الارتباط (**0.93-) وهو معامل ارتباط مرتفع ويشير على ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين ذات دلالة احصائية ، والمتوسط الحسابي لتقدير الذات بلغ : 37.52 عند انحراف معياري ب12.20،والمتوسط الحسابي لمحور التكيف النفسي الايجابي بلغ 46.40 بانحراف معياري بلغ 12.63 ومنه نستطيع القول أن هناك علاقة ارتباطية طردية عكسية بينهما ،وأن مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر ب 0.00 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.01 ،مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة احصائية ،ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99 % مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1 %.

ويعزز الباحث ان السبب يعود الى أن لاعبي كرة القدم يهتمون بالاحتفاظ بشعورهم بالذات ببذل الجهد لإحراز النجاح من خلال المشاركة بعدد وفير من المباريات الرسمية ، فشعور اللاعب بالراحة النفسية مرتبط بثقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، ومن جهة أخرى فإن التدريبات الرياضية التي يخضع لها اللاعبون في العملية التدريبية والمشاركة في مختلف المنافسات المحلية تعطي للاعبين مستوى كبير من الثقة النفسية وتزيد من استقرار الفريق واستقرار نتائجه ،فالتكيف النفسي يتطلب قدرا من تقدير اللاعب لذاته مما يؤدي الى خفض التوتر والتقليل من سلوكات العنف من غضب ونرفزة وإحباط واستعمال عبارات جارحة وغير لائقة والعكس صحيح أي كلما زاد التكيف النفسي لدى اللاعبين زاد ليهم القدرة على تحقيق نتائج جيدة للوصول الى مستوى أفضل.

ويؤكد" محمد حسن علاوي "أن الرياضي الذي لديه مفهوم إيجابي عن ذاته يتسم بالثقة الواضحة في نفسه وفي قدرته ومهارته، ولا يبدوا عليه القلق أو التردد أو الخوف للإنجاز والتفوق، في المواقع غير المتوقعة كما أنه يتقبل النقد من مدربه ولديه واقعية عالية وباستطاعته اتخاذ القرارات بسرعة وبسهولة.

وهذا ما تعززه كذلك دراسة" عايدة جبراني "حيث خلصت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات المدركة و التكيف النفسي لدى المعاقين بصريا و توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات المدركة و التكيف الاجتماعي لدى المعاقين بصريا .

هذه النتيجة اتفقت مع دراسة عباس مهدي صالح وآخرين الذي توصل الى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مفهوم الذات الشخصي والتوافق النفسي الاجتماعي لدى المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في كلى المتغيرين لدى المعاقين سمعيا ولصالح الممارسين للرياضات الجماعية.

وعليه فإن الفرضية القائلة أن هناك علاقة ارتباطية بين التكيف النفسي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت

5-2-2-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية

- **نصت الفرضية الجزئية الثانية بأن:** هناك علاقة ارتباطية التكيف الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم
- للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين تقدير الذات والتكيف الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم

والنتائج المحصل عليها في الجدول رقم (09)

- **الجدول رقم (07) : يبين معامل الارتباط بيرسون بين متغير التكيف الاجتماعي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم**

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
التكيف الاجتماعي	**37.52**	**12.20**	**-0.97**	0.00	**دال احصائيا**
تقدير الذات	**36.12**	**11.65**			
** دال عند مستوى الدلالة 0.01					

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق استمارة المقياس التي قمنا بها ،والتي وزعت على مجموعة من لاعبي كرة القدم ،تم التوصل لأغلبية الحقائق التي قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا وانطلاقا من الفرضية الأولى :هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتكيف الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم من خلال الجدول رقم (09) والذي يمثل قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذا معامل الارتباط بيرسون لمقياس تقدير الذات و ومحور التكيف الاجتماعي فإننا نلاحظ أنه ولغرض معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والتكيف الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم ،تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث الحالية ،وبهذا بلغت قيمة معامل الارتباط **(-0.97**)** وهو معامل ارتباط مرتفع ويشير على ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين ذات دلالة احصائية ، والمتوسط الحسابي لتقدير الذات بلغ : 37.52 عند انحراف معياري ب12.20 ،والمتوسط الحسابي لمقياس التكيف الاجتماعي بلغ 36.12 بانحراف معياري بلغ .11.65

