

" تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين "

أ.م. د. حسن حسن عبده

المقدمة و مشكلة البحث :

تعد الفروق الفردية أحد الأركان الأساسية لكل من علم النفس العام والرياضي لهذا يحاول علماء نفس الرياضة فهم دور الفروق الفردية في الرياضة والتمرين من خلال البحث . كما يدرك علماء نفس الرياضة التطبيقيون أهمية تفرد الطرق لمقابلة القدرات والحاجات الفردية هذه الفروق تعتبر أكثر ظهوراً وخاصة فيما يتعلق بردود الأفعال المرتبطة بالمنافسة (١١ : ٣١٤) . لذلك حث الأهتمام بدور متغيرات الفروق الفردية المرتبطة بكل من النتائج النفسية ونتائج الأداء علي تطوير عدد من الأدوات الخاصة بالرياضة مثل قائمة قلق الحالة التنافسي (CSAI-2) مارتنز وآخرون . Martens & et al. (١٩٩٠) ، مقياس قلق الرياضة (SAS) سمث وآخرون . Smith & et al. (B) (١٩٩٠) ، استبانة بيئة الفريق (GEQ) كارون وآخرون . Carron & et al. (١٩٨٥) بالإضافة الي النسخة المعدلة لقياس تماسك مجموعة اللياقة كارون ، سبنك Spink (١٩٩٢) .

هذا وفي الآونة الأخيرة فإن الأدوات الخاصة بالرياضة قد حلت محل المقاييس الأكثر عمومية الخاصة بالوظيفة النفسية مثل استبانة كاتل (Cattell 16 - PF) ذات ١٦ عامل للشخصية ، اختبار الشخصية المتعدد الأوجه لمنسوتا (MMPI) هارد مان Hardman (١٩٧٣) ، مورجان وجونسون Morgan & Johnson (١٩٧٨) ، قائمة القلق كسمة (TAI) سبيلبرجر وآخرين . Spielberger, & et al. (١٩٧٠) وذلك لأن المقاييس الخاصة تميل الي أن يكون لها قدرة تنبؤية عالية في مجالاتها المناسبة عن المقاييس الأكثر عمومية " مارتنز " (١٩٧٧) ، ساراسون Sarason (١٩٧٨) ، بوس وكانتور Buss & Cantor (١٩٨٩) ، أوزر ، رايز Ozer & Reise (١٩٩٤) ، سمث وكريستنزن Smith & Christensen (١٩٩٥) .

ومن المعتقدات الرئيسية في علم نفس الرياضة أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف علي المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات " أورليك Orlick (١٩٩٠) " ، " ندفير Nideffer " (١٩٩٢) ، وليامز

Williams (١٩٩٣) ، " أنشل Anshel " (١٩٩٤) والأكثر من ذلك أن هناك دليلاً علي أن المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء " جولد وآخرين " Gould & et al " (١٩٨١) " جرينسبان وفلتز " Greenspan & Feltz " (١٩٨٩) ماهوني Mahoney " (١٩٨٩) ، " سمث وكريستنزن " (١٩٩٥) . وقابلية التعرض للإصابة (علاقة سالبة) " وليامز وآخرون " (١٩٨٦) ، سمث وكريستنزن (١٩٩٥) . هانسون وآخرين " Hanson & et al " (١٩٩٢) . وتنبأت المهارات النفسية بالأداء وبأستمرارية اللاعبين في الرياضة " سمث وكريستنزن " (١٩٩٥) . وأخيراً تعد المهارات النفسية دائماً متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء ولهذا فإنه من المهم أن نكون قادرين علي تقدير التغير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرنامج " سمث (١٩٨٩) " . ولكل هذه الأسباب أصبحت هناك حاجة ماسة الي مقاييس سليمة سيكومترياً لمهارات المواكبة المرتبطة بالرياضة .

هذا وقد استخدمت مقاييس متعددة للمهارات النفسية في البحوث السابقة وفي بحثهم عن متغيرات وسيطة في العلاقة ما بين الإصابة وضغوط الحياة قام " هانسون وآخرون (١٩٩٢) ، وليامز وآخرون (١٩٨٦) بتهيئة مقاييس فرعية لمصادر المواكبة من استبانة فحص الضغط (SAQ) لميلر وسمث Miller (١٩٨٢) ، هذه المقاييس تقيس مجموعة متنوعة من مصادر المواكبة بالإضافة الي مهارات إدارة الضغط متضمنة مصادر مثل الدعم الإجتماعي والتمرين المنتظم . وهكذا فإن هذه المقاييس ليس لها درجة الخصوصية المرغوبة في مقياس للمهارات النفسية . وفي تصور " سمث وآخرون " (١٩٩٥) أن مثل هذا المقياس يجب أن يتضمن مقاييس فرعية تقيس مدى واسع من المهارات النفسية الخاصة نسبياً مثل الأعداد العقلية وإدارة الضغط والتركيز (٤٧ : ٢٨٠) .

وفي محاولة لتطوير مثل هذا المقياس قام ماهوني وزملائه (ماهوني وأفنير Avener ، ١٩٧٧ ، ماهوني وآخرون ١٩٨٧) ، بتطوير قائمة المهارات النفسية في الرياضة (Psis) وقد مر هذا المقياس بتطوير مستمر والنسخة الخامسة المعروضة حالياً (P sis R-5) تتكون من ٤٥ فقرة ممثلة في ٦ مقاييس فرعية (التحكم في القلق ، التركيز ، الثقة الإعداد العقلي ، الدافعية ، التوجه نحو الفريق) هذه المهارات تمثل استراتيجيات المواكبة المعرفية التي قد تستخدم علي مدى متفاوت من جانب الرياضيين ذوا المستوى العالي والمنخفض (٥ : ٤.٥ ، ٤.٦) وفي صورته المتنوعة تم إستخدام هذا المقياس (Psis) بنجاح من جانب عدد كبير من الباحثين وذلك لدراسة الفروق بين الرياضيين المتفوقين وغير المتفوقين وبين الرياضيين

الذكور والإناث وبين الرياضيين في مختلف الرياضات وبين الرياضيين وغير الرياضيين وبين الرياضيين من مختلف الدول " ماهوني وأفنيير" (١٩٧٧) ، "ماهوني وآخرين" (١٩٨٧)، "ماهوني" (١٩٨٩) ، "كوكس وليو" Cox&liu (١٩٩٣) ، ويت White (١٩٩٣) .

وبالرغم من وضعه الجيد كأداة بحثية فإن (Psis R-5) يبدو أن له عدد من العيوب السيكومترية الخطيرة والتي تحد من فائدته المحتملة حيث قام "تشارتراند وآخرون" Chartrand&et al (١٩٩٢) باختبار نموذج العوامل الستة (المقاييس الفرعية) المقترضة من قبل "ماهوني وآخرون" (١٩٨٧)، وذلك باستخدام التحليل العاملي التوكيدي (CFA) ولم يجدو أى دليل على الصدق العاملي للمقياس ولا لأي من النماذج البديلة التي تم إختبارها فضلاً عن تشبع العديد من الفقرات على مختلف العوامل مشيرة إلي أن المقاييس الفرعية لم تكن تقيس مكونات متميزة أو واضحة ، وفشلت سبع فقرات فى أن تتشبع على أى عامل (٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٢، ٤٥). بالإضافة إلى حصول خمسة مقاييس فرعية من بين ستة على معاملات ثبات ضعيفة (حيث تراوحت معاملات ألفا من - ٣٤، إلى ٠،٦٢) (٤٠:٥ - ٤١٠). وهكذا يبدو أن (Psis R-5) فى صورته الحالية لايرقى إلى درجة معايير الصدق والثبات المطلوبة لأداة متعددة الأبعاد يمكن استخدامها للبحث أو للأغراض التطبيقية .

ولذلك تم التعرف على أداة جديدة متعددة الأبعاد تقيس سبعة أنواع من مهارات المواكبة النفسية وتتمتع بصدق عاملي مرتفع وهى قائمة مهارات المواكبة الرياضية (ACSI-28) وهى نسخة معدلة ذات ٢٨ فقرة من (ACSI) ذو ٤٢ فقرة والذي تم إستخدامه فى دراسات سابقة عديدة لقياس الفروق الفردية فى المهارات النفسية فى أجواء الرياضية "سمث وآخرين" (١٩٩٠. A) ، سمث وآخرين (١٩٩٢)، بترية Petrie (١٩٩٣) ، سمث وكور ستنز (١٩٩٥) ، وتم تطويره من قبل سمث وآخرون (١٩٩٥) بواسطة إستراتيجية سيكومترية تضمنت إستخدام التحليل العاملي التوكيدي لإشتقاق مقاييس فرعية تتطابق بدرجة كبيرة مع نموذج تكويني متكامل يقع وراء المهارات النفسية .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث بصفة عامة إلي تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين من إعداد سمث وآخرين (ACSI - 28) والتحقق من ثباتها وصدقها على عينة من لاعبي ولاعبات الجامعات المصرية .

الأهداف الفرعية :

- ١- التعرف على العلاقة بين أبعاد قائمة المهارات النفسية الرياضية وأستبانة توجه الإنجاز ببعديها توجه المهمة وتوجه الأنا .
- ٢- التعرف على الفروق بين أبعاد قائمة المهارات النفسية .
- ٣- التعرف على الفروق بين الرياضيين في الجنسي (ذكور - أاثث) فى أبعاد قائمة المهارات النفسية .

فروض البحث :

فى ضوء كل من الإطار المرجعي فى هذا الصدد وأهداف البحث قام الباحث بصياغة الفروض التالية :

- ١- توجد علاقة إرتباطية موجبة وقوية بين أبعاد قائمة المهارات النفسية والمقياس الفرعي لتوجه المهمة بصورة أكبر من المقياس الفرعي لتوجه الأنا لدى عينة البحث مجتمعة .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين أبعاد قائمة المهارات النفسية لدى عينة البحث مجتمعة .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث عينة البحث فى أدائهم على أبعاد قائمة المهارات النفسية .

