

## بعض مهارات الذكاء الوجداني وعلاقتها بتقدير الذات لدى المتفوقين في رياضة

### الكونغ فو ووشو بولاية بسكرة

الأستاذ: أحمد لزنك، جامعة بسكرة، الجزائر

#### ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي وتقدير الذات، وتمثلت مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي: ما علاقة الذكاء الانفعالي بتقدير الذات لدى ممارس رياضة الكونغ فو ووشو؟ وتمثلت فروض البحث في ثلاث فرضيات تم من خلالها الإجابة عن تساؤلات الدراسة، وبلغ حجم العينة 74 رياضياً متفوقاً بنوادي الكونغ فو ووشو. وقد تم استخدام مقياسين للحصول على البيانات من أفراد العينة، وهما مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس تقدير الذات. كما تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية من بينها المتوسط الحسابي وعلاقة بيرسون. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن متوسط درجات الذكاء الانفعالي (2.89) ومتوسط درجات تقدير الذات (2.86) وهما مستوى مرتفع، كما توصل إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الانفعالي وتقدير الذات تقدر بـ 0.626 وهى دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01.

#### Abstract:

This study aimed at exploring the levels of emotional intelligence and self esteem. The research problem was represented in the following main question: what is the relationship between emotional intelligence and self esteem for a Kung Fu Wushu sport practitioner?.

Three hypotheses were to answer the questions of the research. The study sample consisted of seventy four (74) elite athletes, and a combination of scales was used, including an emotional intelligence and a self esteem scale. The researcher also used the following statistical methods: means and Pearson Correlation Coefficient.

The results revealed a high mean of emotional intelligence at 2.89 and also a high mean of self esteem estimated at 2.86.

The results also revealed that emotional intelligence was positively correlated to self esteem, with a correlation coefficient of 0.626, and a statistically significant level of 0.01.

مقدمة

بما أن هذا العصر يتميز بتدفق المعرفة بشكل متسارع ومتغير، حيث تولدت فروع معرفية جديدة، وعلينا الأخذ من معطيات المعرفة دون تعصب أو تحيز ما دام في صالحنا، ومن بين العلوم علم النفس الصناعي أو المهني الذي اهتم في أواخر التسعينات بالذكاء الوجداني وعلاقته بنجاح الفرد.

حيث نجد أن نظرة العلماء والباحثين في السابق اقتصرت على الذكاء المعرفي الذي يشير إلى مجموعة من القدرات المعرفية والتي لا ترى للوجدان دوراً في نجاح الفرد وان حياة الفرد ستكون أحسن لو عزل انفعالاته وتم تحكيم عقله، حيث ينظر إلى الانفعال متغير غير منظم ويصعب التحكم فيه وحتى ضبطه وأنه يتناقض مع التفكير المنطقي.

وفي بداية الألفية الثالثة تراجعت هذه النظرة وبدأ البحث في الذكاء الوجداني حيث وجد العلماء في بحوثهم:

1. ارتفاع مستويات الذكاء المعرفي ولم تحل مشكلات الفرد التي تحتاج إلى أن يمتلك مهارات اجتماعية وعاطفية تتكامل مع المهارات الفكرية.
2. ازدياد نسبة العنف والجرائم عند أفراد نسبة ذكائهم عالية...
3. أنك تجد شخص ذكي غير ناجح في حياته وشخص نسبة ذكائه متوسطة ناجح في حياة الاجتماعية والمهنية.

كل هذا جعل علماء النفس يعدلون عن فكرتهم فشهد عام 1990 الميلاد الحقيقي للذكاء الوجداني كنظرية قابلة للبحث والدراسة في علم النفس التي قدمها جون ماير، وبيتر سالوفي أستاذان بالجامعة الأمريكية. حيث وجد أن الوجدان يعطي للإنسان معلومات ذات أهمية تجعله يستفيد منها من أجل التوافق مع المشكلة بشكل أكثر ذكاءً وأن مهاراته تقلل الصراع الأخلاقي داخل المؤسسات حيث يتوجه أفرادها بمرونة وأقل التكاليف لحلها.<sup>(1)</sup>

لماذا تم اختيار الذكاء الوجداني في ت ب ر؟ لأن ت ب ر في سنوات (1960-1970) اعتبرت مهنة وبأنها وظيفة كسائر المهن حيث قدم المفكر الأمريكي جيمس كونانت برنامج الدراسات العليا في ت ب ر حيث وضح العمل المهني لها وأن الذكاء الوجداني وليد علم النفس المهني.