ويعزز الباحث ان السبب يعود الى أن ارتفاع التكيف الاجتماعي لدى اللاعبين الى قدرة اللاعبين على ربط علاقات اجتماعية داخل وخارج محيط النادي ، كما ان تقدير الذات مرتبط أيضا بتكامل شخصية اللاعب والواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه ، فمفهوم الذات ينمو من خلال الخبرات التي يكتسبها الفرد

في تفاعله مع المحيط الاجتماعي فاللاعب يتأثر بالآخرين ويؤثر فيهم وبمقدار هذا التأثير ونوعه تتشكل ذاته، فالتكيف الاجتماعي يعطي القدرة على تكوين اتجاهات ايجابية نحو المجتمع ونحو ذاته ، فمواقف الآخرين واتجاهاتهم السلبية تؤثر بدرجة كبيرة على مفهوم الذات وتعتبر بمثابة لمدى عدم تقبل اللاعب للآخرين.

وهذا ما تعززه كذلك دراسة" عايدة جبراني "حيث خلصت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات المدركة و التكيف النفسي لدى المعاقين بصريا و توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات المدركة و التكيف الاجتماعي لدى المعاقين بصريا .

هذه النتيجة اتفقت مع دراسة نجية منصر التي توصلت الى توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي و توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق الشخصي لدى الطالب الجامعي و توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتوافق الاجتماعي لدى الطالب الجامعي.

وعليه فإن الفرضية القائلة أن هناك علاقة ارتباطية بين التكيف الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

الفصل السادس

الاستنتاجات و الاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام

6-2 الاقتراحات

6-3- الآفاق المستقبلية

6-1-الاستنتاج العام :

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حول معرفة العلاقة بين التكيف النفسي الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم ، وبعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها خلصنا الى استنتاجات منها:

- انه توجد علاقة بين التكيف النفسي الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم **. وهو يؤكد الفرضية العامة**
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين التكيف النفسي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم **وهو يؤكد الفرضية الأولى**
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين التكيف الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي لاعبي كرة القدم **وهو يؤكد الفرضية الثانية**

6-2-الاقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في امكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال ، وفي حدود الاجراءات المستخدمة والنتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

- ضرورة اهتمام المدربين بتنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لدى اللاعبين
- التأكيد على الجانب النفسي مثلما يتم التأكيد على الجانب البدني .
- توفير الظروف الملائمة لخلق روابط جيدة بين اللاعبين في الفريق الواحد .
- توجيه السلوك يكون أثناء فترات التدريب، وأثناء المراحل المختلفة من المنافسة.
- رفع تقدير الذات للفرد الرياضي في مختلف الرياضات من خلال الارشاد والتوجيه النفسي لتطوير المجال الرياضي.
- إحاطة اللاعبين بجو تدريبي مريح من جميع النواحي وخاصة الناحية النفسية.
- ضرورة بث الثقة في الفرد الرياضي واحترامه وإتاحة الفرصة امامه لكي ينمي إمكانياته التي تؤهله الى اللعب في اعلى مستوى.
- حرص الاولياء على تسجيل أبنائهم منذ صغرهم في النوادي الرياضية المختلفة فهناك الكثير من الطاقات والمواهب التي تذهب نتيجة الإهمال.
- توجيه العمل التدريبي بالاهتمام بالمجال النفسي وخصوصا تقدير الذات و التكيف النفسي و الاجتماعي.

- ضرورة التعامل مع لاعبي كرة القدم وفق أسس نفسية و اجتماعية يتم التعرف عليها من خلال المقاييس النفسية و الاجتماعية بشكل أفضل في التدريب والوصول الى أعلى مستويات الإنجاز.

