

البنية العاملية لإدارة الذات لدى مدربي الأنشطة الرياضية

د/ مروة مصطفى عبدالواحد*

ملخص البحث :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مهارات إدارة الذات لمدربي الأنشطة الرياضية من خلال تحديد أبعاد إدارة الذات لدى المدربين في الأنشطة الرياضية المختلفة، ودراسة الفروق بين المدربين في أبعاد إدارة الذات وفقاً لطبيعة الأنشطة الرياضية قيد، ويشمل أفراد المجتمع الكلي جميع مدربي مرحله الناشئين للأنشطة الرياضية المختلفة بمحافظة (القاهرة- الفيوم- بنى سويف)، قامت الباحثة بسحب عينة عشوائية من مدربي مرحلة الناشئين للأنشطة الرياضية (السباحة- كاراتية- جودو- تايكوندو- تنس أرضى- ألعاب قوى- كرة سلة- كرة طائرة) بمحافظة (القاهرة- الفيوم- بنى سويف) بموجب (١٥٠) مدرب كعينته تقنين لإجراء المعاملات العلمية للصدق العاملى أثناء بناء المقياس، (٥٠) مدرب كعينته أخرى لحساب ثبات المقياس فى صورته المبدئية حيث انها الخطوه الاولى قبل اجراء التحليل العاملى، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى (المسحي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وقد اسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابة المدربين على أبعاد مقياس إدارة الذات حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد (إدارة العلاقات الإجتماعية مع الآخرين- الثقة بالنفس- الدافعية الذاتية- إدارة الإنفعالات) لصالح مدربي الأنشطة الجماعية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى (إدارة الوقت)، وتوصي الباحثة بإستخدام مقياس إدارة الذات قيد البحث عند قياس مستوى مهارات إدارة الذات لمدربي الأنشطة الرياضية المختلفة و تصميم برامج تدريب نفسى بناءً على نتائج قياس مستوى مهارات إدارة الذات للمدربين لتعزيز نقاط القوة و معالجة نقاط الضعف لديهم.

* مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية - كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.

Study summary

Summary of the research in English:

The study aimed to explore self-management skills among sports coaches by identifying the dimensions of self-management within various sports activities and examining differences among coaches based on the nature of their respective sports disciplines. The total population consists of all youth-level sports coaches in the governorates of Cairo, Fayoum, and Beni Suef. The researcher randomly selected a sample of youth coaches across various sports disciplines (**swimming, karate, judo, taekwondo, tennis, athletics, basketball, and volleyball**) from the mentioned governorates. The study included **150 coaches** as a validation sample for conducting factorial validity tests in constructing the scale, and an additional **50 coaches** as a reliability sample to assess the preliminary version of the scale before conducting factorial analysis. The researcher employed a **descriptive survey methodology**, considering its suitability for the study's nature. The results indicated **statistically significant differences** in coaches' responses regarding the self-management scale dimensions. The significant differences appeared in the areas of **social relationship management, self-confidence, intrinsic motivation, and emotional regulation**, favoring **coaches of team sports**. However, no statistically significant differences were found in **time management** between coaches of team sports and individual sports. The researcher recommends utilizing the **self-management scale** to assess the self-management skills of sports coaches across different disciplines. Additionally, designing **psychological training programs** based on self-management skill assessments could help **enhance strengths** and **address weaknesses** in coaches' psychological and managerial competencies.

مقدمة ومشكلة الدراسة :

تُعد مهارات إدارة الذات من العوامل الأساسية لنجاح المدربين الرياضيين، حيث تساعدهم على تحقيق أعلى مستويات الأداء والتطوير المستمر من خلال القدرة على التخطيط الفعال، وتنظيم الوقت، وضبط النفس يصبح المدرب أكثر قدرة على التعامل مع التحديات المختلفة في المجال الرياضي مثل إدارة الفريق، وتحفيز اللاعبين، واتخاذ القرارات الحاسمة تحت الضغط. كما أن امتلاك مهارات إدارة الذات يعزز الثقة بالنفس ويحسن مهارات التواصل، مما يساهم في خلق بيئة تدريبية إيجابية تساعد اللاعبين على تحقيق أقصى إمكاناتهم، بالإضافة إلى ذلك فإن المدربين الذين يتقنون إدارة الذات يكونون أكثر قدرة على الابتكار والإبداع مما يساهم في تطوير أساليب التدريب وتحسين الأداء الرياضي بشكل عام.

وتذكر هوديه محمود (٢٠١٢م) ما أشار إليه (منزهر) أن مفهوم إدارة الذات Self management من المفاهيم العصرية التي لها دورا إيجابيا وفعالا في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم، وتعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا المفهوم أكثر إنتاجية ويهدف إلى تقوية النفس؛ مما يساعد على تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي، وتعرفه بأنه مجموعة من المهارات والآليات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها وتتضمن مهارة إدارة الوقت، وإدارة الانفعالات، وإدارة العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والدافعية الذاتية كما تذكر أن إدارة الذات لها ثلاث مكونات فرعية هي: إدارة الوقت، وإدارة الانفعالات، وإدارة العلاقات الاجتماعية. (٧: ٥٤٣)

ويعرف أحمد مصطفى (٢٠٢٠) (٤٢٠) إدارة الذات إجرائياً بأنها: قدرة الفرد على توجه ذاته، والتحكم في انفعالاته وضبطها، ومواجهة الضغوط التي يعاني منها بهدف تحقيق توازنه مع النفس ومن ثم تحقيق الأهداف المنشودة من خلال إدارة الوقت، والاتصال الفعال، واتخاذ القرار. (١: ٤١٥ - ٤٣٦)