من جهة ثانية وجد الباحث أن مهارات الذكاء الوجداني تناولتها مقاربات نظرية في التدريب الرياضي، لكنها متفرقة حسب البيئة ومشاكلها. من بينها المقاربة النظرية لفيناك الألماني 1980 Weineck حيث يعرف التدريب بأنه عملية ينتج عنها تغير الجانب البدني والمعرفي والحركي والعاطفي، فهنا ركز على بعدي الذكاء الوجداني المتمثل في الجانب المعرفي والعاطفي (الحبة والكراهية بين أعضاء الفريق) أما نظرية Maisonneve (1981) حيث وضع معادلة التركيب شخصية الرياضي واعتمد على المحيط النفسي الاجتماعي وهذا هو أحد مهارات الذكاء الوجداني<sup>(2)</sup>.

ولقد أكدت النظريات المعاصرة للتدريب أن أهم عناصر التدريب الرياضي هي الشمولية Globalité التي تعني أن التدريب الرياضي الحديث العلمي لا يمكن أن يتقدم ما لم يلمس جميع صفات الرياضي حيث يطوره تدريجياً وإيجابياً في نفس الوقت.

لماذا تقدير الذات في ت ب ر؟ كما نعلم أن البيئة الرياضية يرتفع فيها مستوى الضغوط على الممارس المتنوعة لتحقيق أعلى إنجاز، هذه الأسباب وإن اختلفت مسبباتها تؤدي إلى انخفاض الروح المعنوية للممارس مما يؤثر على مستوى تقدير الذات الذي يمدّه بالطاقة اللازمة التي تمكنه من القدرة على التفوق.

لماذا رياضة الفنون القتالية؟ هي من بين الرياضات التي تهتم بتربية الفرد قيماً والتي لم تتأثر بالعمولة من: طرق ووسائل وتعاليم وممارسات...، ولأنها تعتمد على اليد الفارغة في الدفاع عن النفس وهذا يتطلب ثقة عالية بالنفس ووعي بقدرات الذات.

الإشكالية:

إن البيئة الرياضية لنوادي الكونغ فو ووشو هي من بين البيئات التي يرتفع فيها مستوى الضغوط وتجدر الإشارة هنا إلى أن بعض الممارسين يعانون الكثير من المشكلات في تدريباتهم قد تكون ناجمة عن الصراعات النفسية أو مشاكل أسرية اقتصادية والبعض الآخر يتعلق بطبيعة العلاقة بين المدرب والمتدرب. وهذه الأسباب وإن اختلفت مسيبتها تؤدي إلى انخفاض الروح المعنوية للممارسين مما يؤثر سلبا على مستوى تقدير الذات الذي يمدهم بالطاقة اللازمة التي تمكنهم من القدرة على التفوق والإبداع. وإذا كان الذكاء الوجداني يمثل تلك المهارات المتعلقة بفهم الذات وتنظيمها والقدرة على التحكم في الانفعالات وتوجيهها إيجابا والقدرة على التواصل وفهم الآخر والتعاطف معه.

فإن التساؤل الذي يمكن طرحه هو: إذا كان تقدير الذات لدى الرياضي يعكس مستوى تفوقه فهل يمكن لمهارات الذكاء الوجداني تفعيل مستوى تقدير الذات لدى ممارس رياضة الكونغ فو ووشو؟

ويندرج تحت هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى أبعاد الذكاء الوجداني عند المتفوقين في رياضة الكونغ فو ووشو؟

2. ما مستوى تقدير الذات عند المتفوقين في رياضة الكونغ فو ووشو؟

3. هل توجد علاقة ارتباطية بين مهارات الذكاء الوجداني وتقدير الذات عند المتفوقين في رياضة الكونغ فو ووشو؟

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات الذكاء الوجداني وتقدير الذات عند المتفوقين في الرياضة القتالية.

الفرضيات الجزئية:

1. هناك مستوى مرتفع للذكاء الوجداني عند المتفوقين في الرياضة القتالية.
2. هناك مستوى مرتفع لتقدير الذات.
3. هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات الذكاء الوجداني وتقدير الذات عند المتفوقين في الرياضة القتالية.

#### مصطلحات الدراسة:

مهارات الذكاء الوجداني: مجموعة من القدرات التي تمكن الفرد من فهم ذاته وفهم الآخرين والتفاعل معهم بشكل مستمر وإيجابي وضبط انفعالاته في جميع المواقف<sup>(3)</sup>.