إجراءات البحث :

مجتمع وعينة البحث :

إشتمل مجتمع البحث على الطلاب الرياضيين المشتركين فى بطولة الجامعات للعام الجامعي ١٩٩٦-١٩٩٧ حيث تم إستكمال قائمة مهارات المواكبة النفسية والتي أستخدمت تحت عنوان "مسح للخبرات الرياضية" من جانب عينة عشوائية قوامها (١٩٢) لاعب ولاعبة بواقع (١١٧ ذكر ، ٧٥ أنثي) من منتخبات الجامعات المصرية وذلك أثناء البطولة التى أقيمت بالمركز الأولمبي بالمعادي ، وكان متوسط العمر الزمنى لهذه العينة (١٩٥ و ٢٠عام) وقد تم إختيارهم من بين مختلف الأنشطة فى البطولة التى من أهمها (ألعاب القوى ، كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، كرة السلة ، المنازلات والرياضات المائية ، التنس) .

وقد أكمل الأفراد بالأضافة إلى قائمة المهارات النفسية إستبانة توجه المهمة والأنا فى الرياضة بهدف التعرف على علاقة كل من توجه المهمة والأنا بأبعاد قائمة مهارات المواكبة النفسية وذلك توطئة للحصول على الصدق التقاربي للقائمة .

هذا وقد تم تقديم هدف البحث والتعليمات لكل أفراد العينة بصورة كتابية وشفهية كما بذلت محاولات لتشجيع تعاون المشتركين وحثهم على الإستجابة بأمانة على الفقرات وطلب منهم عدم كتابة أسمائهم إذا رغبوا فى ذلك منعاً لحدوث أي تحيز خاص بالمرغوبية الإجتماعية وأخيراً تمت الإشارة إلى أن بيانات البحث لخدمة أغراض علمية وسوف تكون موضع السرية التامة .

أدوات البحث :

١- قائمة المهارات النفسية للرياضيين

The Athletic Coping Skills Inventory -28 (SCSI - 28)

وصف القائمة : قام بتصميمها كل من رونالد سميث Smith ، روبرت شترز Schutz ، فرانك سمول Smoll ، وبتاسك Ptacek (١٩٩٥) لقياس الفروق الفردية فى أبعاد قائمة المهارات النفسية للرياضيين وتشتمل القائمة على سبعة أبعاد (المقاييس الفرعية) ذات (٢٨) فقرة إيجابية (بعد أن قام الباحث الحالي بتغيير الفقرات السالبة لعدم فاعليتها) أمام كل عبارة ميزان تقدير يحتوي على أربعة بدائل لكي يختار المفحوص أحد تلك البدائل (مطلقاً - أحياناً - غالباً - دائماً) ومدى درجة كل عبارة من صفر إلى ٣ على التوالى ، وفيما يلي وصف لأبعاد القائمة طبقاً لما أشار إليه كل من "سمث ، كرستنزن" (١٩٩٥) .

- مسابرة الشدائد With Adversity Coping

ويعني هذا البعد أن يظل الفرد الرياضي إيجابياً ومتحمساً حتى عندما تسوء الأمور كما يبقى هادئاً ومتحكماً فى إنفعالاته ويستطيع أن ينهض سريعاً ويتجاوز أخطائه وإعاقاته ، وتعكس درجة العبارات (٥ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٤) هذا البعد .

- الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط: Peaking Under Pressure

تمثل فى هذا البعد المواقف الضاغطة للفرد تحدياً أكثر منها تهديداً حيث يؤدي الفرد بصورة جيدة تحت الضغط ، وتعكس درجة العبارات (٦ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٨) هذا البعد .

- وضع الهدف والإعداد العقلي Goal Setting/Mental Preparation

تعكس درجة هذا البعد عمل الفرد تجاه إنجاز أهداف أداء محددة تم وضعها سلفاً وأيضاً تخطيطه وإعداده ذهنياً للمنافسات ومن الواضح أن لدى هذا الفرد خطة للعب ، وتعكس درجة العبارات (١ ، ٨ ، ١٣ ، ٢٠) هذا البعد .

- التركيز Concentration

يشير هذا البعد إلي أن الفرد الرياضي ليس من السهل تشتيته وقادر على التركيز فى المهمة المتناولة فى كل من مواقف التمرين والمنافسة حتى عند ظهور مواقف صعبة أو غير متوقعة وتعكس درجة العبارات (٤ ، ١١ ، ١٦ ، ٢٥) هذا البعد .

- التحرر من القلق Freedom From Worry

فى هذا البعد لا يضع الفرد على نفسه أى ضغوط بالقلق حول الأداء بصورة ضعيفة أو ارتكاب أخطاء كما لا ينشغل بآراء الآخرين إذا ما أدى بصورة سيئة . وتعكس درجة العبارات (٧ ، ١٢ ، ١٩ ، ٢٣) هذا البعد .

- الثقة ودافعية الإنجاز Confidence and Achievement Motivation

طبقاً لهذا البعد يُعد الفرد واثقاً من نفسه ولديه دافعية إيجابية ويعطي أداء ١٠٠٪ بصورة ثابتة وذلك أثناء التمرين والمنافسة كما يعمل بإجتهاد لتحسين مهارته . وتعكس درجة العبارات (٢ ، ٩ ، ١٤ ، ٢٦) هذا البعد .

- القابلية للتدريب Coachability

طبقاً لهذا البعد يكون الفرد منفتح ولديه رغبة فى التعلم من خلال الإرشادات ووسائل التدريب كما يتقبل النقد البناء دون أن يتضايق ويأخذه بصورة شخصية وتعكس درجة العبارات (٢ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٧) هذا البعد (٤٥ : ٤٠٢) .

الشروط السيكومترية لقائمة المهارات النفسية فى البيئة الأجنبية :

بدأ تطوير النسخة الأصلية لقائمة مهارات المواكبة (ACSI) فى منتصف الثمانينات كجزء من مشروع بحث خاص بالعوامل النفسية الإجتماعية المرتبطة بالإصابة الرياضية أنظر سمث ، سمول (١٩٩٠). حيث تكونت النسخة الأولى من قائمة مهارات المواكبة من (٨٧) فقرة لمحتوى واسع ومتنوع- تحت أسم مسح

للخبرات الرياضية - والذي تم تخفيضه تلقائياً إلى عدد أقل من الفقرات من خلال التحليل العاملي الإستكشافي . حيث تعرف مصممو المقياس على مجموعة من الفقرات تتطابق مع مهارات نفسية خاصة وتم تطبيق المقياس ذو (٨٧) فقرة على عينة مبدئية قوامها (٦٣٧) رياضي ورياضية من (٤١) فريق من المدارس الثانوية فى ثلاث رياضات وأيضاً (١٣٥) لاعب كرة قدم من فرقة واحدة بالجامعة .

أشارت نتائج التحليل العاملي من خلال التدوير المتعامد بطريقة المكونات الأساسية عن ثمانية عوامل وتم تخفيض عدد الفقرات عن طريق اختيار الفقرات التي قابلت المحك المزدوج للتشبع ٥٥ ، أو أعلى علي عامل واحد وتحت ٢٠ ، علي باقى العوامل من (٨٧) إلى (٤٢) فقرة فى مقياس جديد من ثمانية أبعاد وهى : الإعداد والتحرر من القلق ، التوجه الإيجابي ، إتساع الحيلة ، القابلية للتدريب ، التركيز، قمة الأداء تحت الضغط ، إدارة الضغط . وتراوحت معاملات ألفا من (٦٤ ، إلى ٨١) ، وكان الإتساق الداخلى للمقياس ككل (٩٠) ، وتم الحصول الصدق المستعرض Cross validation للمقياس وهو إجراء تقييم إضافى لصدق الإختبار عن طريق تطبيقه لمرّة ثانية على عينة جديدة من الأفراد يتم إختيارها من المجتمع الأصلي الذى تم إيجاد الصدق منه فى المرة الأولى (قاموس علم النفس)(٤١:١٧٥) تم هذا التحليل على المقياس الجديد ذو ٤٢ فقرة بإستخدام عينة مشابهة للعينة الأولى من لاعبي كرة القدم بالجامعة وأيضاً عينة قوامها (٥٧٩) ذكور وإناث من رياضي المدارس الثانوية وتم الحصول على ثمانية عوامل مماثلة للبناء العاملي السابق (٤٧) : (٢٨٢ ، ٢٨١) .

وفيما يتعلق بالدراسة الثانية لنفس الباحثين "سمت وآخرون (١٩٩٥) كان الهدف منها تقييم البناء ذو الثمانية عوامل الذى تم التعرف عليه من خلال التحليل الإستكشافي للمكونات الأساسية وذلك بإستخدام طريقة أكثر تدقيقاً وهى التحليل العاملي التوكيدي(CFA) والذى سمح بتقييم الدرجة التي تتوافق من خلالها الخصائص التكوينية للمقياس مع النموذج المفترض وأيضاً الدرجة التي تتوافق من خلالها كل فقرة فى تكوين المقياس الفرعى (٣٥ : ٢٦٣) حيث تم إختيار (٤) نماذج مختلفة مع العينة ككل والنموذج النهائى والذى فى ضوءه تم إختيار المقياس الحالى وإختباره مع عينات فرعية من الذكور والإناث .

وفى التحليل الأول تم تقييم المقياس ذو (٤٢) فقرة الخاص بالثمانية عوامل وأظهرت نتائج حسن المطابقة أن البيانات لاتتفق جيداً مع البناء المفترض ذو

الثمانية عوامل . كما أوضحت بيانات التحليل العاملي التوكيدي (CFA) أنه يمكن تحقيق نموذج أكثر مناسبة من خلال دمج المقياس الفرعي للتوجه الإيجابي والمقياس الفرعي لإدارة الضغط فى مقياس فرعي جديد يسمى مسابرة الشدائد وحذفت تسع فقرات من المقياس الكلى نتيجة لتشبعاتها الضعيفة وتباين البواقي الكبير وبذلك أصبح هناك مقياس جديد ذو ٢٢ عبارة ممثلة فى سبعة عوامل يدعى النموذج المعدل تم إختبار هذا النموذج وبعد إجراء خطوات متحكمه ومتتابعة نتج مقياس من سبعة عوامل ذات ٢٨ فقرة والذي أثبت أنه أفضل بناء عاملي (النموذج النهائي) وهو النسخة الحالية من قائمة مهارات المواكبة . والتي أظهرت ثباتاً جيداً حيث كان معامل ألفا للقائمة ككل (٠,٨٦) ومعامل الارتباط بين مرتبي التطبيق بفاصل زمني قدره أسبوع (٠,٨٧) والإتساق الداخلى (٠,٨٤) للذكور ، (٠,٨٨) للإناث .