وقد لاحظت الباحثة أن إدارة الذات تعد عاملاً جوهرياً في تحسين الأداء المهني للمدربين الرياضيين حيث تؤثر على قدرتهم في التنظيم، واتخاذ القرارات، والتفاعل الاجتماعي وإدارة الانفعالات مما ينعكس على أداء اللاعبين في التدريب والمنافسة الرياضية، كما لاحظت أن طبيعة الأنشطة الجماعية والفردية تختلف في متطلباتها النفسية والمهارية، مما قد يؤثر على مستوى إدارة الذات لدى المدربين وفقاً لنوع النشاط القائم على تدريبه. ورغم الأهمية الكبيرة لهذه المهارات في المجال الرياضي إلا أنه لا تزال هناك فجوة معرفية حول كيفية قياس مستوى إدارة الذات لدى المدربين الرياضيين، ومدى تأثير طبيعة النشاط الرياضي (جماعي أو فردي)

على مهاراتهم في هذا المجال. من هنا ظهرت أهمية البحث كمحاولة لبناء مقياس موضوعي لقياس إدارة الذات لدى المدربين الرياضيين وتحديد الفروق في مهارات إدارة الذات بين مدربي الأنشطة (الفردية والجماعية)، مما يساهم في تطوير برامج تدريبية تساعد المدربين على تحسين أدائهم المهني وفقاً لمتطلبات بيئاتهم التدريبية المختلفة وبالتالي تحقيق أفضل مستويات الأداء للاعبين في التدريب والمنافسة الرياضية.

هدف الدراسة :

التعرف على مهارات إدارة الذات لمدربي الأنشطة الرياضية من خلال ما يلي :

- ١- تحديد أبعاد إدارة الذات لدى المدربين في الأنشطة الرياضية المختلفة.
 - ٢- دراسة الفروق بين المدربين في أبعاد إدارة الذات وفقاً لطبيعة الأنشطة الرياضية قيد البحث.
- تساؤلات الدراسة :

- ١- ما هي التجمعات العاملية التي تمثل أبعاد إدارة الذات للمدربين في الأنشطة الرياضية المختلفة؟
- ٢- هل توجد فروق في أبعاد إدارة الذات بين المدربين وفقاً لطبيعة الأنشطة الرياضية قيد البحث؟

مصطلحات الدراسة :

إدارة الذات :

تعرف إدارة الذات كما جاء في دراسة (ديكورت وكارلسون ckworth & CarlsonDu (٢٠١٣م) بأنها "مقدرة الفرد على تنظيم أفكاره وسلوكياته وردود أفعاله في المواقف المختلفة التي تواجهه في الحياة اليومية" (٩ : ٢٠٨ - ٢٣٠)

مهارات إدارة الذات في المجال الرياضي :

"مجموعة من العمليات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الرياضي لتنظيم مشاعره وأفكاره وسلوكياته بهدف تحسين الأداء الرياضي والتعامل مع التحديات النفسية المصاحبة للتدريب والمنافسة. (١٢ : ١٣-٣٩)

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعته البحث.

مجتمع الدراسة :

جميع مدربي مرحلة الناشئين للأنشطة الرياضية المختلفة بمحافظة (القاهرة- الفيوم- بنى سويف) للموسم الرياضى.

عينة الدراسة :

تم سحب عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مدربي مرحلة الناشئين للأنشطة الرياضية (السباحة- كاراتية- جودو- تايكوندو- تنس أرضي- ألعاب قوى- كرة سلة- كرة طائرة) بمحافظة (القاهرة- الفيوم- بنى سويف) للموسم الرياضى ٢٠٢٥م بموجب (١٥٠) مدرب كعينه تقنين لإجراء المعاملات العلمية للصدق العلمى اثناء بناء المقياس، (٥٠) مدرب كعينه اخرى لحساب ثبات المقياس فى صورته المبدئيه حيث انها الخطوه الاولى قبل اجراء التحليل العلمى.

أدوات جمع البيانات :**أولاً : تحليل الوثائق والسجلات:**

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة بإدارة الذات وذلك للاستفادة من تلك الدراسات لتحديد أبعاد المقياس وعباراته وشروط اختيار العينة.

- دراسة "الحوسنية وآخرون" (٢٠٢٣) (٢) بعنوان "فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات إدارة الذات في تنمية مهارات القيادة لدى طلاب الجامعات"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي يعتمد على استراتيجيات إدارة الذات في تطوير مهارات القيادة لدى طلاب الجامعات. استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلاب جامعة السلطان قابوس. أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير إيجابي وفعال للبرنامج التدريبي في تنمية مهارات القيادة لدى الطلاب في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. وأوصت الدراسة بضرورة تضمين برامج تدريبية مماثلة في المناهج الجامعية لتعزيز مهارات القيادة لدى الطلاب.
- دراسة "الكندري" (٢٠٢٢) (٦) بعنوان "العلاقة بين إدارة الذات والاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت" هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين مستوى إدارة الذات ومستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات وأبعاد الاحتراق النفسي (الإنهاك العاطفي، وتبدل المشاعر، ونقص الإنجاز الشخصي)، مما يشير إلى أن المعلمين الذين يتمتعون بمستويات أعلى من إدارة الذات يكونون أقل عرضة للاحتراق النفسي. وأكدت الدراسة على أهمية تطوير مهارات إدارة الذات لدى المعلمين للحد من مستويات الاحتراق النفسي لديهم.
- دراسة "التركي" (٢٠٢١) (٣) بعنوان "مستوى مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالدافعية للإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة القصيم" استهدفت هذه الدراسة تحديد مستوى مهارات

إدارة الذات لدى طلبة جامعة القصيم، والكشف عن العلاقة بين هذه المهارات ومستوى الدافعية للإنجاز الأكاديمي لديهم. استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من طلاب وطالبات جامعة القصيم. أظهرت النتائج أن مستوى مهارات إدارة الذات لدى الطلبة كان متوسطاً، كما وجدت الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مهارات إدارة الذات والدافعية للإنجاز الأكاديمي. وأوصت الدراسة بتضمين برامج وأنشطة تهدف إلى تعزيز مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعات لما لها من دور في رفع مستوى دافعيتهم للإنجاز الأكاديمي.

