

إستراتيجيات اللاعبين
فى مواجهة الضغوط النفسية
فى المجال الرياضى

مشكلة البحث وأهميته :

إن قدرة اللاعبين على مواجهة الضغوط النفسية فى المنافسات الرياضية من العوامل الأساسية التى تؤثر على زيادة فاعلية الأداء من أجل الوصول إلى الإنجاز المنشود، لذا تعتبر طرق مواجهة تلك الضغوط باستخدام المهارات المختلفة من الأسس النفسية التى تهدف إلى إعداد البطل الرياضى، ولقد أكد محمد شمعون (٢٠٠٦) على أن التغلب على الضغوط النفسية تمثل أهمية كبيرة للعاملين فى المجال الرياضى، فهى تهدف إلى إعادة التركيز بعد ارتكاب الأخطاء والأستمرار فى الحماس فى المباريات وإعادة بناء الثقة مع القدرة على بناء الأهداف للتواجد الإيجابى فى المنافسة (٤ - ٦٤).

ويرى عبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٦) أن الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة تحدث للاعب عندما لا يتواجد التوازن الحقيقى أو الجوهرى بين المتطلبات التى يدركها اللاعب وبين قدرته على الإستجابة لهذه المتطلبات (٣ - ١٥٧)، ويؤكد أسامة راتب (٢٠٠٦) على أن من الأهداف الرئيسية للرعاية النفسية للبطل الرياضى تقديم الخدمات التى تساعد اللاعب وجماعة الفريق على مواجهة الصعوبات والمشكلات التى تعوق توافقهم وتطوير مستوى أدائهم خلال رحلة التدريب والمنافسة الرياضية حيث أكد على أن مواجهة ضغوط المنافسة من المشكلات الشائعة لدى اللاعبين التى تحتاج إلى التوجيه والرعاية النفسية (١ - ٣٥).

ولذا يرى الباحث أن المشاركين فى الألعاب الرياضية التنافسية يجب أن يكون لديهم القدرة على التعامل مع الضغوط الناتجة من النقد والخسارة والألم وذلك بإعادة توجيه إستراتيجياتهم المعرفية والسلوكية والإنفعالية بالإسلوب الذى يؤدى إلى التغلب على تلك الضغوط وذلك بتجنب

المعلومات التي تمثل تهديد وتشكل خطورة على إنفعالات اللاعب وإستجاباته للأداء بشكل جيد، وفي هذا الإطار يضيف أسامة راتب (٢٠٠٦) أن الرياضى فى المستوى العالى- بصرف النظر عن مستوى قدراته- يجب عليه أن يكتسب مهارات التعامل لمواجهة الضغوط أوالمعوقات التي تمنع وصوله إلى حالات الأداء المثلى فهو يحتاج إلى التعرف على إستراتيجيات المواجهة النفسية للتعامل مع حالات التوترالمرتبطة بالتدريب والمنافسة (١- ٣٤)، ويرى الباحث أن اكتساب المهارات النفسية للتعامل مع التوتر ومواجهة الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسات يعتمد فى الاصل على المعرفة الدقيقة من قبل اللاعب والمدرّب على الطرق والأساليب المختلفة لمواجهة تلك الضغوط التي تمثل تهديداً للاعب يمنعه من الأداء بصورة جيدة، وقد لاحظ جميع المهتمين بالأنشطة الرياضية خلال أولمبياد اثينا (٢٠٠٤) تأثير معرفة تلك الإستراتيجيات من قبل كل من اللاعبين والمدربين على التباين فى الأداء بين المنتخب المصرى للملاكمة ومنتخب رفع الأثقال، فلقد كان الفرق واضحا فى إستخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للبطولة من قبل المنتخبين والذي كان له التأثير القوى والمباشر على إيجابية النتائج وسليباتها، ولذلك يقوم الباحث من خلال تلك الدراسة بالتعرف على طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية والمرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية والتي تمثل إستراتيجيات معرفية وإنفعالية للمواجهة يستخدمها اللاعبون من الجنسين فى كل من المستويات الفنية والألعاب المختلفة والتي يمكن من خلالها للقائمين على العملية التدريبية تصميم البرامج اللازمة لتنمية وتدعيم تلك الإستراتيجيات لدى اللاعبين فى الفرق الرياضية المختلفة للتغلب على الضغوط النفسية فى المنافسات الرياضية.

الإطار النظري والدراسات السابقة :

إن الإنفعالات التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسات الرياضية جزء أساسي وتكميلي من تكوينه النفسى، ولذلك يركز الاهتمام الأول للمدرب على الوصول إلى حالة إنفعالية مثلى والحفاظ عليها لكي تسمح للاعب بالأداء بصورة جيدة، ولتحقيق هذا الهدف يجب على كل من المدرب واللاعب التعرف على مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها وطرق وأساليب مواجهة تلك الضغوط التي تعوق اللاعب وتمنعه من الوصول إلى تلك الحالة التي يؤدي من خلالها بطريقة مرضية، فالتفوق فى الأنشطة الرياضية المختلفة يحتاج بالضرورة إلى متطلبات بدنية وحركية متنوعة بالإضافة إلى إستراتيجيات مختلفة لمواجهة ضغوط التدريب والمنافسة، وتعتبر المواجهة عملية معقدة حيث يستخدم اللاعبون طرق وأساليب مختلفة فى مواقف متنوعة، ويرجع هذا إلى ديناميكية حالة التوتر التي يتعرض لها اللاعب، فالمواجهة عامل مشترك بين التوتر وعمليات التدريب والمنافسة فى المجال الرياضى، وقد أشار أنشيل مارك Anshel Mark (١٩٩٧) إلى أهمية تجاهل اللاعبين للجوانب السيئة التي تسببها الضغوط النفسية، وذلك بإعادة توجيه إستراتيجياتهم للتغلب على تلك الضغوط بإسلوب ناجح، حيث تشير الإستراتيجيات المعرفية الى تركيز الإنتباه على المعلومات ذات الصلة بالتهديد وتجنبها فهي تشكل خطورة على إنفعالات اللاعب وإستجاباته الأدائية للتوتر(٨)، ويرى بيكو Piko (٢٠٠١) أن المواجهة تشمل على إستراتيجيات معرفية وسلوكية يستخدمها اللاعب للتحكم فى المواقف الضاغطة والإستجابات الإنفعالية السلبية التي تنتج عن الأحداث الضاغطة (٣٨ - ٢٢٣)، ويشير كل من ميللز وتشيبمان Mullis & Chspman (٢٠٠٠) إلى أن المواجهة تتضمن وسائل معرفية

وسلوكية وإنفعالية للتعامل مع الضغوط النفسية (٣١ - ٢٤٢)، ويرى ساندلر وآخرون (Sandler et al ٢٠٠٠) أن المواجهة عبارة عن إستجابات سلوكية تهدف إلى تقليل العبء الجسدى والإنفعالى والمعرفى المرتبط بالأحداث الضاغطة (٤١ - ١٢٢)، ويضيف لازروس Lazarus (٢٠٠٠) أن المواجهه تشير الى أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط لإعادة إتزانه النفسى والتكيف مع الأحداث التي تعمل على إستثارة تهديداته الآنية والمستقبلية (٢٤ - ١١٥)، ويعرف نتزل وآخرون Nietzel et al (١٩٩٨) المواجهة Coping بأنها الجهود المعرفية والإنفعالية والسلوكية التى تصدر عن الأشخاص وتعمل على تحمل وتعديل وإستبعاد المنبهات الضاغطة التى تهددهم (٣٥ - ٣٧٤)، كما عرفها نيكولز وآخرون Nicolls et al (٢٠٠٧) بأنها عملية معرفية وسلوكية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذى يدركه الفرد على أنه مهدد له (٣٢).

ويستخلص الباحث من خلال آراء العلماء لمفهوم المواجهة أنها قدرة اللاعب على توظيف مهاراته السلوكية والمعرفية للتكيف مع متطلباته الداخلية والخارجية والتى تشير إلى العناصر التى من خلالها يتم الحكم على اللاعب، وتعرف إستراتيجيات المواجهة بأنها الطرق أوالوسائل التى يستخدمها اللاعب فى تعامله مع الضغوط الواقعة عليه، ولقد تعددت المحاولات لتصنيف أساليب المواجهة Coping Style حيث أشار كل من جروف واكلان Grove & Eklund (١٩٩٧) إلى إستراتيجيات المواجهة التى تعتمد على اسلوبين، الأول يشير إلى المواجهة التى تركز على المشكلة والتى تستمد من الجهود الإيجابية لحل المشكلة وذلك من خلال إيمان اللاعب فى قدرته على التعامل بكفاءة مع الضغوط التى يتعرض لها فى المجال الرياضى، ويتضمن هذا الإسلوب إستراتيجيات (التصدى