وفيما يتعلق بصدق القائمة فبالإضافة إلى الصدق العاملي تم الحصول على كل من الصدق التقاربي والتمييزي من خلال علاقة أبعاد القائمة بكل من المقاييس الآتية : قائمة ضبط النفس (S C S) Control schedule Self- لقياس مهارات المواكبة السلوكية المعرفية "روز نبوم Rosenbom (١٩٨٠) قائمة طرق المواكبة (WOC) ways of coping checklist وهو مقياس عام لطرق المواكبة "فيتليانو وآخرين Vitaliano, & et al. (١٩٨٥) ، مقياس قلق الرياضة (S A S) "سمت وآخرين (١٩٩٠.B) وقائمة الصحة العقلية (M H I) فيت واري Veit, & Ware (١٩٨٣) إستبانة واشنتون لوصف الذات (WSDQ) لقياس مفهوم الذات العام "سمول وآخرون (١٩٩٣) ، مقياس الفاعلية الذاتية Self Efficacy Scale لقياس الفاعلية الذاتية السلوكية العامة "كوبل Coppel (١٩٨٠) . وأخيراً مقياس مارلو كروني لقياس المرغوبية الإجتماعية Social Desirability ، كروني ومارلو Crowne & Marlowe (١٩٦٠) والذي كانت علاقته موجبة وقوية مع أبعاد قائمة مهارات المواكبة وخاصة المقياس ككل (٢٨٩ - ٢٨١:٤٧) .

الشروط السيكومترية لقائمة مهارات المواكبة فى البيئة المصرية :

روعي فى نقل القائمة من اللغة الإنجليزية إلى العربية التركيز على المعنى الحقيقي للعبارات بغض النظر عن الترجمة الحرفية اللغوية للكلمة . وبعد ترجمة القائمة تم عرض الصورة العربية على سبعة محكمين ملحق (د) خمسة منهم أساتذة فى علم نفس الرياضة وأستاذين فى علم النفس التربوي حيث طلب منهم بالتحديد ما إذا كانت العبارات تنتمي إلى البعد الذي تقيسه وتمثله أم لا ، بالإضافة إلى

وضوح الصياغة وذلك مع توضيح مفهوم موجز لكل بعد من أبعاد القائمة لكل محكم حيث أجمع المحكمون على أن العبارات تنتمي وتمثل الأبعاد المقيسه بالإضافة إلى إجراء بعض التعديلات الطفيفة فى الصياغة . وبعد إجراء التعديلات اللازمة فى ضوء آراء المحكمين قام الباحث بإعداد الصورة التجريبية للقائمة (ملحق ١) وإجراء دراسة إستطلاعية مبكرة على عينة قوامها (٣٢) رياضي ورياضية من فرق كليات جامعة المنيا ويمثلون أنشطة رياضية متنوعة بهدف التعرف على مدى وضوح كل من التعليمات وعبارات القائمة من قبل الأفراد الذين صممت القائمة من أجلهم كما طلب من المستجيبين إضافة أي إقتراحات مناسبة على ظهر الصفحة وعلى ذلك وفى ضوء إجراء تحليل إحصائي مبدئي للتعرف على الإتساق الداخلي للقائمة (بإيجاد معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذى تنتمي إليه وأيضاً ارتباط كل بعد بالمجموع الكلى للقائمة) تم إجراء بعض التعديلات والتي من أهمها :

تغيير جميع الفقرات السالبة فى القائمة إلى فقرات موجبة وذلك بعد أن وجدت الفقرات السالبة أقل فاعلية فى تحليلاتها الإحصائية فى هذه البيانات الإستطلاعية (تم ذلك فى جميع عبارات بعد التحرر من القلق وكل من العبارة رقم ١٠ ، ٢ فى بُعد القابلية للتدريب . هذا بالإضافة إلى تعديل طفيف فى صياغة بعض الكلمات فى العبارات الغامضة من وجهة نظر الأفراد عينة الدراسة الإستطلاعية المبكرة . كما تم تحديد زمن الإجابة على القائمة حيث تراوح من (٨-١٠) دقائق .

بناء على ماسبق أعدت الصورة النهائية المعدلة للقائمة (ملحق ب) وتم تطبيقها على كل من عينة التقنين والعينة الأساسية للحصول على الثبات والصدق .

الدراسة الإستطلاعية الثانية وثبات القائمة :

هدف هذه الدراسة هو تقدير الثبات عبر الوقت لأبعاد قائمة مهارات المواكبة وذلك على عينة قوامها (٦٢) لاعب ولاعبة (٣٧ ذكر ، ٢٥ أنثى) وكان متوسط العمر الزمني لهذه العينة (١٩,٧٧) عام ومختارة عشوائياً من فرق كليات جامعة المنيا ومن خارج العينة الأساسية ويمثلون أنشطة رياضية متنوعة وقد إستكملوا القائمة بإستخدام نفس الإجراءات المتبعة مع عينة الدراسة الأساسية ماعدا أنه تم إخبارهم بأنه سيطلب منهم تكملة القائمة مرتين . ولمنع حدوث أي تحيز خاص بالمرغوبية الإجتماعية Social Desirability طلب منهم أن يكتبوا تاريخ ميلادهم بدلاً من أسمائهم وبهذه الطريقة تم ربط كل من التطبيق الأول والثانى بدون إستخدام أسم الفرد . علماً بأن الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والثانى قدره أسبوع وجدول (١) يوضح معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق .

وفيما يتعلق بتقدير الثبات عن طريق معامل ألفا لكرونباخ تم ذلك من خلال العينة الأساسية للبحث وجدول (١) يوضح ذلك . وأخيراً تم فحص الإتساق الداخلي للقائمة وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات القائمة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه بالإضافة إلى حساب الارتباط بين مجموع درجات القائمة ككل ودرجة كل بعد من أبعاد القائمة تم ذلك من خلال عينة البحث الأساسية وجدول (٢) يوضح ذلك .

صدق القائمة :

بالإضافة إلى صدق الحكمين إستخدمت طريقة التمييز بين المجموعات للحصول علي الصدق التكويني وتعني قدرة المقياس على التفريق بين أصحاب القدرة العالية وبين من يتمتعون بقدرة منخفضة في الرياضة (٤٧ : ٣٩٠) . تم ذلك من خلال مجموعتين الأولى وهي عينة البحث الأساسية (المميزين في الرياضة) والثانية قوامها (٦٥) طالب وطالبة تم إختيارهم عشوائياً من بين المجتمع الجامعي يمثلون أنشطة رياضية متنوعة في مستوى الممارسة العادية وما يفرقهم عن المميزين في الرياضة هو المستوى والحدة وجدول (١) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في أبعاد القائمة . وأخيراً تم حساب الصدق التقاربي Convergent validity وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل من توجه المهمة والأنا وأبعاد قائمة مهارات المواكبة تم ذلك من خلال عينة البحث الأساسية وجدول (٥ يوضح ذلك) .

جدول (١)
معارف الثبات والصدق لقائمة مهارات المراكبة النفسية

قيمة الت ١٠	الممارسين ٦٥ = ن		الرياضيين ١٩٢ = ن		إعادة التطبيق ٦٢ = ن	معامل الفا ١٩٢ = ن	معارف الثبات والصدق إبعاد القائمة
	ع	م	ع	م			
** ٣,٩٧٩	٣,٣٠٢	٦,٥١١	٢,٤١٢	٨,٠٣٩	,٧٣٥	,٦٤٦	مسايرة الشدائد
** ٣,٢٠٧	٣,٢٥٦	٤,٦٥٥	٢,٤٦٤	٥,٨٩٦	,٨١٩	,٧٢٦	قمة الإزاء تحت الضغط
** ٤,٣٨٦	٣,١٩٧	٥,٨٤٩	٢,٤٠١	٧,٥٠٧	,٨٤٩	,٧٢٧	وضع الهدف
** ٣,٤٢١	٢,٩٥٦	٦,٣٢٧	٢,٢٨٥	٧,٤٥٥	,٧٢٨	,٦٢٣	التحرك من القلق
* ٢,٢٩٢	٣,٠١٤	٥,٠٧٩	١,٩٢٩	٥,٨٢٣	,٧٤٥	,٧٣١	الثقة ودافعية الإنجاز
* ٢,١٤٤	٣,٧٨٦	٧,١٨٥	٢,٢٩٤	٨,٠٣٤	,٨١٧	,٦٨٣	القبيلية للتدريب
** ٣,٧٩٦	٣,٥٩٥	٨,٣٦٩	٢,٠٩٤	٩,٧٦٨	,٦٠١	,٧٢٩	القائمة ككل
** ٥,٣٤٥	١٥,٥٦٩	٤٣,٨٨٥	٢,٢٩١	٥٢,٥٢١	,٨٥١	,٨١٧	

قيمة (ر) لأقل عينة عند مستوي (٠,١) ، $\alpha = 0.1$ ، قيمة (ت) للالة الطرفين عند مستوي (٠,٥) ، $\alpha = 0.5$.

يتضح من جدول (١) أن معاملات ألتراحت من (٦٢٣ - ,٧٣٧) ، وذلك لإبعاد القائمة و للقائمة ككل (٨١٧) ، وفيما يتعلق بإعادة التطبيق فقد تراحت معاملات الإرتباط من (٠,١ - ,٦٨٣) ، وذلك لإبعاد القائمة و للقائمة ككل (٨٥١) ، وجميع القيم دالة عند مستوي (٠,٠١) وهذا يعني أن قائمة مهارات المراكبة تتمتع بثبات مناسب . كما يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الرياضيين المميزين والممارسين في كل من أبعاد قائمة مهارات المراكبة و المجموع الكلي للقائمة لصالح الرياضيين المميزين وهذا يشير إلى قدرة القائمة على التمييز ومن ثم تمتع القائمة بصدق تكويني مناسب .