ثانياً: مقياس إدارة الذات للمدربين فى الأنشطة الرياضية :

قامت الباحثة بإعداد المقياس طبقاً لما يلي :

المعاملات العلمية لمقياس إدارة الذات للمدربين :

تحليل المضمون:

تم تحليل محتوى المراجع والدراسات السابقة العربية والاجنبية المرتبطة بإدارة الذات، وقد تبين ندرة وجود البحوث وعدم وجود مقاييس لقياس إدارة الذات لدى المدرب بصفة خاصة.

صدق المحتوى:

تم اعداد الصورة الاولى للمقياس المكون من ٥٠ عبارة (مرفق ٢) وتم عرضها على السادة الخبراء والمتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى (مرفق ١) بهدف التعرف على مدى مناسبة العبارات التى يتضمنها المقياس فى صورته الاولى، وقد جاءت نتيجة إستطلاع رأى الخبراء بالموافقة على جميع العبارات مع تغيير صياغة بعض العبارات (٩، ٢٦).

حساب معامل الثبات: (ألفا كرونباخ):

تم اجراء دراسة على عينة عددها (٥٠) مدرباً من خارج عينة التطبيق الاساسية وذلك بهدف حساب معامل الثبات للمقياس فى صورته الثانية التى تتكون من (٥٠) عبارة (مرفق ٣) بإستخدام ألفا كرونباخ

جدول (١)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس (ن=٥٠)

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٧٨١
معامل جتمان	٠,٦٨٩
معامل الفا للجزء الأول	٠,٧٥٣
معامل الفا للجزء الثانى	٠,٧٩١

يتضح من الجدول ان قيم الارتباط بين الجزئين بلغت (٠,٧٨١) وهى قيمة مرضية لقبول ثبات المقياس

حساب معامل الصدق: (الصدق العاملى):

تم التطبيق على عينة اخرى قوامها ١٥٠ مدربا من أنشطة رياضية مختلفة بهدف حساب البناء العاملى للمقياس فى صورته الثانية التى تتكون من ٥٠ عبارة مع استخدام الجمع الجبرى لتصحيح العبارات وفق مقياس ثلاثى التقدير (مرفق ٤) وذلك بإتباع الخطوات الآتية :

أ- حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات المقياس :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات المقياس (ن=١٥٠)

م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	2.6600	.47530	-.682	٢٦	2.6267	.53779	-1.047
٢	2.4600	.50007	.162	٢٧	2.4133	.54572	-.151
٣	2.8267	.37980	-1.743	٢٨	2.7933	.46770	-2.225
٤	2.7000	.51488	-1.465	٢٩	2.5533	.71922	-1.286
٥	2.6400	.48161	-.589	٣٠	1.8600	.88257	.279
٦	2.6200	.48701	-.499	٣١	2.8200	.38547	-1.683
٧	2.7867	.41103	-1.414	٣٢	2.6333	.58409	-1.355
٨	2.8933	.45090	-1.016	٣٣	2.8333	.37393	-1.807
٩	2.4867	.50150	.054	٣٤	2.7800	.41563	-1.366
١٠	2.5533	.49881	-.217	٣٥	2.8533	.42389	-1.014
١١	2.3933	.54214	-.077	٣٦	2.4667	.64159	-.801
١٢	2.5867	.54572	-.853	٣٧	2.8067	.45901	-2.371
١٣	2.5133	.54015	-.442	٣٨	2.8267	.44491	-2.617
١٤	2.7467	.43638	-1.146	٣٩	2.8733	.40627	-1.383
١٥	2.8267	.37980	-1.743	٤٠	2.8267	.44491	-2.617
١٦	2.7933	.45313	-2.099	٤١	2.9200	.35747	-1.669
١٧	2.6533	.47750	-.651	٤٢	2.8400	.36783	-1.874
١٨	2.6733	.47057	-.747	٤٣	2.7400	.44010	-1.105
١٩	2.7400	.44010	-1.105	٤٤	2.7667	.42437	-1.274
٢٠	2.6800	.46804	-.780	٤٥	2.6400	.48161	-.589
٢١	2.8800	.32605	-2.362	٤٦	2.9000	.30101	-2.694
٢٢	2.8800	.32605	-2.362	٤٧	2.7733	.42008	-1.319
٢٣	2.8800	.32605	-2.362	٤٨	2.8600	.34815	-2.096
٢٤	2.8267	.44491	-2.617	٤٩	2.7733	.42008	-1.319
٢٥	2.5600	.49805	-.244	٥٠	2.8800	.32605	-2.362

يتضح من الجدول انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابات العينة على عبارات المقياس، كما انحصر معامل الالتواء ما بين (٣+، ٣-) مما يدل على اعتدالية البيانات

ب- مصفوفه الارتباطات البينية :

تم حساب مصفوفه الارتباط البينية باستخدام (معامل الارتباط بيرسون) لـ ٥٠ عبارة حيث تم التوصل الى وجود تجمعات ارتباطية بين عبارات المقياس وتؤكد على احتمالية ظهورها على هيئة عوامل، كما ان المصفوفة بذلك تكون صالحة للقيام باجراءات التحليل العاملى بهدف التعرف على خصائص البناء البسيط للعبارات بطريقة المكونات الاساسية لهوتلنج لتحديد العوامل التى يساوى او يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح

ج- إجراء التدوير :

قامت الباحثة بإجراء التدوير على العوامل باستخدام التدوير المتعامد لمصفوفة العوامل المستخلصة باستخدام طريقة الفاريمكس جدول (٣، ٤، ٥) فى مرفق (٥، ٦، ٧) بهدف توزيع تشبعات العبارات بصورة متوازنة حتى تتقارب القيم العددية للجذور الكامنة للعوامل مع التحقق من استقلالية وانتظام العوامل المستخلصة وإزالة الغموض عنها وهذا ما يعرف بالتوزيع التعادلى العاملى، الامر الذى يؤدى الى تمايز التشبعات الموجبة الكبرى فى شكل طوائف وتجمعات واضحة يساعد على اعطاء تفسيرات معرفية ودقيقة ومحددة للعوامل المستخلصة، الجدول رقم (٥) يوضح نتيجة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد ونسبه التباين الارتباطى لها.

