

الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى

نور غانم يونس

م.م، تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الحمدانية، العراق
noorghanamyounis94@uohamdaniya.edu.iq

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى بناء مقياس الانهزام النفسية والتعرف على مستوى الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، وتكونت عينة البحث من (70) لاعباً من لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى. ولتحقيق هدفها البحث، تم اعتماد مقياس الانهزام النفسي بصيغته الملائمة للبيئة الرياضية، والمكون من (30) فقرة وفق بدائل استجابة خماسية هي: (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، وبعد التحقق من الخصائص العلمية للمقياس تم تطبيقه على أفراد العينة. واستخدمت الباحثة عددًا من الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات، من بينها الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لعينة واحدة ومعامل ارتباط بيرسون، وأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لمستوى الانهزام النفسي لدى أفراد العينة بلغ (70.122) درجة، وهو أقل من المتوسط الافتراضي البالغ (90) درجة، مع دلالة إحصائية $t(70) = -5.573, p > .05$ مما يشير إلى أن مستوى الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية جاء منخفضًا. ويُعزى ذلك إلى طبيعة البيئة التدريبية التخصصية، والانتظام في ممارسة النشاط الرياضي، وما توفره من فرص لتنمية الثقة بالنفس والمثابرة والقدرة على مواجهة الصعوبات والتعامل مع الفشل والمواقف التنافسية. وفي ضوء ذلك أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي، وإجراء قياسات دورية لمستوى الانهزام النفسي، وتفعيل دور الإرشاد النفسي الرياضي، وتأهيل المدربين للتعرف إلى المؤشرات النفسية التي قد تؤثر في استمرار اللاعبين وتطورهم الرياضي.

الكلمات المفتاحية: الانهزام النفسي، المراكز التخصصية، الموهبة الرياضية في نينوى.

Psychological Defeatism among Players at Specialized Training Centers Affiliated with the Department of Sports Talent in Nineveh

Noor Ghanem Younis

Assistant Lecturer, College of Physical Education and Sports Sciences,
University of Hamdaniya, Iraq
noorghanamyounis94@uohamdaniya.edu.iq

Abstract

This study aims to develop a psychological defeatism scale and identify the level of psychological defeatism among players at specialized training centers affiliated with the Department of Sports Talent in Nineveh. The researcher used the descriptive survey method, as it is suitable for the nature of the research problem and its objectives. The research sample consisted of (70) players from the specialized training centers affiliated with the Department of Sports Talent in Nineveh. To achieve the research objectives, a psychological defeatism scale was adopted in a form suitable for the sports environment. It consists of (30) items with a five-

point response alternative: (always, often, sometimes, rarely, never). After verifying the scientific properties of the scale, it was administered to the sample. The researcher used several appropriate statistical methods to analyze the data, including the arithmetic mean, standard deviation, one-sample t-test, and Pearson's correlation coefficient. The results showed that the mean score for psychological defeatism among the sample was 70.122, which is lower than the hypothetical mean of 90. The statistical significance of this score was -5.573 ($t(70)$), $p > 0.05$, indicating a low level of psychological defeatism among athletes in specialized training centers. This is attributed to the nature of the specialized training environment, the regularity of athletic activity, and the opportunities it provides for developing self-confidence, perseverance, and the ability to face difficulties, cope with failure, and navigate competitive situations. In light of these findings, the researcher recommended focusing on the psychological preparation of athletes alongside physical, technical, and tactical training. This includes conducting periodic measurements of psychological defeatism, activating the role of sports psychology counseling, and training coaches to identify psychological indicators that may affect athletes' continued performance and development.

Keywords: Psychological Defeat, Specialized Centers, Athletic Talent in Nineveh

المقدمة

يُعد الوصول إلى المستويات الرياضية العليا في مختلف الأنشطة الرياضية محصلةً لتراكم الأبحاث والدراسات والجهود العلمية التي أسهمت في تحقيق تطور واسع في الحركة الرياضية على مختلف الأصعدة. وقد أصبح التقدم العلمي يمثل أحد المرتكزات الأساسية التي تستند إليها الدراسات والبحوث في العلوم المختلفة المرتبطة بمجال التربية الرياضية، ومن بين هذه المجالات المهمة علم النفس الرياضي، الذي أسهم بصورة فاعلة في تفسير العديد من الظواهر النفسية المرتبطة بالأداء والإنجاز الرياضي. وقد ركزت الدراسات المبكرة في هذا المجال على دراسة الشخصية الرياضية، ثم اتجهت لاحقاً إلى دراسة بعض الظواهر النفسية، ومنها القلق والخوف والاستثارة الانفعالية، وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرياضي.

وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن العوامل النفسية تؤدي دوراً مهماً في مستوى الأداء الرياضي، إذ يمكن أن يكون تأثيرها إيجابياً يسهم في رفع مستوى الإنجاز، أو سلبياً يعيق الرياضي عن استثمار قدراته وإمكاناته بالشكل الأمثل. وفي هذا السياق، أكد عرب وكاظم (2001) أن الإعداد النفسي يمثل أحد الأعمدة الأساسية التي تقوم عليها العملية التدريبية، إلى جانب بقية عناصر التدريب الأخرى، لما له من أهمية في تهيئة الرياضي لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الأداء. (عرب وكاظم، 2001).

ومن خلال مراجعة النتائج التي حققتها الفرق والرياضيون في مختلف الألعاب الرياضية، يمكن ملاحظة التطور الكبير في مستوى القابليات والقدرات البدنية والمهارية والنفسية مقارنة بالمستويات السابقة، الأمر الذي يفسر ما تحقق من إنجازات رياضية متقدمة. فهذه الإنجازات لم تتحقق بصورة عفوية أو نتيجة الصدفة، وإنما جاءت نتيجة جهود علمية وتدريبية منظمة هدفت إلى استثمار الطاقات والإمكانات الكامنة لدى الرياضيين وتوظيفها بالشكل الأمثل للوصول إلى أفضل النتائج الممكنة (الوتار، 1993).