معلومات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد
الخاص بها بالإضافة إلى مجموع البعد وقائمة مصاريف المواكبة لكل
جدول (٣)

العبارة للتدريب	الثقة ودافعية الإحجاز	التحرر من القلق	التعزيز	وضع الهدف	قمة الأداء تحت الضغط	مسايرة الضغوط	أبعاد القائمة البيان	
٣	٢	٧	٤	١	٦	٥	أرقام العبارات ومعاملات ارتباطها بالبعد الخاص بها	
٧١٠	٦٣٦	٤٩٣	٤٨٩	٧٢١	٤٤١	٦٤٩		
٧٧١	٦٦٤	٧٥٧	٧٢٥	٦٠٢	٥٥٦	٧٤٧		
٤٠٨	٧٣٨	٧١٦	٥١٥	٧١٥	٥٨٢	٤٦٥		
٣٧٦	٤٩٧	٧٨٧	٧٤٦	٦٧١	٥٦٤	٧٣٩		
٥٦٥	٦٤٢	٥٣٩	٧٣٦	٧٠١	٥٨٢	٧٨٢		
								القائمة لكل

ن = ١٩٢

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه تراوحت من (٣٧٦ - ٧٨٧) ، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، كما يتضح أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات القائمة لكل ودرجة كل بُعد من أبعاد القائمة تراوحت من (٥٣٩ - ٧٨٢) ، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، مما يدل على تمتع القائمة بإنساق داخلي مناسب (تساك القائمة) .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد قائمة مهارات المواكبة النفسية

أبعاد القائمة	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١- مسابرة الشدائد	,٣٣٧	,٣٨٦	,٥٤٩	,١٨٧	,٤٢٨	,٤٠٩
٢- قمة الأداء تحت الضغط	-	,٣٧٤	,٣٥٩	,١١٦	,٢١٤	,٠٨٤
٣- وضع الهدف	-	-	,٥١٨	,١٦٤	,٣٧٨	,٣٢٢
٤- التركيز	-	-	-	,٠٥١	,٤٧٢	,٣١٦
٥- التحرر من القلق	-	-	-	-	,٠٦٧	,٠٧٠
٦- الثقة ودافعية الإنجاز	-	-	-	-	-	,٣٥١
٧- القابلية للتدريب	-	-	-	-	-	-

ن = ١٩٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط الواحد والعشرون بين أبعاد قائمة مهارات المواكبة موجبة وبالرغم من ذلك فإنه ليس هناك معامل ارتباط أكبر من (,٥٤٩). كما يقدم حجم معاملات الارتباط والذي يتراوح (,٠٥١ - ,٥٤٩) بمتوسط ارتباط (,٢٩٣) دعم جيد على إستقلال أبعاد قائمة المهارات النفسية وتشابه هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج النسخة الأصلية للقائمة (٣٨٧:٤٧).

٢- إستبانة توجه المهمة والأنا فى الرياضة :

Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)

وصف الإستبانة : قام بتصميمها كل من تودا Duda ونيكولز Nicholls (١٩٩٢) لقياس الفروق الفردية فى توجه كل من المهمة والأنا فى الرياضة . وإلستبانة عبارة عن صفحة واحدة تشمل التعليمات وثلاثة عشرة عبارة إيجابية أمام كل عبارة ميزان تقدير صمم بطريقة ليكرت ويحتوي على خمسة بدائل لكي يختار المفحوص إحداها وتتراوح من (غير موافق بشدة = ١) إلى (موافق بشدة = ٥) ومدى درجة كل عبارة من (١-٥) على التوالى (٢٢١:٩) كما تشتمل الإستبانة على بعدين هما:

توجه المهمة: Task Orientation

تعكس درجة هذا البعد التأكيد على عملية تعلم النشاط من خلال الممارسة والمحاولة الجادة وإعتماد النجاح على التحسن الراجع إلى الذات. ويشتمل هذا البعد على سبع عبارات أرقام (٢، ٥، ٧، ٨، ١٠، ١٢، ١٣).

توجه الأنا : Ego Orientation

على العكس من توجه المهمة فإن توجه الأنا يتضمن مقارنة معيارية (بين مستوي الفرد ومعياراً خارجياً وليس معياراً شخصياً) وإهتمام أكبر بالنتائج وهنا النجاح يعتمد على أن يؤدي الفرد أفضل من الآخرين. ويشتمل هذا البعد على ست عبارات أرقام (١، ٣، ٤، ٦، ٩، ١١).

ونظراً لأن بعد توجه المهمة يحتوى على ٧ عبارات وبعد توجه الأنا ٦ عبارات ولمقارنة الفرد الرياضي فى هذين البعدين يمكن قسمة مجموع درجات كل بُعد على عدد عباراته للحصول على متوسط درجة الفرد فى توجه كل من المهمة والأنا. وفى البحث الحالي كان الهدف من تطبيق هذه الأداة هو إيجاد معامل الارتباط بين بُعديها وأبعاد قائمة المهارات النفسية ولذلك أستخدمت الدرجات الخام الخاصة بكل بُعد بدون إجراء أي تعديل في الدرجات.

الشروط السيكومترية للمقياس فى البيئة الأجنبية :

فى الدراسة المبكرة لدودا (١٩٨٩) على عينة قوامها (١٢٨) طالب (١٩٣) طالبة بمتوسط عمر (٤٥، ١٧عام) من المشتركين فى المنتخبات الرياضية للمدارس الثانوية (كرة السلة ٣، ٣٨٪، ألعاب القوى ٢٣٪، تنس ٩، ١٥٪، كرة ناعمة ٨، ١٨٪، أنشطة أخرى ١٠٪) قسمت هذه العينة إلى عينتين فرعيتين الأولى تضمنت (١٢٣) لاعب ولاعبة كرة سلة والتي بلغ من خلالها معامل ألفا (٠، ٨٢) لتوجه المهمة، (٠، ٨٩) لتوجه الأنا بينما تضمنت العينة الفرعية الثانية (١٩٨) لاعب ولاعبة من باقى الأنشطة والتي بلغ من خلالها معامل ألفا (٠، ٦٢) لتوجه المهمة، (٠، ٨٥) لتوجه الأنا وكشفت نتائج التحليل العاىلى من خلال التدوير المتعامد بطريقة المكونات الأساسية عن عاملين مستقلين (توجه المهمة والأنا) لكل من العينة الأولى والثانية (٢٢٣ - ٣٢١:٩)

وفيما يتعلق بالعلاقة بين توجه كل من المهمة والأنا وإستبانة الهدف المدرك من الرياضة (PSO) فقد إرتبط توجه المهمة إيجابياً بكل من هدف التفوق من خلال التعلم التعاونى ، أسلوب الحياة النشط ، حسن المواطنة ، التنافس ، تحسين مفهوم الذات كما ارتبط سلبياً بتحسين الوضع الإجتماعي ولم يرتبط بالوضع المهني المرتفع بينما لم يرتبط توجه الأنا بهدف التفوق من خلال التعلم التعاونى وحسن المواطنة كما ارتبط إيجابياً بكل من أسلوب الحياة النشط ، التنافس ، الوضع المهني المرتفع ، تحسين مفهوم الذات ، تحسين الوضع الإجتماعى (٩ : ٣٢٦ ، ٣٢٧) .

كما كشفت دراسة كل من "دودا ونيكولز" (١٩٩٢) والتي تضمنت (٢٠٧) طالب وطالبة من المدارس الثانوية (متوسط العمر ١٠ ، ١٥ عام) عن أن إستبانة توجه المهمة والأنا تتمتع بمستويات جيدة من الثبات فقد تراوح معامل ألفا (٨٩ ،) لكل من بُعدى المهمة والأنا (١٢ : ٢٩٣) . وتم الحصول على الصدق العاملى للمقياس حيث تشبعت عباراته على عاملين مستقلين (المهمة والأنا) من خلال كل من التدوير المتعامد والمائل . وفيما يتعلق بإرتباط توجه كل من المهمة والأنا ببعض المقاييس فقد أرتبط توجه المهمة إيجابياً بكل من مقياس الاستمتاع والرضا عن الرياضة والقدرة المدركة وسلبياً مع مقياس الملل . بينما لم يرتبط توجه الأنا بصورة دالة مع كل من الإستمتاع والرضا والملل وإرتبط إيجابياً بالقدرة المدركة (١٢ : ٢٩٣ ، ٢٩٦ ، ٢٩٧) . كما أشارت "دودا" (١٩٩٣) إلى أن معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق (٦٨ ،) لتوجه المهمة ، (٧٥ ،) لتوجه الأنا بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع (١٠ : ٦١) .

وتجدر الإشارة إلى أن المقياس تم إستخدامه من قبل العديد من الباحثين مثل "دودا وآخرين" (١٩٩١) ، دودا ووايت White (١٩٩٢) ، دودا وآخرين (١٩٩٢) ، هوم وآخرين Hom & et al. (١٩٩٣) ، نيوتن Newton ودودا (١٩٩٣) ، وايت ودودا (١٩٩٣) ، دودا واخرين (١٩٩٥) ، وليامز وجل Gill (١٩٩٥) ، كافيوسانو Kavussanu ، وروبرتس Roberts (١٩٩٦) ، لي وآخرين Li & et al. (١٩٩٦) . حيث أشاروا إلى أنه يتمتع بمستويات جيدة من الثبات والصدق من خلال تطبيقه على عينات من الأطفال (فوق عشر سنوات) والمراهقين والبالغين من الجنسين من طلاب المدارس والجامعات وعينات من المستويات الرياضية العالية ومن الرياضيين ذو الإعاقات البدنية .

الشروط السيكومترية للمقياس في البيئة المصرية :

قام الباحث بنقل الإستبانة إلى العربية وفقاً للخطوات التي اتبعت مع قائمة مهارات المواكبة السابقة . كما تم عرض الصورة العربية علي نفس المحكمين السابقين . حيث أجمعوا على أن عبارات المقياس تنتمي وتمثل توجه كل من المهمة والأنا بالإضافة إلى إجراء بعض التعديلات الطفيفة في الصياغة . وبعد إجراء التعديلات اللازمة في ضوء آراء المحكمين قام الباحث بإعداد الصورة التجريبية للمقياس وتم عرضها على عينة الدراسة الإستطلاعية المبكرة وطلب منهم الإشارة إلى أى أسئلة لديهم خاصة بالتعليمات أو العبارات هذه الخطوة قادت إلى تعديلات طفيفة لتعليمات المقياس . بناء على ماسبق أعدت الصورة النهائية للمقياس (ملحق : ج) وتم إستخدامها مع كل من عينة الدراسة الإستطلاعية الثانية والعينة الأساسية للحصول على الثبات والصدق .