للمشكلة - التخطيط لحل المشكلة - البحث عن المساندة الاجتماعية) والإسلوب الثانى يشير إلى المواجهة التى ترتكز على الإنفعال، والتى تهدف إلى ضبط الإنفعالات وخفض التوتر الناتج عن تعرض اللاعب للضغوط وذلك عن طريق البحث عن إستراتيجيات علاجية لمشاعر التوتر والقلق من خلال تغيير تلك المشاعر والأفكار تجاه الموقف والبحث عن الجانب الإيجابى ويتضمن هذا الأسلوب إستراتيجيات (الإبتعاد - ضبط الذات - تقبل المسئولية - الهروب - إعادة التقييم الإيجابى لحل المشكلة) (١٧)، ويرى كل من كوالسكى و كروكر Kowalski & Croker (٢٠٠١) أن قياس جوانب متميزة للمواجهة التى ترتكز على المشكلة تشير إلى جهود معرفية وسلوكية إعتادت أن تغير المشكلة المسببة للقلق، وهذه الإستراتيجيات قد تشتمل على أسلوب حل المشكلات بالمواجهة النشطة - التخطيط للأنشطة التنافسية - زيادة الجهد لمواجهة المواقف - البحث عن التأييد الاجتماعى كما أن هناك مواجهة تركز على الإنفعال التى تهدف إلى تنظيم الاستثارة الإنفعالية والقلق وتشتمل على إستراتيجيات (الإبتعاد - التفكير فى الأمانى- الإنكار - الضبط الإنفعالى) (٢٠- ١٣٧)، كما أشار مارتن وآخرون Martin et al (١٩٩٥) إلى عدة إستراتيجيات لمواجهة المواقف فى الأنشطة الرياضية منها الاستراتيجيات الإنفعالية للمواجهة ويستخدم اللاعب فيها رد الفعل الإنفعالى فى مواجهة الضغوط التى تشير إلى التوتر والغضب والشك والأنزعاج، كما يضيف أيضا الإستراتيجيات المعرفية فى المواجهة التى يقوم اللاعبون من خلالها بإعادة التفسير الإيجابى والتحليل المنطقى وإستخدام بعض أنماط التفكير المرغوب فيه (٢٦- ٨٦)، ويرى كولت وآخرون Kolt et al (١٩٩٥) أن إستراتيجيات المواجهة تتضمن إتجاهين الأول يرتكز على المشكلة والذى يتناول تحديد المشكلة ومصدرها وتقييمها وإختيار الحلول الممكنة مع

إعادة تقييم الموقف من الناحية المعرفية بزيادة مستوى الرغبة والطموح وتقليل تدخل الأنا مع تطوير مستويات جديدة من السلوك، و الإتجاه الآخر للمواجهة يركز على الإنفعال الذى يشتمل على ضبطه وتجنبه والتفكير فى الأمانى مع التركيز على الإيجابيات (١٩ - ١١٤٤)، ويؤكد نيكولز وآخرون Nicolls et al (٢٠٠٤) على أن المواجهة التى تركز على المشكلة تستخدم إستراتيجيات تعمل على تطويع البيئة بهدف زيادة الجهد وتحديد الأهداف لحل المشكلات، أما المواجهة التى تركز على الإنفعال فهى تشير إلى إستراتيجيات التحكم فى الاستجابات الإنفعالية عن طريق الإسترخاء والقبول والتفكير المستقبلى وزيادة على ذلك كل المحاولات السلوكية التى تشير إلى التجنب والبعد المعرفى عن الموقف المتوتر (٣٤ - ٢٧)، ويذكر محمود عنان (١٩٩٥) أن برنامج التدريب للتحصين ضد الضغوط النفسية فى المنافسات الرياضية من برامج التدخل المعرفى والتى تشير إلى عدة أساليب منها تدريبات الاسترخاء والتصور العقلى والعنصر الأساسى فى برنامج التدريب للتحصين ضد الضغوط النفسية فى المنافسات الرياضية هو تعرض اللاعب بصفة متدرجة ومتتابعة ومقننة لمواقف ضاغطة متزايدة تفوق ضغوط المنافسة الرياضية فهى طريقة عملية لمواجهة اللاعب للآثار السلبية لتلك الضغوط (٥ - ٣٥٨)، ويضيف جروف واكلان Grove & Eklun (١٩٩٧) أن عودة اللاعبين إلى حالتهم الطبيعية بعد الإحساس بالإحباط والقلق يحتاج إلى إستخدام إستراتيجيات مواجهة فعالة بتوافر المعلومات لدى كل من اللاعب والمدرّب عن كيفية المواجهة، وهذا يفسر سبب رجوع بعض اللاعبين إلى الحالة الطبيعية أثناء التدريب والمنافسة بينما لا يرجع البعض الآخر، ولذلك يجب التعرف على تلك المعلومات والإستراتيجيات لكى تساعد المدرّبين على زيادة فاعلية التدخلات المعرفية والسلوكية المطلوبة لزيادة الأداء وجودته لدى اللاعب (١٧)،

ويؤكد محمود عنان (١٩٩٥) أن اللاعبين المتفوقين يستخدمون إستراتيجيات معرفية أكثر فعالية للتغلب على الضغوط النفسية، كما أن الفرق بين النجاح والفشل يعتمد على قدرة اللاعب على التوافق مع الضغوط المدركة من المنافسة (٥ - ٣٢٤).

ويرى الباحث أن إستراتيجيات المواجهة فى المجال الرياضى تشير إلى الجهود المعرفية والسلوكية التى تعتمد على إستخدام أسلوبين أساسيين، الأول يشير إلى المواجهة التى تركز على حل المشكلة من خلال جهود معرفية وسلوكية تعمل على تغيير المشكلة المسببة للقلق وطريقة تفكير اللاعب بشأن المواقف المسببة للضغط وتغيير إستجاباته لهذا الموقف، وهذه الإستراتيجية تساعد اللاعب على تكوين إستجابات توافقية جديدة بدلا من الأفكار التى تتسم بالإحباط وعدم الثقة، كما تشير الإستراتيجية الأخرى إلى المواجهة التى تركز على التغلب على الإنفعال من خلال جهود معرفية وسلوكية تعمل على تنظيم الإستثارة وضبط الإنفعال والتحكم فيه .

الدراسات السابقة:

لقد قام الباحث بعمل مسح مرجعى للبحوث التى أجريت فى المجال الرياضى الخاص بالبيئة الاجنبية والمصرية والتى قامت بدراسة طرق وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فى الأنشطة الرياضية المختلفة كما تم إجراء تحليل لتلك الدراسات لتحديد الهدف وأهم النتائج التى يمكن الاستفادة منها فى الدراسة الحالية .

١- دراسة أنجلوس كسيدس وآخرون

et al Angelos Kaissidis (١٩٩٧)

عنوان الدراسة : تأثير المتغيرات الشخصية والموقفية على إستراتيجيات مواجهة شدة الضغوط النفسية لدى حكام كرة السلة .

هدف الدراسة : التعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى حكام كرة السلة الاستراليين ذو المستوى العالى .

أهم النتائج : أظهرت النتائج أن التوتر مرتبط ايجابيا بالمواجهة التي تعتمد على الاقتراب ويرتبط سلبيا بالمواجهة التي تعتمد على التجنب وتوجد فروق دالة احصائيا بين الحكام فى أنماط المواجهة تبعا للمستوى الفنى(٧).

٢- دراسة أنشيل مارك و كيسيديز

Anshel Mark & Kaissidis (١٩٩٧)

عنوان الدراسة : تأثير أسلوب المواجهة والتقدير الموقفى على إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فى الأنشطة الرياضية تبعا للجنس والمستوى المهارى

هدف الدراسة : التعرف على العلاقة بين لاعبي كرة السلة ذوى المستوى العالى والأقل من الجنسين فى استخدام أساليب المواجهة لحالات التوتر الحاد .

أهم النتائج : أن التباين فى استخدام أساليب المواجهة يرجع إلى المتغيرات الشخصية الخاصة بالجنس والمستوى المهارى (٩).

٣- دراسة ليندل Lyndall (١٩٩٨)

عنوان الدراسة : نقد أساليب المواجهة

هدف الدراسة : التعرف على تقييم المواجهة من منظورين أساسيين، الأول يعتمد على سمات شخصية والآخر يرى أنها حالة تعتمد على مسببات التوتر .

أهم النتائج : الاهتمام المنهجي والبحثى بالمحتوى والبنود السلوكية والمعرفية للمقياس مع الوضع فى الاعتبار الإستراتيجيات التى تتصف بالمرونة فى المواجهة (٢٥).

٤- دراسة بنزجارو وإرسيل Pensgaard & Ursin (١٩٩٨)

عنوان الدراسة : مواجهة التوتر والقدرة على التحكم لدى لاعبي المستوى العالى

هدف الدراسة : التعرف على أساليب المواجهة للتغلب على الضغوط لدى الرياضيين من المستوى العالى .

أهم النتائج : المواجهة التى تركز على المشكلة يستخدمها الرياضيون فى جميع الأوقات أما المواجهة التى تركز على الإنفعال كانت تستخدم من قبل الرياضيين قبل أيام من المنافسة وبعد المنافسة مباشرة (٣٧).

٥- دراسة أنشيل ماركو وروبرت وينبرج

Anshel Mark & Robert, Weinberg (١٩٩٩)

عنوان الدراسة : تقييم مواجهة الضغوط النفسية بين حكام كرة السلة بعد أحداث التوتر .

