

العزم الذاتي (Self Determination)

مفهوم العزم الذاتي:

يعد مفهوم العزم الذاتي أحد المفاهيم الأصلية التي تنتمي الى علم (النفس الدافعي)، إذ ظهر في العديد من الدراسات وكتابات الباحثين المهتمين بعلم النفس باختلاف اهتماماتهم وتوجهاتهم، وقد ظهر في (اربعينيات القرن الماضي) جنباً الى جنب مع تطور البحوث والدراسات الخاصة بمجال الشخصية وبمسميات مثل (تحقيق الذات، تقرير المصير، عزم الذات) وكلها تشير وتصب الى معنى واحد وهو (العزم الذاتي)، ويتمثل هذا المفهوم بدافع يوجه الفرد نحو ذاته ويحقق الاستقلالية النفسية ومن ثم ادارتها بشكل إيجابي، ويظهر ذلك بصورة واضحة في سلوك الفرد الإيجابي تجاه نفسه أو المجموعة التي ينتمي إليها أو البيئة المحيطة به.

ويعد (العزم الذاتي) من المفاهيم النفسية الحديثة، والتي تطرق لها ووضحها كل من (Deci & Ryan, 1985)، ويوضح هذا المفهوم أهمية الدافع البشرية في اتمام وإنجاز المهام المختلفة في الحياة، ويرى كل منهما بأن العزم الذاتي يمكن ان يتم ترتيبه على متصل أحد قطبيه يبدأ من الدافعية الداخلية (العزم الداخلي)، وهي صورة الدافعية الأكثر عزماً للذات، أما القطب الآخر وهو الدافعية الخارجية (العزم الخارجي) وهي أقل صورة للدافعية عزماً للذات بالمقارنة بالدافعية الداخلية، وقد دُرس هذا المفهوم من قبل (Deci & Ryan) في مجالات متعددة منها العناية (بالصحة، والتعليم، والعلاقات الإنسانية، والبيئة)، وكذلك ما وراء الدافعية، والعلاج بالتحليل النفسي، وما هو مقدار التغذية الراجعة لغرض تعزيز الدافعية لدى الأفراد، وكيف سيكون شكل هذه الدافعية داخلية أم خارجية، ومقدار تأثيرها في الأداء وهذا يساعد المتخصصين في التنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة.

وقد حدد (wehmeyer, 1997) اربعة خصائص تعد هي الاساس للسلوك المحدد ذاتياً وهي:

1. ان تكون الاستجابة للمواقف والمثيرات المختلفة بشكل يتسم بالاستقلال النفسي.

2. ان يكون التنظيم ذاتياً.

3. ان تكون الطريقة مشجعة نفسياً.

4. ان يعكس العزم الذاتي امكانية الفرد على إدارة ذاته, والتحكم بها بإيجابية.

وأشار كذلك (wehmeyer & palmer, 2003) الى ان سلوك الفرد القائم على العزم الذاتي, الارادة الذاتية في إطار الخصائص الاربع السابقة, يعد سلوك يتسم بالاستقلالية في قدراته وتفضيلاته واهتماماته والخلو من التأثيرات الخارجية, كما ويتسم هذا السلوك بتنظيم ذاتي في امتلاك الفرد للقدرات والمهارات اللازمة لصناعة القرار المناسب في المواقف المختلفة ولاحتياجات المهمة, وكذلك يتسم بأنه مشجع نفسياً في حدود التصرفات الذاتية القائمة على اعتقادات الفرد بأنه يمتلك الامكانية والقدرة على التأثير في البيئة المحيطة به.

وعرف العزم الذات عدة تعاريف ومن أهمها:

تعريف (ديسي وريان, 1985) Deci & Rayan: عرفا العزم الذات على أنه "دافعية الفرد على تنظيم سلوكه, والشعور بالرغبة في العمل وانجازه, وتحقيق الأهداف نتيجة الإصرار على تحقيقها, وهذا ناتج من تنظيم داخلي أي دون معززات أو خارجي نتيجة معززات في البيئة".