ثبات المقياس :

أستخدم الباحث طريقتين لحساب الثبات الأولي من خلال إعادة التطبيق بإيجاد معامل إرتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني بفاصل زمني قدره أسبوع وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية الثانية وجدول (٤) يوضح ذلك . الطريقة الثانية بإيجاد معامل ألفا لكرولناخ من خلال تطبيق المقياس مرة واحدة علي عينة البحث الأساسية وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

معاملات الثبات والصدق لاستبانة توجه المهمة والأنا

قيمة (ت)	الممارسين ن = ٦٥		الرياضيين ن = ١٩٢		إعادة التطبيق ن = ٦٢	معامل الفا ن = ١٩٢	معاملات الثبات والصدق بعدي الاستبانة
	ع	م	ع	م			
** ٤,٩٣٣	٤,٨٢٧	٢٨,٧٩٥	٣,٠٩٧	٣١,٣٦٥	,٧١٦	,٨٣٩	توجه المهمة
** ٣,٥٤٧	٥,٤٩١	١٨,٩٣٨	٤,٦٢٣	٢١,٠٦٥	,٧٤٨	,٨٦٥	توجه الأنا

قيمة (ر) لأقل عينة عند مستوي (١٠,٠) = ٣٢٥, قيمة (ت) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠,٠١) = ٢,٥٩

يتضح من جدول (٤) أن قيمة معامل ألفا (,٨٣٩) لتوجه المهمة و (,٨٦٥) لتوجه الأنا و كليهما دال عند مستوي (,٠١) وفيما يتعلق بإعادة التطبيق فقد كانت قيمة معامل الارتباط بين مرتي التطبيق (,٧١٦) لتوجه المهمة ، (,٧٤٨) لتوجه الأنا و كليهما دال عند مستوي (,٠١) وهذا يعني أن استبانة توجه المهمة والزنا تتمتع بثبات مناسب .

كما يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الرياضيين والممارسين في توجه كل من المهمة والأنا لصالح الرياضيين المميزين وهذا يشير الي قدرة بعدي الاستبانة علي التمييز ومن ثم تمتعها بصدق تكويني مناسب .

صدق المقياس :

بالإضافة الي صدق الحكمين استخدمت طريقة التمييز بين المجموعات (٣٣ : ٤٣٩) . تم ذلك من خلال مجموعتين الأولى وهي عينة البحث الأساسية (المميزين في الرياضة) والثانية قوامها (٦٥) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من بين المجتمع الجامعي يمثلون أنشطة رياضية متنوعة في مستوي الممارسة العادية وما يفرقهم عن المميزين هو المستوي والحدة و جدول (٤) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في بعدي المقياس وأخيراً تم حساب الصدق التقاربي وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين توجه كل من المهمة والأنا وأبعاد قائمة مهارات المواكبة تم ذلك من خلال عينة البحث الأساسية و جدول (٥) يوضح ذلك . وتجدر الإشارة الي أن معامل الارتباط بين بعدي المقياس (,٣١١) وهذا دعم جيد لاستقلال بعدي المقياس . تم ذلك من خلال العينة الأساسية للبحث .

نتائج البحث و مناقشتها :

أولاً : فيما يتعلق بالفرض الأول والذي توقعه الباحث من خلاله وجود علاقة موجبة وقوية بين أبعاد قائمة مهارات المواكبة النفسية والمقياس الفرعي لتوجه المهمة بصورة أكبر من المقياس الفرعي لتوجه الأنا لدي عينة البحث ككل .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين أبعاد قائمة مهارات المواقبة النفسية واستبانة توجه المهمة والأنا

مهارات المواقبة توجه الهدف	مسايرة الشدائد	قمة الأداء تحت الضغط	وضع الهدف	التركيز	التحرر من القلق	الثقة ودافعية للإنجاز	القابلية للتدريب	القائمة ككل
توجه المهمة	**،٣٦٨	**،٣٧٩	**،٤٠٧	**،٣١٨	**،١٨٤	**،٤٨٨	**،٣٢٧	**،٤٩٥
توجه الأنا	،١٣٧	*،١٥٤	**،٢٦٩	*،١٦٢	،١٠١	**،٤٢١	،٠٢٢	**،٢٣٤

ن = ١٩٢ ، قيمة (ر) = ١٣٨ ، عند مستوي (٠.٠٥) ، ١٨١ ، عند مستوي (٠.٠١).

ومن الواضح في جدول (٥) أن التوقعات قد تم التحقق منها بصفة عامة حيث تم الحصول علي أعلى معاملات ارتباط موجبة لجميع أبعاد قائمة مهارات المواقبة والقائمة ككل مع توجه المهمة بصورة أكبر من ارتباطها بتوجه الأنا حيث كانت جميع معاملات الارتباط الخاصة بتوجه المهمة دالة عند مستوي (٠.٠١) وتأتي هذه النتائج منطقية وتستقيم مع الإطار المرجعي للنظريات والدراسات السابقة في هذا الصدد حيث تقترح النظريات المعرفية الإجتماعية المعاصرة Contemporary social cognitive theories الخاصة بدافعية الإنجاز أن توجهات الهدف يجب أن تؤثر علي الدافعية الداخلية وذلك في الأنشطة المرتبطة بالإنجاز مثل الرياضة وعلي ذلك يمكن استنتاج أن الاندماج في المهمة يجب أن يعزز الإهتمام الداخلي بنشاط ما وعلي العكس من ذلك فإن الاندماج في الأنا من المفترض أن يقود إلي إنخفاض في الدافعية الداخلية وتبعاً لدوداً نقلاً عن نيكولس (١٩٨٩) أن الكفاح وراء الإنجاز يعيشه الفرد كوسيلة لهدف (إظهار القدرة الفائقة) هذا عندما يكون الفرد مندمجاً في الأنا ولكن في حالة الاندماج في المهمة فإن خبرة النشاط في هذه الحالة تعتبر هدفاً في حد ذاتها كما أن الكفاح المرتبط بهذه المهمة من الممكن أن يرضي الفرد داخلياً. كما تقترح "دوك Dweck" (١٩٨٦) أن التركيز علي أهداف الأداء (توجه الأنا) سوف يكون نتيجته تناقص في الأهتمام الداخلي للنشاط واستمتاع أقل بالمقارنة بالعمل الجاد في مهمة ما لأجلها (١٠ : ٧١).

هذه التنبؤات تستقيم مع المعتقدات الخاصة بنظرية التقويم المعرفي Cogn itive Evaluation theory "لديسي وريان Deci & Ryan" وتبعاً لريان

(١٩٨٢) ، فإن الإدماج في الأنا يسود عندما تكون قيمة الذات الخاصة بفرد ما متوقفة علي الأداء الجيد . كما أفترض " ريان وديسي " (١٩٨٩) أن الناس يمكن أن يكونوا منهمكين في الأنا من خلال أمور كالمظهر أو الثروة أو أي نتيجة أخرى يكون الفشل فيها في مواجهة معيار داخلي ينظر اليه علي أنه يمثل تهديداً لتقدير الذات وعلو العكس من ذلك فإن الأندماج في المهمة يعتبر حالة تكون فيها دافعية الفرد لأداء مهمة ما مستمدة من خصائصها الداخلية (٧٢،٧١:١٠).

كما ناقش البعض أن الأندماج في الأنا يمثل نوع من التحكم أو التنظيم الداخلي هذا الشكل الخاص بالتحكم من المفترض أن يعبر عن مركز خارجي مدرك للسببية بمعنى أن التركيز أو الأهتمام في هذه الحالة ، يكون علي مواجهة معيار أداء معين مفضلاً ذلك علي المهمة المتناولة ، ونتيجة لذلك فمن المتنبأ أن يقود الأندماج في الأنا إلي تناقص في الدافعية الداخلية بالمقارنة بالأندماج في المهمة (٧٢،٧١:١٠).

هذا ويرتبط الأندماج في كل من المهمة والأنا بكيفية تعريف الأفراد للنجاح والحكم علي كفاءتهم ؛ ويعني التوجه نحو المهمة أن القدرة المدركة للفرد الرياضي تميل إلي أن يكون مرجعها الذات في إتقان المهارة كما أن التعلم والتحسين يعتبران شرطاً أساسياً للنجاح الشخصي في هذه الحالة بينما إذا كان الفرد موجه نحو الأنا فإن إدراكات القدرة لديه تميل إلي أن تكون معتمدة علي أساس معياري (مقارنة أداء الفرد بمعيار خارجي) واهتمام كبير بالنتائج وهنا النجاح يعتمد علي أن يؤدي الفرد أفضل من الآخرين أو أن يؤدي بدرجة إجادة مساوية لهم بأقل مجهود ممكن وذلك في النشاط التنافسي (٤٣٨:٣٣).

وفي دراسة كل من "لوك بوم Lochbaum وروبرتس" (١٩٩٣) للتعرف علي العلاقة بين توجهات الهدف والمعتقدات المتعلقة بمحددات النجاح في الرياضة . أشارت النتائج إلي ارتباط توجه المهمة بإستراتيجيات الإنجاز التوافقية (العزم والمثابرة السلوكية وقبول المدرب وضرورة الممارسة) حيث أتخذ الرياضيون المندمجون في المهمة المثابرة كإستراتيجية تنافسية بمعنى أن علي الفرد أن يمارس للوصول إلي الأداء الأمثل وتعد الممارسة مهمة لتحسين المهارة والرضا يشترك من محاولات التفوق الشخصي في المنافسة . هؤلاء الرياضيون لا ينظرون إلي الفرصة كعنصر للنجاح ولا إلي الأداء المعياري للقدرة كمصدر للنجاح ، كما أن الرياضيين الموجهين نحو المهمة عادة ما يتبنون إستراتيجيات الإنجاز التوافقية أثناء المنافسة

والتمرين . هؤلاء الرياضيون يظهرون الجهد والمثابرة ويعتبرون أدائهم علي درجة كبيرة من الأهمية ويعملون بجد أثناء الممارسة لتحسين مهاراتهم .

