

## بناء مقياس الاجترار النفسي للرياضيين

د/ حازم محمد خلف الله أبو ضيف

## المستخلص:

يهدف البحث بناء مقياس الاجترار النفسي للرياضيين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية؛ لمناسبته لإجراءات البحث، واشتمل مجتمع البحث على الرياضيين من المستويات العليا والمستويات الأدنى بجمهورية مصر العربية للموسم الرياضي (٢٠٢٣/٢٠٢٤)، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وتكونت من (١٠٠) رياضي من الرياضيين ذوي المستوى العالي والرياضيين ذات المستوى الأدنى من رياضات مختلفة، وتم استخدام مقياس الاجترار النفسي للرياضيين (إعداد الباحث)، وأسفرت نتائج البحث عن بناء مقياس الاجترار النفسي للرياضيين والذي يتكون من (٣٥) عبارة موزعة على أربعة محاور، هي (التفكير السلبي - التفكير المغاير للواقع - عدم تقدير الذات - التفكير الزائد في المشكلات)، المعاملات العلمية لمقياس الاجترار النفسي للرياضيين تؤكد إمكانية تطبيقه، ويوصي الباحث باستخدام مقياس الاجترار النفسي للرياضيين كوسيلة علمية لتحديد مستوى الاجترار النفسي لدى الرياضيين عموماً سواء المستوى العالي أو المستوى الأدنى.

## Abstract

The research aims to build a measure of psychological rumination for athletes. The researcher used the descriptive method using the survey method as it suits the research procedures. The research community included athletes from the upper and lower levels in the Arab Republic of Egypt for the sports season (2023/2024). The research sample was chosen randomly and consisted of (100) An athlete of high-level and low-level athletes, and a measure of psychological rumination was used for athletes (**prepared by the researcher**), The results of the research resulted in the construction of a measure of psychological rumination for athletes, Which consists of (35) statements distributed over four axes: (**negative thinking - thinking contrary to reality - lack of self-esteem - overthinking about problems**). Scientific coefficients of the measure of psychological rumination for athletes confirm the possibility of its application, and the researcher recommends the use of a measure of psychological rumination for athletes. As a scientific means to determine the level of psychological rumination among athletes in general, whether at high levels or at lower levels.

## مقدمة البحث:

إنَّ المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة؛ نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل، وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظه لأخرى أثناء المنافسة الرياضية الواحدة، أو خلال المنافسات المتعددة، كما يحدث في رياضة كرة القدم (محمود حسن ٢٠٠٢:٣٣).

و تعتبر الساحة الرياضية من أكثر المجالات التي يواجه فيها الأفراد صراعات نفسية متعددة، منها: التحدي والمنافسة، والنجاح والفشل والغضب والسعادة والحزن والفرح والفوز والهزيمة، وكلها تتطلب استعدادا نفسياً؛ حيث يواجه الأفراد مثل هذه المواقف ويسعون إلى الاستفادة من الجوانب الإيجابية وتجاوز الجوانب السلبية، والاستعداد النفسي يعني أن يتمتع الفرد بالصحة النفسية التي يحتاجها في التدريب والمنافسة، وكذلك في حياته الخاصة التي لا يمكن تقسيمها بين الحياة العامة والخاصة، وتكتسب الصحة النفسية للرياضي أهمية كبيرة؛ لأنها القاعدة الأساسية التي يبني عليها الإعداد النفسي الصحيح للرياضي، وتتعلق بتنمية القدرة النفسية للرياضي على مواجهة أي موقف أو متغير (أسامة عوني ٢٠٠٢:٦٦).

ومن ضمن الصراعات التي يتعرض لها الرياضيون وتؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية لهم الاجترار النفسي؛ فهو أسلوب تفكير يجعل الأفراد في دوامة من الأفكار السلبية المتكررة، ويعد الاجترار النفسي نوعاً من الاستجابة للضغط النفسي أو موقفاً يتطلب التفكير المتواصل، فهو استراتيجية مواجهة متمركزة على الانفعال يقوم فيها الفرد بجلب الأفكار لفهم الضغط النفسي والموقف الذي يمر به، ويتضمن الاجترار النفسي عادة التركيز على المشكلة والتفكير في جوانبها السلبية، بدون تقديم أي حلول (Bauerband, Galupo 2014:222).

ويعتبر الاجترار النفسي انغماس التفكير وتركيز الانتباه بشكل سلبي على أعراض الكرب لدى الفرد، وعلى كل الأسباب الممكنة التي أدت إليه، والعواقب التي ترتبت عليه؛ كأن يجلس الفرد بمفرده يفكر فيما يشعر به من تعب، أو عدم وجود دافع لديه لعمل أي شيء، أو ما يشعر به من قلق يمكن أن يؤثر على أدائه ووظيفته، أو استعراض للأمور السلبية والخائنة التي حدثت في حياته والتي تساهم في هذه الحالة المزاجية (Hoeksema et al 2008:410).

وتطور الاهتمام بدور الاجترار وما يرتبط به من أفكار متكررة في الأمراض العقلية والجسدية والصحة بشكل كبير في العقود العديدة الماضية؛ حيث ركز البحث الأول على دور الاجترار النفسي في مسببات وأعراض اضطرابات الصحة النفسية، وفي الآونة الأخيرة، وسع الباحثون والأطباء النفسيون تركيزهم ليشمل معايير الصحة البدنية المرتبطة بالاجترار، بما في

ذلك العمليات الفسيولوجية والأعراض الجسدية والسلوكيات ذات الصلة بالصحة العامة للفرد. وبشكل عام، يمكن اعتبار الاجترار عامل خطورة مسببا أضرارا بالصحة العقلية والبدنية، والاجترار النفسي يعبر عن الأفكار الواعية التي تدور حول الأمور والاهتمامات الشائعة والتي تتكرر في غياب المتطلبات البيئية الحالية المباشرة، والتي تركز بشكل متكرر على اهتمام وتركيز الشخص على المشاعر والأعراض السلبية، وأسباب هذه المشاعر ومعانيها وعواقبها.

**(Manigault, Zoccola 2020: 557) (Maiwald et al 2010 :11).**

والاجترار النفسي يعتبر نمطاً من أنماط التفكير المتكرر والمجرد والذي يركز على المشاعر والأفكار السلبية وعواقبها، ويمكن أن يكون مؤشراً مهماً لظهور الاضطرابات الداخلية؛ ولذلك يميل الفرد إلى الانشغال بالتفكير السلبي بشكل متكرر حول حدث ضاغط في الماضي، أو صعوبات موقفية حالية أو مشكلات مستقبلية متوقعة وبناء عليه يعتبر الباحثون الاجترار عرضاً نفسياً مشتركاً لمجموعة كبيرة من الاضطرابات النفسية **(Alloy ,Smith 2009:116)**. وتعرف شيماء باشا اجترار الأفكار بوصفه عملية تصف الاستجابات المتمركزة على الذات للمزاج المكتئب، والمتمركزة على الأعراض، والمتمركزة على عواقب وأسباب المزاج السلبي **(شيماء باشا ٢٠١٥ : ٥٤١)**.

يعد الاجترار النفسي شكلاً من أشكال التركيز السلبي على الذات، والتركيز على المشكلة والتفكير في جوانبها السلبية دون محاولة حلها، ويتمثل ذلك في عملية استرجاع وتدفق الأفكار السلبية، والتي ينتج عنها الشعور بالحزن والاكتئاب، والجدير بالذكر أن الاجترار النفسي للأفكار هو الميل إلى المستمر للاستجابة للأحداث السلبية والحالات المزاجية السلبية، وهذه الأفكار السلبية قد تؤدي إلى نوبات الاكتئاب الشديدة وتعيق الفرد عن تنظيم انفعالاته، كما تؤدي إلى إعاقة تنظيم انفعالات الفرد والشعور المستمر بالحالة المزاجية السلبية.

**(Joormann, Gotlib 2006: 269).** **(فاطمة الزهراء محمد ٢٠٢١ : ٣٣١).**

ويعبر الاجترار النفسي عن استجابة الرياضي لحالاته المزاجية السلبية بتركيز تام وتكرار بائس للأفكار المرتكزة على إدانة الذات ولومها؛ الأمر الذي يخلق انفعالات سلبية تتمثل في الشعور بالذنب والاستياء من الذات؛ حيث إنَّ هناك اختلافاً بين شخصيات الرياضيين وغير الرياضيين في عدد من العادات المهمة على سبيل المثال، يميل الرياضيون الناجحون إلى أن يكونوا أعلى في الوعي والانبساط وأقل في العصبية من الرياضيين العاديين أو غير الرياضيين، بالإضافة لذلك، يختلف الرياضيون وغير الرياضيين في القدرة على تركيز انتباههم، وقد تمتد هذه الأنواع من الاختلافات إلى مدى تأثر الرياضيين بأنواع معينة من أنماط التفكير، وخاصة الاجترار النفسي **(Allen,Laborde 462:2014) (Gilbert et al2017:30)**.