هدف الدراسة : التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين
حكام كرة السلة ذو المستوى العالى من الولايات المتحدة الأمريكية .

أهم النتائج : إستخدام الحكام ذو المستوى العالى أسلوب التصدى
فى مواجهة أربعة عشر من حالات الإجهاد الحاد بينما أخفق الحكام ذو
المستوى الأقل فى إستخدام أسلوب التصدى فى إحداث التوتر (١٠) .

٦- دراسة ميشيل و مارك Michelle & Marc (١٩٩٩)

عنوان الدراسة : الحماية لكل من دور(التأييد الاجتماعى -
إستراتيجيات المواجهة - التقدير الذاتى) من حالات الأجهاد والاكئاب
لدى المراهقين

هدف الدراسة : دراسة العلاقة بين التقدير الذاتى، التأييد
الاجتماعى، إستراتيجيات المواجهة .

أهم النتائج : حقق المراهقون ذو المستوى العالى درجات ذات دلالة
إحصائية فى إستراتيجيات مواجهة حل المشكلات (٢٩) .

٧- دراسة مارتن يوبانك و ديف كولنز

Martin & Eubank (٢٠٠٠)

عنوان الدراسة : مواجهة ديناميكية الضغوط النفسية قبل وبعد
المنافسات الرياضية : دراسة طولية .

هدف الدراسة : التعرف على التغيرات فى أساليب مواجهة إتجاه
وشدة القلق عند الرياضيين.

أهم النتائج : فروق ذات دلالة إحصائية فى شكل وإتجاه القلق تبعا
لحالة وسمة القلق لدى الرياضيين كما إستخدم الرياضيون ذو حالة القلق

إستراتيجيات المواجهة المركزة على الإنفعال ومشكلة الإستجابة للتوتر
بينما إستخدم الرياضيون ذو سمة القلق إستراتيجيات المواجهة المركزة على
الإنفعال فقط (٢٧) .

٨- دراسة أنشيل مارك و ويلز بروس

Anshel, Mark H & Wells, Bruce (٢٠٠٠)

عنوان الدراسة : مصادر التوتر الحاد وأساليب المواجهة فى الرياضة
التنافسية

هدف الدراسة : التعرف على أساليب مواجهة اللاعبين لعدد أربعة
مسببات للتوتر.

أهم النتائج : هناك علاقة بين استخدام أنواع المواجهة التى تعتمد
على التحدى والاقتراب ونوع الحدث الباعث على التوتر (١١) .

٩- دراسة جون هامرستر و دامون بورتون

Jon Hammermeister & Damon Burton (٢٠٠١)

عنوان الدراسة : دراسة مسببات حالة قلق المنافسة والمثابرة لدى
الرياضيين - تقييم التوتر والمواجهة.

هدف الدراسة : التعرف على مسببات حالة القلق البدنى والمعرفى
والقدرة على المواجهة لدى اللاعبين .

أهم النتائج : التهديد المدرك كان السبب الرئيسى فى التباين فى
الإحساس بالقلق البدنى والمعرفى وإستخدام أساليب المواجهة لضغوط
المنافسة (١٨) .

١٠- دراسة أنشيل مارك وآخرون

Anshel, Mark et al (٢٠٠١)

عنوان الدراسة : السلوك المعرفى لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي المستوى العالى من الجنسين
هدف الدراسة: التعرف على إستراتيجيات المواجهة لدى اللاعبين ذوى المستوى العالى من الجنسين.
أهم النتائج : اللعابات أقل تهديدا وأكثر إستخداماً للمواجهة التى تعتمد على التجنب (١٣).

١١- دراسة أنشيل مارك وديلانى جينفر

Anshel Mark H& Delany Jennifer (٢٠٠١)

عنوان الدراسة : مصادر الضغوط و السلوك المعرفى لإستراتيجيات المواجهة لدى الناشئين من الجنسين
هدف الدراسة : التعرف على السلوك المعرفى وإستراتيجيات المواجهة المصاحبة لمصادر التوتر
أهم النتائج : تم تقييم مدى إستخدام إثني عشر تقديراً معرفياً بناء على نموذج لازاروس Lazarus (١٩٩٩) وقد كانت إستراتيجيات الإقتراب والتجنب والتفكير فى الأمانى أكثر شيوعاً فى الإستخدام لدى الناشئين (١٢) .

١٢- دراسة كوالسكى وكروكر Kowalski& Croker (٢٠٠١)

عنوان الدراسة : تطوير صدق مقياس المواجهة للمراهقين فى المجال الرياضى.

هدف الدراسة : إعادة إجراءات الصدق لمقياس المواجهة على عينة من الشباب المشاركين فى النشاط الرياضى.

أهم النتائج : أشارت إلى خمس مقاييس للمواجهة التى تركز على المشكلة (مواجهة نشطة - تخطيط - أنشطة تنافسية - مواجهة القيود - التأييد الاجتماعى) وخمس مقاييس أخرى للمواجهة التى تركز على الإنفعال (الإنسحاب - التجنب - التفكير فى الأمانى- الإنكار- تخفيف الإنفعال) (٢٠).

١٣- دراسة أرتيور بوكز وردوسكى وديفيد كونورى

Artur Poczwardowski & David E. Conroy (2002)

عنوان الدراسة : إستجابات مواجهة الفشل والنجاح بين لاعبي المستوى العالى .

هدف الدراسة : التعرف على إستجابات المواجهة للفشل والنجاح للاعبين المتميزين.

أهم النتائج : أشارت الى إستراتيجيات المواجهة المرتكزة على المشكلة والمرتكزة على الإنفعال والتجنب (١٥).

١٤- دراسة نيكولز هولت وجون هوج

Nicholas L. Holt; John M. Hogg (2002)

عنوان الدراسة : الادراك الحسى للضغوط والمواجهة أثناء الإستعداد لنهائيات كأس العالم لكرة القدم للسيدات (١٩٩٩)

هدف الدراسة : تحديد تصورات اللاعبات لمصادر التوتر وإستراتيجيات المواجهة قبل نهائيات كأس العالم للسيدات .

أهم النتائج : إستخدمت اللاعبات إستراتيجيات عديدة للمواجهة تعتمد على التركيز على المشكلة والتركيز على الإنفعال والتفادى للعوامل المسببة للتوتر(٣٣).

١٥- دراسة أنشيل مارك و ديفيد أندرسون

Anshel Mark; David Anderson (2002)

عنوان الدراسة : مواجهة شدة الضغوط : تأثير طرق وإستراتيجيات المواجهة على الأداء .

هدف الدراسة : التعرف على أساليب المواجهة التى يستخدمها لاعبو تنس الطاولة المميزين وعلاقة ذلك بالأداء الحركى .

أهم النتائج : ارتباط سلبى بين إستراتيجية الإقتراب وأداء اللاعبين وارتباط إيجابى بين الأداء و إستراتيجية التفادى (١٤) .

١٦- دراسة أيمى كيمبول و فاليريا

Aimee Kimball & Valeria (2003)

عنوان الدراسة : مواجهة طلاب الجامعة المشاركين فى الأنشطة الرياضية لكل من الضغوط ووقت الفراغ

هدف الدراسة : التعرف على تأثير المشاركة فى الأنشطة الرياضية على مواجهة التوتر ووقت الفراغ .

أهم النتائج : علاقة إيجابية بين المشاركة فى الأنشطة الرياضية وتحسين الصحة العامة والقدرة على الإسترخاء التى تزيد الإمكانية على مواجهة التوتر والإستمتاع بالوقت (٦).

١٧- دراسة بويينت داياز و أنشيل مارك

Puente-Díaz R, Anshel MH (2005)

عنوان الدراسة : مصادر الضغوط والتقدير المعرفى وإستراتيجيات
المواجهة بين لاعبي المستوى العالى للتنس من المكسيك والولايات المتحدة
هدف الدراسة : التعرف على مصادر التوتر الحاد وتقييم الواجهة
بين اللاعبين من بيئات مختلفة أهم النتائج : التأكيد على دور الثقافة
المجتمعية فى إستخدام اللاعبين لإستراتيجيات مواجهة التوتر (٣٩) .

١٨- دراسة لافترى مويرا و دورين كيت

Lafferty, Moira E. ; Dorrell, Kate (2006)

عنوان الدراسة : أثر التأييد الأسرى المدرك على إستراتيجيات
المواجهة لدى ناشئى السباحة الدوليين
هدف الدراسة : التعرف على تأثير الدعم الأسرى فى التغلب على
حالات تدنى مستوى الأداء لدى الناشئين من السباحين الدوليين .
أهم النتائج : إستخدام السباحين مجموعة من الإستراتيجيات
المعرفية والسلوكية مع التركيز على الجوانب الداخلية للتغلب على
التوتر الناتج من حالات تدنى مستوى الأداء (٢٢) .

١٩- دراسة أمل على خليل (٢٠٠٦)

عنوان الدراسة : مواجهة الضغوط لدى سباحى المسافات القصيرة
هدف الدراسة : مواجهة الضغوط لدى ناشئى سباحى المسافات
القصيرة .