المعالجات الاحصائية المستخدمة :

- الاحصاء الوصفى.

- معامل الارتباط.

- معامل الصدق باستخدام التحليل العاملى.

- اختبار (ت) لدلالة الفروق.

عرض النتائج :

أولا : عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالرد على التساؤل الأول الذى ينص على ما هى التجمعات العاملية التى تمثل ابعاد إدارة الذات للمدربين فى الانشطة الرياضية المختلفة ؟
يتضح من خلال الجداول الآتية (٦، ٧، ٨، ١٠).

جدول (٦)

قيم العبارات المتشعبة على العامل الأول

م	رقم العبارة بالقياس	العبارات	قيم التشبع
١	٤١	اشعر بالتحفيز الذاتي لتطوير مهاراتي وتحسين ادائي كمدرّب.	٠,٨٦٩
٢	٢٤	استطيع بناء جو من الثقة والاحترام المتبادل مع الفريق.	٠,٨٣٤
٣	٣٩	أشعر بالفخر بإنجازاتي وإنجازات فريقى وأقدرها.	٠,٨٣٠
٤	٣٥	أتمكن من تقديم الارشاد والنصح للاعبين بثقه واحترام.	٠,٨٢٠
٥	٤٠	أثق فى قدرتي على تطوير وتنمية مهارات اللاعبين والفريق.	٠,٧٩٢
٦	٢١	أتمكن من بناء علاقات جيدة ومحترمة مع اللاعبين والاطقم الاداريه.	٠,٦٩٨
٧	٢٨	أتمكن من تحفيز اللاعبين ودعمهم نفسيا فى اوقات الصعوبات.	٠,٦٦٥
٨	٤	استطيع تحديد الاولويات واداره المهام بشكل فعال	٠,٦١٤
٩	٣٧	أتمكن من التأقلم مع التغيرات والتحديات بشكل بناء.	٠,٥٩٢
١٠	١٥	أتمكن من توجيه اللاعبين بطريقه تحفزهم دون اثاره التوتر.	٠,٥٣٨
١١	٢٩	استطيع بناء شبكه علاقات قويه مع المدربين الاخرين والمتخصصين فى المجال	٠,٥١٤

يتضح من الجدول انه تشبع على العامل الأول عدد (١١) عبارته تراوحت قيم التشبع ما بين (٠,٨٦٩ - ٠,٥١٤) وهى قيم تشبع كبرى وتدور معنى هذه العبارات حول مجموعة من السمات المرتبطة بإدارة العلاقات الإجتماعية مع الآخرين ويتضح ذلك مما يلى على سبيل المثال :

- العبارة الأولى (اشعر بالتحفيز الذاتي لتطوير مهاراتي وتحسين ادائي كمدرّب) فالشعور بالتحفيز الذاتي مؤشراً على قوة العلاقات مع الآخرين، حيث يعكس مدى تأثير البيئة الاجتماعية في تعزيز الدافعية الداخلية. عندما يكون الشخص محاطاً بأفراد داعمين وإيجابيين، فإنه يشعر بمزيد من التحفيز لتحقيق أهدافه وتطوير ذاته. كما أن العلاقات القوية توفر بيئة مشجعة للنمو الشخصي، مما يعزز الشعور بالثقة والاستمرارية في السعي نحو النجاح.
- العبارة الثانية (أتمكن من توجيه اللاعبين بطريقه تحفزهم دون اثاره التوتر) حيث أن توجيه اللاعبين وتحفيزهم يُعد مؤشراً قوياً على قوة علاقتك بهم، حيث يعكس مدى تأثيرك الإيجابي عليهم وقدرتك على بناء بيئة داعمة ومحفزة. عندما يكون لديك علاقة قوية مع اللاعبين، فإنهم يكونون أكثر استعداداً للاستماع إلى توجيهاتك والاستجابة لتحفيزك، مما يعزز روح الفريق ويزيد من الأداء الجماعي.
- العبارة الثالثة (أستطيع بناء شبكة علاقات قوية مع المدربين الآخرين والمتخصصين في المجال) إن بناء شبكة علاقات قوية مع المدربين والمتخصصين الآخرين تعد مؤشراً واضحاً

على مهارة المدرب في بناء العلاقات بشكل عام و العلاقات المهنية القوية التي تعكس قدرته على التواصل الفعّال، التعاون، وتبادل المعرفة.