وفي المقابل، تمثل الشخصية الانهزامية أحد الأنماط النفسية التي قد تؤثر سلباً في سلوك الفرد وتوافقه النفسي، إذ تتسم بمجموعة من الخصائص، من أبرزها التشاؤم والإحباط وسوء الظن وضعف الإرادة، وقد تتطور هذه الخصائص لدى الفرد إلى فقدان الأمل والشعور بالعجز وقلة الحيلة، فضلاً عن انخفاض قدرته على الاستمتاع بالجوانب الإيجابية في حياته. ومن ثم، فإن استمرار هذا النمط من التفكير والسلوك قد ينعكس بصورة سلبية على قدرة الفرد على مواجهة المواقف الصعبة والتعامل مع التحديات المختلفة.

وفي هذا الإطار، أشار (Kabatay, 2008) إلى وجود علاقة قوية بين الانهزام النفسي والعجز المتعلم، إذ أجريت الدراسة

على عينة من طالبات المراحل الأولية، واستُخدم مقياس لقياس الانهزام النفسي والعجز المتعلم، وأظهرت نتائج تحليل البيانات وجود علاقة قوية بين المتغيرين، بما يشير إلى أن ارتفاع مظاهر الانهزام النفسي قد يرتبط بزيادة مشاعر العجز والاستسلام للمواقف التي يواجهها الفرد.

كما أشارت الأدبيات النفسية إلى أن الانهزام النفسي والسلوكيات المؤذية للذات لا تظهر بالدرجة نفسها لدى جميع الأفراد، وإنما تتباين تبعاً للعديد من العوامل والظروف النفسية والشخصية. وقد يرتبط ظهور هذه السلوكيات بالحالة النفسية للفرد، إذ إن الأشخاص الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب أو القلق، قد يكونون أكثر عرضة لبعض أنماط السلوك الانهزامي وإيذاء الذات مقارنة بالأفراد الذين يتمتعون بمستوى أفضل من التوافق والصحة النفسية. وفي هذا الصدد، أوضح (Baumeister et al, 2002). أن الانهزام النفسي والسلوكيات الضارة بالذات ترتبط بدرجات متفاوتة من التعمد والظروف النفسية التي يمر بها الفرد، مما يؤكد أهمية دراسة العوامل النفسية المؤثرة في هذا النوع من السلوك (Baumeister et al., 2002).

تتبع أهمية البحث الحالي من أهمية الجانب النفسي في عملية إعداد اللاعبين داخل المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى، إذ إن اكتشاف الموهبة الرياضية وتنميتها لا يعتمد على الجوانب البدنية والمهارية والخططية فحسب، وإنما يتطلب الاهتمام بالخصائص النفسية التي تؤثر في قدرة اللاعب على الاستمرار في التدريب ومواجهة الصعوبات والضغوط وتحقيق التطور الرياضي. ويُعد الانهزام النفسي من المتغيرات النفسية التي قد تؤثر سلباً في دافعية اللاعبين وثقتهم بقدراتهم، وتدفعهم إلى الاستسلام عند مواجهة الفشل أو الصعوبات، الأمر الذي قد ينعكس على مستوى أدائهم واستمرارهم في البرامج التدريبية. ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي في التعرف إلى مستوى الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى، بما يوفر مؤشرات علمية يمكن أن يستفيد منها المدربون والمشرفون والمتخصصون في علم النفس الرياضي في تشخيص هذه الظاهرة والتعامل معها بصورة مبكرة، ووضع برامج وأساليب للإعداد النفسي تساهم في تعزيز الثقة بالنفس والدافعية والمثابرة والقدرة على مواجهة الضغوط، بما يساعد على المحافظة على المواهب الرياضية وتنميتها والوصول بها إلى مستويات رياضية متقدمة. كما يمكن أن تساهم نتائج البحث في إثراء الدراسات النفسية في المجال الرياضي، وتوفير أساس علمي للباحثين والمهتمين بدراسة الانهزام النفسي لدى فئة الموهوبين والناشئين في البيئة الرياضية العراقية.

مشكلة البحث

تُعد المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى من البيئات المهمة في اكتشاف المواهب الرياضية وتنميتها وإعدادها للوصول إلى مستويات رياضية متقدمة، إذ لا يقتصر نجاح هذه المراكز على تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية فحسب، وإنما يرتبط أيضاً بمدى توافر الخصائص النفسية التي تساعد اللاعبين على الاستمرار في التدريب ومواجهة الصعوبات والضغوط والمواقف التنافسية المختلفة. ومن بين المتغيرات النفسية التي قد تؤثر في مسيرة اللاعب الانهزام النفسي، لما قد يرتبط به من مشاعر الإحباط والتشاؤم وضعف الثقة بالقدرات الشخصية والاستسلام عند مواجهة الفشل أو الصعوبات، الأمر الذي قد يحد من قدرة اللاعب على استثمار إمكاناته الرياضية بالشكل الأمثل.

وتزداد أهمية هذه المشكلة لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية؛ كونهم يمثلون قاعدة أساسية لاكتشاف المواهب الرياضية وصقلها، وأن استمرار اللاعب في التدريب وتطوره يعتمد بدرجة كبيرة على قدرته النفسية على مواجهة متطلبات التدريب والمنافسة. وقد تظهر لدى بعض اللاعبين مظاهر نفسية تتمثل في الخوف من الفشل، أو فقدان الثقة بالقدرات، أو سرعة الاستسلام عند عدم تحقيق النتائج المتوقعة، وهي مظاهر قد تؤثر في مستوى الدافعية والمثابرة والاستمرار في التدريب، فضلاً عن إمكانية انعكاسها على الأداء الرياضي والتطور المستقبلي للاعب.