أهم النتائج : أشتمل أسلوب المواجهة على أربعة أبعاد ، بعدين فى إتجاه مواجهة المشكلة (الإبتعاد - الإقتراب)؛ وبعدين فى إتجاه مواجهة الإنفعال (الإبتعاد - الإقتراب) تدرج تحتها إثنان وثلاثون عبارة ويصلح لناشئى السباحة مرحلة (١٤ - ١٧) سنة (٢) .

٣٠- دراسة نيكولز ادم و بولمان رمكوس

Nicholls Adam & Polman Remco (2007)

عنوان الدراسة : مصادر الضغوط وفاعلية المواجهة لدى لاعبي اتحاد الراكبي تحت ١٨ سنة.

هدف الدراسة : التعرف على أسباب التوتر وإستراتيجيات المواجهة المدركة بين لاعبي فريق الراكبي تحت ١٨ سنة بانجلترا.

أهم النتائج : إستخدام المواجهة المرتكزة على المشكلات بشكل متكرر أكثر من المواجهة المرتكزة على الإنفعال وكان ظهور تلك المواجهة مرتبط بظهور أكثر المسببات للتوتر (٣٢) .

٣١- دراسة كريستيانسن وآخرون (Kristiansen et al ٢٠٠٧)

عنوان الدراسة : العلاقة بين الإنجاز ومواجهة التوتر لدى مصارعى النخبة .

هدف الدراسة : التعرف على العلاقة بين إنجاز المهمة وإسلوب التعامل مع ضغوط المنافسة لدى المصارعين ذوى المستوى العالى .

أهم النتائج : إستخدم المصارعون كل من إستراتيجيات المواجهة التى تركز على المشكلة وإستراتيجيات المواجهة التى تركز على الإنفعال فى التعامل مع ضغوط المنافسة (٢١).

٣٢ - دراسة أولوفيمي أديجبولا Olufemi Adegbola (٢٠٠٧)

عنوان الدراسة : مواجهة التوتر بين لاعبي جامعات غرب افريقيا .

هدف الدراسة : طرق المواجهة وتأثيرها على التعامل مع التوتر بين

لاعبي جامعات غرب أفريقيا.

أهم النتائج : وجود فروق معنوية بين درجات اللاعبين فى مقياس

طرق المواجهة فى المجال الرياضى تبعا للجنس ونوع الممارسة الرياضية(٣٦).

ومن خلال المسح المرجعى للمراجع والدراسات السابقة فى البيئة

العربية والأجنبية وتحليل أهداف وأهم النتائج لتلك الدراسات يرى الباحث

أنها تناولت طرق المواجهة فى المجال الرياضى من خلال ثلاث اتجاهات

رئيسية هى :

١- طرق المواجهة وأهميتها للتغلب على الضغوط النفسية .

٢- طرق المواجهة وإرتباطها ببعض المتغيرات السلوكية والمعرفية .

٣- طرق المواجهة وعلاقتها ببعض المتغيرات النوعية .

وقد إستخدمت تلك الدراسات عدة مقاييس للتعرف على

الإستراتيجيات التى يستخدمها اللاعبون لمواجهة ضغوط المنافسات فى

المجال الرياضى حيث أشارت إلى ضرورة أن يتعرف اللاعبون والمدربون على

إستراتيجيات مواجهة ضغوط المنافسات فى المجال الرياضى من خلال

تطبيق المقاييس النفسية المعدة لذلك .

وقد لاحظ الباحث من الاطار النظرى والدراسات السابقة فى البيئة

العربية عدم وجود أداة مقننة تصلح للتعرف على إستراتيجيات مواجهة

الضغوط النفسية لدى اللاعبين فى المجال الرياضى باستثناء دراسة أمل

خليل (٢٠٠٦) والتي قامت باستخدام مقياس فى هذا الإتجاه يقتصر استخدامه على فئة عمرية محددة (١٤ - ١٧) ونشاط رياضى محدد (السباحة) ، كما أنه يحتوى فى تصميمه على أربعة أبعاد تشير إلى كل من المواجهة المرتكزة على المشكلة (الإقتراب والإبتعاد) والمواجهة المرتكزة على الإنفعال (الإقتراب والإبتعاد) ،

ولذلك يرى الباحث أن هناك كثير من الجهود السلوكية والمعرفية المستخدمة يجب إضافتها الى اساليب مواجهة الضغوط النفسية فى المجال الرياضى ، ومن خلال تحليل الباحث للدراسات السابقة فى البيئة الأجنبية أضافت تلك الدراسات عددا من الأبعاد المعرفية والسلوكية المهمة والمؤثرة والتي يستطيع اللاعب من خلالها مواجهة ضغوط المنافسات الرياضية حيث توصل الباحث إلى مقياس إستراتيجيات المواجهة فى المجال الرياضى {Ways of coping with sport (WOCS)} إعداد جروف وآخرون Grove et al (١٩٩٧) والذي استخدم لقياس أهم إستراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية فى المجال الرياضى (١٧) ، كما أشارت تلك الدراسات فى نتائجها الى إرتباط تلك الأبعاد ببعض المتغيرات الشخصية والمعرفية والنوعية والتي تعطى بعض المؤشرات للمدربين للوصول إلى تلك الإستراتيجيات والعمل على تدعيمها لمواجهة التوتر خلال المسابقات والمنافسات الرياضية .

ولذلك سوف يقوم الباحث من خلال تلك الدراسة بتعريب المقياس وتطبيقه فى البيئة المصرية للتعرف على إستراتيجيات المواجهة التى يستخدمها اللاعبون للتغلب على ضغوط المنافسات الرياضية وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات النوعية ، حتى تمثل أساس ينطلق من خلاله المدربون إلى بناء البرامج المختلفة لتدعيم طرق وأساليب مواجهة تلك الضغوط .

هدف البحث :

التعرف على إستراتيجيات اللاعبين فى مواجهة الضغوط النفسية فى المجال الرياضى وذلك من خلال :

١- تعريب و تقنين مقياس إستراتيجيات المواجهة فى المجال الرياضى {Ways of coping with sport (WOCS)} إعداد جروف وآخرون (Grove et al ١٩٩٧)

٢- تطبيق المقياس على عينة من اللاعبين فى الأنشطة الرياضية المختلفة للتعرف على الفروق الإحصائية بين درجات اللاعبين فى مقياس إستراتيجيات المواجهة فى المجال الرياضى تبعا لبعض المتغيرات النوعية .

تساؤلات البحث

- ١- ما هى الفروق الإحصائية بين درجات اللاعبين فى مقياس إستراتيجيات المواجهة فى المجال الرياضى تبعا للمستوى الفنى ؟
- ٢- ما هى الفروق الإحصائية بين درجات اللاعبين فى مقياس إستراتيجيات المواجهة فى المجال الرياضى تبعا لنوع النشاط الممارس ؟
- ٣- ما هى الفروق الإحصائية بين درجات اللاعبين فى مقياس إستراتيجيات المواجهة فى المجال الرياضى تبعا لنوع الجنس ؟

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم : المنهج الوصفى باستخدام الإسلوب المسحى

العينة : مجموعة من اللاعبين بلغت (١٢٣) لاعب من الجنسين فى الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية ومن مستويات فنية مختلفة والجدول رقم (١) يوضح توصيف العينة .

جدول رقم (١) توصيف عينة البحث

لاعبو المستوى الاقل				لاعبو المستوى العالى				المستوى النوع
خارج المنتخب القومى لاعبات		خارج المنتخب لاعبون		المنتخب القومى لاعبات		المنتخب القومى لاعبون		
٣	جودو	٥	جودو	١	جودو	٤	جودو	الألعاب الفردية
٢	كاراتيه	٤	كاراتيه	٢	كاراتيه	٤	كاراتيه	
٢	العاب قوى	٨	العاب قوى	٢	العاب قوى	٥	العاب قوى	
٢	اسكواش	٥	اسكواش	١	اسكواش	٢	اسكواش	
٣	طائرة	٩	طائرة	٣	طائرة	٤	طائرة	الألعاب الجماعية
٣	يد	٦	يد	٢	يد	٥	يد	
٤	سلة	٨	سلة	٣	سلة	٦	سلة	
٢	هوكى	٧	هوكى	٢	هوكى	٤	هوكى	
٢١		٥٢		١٦		٣٤		المجموع

أداة البحث: مقياس طرق المواجهة فى المجال الرياضى { Ways of coping with sport } (WOCS)

تصميم: مادن كرسنوفر (١٩٩٥) Madden Christopher

المصدر:

جروف ، إكلاند ، هيرد (١٩٩٧) Grove, J., Eklund, R., Heard, P.

الهدف: قياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فى المجال الرياضى .

الوصف: يتكون المقياس من ثمانية أبعاد فرعية يندرج تحتها ثمانية وثلاثون عبارة .

وتتضمن المواجهة إستراتيجيتين أساسيتين :

الفئة الأولى: مواجهة تركز على طبيعة المشكلة وتتناول التعرف على المشكلة، مصدرها، تقييمها، إختيار الحلول الممكنة، إعادة تقييم الموقف من الناحية المعرفية بزيادة مستوى الرغبة والطموح وتقليل تدخل الأنا لتطوير مستويات جديدة من السلوك .