وعلي العكس من ذلك فإن التوجه نحو الأنا لم يكن مرتبطاً بإستراتيجيات الإنجاز التوافقية كما هو الحال في التوجه نحو المهمة . أن الرياضيين المتوجهين نحو الأنا غالباً ما يتخذون الفرصة والقبول الاجتماعي كأسباب للنجاح في الرياضة وينظرون إلي الممارسة كشئ هاماً لإظهار القدرة الرياضية العالية. والرضا يشق من خبرات التفوق والتقدير المعيارية للقدرة . أن التقديرات المعيارية للقدرة تعتبر شئ هاماً جداً بالنسبة لهم . هؤلاء الرياضيون يحاولون تجنب إظهار الجهد والمثابرة كإستراتيجيات إنجاز مركزين أكثر علي التقديرات المعيارية للقدرة والمصادر الخارجية للنجاح (الحظ ، المسئولين ، التجهيزات).

وأخيراً لما كان توجه المهمة يرتبط إيجابياً مع الدافعية الداخلية وإستراتيجيات التفوق (التصميم ، المثابرة ، قبول المدرب ، وإعتماد النجاح علي التحسن الراجع إلي الذات) وعلي العكس من ذلك لم يكن توجه الأنا مرتبطاً بهذه المتغيرات (هذا إن لم يكن مرتبطاً بها بصورة سلبية) لذلك جاءت معاملات الارتباط بين توجه المهمة وأبعاد قائمة مهارات المواكبة والقائمة ككل أقوى من ارتباط أبعاد القائمة بتوجه الأنا وهذا ما يدعي بالصدق التقاربي حيث أن درجة الصدق التي تتمتع بها أي أداة قياس سوف تعكس مدي أي درجات علي الأختيار بحيث ترتبط بصورة عالية مع العوامل التي يجب أن ترتبط معها بدرجة عالية (٤١ : ٨٣٣).

كما كانت هناك علاقة قوية بين توجه الأنا والثقة ودافعية الإنجاز جدول (٥) هذا الأستثناء يمكن تفسيره بأن كل من توجه المهمة والأنا هدف إنجاز ولكن يرتبط الأندماج في كل منها بكيفية تفسير الأفراد للنجاح والحكم علي كفاءتهم ولما كان المندمجون في الأنا ينظرون إلي الممارسة كشئ هاماً لإظهار القدرة الرياضية العالية والرضا يستمد من خبرات التفوق والتقدير المعيارية للقدرة فضلاً عن أن عبارات المقياس الفرعي للثقة ودافعية الإنجاز تستقيم مع هذا التوجه علي سبيل المثال (العبارة رقم (١٤) أنا لا احتاج إلي من يدفعني لكي أمارس أو العب بقوة أنا أؤدي بدرجة ١٠٠٪) لهذا جاءت العلاقة قوية بين توجه الأنا وبعد الثقة ودافعية الإنجاز .

ثانياً - فيما يتعلق بالفرض الثاني والذي توقعه الباحث من خلاله وجود فروق دالة إحصائية بين أبعاد قائمة مهارات المواكبة النفسية لدى عينة البحث مجتمعة وللتحقق من ذلك تم إجراء تحليل التباين الأحادي بين درجات أبعاد قائمة مهارات المواكبة وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

تحليل التباين الأحادي بين أبعاد قائمة مهارات
المواكبة النفسية لدى عينة البحث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
بين أبعاد القائمة	٢١٣٠,٦٩٢	٦	٣٥٥,١١٥	** ٦٢,٧٤١
داخل الأبعاد (الخطأ)	٧٥٦٧,٨١٥	١٣٣٧	٥,٦٦٠	
المجموع الكلي	٩٦٩٨,٥٠٧	١٣٤٣		

قيمة (ف) = ٢,٨٠ عند مستوى (٠,٠٠١).

يتبين من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين أبعاد قائمة مهارات المواكبة لدى عينة البحث مجتمعة وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثاني . وللتعرف على اتجاه الفروق تم استخدام طريقة تيوكي وجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات
أبعاد قائمة مهارات المواقبة النفسية

٧	٦	٥	٤	٣	٢	المتوسط	أبعاد القائمة
٥,٨٢٣	٥,٨٩٥	٧,٤٥٥	٧,٧٠٥	٨,٣٤	٨,٠٣٩		
*٣,٩٤٥	*٣,٨٧٢	*٢,٣١٣	*٢,٢٦١	*١,٧٣٤	*١,٧٢٩	٩,٧٦٨	١- القابلية للتدريب
*٢,٢١٦	*٢,١٤٣	,٥٨٤	,٥٣٢	,٠٠٥	-	٨,٠٣٩	٢- مسايرة الشدائد
*٢,٢١١	*٢,١٣٨	,٥٧٩	,٥٢٧	-		٨,٠٣٤	٣- الثقة ودافعية الإنجاز
*١,٦٨٤	*١,٦١١	,٠٥٢	-			٧,٥٠٧	٤- وضع الهدف
*١,٦٣٢	*١,٥٥٩	-				٧,٤٥٥	٥- التركيز
,٠٧٣	-					٥,٨٩٥	٦- قمة الأداء تحت الضغط
-						٥,٨٢٣	٧- التحرر من القلق
,٧١٦	,٦٩٢	,٦٦٣	,٦٢٣	,٥٦٨	,٤٧٦	(,٠٥)	قيمة تيوكي عند مستوي

يتضح من جدول (٧) أن معظم متوسطات درجات أبعاد قائمة مهارات المواقبة اختلفت بصورة دالة فيما بينهم . كما يتضح أن أقوى الأبعاد تمثيلاً للرياضيين في هذه العينة كان مرتباً تنازلياً حسب قيمة متوسطات درجات أبعاد القائمة كما يلي : القابلية للتدريب ، مسايرة الشدائد ، الثقة ودافعية الإنجاز ، وضع الهدف والأعداد العقلية ، التركيز ، الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط ثم التحرر من القلق. وتتفق هذه النتائج إلى حد كبير مع النتائج التي توصل إليها "سميث وآخرون" (١٩٩٥) من حيث ترتيب أبعاد قائمة مهارات المواقبة طبقاً لمتوسطاتها الحسابية (٤٧) : (٣٩٠ ، ٣٨٦).

أن المتوسطين المنخفضين نسبياً لكل من بعد الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط والتحرر من القلق يتمتعان بنفس مستوي الانخفاض نظراً لعدم وجود فروق دالة فيما بينهم جدول (٧) وهذا يعني أن هذين البعدين يمثلان أهمية أقل بالنسبة لخبرة الرياضيين في مهارات المواقبة النفسية . هذا وقد أظهرت نتائج البحوث السابقة أن بعد التحرر من القلق قد حظي بدعم أقل بالنسبة لخبرة الرياضيين في مهارات المواقبة النفسية بينما حظي بعد الوصول إلى قمة الأداء

تحت الضغط بدعم متوسط "سمث وآخرون" (١٩٩٥) ، سمث وكراستنزن (١٩٩٥) ويرى الباحث أن الانخفاض النسبي في متوسط درجات بعد التحرر من القلق قد يعزي إلي أن معظم الرياضيين تنتابهم حالات من القلق المرتفع نسبياً وبصفة خاصة قبل بدء المنافسة مباشرة بينما تلعب الفروق الفردية دورها أثناء المنافسة ويستقيم هذا الرأي مع ما أشار إليه كل من "كمسك Kimiecik وستين Stein" (١٩٩٢) أن الشعور بالخوف أو التهديد من جانب القائمين علي التقويم (المدرّب ، الجمهور ، المسئولين) يكون في اعتبار الرياضي في المقام الأول علي الأقل ولو لفترة قصيرة من الوقت (٢٣ : ١٤٧ ، ١٤٨) . ولهذا حظي بعد التحرر من القلق علي دعم أقل بالنسبة لخبرة الرياضيين في مهارات المواقبة النفسية .

ومن ناحية أخرى جاء بعد القابلية للتدريب علي قمة مهارات المواقبة النفسية بالنسبة للرياضيين عينة البحث ويتفرد هذا البعد بمستوي عالي نسبياً نظراً لوجود فروق دالة بينه وبين جميع أبعاد مهارات المواقبة النفسية الباقية لصالح هذا البعد جدول (٧) . هذا وقد أشارت نتائج كل من "سمث وآخرون" (١٩٩٥) "سمث وكراستنزن" (١٩٩٥) إلي أن بعد القابلية للتدريب جاء علي قمة الأبعاد الأخرى من مهارات المواقبة النفسية من حيث قيمة المتوسط الحسابي الخاص بهذا البعد . ويشير هذا البعد إلي أن الفرد الرياضي يجب أن يكون منفتح ولديه رغبة في التعلم من خلال الإرشادات ووسائل التدريب كما يتقبل النقد البناء دون أن يأخذه بصورة شخصية ويتضايق ويعد ذلك أساس التفوق في مجال الرياضة ولهذا حظي بعد القابلية للتدريب بدعم كبير من قبل الرياضيين .

وأخيراً جاءت متوسطات درجات كل من بعد مسابرة الشدائد ، الثقة ودافعية الإنجاز ، وضع الهدف والإعداد العقلي ، التركيز معتدلة مقدمة الدعم علي أهمية تلك الأبعاد بالنسبة لخبرة الرياضيين في مهارات المواقبة النفسية . كما يتمتعون بنفس مستوي الاعتدال نظراً لعدم وجود فروق دالة فيما بينهم جدول (٧) . هذا وقد أشارت دراسة كل من "سمث وآخرون" (١٩٩٥) ، سمث وكراستنزن (١٩٩٥) إلي أن هذه الأبعاد قد حظيت بدعم معتدل بالنسبة لخبرة الرياضيين في مهارات المواقبة النفسية .