ومن خلال ملاحظة واقع التدريب الرياضي في المراكز التخصصية، تبرز الحاجة إلى التعرف بصورة علمية إلى مستوى الانهزام النفسي لدى اللاعبين، والكشف عن مدى انتشار هذه الظاهرة بينهم، ولا سيما في ظل اختلاف أعمارهم وخبراتهم الرياضية وتخصصاتهم. ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن التساؤل الآتي: ما مستوى الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى؟ وهل يختلف مستوى الانهزام النفسي لديهم تبعاً لبعض المتغيرات ذات العلاقة؟ وذلك بهدف توفير مؤشرات علمية يمكن أن تساهم في مساعدة المدربين والمشرفين على وضع برامج للإعداد النفسي والحد من الآثار السلبية للانهزام النفسي، بما يدعم استمرارية اللاعبين وتطورهم الرياضي.

هدف البحث

- بناء مقياس الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى.
- التعرف على مستوى الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى.

مجالات البحث

- المجال البشري: لاعبو المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى، للموسم 2027/2026.
- المجال الزمني: الموسم الرياضي 2027/2026.
- المجال المكاني: المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى.

تحديد المصطلحات

(Atkinson, 2017) "أفكار سلبية تجعل الفرد يشعر بالمعاناة والفشل"

كما تعرف الباحثة الانهزام النفسي إجرائياً: "الدرجة الكلية التي يحصل عليها لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى بعد إجابتهم على فقرات مقياس الانهزام النفسي".

الدراسات السابقة

دراسة اللامي وسهيم (2016): بعنوان قياس السلوك الانهزامي لدى طلبة الجامعة:

هدفت الدراسة الى التعرف على درجة السلوك الانهزامي لدى طلاب الجامعة على وفق متغيرات المرحلة الدراسية، والتخصص، والنوع). ولتحقيق اهداف البحث تم بناء مقياس لقياس السلوك الانهزامي من قبل الباحثين على عينة الدراسة البالغة (200) طالباً وطالبة. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS) كالاتي: الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، مربع كاي، مان وتني للعينات المتوسطة. أظهرت النتائج الآتي: عينة البحث لا يتسم سلوكهم بالانهزامية. لا توجد فروق تعزى لمتغير النوع (ذكور /إناث) في السلوك الانهزامي. لا توجد فروق تعزى الى متغير التخصص (علمي/إنساني) في السلوك الانهزامي.

دراسة (Kabatay, 2008) "The self-defeating Behavior its Relionship With depression (سلوك انهزام الذات وعلاقته بالاكتئاب):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى سلوك الانهزام الذاتي فضلاً عن التعرف على مستوى الاكتئاب. وشملت عينة الدراسة على (79) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة، واستخدم مقياس الانهزام الذاتي أعده الباحث، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ذا العلاقات الارتباطية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين سلوك انهزام الذات وبين مستوى الاكتئاب إذ أظهرت نتائج العينة أن الطلاب الذين يعانون من الانهزام الذاتي لديهم حالات عالية من الاكتئاب فضلاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الانهزام الذاتي ولصالح الذكور.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

مجتمع البحث وعينه:

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على (211) متدرب في مراكز الموهبة الرياضية ويمثلون (8) مراكز تدريبية للموسم (2026-2027) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1): يبين مجتمع البحث وعيناته

ت	اسم المدرسة	الموقع	المجتمع	الاستطلاعية	البناء	الثبات	المستبعدين	التطبيق النهائي
1-	التنس الأرضي	منتدى الحدباء	21	1	10	2	1	7
2-	الجمباز	مدرسة العابد	28	0	15	3	0	10
3-	كرة السلة	منتدى الأندلس	24	1	12	3	0	8
4-	كرة اليد	نادي الفتوة الرياضي	30	0	15	2	2	11
5-	الاثقال	نادي الفتوة الرياضي	20	1	10	2	0	7
6-	المصارعة	نادي الأمواج	18	1	10	2	1	4
7-	كرة الطاولة	نادي الأمواج	20	0	12	2	0	6
8-	التايكوندو	منتدى الأندلس	50	1	28	4	0	17
	الكلية		211	5	112	20	4	70

الإعداد:

تم اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل التي ضمت (112) متدرب مراكز الموهبة الرياضية وهي تشكل نسبة (50.080%) وبلغت عينة الثبات (20) متدرب بنسبة (9.478%) من مجتمع البحث وكما في الجدول (1).

عينة التطبيق:

بلغت عينة التطبيق (70) متدرب وهي تشكل نسبة (33.175%) من مجتمع البحث، إذ أظهرت خلاصة الخبرات والتجارب أن حجم عينة البحث في حدود (10-15%) من حجم مجتمع البحث يبدو ملائماً في معظم البحوث والدراسات (صغير، 2007) وكما في الجدول (1).

وسائل جمع المعلومات والبيانات:

يقصد بها الوسيلة والطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلة ما، مهما كانت تلك الأدوات بيانات أو عينات أو أجهزة. (محبوب، 2002)

كانت أدوات وأجهزة البحث على وفق ما يأتي:

- الاستبيان.

- المصادر والمراجع العلمية.