(سيد محمد صميذة حسنين, 2012): عرفة على انه "مهارة تعكس قدرة الفرد على استغلال قدراته وإمكانياته الذاتية الى اقصى حد, كما انها تعكس ادراك الفرد للواقع, وتقبله لذاته, والتفاعل الإيجابي مع الآخرين واستغلال الخبرات المعرفية, والمرح وتقدير الحياة وتقبل الآخرين".

و (راقية ابراهيم العزاوي, 2016): عرفت عزم الذات هو "امتلاك المعارف والمهارات والمعتقدات التي تمكن الفرد من المشاركة في تحديد الأهداف, والتنظيم الذاتي, والتصرف على نحو مستقل وبتمكين أقوى, وتأتي في الاختيار وصنع القرار, والقدرة على تقييم المخرجات, فضلاً عن ثقة الفرد بأفعاله ومقدراته للوصول الى الهناء الذاتي وتحقيق الذات".

خصائص الافراد ذوي العزم الذاتي حسب تحديدات (Wehmeyer, 2006):

- 1- لديهم القدرة على التصرف والعمل بشكل مؤثر في حياتهم, من خلال امتلاكهم الأسباب والقوة النفسية والذاتية, التي تمكن الأفراد من التأثير في الاخرين والبيئة المحيطة بهم.
- 2- لديهم القدرة الكبيرة للتحكم في الاحداث التي تواجههم في حياتهم, لما يمتلكون من تصميم وإرادة ذاتية, مما يجعل تصرفاتهم اكثر فاعلية في حياتهم.
- 3- يتصرفون بطريقة عمدية في الاحداث التي تواجههم بالحياة, في ضوء الخبرة السابقة, وما يمتلكون من مسببات تمكنهم من التحكم بالأحداث المحيطة.
- 4- لديهم القدرة على وضع اهداف, والاصرار بالعمل على تحقيقها حتى الانجاز.

نظريات العزم الذاتي:

أولاً: نظرية رانك (Rank, 1932):

ثانياً: نظرية فاليراند (vallerand, 1995):

ثالثاً: نظرية باندر (Pander 1967) :

رابعاً: نظرية ديسي وريان (Deci & Ryan, 1993):

-نظرية ديسي وريان (Deci & Ryan, 1993): اذ عدت نظرية العزم الذاتي من النظريات المتعددة الأبعاد لكل من (ديسي وريان), وتصنف من النظريات المعرفية التي حظية بالكثير من الاهتمام, وهي تركز على الدوافع اللازمة للانخراط في السلوك الايجابي, وتفترض هذه لنظرية ان الفرد له حاجات نفسية فطرية (للاستقلالية الذاتية, والكفاءة, واقامة علاقات ايجابية وجيدة في المجتمع), وعلى هذا الاساس عد ديسي وريان نظرية العزم الذاتي احدى نظريات الدافعية, والتي بحثت في مفهوم الدافعية وتناولته بمنظور متعدد, فهي تعد بديلاً قوياً للنظريات والدراسات احادية البعد للدافعية, إذ تقوم على افتراض انماط متعددة من الأسباب تقف خلف سلوك الافراد, والتي يمكن ترتيبها على متصل (العزم الذاتي) وكما يأتي:

-النمط الأول: الدافعية, الداخلية العزم الداخلي (Intrinsic Motivation): وهي تعبر عن صور الدافعية الأكثر (عزماً للذات), وتتضمن القيام بالسلوك بسبب المتعة والرضا المتأصل فيها, وقد تمثلت بثلاث حاجات أساسية وهي:

1- الحاجة الى الاستقلالية: هي القدرة على تحقيق الرغبات والطموح ذاتياً, دون الاعتماد على الاخرين, مع تحمل المسؤولية في مواجهة المواقف الضاغطة, لتحقيق الانجاز الناجح.

2- الحاجة الى الثقة: هي القدرة على انجاز المهام بنجاح وإرادة وعزم وإيجابية, مع حل الازمات, ومواجهة الضغوط في مواقف الحياة المختلفة.