تقدير الذات: هو شعور يصاحب الرياضي بأن أداءه له قيمة ويجد في المنافسة الفرصة لإشباع الحاجة بالقيمة فيزداد إقباله على التدريب<sup>(4)</sup>.

التفوق الرياضي: تشير إلى الكفاءة المميزة للفرد والمهارة المرتفعة<sup>(5)</sup>. رياضة الكونغ فو ووشو: رياضة قتالية صينية تمتاز بحركاتها اللطيفة والسريعة وأثرها الصحية وتعتبر وسيلة للدفاع عن النفس<sup>(6)</sup>. الجانب النظري:

#### أولاً: تعريف الذكاء الوجداني:

إنه قدرة الفرد على إدراك وحسن قراءاته لوجدانه والتحكم فيها وتنظيمها وامتلاكه القدرة على دفع ذاته لتحقيق أهدافه وعلى التعاطف وحسن إدارة علاقاته الاجتماعية وهو عامل مهم لتحديد قدرة الفرد على النجاح في الحياة.

والإسلام جعل في القلوب وسيلة للتفكير والتدبر مثل قوله تعالى: (أفلم يسيروا في الأرض فتكون لهم قلوب يعقلون بها أو آذان يسمعون بها فإنها لا تعمى الأبصار ولكن تعمى القلوب التي في الصدور) الحج 46. (ولو كنت فضلاً غليظ القلب لانفضوا من حولك) آل عمران 59<sup>(7)</sup>. وفي الحديث: "إن الله لا ينظر

إلى أجسامكم ولا إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم" "ألا إن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب"<sup>(8)</sup>.

ثانياً: أهمية الذكاء الوجداني:

- الانسجام بين عواطف الشخص ومبادئه وقيمه مما يشعره بالرضا والاطمئنان.
- تمكين الشخص من اكتساب المرونة المطلوبة للعطاء في أية بيئة متغيرة.
- تمكين الشخص من إدراك الإيماءات الدقيقة للآخرين ومعرفة مشاعرهم
- القدرة على تحفيز النفس وإيجاد الدافعية لدى الشخص.

هذا الوجه المشرق أما الآخر أن الأمية الوجدانية تؤدي إلى ارتفاع العنف والجريمة والانتحار...).

ثالثاً: مهارات الذكاء الوجداني<sup>(9)</sup>

1. الوعي بالذات: حسن قراءته لوجدانه، التمييز بين السالب والموجب ومعرفة سبب الشعور فيحدد نقاط القوة والضعف وتسميتها فإدراك الذات تعرف متطلباتها و تبني أهدافها. يؤدي وظيفة الرقابة على الانفعالات والمشاعر، فهو يصدر أحكاما عليها.

فمع التدريب المنتظم يبدأ المرء بمعرفة ذاته الحقيقية، فتمنحه ثقة عميقة تساعد على ترتيب أولوياته بطريقة لا تعرضه دائماً للإرهاق أو الغرق في خضم الجديد في الحياة وتساعد على أن يكون جازماً ولكن ليس عدوانياً وكرماً ولكن ليس ممسحة أرجل.

الرياضة تقود إلى معرفة الذات من خلال الصدق مع النفس...إن زيادة الثقة بالنفس التي تولدها الرياضة تساعد المرء بفعالية على التحكم بشؤون حياته

الخاصة، فعندما يشعر فعلا أنه المسؤول عن مصيره عندئذ يجب أن يتوقع حياة جديدة.

2. تنظيم الذات: قدرة الفرد على إحكام سيطرته على مشاعره وردود أفعاله السلبية وعلى الحفاظ على ارتفاع مستويات الثقة بالنفس والأمانة وتحمل المسؤولية وعلى قدرته في تقبل الآراء والأفكار والمقترحات الجديدة ويتضمن (التفاؤل- المرونة- المبادرة والمسؤولية- التحكم بالمشاعر-الإبداع- الثقة بالنفس).

3. الدافعية: هي القوة المحركة لسلوك الفرد لبلوغ الهدف (دافع داخلي، خارجي) وهي مكوناته الأساسية الأمل فيتكون السعي والمثابرة.

فعندما ننظم ذاتنا نحصل على مكافأة لا تتمثل في الترقية أو زيادة الدخل بل الفرح الذي جنبنا الإرهاق والقلق الناتج عن الضجر، حيث التنظيم يجعل العمل الممل عملا مثيرا فتزداد الطاقة والدافعية ويشعر بالسعادة في أوقات الفراغ.

