

الفصل الرابع تطبيقات الدافعية فى المجال الرياضى

إن المدربين هم أكثر الناس يقيناً بأن الدافعية موضوع يصعب فهمه . وإن أمكن فهمه فمن الصعب إيجاد العصا السحرية التى يمكن أن تدفع اللاعبين وتمنحهم مستوى عال من هذه الدافعية التى تضمن لهم الامتياز فى الأنشطة التنافسية المتمثلة فى المنازلات الرياضية المختلفة . وينقسم المدربون فريقان : فريق يتعجب فى إحباط بعد انسحاب أفضل لاعبيه من المباراه متظاهراً بالإصابة قائلاً : «لا أفهم لماذا فعل هذا» ؟ . .

وعلى الجانب الآخر فريق آخر يعلق «لم أجد على مدار تاريخى فى التدريب متسابقاً أكثر إصراراً منه، لقد تمنيت أن أعرف ما الذى يدفعه إلى التفوق حتى أعطى هذا الدواء السحرى لكل عضو فى الفريق ولنفسى .» .

بعض المعتقدات الخاطئة عن الدافعية:

إن الدافعية عملية مركبة وأكثر تعقيداً من أن نخضعها لوجهة نظر أو نظرية واحدة . ونستعرض الآن بعض المعتقدات الخاطئة لدى المدربين عن الدافعية :

أولاً.. نظرية الثواب والعقاب:

. . بعض المدربين الذين لا يكونون على دراية واعية ومستفيضة عن الدافعية، يتبنون نظرية العمل الشاق التى يطلق البعض عليها «نظرية العمل الشاق والثواب والعقاب» حيث ترى هذه الفئة الساذجة من المدربين أن الأفراد يتسمون بالعناد ولا توجد طريقة لدفعهم سوى المكافأة والعقاب، مع التشديد على العصا أو العقاب فى شكل تهديد ووعيد متمثلة فى الإيذاء الجسدى والنفسى .

ثانياً: نظرية تلقين الدافع:

. . بعض المدربين الآخرين يفهمون الدافعية على أنها شىء يمنحونه إلى

لاعييهم وقتما يشاءون وحسبما يرتأون، وأسلوب الدافعية لدى هؤلاء المديرين هو الكلمات المنمقة والخطب البلاغية. وبهذا فإنهم يعتنقون نظرية زيف الدافع الوحيد التي تقوم على افتراض مؤداه.. أن لدى اللاعبين هدفا واحداً وأن أى قدر من السرور يدخله المدرب عليهم يشبع هدفهم هذا.

ثالثاً، نظريات أخرى..

وثمة بعض النظريات البسيطة التي تعالج موضوع الدافعية كمفهوم بسيط، ومن هذه النظريات:

- اعتناق المدرب لبعض المبادئ الجامدة، يدعو لها بحماس وترغيب بوصفها مفاتيح الدافعية. حيث كثيراً ما نقرأ فى المجلات والدوريات المتخصصة: «إن مفتاح الدافعية هو التنظيم، وكسب ثقة الرياضى، والمعرفة بأصول اللعبة». وهذه النقاط إن كانت لها أهميتها إلا أنها لا تلم بجميع جوانب الدافعية.
- وقد يلجأ المدرب إلى الحيلة والتدبير لإثارة دافعية الرياضيين من خلال الإسهاب فى الوعود البراقة والمكافآت واستخدام الشعارات واللوحات والخطب الحماسية لتعبئة الفريق، غير أن هذا جزء بسيط من الدافعية أيضاً.
- وقد يستخدم بعض المديرين حوافز دافعية فى شكل مواد مكتوبة ووسائل سمعية بصرية ومستشارون يطلقون على أنفسهم علماء علم النفس الرياضى. ولكن هذا أيضاً شيئاً سطحي لا يستحق ما ينفق عليه من مال، علاوة على أن هذه الحوافز الدافعية عمرها قصير أمام تحديات المدى الطويل. ولكن هؤلاء المديرين يتناسون أنهم هم العنصر الأساسى المسئول عن توجيه دفعة دافعية لاعبيهم وليس أى فرد آخر.

— يرى وليام وارين William Warren, 1983 فى كتابه التدريب والدافعية أن أفضل وأقصر طريق للدافعية هو أن تختار اللاعبين الذين يتوافر لديهم الحافز، فيذكر: «أحط نفسك بلاعبين يفكرون كما تفكر ويهتمون بما تقدم من برامج،

وإذا تخلصت من اللاعبين المعارضين لك ولبرنامجك فنجح برنامجك وبالتالي
نجح فريقك. وإن كانت هذه مهمة شاقة وغير سارة لكنها فى غاية الأهمية
لاستمرارك.

وفى هذا الكتاب يقدم لنا وارين تعريفاً جديداً للدافعية هو: «أنها اكتشاف
الطرق التى تجعل اللاعب يقوم بأشياء لا يرغب فيها»، وإن كان هذا التعريف
يجعل المدرب هو مبعث دافعية اللاعب وهى نظرة سلبية للدافعية.

كما أنه يمكن القول بأن المفهوم السابق للدافعية هو مفهوم خاطئ حيث ينظر
إلى اللاعبين الذين لا يتفوقون مع برنامج المدرب على أنهم لاعبين لا دافعية لهم،
ولكن فى أغلب الأحوال يمكن القول أن هؤلاء اللاعبين ممن يتسمون بمستوى عال
من الدافعية، ولكن لا يتعدى الأمر أنهم ليسوا مدفوعين نحو اللعب طبقاً لمفاهيم
وطرق فرضها عليهم المدرب، والمدرب فى هذه الحالة إذا لم يستطع احتواء هؤلاء
اللاعبين فإنه ينشأ الصراع بين المدرب والرياضى وقد يرجع ذلك إلى سعى
المدرب إلى إشباع حاجاته الشخصية من خلال الفريق، وكان الأحرى به أن
يراعى أولاً حاجات هذا الفريق من الرياضيين، حيث انه من أهم المهام التى
يجب على المدرب الاضطلاع بها هو المحافظة على الدافع الداخلى المنشأ فى
لاعبيه مع المحافظة على جو المرح والإثارة دائماً فى فريقه مع تنظيم وتوزيع
مشاركة كل اللاعبين لأقصى حد.

..بعض نواحي القصور:

. . من ناحية أخرى، قد يكون لدى بعض اللاعبين حاجات خارج نطاق
الفريق وقدرة المدرب على مواجهتها مثل افتقارهم لضبط النفس، وعدم تركيز
الانتباه (التشتت)، وإذا كرس المدرب قدراً كبيراً من وقته لمساعدة هؤلاء فإنه
يحرم باقى اللاعبين من جزء كبير من الوقت كان مخصصاً لتدريبهم. ومن هنا
جاءت أهمية أن يكون المدرب على دراية كاملة بمن يستطيع مساعدته من
اللاعبين، ومن يحيله إلى المتخصصين لمساعدته.

ويرى بعض المدربين عدم أهمية اطلاعهم على نظريات الدافعية وأن يكتفوا

فقط بقولهم «أعطني المبادئ والأسرار». وهذا بالقطع اعتقاد خاطيء . فلا يوجد مطلق في الدافعية ، فكل شيء نسبي ، ولكل حاله ولكل فريق ظروفه واحتياجاته وأهدافه التي يجب أن يراعيها المدرب عند اضطراره بمسئولية غرس الدافعية داخل لاعبيه .

