

## نموذج (IZOF) للمناطق الفردية للاستثارة المثلى للأداء الرياضي Model (IZOF) Individual zones of optimal functioning

دكتور مجدي حسن يوسف عبد الرحمن

استاذ علم النفس الرياضي - قسم اصول التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية

### مقدمة

ينعكس الاهتمام المتجدد بعلم النفس الرياضي بالإشارة إلى السوابق وعواقب الاستجابات الانفعالية في العديد من وجهات النظر والمفاهيم المختلفة بهدف تقييم ومراجعة تطبيقات الأداء الرياضي الفعال من خلال منظور شامل لنموذج الاستثارة المثلى (IZOF) للأداء الرياضي كما هو مطبق على الانفعالات والحالات النفسية الاجتماعية ويتناول المقال في البداية العديد من القضايا بما في ذلك تعريف الانفعال والمصطلحات ذات الصلة ووصف خصائص الانفعال الأساسية وشرح العلاقة بين الانفعال والأداء وديناميات الانفعال من خلال التعرف على نموذج (IZOF) وقدرته على الوصف والتنبؤ والتمكن من التحكم و التعرف على الفرق بين حالات الأداءات الفردية المثلى والاداءات الفردية الغير فعالة.

### القلق التنافسي والاداء الرياضي

تؤدي المنافسات الرياضية الى مشاعر وإنفعالات متناقضة مثل الابتهاج والرضا بالفوز أو اليأس وخيبة الأمل من الهزيمة مما يؤثر بالسلب والايجاب على الأداء أثناء الممارسة والمنافسة الرياضية (جوري حنين Juri Hanin) (٢٠٠٠) ولقد أهتم علماء النفس الرياضي بدراسة الآثار السلبية للتوتر والقلق على أنهما من العوامل الرئيسية في فشل اللاعبين في الاستجابة لمتطلبات الاداء الرياضي بشكل كامل وفعال ولذا تم اقتراح العديد من استراتيجيات الإعداد الذهني بشكل أساسي للمساعدة على التأقلم لتحقيق الظروف المثلى لاداء اللاعبين ميلاليو Mellalieu (٢٠٠٣) ،ومع ذلك ،بدأ علماء النفس الرياضي مؤخرًا في تبني المزيد من التطبيقات للنظريات وتوسيع نطاق البحث إلى ما بعد دراسة القلق تجاه مجموعة من المشاعر المتعلقة بالأداء والذي يشتمل على الاشكال المختلفة من الانفعالات إلى البحث حول المعنى والخصائص المميزة

للانفعالات والمفاهيم ذات الصلة مثل الحالة المزاجية وتأثيرها على الاداء علاوة على ذلك تم اقتراح العديد من النماذج في شرح العلاقة بين الأداء والانفعالات وتزويد الباحثين بالأسس النظرية وتطبيقاتها والأساليب الرائدة في التعامل مع الانفعالات والحالة المزاجية كنموذج للصحة العقلية والمناطق الفردية للأداء الأمثل بهدف تقديم نظرة عامة عن علاقة الأداء بالحالة الانفعالية من خلال وجهة نظر نموذج (IZOF) .

### المناطق الفردية ذات الأداء الأمثل (IZOF)

تعتبر الخبرة الذاتية والاستجابات الفسيولوجية والميول والاتجاهات من الخصائص الجوهرية للانفعالات كما تشير بعض التفسيرات الى العلاقة بين الأداء والانفعال من خلال التعرف على ديناميات الانفعال في النشاط الرياضى وعرض الملامح الرئيسية لنموذج (IZOF) مع الأخذ في الاعتبار تطبيقاته للقلق ، وتعتبر التطورات الأخيرة نحو دراسة الانفعالات والحالات النفسية والآثار المترتبة على الممارسة الفعلية من الدراسات الحديثة فى مجال علم النفس الرياضى التطبيقى بالإضافة إلى التقييمات الذاتية للتحكم فى الانفعالات