يقول أحد العلماء: نحن نتحدث كثيرا عن أهمية التمارين البدنية التي توقظنا من النعاس لكننا نحتاج أكثر إلى بعض التمارين الروحية والعقلية في كل صباح كي نندفع إلى العمل.

التعاطف: قراءة مشاعر الآخرين من الصوت، تعبيرات الوجه فيفهم وجهات نظرهم وليس بالضرورة مما يقولون.

حيث يركز جولمان (أحد مؤسسي نظرية الذكاء الانفعالي) في كتابه الذكاء الوجداني على حالة قاتل ارتكب سبع جرائم قتل، وفي أحد المقابلات الأكاديمية سئل هل كنت تشعر بأي شفقة نحو الضحايا؟ أجاب لا وقال: لو كنت شعرت بالشفقة لما قمت بالقتل ويعقب جولمان أن نسبة ذكائه 160. التعاطف يجعل الإنسان متحضرا ويكبح جوامح قسوته.

أشار وليام ونتر إلى أن التعبير عن الذات هو ضرورة ملحة في الطبيعة الإنسانية، فلماذا لا نستخدم هذه الطبيعة في الرياضة فعندما تكون لدينا فكرة

رائعة بدلا من جعل الشخص الآخر يعتقد أنها فكرتنا لتجعله يطبخها ويحركها بنفسه ومن ثم يعتقد أنها فكرته فيحبها وربما يتناول وجبتين منها.

قال أني يونغ: إن الذي يستطيع أن يضع نفسه مكان إنسان آخر ويستطيع أن يفهم ما يدور في ذهنه لن يحتاج أبدا إلى القلق بشأن ما يجتبه القدر له.

ويقول دابريل: إن إرهاق العامل المتمتع بصحة جيدة يعود إلى عوامل نفسية وهي التي نعني بها العاطفة الممثلة في عدم تقدير الآخرين له والشعور بالعداء والسرعة والقلق فنحن نتعب لأن مشاعرنا تسبب لأجسادنا التوتر العصبي.

المطلوب استخدام الاسترخاء فيماذا نبدأ طرح السؤال هل نبدأ بذهنك أم بأعصابك؟ يجب ألا تبدأ بأي منها بل ابدأ بعضلاتك.

كيف تُقاس الفعالية؟

يقول دانيال جوسلين: لا أقيس منجزاتي بمقدار تعبي في نهاية النهار، بل بالكمية التي لا أشعر فيها بالتعب فعندما أشعر بالتعب في نهاية النهار أعرف تماما أن نهارى لم يكن ذو فعالية كما ونوعا.

من أين ينتج القلق؟

قال فرويد من عدم تحقيق الرغبات أما لوغان بيرسول سميث (عالم نفس بريطاني) هناك شيان يجب أن تصبو إليهما في الحياة أولا الحصول على ما تريد وبعد ذلك التمتع به ولا يتوصل إلى الهدف الثاني إلى أكثر الناس حكمة.

المهارات الاجتماعية: كيفية إقامة العلاقات والروابط، ويحسن الانتباه والإصغاء والقدرة على امتلاك قلوب الآخرين والقدرة على التأثير وتغيير قناعات الآخرين.



كتب علم النفس ألفرد أولر ماذا يجب أن تعني الحياة لك. أن الفرد الذي لا يكثرث بأخيه الإنسان هو من يواجه مصاعب جمّة في الحياة ويتسبب بأعمق جرح للآخرين ومن بين أمثال هؤلاء بنبع الفشل الإنساني. قال لاوتسي مؤسس الطاوية: المبدأ الأول الذي ينبثق منه كل وجود وتغير في هذا الكون: عامل الآخرين بما تحب أن تُعامل به.

قال الحكيم الصيني لاوتسي كونغ: إن سبب تلقي البحار والأنهار مياه مئات الينابيع الجبلية يكمن في كونها أدنى منها، وهكذا تستطيع التحكم بكل الينابيع الجبلية. وهكذا إذا أراد الحكيم أن يكون فوق سائر الناس يجب أن يضع نفسه أدنى منهم وإن أراد أن يكون في مقدمتهم يضع نفسه خلفهم وهكذا رغم وجوده فوق سائر الناس فهم لن يشعروا بثقله رغم وجوده في المقدمة، فهم لن يعتبروا ذلك إهانة لهم.