خطوات البناء لمقياس الانهزام النفسي:

تطلب البحث بناء مقياس الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى، واتبعت الباحثة الخطوات الآتية للبناء

إعداد الصيغة الأولية للمقياس:

بعد تصميم استبيان مفتوح والاعتماد على أسلوب الخبرة والدراسات السابقة والاطلاع على الأدبيات العلمية والمصادر العلمية للبحث العلمي والخاصة بموضوع الدراسة، وبخبرة الباحثة العلمية والعملية والأكاديمية، قامت بإعداد الصيغة الأولية للمقياس، إذ قامت بصياغة (30) فقرة.

تحديد أسلوب صياغة الفقرات:

اعتمدت الباحثة في صياغة الفقرات على أسلوب (ليكرت) المطور وهو شبيه بأسلوب الاختيار من متعدد (Multiple choice)، إذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين بدائل عديدة لها أوزان مختلفة، وتمت مراعاة ما يأتي في صياغة الفقرات:

- ألا تكون الفقرات طويلة.

- أن تكون العبارة قابلة لتفسير واحد.
- أن تكون العبارة بصيغة المتكلم.
- عدم استخدام العبارات التي يحتمل ان يجيب عنها الجميع أو لا يجيب لكي لا تتعدم فرصة المقارنة أمام الباحثة (رويدري، 2000)

صدق الفقرات وصلاحياتها

الصدق الظاهري للمقياس:

تتمثل أفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري، في عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحياتها في قياس الخاصية المراد قياسها. (عباس وآخرون، 2009، 262)، وللتعرف على صدق الفقرات تم عرض المقياس بشكله الأولي على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلم النفس الرياضي والقياس والتقييم، بوضع علامة (صح) أمام كل فقرة تحت البديل المناسب (تصلح، لا تصلح، تصلح بعد التعديل) فضلاً عن تدوين التعديل المناسب في حقل (تصلح بعد التعديل) مع تثبيت الفقرات الإيجابية والسلبية منها، وبعد جمع الاستمارات تم استخراج الصدق الظاهري (صدق الخبراء) للمقياس إذ تم الاعتماد على نسبة اتفاق (75%) من آراء السادة الخبراء إذ يشير (بلوم وآخرون، 1983) "إلى أنه يمكن الاعتماد على موافقة آراء المحكمين بنسبة (75%) في مثل هذا النوع من الصدق" (بلوم، وآخرون، 1983).

تم التحقق من الصدق الظاهري بعرض استبيان الانهزام النفسي بأبعاده وعباراته، على عدد من الخبراء المتخصصين بعلم النفس الرياضي من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وأقسامها، للحكم على عبارات الاستبيان وتم إجراء التغييرات استناداً إلى تطابق آراء الخبراء حول الرفض أو القبول بالاعتماد على اختبار (كا) وبعد تحليل آراء الخبراء تحصلت جميع الفقرات على نسب اتفاق أكبر من 75% وبالتالي تم اعتماد على جميع فقرات الاستبيان.

التطبيق الاستطلاعي لمقياس الانهزام النفسي:

يشير (باهي وآخرون، 2002) إلى "ضرورة تطبيق الاختبار في دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث للتعرف على مدى مناسبة الاختبار من إذ الصياغة والمضمون للتطبيق على عينة البحث، وتحديد الوقت اللازم للإجراء". (باهي وآخرون، 2002)

إذ قامت الباحثة بتطبيق التجربة الاستطلاعية لمقياس الانهزام النفسي على عينة مؤلفة من (5) متدربين من منتدى السماح، وتبين أن جميع العبارات واضحة ومفهومة وخالية من الغموض واقترب زمن الإجابة ما بين (18-20) دقيقة.

الصدق التمييزي للمقياس:

إذ تم إجراء الصدق التمييزي للمقياس بأسلوبين، هما:

أولاً: أسلوب المجموعات المتطرفة (التحليل الإحصائي للفقرات):

من مواصفات المقياس الجيد إجراء عملية التحليل الإحصائي لفقراته لمعرفة "قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السمة أو القدرة من ناحية، وبين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من السمة أو القدرة نفسها" (رضوان، 2006)، تم توزيع فقرات المقياس الباقية والبالغ عددها (30) فقرة على أفراد عينة البناء والبالغ عددها (112) لاعباً، وبعد جمع الاستمارات وترتيب الدرجات التي حصل عليها أفراد عينة البناء في المقياس ترتيباً تنازلياً، تم اختيار المجموعتين المتطرفتين (27% العليا و27% الدنيا) الذي يبلغ عددهما (30) لاعباً في كل مجموعة من المجموعتين العليا والدنيا، وذلك بعد تقسيم العينة إلى قسمين متساويين (علوي وسفلي)، وتم بعد ذلك استخراج قيمة (ت) المحسوبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وبيّن الجدول (2) يبين معاملات التمييز لفقرات المقياس.

الجدول (2): قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين المتطرفتين (العليا والدنيا)

الفقرات	المجموعة عليا 30		المجموعة دنيا 30		ت
	الانحراف المعياري	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	الوسط حسابي	
1	4.460	0.518	3.018	0.353	11.58
2	3.735	0.500	2.708	0.903	5.45
3	4.071	0.787	2.929	0.530	6.91
4	3.407	0.511	2.991	0.968	2.20
5	4.407	0.511	3.558	0.611	5.90
6	4.469	0.745	2.681	0.858	7.88
7	4.336	0.689	2.726	0.782	8.02
8	4.451	0.567	3.071	0.942	6.54
9	4.559	0.797	2.229	0.690	10.80
10	4.575	0.548	2.000	0.840	14.18
11	4.894	1.129	2.300	0.473	12.04
12	4.443	0.520	2.543	0.611	14.12
13	4.266	0.518	2.171	0.857	11.38
14	4.575	0.548	1.857	0.845	15.16
15	4.195	0.515	2.343	0.684	12.08
16	4.115	0.753	2.894	0.363	7.57
17	4.133	0.911	2.673	0.891	6.26
18	4.336	0.561	2.956	0.246	12.84
19	4.177	0.538	3.071	0.637	8.61
20	4.558	0.566	2.053	1.329	9.47
21	4.637	1.111	3.204	0.983	5.51
22	4.522	0.733	2.991	0.341	10.54
23	3.277	0.747	2.457	0.780	3.96
24	4.558	0.611	2.797	0.992	8.20
25	4.354	0.654	2.947	0.532	9.56
26	4.531	0.682	2.593	0.820	10.34
27	4.443	0.743	2.832	0.895	7.78
28	4.301	0.596	2.982	0.401	10.38
29	4.681	0.587	2.319	0.735	12.57
30	4.327	0.647	2.929	0.578	9.49

* قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية = (58) = 2.002

ثانياً: أسلوب الاتساق الداخلي:

تم إيجاد معامل ارتباط البسيط (بيرسون) (r) بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للبعد، فضلاً عن الدرجة الكلية للمقياس لعينة التحليل الإحصائي البالغة (112) لاعباً، للتعرف على الاتساق الداخلي للفقرات، والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (3): يبين قيم الاتساق الداخلي للفقرات مع الأبعاد وارتباط الفقرة مع الكلي

ت	ارتباط الفقرة بالبعد	الدلالة	ارتباط الفقرة بالكلي	الدلالة
1	**0.498	0,000	**0.509	0.000
2	**0.574	0,000	**0.509	0.000
3	**0.531	0,000	**0.509	0.000
4	**0.531	0,000	**0.594	0.000
5	**0.479	0,000	**0.673	0.000
6	**0.701	0,000	**0.637	0.000
7	**0.758	0,000	**0.692	0.000

ت	ارتباط الفقرة بالبعد	الدلالة	ارتباط الفقرة بالكلية	الدلالة
8	**0.764	0,000	**0.686	0.000
9	**0.716	0,000	**0.653	0.000
10	**0.702	0,000	**0.645	0.000
11	**0.825	0,000	**0.800	0.000
12	**0.539	0,000	**0.523	0.000
13	**0.695	0,000	**0.592	0.000
14	**0.525	0,000	**0.504	0.000
15	**0.605	0,000	**0.555	0.000
16	**0.502	0,000	**0.331	0.010
17	**0.713	0,000	**0.584	0.000
18	**0.684	0,000	**0.508	0.000
19	**0.751	0,000	**0.677	0.000
20	**0.706	0,000	**0.547	0.000
21	**0.468	0,000	*0.284	0.028
22	**0.517	0,000	**0.466	0.000
23	**0.725	0,000	**0.657	0.000
24	**0.694	0,000	**0.694	0.000
25	**0.846	0,000	**0.794	0.000
26	**0.760	0,000	**0.709	0.000
27	**0.691	0,000	**0.529	0.000
28	**0.673	0,000	**0.619	0.000
29	**0.758	0,000	**0.622	0.000
30	**0.707	0,000	**0.627	0.000

*معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0,05)$.

يبين الجدول (3) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس للبعد والدرجة الكلية للمقياس تقاربت بين (0,331-0,846)، وفي ضوء ذلك تبين أن فقرات المقياس أثبتت درجة معنوية حيث كانت قيمة الاحتمالية (0,028-0,000)، وهي قيمة أصغر من قيمة (0,05)

ثبات المقياس:

يُعد الثبات من الخصائص الواجب توفرها لصلاحية استخدام أي مقياس إذ تعتمد صحة المقياس على مدى ثبات وصدق نتائجه، وبدونها ولا يكون من دونها أية ثقة في تلك النتائج (فرحات، 2001).

طريقة الفاكرونباخ:

تُعد معادلة (ألفا كرو نباخ) من المعادلات الشهيرة في مجال الإحصاء، وتستخدم لتقدير ثبات الاختبار (ربيع، 2009). إذ تتمتع هذه الطريقة بأهمية خاصة لأنها تستخدم في حساب معامل ثبات الاختبارات المقالية والموضوعية (النبهان، 2004)، وحساب فقرات الاستبيانات التي تتطلب إجابتها الاختيار من بين بدائل متعددة (علام، 2006).

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة، تم تحليل استجابات (20) لاعباً إحصائياً باستخدام (معامل ألفا) لتقدير ثبات المقياس، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0,887)

وصف المقياس وتصحيحه (الصورة النهائية):

يتألف مقياس الانهزام النفسي، الذي تم بناؤه في هذه الدراسة من (30) فقرة، ويتم تصحيح المقياس في ضوء مقياس خماسي التدرج، إذ يتم منح (5) درجات للبديل (دائماً)، و(4) درجات للبديل (غالباً)، و(3) درجات للبديل (أحياناً)، و(2) درجة للبديل (نادراً)، و(1) درجة للبديل (أبداً)، هذا بالنسبة للفقرات الإيجابية أما بالنسبة للفقرات السلبية منح (1) درجات للبديل (دائماً)،

و(2) درجات للبدل (غالباً)، و(3) درجات للبدل (أحياناً)، و(4) درجة للبدل (نادراً)، و(5) درجة للبدل (أبداً). للصلات، إذ تنحصر درجات المقياس بين (30-150) بمتوسط فرضي (90).

التطبيق النهائي للمقياس:

قامت الباحثة بتوزيع المقياس (30) فقرة الملحق (1)، عينة البحث في أوقات متفاوتة وبعد اكتمال عملية بناء المقياس تم تطبيق المقياس على (70) لاعباً ومن ثم معالجة البيانات إحصائياً.

الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة باستخدام برنامج الحزمة spss25، الوسائل الإحصائية الآتية للتوصل إلى نتائج البحث وهي النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، وقانون (ت) للفروقات، والمتوسط الفرضي.

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول: بناء مقياس الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى:

قامت الباحثة من خلال هذه الدراسة ببناء مقياس الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى، وقد تم ذلك من خلال إجراءات خاصة ببناء المقياس في الباب الثالث من البحث الحالي، وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث.

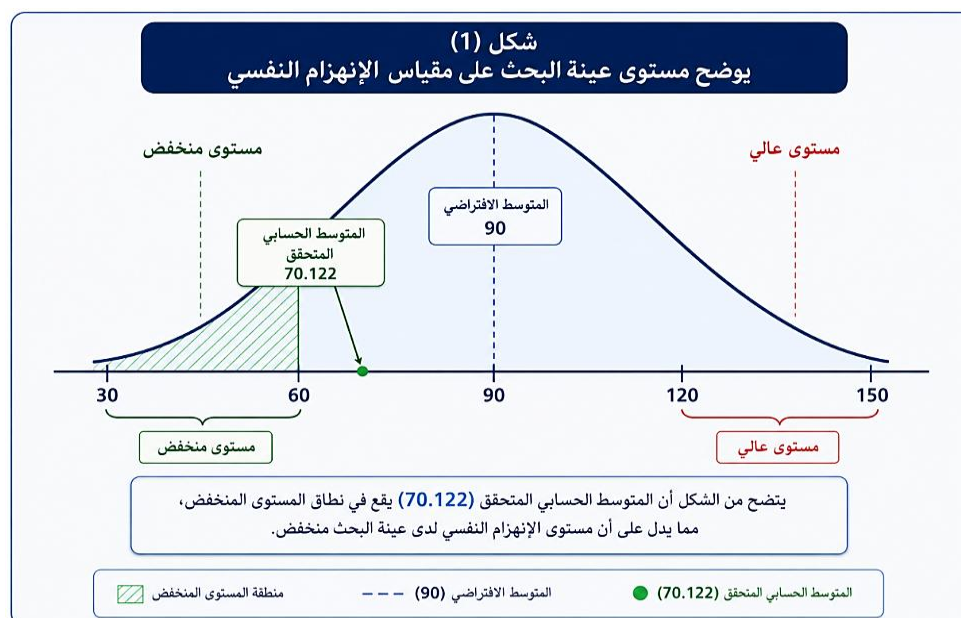
عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني: التعرف على الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى:

تم تطبيق المقياس على عينة من لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى والبالغ عددهم (70) لاعباً، وبعد تحليل استجابات عينة البحث في ضوء بدائل الإجابة. والجدول (3) يبين ذلك والشكل (1) يوضح مستوى عينة البحث على منحني المستويات.

الجدول (4): يبين نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس مستوى الانهزام النفسي للعينة الكلية

المتغير	عدد العينة	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	Sig	الدلالة
الانهزام النفسي	70	30	78.122	90	18.158	-5.573	0.000	يوجد فرق دال ولصالح المتوسط الافتراضي

يتضح من الجدول (4) أن المتوسط الحسابي لدرجات الانهزام النفسي لدى أفراد العينة الكلية البالغ عددهم (70) لاعباً بلغ (78.122) درجة، بانحراف معياري قدره (18.158)، في حين بلغ المتوسط الافتراضي للمقياس (90) درجة. وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (-5.573) عند مستوى دلالة (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي والمتوسط الافتراضي، ولصالح المتوسط الافتراضي. وهذا يعني أن مستوى الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى جاء منخفضاً.



شكل (1): يوضح مستوى عينة البحث على مقياس الإنهزام النفسي

يمكن تفسير انخفاض مستوى الإنهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى، كما أظهره المتوسط الحسابي المتحقق البالغ (70.122) مقارنةً بالمتوسط الافتراضي للمقياس البالغ (90)، بأن أفراد العينة يمثلون فئة من اللاعبين الذين تم اختيارهم وتدريبهم ضمن بيئة رياضية تخصصية تهدف إلى اكتشاف المواهب وتنمية قدراتهم الرياضية. ومن المحتمل أن يكون هذا النوع من البيئة التدريبية قد أسهم في تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالقدرة على الإنجاز، نتيجة الممارسة الرياضية المنتظمة والتدرج في اكتساب المهارات وتحقيق الإنجازات، الأمر الذي يقلل من مشاعر العجز والاستسلام للفشل ويحد من ظهور السلوكيات الانهزامية.

كما يمكن أن يُعزى انخفاض الإنهزام النفسي إلى طبيعة التدريب الرياضي المنتظم الذي يتيح للاعب مواجهة مواقف تتطلب المثابرة وتحمل الصعوبات والتعامل مع النجاح والفشل بصورة مستمرة، مما يساعد على بناء القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها. فاللاعب الذي يعتاد على التدريب والمنافسة وتقييم أدائه بصورة مستمرة يصبح أكثر قدرة على التعامل مع الأخطاء والنتائج غير المتوقعة باعتبارها جزءاً من عملية التعلم والتطور، وليس دليلاً على العجز أو عدم القدرة على النجاح.

ومن الأسباب المحتملة كذلك دور المدربين والمشرفين في توفير الدعم والتوجيه المستمر للاعبين، إذ إن التشجيع وتعزيز السلوك الإيجابي وتقديم التغذية الراجعة المناسبة يمكن أن تسهم في رفع دافعية اللاعب وتعزيز اعتقاده بقدرته على التطور. كما أن وجود اللاعبين ضمن جماعة رياضية متقاربة في العمر والاهتمام والأهداف قد يوفر نوعاً من الدعم الاجتماعي والشعور بالانتماء، مما يساعد على الحد من مشاعر العزلة والإحباط والانسحاب.