6-3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

إننا ومن منطلق عدم تمام أي عمل إنساني ، وسعيا منا الى تطوير الرياضة الجزائرية عامة ورياضة كرة القدم خاصة ، وإيمانا منا أيضا بقدرة الآخرين على حمل مشعل العلم نقدم بعض الرؤى التي تفتح لنا وللآخرين أفاقا مستقبلية للدراسة نذكر منها :

- التوعية في الاوساط الرياضية حول أهمية تقدير الذات و التكيف النفسي .
- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.
- ربط متغير تقدير الذات بمتغيرات أخرى كالتوافق الاجتماعي، التوافق النفسي ،المشكلات النفسية والاجتماعية.
- إجراء دراسة على عينة أكبر من مجتمع البحث
- اجراء دراسات ارتباطية بين العوامل النفسية للاعبين لمختلف الالعاب الرياضية الاخرى .
- زيادة عدد الوحدات التدريبية على ان تتضمن تمرينات في الجانب النفسي .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع

القران الكريم .

1. الشاذلي ، عبد الحميد ، 2002 ، **الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية** ، المكتبة الازارطية ،ط2، مصر .
2. الجعيد، محمد ساعد،2011، **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية** ، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة.
3. العبيدي ، محمد ، 2009، **مدخل الى علم النفس العام** ، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان
4. الخالدي، اديب،2009،دار وائل للنشر، عمان.
5. الزبيدي، كمال،2007، **دراسات في الصحة النفسية**، مؤسسة وراق للنشر و التوزيع، عمان
6. إبراهيم، سليمان،2013، **علم النفس الاجتماعي و متطلبات الحياة المعاصرة**، مؤسسة وراق للنشر و التوزيع، عمان.
7. أبو مغلي، سميح، سلامة، عبد الحافظ، 2002، **علم النفس الاجتماعي**، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع، عمان.
8. أبو سكران، يوسف عبدالله،2009، **التوافق النفسي و الاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي-الخارجي) للمعاقين حركيا في قطاع غزة** ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
9. الداهري، صالح الكبسي، وهيب،1999،**علم النفس العام**، دار الكندي للنشر و التوزيع، الأردن.
10. الشخص، عبدالعزيز،2001،**علم النفس الاجتماعي**، دار القاهرة للكتاب، مصر.
11. المعايطة، خليل عبد الرحمن،2007،**مرجع سبق ذكره**،ص84.
12. احمد، محمد صالح،1995،**مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة**،العدد06،السنة الثالثة، مجلة التقويم النفسي و التربوي، تصدر عن جماعة القياس و التقويم،ص218.
13. إبراهيم احمد أبو زيد،1987، **سيكولوجية الذات و التوافق**، دار المعرفة الجامعية، مصر.
14. امل الملا،2001،**تقدير الذات**، مجلة التواصل،العدد03،الكويت.
15. جبريل، موسي. (1998)، **تقدير الذات ومركز الضبط لدى طلبة المرحلتين الأساسية والثانوية**، مجلة كلية التربية .العدد4.
16. جبل،فوزي،2000،**الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية**، المكتبة الجامعية الازارطية، مصر
17. حمزاوي، زهية،2017،**صور الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق بولاية مستغانم(أطروحة دكتورا منشورة)**، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران2.
18. حسن عبد الجواد،1997،**كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم** ،دار العلم للنشر، بيروت.

19. حشمت،حسين،باهي،مصطفى،2007،**التوافق النفسي و التوازن الوظيفي**، الدار العالمية للنشر و التوزيع، مصر.

20. سفيان، صالح نبيل ،2004،**المختصر في الشخصية و الارشاد النفسي**، مصر، اتراك النشر.

21. سفيان، نبيل،2004، **المختصر في الشخصية و الارشاد النفسي**، ايتراك للنشر، مصر

22. سهير كامل،احمد،2000،**التوجيه و الارشاد النفسي**، الإسكندرية ،مركز الإسكندرية للكتاب،مصر .

23. سليم،مريم،2003،**تقدير الذات و الثقة بالنفس**، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى، بيروت.