"إن كل إنسان ألتقي به هو أفضل مني بطريقة ما، ومن هنا أستطيع أن أتعلم منه. يتضمن الاتصال بالآخرين عدة عوامل منها:

أ- النقد البناء، ب- الخلاف البناء، ج- الإقناع، د- القدرة على العمل في فريق، هـ- التعبير عن المشاعر - التواصل مع الآخرين - الثقة في الآخرين...

رابعا: مفهوم الذات في الرياضة:

من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية هو دافع الاعتبار ويشير علماء النفس إلى أن مستقبل تطوير الأداء المهاري يعتمد حاليا على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية ويعد مفهوم الذات اتجاها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي عملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي.

ومتى ينتبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولا يستمر في خداع نفسه يكون في وضع يستطيع فيه تسوية هذه الدوافع وتقدير الذات يرتبط بنظره الرياضي نحو

قدراته ويزداد كلما أصبح الرياضي أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بذاته.

أهمية تقدير الذات: كلما نما الطفل زادت حاجته إلى التقدير ممن حوله. تقدير السوي يسمح للفرد أن يتكيف وبالتالي يجلب الإحساس بالأمن ويسمح له بتوظيف طاقته النفسية نحو معرفة حقائق الحياة.

أعراض تدني تقدير الذات:

الخوف من الفشل - الشعور بالذنب - النقد اللاذع - الدفاعية - عدم الاستقلالية: - السعي لإرضاء الآخرين.

خامساً: التفوق وعلاقته بتقدير الذات:

مفهوم الفاعلية من أهم ما وضعه باندورا (1882) الذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعلية الذات تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة يمكنها أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد في صورة نمطية أو ابتكارية، فالفرد الذي يعتقد في قدرته يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته. إن إدراك الفرد لفاعليته الذاتية يؤثر بدوره على تقييمه لقدرته وعلى تحقيق مستوى معين من الإنجاز يحدد مقدار الجهد الذي سيبدله ودرجة المثابرة التي تصدر عنه لمواجهة المشكلات والصعوبات التي قد تعترضه عند سعيه لتحقيق أهدافه.

ويطرح ماسلو سؤالاً: لماذا لا يصل الإنسان إلى تحقيق ذاته؟

لأن معظمنا ليس على دراية ووعي بإمكاناته الكامنة وأنا نميل للعمل وفقاً لنظام حضاري نمطي أكثر من السعي وراء حاجات شخصية قد تحجب أمامنا أو عن أنفسنا الخبرات الجديدة التي تحدد عناصر التفوق الرياضي.

سادساً: لماذا الربط بين الذكاء الوجداني وتقدير الذات؟

تقدير الذات هو أكبر متغير حضي بالاهتمام، وهو اتجاه يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية والحكم عليها وهو من أهم ما وضعه باندورا.  
من أين يصدر الحكم على الذات؟ 1- من الأنا أو 2- من الغير.

#### 1. الحكم الصادر من الأنا:

يقول محمد حسن علاوي: تقدير الذات هو وعي الفرد بالمزايا أو المحاسن التي يمتلكها وهو إدراك واضح لجوانب نشاط اللاعب بغية تصحيح الانحرافات في الأداء البدني والمهاري بشكل موضوعي للوصول إلى انجازات أفضل على الصعيد الفردي أو الفرق<sup>(10)</sup>.

إذن لكي أقدر ذاتي لا بد أن أكون على وعي بها وهي أولى مهارات الذكاء الوجداني لكن وعي الرياضي لذاته لا يكفي إلا مع التمارين حيث يبدأ بمعرفة ذاته الحقيقية من قدرات وجهد الذي سيبدله في الميدان ودرجة المثابرة لمواجهة الصعوبات التي تعترضه لتحقيق هدفه... وحتى يكون المجهود مثمرا لا بد من تنظيم وتوزيع الجهود والسيطرة على المشاعر السلبية وهذا ما يعرف بتنظيم الذات وإدارتها. وهذا ثاني مهارات الذكاء الوجداني، تنظيم الذات.

#### 2. أما الحكم الصادر من الغير:

سواء كان من المدرب أو من أفراد النادي، فمن خلال التمارين المتواصلة تصدر فيما بينهم أفكار ومقترحات جديدة وانتقادات حول المهارات، وهذا يحتاج من الرياضي قدرة على التقبل والافتناع وهذا أمر ليس بالسهل.