والخطوه الأولى لأي مدرب يجب أن يعمل على أساس علمي ومتمين يجب أن تكون الاطلاع على النظريات المختلفة التي حاولت تفسير الدافعية والتي نتناولها في الصفحات التالية :

تعريف الدافعية:

أن القضية الأساسية التي تشغل ذهن أي مدرب هي « كيف أرفع أداء وسلوك اللاعبين؟ وربما يكون هدف المدرب هو الارتفاع بسلوكهم كما (مثال الوصول إلى مستوى لياقة بدنية معينة عن طريق الجرى لأميال أكثر) أو كيفية (تصويب ضربات حرة بدقة أكبر) أو توجيه سلوكهم (الحضور إلى التدريب بانتظام، التخلي عن الثقة العمياء في النفس ، الالتزام بالتعليمات في المباراة . . .) ويرى علماء النفس أن الدافعية ذات بعدين الشدة والتوجيه :

..بعدي الدافعية:

وكما سبق ذكره فإن للدافعية بعدين هما التشبث أو التمسك بالفعل (الشدة) واتجاه الفعل (التوجيه) .

ويقصد بالشدة في مجال الرياضة تنشيط الفرد وجعله يفيض حيوية ، بمعنى آخر مقدار الجهد المطلوب لتحقيق هدف معين .

أما التوجيه فيتعلق باختيار الهدف . فالفرد كما يرى علماء النفس تتنازع قوتان تجاه مهمة ما قوة الإقدام وقوة الإحجام نحو هذه المهمة ، وفي المجال الرياضي غالباً يهتم المدربون بمعرفة السبب وراء عدم إقبال لاعب موهوب على التدريب بحماس أو لماذا يترك أحد اللاعبين الممتازين فريقه ، كذلك أيضا معرفة السبب وراء تشبث البعض بنوع معين من الرياضة لا يصلحون لها .

وتكمن الإجابة فى التعرف على حاجات الفرد، ففهم حاجات الفرد التى يبنى عليها أهدافه هى من أهم الجوانب للدافعية.

أسس الدافعية:

تتأثر الدافعية بمجموعة من العوامل التى يمكن دراستها تحت العناوين التالية:

. . الدافع الداخلى المنشأ والدافع الخارجى المنشأ.

. . الدافع المباشر والدافع غير المباشر.

. . وجهة الضبط.

. . الدافعية واحتياجات الرياضيين.

وفى الصفحات التالية نتناول المحددات أو العوامل السابقة بشىء من

التفصيل:

أولاً.. الدافع الداخلى المنشأ والدافع الخارجى المنشأ:

ويقصد به هنا مصدر الدافعية، فمصدر الدافع يكون داخلياً إذا كان ما يحرك الفرد هو سعيه الداخلى للجدارة والتفوق وتأكيد الذات والرغبة فى إتمام المهمة بنجاح، وهذه الأمور هى جائزته أو مصدر إشباعه. ففى مجال الرياضة يلعب الرياضى من أجل تأكيد الذات الذى يدفعه لبذل أقصى جهد حتى فى غياب أى مشاهد.

أما فى حالة الدافع الخارجى فمصدره الآخرون من خلال التعزيز الإيجابى أو التعزيز السلبى من خلال أمور ملموسة مادية كالجوائز الرياضية أو المال أو أمور غير ملموسة كالثناء وتقدير الجمهور.

ونخطىء الظن حينما نعتقد أنه يمكن تقسيم الرياضيين إلى نوعين على حسب مصدر الدافع بصورة قاطعة، ولكن يجب الاعتراف بأن كلا المصدرين (الداخلى والخارجى) يتوافر فى كل فرد يمارس الرياضة وإنما يختلف الوزن النسبى لتفوق أحد النوعين من الدوافع (داخلى - خارجى) على الآخر داخل

الرياضى فيسود أحد النمطين على الآخر. وهنا يأتى دور المدرب فى تقدير الفروق الفردية بين لاعبيه فى هذا الاتجاه.

الإثابة (المكافأة) الخارجية:

المبدأ الرئيسى المؤثر فى سلوك الإنسان ودافعيته يمكن تلخيصه فى قانون الأثر لثورنديك والذى يعتمد على مبدأ السرور - الألم Picasure-Pain وينص على «عند تكوين رابطة أو ارتباط بين مثير ما واستجابة ما فإن هذا الارتباط يقوى إذا كانت هذه الاستجابة مشبعة ويضعف إذا كانت نتيجة هذه الاستجابة عدم الإشباع». بمعنى آخر أن مكافأة السلوك تزيد من احتمالية تكرار هذا السلوك، وأن عقاب هذا السلوك يقلل من احتمالية تكراره.

وتطبيق قانون الأثر بزيادة الإثابة الخارجية وتقليل العقاب إلى أقصى حد يمكن أن يؤثر على الرياضى تأثيراً فعالاً إن أحسن استخدام الإثابة والعقاب، وبرغم ذلك قد تحدث بعض المشاكل إذا:

أ - لم يتم استخدام تعزيز ملائم.

ب - إن لم تكن متوافقة مع السلوك الملائم.

ج - لم يتم تقديمها فى الوقت المناسب (الثواب والعقاب).

وينقسم المدربون فريقان فريق يفرض فى الحماس بشأن تعديل السلوك بالطريقة السابقة فى التعزيز كدواء شاف لجميع العلل والأمراض الخاصة بالدافعية، والآخر يفرض فى معارضته لتعديل السلوك معتبراً ذلك وسيلة قاصدة فى تطويع الأفراد لأنها تنكر عليهم حرمتهم.

ومن ثم فيجب النظر إلى تعديل السلوك بالتعزيز نظرة محايدة، فهو ليس كل ما يحتاجه المدرب لتحفيز لاعبيه ولكن يمكن اعتباره إحدى الأدوات المفيدة بالنسبة لبعض مشكلات الدافعية لدى اللاعبين. أما الأدوات الأخرى فتتمثل فى حسن التوجيه والبيئة الدافئة المساندة وخلق نوع من الود والحب بين أفراد الفريق.

الإثابة الداخلية (المكافأة الذاتية)؛

يوضح سلم الحاجات لماسلو Maslow أنه عندما يتم إشباع حاجة فإنه لا تصبح هدفا وتفقد قوة الإثابة. لهذا تفقد الجوائز الرياضية والميداليات والمال وغيرها من أشكال المكافآت الخارجية قوتها أسرع من المكافآت الذاتية المتمثلة في الشعور بالجدارة والإشباع. فالمكافآت الداخلية يمكن اعتبارها وقوداً ذاتياً يدفع الفرد إلى الأمام، وبعبارة أخرى إذا لعب أحد الأفراد كرة القدم من أجل إشباع رغبته ومتعته فإن دافع اللعب يتعزز لديه.

كذلك فإنه من مشاكل الإثابة الخارجية أنه كلما حصل الفرد على مزيد من المكافآت كلما قلت حاجته لنفس النوع من المكافآت مستقبلاً.