الفئة الثانية: مواجهة تركز على الإنفعال وتشتمل على تحجيم الإنفعال، التجنب، الإنكار، التفكير فى الأمانى، التركيز على الإيجابيات (١٧) .

المعاملات العلمية للمقياس فى البيئة الأجنبية:

- تم بناء المقياس وتطويره من خلال عدة خطوات بدأت فى عام (١٩٨٥) بواسطة كل من لازاروس و فولكمان Lazarus & Folkman حيث وصلت القائمة فى ذلك الوقت إلى (٦٨) بندا على مقياس ليكرت المكون من أربعة نقاط (٢٣) .
- قام كل من جروف واكلان Grove & Eklund (١٩٩٧) بتعديل وتطوير المقياس وحساب الصدق والثبات عن طريق التحليل العاى لإجابات ٣٥١ لاعب حيث توصل إلى ثمانية عوامل قابلة للتفسير هى (التركيز على مواجهة المشكلة - البحث عن التأييد الاجتماعى - مواجهة الإنفعال العام - زيادة المجهود وتحمل المسئولية - التجنب - الإنكار - التفكير فى الأمانى - التركيز على الإيجابيات) يندرج تحتها ثمانية وثلاثون عبارة (١٧) .

- قام أولوفيمى أديجبولا Olufemi Adegbola (٢٠٠٧) بحساب صدق الإتساق الداخلى واستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات للمقياس فى البيئة الأجنبية (٣٦) .

تعريب المقياس :

قام الباحث بتعريب المقياس من خلال الخطوات التالية:

- ١- عرض النسخة الإنجليزية والعربية على استاذين بكلية الآداب قسم علم النفس جامعة الإسكندرية للتأكد من صحة ترجمة الباحث للنص الإنجليزي ومدى اتساقه مع المعنى الإنفعالى والوجداني لتحقيق هدف المؤلف الأسمى من المقياس .
- ٢- تم إجراء التعديلات التى أشار إليها الأستاذين .
- ٣- عرض النسخة العربية على مكتب ترجمة معتمد ومتخصص لإعادة ترجمة النسخة العربية إلى الإنجليزية .
- ٤- تم مطابقة النسخة الأصلية مع النسخة المترجمة من قبل مكتب الترجمة المعتمد .

المعاملات العلمية للمقياس فى البيئة المصرية :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من اللاعبين فى الألعاب الفردية والألعاب الجماعية بلغت ٢٠ لاعب من الجنسين من خارج العينة الأصلية وذلك لإجراء المعاملات العلمية للمقياس .

الصدق : قام الباحث بإجراء معامل الصدق للمقياس عن طريق حساب صدق الإتساق الداخلى والجدول رقم (٢) يوضح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد فى أبعاد مقياس طرق المواجهة فى المجال الرياضى كما يوضح الجدول رقم (٣) معامل الارتباط بين درجة

كل بعد والدرجة الكلية فى أبعاد مقياس طرق المواجهة فى المجال الرياضى .

جدول رقم (٢) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل

بعد فى أبعاد مقياس طرق المواجهة فى المجال الرياضى

زيادة الجهود وتحمل المسؤولية		مواجهة الإنفعال العام		البحث عن التأييد الاجتماعى		التركيز على مواجهة المشكلة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٩٣	٤	٠.٧٤	٣	٠.٧٥	٢	٠.٦٧	١
٠.٨٤	١٢	٠.٧٦	١١	٠.٨٤	١٠	٠.٧٧	٩
٠.٨١	٢٠	٠.٦٩	١٩	٠.٩١	١٨	٠.٨٥	١٧
٠.٧٢	٢٨	٠.٦٦	٢٧	٠.٧٦	٢٦	٠.٧٣	٢٥
٠.٧٤	٣٤	٠.٨٣	٣٣	٠.٨٢	٣٢	٠.٩٣	٣١
						٠.٦٩	٣٧
						٠.٨٨	٣٨
التركيز على الإيجابيات		التفكير فى الأمانى		الإنكار		التجنب	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٦٦	٨	٠.٩١	٧	٠.٨٥	٦	٠.٦٦	٥
٠.٩١	١٦	٠.٧١	١٥	٠.٧٤	١٤	٠.٨٣	١٣
٠.٧٨	٢٤	٠.٨١	٢٣	٠.٧١	٢٢	٠.٨١	٢١
				٠.٧٦	٣٠	٠.٧٢	٢٩
				٠.٦٥	٣٦	٠.٦٨	٣٥

تراوح معامل الارتباط لأبعاد المقياس بين درجة كل عبارة والدرجة

الكلية لكل بعد ما بين (٠.٦٥ - ٠.٩٣)

جدول رقم (٣) معامِل الإرتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية فى
أبعاد مقياس طرق المواجهة فى المجال الرياضى

معامِل الإرتباط	طرق المواجهة فى المجال الرياضى	معامِل الارتباط	طرق المواجهة فى المجال الرياضى
٠,٧٧	التجنب	٠,٠٨٦	التركيز على مواجهة المشكلة
٠,٨٥	الإنكار	٠,٠٧٧	البحث عن التأييد الإجتماعى
٠,٧٦	التفكير فى الأمانى	٠,٠٦٩	مواجهة الإنفعال العام
٠,٧٢	التركيز على الإيجابيات	٠,٠٨٢	زيادة المجهود وتحمل المسئولية

تراوح معامِل الإرتباط لأبعاد المقياس درجة كل بعد والدرجة الكلية لكل بعد ما بين (٠,٧٢ – ٠,٨٥)

الثبات : تم إجراء الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمنى قدره اسبوعين على عينة التقنين والجدول رقم (٥) يوضح معامِل الإرتباط بين التطبيق الأول و الثانى .

جدول رقم (٥) معامِل الإرتباط لأبعاد المقياس بين التطبيق الأول و الثانى

معامِل الإرتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المعنوية الأبعاد
	ع	س	ع	س	
٠,٨٨	٢,٠٠	٢٢٠٠١	٢,٣٣	٢٣,١١	التركيز على مواجهة المشكلة
٠,٧٤	٢,٢٣	١٩,٠٣	٢,٤٢	١٨,٢١	البحث عن التأييد الاجتماعى
٠,٧٢	٣,٠١	١٧,١٢	٣,٢٢	١٦٠٣٣	مواجهة الإنفعال العام
٠,٩١	٢,٤٣	١٦,٣٣	٢,٠٠	١٧,٢٢	زيادة المجهود وتحمل المسئولية
٠,٨٢	٢,١١	١٤,٣٤	٢,٤٣	١٥,٠١	التجنب
٠,٧٥	٣,٠١	١٦,٣٢	٢,١٠	١٧,٠٤	الإنكار
٠,٧٣	٣,٢٠	١٠,٤٣	٣,٠٢	١٠,٢٤	التفكير فى الأمانى
٠,٩٢	٢,٠٣	٩,٢١	٣,٣٣	٩,٠١	التركيز على الإيجابيات

تراوح معامل الارتباط لأبعاد المقياس بين التطبيق الأول و الثاني ما

بين (٠,٠٩٢ - ٠,٠٧٢)

تطبيق المقياس :

بعد الإنتهاء من إجراءات تعريب وتقنين المقياس تم تطبيقه على عينة من اللاعبين من الجنسين مقسمة إلى لاعبي المستوى العالى (المنتمين إلى المنتخبات القومية) ولاعبى المستوى الأقل (خارج المنتخبات القومية) فى الألعاب الفردية والألعاب الجماعية ذلك بهدف التعرف على الفروق الإحصائية لدرجات اللاعبين عينة البحث تبعا للمستوى الفنى (لاعبى المستوى العالى- ولاعبى المستوى الأقل) ونوع الممارسة (الألعاب الفردية - الألعاب الجماعية) والجنس (اللاعبين - اللاعبات) .