**مشكلة البحث:**

الوسط الرياضي كما هو مليء بالانفعالات الإيجابية كالفرح والسرور والسعادة، فهو مليء أيضا بالانفعالات السلبية من الحزن والغضب والإحباط؛ حيث يمر الرياضي في حياته بتجارب سلبية عديدة وبعض تلك التجارب السلبية تبقى عالقة في عقله، يعيد التفكير بها مرة تلو الأخرى، ويلقي اللوم على نفسه، فيجرها معه من ماضيه لحاضره دون إدراك منه، وإذا لم يتجاوز الرياضي ردود الفعل الانفعالية هذه قد يقع في فخ الاكتئاب والعزوف عن ممارسة النشاط الرياضي وهذا ما يسمى بالاجترار النفسي.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والقراءات النظرية لاحظ الباحث قلة الدراسات التي قامت بدراسة متغير البحث الاجترار النفسي في المجال الرياضي مع عدم التطرق لدراسة الاجترار النفسي بصورة جيدة في البيئة العربية بالرغم من أنها أحد أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على الصحة العامة والصحة النفسية والبدنية، وكذلك مستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي.

هذا ما دفع الباحث للقيام بهذا البحث في محاولة جادة منه لتقديم أداة قياس لقياس مستوى الاجترار النفسي للرياضيين وتكون إحدى الوسائل المهمة في عملية الإعداد النفسي للرياضيين من خلال التعرف على مستوى الاجترار النفسي لديهم.

**هدف البحث:**

١- بناء وتطبيق مقياس الاجترار النفسي للرياضيين.

**أهمية البحث:**

- ١- وجود أداة علمية لقياس مستوى الاجترار النفسي للرياضيين.
- ٢- دراسة أحد أهم المظاهر النفسية الحديثة في المجال الرياضي والمجتمع العربي عموما وهو (الاجترار النفسي).
- ٣- عدم وجود دراسات عربية خاصة بالاجترار النفسي للرياضيين.

**تساؤلات البحث:**

١- ما أبعاد مقياس الاجترار النفسي للرياضيين؟

**مصطلحات البحث:****الاجترار النفسي:**

هو ميل عام إلى التفكير السلبي بشكل متكرر ومتطفل وغير قابل للتحكم وذلك استجابة للضغوط النفسية؛ مما يدفع الفرد لتضخيمها؛ ومن ثم زيادة تأثيرها العاطفي وصولا للاعتلالات المرضية (Dozois, Brinker 2009).

## الاجترار النفسي للرياضيين:

يعرف إجرائياً بأنه: التفكير المتكرر للرياضي بشكل سلبي وغير منطقي بطريقة لا إرادية، وعدم القدرة على السيطرة على هذا التفكير؛ مما يؤثر على الصحة العقلية والنفسية الخاصة بالرياضي، بالإضافة إلى إحساسه الدائم بعدم تقدير الذات وشعوره بالعزلة عن العالم الخارجي؛ مما يؤدي بالرياضي إلى حالة الاكتئاب.

## الدراسات السابقة:

- دراسة "ميشيل روي وآخرون" (٢٠١٦) بعنوان "الاجترار النفسي وعلاقته بالأداء في الرياضات الديناميكية والجماعية" هدفت الدراسة التعرف على مستوى الاجترار النفسي لدى الرياضيين، بالإضافة إلى العلاقة بين الاجترار النفسي ومستوى الأداء الرياضي، استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة البحث من (١٠١) لاعبا بين بين رياضات (كرة القدم - الهوكي) بينهم المحترفون والهواة، تمّ استخدام مقياس الاستجابة للاجترار إعداد (ترينور وآخرون ٢٠٠٣). توصلت النتائج إلى أن الأشخاص ذوي القدرة المنخفضة على الاجترار جيدون في المهام التي تتطلب المرونة، كما أشارت النتائج إلى أن لاعبي كرة القدم المحترفين الذكور من ألمانيا ولاعبي الهوكي في المنتخب الوطني الأمريكي كانوا أقل اجترارا من غير الرياضيين، وجود تأثير للخبرة بين الرياضيين وغير الرياضيين من حيث الاجترار، علاوة على ذلك، ارتبطت المستويات المنخفضة من الاجترار بمسيرة مهنية أطول على مستوى أعلى لدى لاعبي كرة القدم، وتشير النتائج إلى أن الرياضيين في الرياضات الجماعية الديناميكية قد يستفيدون من المرونة المرتبطة بانخفاض معدل الاجترار.

- دراسة "إينا كروهلر وآخرون" (٢٠٢١) بعنوان "التحقق الأولي من مقياس اجترار المنافسة الرياضية" هدفت هذه الدراسة تقنين مقياس الاجترار النفسي الذي تمّ إعداده سابقاً على المجتمع الرياضي، بالإضافة إلى قياس الأفكار المجتررة التي تشير إلى المشكلات المتعلقة بالمنافسة لدى الرياضيين (١٥٧ رياضياً من المستوى الأول - ١٩٨ من المستوى الثاني)، استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي، تكونت عينة الدراسة من ٣٥٥ رياضياً، وتم استخدام مقياس اجترار المنافسة الرياضية (إعداد الباحثين). أشارت نتائج الدراسة إلى صلاحية عاملية جيدة للمقياس عبر العينات؛ حيث أظهرت اتساقاً داخلياً جيداً وبذلك يمكن استخدام المقياس على المجتمع الرياضي، بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسة علاقات منخفضة إلى معتدلة لمختلف مقاييس القلق العامة وكذلك الخاصة بالرياضة.

- دراسة "إلينا كروهلر وستيفن بيرتي" (٢٠٢٣) بعنوان "التوجه التجريبي على اجترار الحالة: دراسة تقييم مدى فعالية تحديد الهدف في عينة من الرياضيين، هدفت الدراسة تقييم تطبيق النموذج الذي يستخدم الأهداف التي لم يتم حلها لإثارة اجترار الحالة لدى الرياضيين. تمّ استخدام المنهج الوصفي المسحي، تكونت العينة من (١٠١) من الرياضيين (٥٤) من الإناث (٤٨) من الذكور في هذه التجربة وتم تقسيمهم إلى ثلاثة شروط مختلفة - حالتان تجريبيتان وحالة تحكم واحدة، باستخدام تحليل التباين المختلط، تمّ استخدام مقياس الاجترار النفسي (إعداد الباحثين)، أظهرت النتائج أنه بغض النظر عن السياق، فإن تحديد الأهداف التي لم يتم حلها أدى إلى زيادة كبيرة في اجترار الحالة بعد النموذج مقارنة بحالة التحكم والانتعاش اللاحق أثناء مهمة الذهاب/عدم الذهاب. بالإضافة إلى ذلك، لم تكن هناك سوى تغييرات مؤقتة في مزاج الرياضيين وانفعالاتهم؛ وكانت الاختلافات الجماعية غائبة إلى حد كبير، وتناقش أساليب البحث المستقبلي ومزيد من التطبيق في السياق الرياضي.

- دراسة "محمد زغلول" (٢٠٢٤) بعنوان "الاجترار النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لطلاب المصابين رياضياً بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي" هدفت الدراسة التعرف على الفروق بين استجابات الطلاب لأبعاد مقياس الاستجابات الاجترارية، وأبعاد مقياس الصحة النفسية تبعاً للفروق في نوع الجنس (طلاب - طالبات)، دراسة العلاقة بين الاجترار النفسي ومستوى الصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية المصابين رياضياً، تمّ تطبيق البحث على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي المصابين رياضياً والبالغ عددهم (١٤٠) طالبا وطالبة، تمّ تطبيق الدراسة الاستطلاعية على (٣٠) طالبا وطالبة، تمّ استبعاد (١٠) من الاستجابات غير المكتملة للمقاييس المستخدمة في البحث، لتصبح عينة البحث الأساسية (١٠٠) من الطلاب، (٥٥) من الذكور (الطلاب)، (٤٥) من الإناث (الطالبات)، وكانت أهم نتائج البحث أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث نحو استجاباتهم على محاور مقياس الصحة النفسية، كما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث الطلاب- الطالبات في الدرجة الكلية لمقياس الاستجابات الاجترارية وبعدي (الانعكاس- التّفكير المكتنابي) والفروق لصالح الإناث (الطالبات)، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث (الطلاب- الطالبات) بالنسبة لبعدي (إطالة التّفكير) بمقياس الاستجابات الاجترارية، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين أبعاد (الانعكاس وإطالة التّفكير) بمقياس الاستجابات الاجترارية ومحاور مقياس الصحة النفسية، كما توجد علاقة

ارتباطية سالبة دللة إحصائياً بين بعد (التفكير الاكثابي) بمقياس الاستجابات الاجترارية ومحاور مقياس الصحة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠١).  
التعليق على الدراسات السابقة:

تضح من عرض الدراسات السابقة أنها أجريت في الفترة من (٢٠١٦) إلى (٢٠٢٤)؛ مما يوضح مدى حداثة إجرائها، واستخدمت الدراسات جميعها المنهج الوصفي المسحي، واستهدفت بناء مقاييس الاجترار النفسي أو استخدام مقياس الاستجابات الاجترارية، وأيضاً التعرف على علاقة الاجترار النفسي بأحد المتغيرات النفسية واختلفت العينات طبقاً لطبيعة البحث؛ حيث اشتملت العينات على (لاعبين- لاعبات- طلاب- طالبات) مع اختلاف أعمارهم السنوية وخبرتهم في الأنشطة الرياضية المتنوعة، وتراوحت أعدادها ما بين (١٠٠) إلى (٣٥٥) فرداً واشتملت أدوات جمع البيانات على المقاييس التي يتم بناؤها أو تقنينها.  
مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

يرى الباحث أن هذه الدراسات في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذه الدراسة من حيث صياغة أهداف وفروض البحث، والتوصل لكيفية تصميم وتقنين المقاييس من حيث المحاور والعبارات، والتعرف على العلاقة بين المتغيرات، كما اعتمد الباحث على ما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج كقاعدة أساسية للمعالجة البحثية للبحث الحالي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (المسحي)؛ لمناسبه لطبيعة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: الرياضيين بجمهورية مصر العربية.