وفي رياضات المحترفين تفوق المرتبات الباهظة الحاجة إلى شراء المواد والخامات. فالمال ليس مكافأة، إنما هو مؤشر على مقدار تقويم الفريق للشخص. لذا يجب أن يسعى المدربون إلى تحويل الإثابة الخارجية إلى إثابة داخلية تنبثق من داخل الفرد نفسه.

حيث يمكن استخدام الإثابة الخارجية في إثارة اهتمام الفرد بالرياضة ثم تحويل مصدر الإثابة من خارجى إلى ذاتى أو داخلى. ويجب هنا على المدرب أن يجيد فن استخدام الإثابة فلا يجوز مثلاً أن نقدم المكافأة الخارجية للرياضى على نحو يشعره بأن المدرب يرغب أو يهدف إلى التحكم فى سلوك هذا اللاعب، لأنه فى هذه الحالة سوف يكون تأثير المكافأة سلبياً وتبدو حيلة من المدرب، كما أن تقديم المكافأة لكل لاعب على أى أداء لن يكون له أى دور فى بناء دافعية ذاتية لدى هذا اللاعب. وأخيراً يجب أن يفهم اللاعب بأن الجوائز الخارجية هى إقرار بنجاحه لذا يجب أن يكون هدفه الرئيسى هو اللعب من أجل المتعة والرضا والإشباع.

وكما سبق أن ذكرنا فإن الإثابة الخارجية سلاح ذو حدين فكما تعزز المكافآت الخارجية الدافعية الذاتية فإنها يمكن أن تقوضها (تضعفها) وذلك فى حالة إدراك اللاعب من طريق تقديمها أن الغرض منها ضبط سلوكه أو رشوته، وعلى حد

تعبير ايرنسن جونسون لاعب كرة السلة الشهير . . «لقد حصلت على حصتي من الهدايا من سيارات ومال مما أثار غضبي . فبدا الأمر لى كأنهم يحاولون شرائي وأنا لست للبيع» . وقد لاحظ دين رايان، ١٩٧٩ أن لاعبي كرة القدم الذين حصلوا على منح دراسية كانت لديهم دافعية ذاتية أقل من غيرهم ممن لم يحصلوا على هذه المنح .

ويمكن القول بأن تقديم المكافآت الخارجية تقلل من الدافعية الذاتية تحت ظل الظروف التالية :

. . إذا أدركت المكافأة الخارجية كعامل ضبط لسلوك الرياضي وليس عن الأداء الجيد للاعب .

. . حينما تقدم المكافأة الخارجية بصرف النظر عن أداء الفرد بمعنى عدم توافقتها مع الأداء .

وتكون ذات فاعلية فى تقوية الدافعية الذاتية تحت الظروف التالية :

. . تم تقديمها لجدارة اللاعب وجودة أدائه .

. . تنشط اهتمام اللاعب ذو الدافعية الذاتية المنخفضة فى البداية للمشاركة وبالتدرج يتم التقليل من هذه المكافآت واستبدالها بحوافز ذاتية .

. . استخدام المكافآت الخارجية للأداء الجيد من اللاعب بغض النظر عن المكسب أو الخسارة .

ثانياً . الدافعية المباشرة والدافعية غير المباشرة:

عندما يستدعى المدرب لاعبيه فى مكتبه ليناشدهم بذل الجهد والمثابرة فى التدريب لتقديم أفضل أداء ممكن ، فهو هنا يستخدم الأسلوب المباشر فى إثارة الدافعية ، فى حين أن الأسلوب غير المباشر يتطلب تغيير الموقف أو البيئة من أجل تدعيم الدافعية لدى اللاعبين .

ومن أهم الطرق المباشرة للتأثير فى دافعية الرياضيين الطاعة (الخضوع) ، التقمص ، وأخيراً الاندماج .

.. وتتوقف عملية الطاعة أو الموافقة على استخدام الجوائز الخارجية وأساليب العقاب.

وهذه العملية قد تكون مؤثرة ولا سيما مع اللاعبين ذوى الدافعية الذاتية الضعيفة. ولكن الإفراط فى هذه العملية قد يشكل مشكلة لأنه من المستحسن تحفيز اللاعبين بالأهداف وليس بالحصول على الجوائز المادية.

.. وفى التقمص أو التوحد أو القدوة أو النموذج وهى الطريقة المباشرة الثانية كأساس للدافعية فى علاقة المدرب بلاعبيه «إذا كنت مهتماً بالفريق، إفعل ذلك من أجلي». فالتقمص شكل من أشكال الموافقة أو الطاعة.

ولاستخدام عملية التقمص بنجاح كدافع يجب أن تكون علاقة المدرب بلاعبيه إيجابية، قدوة أو نموذجاً يحتذونه، فالمدرب الذى يعتمد أساساً على أسلوب العقاب والتعزيز السلبى يشعر لاعبيه بالاغتراب، وطاعتهم له تكون نابعة من خوفهم من عقابه.

.. والطريقة الثالثة هى الاندماج، الانتماء للجماعة والتوحد معها حيث يحفز المدرب لاعبيه بمناشدة ما يؤمنون به من أفكار وقيم وليس بالترغيب أو الوعيد. . فمثلاً يقول المدرب للاعبيه. . لقد بذلت جهداً رائعاً، وأنا واثق من أن أداءك سيكون رائعاً، وأريدك أن تعرف أننى سأكون فخوراً بك مهما كانت نتيجة المباراة. «

واستخدام أى من الطرق الثلاثة السابقة يجب أن يتحدد من خلال:

أ - ماهو الأسلوب الأمثل لكل رياضى فى الفريق؟

ب- ماهى فلسفة المدرب؟

وتشير الأبحاث أن الرياضيين فيما بين سن الخامسة وسن العاشرة لا يكونون على درجة من النضج الكافى لاستخدام طريقة الاندماج معهم، وإنما هى أسلوب فعال مع طلاب الإعدادى والثانوى. كذلك فإن بعض اللاعبين لا تجدى معهم سوى طريقة الانصياع أو الطاعة مما يجعل أسلوب الاندماج غير ذى فاعلية.

وفيما يتعلق بفلسفة المدرب أو مقاصد التدريب فإذا كان الهدف الأساسي هو الفوز فعلى المدرب أن يعتمد على أسلوبى الطاعة والتقمص إلى حد كبير لأنها توفر الوقت عند إتقان استخدامها.

أما إذا كان الهدف الأساسي للمدرب هو الارتقاء بلاعبه سيكولوجياً ليكسب مفاهيم ذاتية إيجابية ونسق قيمي متكامل فيستخدم المدرب أولاً الموافقة ثم أسلوب التقمص حتى يستجيب بطريقة الاندماج. أى تهيئه اللاعب لتشكيل قيمه وأفكاره ليكون معداً لعملية الاندماج التى تحرك اللاعب بدافع ذاتى داخلى يجعله يتحمل مسئولية بذل الجهد للحصول على أفضل أداء.