بالإضافة الى توجيهات بحثية مستقبلية قائمة على نموذج (IZOF) فيما يتعلق بقضايا تنظيم وتأثير الانفعال على الأداء وتقييم الحالات النفسية والاجتماعية من خلال سوابق الانفعال ، ويعد نموذج المناطق الفردية للأداء الأمثل (IZOF) إطاراً خاصاً بالرياضة يصف العلاقة بين الخبرات الانفعالية والنجاح النسبي في المنافسات الرياضية على أساس أنماط إنفعالية فردية للاعبين وقد تم تطويره في البداية من قبل جوري حنين Juri Hanin في سبعينيات القرن الماضى، ومنذ ذلك الحين قام عدد من الدراسات باستخدام النموذج وتنوعه بشكل كبير في محاولة لإنشاء قاعدة بيانات شاملة لأبحاث ومراجعات نموذج المناطق الفردية للأداء الأمثل (IZOF) وقد تم إجراء دراسة في أدبيات علم النفس الرياضى باستخدام العديد من قواعد البيانات وقوائم المراجع الموجودة وأسفر هذا التحليل عن مجموعه ٨٣ دراسة قائمة على (IZOF) من ٣٨٠مجمعة وتم تقسيم قائمة الدراسات إلى عدة فئات بما في ذلك المراجعات العامة (٢٥) N والتقييم والمنهجية (١٣) N ومراجعة الأقران والأوراق البحثية التي تشمل عينات من الرياضيين ما بين رياضى النخبة إلى طلاب التربية البدنية (١٢٠) N وكانت خمس وعشرون دراسة تتعلق بالاتصال أو العلاقات الشخصية والتدريب لتحسين الأداء وتعد المناطق الفردية لنموذج

الأداء الأمثل (Hanin)(IZOF) أحد أكثر النماذج التي تم استخدامها وتطبيقها على نطاق واسع في الدراسات والبحوث التي تهتم بالخبرات الذاتية المتعلقة بالأداء الرياضي والغرض من المقال هو تقديم لمحة تاريخية عن استخدام نموذج IZOF في الأوراق البحثية الحديثة واقتراح الطرق التي يتم من خلالها تطوير النموذج واستخدامه في المستقبل وتشير اتجاهات أبحاث IZOF المستقبلية الى الانماط متعدد الوسائط للخبرات الانفعالية المتعلقة بأداء الرياضيين وتقييم الأداء الأمثل الفردي من خلال نموذج (IZOF) للاستشارة المثلى والمنشورة فكل من المجلة الدولية لعلم النفس الرياضي والتمارين الرياضية ، كلية الصحة العامة ، معهد البحوث للرياضات الأولمبية ، جامعة يوفاسكولا فنلندا ؛ جامعة بلومنجتون ، إنديانا في الولايات المتحدة الأمريكية .

### دراسات نموذج (IZOF) في الماضي

تعتبر خبرات القلق في الأحداث الرياضية من العوامل الرئيسية المؤثرة على نتيجة الأداء وقد تم إجراء دراسات متعددة في محاولة لفهم طبيعة هذه العلاقة ومساعدة الرياضيين على توظيفها بالشكل الأمثل للاستفادة منها وفي العقود الأخيرة استخدمت الدراسات النظرية التقليدية للقلق والأداء المستمدة من المجال العام لعلم النفس ولم تتم تطبيقات لتلك النظريات على مهارات رياضية أو قدرات بدنية بصورة فردية على عينات من الرياضيين، حيث كانت الأساليب التقليدية للقلق والأداء موجهه باستخدام منظور nomothetic (موجه نحو المجموعة) والذي يقلل أو ينفي حدوث الفروق الفردية (الشخصية) و ليس من المستغرب أن تؤدي أبحاث القلق والأداء المستندة إلى هذه الأساليب غالبًا إلى نتائج غير حاسمة أو متناقضة ، ولذا يجب إدخال تعديلات واسعة النطاق على الأطر والمفاهيم الأصلية التي تقوم عليها هذه النظريات (مثل فرضية U المقلوية) علاوة على ذلك بدأ عدد متزايد من علماء النفس الرياضي في الاعتقاد بأن قوائم القلق الحالية - حتى تلك التي تم التحقق من صحتها بعناية لم تولي اهتمامًا كافيًا للاختلافات الفردية لفعالية الممارسة في البيئة الرياضية (حنين وسيرا، ٢٠٠٠ ؛ Hanin & Syrjä) ولذا تمت دراسة نموذج المناطق الفردية للأداء الأمثل (IZOF) ، وهو منهج خاص بالنشاط الرياضي ، وهو يعتمد على دراسة الخبرات الانفعالية الذاتية المتعلقة بالأداء الفردي الفعال.