ثالثاً - فيما يتعلق بالفرض الثالث والأخير والذي توقعه الباحث من خلاله وجود فروق دالة بين الذكور والإناث عينة البحث في أبعاد قائمة مهارات المواقبة النفسية . وللتحقق من ذلك تم إجراء اختبار (ت) للتعرف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في أبعاد قائمة مهارات المواقبة وجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين الجنسين في أبعاد قائمة مهارات المواكبة النفسية

قيمة (ت)	الإناث ن - ٧٥		الذكور ن - ١١٧		أبعاد القائمة
	ع	م	ع	م	
.٧٢٧	١,٨٧٢	٩,٦٥٠	٢,٣١٥	٩,٨٨٦	١- القابلية للتدريب
١,٠٥٣	٢,٤١٢	٧,٨٥٠	٢,٤١١	٨,٢٢٧	٢- مسابرة الشدائد
**٢,٦٧٨	٢,١١٥	٨,٥٠٠	٢,٤٧٢	٧,٥٦٨	٣- الثقة ودافعية الإنجاز
.٦٠١	٢,٤٣٧	٧,٤٠٠	٢,٣٦٥	٧,٦١٤	٤- وضع الهدف
١,٧٣٨	٢,٢٦٨	٧,٧٥٠	٢,٣٠٢	٧,١٥٩	٥- التركيز
*٢,٤١٥	٢,٣٩٥	٥,٤٥٠	٢,٥٣٣	٦,٣٤١	٦- قمة الأداء تحت الضغط
**٢,١٦٤	١,٦٣١	٥,٥٣٠	٢,٢٢٦	٦,٢٩٦	٧- التحرر من القلق

قيمة (ت) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٥) = ١.٩٧ ، عند مستوي (٠.١) = ٢.٦٠.

يتبين من جدول (٨) وجود فروق دالة بين الرياضيين الذكور والإناث في بعد الثقة ودافعية الإنجاز لصالح الإناث. كما توجد فروق دالة في كل من بعد الوصول إلي قمة الأداء تحت الضغط وبعد التحرر من القلق لصالح الذكور. بينما لا توجد فروق دالة في بقية الأبعاد وأيضاً في القائمة ككل. وهذه النتائج تحقق الفرض الثالث جزئياً.

كما تشير النتائج في جدول (٨) فقد وجدت أقوى الفروق في بعد التحرر من القلق حيث سجل الذكور أعلى من الإناث ويرى الباحث أن هذه النتيجة تأتي منطقية علي الرغم ، مما أشارت إليه دراسة "سمت وآخرون" (١٩٩٥) عن عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في بعد التحرر من القلق هذا ويقترح الإطار المرجعي للقلق والبحوث السابقة في القلق التنافسي "مارتنز وآخرون Mart-ens & et al (١٩٩٠) أن أداء الإناث علي كل من المقياس الفرعي للقلق المعرفي والجسمي كان أعلى من الذكور بينما سجل الذكور أعلى من الإناث علي المقياس الفرعي للثقة بالنفس وذلك علي قائمة قلق الحالة التنافسي (CSAI-2) (٣٠ : ١٧٩).

كما سجل الذكور أعلى من الإناث في بعد الوصول إلى قمة الأداء تحت الضغط وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة سمث وآخرون (١٩٩٥). بينما سجلت الإناث أعلى من الذكور في بعد الثقة ودافعية الإنجاز. وتتناقض هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة سمث وآخرون (١٩٩٥) عن وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في بعد الثقة ودافعية الإنجاز لصالح الذكور. وبالرغم من هذا التناقض فقد وجد الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة "بليتيير وآخرون" Pelletier . & et al (١٩٩٥) فيما يتعلق بوجود فروق دالة بين الرياضيين الذكور والإناث في كل من الدافعية الداخلية للإنجاز والدافعية الداخلية للمعرفة لصالح الإناث وذلك على مقياس الدافعية الرياضية (SMS) (٤٥،٤٤:٣٩).

بينما اتضح أنه لا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في كل من بعد القابلية للتدريب، مسابرة الشدائد، وضع الهدف والإعداد العقلي، التركيز، القائمة ككل جدول (٨). وتتفق هذه النتائج جزئياً مع دراسة "سمث وآخرون" (١٩٩٥)، فيما يتعلق بعدم وجود فروق دالة بين الرياضيين الذكور والإناث في كل من القابلية للتدريب ومسابرة الشدائد (٣٨٦:٤٧). وأخيراً تجدر الإشارة إلى أن الفروق بين الرياضيين المميزين (ذكوراً وإناثاً) والممارسين (ذكوراً وإناثاً) جدول (١) أقوى وأكثر تركيزاً من الفروق بين الرياضيين من الجنسين جدول (٨).

تضمينات وتوصيات البحث :

لقد استخدمت مقاييس المهارات النفسية بطرائق عديدة وذلك وفقاً لدراسة دور العوامل النفسية في الرياضة. وقد لاقت المقاييس الحالية قابلية للتطبيق في مجالات مثل الأداء والتنبؤ بالإصابة. كما أن تقويم برامج تحسين الأداء المعتمدة على الناحية النفسية تتطلب تقديراً للتغيرات الخاصة بمهارات المواكبة التي تعتبر نقطة الارتكاز في برامج التدخل. وفي كثير من الحالات يعتبر المقياس الشامل لمهارات المواكبة النفسية والذي يقدم درجة كلية لمصادر المواكبة الشخصية كاف ولكن في الحالات الأخرى يحتاج الباحثون إلى مقياس خاص بالخصائص النفسية المتميزة نسبياً. وتعد قائمة مهارات المواكبة محاولة مبدئية لتقديم مقياس سليم سيكومترياً يقابل كل من النوعين من الحاجات.

هذا وقد قدمت نتائج البحث المعلومات الكافية لدعم ثبات وصدق قائمة مهارات المواكبة الرياضية حتى يمكن استخدامها من قبل الباحثين الراغبين في بحث مهارات المواكبة النفسية في الرياضة. حيث تم الحصول على معاملات ارتباط

موجبة لجميع أبعاد قائمة مهارات المواكبة مع توجه المهمة بصورة أكبر من توجه الأنا . وكشفت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين معظم أبعاد قائمة مهارات المواكبة حيث جاء بعد القابلية للتدريب علي قمة مهارات المواكبة بينما حصل كل من بعد قمة الأداء تحت الضغط والتحرر من القلق علي دعم أقل بالنسبة لخبرة الرياضيين في المهارات النفسية . كما حصل كل من بعد مسايرة الشدائد ، الثقة ودافعية الإنجاز ، وضع الهدف والإعداد العقلي ، التركيز علي دعم معتدل . وأخيراً جاءت الفروق بين الرياضيين المميزين (ذكوراً وإناثاً) والممارسين (ذكوراً وإناثاً) أقوى من الفروق في الجنس بين الرياضيين .

وفقاً للافتراض العام بأن المهارات النفسية يمكن أن تساعد الرياضيون علي إظهار أحسن ما لديهم من قدرات بدنية لذلك يجب الأخذ في الإعتبار لتأثير المهارات البدنية عند تقييم دور العوامل النفسية في الأداء وذلك في البحث المستقبلي . كما يمكن استخدام درجات قائمة مهارات المواكبة النفسية كمتغير تابع وذلك في برامج التدخل الخاصة بتحسين الأداء وأيضاً في التنبؤ بالإصابة في الرياضة .

أن الأهمية النسبية للدرجة الكلية لقائمة مهارات المواكبة بمقارنتها بدرجات المقاييس الفرعية السبع هي سؤال مفتوح للاعتبار في البحث المستقبلي . كما لا يمكن تقدير الأهمية النسبية لكل من الدرجة الشاملة والخاصة حتي تستخدم الأداة بصورة أكثر كثافة وأن ترتبط بمجموعة كبيرة من معايير الصدق .

وأخيراً تجدر الإشارة إلي أنه تم تطوير قائمة مهارات المواكبة الرياضية كأداة بحثية ومثل باقي مقاييس التقارير الذاتية للمهارات النفسية فإن فقرات القائمة جلية والاستجابة المرغوبة إجتماعياً واضحة هذه الحقيقة تجعل من هذه القائمة أن تكون عرضة إلي تحريف الاستجابة فالرياضيون يمكنهم الاستجابة علي القائمة بطريقة يتم من خلالها تقديم أنفسهم بصورة موجبة أو سالبة . وفي معظم حالات التحريف يتوقع من الرياضيين أن يستجيبوا علي فقرات القائمة بطريقة تعكس صورة إيجابية عن أنفسهم . أن العلاقات الموجبة التي وجدها "سمث وآخرون" (١٩٩٥) بين مقياس " مارلو كروني " لقياس المرغوبة الاجتماعية وأبعاد قائمة مهارات المواكبة تتسق مع هذا التوقع (٢٨٧:٤٧) . وقد أقترح "بولهس Paulhus" (١٩٨٦) أن الاستجابة المرغوبة اجتماعياً هي إيدي النوعين التاليين : إدارة الانطباع Impression Management ، خداع الذات Self - deception . أما عن إدارة الانطباع فهي تعتبر جهد واع لعرض صورة موجبة للآخرين ليست علي اتفاق مع مفهوم

الذات الخاص بالفرد وهي بالضرورة اختلاق صورة جيدة وعلي العكس من ذلك فإن خداع الذات تعكس محاولة أقل وعياً لتحقيق والحفاظ علي صورة ذات موجبة وعالية يتمسك بها المستجيب بصدق . ومن الواضح أن قائمة مهارات المواكبة معرضة لهذين الميلين في الاستجابة . كما وجد "بوليس" (١٩٨٦) أن مقياس "مارلو كروني" تشبع علي كلا من عاملي إدارة الانطباع وخداع الذات . هذا ويمكن استخدام عدة تدابير للتقليل من شأن المرغوبية الإجتماعية تتمثل في ثلاث اقتراحات :

أولاً - يمكن بذل محاولات لتشجيع تعاون المشتركين وحثهم علي الاستجابة بأمانة وذلك من خلال التعليمات المكتوبة والشفوية .

ثانياً - إن الأستجابة الخاصة بإدارة الانطباع ربما تحدث بصورة أقل عندما لا يطلب من المشتركين تعريف هويتهم . كما يمكن الحصول علي البيانات بطريقة الغفلية (جعل الشيء المقدم غفلاً من الاسم الحقيقي) . وإذا استدعت الحاجة إلي تحقيق الشخصية لمقابلة الدرجات مع متغيرات أخرى . فإنه يمكن استخدام رقم شفري للمساعدة في الحفاظ علي جعل المستجيب مجهول الاسم . والاقتراح الثالث قدمه "وليامز وكران Krane (١٩٩٢) . حيث يمكن تقدير المرغوبية الاجتماعية في الدراسات المستقبلية التي تستخدم مقاييس التقارير الذاتية وذلك من خلال استبعاد المشتركين الذين يحصلون علي درجات مرغوب فيها بدرجة كبيرة بالموازاة مع درجات عالية علي مقياس المرغوبية الاجتماعية . هؤلاء الأفراد يستبعدون من العينة أو من التحليل الإحصائي من أجل تقليل تباين الخطأ .