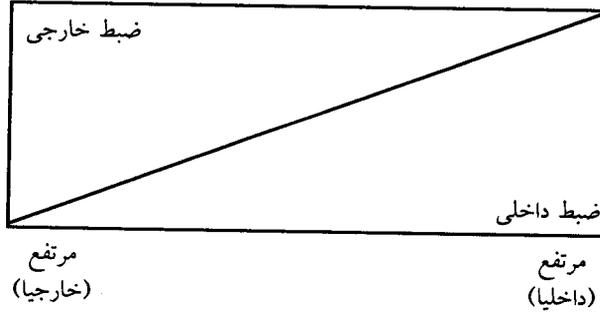
وفيما يتعلق بالطرق أو الأساليب غير المباشرة.. وفى هذه الطرق يتم تغيير الموقف أو البيئة - مادية أو سيكولوجية - من أجل تدعيم الدافعية.

فقد يغير المدرب مكان التدريب لزيادة الدافعية، كما يمكن تغيير البيئة السيكلوجية بتغيير أو إضافه أو نقل أفراد معينين أو تغيير سلوكهم فى اتجاه إيجابى بزيادة قدراتهم على ضبط الموقف.

ثالثاً... وجهة الضبط

يختلف الأفراد فى إدراكهم تجاه ما يحصلون عليه من مكافآت أو عقاب، وهو ما يطلق عليه وجهة الضبط فى المجال الرياضى، والأفراد الذين يميلون إلى تفسير أحداث حياتهم كنتيجة لقوى خارجية من قبيل الحظ والفرص والآخرين من ذوى التأثير يطلق عليهم ذوى وجهة الضبط الخارجية، أما الضوابط الداخلية أو وجهة الضبط الداخلية فيدركون أحداث حياتهم نتيجة لما يصدر عنهم من سلوك، فلا يؤمنون بالخط أو الفرص فأقدارهم بين أيديهم وليست فى أيدي الآخرين.

ومعظم الناس تتوافر لديهم الخاصتان ولكن تتحدد نظريتهم للعالم المحيط بهم على حسب سيادة خاصية الأخرى. ونتيجة لذلك تستطيع تحديد إلى أى فئة تنتمى من هاتين الفئتين على المتصل الموضح بالشكل (٢).



شكل (٢)

يوضح تقسيم النفس على بعد وجه الضبط (الخارجي - الداخلي)

وقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتسمون بمستوى اجتماعي واقتصادي منخفض يميلون إلى وجهة الضبط الخارجية لإدراكهم إن ما يحصلون عليه أو ما لا يحصلون عليه من مكافآت ليس نتيجة لما يقومون به من عمل. بينما يميل أفضل الرياضيين أكثر إلى الضبط الداخلي لأنهم تعلموا أن ما يحصلون عليه هو نتيجة لقدراتهم وأدائهم الناجح. وتكون وجهتهم هي الأداء، بينما في ذوى الضبط الخارجي فتكون وجهتهم انتهاز الفرص والخوف من الفشل، كذلك فذوى الضبط الداخلي أكثر إنجازاً من الخارجيون حيث أنهم أقل سلبية وخشية من الفشل، وتتميز استجاباتهم بأنها صحية ومرنة.

ومن ناحية أخرى لا يعزز النجاح الضبط الخارجي نحو أهداف أعلى حيث ينسبون نجاحهم إلى قوى خارجية فلا يتحقق الرضا الذاتي والإشباع من النجاح، لهذا فأهدافهم غير واقعية ويعرضون أنفسهم لمخاطر لا ضرورة لها.

أما رياضيو الضبط الداخلي منهم أكثر تأثراً بعملية الاندماج كعملية دافعية أما أصحاب الضبط الخارجي فيتأثرون أكثر بطريقة التقمص.

وأصحاب الضبط الداخلي تتحقق دافعيتهم لا سيما إذا توافرت لهم الفرصة لممارسة ضبط أكبر على أنفسهم. لذا ينبغي على المدربين معاونة الرياضيين لتطوير تلك السمات الإيجابية وذلك من خلال:

أ - مساعدة الرياضيين على تجربة الموقف الذى من خلاله نحصل على النتائج الموجودة .

ب- تعليم الرياضيين تحديد أهداف واقعية وتحمل مسؤولية أعمالهم .
وسوف نعود إلى هذه النقطة بالتفصيل عند استعراضنا لنظرية العزو السببى لدافعية الإنجاز لوايز فى الفصل التالى .

رابعاً...الدافعية وحاجات الرياضيين..

أن معرفة احتياجات اللاعبين هى مفتاح إثارة دافعتهم .
وطبقاً لهرم الحاجات لماسلو Maslow - والذى سبقت الإشارة إليه - فإن الناس يحاولون إشباع حاجتهم طبقاً لنظام أولوياتها التى تنقسم كما ذكرنا إلى فئتين :

أ - حاجات العجز (النقص) .

ب- حاجات النمو .

وأياً كان التأييد أو الرفض لنظرية ماسلو فى مجال الرياضة، فتحديد الحاجات له أهميته للمدرب لتحديد أهداف اللاعبين بالنسبة للمنافسه .
ومن أهم الحاجات البارزة التى يسعى الرياضيون لإشباعها بالمشاركة الرياضية هى :

– اللعب من أجل المتعة والحاجة إلى الإثارة .

– الوجود مع الآخرين والحاجة إلى الانتماء والجماعة .

– إظهار الكفاءة والمقدرة والحاجة لإثبات الذات .

أ. الحاجة إلى المتعة والإثارة..

يحتاج كل فرد منا إلى قدر معين من التنشيط والإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس الحاجة إلى الاستثارة . ويفضل البعض مستوى عال من الإثارة بينما يرى البعض الآخر أن يكون هذا المستوى منخفض . وفى كل من الحالتين يشعر الفرد بالإشباع والمتعة والسرور والانغماس تماماً فى النشاط .

ولما كان اللاعب بحاجة إلى الإثارة وإلى التدريب، وأن التدريب الممل الرتيب يؤدي إلى إثارة أقل فهنا يبحث المدرب المبدع عن سبيل لحل هذه المشكلة وهماهي بعض الأمثلة . .

- . . ملاءمة صعوبة المهارة مع قدرة لاعبه حتى يتحقق له قدر من النجاح .
- . . الحفاظ على التنشيط التدريبي من خلال تنويع الأنشطة .
- . . جعل كل فرد نشطا وإيجابيا ولايصل إلى حد الملل .
- . . إتاحة الفرصة لكل لاعب لممارسة مهام سارة بالنسبة له .
- . . مساعدة اللاعبين على تحديد أهداف واقعية تتناسب وقدراتهم .
- . . تخصيص بعض الوقت في كل تدريب للتقديم والتغذية المرتدة والسماح للرياضيين بالمشاركة في تخطيط ما يفعلونه في التدريب .

ب. الحاجة إلى الانتماء..

يختار بعض الرياضيين المشاركة في الرياضة لرغبتهم في الانتماء إلى فريق أو جماعة مما يضيف أهمية على حياتهم . فهم يريدون إشباع حاجة الانتماء لديهم وليس تحقيق مجد أو شهرة .

ويستطيع المدرب تحقيق الدافعية لديهم عن طريق عملية التقمص أو التوحد (مع الجماعة ومع المدرب) لأن هذه الفئة تبحث عن تقبل المدرب والفريق لهم .

ج. الحاجة إلى النجاح..