3- الحاجة الى الاختيار: وهي امكانية وقدرة الفرد على الاختيار طوعاً للعمل وإنجازه بصورة ناجحة دون أن يكون هناك قيود أو اجبار يفرضها الاخرين لإنجاز العمل والمهمة المطلوبة.

-النمط الثاني: الدافعية الخارجية, العزم الخارجي (Extrinsic Motivation):

وهي المشاركة والانخراط في نشاط ما خارج اسباب ذلك النشاط, وحُدَّت أنماط متعددة للدافعية الخارجية, تتدرج في مستوى عزم الذات, بحيث تتراوح ما بين المستوى العالي من عزم الذات الى المستوى المتدني, وقد تمثلت بأربع حاجات اساسية وهي:

1- دافع التنظيم الخارجي: وهي أقل صور الدافعية عزماً للذات والذي يتضمن القيام بالسلوك من أجل تجنب العقاب الحصول على الثواب.

2- دافعية التنظيم غير الواعي: الذي يعني المشاركة في نشاط واداء سلوك ما بالاستناد على ما تمليه البيئة من العناصر, تم استدخالها بحيث اصبحت جزءاً من بيئة الذات, بصورة مقررة في شكل غير ذاتي, ومثال على ذلك التكامل المتنافر لمتطلبات البيئة يُقدم صورة وطريقة للقيام بالسلوك خارج حدود الشعور بالذنب, ويظهر هذا النمط الدافعي عندما يواجه الفرد ضغوطات لأجل أداء مهمة ما, ويكون المصدر لهذه الضغوط من داخل الفرد كالشعور بالخجل لعدم القيام بالسلوك.

3- دافعية التنظيم المعرفي: ويمثل أكثر صور الدافعية الخارجية عزماً للذات, من خلال استناد السلوك على الأهمية والاختيار الشخصي ويظهر ذلك من خلال اعتبار النشاط مهم للفرد ويتم اختياره بنفسه.

4- دافع التنظيم المتكامل: ويعد النشاط فيه جزءاً من الذات, فيتم اختيار الفرد بحرية للأنشطة التي تكون متوافقة مع قيم الفرد ومعتقداته, ويمثل أعلى درجة للعزم الذاتي.

ويذكر كل من ديسي وريان (Deci & Ryan) ان **(التنظيم الخارجي)** يتمثل بالسلوكيات التي يتم تنظيمها من خلال وسائل خارجية كالمكافآت والاثابة أو العقاب، على سبيل المثال (إن لم أشارك في الانشطة الرياضية فإني سأتورط بمشكلات أخرى)، أما **(التنظيم غير الواعي)** فهي من السلوكيات التي تبدأ بالتغلغل داخل الفرد لكنها ليست ذات عزم ذاتي عالٍ ويكون أداء هذا السلوك من أجل كسب التقدير الاجتماعي، أو تجنب الضغوط الداخلية كشعور الخجل لعدم القيام بالسلوك، على سبيل المثال (إن لم أشارك في الأنشطة الرياضية فإن سأشعر بشعوراً نفسياً سيئاً)، أما **(التنظيم المعرف)** ويكون فيه السلوك مستنداً على الأهمية والاختيار الشخصي، وتقوّم فيه نتائج ذلك السلوك على نحو عالٍ وجيد، على سبيل المثال (انا أشارك في التمارين الرياضية لأنني أريد تحسين مهاراتي في الرياضة)، وأخر الدوافع الخارجية هو **(دافع التنظيم المتكامل)** وتكون السلوكيات فيه أكثر عزمًا للذات، ويشير إلى مختلف السلوكيات التي يتم اختيارها من قبل الفرد لأجل احداث التماسك والتوافق بين الأجزاء المختلفة للذات، على سبيل المثال (أشارك في الانشطة البدنية لأن من المهم جداً لي أن أحصل على صحة جسدية ونفسية)".