المجال المكاني: جمهورية مصر العربية.

المجال الزمني: الموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على الرياضيين من المستويات العليا والمستويات الأدنى بجمهورية

مصر العربية للموسم الرياضي (٢٠٢٣/٢٠٢٤)

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وتكونت من (١٠٠) رياضي من الرياضيين

ذات المستوى العالي والرياضيين ذات المستوى الأدنى موزعة كالتالي.

جدول (١)  
توزيع عينة البحث

م	الرياضة	لاعبى المستوى العالى	لاعبى المستوى الأدنى	الإجمالي
١	كرة القدم	١٥ لاعبا	١٨ لاعبا	٣٣ لاعبا
٢	كرة اليد	١٠ لاعبين	١٢ لاعبا	٢٢ لاعبا
٣	الكرة الطائرة	٨ لاعبين	٥ لاعبين	١٣ لاعبا
٤	العاب القوى	٧ لاعبين	٧ لاعبين	١٤ لاعبا
٥	السباحة	٦ لاعبين	٥ لاعبين	١١ لاعبا
٦	الملاكمة	٤ لاعبين	٣ لاعبين	٧ لاعبين
	مجموع اللاعبين	٥٠ لاعبا	٥٠ لاعبا	١٠٠ لاعب

أدوات جمع البيانات

مقياس الاجترار النفسي للرياضيين (إعداد الباحث)

خطوات بناء مقياس الاجترار النفسي للرياضيين (إعداد الباحث):

اعتمد الباحث في إجراءاته لتصميم المقياس على الخطوات التالية:

تحديد الهدف من المقياس:

قياس مستوى الاجترار النفسي للرياضيين.

إعداد وصياغة عبارات المقياس:

قام الباحث بالاطلاع والحصر للعديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتاحة

التي تناولت الاجترار النفسي، ثم قام الباحث بوضع (٤٠) عبارة للمقياس ككل.

حيث قام الباحث بتصنيف وترتيب العبارات التي تم الحصول عليها ووضع هذه

العبارات في استمارة ملحق (٢)، ثم قام الباحث بعرض هذه الاستمارة على المحكمين

المتخصصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي ملحق (١) خلال الفترة من ٢/٥/

٢٠٢٤ إلى ٢٠٢٤/٢/٧ لاستطلاع رأيهم حول ما يلي:

- مناسبة أو عدم مناسبة العبارات للمقياس.
- مدى كفاية العبارات للمقياس ككل.
- تعديل صياغة بعض العبارات أو إضافة أو حذف بعض العبارات.

## جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء المحكمين في عبارات مقياس الاجترار النفسي للرياضيين قيد الدراسة  
(ن=١٠)

رقم العبارة	رأي المحكمين	رقم العبارة	رأي المحكمين	رقم العبارة	رأي المحكمين	رقم العبارة	رأي المحكمين
١	%٨٠	١١	%٩٠	٢١	%٨٠	٣١	%٧٠
٢	%٥٠	١٢	%٧٠	٢٢	%٤٠	٣٢	%١٠٠
٣	%٩٠	١٣	%١٠٠	٢٣	%١٠٠	٣٣	%٨٠
٤	%١٠٠	١٤	%٧٠	٢٤	%١٠٠	٣٤	%١٠٠
٥	%٧٠	١٥	%٤٠	٢٥	%٩٠	٣٥	%٩٠
٦	%٨٠	١٦	%١٠٠	٢٦	%٨٠	٣٦	%٨٠
٧	%٧٠	١٧	%٨٠	٢٧	%١٠٠	٣٧	%١٠٠
٨	%٩٠	١٨	%١٠٠	٢٨	%١٠٠	٣٨	%٦٠
٩	%٨٠	١٩	%٧٠	٢٩	%٩٠	٣٩	%٩٠
١٠	%١٠٠	٢٠	%٩٠	٣٠	%٧٠	٤٠	%٥٠

وبعد عرض استمارة عبارات مقياس الاجترار النفسي للرياضيين قيد الدراسة على المحكمين تراوحت النسب ما بين (٥٠%:١٠٠%)، وقد ارتضى البحث بالمفردات التي حصلت على وزن نسبي ٧٠% فأكثر، وبذلك تمّ استبعاد عدد (٤) عبارات والجدولان التاليان (٣)(٤) يوضحان العبارات التي تمّ حذفها لضعف نسبته المئوية والعبارات التي تمت إعادة صياغتها.

## جدول (٣)

العبارات التي تمّ حذفها لضعف نسبتها المئوية

رقم العبارة في الصورة المبدئية للمقياس	العبارة	النسبة المئوية
٢	أفكر في المواقف السيئة لو حدثت بطريقة أفضل	%٥٠
١٥	أفكر أن الغضب والعصبية هما الحل لأي موقف	%٤٠
٢٢	أفكر في صعوبة التركيز على مستقبل الرياضي	%٤٠
٣٨	أفكر أن الأمور سوف تسير من السيء إلى الأسوأ	%٦٠
٤٠	أفكر كثيرا في أشياء معينة مثل (أنا فاشل - أنا عديم الفائدة)	%٥٠

## جدول (٤)

العبارات التي تمّ إعادة صياغتها

رقم العبارة في الصورة المبدئية للمقياس	العبارة في صورتها المبدئية	العبارة بعد إعادة صياغتها	النسبة المئوية
٦	أفكر في أسلوبى السيء في معاملة مدربرى	أسلوبى سيء فى التعامل مع مدربرى	%٨٠
١٨	أفكر لماذا فقدت شغفى ودوافعى للإنجازات؟	اشتياقى ودافعتى للإنجازات منعدمة	%١٠٠
٢٨	أفكر باليأس وصعوبة حل مشكلتى	أشعر باليأس ولا أستطيع حل مشكلتى	%١٠٠

وبناء على آراء المحكمين بعد العرض تمَّ تحديد العبارات المناسبة للمقياس وذلك بعد إجراء التعديلات التي أجمع عليها المحكمون؛ وبذلك أصبح المقياس يحتوي على عدد (٣٥) عبارة في صورته الأولية ملحق رقم (٣).  
تصميم مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح للمقياس.

من خلال تحديد العبارات في اتجاه المحور واستخدام ميزان التطبيق الثلاثي دائماً، أحياناً، أبداً؛ حيث تدل درجة (دائماً) على ارتفاع درجة مستوى الاجترار النفسي للرياضي، (أحياناً) تدل على أن مستوى الاجترار النفسي للرياضي بدرجة متوسطة، أما (أبداً) فهي تدل على انخفاض درجة مستوى الاجترار النفسي للرياضي؛ وبالتالي أصبحت الدرجة العظمى والدنيا للمقياس كالآتي:

$$\begin{aligned} \text{الدرجة العظمى} &= \text{عدد عبارات المقياس} \times 3 = 3 \times 35 = 105 \text{ درجة} \\ \text{الدرجة الدنيا} &= \text{عدد عبارات المقياس} \times 1 = 1 \times 35 = 35 \text{ درجة} \end{aligned}$$

إعداد تعليمات المقياس:

- عدم وضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة.
- الإجابة عن جميع عبارات المقياس.
- لا تضيع وقتاً كبيراً في قراءة العبارات.
- الإجابة بغرض البحث العلمي فقط.

#### تطبيق المقياس :

تمَّ تطبيق مقياس الاجترار النفسي للرياضيين على العينة في الفترة من ٢٥ / ٣ / ٢٠٢٤م إلى ١٥ / ٤ / ٢٠٢٤م على عينة قوامها (١٠٠) رياضي من الرياضيين ذات المستوى العالي والرياضيين ذات المستوى الأدنى.

المعاملات السيكومترية لمقياس الاجترار النفسي للرياضيين (إعداد الباحث)  
حساب الصدق:

سيتم حساب عامل الصدق عن طريق التحليل العاملي:

#### أ- التحليل العاملي الاستكشافي

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي الذي يعتبر من أنواع الصدق؛ لكونه يربط بين الصدق المنطقي والصدق الإحصائي وخضعت عبارات المقياس (٣٥) لتحليل المكونات الأساسية وتم تقييم مدى ملاءمة البيانات لهذا التحليل وكشف فحص مصفوفة الارتباط عن وجود الكثير من المعاملات ذات النسب العالية، وجدول (٥) يبين الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات.