وهي الحاجة الغالبة على معظم الرياضيين عن طريق إظهار الكفاءة والجدارة للفوز بتقدير الآخرين . ومما يساعد الرياضيين على التمكن من الحكم على كفاءتهم الذاتية في غياب الآخرين أن يقارن أدائهم الحالي بالأداء السابق ليتبينوا مدى تقدمهم ويجب أن يتعلم الناشئون أن قدراتهم وكفاءتهم الذاتية تتوقف على قدرتهم على الإنجاز حيث يعلمنا المجتمع أن المكسب معناه النجاح والخسارة تعنى الفشل . وما سبق يهدد أداءهم الرياضى لشعورهم بأن إنجازهم ما هو إلا انعكاس

لجدارتهم . وهى نظرة غير صحية فالرياضى الذى يدرك أن قدرته منخفضة يعزى فوزه النادر إلى الحظ أو ضعف المنافس ويلوم نفسه عند الخسارة ولا يثق بنفسه عند الفوز، وينتج عن ذلك تقدير منخفض للذات .

ويثار تساؤل هنا . . ماذا يجب عمله لمساعدة هذا النوع من الرياضيين؟

وتحدد الإجابة فى أنه قد يكون من المفيد استخدام أساليب تعزيز إيجابية مع استخدام طريقة التقمص إذا كان التوجه نحو الإخفاق ليس قوياً، ولكن غالباً ما يرفض هؤلاء الرياضيون التعزيز الإيجابى لتقديرهم المنخفض للذات، واستجابتهم تكون أفضل لأساليب الاندماج، ولكن فقط بعد إعادة تحديد أهدافهم وهى فى هذه الحالة الأداء الجيد بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة .

الدافعية وأساليب التدريب:

هناك أسلوبين للتدريب يتعلقان بالتأثير على دافعية الرياضيين هما أسلوب الأمر وأسلوب التعاون . .

ويتضمن أسلوب الأمر التدريب بأسلوب الأمر والنهى . فنرى المدرب وكأنه يقول:

. . أنا المسئول عن تنظيم كل شىء فى برنامج الفريق . . المال، المعدات، التسهيلات، الأفراد .

. . أنا المسئول عن توجيه اللاعبين وضبط سلوكهم وتلبية احتياجاتهم .

. . أنا المسئول عن الثواب والعقاب (المكافآت والجزاءات)

أما أسلوب التدريب التعاونى فيبدو المدرب وكأنه يقول:

. . أنا المسئول عن تنظيم كل شىء فى فريق تنافس: المال، المعدات،

التسهيلات، الأفراد

. . أريد مشاركة إيجابية من أعضاء الفريق نحو تحقيق الأهداف . .

مسئوليتى إثارة دافعية الفريق وإمكانية التطوير نحو تحمل المسؤولية والقدرة على العمل لتحقيق الأهداف الفردية والجماعية، مع توفير كل فرص النجاح للفريق .

.. أنا لا أزود لاعبي بسمات النجاح ولكن مسؤوليتي هي في حسن
توظيف هذه السمات وتنميتها من خلال النشاط الرياضي .

ويوضح الجدول التالي الفروق بين الأسلوبين :

الأسلوب التعاوني	الأسلوب الأمر
<p>.. يضع سياسة «اللاعب أولاً» .. ينظر المدرب إلى اللاعب على أنه تحت تأثير الضوابط الداخلية . .. يستخدم كل الطرق الدافعية وخاصة الاندماج . .. يجذب الدافعية داخلية المنشأ .</p>	<p>.. يضع سياسة «الفوز أولاً» .. ينظر المدرب إلى اللاعب على أنه تحت تأثير الضوابط الخارجية . .. يعتمد المدرب على عمليات الموافقة والتقمص . .. يجذب الدافعية خارجية المنشأ .</p>

« الفروق بين أسلوب التدريب الأمر ، أسلوب التدريب التعاوني . »

.. والمدربون الأكثر استخداماً للأسلوب التعاوني هم :

- ١- ذوو تقدير ذاتي مرتفع .
- ٢- سبق لهم العمل مع مدربين يقبلون عن قناعة الأسلوب التعاوني .
- ٣- ذوو مشاركة وجدانية مرتفعة .

.. بينما المدربون الأكثر استخداماً لأسلوب الأمر والنهي هم :

- ١- ذوو تقدير منخفض للذات .
- ٢- سبق لهم العمل مع مدربين يعتمدون على أسلوب الأمر والنهي .
- ٣- ذوو مشاركة وجدانية منخفضة .

والأسلوب الأمر الناهي أسهل تنفيذاً لكنه أقل نجاحاً، بعكس الأسلوب
التعاوني صعب التنفيذ لكنه أكثر نجاحاً في إثارة نشاط ودافعية اللاعبين .

ويتزايد اليوم عدد المدربين الذين يعتمدون على الأسلوب التعاوني ويحققون فيه نجاحاً هائلاً سواء في الفوز أو في مساعدة الناشئين على النمو السليم بدنياً وسيكولوجياً.

الضبط والمسئولية:

تؤدي كل طرق تعزيز الدافعية إلى مساعدة الرياضيين على تحمل مسؤولية أنفسهم عن طريق السماح لهم بالقيام بضبط ذاتهم. وإن إنكار حق الأفراد في ذلك يدمر لديهم الدافعية والإنجاز والمسئولية الذاتية وبالتالي الشعور بالقيمة الذاتية، في حين أنه عند توافر هذا الحق لهم (ضبط ذاتهم) فهذا يعزز سمات النمو الصحيحة لديهم.

..أهمية الضبط الداخلي..

لفهم أهمية الضبط نأخذ مثلاً لـ Edwin Moses وهو من أعظم عدائي العالم في ٤٠٠م حواجز والذي لم يخسر أياه منافسة لفترة طويلة. كيف حافظ على دافعيته ليحافظ على هذا المستوى الرائع للأداء.

إذا كانت دافعيته يغلب عليها أنها خارجية المنشأ ما استطاع تحقيق ما وصل إليه، ولكنه كان يجرى في المقام الأول مدفوعاً بما في داخله في أن يكون هو الأفضل دائماً ولا أحد أفضل منه. ومصدر هذه الدافعية الداخلية يأتي من قدرته على ضبط حياته وتحمله للمسئولية عن كل جانب في تدريبه واستعداده للمنافسة.

وأهمية الضبط الداخلي ليست فقط في مجال الرياضة فهي ضرورية في جميع مجالات المنافسة والإنجاز، ولعل من أهم مؤيدي هذا الرأي كارل روجرز Carl Rogers في كتابه (الحرية من أجل التعليم، ١٩٨٣) حيث يتساءل عن أسباب إخفاق النظام التعليمي في تعليم الشباب تحمل المسؤولية والضبط الداخلي تجاه تعلمهم ويجيب عن هذا التساؤل بأنه تطبيق نظام التعليم لنظرية النهي والأمر يعوق دافعية التعلم، وتعاون بين المدارس غير التقليدي والتقليدي من حيث إعطاء

الطالب الفرصة لتحمل المسؤولية والضبط الذى يؤدى إلى الإنجاز والدافعية الداخلية لهؤلاء الطلاب نحو التعلم .