✓ ماذا أحتاج لجعل الغير يفتنح بفكرتي؟ لقد أثبت علماء النفس أن الأوامر الصادرة من الذات أقوى من الغير. حيث أشار علم النفس الأمريكي وليم وينتر أن التعبير عن الذات هو ضرورة ملحة في الطبيعة الإنسانية، فلماذا لا نستخدمه في الرياضة؟ فعندما تكون

لديك فكرة رائعة فبدلاً من جعل الشخص الآخر يعتقد أنها فكرتنا لنجعله يطبخها ويحركها بنفسه ومن ثم يعتقد أنها فكرته فيحبها وربما يتناول وجبتين منها.

✓ كيف أتوصل إلى نفسية الفرد؟ هذا يحتاج إلى قراءة المشاعر والأفكار والتفهم لما يمر به من خبرات والتقرب منه، وهذا لا شك هو لغة التعاطف التي من النادر أن تتجسد في كلمات ففي معظم الأحيان تترجم من خلال إيماءات وتلميحات، ونحن نستطيع أن نعرف مشاعر الآخرين بالحدس وإمكانية قراءة المشاعر غير المقروءة من رنة الصوت والتعبير بالوجه وهذه ثالث مهارات الذكاء الوجداني، مهارة التعاطف. عندها لا يشعر الفرد الرياضي بثقل الأوامر والنصائح والتقليل من شأنها ويقتنع بسرعة.

✓ ماذا يمثل الإقناع الرياضي؟ إنه يمثل قوة محرّكة دافعة لسلوكه فيبلغ الهدف المنشود. وهذه رابع مهارات الذكاء الوجداني، الدافعية.

✓ ما من فريق أو مجموعة إلا وتمر بمشاكل سواء من الجانب الفني أو التسير، وهذا يؤثر سلباً على تماسك المجموعة، ومن ثمة أداء وإنجاز الفرد الرياضي وتفوقه، إذن ماذا يحتاج الأفراد لإدارة الخلافات فيما بينهم إنها مهارة التفاوض - ماذا يحتاج المدرب لتوظيف إمكانات كل فرد إنها مهارة تنظيم المجموعات وهذه خامس مهارات الذكاء الوجداني.

نلاحظ أن تقدير الذات له علاقة بالذكاء الوجداني نظرياً، لكن ما طبيعتها؟ هل هي طردية أم عكسية موجبة أم سالبة قوية أم ضعيفة هذا ما سنبحثه في الجانب التطبيقي.

## رياضة الكونغ فو ووشو:

تُعرف الفنون القتالية الصينية في الصين باسم ووشو Wuchu وفي بعض المناطق باسم الكونغ فو Kung Fu

➤ أما مدرسة شاولين فهي المكان الذي تقع فيه مدرسة الفنون القتالية وهي عبارة عن غابة بداخلها جبل وهي منبع أو مصدر الملاكمة الصينية. ولا تعد هذه الأخيرة فنًا قتاليًا فحسب بل هي فن الحياة لما تحويه من مبادئ وأسس تربوية وفلسفية تخدم العقل والجسد في آن واحد للوصول إلى شخصية سوية صالحة لبناء المجتمع.

➤ اصطلاحا الكونغ فو ووشو: فنون قتالية صينية تقليدية تدخل ضمن التراث الثقافي للشعب الصيني وهو من أعرق الفنون القتالية على الإطلاق يمتاز بحركاته اللطيفة و آثاره الفلسفية للصحة ويعتبر وسيلة فعالة من وسائل الدفاع.

➤ الكونغ فو رياضة من الرياضات القتالية الصينية بسلاح وبدون سلاح ويشتمل على أساليب شمالية وجنوبية، ظهرت هذه الرياضة قبل أربعة آلاف سنة قبل الميلاد وعلى يد بودي دارما الذي استقر بدير الشاولين وأسس معبدا للشاولين وانتشرت هذه الرياضة بفضل الرجال الأوائل الذين رفعوا راية التحدي مثل البطل بروس لي الذي كان له الفضل الكبير في انتشار هذه الرياضة حول العالم وتبعه جاكى شان وجاتلى وغيرهم من أبطال الصين الشعبية.

➤ كما قلنا سابقا أن الفنون القتالية في الصين تعرف باسم ووشو Wuchu وفي بعض المناطق باسم الكونغ فو Kung Fu<sup>(11)</sup>.

الجانب التطبيقي:

المنهج المستخدم: يعتبر المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي.

المفاهيم الإجرائية للدراسة: المتفوقون في رياضة الكونغ فو ووشو هم الفئة المتحصلة على الحزام الأبيض فما فوق.