وتفترض نظرية (العزم الذاتي) أن هناك ثلاث حاجات أساسية يمتلكونها الأفراد وهي (الاستقلالية، الكفاية، والانتماء) وتسهم كل حاجة من هذه الحاجات بصورة منفصلة في التقدم النفسي، وان هذه الحاجات تساهم في تسهل عملية دافعية الذات وتوجيهها، فحاجة (الاستقلالية) هي احدى التنظيمات السلوكي الفعّال من خلال التقدم والتطور في ميادين المعرفة المتعددة، والمهام المختلفة في مجالات الحياة المتنوعة، أما الحاجة إلى (الكفاية) هي من احدى الحاجات التي يكون فيها الفرد قادراً على التوافق ومواجهة التحديات في مناحي الحياة ويكون الفرد قادراً على التفاعل الاجتماعي دون أي تعزيزات خارجية، ويقوم بالأفعال المختلفة بنوع من الانسجام من خلال التعلم الذاتي، والدافع الداخلي لديهم، ويكون قادراً على تطوير المزيد من القدرات الجديدة للتوظيف التكيفي، لغرض التوافق مع اتجاهات الثقافة المتغيرة التي يرثها الفرد أو يتبناها، أما الحاجة إلى (الانتماء) فهي من المميزات الاجتماعية للأفراد وليست مجرد صفة بل هي متأصلة لديهم فحاجة الفهم الاجتماعي تمثل أولوية لدى الأفراد، وتعدّ من الامور الدافعية للاندماج في التنظيم الاجتماعي، ويمكن تحديد مستوى تطور الأفراد، وكذلك مستوى توافق المجموعة وبقائها من خلال الفائدة التوافقية لحاجة الانتماء، وإن تحقيق الصحة النفسية تحتاج إلى إشباع الحاجات الأساسية الثلاث وهي (الاستقلالية، الكفاية، والانتماء) وان واحدة أو اثنتين منها لا تعد كافية لتحقيق الصحة النفسية الجيدة ليكون الفرد ذا توجه استقلالي.

-أهمية عزم الذات في الرياضة:

يعد عزم الذات من الصفات الأساسية التي تؤثر بشكل كبير في نجاح الرياضيين وتحقيق أهدافهم الرياضية. في عالم الرياضة، لا تقتصر عوامل النجاح على الموهبة أو القدرات البدنية فقط، بل يتطلب الأمر أيضًا قدرة عالية على التحفيز الداخلي، التصميم، الإصرار، والقدرة على التغلب على الصعوبات النفسية والجسدية. هذه الصفات تتعلق بما يسمى عزم الذات، الذي يعد أحد العوامل الرئيسية في التأثير على الأداء الرياضي التي تجعل الفرد قادرًا على الاستمرار في العمل نحو أهدافه بغض النظر عن التحديات والعقبات التي قد تواجهه. في الرياضة، يشير عزم الذات إلى قدره على التحفيز الداخلي ومواصلة التدريب والمنافسة رغم الفشل أو الألم. وعزم الذات يتطلب التحمل النفسي و القدرة على التعامل مع التوتر والضغط، وهو يختلف عن المهارات الرياضية الفنية أو البدنية. كما أن عزم الذات يعبر عن الإصرار و التصميم لتحقيق النجاح على الرغم من الظروف الصعبة.

في الرياضة يتعرض الرياضيون لعدد من التحديات النفسية والبدنية التي قد تؤثر على أدائهم. عزم الذات يعمل كعامل محفز يساعد الرياضي على التعامل مع الإخفاقات، التحمل في الأوقات الصعبة، الاستمرار في التدريب، تطوير مهارات جديدة، والقدرة على تحسين الأداء الرياضي بشكل مستمر.

عزم الذات يُعتبر أساسًا من أسس التحفيز الذاتي. بمعنى آخر، هو الدافع الذي يجعل الرياضي يتحدى نفسه لتحقيق أهدافه، حيث أنه لا يعتمد على العوامل الخارجية مثل المكافآت أو المدح، بل على الدوافع الداخلية التي تحفزه للاستمرار.

-دور عزم الذات في الأداء الرياضي:

1- تخطي الصعوبات : يواجه الرياضيون تحديات عديدة أثناء مشوارهم الرياضي مثل الإصابات، الهزائم، الضغوط النفسية. وهنا يأتي دور عزم الذات في مساعدة الرياضي على التغلب على هذه التحديات و العودة أقوى بعد كل انتكاسة.