مما سبق يمكننا افتراض مسمى العامل بـ (إدارة العلاقات الإجتماعية مع الآخرين)

جدول (٧)

قيم العبارات المتشعبة على العامل الثاني

م	رقم العبارة بالمقياس	العبارات	قيم التشعب
١	٤٣	أثق في قدرتي على إحداث تأثير إيجابي في حياة اللاعبين.	٠,٧٤٨
٢	٢٥	اتمكن من فهم احتياجات اللاعبين وتلبية متطلباتهم الاجتماعية.	٠,٧٠٨
٣	٣٦	اشعر بالارتياح عند التحدث امام الجمهور.	٠,٦٨٢
٤	٣٢	لدى القدره على مواجهه التحديات بثقه ومرونة.	٠,٥٧٤
٥	٢٧	أستطيع تنظيم أنشطة اجتماعية تعزز الترابط بين أعضاء الفريق.	٠,٥١٨
٦	٣٤	اثق في مهاراتي ومعرفتي في مجال التدريب الرياضي.	٠,٥٠٥

يتضح من الجدول انه تشعب على العامل الثاني عدد (٦) عبارات تراوحت قيم التشعب ما بين (٠,٥٠٥ - ٠,٧٤٨) وهى قيم تشعب كبرى وتطور معنى هذه العبارات حول عدة سمات ترتبط بالثقة بالنفس ويتضح ذلك من الأمثلة الآتية :

- العبارة الأولى (اتمكن من فهم احتياجات اللاعبين وتلبية متطلباتهم الاجتماعية) حيث أن فهم احتياجات الآخرين يمكن أن يكون مؤشراً على الثقة بالنفس، حيث يعكس قدرة الشخص على التواصل بفعالية والتفاعل مع محيطه دون الشعور بالتهديد أو القلق. الشخص الواثق من نفسه يكون أكثر قدرة على الاستماع للآخرين وفهم مشاعرهم واحتياجاتهم، مما يعزز علاقاته الاجتماعية ويجعله أكثر تأثيراً وإيجابية في محيطه. كما أن الثقة بالنفس تمنح الفرد القدرة على التعبير عن رأيه واحترام آراء الآخرين، مما يساهم في بناء بيئة قائمة على التقاهم والاحترام المتبادل.

- العبارة الثانية (اشعر بالارتياح عند التحدث امام الجمهور) إن الشعور بالارتياح عند التحدث أمام الجمهور يُعد مؤشراً قوياً على الثقة بالنفس، حيث يعكس قدرة الشخص على التعبير عن أفكاره بوضوح دون خوف أو تردد. عندما يكون الفرد واثقاً من نفسه، فإنه يتمكن من التحكم في مشاعره أثناء الإلقاء، مما يجعله أكثر هدوءاً واتزاناً أمام الجمهور.

مما سبق يمكننا افتراض مسمى العامل بـ (الثقة بالنفس)

جدول (٨) قيم العبارات المتشعبة على العامل الثالث

م	رقم العبارة بالمقياس	العبارات	قيم التشعب
١	٣٣	استطيع تحمل المسؤولية عن نتائج الفريق سواء كانت ايجابية او سلبية.	٠,٨٠٥
٢	٤٦	اتمتع بالعزيمة والاصرار لتحقيق النجاح والتميز في عملي.	٠,٧٣١
٣	٤٤	أشعر بالحماس والإيجابية تجاه التحديات التي تواجهني في مجال التدريب.	٠,٦٦٤
٤	٣٨	لدي القدرة على تحفيز اللاعبين ببقه لتحقيق افضل اداء.	٠,٥١٨
٥	٤٥	استطيع الحفاظ على مستوى عالي من طاقه والنشاط خلال التدريبات والمباريات.	٠,٥١٢

يتضح من الجدول انه تشعب على العامل الثالث عدد (٥) عبارات تراوحت قيم التشعب ما بين (٠,٥١٢ - ٠,٨٠٥) وهى قيم تشعب كبرى وتدرج معنى هذه العبارات حول مجموعه من السمات التى ترتبط بالدافعية الذاتية ويتضح على سبيل المثال مما يلى :

- العبارة الأولى (استطيع تحمل المسؤولية عن نتائج الفريق سواء كانت ايجابية او سلبية) إن الدافعية الذاتية تلعب دورًا أساسيًا في تحمل المسؤولية، حيث إنها تدفع الفرد إلى اتخاذ قراراته بإرادة مستقلة، والعمل بجد لتحقيق أهدافه دون الاعتماد على الآخرين. عندما يكون الشخص مدفوعًا ذاتيًا، فإنه يصبح أكثر استعدادًا لتحمل نتائج أفعاله، سواء كانت إيجابية أو سلبية، مما يعزز لديه الشعور بالمسؤولية تجاه نفسه ومحيطه.
 - العبارة الثانية (اتمتع بالعزيمة والاصرار لتحقيق النجاح والتميز في عملي) فالعزيمة والإصرار هما المحركان الأساسيان للدافعية الذاتية، حيث يساعدان الفرد على الاستمرار في السعي نحو تحقيق أهدافه رغم التحديات والصعوبات. عندما يكون الشخص مدفوعًا ذاتيًا، فإنه يعتمد على عزمته الداخلية وإصراره لمواصلة العمل دون الحاجة إلى تحفيز خارجي. هذه العلاقة الوثيقة بين العزيمة والدافعية الذاتية تعزز القدرة على مواجهة العقبات، وتزيد من فرص النجاح في مختلف مجالات الحياة.
- مما سبق يمكننا افتراض مسمى العامل بـ (الدافعية الذاتية)

جدول (٩)

قيم العبارات المتشعبة على العامل الرابع

م	رقم العبارة بالمقياس	العبارات	قيم التشعب
١	١٧	لدي القدرة على التحلي بالصبر والتفاهم في اوقات التدريب والمباريات.	٠,٧٥٩
٢	١٤	استطيع التحلي بالهدوء وضبط النفس عند التعامل مع الجمهور المتحمس.	٠,٥٧٢
٣	١٩	اتمكن من ادارة مشاعري الشخصيه بحيث لا تؤثر على اداء الفريق.	٠,٦١٣

يتضح من الجدول انه تشعب على العامل الرابع عدد (٣) عبارات تراوحت قيم التشعب ما بين (٠,٥٧٢ - ٠,٧٥٩) وهى قيم تشعب كبرى وتدور معنى هذه العبارات حول عدة سمات ترتبط بإدارة الإنفعالات ويتضح ذلك يلى :