جدول (٥)  
الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات  
ن=١٠٠

م	العبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	تقل قدرتي على تنظيم أفكاري عند حدوث مشكلة		٢,٦٩	٣	٠,٥٩٨	١,٧٩ -
٢	قدرتي على الأداء الجيد ضعيفة		٢,١٦	٢	٠,٦١٥	٠,١٠٦ -
٣	تتعدم قيمتي إذا لم أنفذ ما يطلبه مني المدرب		١,٦١	١	٠,٨٠٣	٠,٨٢٨
٤	مستقبلي الرياضي غامض وغير واضح		٢,٥٩	٣	٠,٧٢٦	١,٤٥ -
٥	أسلوبي سيء في التعامل مع مدربي		٢,٥٨	٣	٠,٧٤١	١,٤٢ -
٦	أشعر أنني غير قادر على الاستمرار في ممارسة الرياضة		٢,١٩	٢	٠,٦٣١	٠,١٧٠ -
٧	أشعر بعدم احترامي لذاتي		١,٦٤	١	٠,٧٩٨	٠,٧٤٥
٨	يراودني التفكير في المواقف السيئة التي حدثت في الماضي		٢,٥٠	٣	٠,٨٢٣	١,١٧ -
٩	لماذا لدي الكثير من المشكلات؟		٢,٦٦	٣	٠,٦٩٩	١,٧٧ -
١٠	الانسحاب من الرياضة أفضل الحلول		٢,٢٢	٢	٠,٦٤٥	٠,٢٤٠ -
١١	لماذا أنا غير راض عن نفسي ومستواي؟		١,٦٥	١	٠,٧٩٦	٠,٧١٨
١٢	الإصابات قد تنهي مسيرتي الرياضيّة		٢,٥٦	٣	٠,٧٦٩	١,٣٦ -
١٣	أشعر أنني غير قادر على تحقيق إنجاز رياضي		٢,١٢	٢	٠,٦٥٦	٠,١٢٨ -
١٤	لماذا أنا سلبي وغير متطلع لتحقيق أهدافي؟		٢,١٢	٢	٠,٦٥٦	٠,١٢٨ -
١٥	أنقد ذاتي إن لم أرض زملائي ومدربي		١,٦٥	١	٠,٧٩٦	٠,٧١٨
١٦	اشتيائي ودافعتي للإنجازات منعدمة		٢,٥٤	٣	٠,٧٧١	١,٢٨ -
١٧	رؤيتي طبيعية للخوف من المستقبل		٢,٦٥	٣	٠,٦٧٢	١,٦٩ -
١٨	ممارستي للرياضة ليس لها معنى		٢,٠٨	٢	٠,٧٢٠	٠,١٢١ -
١٩	أشعر أنني لاعبا عديم الفائدة للفريق		١,٩٦	٢	٠,٨٥٢	٠,٠٧٧
٢٠	معظم زملائي يستغلوني لقربي من المدرب		٢,٦٩	٣	٠,٦١٥	١,٨٣ -
٢١	أشعر بعدم قدرتي على التحكم بمستقبلي		٢,٧٢	٣	٠,٥٣٣	١,٧٨ -
٢٢	أريد الابتعاد عن الآخرين		٢,١٢	٢	٠,٦٥٦	٠,١٢٨ -
٢٣	ألوم نفسي على أشياء خارج إرادتي		١,٦٥	١	٠,٧٩٦	٠,٧١٨
٢٤	نظرتي لمستقبلي تشاؤمية ومحبطة		٢,٤٨	٣	٠,٧٥٩	١,٠٧ -
٢٥	أشعر باليأس ولا أستطيع حل مشكلاتي		٢,٥٩	٣	٠,٧٥٣	١,٤٧ -
٢٦	قدرتي على حل المشكلات التي تواجهني منعدمة		٢,٥٥	٣	٠,٧٥٧	١,٣١ -
٢٧	يراودني شعور عدم احترام زملائي والمدربين لي		١,٦٥	١	٠,٧٩٦	٠,٧١٨
٢٨	لماذا أنا غير قادر على اتخاذ قراراتتي بنفسى؟		٢,٢١	٣	٠,٨٧٩	٠,٤٢٧ -
٢٩	زملائي لا يريدوني في الفريق		٢,١٦	٢	٠,٦١٥	٠,١٠٦ -
٣٠	أشعر أنني وحيد		٢,٢٠	٢	٠,٦٣٦	٠,١٩٣ -
٣١	زملائي اللاعبين أفضل مني		١,٦٥	١	٠,٧٩٦	٠,٧١٨
٣٢	يراودني التفكير في فشلي وأخطائي بصورة مستمرة		٢,٣٩	٣	٠,٨١٥	٠,٨٣٥ -
٣٣	أعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي		٢,٥٦	٣	٠,٧٢٩	١,٣٣ -
٣٤	أرغب بالعزلة بينما الجميع مترابط		٢,١٢	٢	٠,٦٥٦	٠,١٢٨ -
٣٥	ينحصر تفكيري بالجوانب السيئة للحل الذي أميل إليه		٢,٥٢	٣	٠,٧٤٥	١,١٩ -

يوضح جدول (٥) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي؛ حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين  $(\pm 3)$  مما يعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

تم إجراء الاختبارات الإحصائية اللازمة لملاءمة البيانات للتحميل العاملي وقد تم استخدام اختبار كفاية العينة (KMO)؛ حيث يشير إلى مدى ملاءمة البيانات للتحليل العاملي عن طريق حساب الارتباط الجزئي بين المتغيرات للتأكد من قوة الارتباط واتضح أن قيمة اختبار (KMO) تساوي (٠,٩٤٥) وهي أكبر من (٠,٥٠) وأعلى أيضا من القيمة الموصى بها (٠,٣) مما يعني أن التحليل العاملي لهذه البيانات ملائم وأن التحليل سوف يعطي عوامل مختلفة وموثوق فيها؛ مما يشير إلى أن أحد شروط التحليل مستوفاة.

### جدول (٦)

#### مصنوفة العوامل المستخلصة قبل التدوير المتعامد

م	العبارات	العوامل			
		١	٢	٣	٤
١	تقل قدرتي على تنظيم أفكارى عند حدوث مشكلة	٠,٦٣٧			٠,٤١٠
٢	قدرتي على الأداء الجيد ضعيفة		٠,٩٨٠		٠,١٦٩
٣	تتعدم قيمتي إذا لم أنفذ ما يطلبه مني المدرب	٠,٥٢٦		٠,٨٣٩	
٤	مستقبلي الرياضي غامض وغير واضح	٠,٨٧٩		٠,٣١٨-	٠,٩٨٨
٥	أسلوبى سئ فى التعامل مع مدرسى	٠,٨٨١		٠,٣٠٤-	٠,٨٧٥
٦	أشعر أنى غير قادر على الاستمرار فى ممارسة الرياضة		٠,٨٨٠		٠,٢٨٨
٧	أشعر بعدم احترامى لذاتى	٠,٣٧٠		٠,٨٢١	٠,٨٣١
٨	يرودنى التّفكير فى المواقف السيئة التى حدثت فى الماضى	٠,٨١٤			٠,٣١١-
٩	لماذا لدى الكثير من المشكلات؟	٠,٤٧٢			٠,٩١٨
١٠	الانسحاب من الرياضة أفضل الحلول		٠,٩٣٧		٠,١٦١-
١١	لماذا أنا غير راض عن نفسى ومستواى؟	٠,٤٩١		٠,٧٢٦	٠,٩٢٠
١٢	الإصابات قد تنهى مسيرتى الرياضيّة	٠,٨٤٢		٠,٣٥٧	٠,٩٠١
١٣	أشعر أنى غير قادر على تحقيق إنجاز رياضى		٠,٩١١		٠,١٥٩
١٤	لماذا أنا سلبي وغير متطلع لتحقيق اهدافى؟		٠,٩١٦		٠,١١٧
١٥	أنقد ذاتى إن لم أرض زملائى ومدرسى	٠,٥٠٣		٠,٧٣٥	٠,٨٠٠
١٦	اشتياقى ودافعتى للإنجازات منعدمة	٠,٨٣١		٠,٢٤١	٠,٢٦٢-
١٧	رؤيتى طبيعية للخوف من المستقبل	٠,٨٨١		٠,٣٠٤-	٠,٨٧٥

تابع جدول (٦)  
مصنوفة العوامل المستخلصة قبل التدوير المتعامد

م	العبارات	العوامل				الاشتراكيات
		٤	٣	٢	١	
١٨	ممارستي للرياضة ليس لها معنى	٠,٣٣٩		٠,٨٢٩		٠,٩٣٠
١٩	أشعر أني لاعبا عديم الفائدة للفريق	٠,١٠١	٠,٩١٨		٠,٢٢٣	٠,٩٣٠
٢٠	معظم زملائي يستغلوني لقربي من المدرب		٠,٢٩٢-		٠,٩٠٤	٠,٩٢٤
٢١	أشعر بعدم قدرتي على التحكم بمستقبلي			٠,٣٢٧	٠,٧٩٦	٠,٧٧٩
٢٢	أريد الابتعاد عن الآخرين	٠,١٣٢		٠,٩١٢		٠,٨٥٥
٢٣	ألوم نفسي على أشياء خارج إرادتي		٠,٧٢٩		٠,٥١٨	٠,٨٠٦
٢٤	نظرتي لمستقبلي تشاؤمية ومحبطة		٠,٢٤٨-		٠,٨١٩	٠,٨٤٩
٢٥	أشعر باليأس ولا أستطيع حل مشكلاتي	٠,٤١٠			٠,٦٣٧	٠,٠,٨٨٠
٢٦	قدرتي على حل المشكلات التي تواجهني منعدمة	٠,٤٧١			٠,٤٦١	٠,٥٣٥
٢٧	يراودني شعور عدم احترام زملائي والمدربين لي		٠,٧٢٠		٠,٥٣٥	٠,٨٢٩
٢٨	لماذا أنا غير قادر على اتخاذ قراراتي بنفسي؟			٠,٣٩٧	٠,٨٠٤	٠,٨٨٨
٢٩	زملائي لا يريدوني في الفريق	٠,١٦٩		٠,٩٨٠		٠,٩٩١
٣٠	أشعر أنني وحيد	٠,١٩٥		٠,٩١٦		٠,٨٨١
٣١	زملائي اللاعبين أفضل مني		٠,٧٢٨		٠,٥١٦	٠,٨١٢
٣٢	يراودني التفكير في فشلي وأخطائي بصورة مستمرة	٠,٢٦٥-			٠,٨٢٠	٠,٨٤٦
٣٣	أعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي	٠,٨٣٥			٠,٤٢٠	٠,٨٩٩
٣٤	أرغب بالعزلة بينما الجميع مترابط	٠,١٤٤		٠,٩٠٩		٠,٨٥٩
٣٥	ينحصر تفكيري بالجوانب السيئة للحل الذي أميل إليه	٠,٧٠٦			٠,٤٥١	٠,٧٧٥
	الجزر الكامن	٣,٤٨٩	٥,٧٦٢	٩,٨٧٧	١١,٣٩٢	٣٠,٥٢
	نسبة التباين	٩,٩٥٨	١٦,٤٦٣	٢٨,٢٢٠	٣٢,٥٤٩	٨٧,١٩١

من جدول (٦) والخاص بمصنوفة العوامل المستخلص قبل التدوير المتعامد يتضح أن التباين الارتباطي للعوامل المستخلصة يمثل (٨٧.١٩١) وهو أقصى تباين ارتباطي يمكن استخلاصه من المصنوفة الارتباطية.