فمثلا... بعد الإصابة الكبيرة، يكون الرياضي الذي يمتلك عزمًا قويًا قادرًا على العودة بشكل أسرع وأكثر فاعلية من الرياضي الذي يفتقر إلى هذا العزم. كما أن الرياضيين المتميزين غالبًا ما يتمكنون من تغيير تفكيرهم السلبي إلى إيجابي بسبب عزمهم، مما يساعدهم على إعادة تقييم الموقف والمضي قدمًا.

2- الرياضات الجماعية والفردية : في الرياضات الفردية مثل التنس أو السباحة، يكون عزم الذات العامل الأكثر تأثيراً، حيث أن الرياضي يتحمل كامل المسؤولية عن أدائه.

في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم أو كرة السلة، يعد عزم الذات أيضاً ضرورياً، ولكن بالإضافة إلى ذلك، يعتمد الفريق على التعاون الجماعي لتحقيق النجاح

3- المرونة النفسية والقدرة على التحمل: يتطلب النجاح في الرياضة، سواء كانت فردية أو جماعية، القدرة على التحمل العقلي والجسدي. من خلال عزم الذات، يمكن للرياضي مواجهة الضغوط والتوتر الذي يرافق المنافسات الرياضية وتجاوزها.

- هل الرياضة تساعد في تطوير الذات:

- وضع أهداف قابلة للتحقيق:

من الخطوات الأساسية لتطوير عزم الذات هو وضع أهداف واضحة ومحددة. يجب أن تكون هذه الأهداف قابلة للتحقيق ولكنها تحتاج إلى جهد مستمر. فمثلاً يمكن للرياضي تحديد أهداف أسبوعية مثل تحسين أدائه في التدريب أو تحسين لياقته البدنية. كما أن هذه الأهداف يجب أن تكون قابلة للقياس ومرتبطة بالوقت.

- التصور الذهني والتحفيز الداخلي:

يستخدم الرياضيون التصور الذهني كأداة قوية لتعزيز عزم الذات. من خلال تخيل أنفسهم وهم يحققون أهدافهم، يمكنهم تقوية الثقة بالنفس وتعزيز التحفيز الداخلي. وتمارين التركيز الذهني يمكن أن تساعد أيضاً في تحسين الأداء الرياضي ورفع مستويات العزيمة.

- التعامل مع الإخفاقات:

إحدى المهارات الأساسية لتطوير عزم الذات هي القدرة على التعافي بعد الفشل. عندما يواجه الرياضي صعوبة أو هزيمة، يكون عزم الذات هو الذي يحدد ما إذا كان سيستسلم أم سيعود ليحقق النجاح في المرة القادمة. مثل النظر إلى الأخطاء كفرص للتعلم والتحسين.

-التحكم في الضغوط النفسية:

تطوير المرونة النفسية أمر بالغ الأهمية. يمكن للرياضي أن يتعلم كيفية التعامل مع الضغوط من خلال تقنيات الاسترخاء مثل التأمل أو التنفس العميق. كما أن تقنيات إدارة التوتر تلعب دورًا كبيرًا في تعزيز قدرة الرياضي على التركيز والتعامل مع الضغوط بشكل إيجابي.

-الانضباط الذاتي:

يجب على الرياضي أن يتحلى بالانضباط الذاتي. هذا يتطلب الالتزام بالتدريب المنتظم، النظام الغذائي المتوازن، والنوم الكافي. من خلال الروتين اليومي المنتظم، يمكن للرياضي أن يعزز عزمه الذاتي بشكل تدريجي.

-التحديات التي تواجه الرياضيين في تطوير عزم الذات:

1-الضغوط الخارجية:

يتعرض الرياضيون للعديد من الضغوط من المدربين وال جماهير والأسر. هذه الضغوط قد تؤثر على عزم الرياضي وتجعل من الصعب عليه الاستمرار.