عرض ومناقشة النتائج :

أولا : عرض النتائج

جدول رقم (٦) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) بين لاعبي المستوى العالى والأقل فى أبعاد مقياس طرق المواجهة فى المجال الرياضى

قيمة (ت)	لاعبو المستوى الاقل		لاعبو المستوى العالى		المستوى	الأبعاد
	ع	س	ع	س		
❖❖❖١٠,٧٦	٣,١٢	٢٠,١٢	٢,٠٣	٢٥,١٢	التركيزعلى مواجهة المشكلة	مواجهة المشكلة
❖❖❖٥,٧١	٢,٤١	١٦,٠١	٣,١٢	١٩,٠٠	البحث عن التأييد الاجتماعى	
❖❖❖٤,٨١	٢,٤٣	٧,٣٣	٢,٣٣	٨,٢٤	التفكيرفى الأمانى	
❖❖❖٩,١٤	٣,٢١	١٤,٠١	٢,١٤	١٨,٤٢	زيادة الجهود وتحمل المسئولية	

قيمة (ت)	لاعبو المستوى الأقل		لاعبو المستوى العالي		المستوى	الأبعاد
	ع	س	ع	س		
	❖❖٧.٨٤	٢.٠١	١٥.٢٤	٢.١١		
١.٧٣	٣.٠٤	١٦.٣٤	١.٣٤	١٧.٠٤	الإنكار	الإنفعال
❖❖٦.٩١	٢.٣٣	١٣.٣٣	٣.٢٤	١٧.٠١	التجنب	
❖❖٩.٣٧	٢.٠٣	٨.٣٣	٢.٢١	١٢.٠١	التركيز على الإيجابيات	

توجد فروق ذات دلالة أحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين لاعبي المستوى العالي ولاعبي المستوى الأقل لصالح لاعبي المستوى العالي فى جميع أبعاد إستراتيجيات المواجهة التى تركز على المشكلة وفى جميع أبعاد إستراتيجيات المواجهة التى تركز على الإنفعال باستثناء بعد (الإنكار)

جدول رقم (٧) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) بين لاعبي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية فى أبعاد مقياس طرق المواجهة فى

المجال الرياضى

قيمة (ت)	لاعبو الألعاب الجماعية		لاعبو الألعاب الفردية		المستوى	الأبعاد
	ع	س	ع	س		
	❖❖٧.١٠	٢.٠٣	١٩.٤٠	٢.٠٢		
❖❖٨.٣٠	٢.٢٤	١٤.٣٣	١.٣٣	١٧.٠١	البحث عن التأييد الاجتماعى	
❖❖٨.٤٠	٢.٠٤	٨.١٢	٢.٠٢	١١.٢٣	التفكير فى الأمانى	
١.٢٢	٢.٣٢	١٥.٤٢	٣.٠١	١٦.٠٣	زيادة المجهود وتحمل المسئولية	
❖❖٦.٠١	٣.٠١	١٢.٤٣	٢.٢١	١٥.١١	مواجهة الإنفعال العام	مواجهة
١.٤١	٢.٣١	١٤.١٠	٢.٢٣	١٤.٤٤	الإنكار	الإنفعال
❖❖٩.٢٠	١.٤٣	١٠.٠٠	٢.٢٤	١٣.٢٣	التجنب	
١.٢٠	٢.٣٣	٨.٠٤	٢.١٢	٨.٢٣	التركيز على الإيجابيات	

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين لاعبي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية لصالح لاعبي الألعاب الفردية في إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة في أبعاد (التركيز على مواجهة المشكلة - البحث عن التأييد الاجتماعي - التفكير في الأمان) وإستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال في أبعاد (مواجهة الإنفعال العام - التجنب) .

جدول رقم (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين اللاعبين و اللاعبات في أبعاد مقياس طرق المواجهة في المجال الرياضي

الأبعاد	المستوى	اللاعبون		اللاعبات		قيمة (ت)
		ع	س	ع	س	
مواجهة المشكلة	التركيز على مواجهة المشكلة	٢٢,١٢	٢,٠٣	١٨,٤٤	٢,١٤	❖❖ ٩,١١
	البحث عن التأييد الاجتماعي	١٦,٠٢	٢,٤٤	١٣,٣٢	١,٣٤	❖❖ ٨,٠١
	التفكير في الأمان	٩,٣٣	٢,٠٣	٩,٠٤	٢,٠١	١,٠٣
	زيادة الجهود وتحمل المسؤولية	١٥,٣١	٢,٠٣	١٤,٣٢	٢,٣٠	١,٠١
مواجهة الإنفعال	مواجهة الإنفعال العام	١٣,٠٢	١,٤٣	١٠,٢٢	٢,١١	❖❖ ٧,٤٠
	الإنكار	١٤,٣٠	٣,٠١	١٤,١١	١,٣٣	١,٠٤
	التجنب	١٥,٠٣	٢,١٤	١٢,٤٢	٢,٠٤	❖❖ ٦,٤١
	التركيز على الإيجابيات	١١,٢٤	٢,٣١	٨,٠٢	٢,٣٣	❖❖ ٧,٠٤

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين اللاعبين واللاعبات لصالح اللاعبين في إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة في أبعاد (التركيز على مواجهة المشكلة - البحث عن التأييد الاجتماعي) وإستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال في أبعاد (مواجهة الإنفعال العام - التجنب - التركيز على الإيجابيات) .

ثانيا: مناقشة النتائج

من خلال العرض السابق للنتائج يتضح من الجداول أرقام (٦)، (٧)، (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات اللاعبين عينة البحث فى أبعاد مقياس إستراتيجيات المواجهة فى المجال الرياضى تبعاً لبعض المتغيرات النوعية (لاعبى المستوى العالى - لاعبى المستوى الأقل) لصالح لاعبى المستوى العالى فى جميع أبعاد إستراتيجيات المواجهة التى تركز على المشكلة وفى جميع أبعاد إستراتيجيات المواجهة التى تركز على الإنفعال باستثناء بعد (الإنكار)، و (لاعبى الألعاب الجماعية - لاعبى الألعاب الفردية) لصالح لاعبى الألعاب الفردية فى إستراتيجيات المواجهة التى تركز على المشكلة فى أبعاد (التركيز على مواجهة المشكلة - البحث عن التأييد الاجتماعى - التفكير فى الأمانى) وإستراتيجيات المواجهة التى تركز على الإنفعال فى أبعاد (مواجهة الإنفعال العام - التجنب)، و(اللاعبين - اللاعبات) لصالح اللاعبين فى إستراتيجيات المواجهة التى تركز على المشكلة فى أبعاد (التركيز على مواجهة المشكلة - البحث عن التأييد الاجتماعى) وإستراتيجيات المواجهة التى تركز على الإنفعال فى أبعاد (مواجهة الإنفعال العام - التجنب - التركيز على الإيجابيات)،

ويرجع الباحث ذلك إلى أن المواجهة عملية معقدة يستخدم فيها اللاعبون إستراتيجيات مختلفة فى أوقات مختلفة حسب وطبيعة الموقف الرياضى، كما أن المستويات الفنية وطبيعتها تتطلب مستوى يختلف باختلاف درجة ونوعية الضغوط التى يتعرض إليها اللاعب فى مستويات الممارسة المختلفة، ولذلك أشار مارتن هيجر وآخرون Martin S.Hagger et al (٢٠٠٥) الى أن المواجهة تؤثر على

الأداء الرياضى عند لاعبي المستوى العالى ، كما يمكن أن ترجع الإختلافات فى إستراتيجيات المواجهة التى يقوم بها اللاعبون إلى الفروق الفردية فى المهارات والقدرات العقلية بين لاعبي المستوى العالى ولاعبى المستوى الأقل (٢٨)، كما أضاف أولوفيمى أديجبولا Olufemi Adegbola (٢٠٠٧) أن لاعبي المستوى العالى لديهم الرغبة والطموح للتغلب على ضغوط المنافسة للحفاظ على التفوق مما يتطلب إستخدام إستراتيجيات المواجهة بصورة تتسم بالجدية والتصميم كما أن هذه الرغبة تمتد إلى تفوق لاعبي الألعاب الفردية على لاعبي الألعاب الجماعية فى إستراتيجيات المواجهة وذلك لطبيعة المتطلبات الشخصية والنفسية لممارسى الألعاب الفردية (٣٧)، كما يؤكد أنشيل مارك وآخرون Anshel, Mark et al (٢٠٠١) على أن الألعاب المختلفة تتطلب أيضا إحتياجات ومهارات مختلفة كما أنها تحتاج إلى أنماط مختلفة من إستراتيجيات المواجهة (١٣).

وقد إتفقت دراسات كل من أنشيل مارك وآخرون Anshel, Mark et al (٢٠٠١) ورجيلوبوينت وأنشيل مارك & Mark H. Anshel (٢٠٠٥) ولافترى مويرا و دورين كيت Rogelio Puente Lafferty, (٢٠٠٥) و أولوفيمى أديجبولا Olufemi Moira E. ; Dorrell, Kate (٢٠٠٦) و كرستيانسن وآخرون Adegbola (٢٠٠٧) Kristiansen et al (٢٠٠٧) على إختلاف إستراتيجيات المواجهة تبعا لطبيعة ومتطلبات الألعاب المختلفة و المتغيرات الخاصة بالجنس (١٢)(٤٠)(٢٢)(٣٧)(٢١) .

كما أضاف جياجوبى Giacobbi (٢٠٠٠) أن نوع الجنس من المتغيرات الخاصة بالفروق الفردية التى تؤثر على كيفية مواجهة اللاعب للتوتر التنافسى ولذلك استخدم اللاعبون إستراتيجيات للمواجهة أكثر من اللاعبات (١٦) و هذا يتفق أيضاً مع دراسة كل من أنشيل مارك وآخرون

Anshel M & Anshel, Mark et al (٢٠٠١) و أنشيل مارك و كيسيدز Michelle Goyen & Kaissidis (١٩٩٧) مشيل جوين و أنشيل مارك Anshel M. (٢٠٠٠) (١٣) (٩) (٣١) .