- العبارة الأولى (لدي القدرة على التحلي بالصبر والتفاهم في اوقات التدريب والمباريات) إن إدارة الانفعالات تلعب دورًا أساسيًا في تعزيز الصبر والتفاهم في العلاقات الشخصية والاجتماعية، فعندما يكون الشخص قادرًا على التحكم في مشاعره فإنه يصبح أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الصعبة بهدوء، مما يساعده على التحلي بالصبر وعدم التسرع في ردود أفعاله. كما أن إدارة المشاعر تعزز القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، مما يسهم في بناء علاقات قائمة على التفاهم والاحترام المتبادل.
 - العبارة الثانية (استطيع التحلي بالهدوء وضبط النفس عند التعامل مع الجمهور المتحمس) كما إن إدارة الانفعالات تلعب دورًا جوهريًا في تحقيق الهدوء وضبط النفس فعندما يكون الشخص قادرًا على التحكم في مشاعره، فإنه يصبح أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الصعبة بهدوء واتزان مما يساعده على اتخاذ قرارات عقلانية بعيدًا عن ردود الفعل العاطفية المفرطة. كما أن ضبط النفس يعتمد بشكل كبير على القدرة على تنظيم المشاعر، حيث يساعد ذلك في تجنب التوتر والغضب غير المبرر، ويعزز الشعور بالاستقرار النفسي.
 - العبارة الثانية (اتمكن من ادارة مشاعري الشخصيه بحيث لا تؤثر على اداء الفريق) إن إدارة الانفعالات وإدارة المشاعر مرتبطتان بشكل وثيق، حيث تساعد الأولى في التحكم في ردود الفعل العاطفية، بينما تركز الثانية على فهم المشاعر وتنظيمها بطريقة صحية. عندما يكون الشخص قادرًا على إدارة مشاعره، فإنه يصبح أكثر قدرة على التعامل مع الانفعالات المختلفة بطريقة متوازنة، مما يقلل من التوتر والاندفاع، ويعزز الشعور بالاستقرار النفسي.
- مما سبق يمكننا افتراض مسمى العامل بـ (إدارة الإنفعالات)

جدول (١٠)

قيم العبارات المتشعبة على العامل الخامس

م	رقم العبارة بالمقياس	العبارات	قيم التشعب
١	١٣	أتمكن من التكيف مع التغيرات الطارئة في الجدول الزمني دون التأثير على سير التدريبات	٠,٨٢٩
٢	٩	لدى قدره على تحقيق التوازن بين المهام الرياضية وحياتي بشكل عام.	٠,٥٩٢
٣	١١	أتمكن من التخطيط المسبق للتدريبات والمباريات لتحقيق أفضل النتائج	٠,٥٢٣

يتضح من الجدول انه تشعب على العامل الخامس عدد (٣) عبارات تراوحت قيم التشعب ما بين (٠,٥٢٣ - ٠,٨٢٩) وهى قيم تشعب كبرى وتدور معنى هذه العبارات حول عدة سمات أساسية ترتبط ب (إدارة الوقت) تتضح فيما يلى :

- العبارة الأولى (أتمكن من التكيف مع التغيرات الطارئة في الجدول الزمني دون التأثير على سير التدريبات) وهنا نجد أن إدارة الوقت تلعب دوراً حيوياً في التكيف مع التغيرات الطارئة، حيث تساعد الأفراد على التعامل مع المستجدات بكفاءة وتقليل التوتر الناتج عن الظروف غير المتوقعة وذلك من خلال (تحديد الأولويات، المرونة فى التخطيط، إدارة الإجهاد فتتظيم الوقت يقلل من الضغط النفسى، التعلم المستمر حيث أن تخصيص وقت لتطوير المهارات يساعد في الاستجابة السريعة للتغيرات الطارئة).
 - العبارة الثانية (لدى قدره على تحقيق التوازن بين المهام الرياضية وحياتي بشكل عام) إن إدارة الوقت تلعب دوراً حاسماً في تحقيق التوازن بين المهام الرياضية والمهام الشخصية وذلك من خلال (تقسيم المهام، استخدام تقنيات إدارة الوقت، التوازن بين العمل والحياة)
 - العبارة الثالثة (أتمكن من التخطيط المسبق للتدريبات والمباريات لتحقيق أفضل النتائج) كما إن إدارة الوقت والتخطيط المسبق مرتبطان بشكل وثيق، حيث يساعد التخطيط المسبق في تنظيم المهام وتحديد الأولويات، مما يؤدي إلى استغلال الوقت بكفاءة أكبر.
- مما سبق يمكننا افتراض مسمى العامل بـ (إدارة الوقت)

وبذلك تم الرد على التساؤل الأول على أن بنود المقياس الدال على مهارات إدارة الذات لمدربي الأنشطة الرياضية تتجمع على ٥ ابعاد اساسية تتمتع بصدق عاملى مقبول يتميز بمعاملات علمية مرتفعة مما يجعله قابل للاعتماد عليه كاداة مقننة لجمع البيانات

باجمالى ٢٨ عبارة تم ترتيبهم كما يلى وفقاً للصورة النهائية للمقياس :

- البعد الأول (إدارة العلاقات الإجتماعية مع الآخرين) (١ - ٦ - ٩ - ١٠ - ١٣ - ١٤ - ١٨ - ٢٠ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤)
- البعد الثاني (الثقة بالنفس) (١١ - ١٢ - ١٥ - ١٧ - ١٩ - ٢٥)
- البعد الثالث (الدافعية الذاتية) (١٦ - ٢١ - ٢٦ - ٢٧ - ٢٨)
- البعد الرابع (إدارة الإنفعالات) (٥ - ٧ - ٨)
- البعد الخامس (إدارة الوقت) (٢ - ٣ - ٤) (مرفق ٤)
- ثانياً: عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالرد على التساؤل الأول الذي ينص على هل توجد فروق في أبعاد إدارة الذات بين المدربين وفقاً لطبيعة الأنشطة الرياضية قيد البحث؟ ويتضح من جدول (١١).