#### التدوير المتعامد:

كما أوضح الجدول السابق تشبعات العبارات قيد البحث للعوامل المشتركة قبل تدويرها تدويرا متعامدا، وتدل اشتراكيات المتغيرات في نفس الجدول على مجموع مربعات تشبعات كل متغير من هذه المتغيرات للعوامل الأربعة المستخلصة وللتوصل إلى شكل أكثر بساطة وانتظاما للعوامل الأربعة المستخلصة تم إجراء التدوير المتعامد لمصنوفة العوامل؛ لإعطاء تفسيرات لها

معنى بالنسبة للعوامل المستخلصة؛ وتلك لأن تدوير المحاور يزيل الغموض الذي يصاحب التحليل الأولي.

قام الباحث بإجراء التدوير المتعامد للعوامل المستخلصة بطريقة الفاريمكس وهي طريقة تعطي أفضل الحلول القريبة من البناء العاملي البسيط، ويعتبر التدوير المتعامد من أكثر أنواع التدوير شيوعاً؛ حيث يتم التدوير مع الاحتفاظ بزواوية قدرها (٩٠) درجة بين المحورين وبما أن تمام الزاوية القائمة يساوي (٠)؛ أي أن العوامل المستخلصة بهذا الأسلوب عند التدوير تعد عوامل مستقلة أو فئات تصنيفية غير متداخلة.

جدول (٧)  
مصنوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد

م	العبارات	العوامل				الاشتراكيات
		١	٢	٣	٤	
١	تقل قدرتي على تنظيم أفكارى عند حدوث مشكلة	٠,٣٥٤			٠,٧٢٧	٠,٨٨٠
٢	قدرتي على الأداء الجيد ضعيفة		٠,٩٨٧			٠,٩٩١
٣	تتعدم قيمتي إذا لم أنفذ ما يطلبه مني المدرب	٠,١٦٠		٠,٩٨٠		٠,٩٩٢
٤	مستقبلي الرياضي غامض وغير واضح	٠,٩٨٧				٠,٩٨٨
٥	أسلوبي سئ في التعامل مع مدربي	٠,٨٣٥			٠,٤٠٩	٠,٨٧٥
٦	أشعر أنني غير قادر على الاستمرار في ممارسة الرياضة		٠,٩٣٦			٠,٨٨١
٧	أشعر بعدم احترامي لذاتي			٠,٨٩٤	٠,١٤٤	٠,٨٣١
٨	يراوندي التفكير في المواقف السيئة التي حدثت في الماضي	٠,٩٣٥				٠,٨٨١
٩	لماذا لدي الكثير من المشكلات؟		٠,١٢٥		٠,٩٤٤	٠,٩١٨
١٠	الانسحاب من الرياضة أفضل الحلول	٠,٢١٨	٠,٨٥٥		٠,٣٦٣-	٠,٩١٤
١١	لماذا أنا غير راض عن نفسي ومستواي؟	٠,٢٥٢		٠,٨٧٩		٠,٩٢٠
١٢	الإصابات قد تنهى مسيرتي الرياضيّة	٠,٨٥٣			٠,٣١٠	٠,٩٠١
١٣	أشعر أنني غير قادر علي تحقيق إنجاز رياضي		٠,٩٢٢			٠,٨٦٣
١٤	لماذا أنا سلبي وغير متطلع لتحقيق أهدافي؟		٠,٩١٥			٠,٨٥٨
١٥	أنقد ذاتي إن لم أرض زملائي ومدربي	٠,١٦١		٠,٨٧٣		٠,٨٠٠
١٦	اشتياقي ودافعتي للإنجازات منعدمة	٠,٩٣٠		٠,١٠٩		٠,٨٨١
١٧	رؤيتي طبيعية للخوف من المستقبل	٠,٨٣٥			٠,٤٠٩	٠,٨٧٥
١٨	ممارستي للرياضة ليس لها معنى		٠,٩٢٥			٠,٩٣٠
١٩	أشعر أنني لاعبا عديم الفائدة للفريق		٠,٩٢٢		٠,١٢٢	٠,٩٣٠
٢٠	معظم زملائي يستغلوني لقربي من المدرب	٠,٩٢٣			٠,٢١٦	٠,٩٢٤
٢١	أشعر بعدم قدرتي على التحكم بمستقبلي	٠,٨٦٢		٠,١٧٧		٠,٧٧٩

تابع جدول (٧)  
مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد

م	العبارات	العوامل				الاشتراكيات
		١	٢	٣	٤	
٢٢	أريد الابتعاد عن الآخرين		٠,٩١٦			٠,٨٥٥
٢٣	ألوم نفسي على أشياء خارج إرادتي			٠,٨٧٤		٠,٨٠٦
٢٤	نظرتي لمستقبلي تشاؤمية ومحبطة	٠,٩١٢		٠,١٠٨		٠,٨٤٩
٢٥	أشعر باليأس ولا أستطيع حل مشكلاتي		٠,٤٧٠-		٠,٧٢٧	٠,٠,٨٨٠
٢٦	قدرتي على حل المشكلات التي تواجهني منعدمة	٠,٢٢٦			٠,٦٦٥	٠,٥٣٥
٢٧	يراودني شعور عدم احترام زملائي والمدرسين لي	٠,١٩٤		٠,٨٧٥		٠,٨٢٩
٢٨	لماذا أنا غير قادر على اتخاذ قراراتي بنفسى؟	٠,٩٠٢	٠,٢٣٩			٠,٨٨٨
٢٩	زملائي لا يريدوني في الفريق		٠,٩٨٧			٠,٩٩١
٣٠	أشعر أنني وحيد	٠,١٢٠	٠,٩٢٩			٠,٨٨١
٣١	زملائي اللاعبين أفضل مني	٠,١٨٢		٠,٨٧٢		٠,٨١٢
٣٢	يراودني التفكير في فشلي وأخطائي بصورة مستمرة	٠,٩١٢		٠,١٠٩		٠,٨٤٦
٣٣	أعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي				٠,٩٤٢	٠,٨٩٩
٣٤	أرغب بالعزلة بينما الجميع مترابط		٠,٩١٩			٠,٨٥٩
٣٥	ينحصر تفكيري بالجوانب السيئة للحل الذي أميل إليه	٠,١٢٥			٠,٨٦٣	٠,٧٧٥
	الجذر الكامن	٩,٦٨٦	٩,٤١٠	٦,٦٠٥	٤,٨١٥	٣٠,٥٢
	نسبة التباين	٢٧,٦٧٤	٢٦,٨٨٧	١٨,٨٧٢	١٣,٧٥٨	٨٧,١٩١

من جدول (٧) والخاص بمصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد والجذر الكامن والنسبية المئوية للتباين وقيم اشتراكيات المتغيرات يتضح أن القيم العددية لتشبعات الاختبار بعواملها المشتركة قد تغيرت بعد عملية تدوير المحاور والذي يقوم في أساسه على إعادة توزيع قيمتها الرقمية، كما يلاحظ أن الاشتراكيات ظلت ثابتة بالرغم من هذا التغير.

كما يتضح أيضا أن النسبة المئوية للتباين الارتباطي المستخلصة للعوامل الأربعة بلغت (٨٧,١٩١)، كما بلغ الجذر الكامن للعوامل الأربعة (٣٠,٥٢) وكانت أعلى نسبة تباين في المصفوفة للعامل الأول وبلغت (٢٧,٦٧٤) بجذر كامن مقداره (٩,٦٨٦) وأقل نسبة تباين للعامل الرابع؛ حيث بلغت (١٣,٧٥٨) بجذر كامن مقداره (٤,٨١٥)

كما يتضح أن الجذر الكامن ونسب التباين لكل عامل تتناقص تدريجياً من العامل الأول حتى العامل الرابع، وكلما كانت نسبة التباين مرتفعة زادت أهمية العامل، كما يتضح من جدول (٨) استخلاص العبارات بشكل أكثر وضوحا عن قبل التدوير وذلك بعد أن حقق التدوير قدر المستطاع خصائص البناء البسيط، و جدول (٧) يوضح العبارات الـ (٣٥) المتشعبة على عوامل المقياس.