ويُضاف إلى ذلك أن اللاعبين في المراكز التخصصية غالباً ما يمتلكون دافعية أعلى نحو ممارسة النشاط الرياضي نتيجة اختيارهم وتوجههم نحو المجال الرياضي، الأمر الذي قد يجعلهم أكثر ارتباطاً بأهدافهم الرياضية وأكثر استعداداً لبذل الجهد ومواجهة الصعوبات. وبناءً على ذلك، فإن انخفاض مستوى الإنهزام النفسي لدى أفراد العينة يمكن أن يُعد مؤشراً إيجابياً على امتلاكهم قدرًا مناسباً من الثقة والمثابرة والقدرة على مواجهة التحديات، وهو ما قد يساعدهم في الاستمرار في التدريب وتحقيق التطور الرياضي.

وعليه، يرى الباحث أن البيئة التدريبية التخصصية، وانتظام الممارسة الرياضية، والدعم الذي يقدمه المدربون، فضلاً عن الدافعية نحو الإنجاز والانتماء إلى الجماعة الرياضية، تمثل مجتمعةً عوامل يمكن أن تسهم في خفض مستوى الإنهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية، وتساعد على التعامل مع الفشل والصعوبات بوصفها مواقف مؤقتة يمكن تجاوزها، بدلاً من الاستسلام لها والشعور بالعجز.

إذ يرى (Dunman, 2003) أن الفرد وحدة بنائية في المجتمع ويعيش في مناخ تسوده معتقدات وتقاليد، وأن هبوط أو انحدار التضامن الاجتماعي وصعود النفوذ الفردي بسبب التقدم الصناعي والحياتي يسبب الانهزام في أقصى صورة (2003 Dunman).

ويؤكد بانديرا أن الأفراد ينهمكون في التقليل من قيمة أنفسهم وتكوين أفكار سلبية عنها عندما تنتهك المعايير الداخلية المثلى من جراء ارتكابهم أخطاء شخصية ملموسة أو غير ملموسة، يصل بهم الأمر لمعاينة الذات، ونزعة عقاب الذات تكون في مراحل متعددة تتمثل بسلوك خاطئ يثير خوفاً من عقاب متوقع يولد شعوراً بالذنب، ويحصل السلوك الانهزامي. (Hjelle and Ziegler, 1992).

أما فرويد فإنه يصف الانهزام النفسي بآلية أسمها الانقلاب على الذات ويفترض فرويد إن مصدر هذا النوع من مشاعر الذنب تأتي نتيجة كبت العداوة تجاه الوالدين في الطفولة ومشاعر الخوف من إظهارها لما سيترتب عليه من عقاب، ويرى أن الفرد الانهزامي وقع فريسة لانفعال ذاتي أخفق في التعبير عن نفسه فانعكس إلى الداخل (صالح، 2005).

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

استنتجت الباحثة ما يأتي:

1. تم بناء مقياس تقييم الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى.
2. يمتلك أغلب لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى مستوى منخفض من الانهزام النفسي.
3. أسهمت طبيعة البيئة التدريبية التخصصية في توفير ظروف مناسبة لتنمية الجوانب النفسية إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية، الأمر الذي قد يساعد اللاعبين على تطوير المثابرة والقدرة على الاستمرار في التدريب وتحمل متطلباته.
4. يُعد انخفاض الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التخصصية مؤشراً إيجابياً يمكن أن يدعم استمرار اللاعبين في مسيرتهم الرياضية، ويزيد من قدرتهم على استثمار إمكاناتهم وتحقيق مستويات أفضل من الإنجاز.

التوصيات والمقترحات:

توصي الباحثة بما يأتي:

1. اعتماد المقياس المعد في هذا البحث بوصفه مؤشراً لقياس تقييم الانهزام النفسي لدى لاعبي المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى.
2. ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين المراكز التدريبية التخصصية التابعة لقسم الموهبة الرياضية في نينوى، إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي، لما له من أهمية في المحافظة على الحالة النفسية الملائمة للاعب.
3. اعتماد القياس الدوري لمستوى الانهزام النفسي لدى اللاعبين، ولا سيما في المراحل العمرية المبكرة، بهدف الكشف المبكر عن أي ارتفاع في مستواه والتعامل معه قبل أن يؤثر في الأداء والاستمرار بالتدريب.
4. إقامة دورات وورش تدريبية للمدربين في مجال الإعداد النفسي وعلم النفس الرياضي، لتمكينهم من التعرف إلى المؤشرات الدالة على الانهزام النفسي وأساليب التعامل معها.

المراجع العربية

الكتب:

1. باهي، مصطفى حسين وآخرون (2002). الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات – تطبيقات. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة. مصر.

2. بلوم، بنيامين وآخرون (1983). تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني. ترجمة. محمد أمين المفتي وآخرون. دار ماكروهيل. القاهرة. مصر.
3. ربيع، محمد شحاته (2009). قياس الشخصية. ط2. دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان، الأردن.
4. رضوان، محمد نصر الدين (2006). المدخل إلى القياس في التربية الرياضية والبدنية. ط1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
5. رويدري، رجاء وحيد (2000). البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية دار الفكر. دمشق.
6. سماره، عزيز، وآخرون (1989). مبادئ القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار المعرفة الجامعية. القاهرة، مصر.
7. عباس، محمد خليل وآخرون (2009). مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط2. دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان.
8. عليان، رحي مصطفى وآخرون (2008). أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والإدارة. ط1. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان – الأردن.
9. فرحات، ليلي السيد (2001). القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
10. محبوب، وجيه وبديري، أحمد، (2002). البحث العلمي. مطبعة جامعة بابل. وزارة التعليم العالي. العراق.
11. الوتار، ناظم شاكر (1993). مركز التحكم وعلاقته بمستوى الأداء المهارى للكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل.
12. صغير، عبد الله علي (2007). أسباب وأعراض الضعف النفسي الذي أصاب غالب المسلمين. سلسلة بناء الشخصية البناء التكويني الذاتي.
13. صالح، قاسم حسين (2005). علم النفس الشواذ والاضطرابات العقلية والنفسية. ط1. أربيل. جامعة صلاح الدين. العراق.