References:

- 1- Anshel . M.H.(1994) . Sport psychology : From theory to practice (2 nd ed.) Az: Gorsuch Scarisbrick.
- 2- Buss, D.M., & Cantor , N. (Eds.) (1989) . Personality psychology : Recent trends and emerging directions . New York : Springer - Verlag.
- 3- Carron . A.V.& Spink , K.S. (1992). Internal consistency of the group environment questionnaire modified for an exercise setting.
- 4- Carron , A.V., Widmeyer, W.N., & Brawley , L.R. (1985) . The development of an instrument to assess cohesion in sport teams : The Group Environment Questionnaire. Journal of sport psychology, 7.244-266.

- 5- Chartrand . J.M., Jowdy , D. P.& Danish, S.J. (1992) .The psychological skills inventory for sports : Psychometric characteristics and applied implications. Journal of sport & Exercise psychology, 14,405-413.
- 6- Coppel . D.B (1980) . The relationship of perceived social support and self - efficacy to major and minor stressors . Unpublished doctoral dissertation, University of Washington.
- 7- Cox. R.H. , & Liu, Z (1993) . Psychological skills : Across-cultural investigation. International Journal of sport psychology , 24,326-340.
- 8- Crowne , D.P., & Marlowe , D. (1960) . Anew scale of social desirability independent of psychology. Journal of consulting psychology. 24,349-354.
- 9- Duda . J.L. (1989) Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes . Journal of sport & exercise psychology, 11 , 318 - 335.
- 10- Duda, J.L. (1992) . Motivation in sport settings : A goal perspective Eapproach : in G.C Roberts (Ed.) Motivation in sport and exercise (PP.57-91) . Champaign, IL.: Human Kinetics.
- 11- Duda . J.L. (1993) . Competitiveness and competitive orientation in sport . In R.N. singer, M . Murphey , & L.K Tennant (Eds.) Hand book of research on sport psychology (pp.314-327) . New York : Macmillan.
- 12- Duda. J.L., & Nicholls, J.G. (1992) . Dimensions of achievement motivation in school - work and sport . Journal of Educational psychology. 84,290-299.
- 13- Duda, J.L., & white , S.A. (1992) . Goal orientations and beliefs about the causes of sport success among elite skiers. The sport psychologist. 6-334-343.
- 14- Duda. J.L. , Olson. L., & Templin , T. (1991) . The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and perceived legitimacy of aggressive acts. Research Quarterly for Exercise and sport.62,79-87.
- 15- Duda, J.L., Fox, K.R., Biddle , S.J.H., & Armstrong , N. (1992) . Children's achievement goals and beliefs about success in sport . British Journal of Educational psychology, 62,313-323.

- 16- Duda, L.J., Chi, L., Newton, M.L., Walling, M.D. & Catley, D. (1995) Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International journal of sport psychology*, 26,40-63.
- 17- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and unsuccessful Big Ten Wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3,69-81.
- 18- Greenspan, M.J., & Feltz, D.M. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The sport psychologist*, 3,219-236.
- 19- Hanson, S.J., McCullagh, P., & Tonymon, P. (1992). The relationship of personality characteristics, life stress, and coping resources to athletic injury. *Journal of sport & Exercise psychology*, 14,262-272.
- 20- Hardman, K.A. (1973). A dual approach to the study of personality and performance in sport. In H.T.A. Whiting, K. Hardman, L.B. Henry, & M.G. Jones (Eds.) *Personality and performance in physical education and sport*. London: Henry Kimpton.
- 21- Hom, H.L., Duda, J.L., & Miller, A. (1993). Correlates of goal orientations among young athletes. *Pediatric Exercise science*, 5,168-176.
- 22- Kavussanu, M. & Roberts, G.C. (1996). Motivation in physical activity: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of sport & Exercise psychology*, 18,264-280.
- 23- Kimiecik, J.C., & Stein, G.L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied sport psychology*, 4,144-160.
- 24- Li, F., Harmer, P. & Chi, L. (1996). Cross-Cultural validation of the Task and ego orientation in sport questionnaire. *Journal of sport & Exercise psychology*, 18,392-407.
- 25- Lochboam, M.R., & Roberts, G.S. (1993). Goal orientations and perceptions of the sport experience. *Journal of sport & Exercise psychology*, 15,160-171.
- 26- Mahoney, M.J. (1989). Psychological predictors of elite and nonelite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of sport psychology*, 20,7-12.

- 27- Mahoney . M.J., & Avenier . M. (1977) . psychology of the elite athlete : An exploratory study . Cognitive therapy and Research , 1,153-141.
- 28- Mahoney , M.J., Gaberiel , T.J., & Perkins , T.S. (1987) . Psychological skills and exceptional athletic performance . The sport psychologist. 1. 181-199.
- 29- Martens . R. (1977) . Sport competition Anxiety Test . Champaign , IL: Human kinetics.
- 30- Martens ,R., Vealey . R.S., & Burton , D. (1990) . Competitive anxiety in sport . Champaign , IL: Human kinetics.
- 31- Miller , L.H., & Smith , A.D. (1982, December). Stress audit questionnaire. Bostonia : in - depth , pp. 39-54.
- 32- Morgan , W.P., & Johnson , R.W.(1978). Personality characteristics of successful and unsuccessful oarsmen . International Journal of sport psychology . 9,119-133.
- 33- Newton . M.& Duda. J.L. (1993) Elite adolescent athletes' achievement goals and beliefs concerning success in tennis . Journal of sports & Exercise psychology. 15,437-448.
- 34- Nidelffer , R.M. (1992) . psyched to win . Champaign . IL: Human Kinetics.
- 35- Nunnally, J.C. & Bernstein , I.H.(1994) . psychmetric theory (3 rd ed.) New York : Mc Grow-Hill.
- 36- Orlick , T. (1990). In pursuit of excellence :-How to win in sport and life through mental training (2 nd ed.) . Champaign . IL : Human Kinetics.
- 37- Ozer . D. J., & Reise . S.P. (1994) . Personality assessment . Annual review of psychology , 45 , 357 - 388.
- 38- Paulhus . D.L. (1986) . Self - deception and impression management in test responses. In A . Angleitner & J.S. Wiggins (Eds.) personality assessment via questionnaires : Current issues in theory and measurement (pp. 143-165) . New York : Springer - Verlag.
- 39- Pelletier, L.G., & et al . (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation , extrinsic motivation , and a motivation in sports : The sport motivation scale (SMS). Journal of sports & Exercise psychology , 16,35-53.

- 40- Petric, T.A. (1993) . Coping skills , Competitive trait anxiety , and plying status: Moderating effects on the life stress injury relationship . Journal of sport & Exercise psychology . 15,261-274.
- 41- Reber A.S.(1995) . The penguin dictionary of psychology. (2 nd ed.) penguin books . U.S.A. Inc., New York .
- 42- Rosenbaum , M. (1980) . A scedule for assessing self - control behaviors : Preliminary findings . Behavior Therapy, 11,109-121.
- 43- Sarason . I.G (1978). The Test Anxiety Seale : Concept and research . Inc. D. Spielberger & I.G. Saroson (Eds.) stress and anxiety (vol.5,pp.193-216) washington . DC: Hemisphere.
- 44- Smith , R.E. (1989). Effects of coping skills training on generalized self-efficacy and locus of Control . Journal of personality and social psychology.56.228-233.
- 45- Smith, R.E., & Christensen , D.S.(1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball . Journal of sport & Exercise psychology, 17,399-415.
- 46- Smith , R.E., Ptacek , J.T., & smoll , F.L. (1992) . Sensation seeking ' stress and adolescent injuries : A test of stress - buffering , risk - taking , and coping skills hypotheses. Journal of personality and Social psychology. 62,1016-1024.
- 47- Smith , R.E., Schutz , R.W., Smoll , f.l., & ptacek , J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport specific psychological skills : The Athletic coping skills Inventory - 28. Journal of sport & Exercise psychology 17,379-398.
- 48- Smith , R.E., & Smoll , F.L. (1990) . Behavioral research and intervention in youth sport . Behavior therapy. 22,329-344.
- 49- Smith, R.E. Smoll, F.L. & Ptacek, J.T. (1990 A) . Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research : Life stress, social support and coping skills , and adolescent sport injuries. Journsl of personality and social psychology. 58,360-370.
- 50- Smith. R.E., Smoll, F.L., & Scutz , R.W. (1990 B). Measurement and correlates of sport - specific cognitive and somatic trait anxiety : The sport Anxiety scale . Anxiety Research , 2,263-280.

- 51- Smoll, F.L., Smith, R.E, Barnett, N.P., & Everett, J.J. (1993). Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches. *Journal of Applied psychology*, 78,602-610.
- 52-Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E (1970). *Manual for the State - Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychology press.
- 53- Veit, C.T., & Ware, J.E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51,730-742.
- 54- Vitaliano, P.P., Russo, J., Carr, J.E., Majuro, R.D., & Becker, J. (1985). The ways of coping checklist: Revision and psychometric properties. *Multivariate Behavioral Research*, 20, 3-26.
- 55- White, S.A., (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among male and female skiers. *The sport psychologist*, 7,49-57.
- 56- White, S.A., & Duda, J.L. (1993). Dimensions of goals and beliefs among adolescent athletes with physical disabilities. *Adapted physical Activity Quarterly* 10,125-136.
- 57- Williams, J.M.,(1993) *Applied sport psychology: personal growth to peak performance (2nd ed.)* Mountain view, CA: Mayfield.
- 58- Williams, J.M. & Krane, V. (1992). Coping style and self-reported measures of state anxiety and self-confidence. *Journal of Applied sport psychology*, 4,134-143.
- 59- Williams, J.M., Tonymon, P., & Wadsworth, W.A. (1986). Relationship of stress to injury in intercollegiate volleyball. *Journal of Human Stress*, 12,38-43.
- 60- Williams, L., & Gill, D L. (1995). The role of perceived competence in the motivation of physical activity. *Journal of Sport & Exercise psychology*, 17,363-378.