## جدول (٨)

النتائج النهائية للتدوير المتعامد بعد حذف التشعبات التي تقل عن (+ ٠,٥)

م	العبارات	العوامل				المجموع
		١	٢	٣	٤	
١	تقل قدرتي على تنظيم أفكارى عند حدوث مشكلة				٠,٧٢٧	١
٢	قدرتي على الأداء الجيد ضعيفة		٠,٩٨٧			١
٣	تتقدم قيمتي إذا لم أنفذ ما يطلبه منى المدرب			٠,٩٨٠		١
٤	مستقبلي الرياضي غامض وغير واضح		٠,٩٨٧			١
٥	أسلوبي سىء في التعامل مع مدربي			٠,٨٣٥		١
٦	أشعر أنى غير قادر على الاستمرار فى ممارسة الرياضة		٠,٩٣٦			١
٧	أشعر بعدم احترامى لذاتى		٠,٨٩٤			١
٨	يرودنى التفكير فى المواقف السيئة التى حدثت فى الماضى			٠,٩٣٥		١
٩	لماذا لدى الكثير من المشكلات؟				٠,٩٤٤	١
١٠	الانسحاب من الرياضة أفضل الحلول		٠,٨٥٥			١
١١	لماذا أنا غير راض عن نفسى ومستواى؟		٠,٨٧٩			١
١٢	الإصابات قد تنهى مسيرتى الرياضىة			٠,٨٥٣		١
١٣	أشعر أنى غير قادر على تحقيق إنجاز رياضى		٠,٩٢٢			١
١٤	لماذا أنا سلبى وغير متطلع لتحقيق اهدافى؟		٠,٩١٥			١
١٥	أنقد ذاتى إن لم أرض زملائى ومدربى		٠,٨٧٣			١
١٦	اشتياقى ودافعتى للإنجازات منعدمة			٠,٩٣٠		١
١٧	رؤيتى طبيعية للخوف من المستقبل			٠,٨٣٥		١
١٨	ممارستى للرياضة ليس لها معنى		٠,٩٢٥			١
١٩	أشعر أنى لاعبا عديم الفائدة للفريق		٠,٩٢٢			١
٢٠	معظم زملائى يستغلونى لقربى من المدرب			٠,٩٢٣		١
٢١	أشعر بعدم قدرتى على التحكم بمستقبلى			٠,٨٦٢		١
٢٢	أريد الابتعاد عن الآخرين		٠,٩١٦			١
٢٣	ألوم نفسى على أشياء خارج إرادتى		٠,٨٧٤			١
٢٤	نظرتى لمستقبلى تشاؤمية ومحبطة			٠,٩١٢		١
٢٥	أشعر باليأس ولا أستطيع حل مشكلاتى				٠,٧٢٧	١
٢٦	قدرتى على حل المشكلات التى تواجهنى منعدمة				٠,٦٦٥	١
٢٧	يرودنى شعور عدم احترام زملائى والمدربين لى		٠,٨٧٥			١
٢٨	لماذا أنا غير قادر على اتخاذ قراراتى بنفسى؟			٠,٩٠٢		١
٢٩	زملائى لا يريدونى فى الفريق		٠,٩٨٧			١
٣٠	أشعر أننى وحيد		٠,٩٢٩			١
٣١	زملائى اللاعبين أفضل منى		٠,٨٧٢			١
٣٢	يرودنى التفكير فى فشلى وأخطائى بصورة مستمرة			٠,٩١٢		١
٣٣	أعتمد على الآخرين فى حل مشكلاتى				٠,٩٤٢	١
٣٤	أرغب بالعزلة بينما الجميع مترابط		٠,٩١٩			١
٣٥	ينحصر تفكيرى بالجوانب السيئة للحل الذى أميل إليه				٠,٨٦٣	١
٣٥	عدد العبارات على العوامل	٦	٨	١٠	١١	

يتضح من جدول (٨) أنه بعد إجراء التدوير المتعامد للعوامل المستخلصة بطريقة الفاريمكس أن عبارات المقياس الـ (٣٥) تشبعت على أربعة عوامل.

### تفسير وتسمية العوامل وتحديد عبارات كل عامل:

- تم الاعتماد في تسمية العوامل المستخلصة من طريقة التدوير المتعامد على الشروط الآتية:
- اتباع تعليمات ثرستون والتي تتضمن الاقتصاد في الوصف العملي مع إبراز الجوانب المنفردة، واختلاف تشعبات العوامل مع التركيز على العوامل التي لها معنى.
- مراعاة تعليمات كاتل والتي تتضمن العوامل التي تتفق مع الحقائق المعروفة والعوامل المستخلصة سابقاً واختلاف تشعبات العوامل مع التركيز على العوامل التي لها معنى.
- قبول العامل بشرط أن يتشعب على ثلاث فقرات دالة على الأقل.
- ألا تتشعب العبارة تشعباً كبيراً ومرتفعاً إلا على عامل واحد.
- المسح المرجعي للمقاييس السابقة للاجترار النفسي الذي قام الباحث بإعداده

وقد تشعب على العامل الأول (١١) عبارة وتشير هذه العبارات في محتواها إلى التشاؤم والسلبية والحديث الذاتي السلبي وتأثيرهما على تفكير الرياضي؛ لذلك يمكن تسمية العامل الأول (التفكير السلبي)، أما العامل الثاني فقد تشبعت عليه (١٠) عبارات وهذه العبارات تشير إلى تفكير الرياضي في أشياء معاكسة للواقع الذي يعيش فيه؛ لذلك يمكن تسمية العامل الثاني (التفكير المغاير للواقع)، أما العامل الثالث فقد تشبعت عليه (٨) عبارات ويمكن في محتواها تدني تقدير الذات لدى الرياضي وعدم احترام ذاته والتقليل منه باستمرار؛ لذلك يمكن تسمية العامل الثالث (عدم تقدير الذات)، أما العامل الرابع فقد تشبعت عليه (٦) عبارات وتشير هذه العبارات إلى كثرة التفكير في المشكلات التي تواجه الرياضي مع عدم الوصول إلى حلول مناسبة؛ لذلك يمكن تسمية العامل الرابع (التفكير الزائد في المشكلات).

وقد أشارت النتائج بالاعتماد على المعايير السابقة قبول (٤) عوامل تشبعت على كل عامل (٣) عبارات دالة على الأقل، وجدول (٩) يعرض نتائج العوامل المستخلصة من التحليل العملي بطريقة الفاريمكس والتي تم تسميتها طبقاً للشروط السابقة.

### جدول (٩)

#### العبارات المنتشعبة على العوامل بعد التدوير لمقياس الاجترار النفسي للرياضيين

العامل	اسم العامل	العبارات	العدد
الأول	التفكير السلبي	١٦, ١٧, ٢٠, ٢١, ٢٤, ٢٨, ٣٢	١١
الثاني	التفكير المغاير للواقع	١٣, ١٤, ١٨, ٢٢, ٢٩, ٣٠, ٣٤	١٠
الثالث	عدم تقدير الذات	٧, ١١, ١٥, ١٩, ٢٣, ٢٧, ٣١	٨
الرابع	التفكير الزائد في المشكلات	١, ٩, ٢٥, ٢٦, ٣٣, ٣٥	٦
			٣٥

مقياس

وبدراسة جدول (٩) يتضح أن عبارات المقياس بلغ عددها (٣٥) عبارة موزعة على (٤) عوامل، وهم:

- **التفكير السلبي:** هو عملية التفكير التي يميل فيها الرياضي للبحث في المواقف التي قد تواجهه بأحاسيس واعتقادات سلبية؛ مما يؤدي إلى خفض مستوى التوقع لأدنى حد والاعتقاد الدائم بحدوث السوء.
- **التفكير المغاير للواقع:** هو تصور الرياضي أنه يعيش في حياة معاكسة تماما للحياة التي يعيشها بالفعل وبناء سيناريوهات افتراضية أسوأ من الواقع سواء كانت في الحياة عموماً أو ترتبط بسماته الشخصية.
- **عدم تقدير الذات:** هو شعور الرياضي بأنه ليس جدير بالاحترام والتقدير وأنه لا يمتلك ثقة بنفسه أو بقدراته وإمكاناته وكفاءته؛ مما ينعكس بصورة واضحة على سلوكياته وأفعاله، وبالتأكيد على حالته النفسية.
- **التفكير الزائد في المشكلات:** هو تفكير لا واعي من الرياضي أو حالة من القلق الزائد والتركيز المفرط على المواقف والأحداث السلبية والمشكلات التي تواجهه دون التوصل إلى حلها والتي تؤثر بشكل كبير على حالته النفسية.

#### ب- الصدق التمييزي

تم حساب الصدق في محاور مقياس الاجترار النفسي للرياضيين عن طريق الصدق التمييزي بالمقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأدنى وللتحقق من ذلك باستخدام اختبار " ت " المحسوبة ومعامل الصدق التمييزي

#### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأدنى ومعامل الصدق التمييزي في محاور مقياس الاجترار النفسي للرياضيين (ن = ١٠٠)

م	محاور مقياس الاجترار النفسي للرياضيين	الأرباع الأعلى (ن = ٢٥)		الأرباع الأدنى (ن = ٢٥)		قيمة "ت" المحسوبة	معامل الصدق التمييزي
		ع±	س-	ع±	س-		
١	التفكير السلبي	٢٣,٦٩	١,٦٠	١٨,٥٤	٢,٠٧	**٧,١١	٠,٨٢٣
٢	التفكير المغاير للواقع	٢٠,١٥	٠,٣٨	١٥,٧٧	١,٢٤	**١٢,٢٥	٠,٩٢٨
٣	عدم تقدير الذات	٢١,٤٦	١,٣٩	١٦,٩٢	١,٢٦	**٨,٧٣	٠,٨٧٢
٤	التفكير الزائد في المشكلات	٢٠,٦٢	٠,٥١	١٥,٦٩	١,١٨	**١٣,٨٠	٠,٩٤٢
	الدرجة الكلية للمقياس	٨٢,٧٧	٣,٤٦	٦٤,٢٣	٥,٣٧	**١٠,١٣	٠,٩٢٧

\*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦ ، \*\* عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٣٥٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة "ت" المحسوبة بين الارباع الأعلى والأدنى فى محاور مقياس الاجترار النفسى للرياضيين، حيث تراوحت قيم معامل الصدق التمييزى ما بين (٠,٨٢٣ : ٠,٩٤٢) وهى قيم مرتفعة مما يؤكد صدق الاختبارات والقدرة على التمييز بين المستويات فى الاجترار النفسى للرياضيين.