مجتمع الدراسة:

حجم العينة 250 ممارس، عينة الدراسة 74 تمثل 29% من مجتمع الدراسة أما عينة الدراسة الاستطلاعية 37 متدرجاً، ثم اختيارها قصدية من 16 فما فوق، والمتفوقين في رياضة الكونغ فو ووشو وهم المتحصلين على الحزام الأخضر فما فوق، وتمثل هذه الدرجة الدخول إلى الاحترافية، وتم استخدام استبيانين واستعان الباحث بمقياس الذكاء الوجداني لجولمان (1998) ومقياس فيشر (1998) أما تقدير الذات فقد استعان بمقياس روزنبوغ (1965) ومقياس كوبر سميث (1967)، وتم تحكيم الاستبيانين من طرف أساتذة من جامعة الجزائر<sup>(12)</sup>.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيانين:

التساؤل الأول: ما مستوى أبعاد الذكاء الوجداني؟ الفرضية هناك مستوى مرتفع للذكاء الوجداني عند المتفوقين في رياضة الكونغ فو ووشو حيث بلغ متوسط درجات الذكاء الوجداني (2,89) درجة وبانحراف معياري (0,313) مما يدل أن مستوى الذكاء الوجداني مرتفع ولوحظ أن البعد 03 مهارة الدافعية احتل المرتبة الأولى بمتوسط (2,86) ثم يليه في المرتبة الثانية الأقل مهارة الوعي بالذات بمتوسط 2,85 ثم في المرتبة الثالثة البعد الثاني (مهارة تنظيم الذات) بمتوسط 2,70 ثم في المرتبة الرابعة البعد الخامس المهارة الاجتماعية بمتوسط 2,72. هذه

الدراسة اتفقت مع دراسة جولمان (1995 Goleman) بأن الذكاء الانفعالي المرتفع صفة تميز المتفوقين والناجحين في مواقف الحياة المختلفة.

التساؤل الثاني: ما مستوى تقدير الذات عند المتفوقين في رياضة الكونغ فو ووشو؟ الفرضية 2 - هناك مستوى مرتفع لتقدير الذات عند المتفوقين الذي بلغ 2,86 وهذا يدل على أن أفراد العينة لديهم تقدير مرتفع لذواتهم ومنه الفرضية صادقة ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرة ممارسي هذه الرياضة لأنفسهم وتقديرهم لذاتهم وإنجازاتهم، وقد اتفقت هذه مع دراسة جولمان عن دور المعسكرات في تنمية تقدير الذات وبناء الأمان الوجداني. واتفقت مع دراسة رشاد موسى وسهام الخطاب (2003) أن المتفوقين من خلال الخصائص الابتكارية لهم تقدير جيد لذواتهم.

التساؤل الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية بين مهارات الذكاء الوجداني وتقدير الذات؟ الفرضية 03 تشير أن هناك علاقة ارتباطية وهذا صحيح من خلال الجدول التالي نتائج (spss).

الترتيب	مستوى الدلالة	العلاقة الارتباطية	العلاقة X تقدير الذات
	0.01	0.626 **	X الذكاء الوجداني
4	0.05	0.254 *	X <sub>1</sub> مهارة الوعي
3	0.01	0.369 **	X <sub>2</sub> مهارة تنظيم الذات
1	0.01	0.444 **	X <sub>3</sub> مهارة الدافعية
2	0.01	0.387 **	X <sub>4</sub> مهارة التعاطف
5	-	لم يشر إليها spss	X <sub>5</sub> المهارة الاجتماعية

جدول 1: علاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني وتقدير الذات

المقدرة بـ 0.626 \*\*. إن أهم عامل له علاقة برفع مستوى تقدير الذات هو مهارة الدافعية حيث توجد دوافع قوية تحث الممارس على التقدم والسعي نحو التفوق في المهارات وأن لديهم الحماس والمثابرة لاستمرار السعي من أجلها، ثم تليها في المرتبة الثانية مهارة التعاطف، حيث أن تقدير الذات له علاقة بإدراك وفهم مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم، فالتعاطف يكبح القسوة ويحافظ على المستوى الأخلاقي للفرد مما يرفع تقدير الذات فيرتفع عن الصغائر والتوافه في حياته مما يساعده على الاستمرار في التفوق، أما العلاقة 03 فتتمثل في مهارة تنظيم الذات فزيادة مستوى تقدير الذات له علاقة بإدارة وتنظيم الذات من خلال إحكام سيطرته على مشاعره وردود أفعاله السلبية والحفاظ على مستوى الثقة. أما العلاقة 04 فتتمثل في مهارة الوعي بالذات وهذا يدل على أن تقدير الذات لدى العينة لا يرتبط كثيرا بالتصورات العقلية والذكاء المعرفي بقدر الذكاء الانفعالي. أما ضعف العلاقة الخامسة فيتمثل في المهارة الاجتماعية وهذا يدل على أن أفراد