وتشير أبحاث ريتشارد دى شارمز Richard de charms إلى أن الطريقة التقليدية تؤدى إلى استهلاك وقت طويل من زمن الحصّة المدرسية فى الحفاظ على النظام وضبط التلاميذ وإلى ارتفاع نسبة الدافعية الخارجية عندهم وأن ينظروا إلى أنفسهم كدمى متحركة لا دخل لها فى تقرير مصائرهم .

ولكنه لاحظ بعد عدة أسابيع من إتاحة الفرصة للتلاميذ لضبط سلوكهم ، أنه زاد تعلم التلاميذ على ممارسة الضبط فى العملية التعليمية وأظهروا اتجاهاً أكثر لتحمل المسؤولية ، وفى نهاية العام زاد النظام تلقائياً وقلت المشاكل إلى حد بعيد ، كما تحسنت نسبة حضور التلاميذ .

الضبط فى مجال الرياضة:

إن مسؤولية الرياضى تنمو من خلال إتاحة الفرصة له لممارستها . ولكن المشكلة هى متى؟ (فى أى توقيت) . فأحياناً لا يقوم الرياضى باستخدام المسؤولية بحكمة ويترتب على ذلك اتخاذ القرارات خاطئه تكلف فريقه فرصة الفوز . كذلك فإن المدرب حينما يشعر بضغط الجمهور لتحقيق الفوز فسرعان ما يسحب من لاعبيه حق المسؤولية .

والمدرب المؤمن بتحقيق الفوز أولاً ، واللاعب فى المرتبة الثانية ، غالباً ما يكون مقتنعاً بالتالى . . «إذا أظهرت لهم طريقة الفوز ، إذن سيكونون مسئولين عن أنفسهم .» وهذا غير حقيقى بالمرة فكثير من الرياضيين الذين حققوا المكسب فى الرياضة خسروا أنفسهم فى الحياة لأنهم لم يتعلموا كيف يضبطون حياتهم ، فنمو المسؤولية ليس نتيجة للفوز .

والمدرب الذى يُنكر على لاعبيه إمكانية التدريب ومهارات اتخاذ القرار يتحمل المسؤولية فى جوانب عدة فهو يتخذ قرارات برنامج التدريب نيابة عن الرياضيين الذين هم مجرد تابعين ، وبالتأكيد فإن أى مدرب يعرف تماماً طريقة

تدريب الناشئين وشباب الرياضيين، ولكن من الواجب عليه أن يعلم لاعبيه تطوير برنامج تدريبهم وأن يتحملوا المسؤولية بصورة أكبر كلما زاد تعلمهم لأنهم أكثر دراية بأنفسهم وبأجسامهم من المدرب وبالتالي فهم الأقدر على تصميم برامج تدريبهم.

ويخطئ بعض المدربين حينما يرغبون في السيطرة الكاملة على حياة لاعبيهم فهم يحددون برامج الدراسة ومتى وأين ومن يرونه، بل وكيفية إنفاقهم للمال، فهذه الرغبة تضر اللاعب على المدى البعيد وتنكر عليه فرصته في اتخاذ القرار وتعلم المسؤولية وكيفية ضبط سلوكه.

وعلى الجانب الآخر فإن اعتقاد بعض المدربين في الإفراط في منح الرياضيين مسؤولية أكبر تجاه أنفسهم هو بمثابة تفويض للتنازل الكامل عن عملية الضبط. ولكن في الواقع فالأمر ليس كذلك، إنما هو تشجيع للرياضيين لتحمل المسؤولية حسب تقدير المدرب بأنهم أهل له. وذلك من خلال إرساء بناء يساعد الرياضى الذى يخطئ في استخدام هذه المسؤولية، كذلك فالرياضى لا ينبغى أن يتوقع أن يفعل ما يحلو له بل عليه الاختيار من خلال مواقف منظمة فهو محتاج أن يتعلم التركيز نحو تحقيق الهدف من خلال ضوابط معينة.

والمدرب الذى يُسهل للرياضى تحمل المسؤولية، يجب أن يعمل على إفهام لاعبه أنه يعمل طبقاً لقواعد وأنظمه ملزمة ولكنها تعطى إمكانية للرياضى لتطوير قدرته على تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها. وأن تحمل المسؤولية معناه قبول التحدى لتقرير ما هو النظام الذى يوفر المناخ الأمثل لتطوير المسؤولية وحق الفرد فى تقرير مصيره والشئ الأكثر أهمية هو الاعتقاد أن اللاعب الرياضى أهم من الفوز. وأن يتعامل مع المدرب على أنه إنسان ويهتم به ويتعاطف معه ويصبح محل ثقته وأن يتفهم دوافعه وحاجاته واتجاهاته وكيف يرى العالم من حوله والتعاطف معه مما يخلق الثقة بين المدرب واللاعب والتي تعد خطوة أساسية نحو اتخاذ القرار السليم. وبعبارة أخرى يجب على المدرب بدلاً من أن يقول «سأجعلهم يحققون ذلك». يقول «سأجعلهم يريدون ذلك ويتحملون المسؤولية نحو تحقيق ذلك.»

.. وفى النهاية يمكن تلخيص دور الدافعية فى المجال الرياضى فى النقاط التالية :

.. الدافعية مفهوم مركب شديد التعقيد لا يمكن إخضاعه لنظرية واحدة .

.. أن التحدى الذى يواجه المدرب ليس فى البحث عن وسيلة لتنشيط

الدافعية بحسب بل تجنب تدمير الدافعية الداخلية الذاتية لدى الرياضى .

.. للدافعية بُعدين هما شدة السلوك وتوجيهه .

.. الدافعية قد تكون داخلية أو ذاتية المنشأ وقد تكون خارجية أو اجتماعية

المنشأ .

.. يمكن أن تمثل المكافآت الخارجية مصدر قوى لدافعية الرياضى ولكن

يجب على المدرب أن يكون ماهراً فى تطبيق مبادئ تعديل السلوك من الدافعية

الخارجية إلى الدافعية الذاتية .

.. المكافآت الداخلية أو الذاتية هى مصدر الدافعية الأكثر بقاءً لأنها وقود

ذاتى يدفع الفرد إلى تحقيق الجدارة والتفوق .

.. المكافآت الخارجية سلاح ذو حدين فيمكن أن يستخدم فى تنمية ودفع

الدافعية الذاتية، ويمكن أن يدمر هذه الدافعية إذا أدراك الرياضى أنها بهدف

السيطرة على سلوكه .

.. يمكن للمدرب أن يستثير دافعية اللاعب عن طريق الأسلوب المباشر

(الطاعة)، التقمص، الاندماج، واسلوب غير مباشر عن طريق تغيير الموقف .

.. تختلف رؤية الرياضى للمسئولية بالنسبة للشواب والعقاب . فالبعض

يكون مرتفعى الضوابط الخارجية والآخر مرتفعى الضوابط الداخلية التى تكون

مدفوعة أكثر بعملية الاندماج، فى حين أن الخارجية تكون مدفوعة بأسلوب

التقمص .

.. يعانى المدرب من مشاكل فى النظام عند فشله فى إدخال البهجة والدفء

بين لاعبيه .

.. أن مفتاح الدافعية فى معرفة حاجات الرياضى هى :

١- الحاجة إلى الإثارة .

٢- الحاجة إلى الانتماء .