**حساب الثبات:**

تمّ حساب الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق للتأكد من ثبات مقياس الاجترار النفسى للرياضيين؛ حيث تمّ حساب معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق كما هو موضح بالجدول الآتى.

### جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس الاجترار النفسى للرياضيين ن=١٠٠

م	العوامل	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع+	س	ع+	
١	التفكير السلبى	٣٠,٦٥	٥,٠٣	٣١,٠٥	٣,٦٦	٠,٨٩٨
٢	التفكير المغاير للواقع	١٩,٥	٤,٩٤	٢٠,٥٥	٥,٣٦	٠,٨٩٩
٣	عدم تقدير الذات	١٠,٣٥	٣,٣٨	١١,٨	٢,٨٨	٠,٨٥٣
٤	التفكير الزائد فى المشكلات	١٧,٢٥	١,٦٢	١٧,٥	١,٠٥	٠,٨٥١
	الاجمالي	٧٦,٧٥	٨,٩٢	٨٠,٩٠	٨,٧٤	٠,٨٧٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=٠,٤٤٤

يوضح جدول (١١) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لأبعاد مقياس الاجترار النفسى للرياضيين قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات ذلك المقياس.

### تحديد زمن الإجابة عن المقياس:

من خلال تطبيق المقياس على عينة البحث تمّ تحديد زمن الإجابة عن المقياس واستغرق فى المتوسط (١٦) دقيقة فكان أقل زمن للإجابة هو (١٥) دقيقة وأعلى زمن للإجابة هو (١٧) دقيقة.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام حزمة البرامج الإحصائية، والمعروفة اختصاراً باسم (SPSS)، وقد ارتضى البحث مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث.

## تفسير النتائج:

تساؤل البحث: ما أبعاد مقياس الاجترار النفسي للرياضيين؟

عرض وتفسير نتائج العامل الأول: التفكير السلبي

جدول (١٢)

العبارات التي تشبعت على العامل الأول: (التفكير السلبي)

رقم العبارة	العبارات	التشعبات
٤	مستقبلي الرياضي غامض وغير واضح	٠,٩٨٧
٥	أسلوبي سيء في التعامل مع مدربي	٠,٨٣٥
٨	يراودني التفكير في المواقف السيئة التي حدثت في الماضي	٠,٩٣٥
١٢	الإصابات قد تنهي مسيرتي الرياضية	٠,٨٥٣
١٦	اشتيائي ودافعتي للإنجازات منعدمة	٠,٩٣٠
١٧	رؤيتي طبيعية للخوف من المستقبل	٠,٨٣٥
٢٠	معظم زملائي يستغلوني لقربي من المدرب	٠,٩٢٣
٢١	أشعر بعدم قدرتي على التحكم بمستقبلي	٠,٨٦٢
٢٤	نظرتي لمستقبلي تشاؤمية ومحبطة	٠,٩١٢
٢٨	لماذا أنا غير قادر على اتخاذ قراراتي بنفسى؟	٠,٩٠٢
٣٢	يراودني التفكير في فشلي وأخطائي بصورة مستمرة	٠,٩١٢

يتضح من جدول (١٢) والخاص بالعبارات التي تشبعت على العامل الأول وعددها

(١١) عبارة أن هذه العبارات تشبعت بنسبة تتراوح بين (٠,٨٣٥ : ٠,٩٨٧).

في هذا الصدد يرى (راغب ناصر) أن كثيرا من الناس يلجؤون إلى التفكير بطريقة سلبية ومتشائمة من دون الالتفات إلى مضار هذه الطريقة من التفكير ومن دون إدراك حجم الأضرار التي تسببها هذه الطريقة في التفكير، بل إن أغلب الناس لا يتوقعون حجم الضرر الحاصل من جراء "التفكير السلبي" على الصحة العامة للفرد، كما أن "التفكير السلبي" يؤدي إلى الكثير من الأضرار على الصحة العقلية والجسدية للفرد، كما أنه "يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات التوتر والقلق والاكتئاب"، وهو ما يعني أنه يؤدي في نهاية المطاف إلى تدمير صحة الفرد. (راغب ناصر ٢٠١٩)

ويفسر الباحث نتائج هذا العامل أن التفكير السلبي من العقبات التي تعيق اللاعب عن التقدم ورفع مستوى الأداء، وهو نوع من الإيحاء الذاتي يقوم به اللاعب حيال نفسه؛ حيث يهمل لنفسه ويؤكد أنه عاجز أو فاشل أو غير محبوب وغيرها من القائمة التي لا تنتهي من الأفكار والمشاعر السلبية، قد يبدأ الإيحاء السلبي إثر تجربة مر بها كأن يفشل في عمل قام به، كما أنه يؤدي باللاعب إلى حالة الانعزال والنقد المستمر للذات، وينتج عنه انفعالات سلبية كالقلق الزائد والتوتر وقد يصل إلى مرحلة الاكتئاب.

## عرض وتفسير نتائج العامل الثاني: التفكير المغاير للواقع

## جدول (١٣)

## العبارات التي تشبعت على العامل الثاني: (التفكير المغاير للواقع)

رقم العبارة	العبارات	التشعبات	م
٢	قدرتي على الأداء الجيد ضعيفة	٠,٩٨٧	١
٦	أشعر أنني غير قادر على الاستمرار في ممارسة الرياضة	٠,٩٣٦	٢
١٠	الانسحاب من الرياضة أفضل الحلول	٠,٨٥٥	٣
١٣	أشعر أنني غير قادر على تحقيق إنجاز رياضي	٠,٩٢٢	٤
١٤	لماذا أنا سلبي وغير متطلع لتحقيق أهدافي؟	٠,٩١٥	٥
١٨	ممارستي للرياضة ليس لها معنى	٠,٩٢٥	٦
٢٢	أريد الابتعاد عن الآخرين	٠,٩١٦	٧
٢٩	زملائي لا يريدوني في الفريق	٠,٩٨٧	٨
٣٠	أشعر أنني وحيد	٠,٩٢٩	٩
٣٤	أرغب بالعزلة بينما الجميع مترابط	٠,٩١٩	١٠

يتضح من جدول (١٣) والخاص بالعبارات التي تشبعت على العامل الأول وعددها

(١٠) عبارات أن هذه العبارات تشبعت بنسبة تتراوح بين (٠,٨٥٥ : ٠,٩٨٧)

وفي هذا الصدد يذكر (غلام هائيس) أن التفكير المخالف أو المغاير للواقع وهو مفهوم في علم النفس ينطوي على ميل الشخص للتفكير ببدائل ممكنة لأحداث الحياة التي حدثت حقاً، وهذه الأحداث هي دائماً في الماضي، والتي تتطرق لاحتمالات مخالفة ومغايرة لما حدث فعلاً في الواقع، وهذه الأفكار المغايرة للواقع لا يمكن أن تحدث في الواقع؛ لأنها لا تخص سوى الأحداث التي وقعت في الماضي. (غلام هائيس ٢٠١٧)

واكتسب التفكير المغاير للواقع اهتماماً واسعاً من قبل الباحثين في علم النفس؛ حيث ارتبط مفهوم التفكير المغاير للواقع بمتغيرات نفسية عديدة مما أكسبه أهمية واسعة في مجال البحوث والدراسات النفسية. كما اكتسب أهمية كبيرة في الدراسات العصبية الحديثة؛ إذ أشارت عديد من الدراسات إلى أن شبكة عصبية موجودة في الدماغ ترتبط مع الذاكرة العرضية تؤدي وظيفة تخيل الفرد لنفسه في أوقات أخرى أو أماكن أخرى (Van Hoeck et al, 2012:1).

ويفسر الباحث نتائج هذا العامل أن الشخص الذي يقوم بالتفكير المخالف للواقع يرى نفسه دائماً في مواقف غير حقيقية ولم تحدث له من الأساس؛ وكل هذا في سبيل إرضاء عقله الباطن، كما أن البشر يميلون إلى التفكير في الأفكار المخالفة للواقع عندما تكون هناك ظروف استثنائية أدت إلى حدث ما؛ وبالتالي كان يمكن تجنبها من الأساس أو تمنى حدوث أشياء لم تحدث ونميل أيضاً إلى خلق أفكار مخالفة للواقع عندما نشعر بالذنب تجاه موقف ما ونتمنى لو بذلنا المزيد من التحكم لعدم حدوثه.