العينة يعيش تحت تأثير واقع اجتماعي لا يُظهر فيه صاحبه مهاراته التواصلية حيث تحلى عن جماعته المرجعية الأصدقاء والزملاء والبيئة المدرسية التي اعتادها إلى بيئة جديدة.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة رشا الديدي (2005) أن الذكاء الانفعالي بأبعاده له تأثير على توازن الشخصية فكلما يرتفع معدل الذكاء الوجداني تنخفض اضطرابات الشخصية وهنا في بحثي ارتفع مستوى تقدير الذات الذي يدل على توازن الشخصية، وكذلك دراسة غادة الجندي (2006) أن هناك علاقة بين الذكاء الانفعالي وكفاءة الشخصية.

## الخاتمة

في ضوء النتائج السابقة أرى كباحث أنه يجب الاهتمام بالذكاء الوجداني وتنميته لدى الرياضيين وإعداد البرامج التربوية التي ترفع من مستواه وهذا لزيادة وعيهم بمشاعرهم وقدراتهم على إدارة الانفعالات وحتى نخطط شخصية الرياضي من كل الجوانب ونصح له مساره.

إن تفوق الفرد يزداد بمستوى تقديره لذاته مما يشجع على التعبير الانفعالي بالمشاعر ويدرب على المهارات الاجتماعية ويُحدث استجابة ملائمة للمواقف الذي يمثل الشخصية الاستشارية الفعّالة لدى الفرد.

حيث أكد جولمان (1998) أن الوصول للنجاح يبدأ بالقدرة العقلية، ولكنه لا يكفي وحده لتحقيق التفوق والتميز، إذا لابد من وجود الكفاءة لانفعالية أيضا بضمنان الاستفادة من قدراتنا العقلية والمعرفية إلى أقصى درجة ممكنة. لابد أن تتكامل مهارات الذكاء الانفعالي مع مهارات الذكاء المعرفي لتدعيم التفوق في الأداء. وكلما زادت صعوبة العمل الذي يؤديه الرياضي زادت أهمية الذكاء الانفعالي، حيث أن أي قصور في هذه المهارات يمكن أن يعيق الرياضي في استخدام القدرات العقلية ويستطيع المدرب تنمية مهارات الذكاء الوجداني من خلال الأنشطة داخل قاعة التدريب التي تثمن وتؤكد التدعيم الانفعالي مثل الألعاب الجماعية والرحلات والمناقشات الجماعية والتعاون والأنشطة التقييمية التي من شأنها أن ترفع الكفاءة لدى الرياضي.

❖ هوامش البحث

(1) سامية الأنصاري وحلمي الفيل: ما وراء معرفة الذكاء الوجداني، المكتبة الأنجلومصرية، مصر، 2009، ص 176.

(2) Drissi Bouzid, Football concepts et méthodes p26-33

(3) جابر محمد عبد الله عيسى، ربيع عبده أحمد رشوان: الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الطفل، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلون، مج 12 ن، ع4 أكتوبر 2006، ص 8.

(4) محمد حسن علاوي: سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998، ص 185.

(5) شاكر عبد الحميد: علم النفس الإبداعي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة 1995، ص 13.

(6) هشام اللحام: الفنون القتالية، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1983، ص 10.

(7) القرآن الكريم.

(8) أبو الحسن مسلم بن الحجاج بن مسلم: صحيح مسلم، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005.

(9) سامية خليل: الذكاء الوجداني، دار الكتاب الحديث، الجزائر، 2010، ص 28.

(10) محمد حسن علاوي: سيكولوجية القيادة الرياضية، مرجع سابق، ص 100.

(11) رافع عبد العزيز وآخرون: دوافع ممارسة الرياضات القتالية لدى المراهقين الذكور 15-18 سنة، مذكرة لنيل شهادة الليسانس جامعة الجزائر، كلية العلوم الاجتماعية قسم التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم، 2000 - 2001، ص 12.

(12) عبد المنعم أحمد الدريد: دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، ج 1، علم الكتب، القاهرة 2004، ص ص 357، 364.