٣- الحاجة إلى تقدير الذات

.. الحاجة إلى تقدير الذات هى الأكثر أهمية للحصول على دافعية قوية عند الرياضى وليس الخوف من الفشل .

.. التدريب بأسلوب الأمر والنهى يجعل المسئولية كاملة للمدرب فى توجيه الرياضيين وجعلهم مصدرأ للدافعية، أما الأسلوب التعاونى فالمسئولية مشتركة بين المدرب وجميع أفراد فريقه مع توفير بيئة إثارة للدافعية الذاتية من أجل اللعب .

.. يكون الرياضى أقوى دافعية وتحملاً للمسئولية إذا ما وفر له المدرب الفرصة لضبط وتوجيه حياته .

مصادر الكتاب

- إبراهيم جيد جبره : علاقة دافعية الإنجاز ببعض متغيرات الشخصية . دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨ .
- أبو المجد إبراهيم مجاهد : العلاقة بين المستوى الثقافي للأسرة ودافعية الإنجاز . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ .
- أحمد البهى السيد : أمينة إبراهيم شلبى ، محمد عبدالسميع رزق : الغزو السببى للنجاح والفشل لدى ذوى صعوبات التعلم من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى . بحوث مؤتمر علم النفس الرابع عشر ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، فبراير ١٩٩٨ . ط . ت .
- آمال صادق ، فؤاد أبو حطب : علم النفس التربوى ، الأنجلو المصرية ، ١٩٩٠ .
- أمينة إبراهيم شلبى : العلاقة بين اختلاف التفسير السببى لدافعية الإنجاز وتقدير الذات والاتجاه نحو الدروس الخصوصية لدى طلاب المرحلة الثانوية . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٣ .
- أنور محمد الشرقاوى : التعلم . نظريات وتطبيقات . ط ٤ . الأنجلو . ١٩٩١ .
- حسن على حسن : ضعف التوجه الإنجازى العام لدى الأفراد فى المجتمع المصرى . محاولة تفسيرية فى ضوء خمسة نماذج نظرية معاصرة فى علم النفس ، مجلة علم النفس . الهيئة العامة للكتاب ، ٩ ، مارس ، ١٩٨٩ .
- زكريا أحمد الشرينى : التوافق النفسى وعلاقته بدافع الإنجاز فى مرحلة الطفولة المتأخرة . رسالة دكتوراه ، كلية التربية جامعة عين شمس ، ١٩٨١ .

- سيد خير الله: سلوك الإنسان. أسسه النظرية والتجريبية، الأنجلو المصرية، ١٩٧٨.

- سيد خير الله: علم النفس التعليمي. أسسه النظرية والتجريبية، مكتبة الفلاح، الكويت، ١٩٨٣.

- صفوت فرج : مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبساط والعصابية. دراسات نفسية، رابطة الإخصائين النفسيين المصرية، يناير، ١٩٩١.

- فاروق عبدالفتاح موسى: مقارنة نمو الذكاء ونمو تقدير الذات فى الطفولة والمراهقة (دراسة ميدانية عن تلاميذ المدارس). مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٢، ٣، يناير، ١٩٨٧.

- فتحى مصطفى الزيات : دافعية الإنجاز والانتماء لدى ذوى الأفرات والتفريط التحصيلي من طلاب المرحلة الثانوية. منشورات مركز البحوث التربوية والنفسية والنفسية كلية التربية - جامعة أم القرى ١٩٨٩/٩ العدد ٥.

- فتحى مصطفى الزيات : العلاقة بين النسق القيمي ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز لدى عينة من طلاب جامعتى المنصورة وأم القرى - دراسة تحليلية - مجلد المؤتمر السادس لعلم النفس، يناير، ١٩٩٠.

- فتحى مصطفى الزيات : أثر نمط العلاقة بين دوافع النجاح ودوافع الخوف من الفشل على التحصيل المدرسى والذكاء لدى طلاب المرحلة الثانوية. دراسات تربوية، ٥، ٢٧، ١٩٩٠.

- فتحى مصطفى الزيات : سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطى والمنظور المعرفى. سلسلة علم النفس المعرفى دار النشر للجامعات، ١٩٩٦.

- **كيرك وكالفانت** : صعوبات التعلم الأكاديمية والنمائية. ترجمة زيدان أحمد السرطاوى، عبدالعزيز السرطاوى، الرياض، مكتبة الصفحات الذهبية، ١٩٨٨.
- **محمد المرى إسماعيل** : العلاقة بين عوامل القدرة على التفكير الابتكارى وبعض جوانب الدافعية، رسالة الدكتوراه، كلية التربية. جامعة الزقازيق، ١٩٨٤.
- **محمد حسن علاوى** : مدخل فى علم النفس الرياضى. مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- **نبيل أحمد صادق** : العلاقة بين الدروس الخصوصية وكل من الدافع للإنجاز والقلق لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة الزقازيق، ١٩٩٠.
- **Anderson, C.A., & Arnoult, L.H.** Attributional Style and everyday problems in living: Depression, Loneliness, and shyness. *Social Cognition* 1985, 3, 16-35.
- **Atkinson, J.W & Feather, N.T (Eds.)**. A theory of Achievement motivation. New York: Wiley, 1966
- **Atkinson, J.W & Raynor, J.O (Eds.)**. Motivation and achievement. Washington, D.C.: V.H. Winston, 1974
- **Bandura, A.** Social self- efficacy in the exercise of human agency, *JASP*, 1990, 2, 128- 163.
- **Gadzella, B.M, Goldston. J & Zimmerman. M.** "Interrelation ships of Study habits and attitudes, Locus of Control, motivation achievement tendencies and academic achievement." Paper presented at south western psyc. Assoc. 1976, ERIC, ED, 143928.
- **Gage, N.L & Berliner, D.C.** "Educational Psychology" . 1984 (3rd.ed), Boston: Houghton Mifflin.

- **Graham,S.** “Communicated Sympathy and anger to black and white children: The cognitive (attributional) consequences of affective cues. *Journal of Personality and social Psychology*, 1984, 47, 40-54.
- **Johnson,D.W.** . “Educational Psychology”. 1979, Eng Lewood Gliffs, N.J. Prentice - Heu, p.283
- **McClelland, D.C.** : The achieving society. Princetor, N.J : Van Nostrand, 1961.
- **McClelland, D.C** : Toward a theory of motive acquisition. *American Psychologist*, 1965, 20, 321 - 333
- **Merrcer, C.D., Hughes. C., Mercer, A.R. Keith, B, & Hoffman. S.K.** : “Students with Learning Disabilities.” Merrill. Macmillan Publishing co, New York, 1991.
- **Meyer, J.P** : Causal attributions for success and Failure: Amultivariate investigation of dimensionality, formation, and consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, 38, 704 - 715.
- **Meyer,J.P & Koelbl. S.L.** : Dimensionality of Students Causal attributions for test performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1982, 8, 31 - 36.
- **Raynor, J.O.** Relationships between achievement - related motives, Future orientation, and academic performance. *Journal of Personality and social Psychology*, 1970, 15, 28 - 33.
- **Weiner, B.** “A theory of motivation for some classroom experiences”. *Journal of Educational Psychology*, 1979, 71, 3 - 25.
- **Weiner, B.** “Human motivation”. New York : Holt, Renehort & Winston, 1980.
- **Weiner, B** : An attributional theory of achievement motivation and emotion. *psychological Review*, oct, 1985, 92, 548 - 573.
- **Weiner, B** : “An attributional theory of motivation and emotion”. Springier - Verlag Los Angles, 1986.