المجلات:

14. عرب، محمد جسام وكاظم جواد موسى (2001). مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة. مجلة كلية التربية الرياضية. العدد 1. المجلد 12.
15. علام، هشام حسين (2006). مشروع لخصصة الأندية المصرية. المؤتمر العلمي. رياضة الهوكي بين الواقع والمأمول. كلية التربية الرياضية. جامعة الزقازيق. مصر.
16. اللامي، عذاب نشعه كريم وسهيم أسراء فاضل (2016). قياس الانهزام النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية، المجلد (22). العدد (17). العراق.
17. Atkinson, Breanna E., (2017). The self - DISS .AComrehenive MesSure of self Defeating .Electronic thesis and Dissertation In terpersonal style Repository.
18. Baumeister Royf and Twenge, Jean. Catanese, Kathleen. (2002) (Social Exclusion Causes. Self-Defeating Behavior. American Psychological Association, 606-614.
19. Dunman, L.Joe, (2003) .The Emile Durkheim Archive, Version. www.durkheim.itgo.com.

20. Hjellev, Larry A. & Ziegler Daniel, G. (1992). personality theories Basic Assumptions, Research and application, third Edition, New york. Holland, J. L. (1985). Making vocational choices. A theory of vocational personalities and work environments (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ. Prentice-Hall.
21. Hunt, Sara M., (2005). Associations between parent– daughter Re lationships, Indivdal Adolescent psychological. Self – defeating Behavioes.
22. Kabatay, Regina. T, (2008). 'The self-defeating Behavior its Relionship With depression", Honoos, U .Honor programs.

ملحق (1) مقياس الانهزام النفسي بصيغته النهائية					
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	الفقرة
					1 أشعر بالحزن عندما أتذكر أخطائي في التدريب أو المنافسات.
					2 أشعر بتأنيب الضمير عندما أقصر في أداء واجباتي التدريبية.
					3 أتألم نفسيًا عندما أسبب ضررًا أو مشكلة لأحد زملائي في الفريق.
					4 ينتابني الشعور بالخجل عندما أقصر في أداء واجباتي التدريبية.
					5 عندما أخطئ بحق أحد زملائي أخشى ألا يتقبل اعتذاري.
					6 أشعر بأنني السبب في حدوث بعض المشكلات التي يواجهها فريق.
					7 ينتابني الضيق عندما أتسبب في حدوث صعوبات لزملائي أثناء التدريب أو المنافسة.
					8 أنسحب من زملائي عندما أشعر أن أفكاري لا تتوافق مع أفكارهم في التدريب.
					9 أشعر أحيانًا بأنني فقدت الرغبة في الاستمرار بممارسة النشاط الرياضي.
					10 أبتعد عن زملائي في الفريق عندما أواجه مشكلة أو فشلًا رياضيًا.
					11 أخشى مواجهة المنافسين وأتجنب خوض التحديات الرياضية الصعبة.
					12 أشعر بأن زملائي أو الآخرين ينظرون إليّ باحتقار عندما أخفق في الأداء.
					13 لا أحب الاختلاط بزملائي في الفريق.
					14 لا أؤثر كثيرًا عندما يتعرض أحد زملائي لمشكلة أو فشل في المنافسة.
					15 أخاف من انتقادات الآخرين وأتنازل عن آرائي بسهولة داخل الفريق.
					16 أشعر بالعجز والانسكاس وقلة الحيلة عندما لا أستطيع تحقيق المستوى المطلوب في التدريب أو المنافسة.
					17 تتغير مشاعري بسرعة عندما أتعرض للنجاح أو الفشل في المجال الرياضي.
					18 أشعر أحيانًا بعدم تقبل قدراتي الرياضية ولا أشعر بالرضا عن مستواي.
					19 أعرض نفسي للمخاطر أثناء المنافسة من أجل تحقيق النتيجة التي أريدها.
					20 أشعر بأن أغلب المنافسين أو الآخرين يعمدون العمل ضدي.
					21 أتصرف بطريقة قد تضر بي أو بزملائي عندما أشعر بالإحباط أثناء التدريب أو المنافسة.
					22 قد أتصرف بعنف تجاه أحد المنافسين أو زملائي عندما أشعر بالغضب.
					23 أستمتع بمشاهدة مشاهد العنف والعدوان في المنافسات أو البرامج الرياضية.
					24 ينتابني شعور بأنني غير مرغوب فيه من زملائي في الفريق.
					25 لا أشعر بالفزع كثيرًا عند مشاهدة الإصابات أو مشاهد الدم أثناء المنافسات الرياضية.
					26 ينتابني الخجل عندما أتعرض للفشل في التدريب أو المنافسة.
					27 أتوقع الفشل والخسارة في معظم مشاركاتي الرياضية.
					28 أشعر بالخوف والقلق عندما أفكر في مستقبلي الرياضي.
					29 أشعر بتوتر شديد عند أداء المهارات أو المشاركة في المنافسات الرياضية.
					30 أشعر بالإحباط عندما أفكر في مستقبلي الرياضي وأجد غير واضح.