وقد تم تصميم نموذج IZOF من قبل عالم النفس جورى حنين Juri Hanin بناءً على دراسات مع رياضيين روس رفيعي المستوى في رياضات (الغواص ، الجمباز ، التجديف ، السباحة ، الكرة الطائرة ، رفع الأثقال). جاء هذا الخط من البحث (الموجه للاعب) من العمل التطبيقي مع المستوى الأعلى من الرياضات و لقد كانت تجربة كاشفة لاستخدام مميز لمخزون سمات حاله في القلق التنافسي ، وان كان وجود قلق شديد قبل المنافسة معروفاً جيداً في علم النفس الرياضي ، ولكن كانت الحقائق الأقل اهتماماً أن القلق الشديد يمكن أن يكون مفيداً لبعض الرياضيين وأن هناك اختلافات كبيرة بينهم وكان من المدهش أن نرى عدد من الرياضيين النخبة الذين يحتاجون (ويتحملون!) قلقاً مرتفعاً نسبياً في المسابقات ، ولذا جاء هذا الخط البحثي في البداية مفاجأة ومعلومات عملية مفيدة للغاية للرياضيين والمدربين و تم أيضاً تقديم فكرة أن القلق هو واقع حاضر وشامل مرتبط بالتوتر ولدى جميع الرياضيين عاجلاً أم آجلاً.

تم مقارنة هذه النتائج مع المفاهيم الحالية و كانت الأدلة التجريبية التي تدعم هذا النهج مثيرة للإعجاب ومستمدة من البحث المنهجي الذي أجراه مورغان ، راجلين وزملائهم (Sparling ، O'Connor ، Morgan ، & Pate ، ١٩٨٧ ، Raglin & Morgan ، ١٩٨٨ ، Raglin ، Morgan ، Wise ، & ، ١٩٩٠) كان التركيز الرئيسي على التجارب الحقيقية (داخل الفرد) بدلاً من الأفكار المسبقة القادمة من النماذج الموجهة نحو المجموعة وكان وراء هذا النهج الفردي هو السؤال - ما يجب القيام به في الإعداد التطبيقي بالمعلومات التي تم الحصول عليها من الدراسات الموجهة نحو المجموعة. بعبارة أخرى ، تم توجيه النهج الفردي من خلال التركيز على التجارب الانفعالية الحقيقية بدلاً من إظهار كيف فشل أداء القلق التقليدي واستخدام النسخة الروسية من (Hanin & Spielberger et al. (١٩٨٣) STAI لتقييم قلق ما قبل المنافسة ، أشار نموذج "مناطق الأداء الأمثل" الأولى (Hanin) (ZOF ، ١٩٧٨ ، ١٩٨٦ ، ١٩٨٩) إلى وجود مستوى مثالي من القلق (أعلى وأسفل هذا المستوى) تعكس تنوع شدة الانفعال ولذا تقدم لمحة تاريخية موجزة مميزات رئيسية لنموذج IZOF للحصول على وصف أكثر تفصيلاً للنموذج .

### دراسات نموذج (IZOF) في الحاضر

تم تقديم نموذج (IZOF) حنين Hanin (١٩٩٥) لمراعاة الفروق الفردية بين الأفراد ووصف الديناميكيات داخل الفرد للخبرات الانفعالية من وراء القلق قبل الحدث ووفقاً لنموذج IZOF ، فإن الانفعال هو أحد