جدول (١١)

الفروق بين المدربين وفقاً لطبيعة الأنشطة الرياضية (ن = ١٥٠)

م	الأبعاد	مدربى الأنشطة الجماعية		مدربى الأنشطة الفردية		قيمة (ت)	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	إدارة العلاقات الإجتماعية مع الآخرين	٣٢,٤٠	٦٩٧,	٣١,٣٣	٢,١٥	*٤,٠٧	٠,٠٠٠
٢	الثقة بالنفس	١٦,٥٠	١,٠٩	١٥,٥٠	٢,٣٦	*٣,٣٢	٠,٠٠١
٣	الدافعية الذاتية	١٤,٨٨	٠,٣٢٧	١٣,٦٥	١,٨١	*٥,٧٦٤	٠,٠٠٠
٤	إدارة الإنفعالات	٨,٥٣	٠,٧٠٣	٧,٩٦	١,١٠	*٣,٧٨	٠,٠٠٠
٥	إدارة الوقت	٧,٥٣	١,٢٥	٧,٣٧	١,٢٣	٠,٧٨٦	٠,٤٣٣

* الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابة المدربين على أبعاد مقياس إدارة الذات حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد (إدارة العلاقات الإجتماعية مع الآخرين - الثقة بالنفس - الدافعية الذاتية - إدارة الإنفعالات) لصالح مدربي الأنشطة الجماعية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في (إدارة الوقت).

وتعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابة المدربين في إدارة العلاقات الإجتماعية مع الآخرين لصالح مدربي الأنشطة الجماعية إلى أن الأنشطة الجماعية تلعب دوراً مهماً في تعزيز القدرة على إدارة العلاقات الاجتماعية، حيث توفر بيئة تفاعلية تساعد الأفراد على تطوير مهارات التواصل والتعاون.

وقد اتفق ذلك مع ما ذكرته **فاطمة لمتيوى (٢٠٢١م)** حيث أظهرت نتائج دراستها أن الأنشطة الرياضية الجماعية تساعد في خلق بيئة تعاونية بين الطلاب، وتعزز تماسك الجماعة، كما أنها تعمل على تحسين وتطوير العملية الاتصالية في هذه المرحلة العمرية. (٤ - ٤١)

تعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابة المدربين في الثقة بالنفس لصالح دربي الأنشطة الجماعية إلى أن المشاركة في الأنشطة الجماعية تعزز الشعور بالانتماء، وتساعد في بناء الثقة بالنفس من خلال التفاعل مع الآخرين والتعاون لتحقيق أهداف مشتركة.

وأتفق ذلك مع ما ذكره **محمد سالم السيد (٢٠٢٠)** حيث أظهرت نتائج دراسته وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الاندماج الإجتماعي ومستوى الطموح والثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية. (٥: ٥٥)

تعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابة المدربين في الدافعية الذاتية لصالح دربي الأنشطة الجماعية إلى

١ - الشعور بالانتماء والارتباط الاجتماعي (Relatedness):

عندما يشارك الأفراد في أنشطة جماعية، يشعرون بأنهم جزء من مجموعة، مما يلبي حاجتهم الأساسية للانتماء والارتباط بالآخرين. هذا الشعور بالانتماء يعزز الدافعية الداخلية للمشاركة والمساهمة في المجموعة، واتفق ذلك مع نظرية تقرير المصير (Self-Determination Theory) لريان وديسي (Ryan & Deci, ٢٠٠٠) تؤكد على أهمية الحاجات النفسية الأساسية الثلاث: الاستقلالية (Autonomy)، والكفاءة (Competence)، والارتباط (Relatedness) في تعزيز الدافعية الذاتية. الأنشطة الجماعية تلبي بشكل خاص حاجة الارتباط من خلال توفير فرص للتفاعل الاجتماعي والدعم المتبادل. (٨)

٢ - الدعم الاجتماعي والتشجيع (Social Support and Encouragement):

حيث توفر المجموعات بيئة داعمة ومشجعة، حيث يحصل الأفراد على الدعم العاطفي والمعنوي من أعضاء المجموعة الآخرين. هذا التشجيع يزيد من ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق الأهداف، مما يعزز دافعيتهم الذاتية للاستمرار والمثابرة واتفق ذلك مع ما ذكره، (Uchino, ٢٠٠٦) حيث أشار أن الدعم الاجتماعي يرتبط إيجاباً بالدافعية والإنجاز في مختلف المجالات، بما في ذلك الرياضة والتعليم والعمل. (١١: ٤٧٢ - ٤٩٩)

٣ - المساءلة والالتزام (ability and CommitmentAccount):

في الأنشطة الجماعية يشعر الأفراد بمسؤولية تجاه المجموعة وأهدافها. معرفة أن الآخرين يعتمدون عليهم يمكن أن يزيد من التزامهم ومثابرتهم، مما يعزز الدافعية الذاتية لإتمام المهام والمساهمة بفعالية. ويتفق ذلك مع مفهوم "تسهيل الأداء الاجتماعي" (Social Facilitation) يشير إلى أن وجود الآخرين يمكن أن يحسن الأداء في المهام التي يتقنها الفرد. بالإضافة إلى ذلك، فإن توقعات المجموعة والضغط الاجتماعي الإيجابي يمكن أن يحفز الأفراد على بذل المزيد من الجهد. (١٠) (١٢)

٤ - متعة التفاعل والمشاركة (f Interaction and ParticipationEnjoyment o):

الكثير من الأنشطة الجماعية تكون ممتعة بطبيعتها بسبب التفاعل الاجتماعي والتعاون وتبادل الخبرات. هذه المتعة الداخلية تزيد من الدافعية للمشاركة والاستمرار في النشاط الدافعية الذاتية غالبًا ما ترتبط بالشعور بالمتعة والاهتمام في النشاط نفس واتفق ذلك مع ما ذكره (Deci & Ryan, ٢٠٠٠). أن الأنشطة الجماعية توفر فرصًا للتفاعل الممتع الذي يعزز هذه الدافعية. (٨)

تعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابة المدربين في إدارة الإنفعالات لصالح دربي الأنشطة الجماعية.