24. سعاد جسر سعيد،2008، **هندسة الذات وتقدير الذات**، دار جدار للكتاب العالمي، الأردن.

25. ريحاني و اخرون،2009، **أنماط المعاملة الوالدية كما يدركها المراهقون و اثرها في تكيفهم**، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، م5، ع3 ،ص217-231.

26. راجع،احمد،1999،**حول علم النفس**، دار المعارف،ص11،مصر

27. عبد الرحمن،محمد،2007،**علم النفس الاجتماعي المعاصر(مدخل معرفي)**،دار الفكر العربي، مصر.

28. عيسوي، عبدالرحمن،2007، **دراسات في علم النفس الاجتماعي**، دار المعرفة الجامعية الازارطية ،مصر.

29. عبدالله،محمد،2004،**مدخل الى الصحة النفسية**، دار الفكر للنشر و التوزيع،ص2،الأردن.

30. عبد الباقي، سلوى،2002، **موضوعات في علم النفس الاجتماعي**، حورس للطباعة و النشر، مصر.

31. عايدة ذيب، عبدالله،2010، **الانتماء و تقدير الذات في مرحلة الطفولة**، ط1،دار الفكر، عمان.

32. عبد الفتاح دويدار،1992، **سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات**، دار النهضة العربية ،بيروت، لبنان.

33. كفافي، علاءالدين،1989، **تقدير الذات و علاقته بالتنشئة الوالدية و الامن النفسي**، المجلة العربية للعلوم الإنسانية،العدد39،مجلد09،مجلس النشر العلمي الكويتي، الكويت.

34. فهمي،مصطفى،1995،**الصحة النفسية(دراسات في سيكولوجية التكيف)**،مكتبة الخانجي،ط3،مصر.

35. فوزي احمد،2006،**مبادئ علم النفس الرياضي(المفاهيم و التطبيقات)**،دار الفكر العربي، مصر.

36. ليلى عبد الحميد،1985،**مقاييس تقدير الذات للصغار و الكبار**، دار النهضة العربية، مصر.

37. معاش حياة،2013،**الاتجاهات نحو المدرسة و علاقتها بالتوافق النفسي و الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ بعض ثانويات مدينة بسكرة** ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

38. محمود، حسن عطا،1987، **مفهوم الذات و علاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية**، مجلة العلوم الاجتماعية ،جامعةالكويت،مجلد5،ص103.

39. محمد، جمال يحياوي،2003،**دراسات في علوم النفس**،ط1،دار الغرب، وهران.

40. هاني احمد الغمري،2016،**صور الجسم و الفاعلية الشخصية و التكيف النفسي الاجتماعي لدى المبتورين ذوي الطرف البديل** ، استكمالا لمتطلبات الحصول على ماجستير في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية، غزة.

قائمة الملاحق

الملحق :01

جامعة المسيلة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة مقياس

السيد الدكتور

تحية طيبة و بعد

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تخصص **تحضير بدني وذهني** تحت عنوان " **التكيف النفسي الاجتماعي و علاقته بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم** "

نرجو من سيادتكم ملأ هذه الاستمارة بصدق و موضوعية ,ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة ,وشكرا على تعاونكم .

ملاحظة :

الرجاء الإجابة على كل العبارات بوضع علامة (×) أمام العبارة.