مكونات الحالة النفسية والاجتماعية التي يتم تصورها على أنها مظهر ظرفي ومتعدد الوسائط وديناميكي للاداء (حنين ، ١٩٩٧ ، ٢٠٠٠) تُستخدم خمسة أبعاد أساسية (الشكل والمحتوى والشدة والوقت والسياق) لوصف البنية والديناميكيات المثلى بشكل فردي للخبرات الانفعالية المتعلقة بالأداء (حنين ، ١٩٩٧). وقد تضمن تصور المحتوى للانفعالات في إطار عاملين مترابطين ، نغمة المتعة (المتعة - الاستياء) ووظيفة الأداء (الأمثل - تأثيرات وظيفية) ولذا تم اشتقاق أربع فئات للانفعال : المشاعر الممتعة والمثلى وظيفياً (P+) ؛ المشاعر غير السارة والمثلى وظيفياً (N+) ؛ مشاعر ممتعة وغير فعالة وظيفياً (P-) ؛ والمشاعر غير السارة وغير فعالة وظيفياً (N-) وقد أكدت النتائج البحثية على محتوى هذا التصور من خلال دراسات كل من حنين وسيرا ( Hanin & Syrjä ، ١٩٩٥ ، ١٩٩٦ ؛ بيليزاري ، بيرتولو ، وروبازا ، ٢٠١١ ؛ Robazza & Bortoli روباتزا وبورتولي ، ٢٠٠٣ ، رويز وحنين ، ، ٢٠٠٣ ؛ Ruiz & Hanin ، ٢٠٠٤)

وقد وضع نموذج IZOF الافتراضات الأساسية التالية حول العلاقة بين الانفعال والأداء:

- (١) يتم الاعتماد على الانفعالات الميسرة من خلال التقييم الشخصي لاحتمال تحقيق الأهداف ذات الصلة ،
- (٢) نظراً لأن الرياضة نشاط متكرر ، فإن الخبرات الانفعالية الظرفية تتطور تدريجياً .
- (٣) النمط الانفعالي خاص بكل رياضي ويعتمد على المهمة والإعداد .
- (٤) العلاقة بين الانفعال والأداء ثنائية الاتجاه .
- (٥) يعتمد التنبؤ بالأداء على تفاعلات الخبرات الانفعالية الفعالة وغير الفعالة .
- (٦) الخبرات الانفعالية الجيدة يتم تطويرها تدريجياً لأن الرياضيين غالباً ما يفكرون في خبرات الأداء الناجح قبل الفشل.

وقد تم إجراء العديد من الفروض المدعومة تجريبياً للعلاقات بين الانفعال والأداء منها :

- \* يوجد تباين كبير بين الرياضيين في محتوى وكثافة الخبرات الانفعالية المصاحبة للأداء الناجح والضعيف
- \* التنبؤ الفردي للأداء الناجح يعتمد على مبدأ "داخل وخارج المنطقة" حيث يتناقض محتوى وشدة الانفعال مع المحتوى والشدة المثلى بشكل فردي ومن المتوقع وجود احتمال كبير للأداء الناجح عندما تقع شدة الانفعال داخل المناطق المثلى المحددة مسبقاً.

\*التأثيرات المنفصلة والتفاعلية للانفعالات التي تعزز أو تضعف الأداء مهمة في التنبؤ لكل شكل ومن المتوقع وجود احتمالية عالية للأداء الناجح عند حدوث أقصى قدر من التأثيرات المعززة مع ظهور الحد الأدنى من التأثيرات الضارة .