2-الإصابات الجسدية:

تعد الإصابات من أكبر التحديات التي تواجه الرياضيين. على الرغم من الألم البدني، إلا أن الإصابة قد تؤدي إلى تأثيرات نفسية سلبية على عزم الذات. لكن مع التفكير الإيجابي وعزم الإرادة، يمكن للرياضيين التعافي بسرعة والعودة إلى المنافسة.

3-الإرهاق الذهني والبدني:

مع مرور الوقت، قد يعاني الرياضيون من الإرهاق الذهني والبدني نتيجة التدريبات المستمرة والضغوط النفسية. الحل يكمن في التوازن بين العمل والراحة، بالإضافة إلى الاهتمام بالعناية الذاتية.

-استراتيجيات للتغلب على التحديات

- مواجهة الفشل:

الفشل جزء لا يتجزأ من الحياة الرياضية. في كثير من الأحيان، يتعرض الرياضيون للهزائم أو الفشل في تحقيق أهدافهم. ولكن الأشخاص الذين يمتلكون عزم ذات قوي ينظرون إلى الفشل كفرصة للتعلم والتحسين، وليس كعائق. يمكن تحقيق ذلك من خلال (إعادة التقييم الذاتي وتقبل الإخفاقات).

-التوازن بين الحياة الرياضية والحياة الشخصية:

من أبرز التحديات التي يواجهها الرياضيون هو الضغط الناتج عن التوازن بين التدريب والحياة الشخصية. يمكن أن يؤثر هذا التوازن على عزيمة الرياضيين، خاصة عندما تكثر الضغوط النفسية. للحد من هذا التأثير هو (إدارة الوقت بفعالية والاسترخاء العقلي).

-الحالة النفسية لتطوير عزم الذات في الرياضة:

الجانب النفسي هو أحد الأعمدة الرئيسية التي يعتمد عليها الرياضي لتطوير عزمه الذاتي. يمكن للرياضيين الاستفادة من التقنيات النفسية التي تعزز الثقة بالنفس وتزيد من التركيز العقلي في لحظات الضغط.

-التصور العقلي: يعتبر التصور العقلي أداة فعالة لتحفيز عزم الذات. يقوم الرياضي بتخيل نفسه وهو يؤدي حركاته الرياضية بنجاح، وهذا يمكن أن يساهم بشكل كبير في تعزيز ثقته بنفسه ورفع تحفيزه الداخلي. هذا التصور العقلي يمكن أن يشمل:

أ- التصور الإيجابي: تخيل النجاح والفوز يساعد على تعزيز شعور الرياضي بالقدرة على تحقيق أهدافه.

ب- تخيل الإنجاز: عندما يتخيل الرياضي تفاصيل لحظة الفوز أو التفوق، يمكنه تحفيز نفسه لتحقيق هذا الهدف.

-العلاج المعرفي السلوكي : يعد أداة نفسية فعالة لتعزيز عزم الذات، حيث يمكن للرياضيين من خلاله تعلم كيفية السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية. يساعد هذا في تحسين قدرة الرياضي على التعامل مع الضغوط والالتزام بمساره الرياضي.

- **الاسترخاء:** تساعد تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق و الاسترخاء العضلي على تقليل التوتر البدني والعقلي، مما يحسن القدرة على التركيز ويزيد من قدرة الرياضي على التحمل. كما تساعد هذه التقنيات في تصفية ذهن قبل المنافسات الرياضية، مما يعزز الأداء في المواقف التنافسية.

- دور المدربين في تعزيز عزم الذات لدى الرياضيين:

المدرّب يلعب دورًا كبيرًا في تعزيز عزم الذات لدى الرياضيين، خاصة في الحالات التي يتعرض فيها الرياضي لضغوط نفسية أو صعوبات. يمكن للمدرّب أن يساعد في تطوير عزم الذات من خلال التوجيه والتشجيع والتغذية الراجعة الإيجابية وتطوير القدرات الذهنية: تعليم الرياضيين تقنيات إدارة التوتر و التركيز العقلي يمكن أن يكون له تأثير كبير على تعزيز عزمهم الذاتي.