على أبعاد مقياس إدارة الذات حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد (إدارة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين - الثقة بالنفس - الدافعية الذاتية - إدارة الإنفعالات) لصالح **مدربي الأنشطة الجماعية** إلى أن طبيعة الأنشطة الجماعية تضع مدربي الأنشطة الجماعية داخل بيئة تحتاج إلى تفاعل اجتماعي مكثف، مما يعزز لديهم مهارات إدارة العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والدافعية الذاتية، كما أن طبيعة عملهم في هذه البيئة تتطلب إدارة فعالة للإنفعالات.

كما تعزى الباحثة عدم فروق ذات دلالة إحصائية في (إدارة الوقت) إلى أن طبيعة النشاط قد لا تؤثر بشكل كبير على إدارة الوقت، حيث يعتمد الأمر بشكل أساسي على مهارات الفرد في التخطيط والتنظيم العوامل الشخصية مثل القدرة على تحديد الأولويات أكثر من طبيعة النشاط الذي يمارسه الفرد

الاستخلاصات :

- ١- توصلت الدراسة الى بناء وتقنين مقياس إدارة الذات لمدربي الأنشطة الرياضية المختلفة يتكون من ٥ ابعاد رئيسية (إدارة العلاقات الإجتماعية مع الآخرين- الثقة بالنفس- الدافعية الذاتية- إدارة الإنفعالات- إدارة الوقت) بإجمالي ٢٨ عبارة، ويتمتع المقياس بمعاملات علمية مرتفعة مما يجعله صالحا للاستخدام والتطبيق الميداني.
- ٢- يتميز مدربي الأنشطة الجماعية بمستوى عالى فى (إدارة العلاقات الإجتماعية- الثقة بالنفس- الدافعية الذاتية- إدارة الإنفعالات) مقارنة بمدربي الأنشطة الفردية.
- ٣- يتساوى مدربي الأنشطة الجماعية مع مدربي الأنشطة الفردية فى قدرتهم على إدارة الوقت.

التوصيات :

- ١- استخدام مقياس إدارة الذات قيد البحث عند قياس مستوى مهارات إدارة الذات لمدربي الأنشطة الرياضية المختلفة.
- ٢- تصميم برامج تدريب نفسى بناءً على نتائج قياس مستوى مهارات إدارة الذات للمدربين لتعزيز نقاط القوة و معالجة نقاط الضعف لديهم
- ٣- الإهتمام بالجانب النفسى للمدربين وإدراج البرامج النفسية ضمن وحدات إعداد المدربين وتأهيلهم.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات حول مهارات إدارة الذات للمدربين واللاعبين فى المجال الرياضى

((المراجع))**أولاً : المراجع العربية :**

- ١- أحمد سمير عوض مصطفى (٢٠٢٠): إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة مجلة كلية التربية جامعة بور سعيد (٣١)(١): ٤١٥ - ٤٣٦
- ٢- الشیخة بنت سیف بن سالم الحوسنية، ناصر بن محمد بن سیف، والهاشمي، زكريا بن يحيى بن سالم (٢٠٢٣): فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات إدارة الذات في تنمية مهارات القيادة لدى طلاب الجامعات. مجلة العلوم التربوية والنفسية (جامعة السلطان قابوس)، ١٧(١)، ١٢٥-١٤٨.

٣- خالد بن عبد الله التركي (٢٠٢١): مستوى مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالدافعية للإنجاز الأكاديمي لدى طلبة جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية (جامعة القصيم)، ١٤(٣)، ٣٢١-٣٥٠.

٤- لمتيوي فاطمة الزهرة إيمان، دردون كنزة (٢٠٢١). تأثير الأنشطة الرياضية الجماعية في تطوير العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ في الطور المتوسط. المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد ٢، العدد ٢، الصفحات ٤١-

٥- محمد سالم السيد (٢٠٢٠): تأثير الاندماج الاجتماعي على مستوى الطموح والثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٥٥(١)

٦- منى عبد الله الكندري (٢٠٢٢): العلاقة بين إدارة الذات والاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، ٤٨(١٨٥)، ١٥٧-١٨٤

٧- هويدة حنفي محمود (٢٠١٢): الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين، ١١(٤) ٥٤١ - ٦١٨

ثانياً :المراجع الأجنبية :

- 8- Deci, El., & Ryan, R. M. (2000). Self- determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well- being. American Psychologist , 55(1), 68 -78
- 9- Duckworth, A. L.,& Carlson,S. M. (2013) Self regulation and success Autonomy: Social and developmental dimensions of human conduct, New York Cambridge University. (pp. 208-230).

- 10- **Said, M. S. (2020).** the effect of social integration on the level of ambition and self - confidence among players of some team sport., Assiut Journal of Sport Science and Arts, 55(1)
- 11- **Uchino, B. N. (2006).** Social support and health ; A review of physiological processes potentially underlying these relations. Psychological Bulletin, 132(3),472-499
- 12- **Zimmerman, B. J. (2000).** Attaining self- regulation: A social cognitive perspective. in M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 13-39). Academic press