«مقياس العزو السببي للنجاح والفضل»

إعداد

دكتورة

أمينة إبراهيم شلبي

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة

الأستاذ الدكتور

مصطفى حسين باهى

أستاذ علم النفس الرياضى

جامعة المنيا

بسم الله الرحمن الرحيم

تعليمات المقياس

(١) المقياس مكون من (٥٠) فقرة، والمطلوب منك وضع علامة (✓) تحت الخانة التي تنطبق عليك حيث أنه يوجد أمام كل فقرة أربع خانات هي على الترتيب:

تنطبق تماماً غالباً أحياناً نادراً

(٢) مثال :

العبارة	تنطبق تماماً	غالباً	أحياناً	تنطبق نادراً
أستطيع النجاح دون مساعدة الدروس الخصوصية				

إذا كانت العبارة تنطبق عليك فتضع علامة (✓) تحت إحدى الخانتين الأولى
زو الثانية على حسب درجة انطباقها، أما إذا كانت لا تنطبق عليك فتضع علامة
(✓) تحت أى من الخانتين الثالثة أو الرابعة على حسب درجة انطباقها عليك .
(٣) أعزائي التلاميذ . . هذا المقياس موضوع من أجلكم فأرجو التعبير عن
أنفسكم بمنتهى الصدق .

شكراً على تعاونكم . . . ،

اسم التلميذ : المدرسة : الرقم في الكشف : الصف : ...
 شهر سنة عربي رياضيات علوم انجليزية دراسات مجموع
 سن التلميذ : درجاته :
 اسم مدرس اللغة العربية : مدرس الرياضيات :
 اسم مدرس الدراسات الاجتماعية : مدرس العلوم :
 اسم مدرس اللغة الانجليزية :

م	العبارة	درجة انطباق العبارة عليك			
		تنطبق تماماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً
١	عندى الاستعداد لقضاء ساعات طويلة في العمل دون ملل.				
٢	قدراتي تمكنني من حل أى مشكلة يصعب على زملائي حلها.				
٣	عدم حصولي على درجات مرتفعة في الاختبار يرجع عادة لسوء التصحيح.				
٤	لا دخل للحظ في التفوق.				
٥	لا ارحب بدراسة الموضوعات الصعبة لأن احتمالات النجاح فيها ضئيلة.				
٦	اعتقد أن بذل الجهد ليس مهم تماماً في إحراز النجاح.				
٧	قدراتي لا تمكنني من تحقيق الأهداف التي يحققها غيري.				
٨	إذا فشلت في مهمة ما فإنني أعتبر نفسي مسئولاً بالدرجة الأولى عن هذا الفشل.				
٩	عندما أحصل على درجة منخفضة في أحد الاختبارات فهذا يرجع إلى صعوبة الامتحان.				
١٠	كل المناهج الدراسية التي أدرسها صعبة على مستوى فهم الطالب.				
١١	أتقن أن هناك فرصة كبيرة لنجاحي طالما أنني أبذل الجهد.				
١٢	أتقن في قدراتي على الحصول على درجة مرتفعة كلما أريد.				
١٣	يرجع فشلي في فهم الدروس لسوء شرح المدرسين.				
١٤	الحظ لا يصنع لي النجاح أو الفشل.				
١٥	لا أفضل الموضوعات السهلة جداً لأنها لا تفرق بين المتفوق والعادي.				
١٦	أستمع بالنجاح الذي يأتي بدون جهد.				
١٧	من الصعب على التركيز في موضوع دراسي معين لفترة طويلة.				
١٨	عدم نجاحي في حل أحد المسائل يرجع بالدرجة الأولى إلى تقصيري في الفهم.				
١٩	أشعر أن حظي السيئ يفتق وراء فشلي.				
٢٠	أفضل الأسئلة الصعبة جداً حتى إذا فشلت في حلها لا يلومني أحد.				
٢١	أؤمن بأنه لا مجال للفشل مع بذل الجهد.				
٢٢	إذا فشلت في حل إحدى المسائل الرياضية فلا بد من إعادة المحاولة لتقتني في قدرتي على الحل				
٢٣	لا أستطيع الاعتماد على نفسي كلية في المذاكرة.				

٢	العبارة	درجة انطباق العبارة عليك			
		تنطبق تماماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً
٢٤	أنا المستور الأول عن فشلي وليس الصدفة.				
٢٥	لا أشعر بقيمة النجاح طالما كان سهلاً.				
٢٦	أفضل دراسة الموضوعات السهلة التي لا أبذل فيها جهداً.				
٢٧	أجأ للدروس الخصوصية لعدم قدرتي الاعتماد كلية على نفسي.				
٢٨	لا دخل لتحيز المدرس في نجاح أو فشل التلميذ.				
٢٩	أرى أن حصول زملائي على درجات أعلى مني راجعاً إلى سوء حظي الدائم.				
٣٠	أفضل الاختبارات السهلة جداً حتى تكون فرص النجاح فيها كبيرة جداً.				
٣١	لا أذهب إلى فرائض إلا إذا أدت واجباتي مهما كلفني ذلك من جهد.				
٣٢	أشعر بالألم حينما أحصل على درجة أقل مما أتوقعه لنفسي.				
٣٣	يكون حصولي على درجة منخفضة نتيجة تحيز المدرس ضدي.				
٣٤	أخطط جيداً لما سأفعله في المستقبل فلا أتترك مجالاً للحظ أو الصدفة.				
٣٥	الموضوعات الصعبة تثير حب الاستطلاع والتحدى لدى.				
٣٦	لا أتق تماماً في فرصتي في التفوق مهما بذلت من جهد.				
٣٧	لا أحصل على درجات مرتفعة لأنني لا أملك القدرة على ذلك.				
٣٨	أستطيع أن أنجح بدون مساعدة الآخرين.				
٣٩	سوء الحظ الملازم لي يفسد على الكثير من فرص النجاح.				
٤٠	لا أستطيع التفوق مهما بذلت من جهد لصعوبة الامتحان.				
٤١	أشعر بقدرتي على أداء واجباتي بأفضل مستوى ممكن.				
٤٢	إذا فشلت في حل سؤال صعب فلا بد وأنني لم أبذل جهداً كافياً للحل.				
٤٣	أجهد في دروسي لمجرد ارضاء والدي.				
٤٤	لا يمكن أن يؤدي الحظ إلى استمرارى في النجاح.				
٤٥	أرفض تبرير فشلي بصعوبة الامتحان.				
٤٦	أشعر بعدم قدرتي على التفوق مهما بذلت من جهد.				
٤٧	فشلي يشعرني بأنني أقل قدرة من غيري.				
٤٨	أتق في عدالة التصحيح حتى إذا حصلت على درجة منخفضة.				
٤٩	لو أنني أمتلك قليلاً من الحظ لاستطعت احراز النجاح بسهولة.				
٥٠	إذا فشلت في فهم درس ما فالسبب الرئيسي هو صعوبة هذا الدرس.				