ويرى الباحث أن إستخدام اللاعب لإستراتيجيات المواجهة للتغلب على التوتر وضغوط المنافسات الرياضية يتوقف على الصدى السيكولوجى لطبيعة اللاعب وتكوينه النفسى بالإضافة إلى قدرته على الإستخدام الأمثل لتقنيات المواجهة التى يؤثر فيها طبيعة واختلاف الجنس كما تعتمد أيضا على متطلبات المهارة الرياضية التى يمارسها اللاعب ومدى أهميتها حيث تمثل تلك العوامل والمؤثرات ضغوط متباينة تبعا لكل موقف وطبيعته مما يعكس إستراتيجيات مختلفة للمواجهة.

الاستخلاصات :

من خلال إجراءات البحث والعرض السابق للنتائج ومناقشتها يمكن للباحث استخلاص الآتى :

- ١- المقياس فى صورته العربية على درجة عالية من الصدق فى المعنى والمضمون الذى يتفق مع المقصود الإنفعالى للمؤلف الأصيل للمقياس.
- ٢- تمتع المقياس بدرجات صدق وثبات عالية فى البيئة المصرية حيث أحتوى المقياس فى صورته النهائية على (٢٨) عبارة تدرج تحت (٨) أبعاد تشير إلى أهم الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية لمواجهة ضغوط المنافسات فى المجال الرياضى والتى تم حصرها فى الإستراتيجيات التى تركز على مواجهة المشكلة من خلال (التركيز على المشكلة - البحث عن التأييد الإجتماعى - التفكير فى الأمانى - زيادة الجهود وتحمل المسؤولية)

والاستراتيجيات التي تركز على مواجهة الإنفعال (مواجهة الإنفعال العام - الإنكار - التجنب - التركيز على الإيجابيات) .

٣- توجد فروق ذات دلالة أحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين لاعبي المستوى العالى ولاعبي المستوى الأقل لصالح لاعبي المستوى العالى فى جميع أبعاد إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة وفى جميع أبعاد إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال باستثناء بعد (الإنكار) .

٤- توجد فروق ذات دلالة أحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين لاعبي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية لصالح لاعبي الألعاب الفردية فى إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة فى أبعاد (التركيز على مواجهة المشكلة - البحث عن التأييد الاجتماعى - التفكير فى الأمانى) وإستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال فى أبعاد (مواجهة الإنفعال العام - التجنب) .

٥- توجد فروق ذات دلالة أحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين اللاعبين واللاعبات لصالح اللاعبين فى إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة فى أبعاد (التركيز على مواجهة المشكلة - البحث عن التأييد الاجتماعى) وإستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال فى أبعاد (مواجهة الإنفعال العام - التجنب - التركيز على الإيجابيات) .

التوصيات :

ومن خلال الإستخلاصات السابقة يوصى الباحث بالآتى :

- ١- التركيز من جانب الأجهزة الفنية فى المجال الرياضى على معرفة إستراتيجيات المواجهة قيد البحث لإرتباطها بمتطلبات التفوق فى النشاط الممارس.
- ٢- تدعيم وبناء الجهود المعرفية والسلوكية المسهمة فى إستراتيجيات المواجهة فى المجال الرياضى لمواجهة ضغوط المنافسات الرياضية .
- ٢- دراسة تأثير استخدام إستراتيجيات المواجهة فى المجال الرياضى على الجوانب البدنية والمهارية والخططية للنشاط الرياضى الممارس .
- ٣- دراسة العلاقة بين إستراتيجيات المواجهة فى المجال الرياضى والمتغيرات النفسية والتنافسية الاخرى .
- ٤- دراسة تأثير برامج الإعداد النفسى (إعادة البناء العقلي Rational Restructuring - طرق الاسترخاء Relaxation - رجوع الإستجابة البيولوجى Biofeedtack - رجوع الإستجابة العصبية Neurofeedback - التدريب العقلي Mental Traning - لقاح الإجهاد Stress Inoculation) على إستراتيجيات المواجهة فى المجال الرياضى قيد البحث .

المراجع العربية والأجنبية :

- ١- أسامة كامل راتب (٢٠٠٦) الرعاية النفسية للبطل الرياضى، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، الإعداد النفسى للبطل الرياضى، الإصدار الثالث، القاهرة .
- ٢- أمل على خليل (٢٠٠٦) مواجهة الضغوط لدى سباحى المسافات القصيرة، المجلة العلمية المتخصصة للتربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣- عبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٦) أسلوب حياة الفرد الرياضى ... مدخل لمواجهة ضغوط التدريب والمنافسة، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، الإعداد النفسى للبطل الرياضى، الإصدار الثالث، القاهرة.
- ٤- محمد العريى شمعون (٢٠٠٦) الإعداد النفسى والميداليات الأولمبية فى الملاكمة (دورة أثينا الأولمبية ٢٠٠٤)، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، الإعداد النفسى للبطل الرياضى، الإصدار الثالث، القاهرة.
- ٥- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥) سيكولوجية التربية البدنية والرياضة (النظرية والتطبيق والتجريب) - دار الفكر العربى- القاهرة .
- 6- Aimee Kimball, Valeria J (2003) Leisure, Stress, and Coping: The Sport Participation of Collegiate Student-Athletes, [Leisure Sciences](#).
- 7- Angelos Kaissidis-Rodafinos; Mark H. Anshel; Anne Porter (1997) Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees, [Journal of Sports Sciences](#).

- 8-Anshel, Mark H., (1997) Sport Psychology from theory to practice,Gorsuch Scarisbrick,Publishers, Scottsdale, Arizona.
- 9- [Anshel MH](#), [Kaissidis AN](#) (1997) Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level , [British journal of psychology](#), [88 \(Pt 2\)](#).
- 10- Anshel, Mark H., & Robert S. Weinberg, (1999) Re-examining Coping among Basketball Referees Following Stressful Events: Implications for Coping Interventions, Journal of Sport Behavior, Vol. 22.
- 11- Anshel, Mark H.; Wells, Bruce (2000) Sources of acute stress and coping styles in competitive sport , [Anxiety, Stress & Coping](#), Volume [13](#),Issue [1](#).
- 12- Anshel, Mark H.; Delany, Jennifer (2001) Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes.(Statistical Data Included) Journal of Sport Behavior
- 13- Anshel, Mark H.; Jamieson, John; Raviv, Shula (2001) Cognitive Appraisals and Coping Strategies Following Acute Stress Among Skilled Competitive Male and Female Athletes .Journal of Sport Behavior
- 14- Anshel Mark; David Anderson (2002) Coping With Acute Stress in Sport: Linking Athletes' Coping Style, Coping Strategies, Affect, and Motor Performance , [Anxiety, Stress & Coping](#), Journal of Sport Behavior .
- 15- Artur Poczwadowski; David E. Conroy (2002) Coping Responses to Failure and Success Among Elite Athletes and Performing Artists ,[Journal of Applied Sport Psychology](#), Volume [14](#), Issue [4](#) December 2002

- 16- Giacobbi PR Jr., Weinberg RS (2000) An examination of coping in sport: individual trait anxiety differences and situational consistency. Sport Psychol. 14.
- 17- Grove, J., Eklund, R., Heard, P. (1997) coping with performance slumps: Factor analysis of the ways of coping in sport scale. The Australian journal of sciences and medicine in sport 29 (4) .
- 18- [Jon Hammermeister](#); [Damon Burton](#) (2001) Stress, Appraisal, and Coping Revisited: Examining the Antecedents of Competitive State Anxiety With Endurance Athletes The Sport Psychologist
- 19- Kolt, G., Kirkby, R., Linder, H. (1995) Coping processes in competitive gymnastics: gender differences. Perceptual and motor skills 81 .
- 20- Kowalski, K.C., & Croker, P.R.E. (2001) Development and validation of the coping function questionnaire for adolescents in sport. Journal of Sport & Exercise Psychology, 23.
- 21- Kristiansen , Roberts, Abrahamsen (2007) Achievement involvement and stress coping in elite wrestling , Journal of Medicine & Science in Sports Jun 7.
- 22- Lafferty, Moira E. ; Dorrell, Kate (2006) Coping strategies and the influence of perceived parental support in junior national age swimmers, Journal of Sports Sciences .
- 23- Lazarus RS (1999) Stress and Emotion: A new synthesis. New York
- 24- Lazarus, RS. (2000) How emotions influence performance in Competitive Sports the Sport Psychologist, 14.

- 25- Lyndall G. Steed (1998) A critique of coping scales, [Australian Psychologist](#), Volume 33, Issue 3.
- 26- Martin, R.G., S.S. Kazarian, and H.J. Breiter. (1995) Perceived Stress ,Life, Events, Dysfunctional Attitudes and Depression in Adolescent Psychiatric Inpatients. [Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment](#) 17 (1.)
- 27- Martin Eubank; Dave Collins (2000) coping with pre- and in-event fluctuations in competitive state anxiety: A longitudinal approach, [Journal of Sports Sciences](#).
- 28- Martin S.Hagger, Nikos L. D. Chatzisarantis, Murray (2005) Injury Representations, Coping, Emotions, and Functional Outcomes in Athletes With Sports-Related Injuries: A Test of Self-Regulation Theory, [Journal of Applied Social Psychology](#) Volume 35 Issue 11 .
- 29- Michelle Dumont & Marc A.Provost (1999) Resilience in Adolescents : Protect Role of Social Support,Coping Strategies, Self-Esteem, and Soci Activities on Experience of Stress Depression, [Journal of Youth and Adolescence](#), Volume 28, Number 4.
- 30- Michelle J. Goyen and Mark H. Anshel(2000) Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender . [Journal of Applied Developmental Psychology](#) Volume 19, Issue 3, July-September 1998.
- 31- Mullis Tools, S.L and Champman , P (2000) Age, gender and self- esteem differences in adolescent coping style . [Journal of social psychology](#), 140 .
- 32- Nicholls, Adam R. ; Polman, Remco C.J(2007) Stressors, coping, and coping effectiveness among players from the England under-18 rugby union team, [Journal of Sport Behavior](#) .