### دراسات نموذج (IZOF) في المستقبل

إن استخدام نموذج IZOF في الدراسات المستقبلية سيؤكد على موضوعين رئيسيين الأول يعتمد على الجوانب المنهجية مثل تقييم المحتوى الانفعالي لخبرات الرياضيين المتعلقة بالأداء والتطورات الأخيرة في هذا الخط تشير الى تقييم متعدد الوسائط لخبرات وأداء الرياضيين وتدعم الدراسات التجريبية منهجية الاشارة بأن الحالات النفسية الاجتماعية يمكن أن تتجلى في ثمانية اشكال مترابطة هي الإدراك و الانفعال ، والتحفيز ، والإرادة، والجانب الجسدى ، والسلوك الحركى ، والتنفيذ، والتواصل وتم تطوير أداة جديدة مؤخرًا لتقييم هذه الاشكال ، تسمى مقياس الحالات النفسية الاجتماعية the psychobiosocial states scale (Ruiz, Hanin, & Robazza, ٢٠١٥) (PBS-S) (مرفق ١) وتشير النتائج الأولية إلى أنه يمكن استخدام المقياس في تحديد الانماط المختلفة والمتعدد الأبعاد للخبرات الانفعالية للرياضيين الفعالة وغير الفعالة والمتعلقة بأدائهم الأكثر نجاحًا ومن الضروري إجراء مزيد من الدراسات للتأكد من الصلاحية والخصائص السيكومترية للمقياس بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين التفاعل الانفعالي والمكونات الأخرى للحالة النفسية والاجتماعية للحصول على وصف وتفسير أفضل والتنبؤ بالعلاقة بين الخبرات الانفعالية والانجاز الرياضى كما يمكن أن تلقي مزيد من الدراسات الضوء على ما يتعلق بالتفاعل ومساهمة الاشكال المختلفة للحالة في التنبؤ بالأداء ومنذ إنشائه ، قدم نموذج IZOF نموذجًا ثريًا لفحص مجموعة متنوعة من الأسئلة على عينات من الرياضيين تتراوح من الأطفال إلى رياضى النخبة بين التخصص وتشمّل الموضوعات التي درستها أبحاث IZOF ما يلي: (١) القدرة على التنبؤ بمستوى الاستثارة المثلى ما قبل المنافسة ، والتعرف على التباين في مناطق الاستثارة المثلى للرياضيين ؛ (٢) عواقب الحالات الانفعالية الفعالة وغير فعالة على الأداء الرياضى ؛ (٣) اختبارات الفعالية النسبية لنموذج IZOF مقارنة مع نظريات القلق والأداء الرياضى (٤) العوامل النفسية الكامنة وراء اختلاف الرياضيين في أنماط الاستثارة المثلى (٥) تكامل نموذج IZOF في تفسيرات شاملة للأداء الرياضى و (٦) اختبارات لعلاقة القلق الأمثل بمجموعة

مختارة من المتغيرات النفسية (مثل الثقة بالنفس والتفاؤل) بالإضافة إلى ذلك ، يتضمن البحث المستقبلي موضوعات تطبيقية خاصة بالمدرسين والرياضيين الهدف منها توفير صورة واضحة لمفاهيم نموذج IZOF والآثار المترتبة عليه ، ووصف الأدوات والتقنيات بشكل أكثر تحديداً من أجل (١) تحديد الاستثارة المثلى قبل المنافسات وأثناءها وبعدها ، (٢) تثقيف وإعلام الرياضيين حول مفهوم نموذج IZOF وآثاره ، و (٣) إنشاء تقنيات التدخل بناءً على مبادئ وتقييمات نموذج IZOF .

كما يتضمن الاتجاه الجديد في أبحاث العلاقات بين الانفعال والأداء دراسة عملية لتنفيذ المهام للرياضيين (Task Formulation Targets – TFT framework) (أهداف صياغة المهام - إطار عمل TFT) هذا الإطار هو امتداد قائم على الإجراء لنموذج IZOF ويركز على تحديد الأداء الأمثل والتحكم والمراقبة في المنافسات وتصحيح الأخطاء المعتادة ويُطلق على هذا الأسلوب (the Identification–Control–Correction (ICC) program) برنامج تحديد (الهوية - التحكم - التصحيح) (ICC) (حنين ، ٢٠٠٩) ويتم تطبيق إطار TFT بالتركيز على أهداف محددة لتحسين جودة التدريب والأداء الرياضي للاعبين النخبة وهذا من خلال زيادة الوعي (المعرفة الذاتية والجسدية) بنمط الحركة الأمثل وعلى وجه التحديد فإن برنامج ICC يحدد المكونات الأساسية لمهمة الاداء الحركي والعوامل الوظيفية التي تؤثر على نتائج الأداء مع بحث الاختلافات بين عمليات تنفيذ المهام الناجحة وغير الناجحة ويصنف الرياضي عمليات تنفيذ المهام المختارة ليكون على دراية بتأثيرات مكونات محددة على نتائج الأداء وكيفية ترابط العناصر مع بعضها البعض حتى يصل الى زيادة الوعي بمكونات المهمة لتعزيز الثقة بالنفس وضبط النفس في المنافسات المختلفة (Kobilšek ،Sašek ،Hanina ،Hanin ، ٢٠١٤) (انظر الملحق ٦) (Kobilšek ،Sašek ، ٢٠١٤)