السنة الجامعية:2025/2024

مقياس التكيف النفسي الاجتماعي

	العبارات : مقياس التكيف النفسي الاجتماعي	لا تنطبق علي مطلقا	لا تنطبق	تنطبق احيانا	تنطبق علي	تنطبق علي بشدة
1	اشعر بعدم الرضا على نفسي					
2	يميل مزاجي بين الحزن و السرور					
3	اشعر بالوحدة حتى و لو كنت مع الاخرين					
4	استطيع التعامل مع الاخرين بسهولة حتى لو كان اللقاء الأول					
5	ارغب بالانعزال على الاخرين					
6	اشعر بفقدان الشهية					
7	اشعر بعدم الارتياح					
8	لدي القدرة في التخطيط و انجاز الاعمال					
9	افتقد عزيمتي و همتي بسرعة					
10	لا استطيع التحكم بتفكيري السلبي					
11	ينفذ صبري بسهولة					
12	أصاب بنوبات اغماء في الأوقات الصعبة					
13	احب مشاركة الاخرين في مناسباتهم					
14	اتمتع بشعبية اجتماعية بين الزملاء					
15	أصاب بضيق التنفس					
16	اشعر انني اقل من الاخرين					
17	أتمتع بعلاقات جيدة مع الاسرة					
18	لا استطيع ان اثق بالأخرين					
19	لا ارغب مشاركة زملائي في أي عمل أقوم به					
20	ابكي في المواقف الصعبة					
21	أخاف من الإصابة بمرض خطير					
22	احتاج الى وقت طويل قبل الاستغراق في النوم					
23	اشعر بالغيرة من أصدقائي					
24	أشعر بالإحباط اثناء المنافسات					
25	أشعر انني محظوظ					
26	اشعر بالرضا على حياتي					
27	لا استطيع التفاهم مع الاخرين لانهم لا يفهمونني					
28	اشعر بالاختناق عندما أكون مع أي جماعة					

مقياس تقدير الذات

	العبارات : مقياس تقدير الذات	لا	غير متأكد	نعم	المجموع
1	اشعر بانني تخت رحمة الاخرين				
2	اعتقد بانني غير سعيد في حياتي				
3	لا افضل المساعدة و المعاونة من الاخرين				
4	اشعر بان الاخرين لهم قيمة				
5	احتاج الى المزيد من التقبل من الاخرين				
6	افضل ان أكون بعيدا على الاخرين				
7	لا اثق كثيرا في الاخرين				
8	احب نفسي كما احب الاخرين				
9	اشعر بانني في حاجة الى الأمان و الطمأنينة				
10	اشعر بقلق التقبل و المساعدة من الاخرين				
11	اشعر بان الاخرين لديهم نية سيئة				
12	احاول عقد علاقات و صدقات مع الاخرين				
13	اشعر بانني اكاد اشك في نفسي				
14	ارفض مساعدة الاخرين لي				
15	لدي عدم الثقة بالأخرين				
16	اشعر بالسعادة في حياتي				
17	اقدر نفسي اقل من حقيقتها				
18	احيانا اعتقد انني ارفض نفسي				
19	انا مستقل و في غير حاجة الى مساعدة الاخرين				
20	اشعر بان للحياة قيمة و معنى				

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	25	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	25	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,980	15

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	21	84,0
	Excluded[a]	4	16,0
	Total	25	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,982	20

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	25	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	25	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,983	13

Correlations			
		التكيف النفسي	تقدير الذات
التكيف النفسي	Pearson Correlation	1	-,933**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	25	21
تقدير الذات	Pearson Correlation	-,933**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	21	21

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations			
		تقدير الذات	التكيف الاجتماعي
التكيف الاجتماعي	Pearson Correlation	1	-,976**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	21	21
تقدير الذات	Pearson Correlation	-,976**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	21	25

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : التكيف النفسي الاجتماعي و علاقته بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطية بين التكيف النفسي الاجتماعي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية بين التكيف النفسي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة ارتباطية بين التكيف الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .

أهداف الدراسة:

- التعرف على وجود علاقة ارتباطية بين التكيف النفسي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على وجود علاقة ارتباطية بين التكيف الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على العلاقة الموجودة بين التكيف النفسي الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .
- **العينة:** وشملت العينة 25 لاعبا من مجتمع البحث من نادي شبيبة لعوايز اولاد عدي لقبالة.

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

- اعتمد الباحث في دراسته الحالية على تطبيق مقياسين للقياس هما :
- **مقياس التكيف النفسي الاجتماعي .**
- **مقياس تقدير الذات .**

الاستنتاجات

- أنه توجد علاقة ارتباطية بين التكيف النفسي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم **وهو يؤكد الفرضية الأولى**
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين التكيف الاجتماعي و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم **وهو يؤكد الفرضية الثانية**

تم بحمد الله