- 33- [Nicholas L. Holt](#); [John M. Hogg](#) (2002) Perceptions of Stress and Coping During Preparations for the 1999 Women's Soccer World Cup Finals, *The Sport Psychologist*.
- 34- Nicholas L. Holt, James L. Mandigo (2004) Coping with Performance Worries among Youth Male Cricket Players , *Journal of Sport Behavior*, Vol. 27.
- 35- Nietzel, M.T, Bernstein, D.A & Milich , R (1998) Introduction to clinical psychology , New jersey : prentice hall
- 36- Olufemi Adegbola Adegbesan (2007) Coping: a critical mediating factor of stress among athletes in West African universities , *Educational Research and Review* Vol. 2 (11).
- 37- Pensgaard, H. Ursin (1998) Stress, control, and coping in elite athletes, *Journal of Medicine & Science in Sports* 8 (3).
- 38- Piko, B .(2001) *psychology Record* , Vol 51 Issue 2 .
- 39- [Puente-Díaz R](#), [Anshel MH](#). (2005) Sources of acute stress, cognitive appraisal, and coping strategies among highly skilled Mexican and U.S. competitive tennis players, *The Journal of Social Psychology*, Volume 145, Number 4.
- 40 - Rogelio Puente-díaz & Mark H. Anshel (2005) Sources of Acute Stress, Cognitive Appraisal, and Coping Strategies Among Highly Skilled Mexican and U.S. Competitive Tennis Players . *The Journal of Social Psychology*. Volume 145, Number 4.
- 41- Sandler, I.N, Tein, J.Y, Mehta, P, Walckik, S & Ayers, T. (2000) Coping efficiency and psychology problems of children of divorce. *Child development* 71.

مقياس طرق المواجهة فى المجال الرياضى Ways of coping with sport (WOCS)

مادن كرسنوفر

Madden Christopher ١٩٩٧

تعريب / مجدى يوسف ٢٠٠٧

مقياس طرق المواجهة فى المجال الرياضى

Ways of coping with sport (WOCS)

يتكون من ثمانية ابعاد يندرج تحتها ثمانية وثلاثون عبارة تحدد
الكيفية المعرفية والسلوكية التى يواجه بها اللاعب ضغوط المنافسة فى
المجال الرياضى

البعد الأول : التركيز على مواجهة المشكلة

عبارات البعد :

- ١- أحاول أن اعطى نفسى قسط من الراحة
- ٩- اعد نفسى عقلياً
- ١٧- أحاول أن احل المشكلة لكى افهمها
- ٢٥- ابحت عن اكثر من حل للمشكلة التى تواجهنى
- ٣١- استخدم خبراتى السابقة فى حل المشكلة
- ٣٧- اقوم بعمل خطة فعلية لحل المشكلة

٣٨- اراجع نفسى فى كيفية طريقة اللعب

البعد الثانى : البحث عن التاييد الاجتماعى

عبارات البعد :

٢- ابحث عن المساعدة

١٠- اطلب المساعدة من شخص ما احترامه

١٨- اتحدث مع شخص ما يستطيع حل المشكلة

٢٦- اتحدث مع شخص ما عن كيفية ادائى

٣٢- اتحدث مع شخص ما عن المساعدة الاجتماعية

البعد الثالث : مواجهة الإنفعال العام

عبارات البعد :

٣- اقوم بالتعبير عن الغضب

١١- أنا احب المغامرة

١٩- أحاول أن ارفع من معنوياتى بتناول الطعام والشراب قبل المنافسة

٢٧- أقبل المواساه أو التفاهم من شخص ما

٣٣- أحاول ألا تكون تصرفاتى سريعة جدا

البعد الرابع : زيادة المجهود وتحمل المسؤولية

عبارات البعد :

٤- أثبت فى مكانى وابذل قصارى جهدى

١٢- أعرف ما يجب أن أفعله لذلك أضعف مجهودى

٢٠- أحاول أن احصل على شئ ايجابى من الموقف

٢٨- أبذل جهد اكبر

٣٤- اركز فقط على ما يجب أن افعله فى الخطوة التالية

البعد الخامس : التجنب

عبارات البعد :

٥- أتجنب اللاعبين الاخرين

١٣- ارفض تصديق ما يحدث

٢١- أذكر نفسى إلى اى مدى كان ادائى سيئاً

٢٩- أؤمن بالقدر احياناً يكون حظى سيئاً

٣٥- أنتظر لكى ارى ماذا سوف يحدث

البعد السادس : الإنكار

عبارات البعد :

٦- لا أهتم بالموقف و أرفض أن اكون جاد نحوه

١٤- لا أدع الموقف يؤثر على و أرفض التفكير فيه اكثر من اللازم

٢٢- احافظ على كبريائى والتزم البرود

٣٠- أتصرف وكان لم يحدث شئ

٣٦- لا أدع الاخرين يعرفون شيئاً عن شعورى

البعد السابع : التفكير فى الأمانى

عبارات البعد :

٧- أتمنى لو أن الموقف يجد حلا من تلقاء نفسه

١٥- أتمنى لو أستطيع تغيير ما يحدث

٢٣- أوعد نفسى بأن المرة القادمة سوف تكون مختلفة

البعد الثامن : التركيز على الإيجابيات

عبارات البعد

٨- أنظر إلى الجانب المضى و المشرق للأشياء

١٦- أعد اكتشاف ما هو ضرورى فى لعبتى

٢٤- عندى دافع أن أقدم شئ مبدع

عزيزى اللاعب : أختيارك إحدى مستويات الاجابة الموجودة أمام كل عبارة يشير إلى تصرفك عند التعرض لمشكلة الضغوط النفسية أثناء المنافسات.

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	غير موافق بشدة	غير موافق بشدة
١	احاول أن اعطى نفسى قسط من الراحة				
٢	ابحث عن المساعدة				
٣	اقوم بالتعبير عن الغضب				
٤	أثبت فى مكاني وابدل قصارى جهدى				
٥	أتجنب اللاعبين الاخرين				
٦	لا أهتم بالموقف و أرفض أن اكون جاد نحوه				
٧	اتمنى لو أن الموقف يجد حلا من تلقاء نفسه				
٨	أنظر إلى الجانب المضى و المشرق للأشياء				
٩	اعد نفسى عقلياً				
١٠	اطلب المساعدة من شخص ما احترمه				
١١	أنا احب المغامرة				
١٢	أعرف ما يجب أن أفعله لذلك أضعف مجهودى				
١٣	ارفض تصديق ما يحدث				
١٤	لا أدع الموقف يؤثر علىى وأرفض التفكير فيه اكثر من اللازم				
١٥	اتمنى لو استطيع تغيير ما يحدث				
١٦	أعد اكتشاف ما هو ضرورى فى لعبتى				

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	غبر موافق بشدة	غبر موافق
١٧	أحاول أن احل المشكلة لكي افهمها				
١٨	اتحدث مع شخص ما يستطيع حل المشكلة				
١٩	أحاول أن ارفع من معنوياتي بتناول الطعام والشراب قبل المنافسة				
٢٠	أحاول أن احصل على شئ ايجابي من الموقف				
٢١	أذكر نفسي إلى اي مدى كان ادائى سيئا				
٢٢	احافظ على كبريائى والتزم البرود				
٢٣	أوعد نفسي بأن المرة القادمة سوف تكون مختلفة				
٢٤	عندى دافع أن أقدم شئ مبدع				
٢٥	ايحث عن اكثر من حل للمشكلة التى تواجهنى				
٢٦	اتحدث مع شخص ما عن كيفية أدائى				
٢٧	أقبل المواساه أو التفاهم من شخص ما				
٢٨	أبذل جهد اكبر				
٢٩	أؤمن بالقدر احيانا يكون حظى سيئا				
٣٠	أتصرف وكان لم يحدث شئ				
٣١	استخدم خبراتى السابقة فى حل المشكلة				
٣٢	اتحدث مع شخص ما عن المساعدة الاجتماعية				
٣٣	أحاول ألا تكون تصرفاتى سريعة جدا				

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	غير موافق	غير موافق بشدة
٣٤	اركز فقط على ما يجب أن افعله فى الخطوة التالية				
٣٥	أنتظر لكى ارى ماذا سوف يحدث				
٣٦	لا أدع الاخرين يعرفون شيئاً عن شعورى				
٣٧	اقوم بعمل خطة فعلية لحل المشكلة				
٣٨	اراجع نفسى فى كيفية طريقة اللعب				