### الخاتمة

قدم حنين Hanin عام (١٩٧٨) من خلال نموذج IZOF إطارًا قويًا لكل من الدراسات النظرية والتطبيقية في علم النفس الرياضي وقد تم تطوير عمل النموذج من وصف لكيفية تأثير القلق قبل المنافسة على الأداء الرياضي إلى إطار نظري شامل يرسم خرائط تأثير الانفعالات الإيجابية والسلبية والاستعارات الشخصية والأحاسيس الجسدية قبل وبعد الأحداث الرياضية على الأداء. وقد نتج عن هذا العمل بدوره في تطوير والتحقق من صحة أدوات التقييم الذاتي الجديدة وكشفت هذه الورقة أنه في العقدين الأولين من أبحاث IZOF ، اشتملت ٧٥٪ من الدراسات على اختبارات فعاليتها عبر مجموعة واسعة من الرياضات ، باستخدام عينات تتراوح من الأطفال إلى النخبة من الرياضيين ومع ذلك ، في العقدين الماضيين كانت هناك زيادة كبيرة في أبحاث نموذج IZOF في مجالات أخرى من حيث العدد المطلق والنسبة.

كما ركز هذا المقال على تقديم نموذج للتعرف على مستوى الاستثارة المثلى للاداء الجيد ، وتطبيق تلك المفاهيم على برامج التدريب مع العمل على تطوير برامج التدخل لضبط المستوى الامثل للاستثارة كما تشير الاتجاهات الحديثة في البحوث العلمية التطبيقية في علم النفس الرياضي الايجابي إلى تحويل الاثار والمظاهرة الضارة من القلق إلى مجموعة واسعة من المشاعر الممتعة والسارة ، فمن الواضح أن النموذج يعمل على توفير أرضية خصبة لدراسة وفهم المشكلات الأساسية والتطبيقية في علم النفس الرياضي لمساعدة الرياضيين على اكتساب رؤى شخصية حول كيف يمكن للعمليات العقلية أن تساعدهم في الاستفادة من أقصى إمكاناتهم.



## References

Gallucci, N. T. (٢٠١٤). Sport psychology: Performance enhancement, performance inhibition, individuals, and teams (٢nd ed.). New York, NY: Psychology Press.

Griffith, C. R. (١٩٢٥). Psychology and its relation to athletic competition. American Physical Education Review, ٣٠, ١٩٣-١٩٩. International Journal of Sport and Exercise Psychology ٧ Downloaded by [Indiana University Libraries], [John Raglin] at ٠٨:٤٤ ١٥ May ٢٠١٥

Hanin, Y. L., & Spielberger, C. D. (١٩٨٣). The development and validation of the Russian form of the statetraint anxiety inventory. In C. D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds.), Cross-cultural anxiety (pp. ١٥- ٢٥). New York, NY: Hemisphere Publishing Corporation.

Hanin, Y. L., & Stambulova, N. B. (٢٠٠٢a). Athlete-generated metaphors as descriptors of performance states. Svensk Idrottspsykologi, ٢, ٧-٩.

Jones, G. (١٩٩٥). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. British Journal of Psychology, ٨٦, ٤٤٩-٤٧٨.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. Bump, L., & Smith, D. (١٩٩٠). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-٢. In R.

Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), Competitive anxiety in sport (pp. ١١٧-١٩٠). Champaign, IL: Human Kinetics.

McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (١٩٧١). Manual: Profile of mood states. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.

Montse C. Ruiz ,Yuri Hanin (٢٠١٥) The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (١٩٧٨-٢٠١٤): Historical overview of its evelopment and use International Journal of Sport and Exercise Psychology ٥(١)

Montse C. Ruiza , John S. Raglinb and Yuri L. Hanin(٢٠١٥) The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (١٩٧٨-٢٠١٤): Historical overview of its development and use, International Journal of Sport and Exercise Psychology

Morgan, W. P. (١٩٨٠). The trait psychology controversy. Research Quarterly for Exercise and Sport, ٨٠, ٥٠- ٧٦. doi:١٠.١٠٨٠/٠٢٧٠١٣٦٧.١٩٨٠.١٠٦.٩٢٧٥

Robazza, C. (٢٠٠٦). Emotion in sport: An IZOF perspective. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), Literature reviews in sport psychology (pp. ١٢٧-١٥٨). Hauppauge, NY: Nova Science.

Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L., & Robazza, C. (٢٠١٥). Multimodal assessment of athletes' performance-related feeling states: Developing the psychobiosocial states (PBS-S) scale. Submitted.

- Russell, J. A., Weiss, A., & Mendelsohn, G. A. (١٩٨٩). Affect grid: A single-item scale of pleasure and arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, ٥٧, ٤٩٣-٥٠٢. doi:١٠.١٠٣٧/٠٠٢٢-٣٥١٤.٥٧.٣.٤٩٣
- Spielberger, C. (١٩٩٩). State-Trait Anger Expression Inventory-٢ (STAXI-٢). Odessa, FL: Psychological Assessment Resource.
- Spielberger, C., Gorsush, R., & Lushene, R. (١٩٧٠). State-trait anxiety inventory manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Syrjä, P., & Hanin, Y. L. (١٩٩٧a). Individualised and group-oriented measures of emotion in sport: A comparative study. Annual congress of the European college of sports science. Book of abstracts. Part II, pp. ٦٤١-٦٤٢. Copenhagen, Denmark: University of Copenhagen.
- Syrjä, P., & Hanin, Y. L. (١٩٩٧b). Measurement of emotion in sport: A comparison of individualised and normative scales. In R. Lidor & M. Bar-Eli (Eds.), *Proceedings of the IX world congress of sport psychology (ISSP) (Part ٢, pp. ٦٨٢-٦٨٤)*. Netanya, Israel: Wingate Institute.
- Vealey, R. (٢٠٠٥). *Coaching for the inner edge*. Morgantown, WV: Fitness Institute Technology.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (١٩٨٨). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, ٥٤, ١٠٦٣-١٠٧٠. doi:١٠.١٠٣٧/٠٠٢٢-٣٥١٤.٥٤.٦.١٠٦٣
- Weinberg, R., & Gould, D. (٢٠١١). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. Williams, J. M. (٢٠٠٦). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (٥th ed.). New York, NY: McGraw-Hill

مقياس الحالات النفسية والاجتماعية (PBS-S)

the psychobiosocial states (PBS-S) scale

(Ruiz, Hanin, & Robazza, ٢٠١٥)

أعدده للعربية

مجدي حسن يوسف

١. الحالة المبهجة المتحمسة ، الواثقة ، الخالية من الهموم ، البهجة (+)
٢. حركة مريحة ومنسقة وقوية وبدون جهد، حركة نشطة وديناميكية ، حركية سلوكية (+)
٣. إدراكي مشتت ، مثقل ، مشكوك فيه ، مرتبك (-)
٤. تنفيذ المهام بشكل فعال وماهر وموثوق به ومتسق الحركة (+)
٥. قلق عصبي ، قلق ، ساخط ، مستاء (-)
٦. قوي وحيوي وقادر جسدياً (+)
٧. حركة بطيئة ، غير منسقة ، عاجزة الحركة - سلوكية حركية (-)
٨. منتبه ، مركز ، قادر معرفياً (+)
٩. غير محفز وغير مهتم وغير ملتزم (-)
١٠. فرح غامر ، راضي ، سعيد ، راضي (+)
١١. تنفيذ المهام غير الفعال وغير ماهر وغير واثق وغير متسق حركياً (-)
١٢. هادف ، حازم ، مثابر ، حاسم (+)
١٣. القلق ، القلق ، القلق ، القلق (-)
١٤. متحفز ، الالتزام ، الملهم (+)
١٥. متوتر جسدياً ، متعب ، مرهق (-)
١٦. غير راغب ، غير محدد ، متردد (-)