وهذه النتائج اتفقت بها الدراسة مع دراسة كل من (ميهان حمدي ٢٠٢٤) (إيمان محمد حسن ٢٠٢٣)

عرض وتفسير نتائج العامل الثالث: عدم تقدير الذات

جدول (١٤)

العبارات التي تشبعت على العامل الثالث: (عدم تقدير الذات)

م	رقم العبارة	العبارات	التشعبات
١	٣	تتعدم قيمتي إذا لم أنفذ ما يطلبه مني المدرب	٠,٩٨٠
٢	٧	أشعر بعدم احترامي لذاتي	٠,٨٩٤
٣	١١	لماذا أنا غير راضي عن نفسي ومستواي؟	٠,٨٧٩
٤	١٥	أنقد ذاتي إن لم أرض زملائي ومدربي	٠,٨٧٣
٥	١٩	أشعر أنني لاعبا عديم الفائدة للفريق	٠,٩٢٢
٦	٢٣	ألوم نفسي على أشياء خارج إرادتي	٠,٨٧٤
٧	٢٧	يرودني شعور عدم احترام زملائي والمدربين لي	٠,٨٧٥
٨	٣١	زملائي اللاعبين أفضل مني	٠,٨٧٢

يتضح من جدول (١٤) والخاص بالعبارات التي تشبعت على العامل الأول وعددها (٨) عبارات أن هذه العبارات تشبعت بنسبة تتراوح بين (٠,٨٧٢ : ٠,٩٨٠).

وفي هذا الصدد ترى (نانسي سميدة) أن ضعف تقدير الذات هو شعور ينتاب الإنسان ويعطيه انطبعا بأنه عديم القيمة مقارنة مع غيره، وأنه لا يستطيع إنجاز أي مهمة بنجاح، ويأتي هذا الشعور بأشكال عدة، كأن يشعر الإنسان بأن جسده غير متناسق أو أن قدراته الذهنية متدنية مقارنة مع الآخرين، وأصبح مفهوم ضعف تقدير الذات شائعا في المصطلحات النفسية، لكن كثيرا منا قد يعانون منه من دون إدراك الأمر، أن الشخص الذي يشعر بتدن في تقدير الذات ، هو الشخص الذي يشكك في قدرته على إكمال أسلوب حياته بعد مروره بأزمة معينة. (نانسي سميدة ٢٠٢١)

ويفسر الباحث نتائج هذا العامل أنه من الطبيعي وبلا شك أن يفقد الرياضي للثقة بالنفس حينما يجد نفسه لا يشعر بالراحة والاستقرار، أو يشكك في قدراته عندما يقف أمام مهمة جديدة أو مرحلة جديدة في حياته. لكن إن كان تقديره لذاته متدنيا أو منعما لدرجة يعاني معها من القيام بواجباته الأساسية الاعتيادية في حياته الخاصة، أو في حياته الرياضية؛ فهذا سيؤثر بلا شك على صحته العقلية وحياته المهنية والشخصية بأكملها؛ حيث الشخص ذو التقدير المتدني للذات بأن كل أمور حياته خارج نطاق سيطرته ولا يستطيع التحكم في مجرياتها، ويفسر الخبراء سبب هذا الشعور بأنه نتيجة؛ لأن الشخص يرى نفسه قليل القدرة على إحداث التغيير المنشود.

وهذه النتائج اتفقت بها الدراسة مع دراسة كل من (السيد عبد الرحمن وآخرين، ٢٠٢٢) (فاطمة الزهراء محمد، ٢٠٢١)

عرض وتفسير نتائج العامل الرابع: التفكير الرَّائد في المشكلات

جدول (١٥)

العبارات التي تشبعت على العامل الرابع: (التفكير الرَّائد في المشكلات)

رقم العبارة	العبارات	التشعبات
١	نقل قدرتي على تنظيم أفكارى عند حدوث مشكلة	٠,٧٢٧
٩	لماذا لدي الكثير من المشكلات؟	٠,٩٤٤
٢٥	أشعر باليأس ولا أستطيع حل مشكلاتي	٠,٧٢٧
٢٦	قدرتي على حل المشكلات التي تواجهني منعدمة	٠,٦٦٥
٣٣	أعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي	٠,٩٤٢
٣٥	ينحصر تفكيري بالجوانب السيئة للحل الذي أميل إليه	٠,٨٦٣

يتضح من جدول (١٥) والخاص بالعبارات التي تشبعت على العامل الأول وعددها (٦) عبارات أن هذه العبارات تشبعت بنسبة تتراوح بين (٠,٦٦٥ : ٠,٩٤٤).

وفي هذا الصدد ترى (ميهان حمدي) أن التفكير الرَّائد في المشكلات يعكس عدم قدرة الفرد على الوصول إلى حل المشكلات التي تواجهه في حياته بالرغم من التفكير الرَّائد والمطول في محاولة الوصول إلى حلها. (ميهان حمدي ٢٠٢٤ : ٦١)

ويفسر الباحث نتائج هذا المحور أن معدل الاكتئاب يزداد لدى الأفراد الذين تقل لديهم القدرة على حل المشكلات والعكس مع الأفراد الذين لديهم قدرة جيدة على حل المشكلات، ويتمثل التفكير الرَّائد في المشكلات في إعادة صياغة نفس الأشياء مرارا وتكرارا، أو تخيل أمر يحدث عدة مرات دون الوصول لحل، وقد يسبب عدة مشكلات منها:

اضطرابات النوم والشعور بالإرهاق لعدم الحصول على القسط الكافي من الراحة - التشويش الذهني - الإصابة بالقلق والتوتر - فقدان الثقة بالنفس نتيجة الاضطراب في اتخاذ القرارات المهمة.

وبناء على ذلك، فإن التفكير الرَّائد في المشكلات عبارة عن تفكير لا واعي أو حالة من القلق الرَّائد والتركيز المفرط على المواقف والأحداث السلبية والتوقعات السيئة والتي يمكن أن تؤثر على حالتك النفسية. إذ تشير الأبحاث إلى أن التفكير الرَّائد في المشكلات يكون مصحوبا بمشاعر تبعث على الاكتئاب والقلق والاضطرابات النفسية.

وهذه النتائج اتفقت بها الدراسة مع دراسة كل من (السيد عبد الرحمن وآخرين ٢٠٢٢) (إيمان محمد حسن ٢٠٢٣) (ميهان حمدي ٢٠٢٤)

وبعد عرض هذه النتائج وتفسيرها يكون الباحث قد أجاب عن تساؤل البحث.

#### الاستنتاجات:

- بناء مقياس الاجترار النفسي للرياضيين والذي يتكون من (٣٥) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، هي (التفكير السلبي - التفكير المغاير للواقع - عدم تقدير الذات - التفكير الرائد في المشكلات).

- المعاملات العلمية لمقياس الاجترار النفسي للرياضيين تؤكد إمكانية تطبيقه.

#### التوصيات:

- استخدام مقياس الاجترار النفسي للرياضيين كوسيلة علمية لتحديد مستوى الاجترار النفسي لدى الرياضيين عموماً سواء المستوى العالي أو المستوى الأدنى.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أسامة رياض عوني (٢٠٠٢): الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- السيد عبد الرحمن أحمد، السيد غازي محمد، سامح أحمد سعادة (٢٠٢٢): اجترار الأفكار وعلاقته بمهارات حل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب جامعة الأزهر ذوي الأعراض الاكتئابية، كلية التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر، مجلة التربية عدد (١٩٤) - الجزء (٥)، ص ٢٩٩:٣٣١.
- ٣- ايريني سمير غبريال، نسرين السيد سويد (٢٠٢٢): نموذج بنائي للإسهام النسبي لاجترار الأفكار وتقدير الذات على صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة، كلية التربية، جامعة سوهاج، المجلة التربوية عدد (١٠٦) - ج (١)، ص ١١٢٥: ١١٧٤.
- ٤- إيمان محمد حسن (٢٠٢٣): اجترار الأفكار وعلاقته بالتعاطف مع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، كلية الآداب، جامعة الفيوم، مجلة كلية الآداب - مج (١٥) - عدد (١)، ص ٢٨٧: ٣٤٨. شيماء عزت باشا (٢٠١٥): اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين (جمعن)، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، مج٤ - ع٣، ص ٥٣٥: ٥٨٢.

- ٥- فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢١) فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوي الكمالية العصابية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (١١١)، المجلد (٣١) ص ٣٢١: ٣٩٦.
- ٦- محمد حمدي زغلول (٢٠٢٤): الاجترار النفسي وعلاقته بالصحة النفسية للطلاب المصابين رياضياً بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة مج (١٠)- العدد (١١٩)، ص ١٨٥: ٢٠٨.
- ٧- محمود حسن عبد الله (٢٠٠٢): القدرة على اتخاذ القرار لدى مسؤولي الأندية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٨- منى يوسف السالم (٢٠٢١): العلاقة بين الاستجابات الاجترارية والفاعلية الذاتية لدى الطلبة في جامعة الكويت، كلية الآداب، جامعة حلوان، مجلة كلية الآداب، مج (٥٣)- ع (١)، ص ١: ٣٧.
- ٩- ميهان محمد حمدي (٢٠٢٤): الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في كل من اجترار الأفكار والاحترق الأكاديمي لدى المتفوقين عقلياً ذوي التفريط التحصيلي بالمرحلة الثانوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مجلة البحث العلمي في التربية، مجلد (٢٥)- العدد (٢)، ص ٥٥: ٩٩.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 10- Alena Kröhler et all (2021): Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). August 2021 Journal of Applied Sport Psychology 35(1):1-19
- 11- Alena Michel-Kröhler, Stefan Berti (2023): Experimental induction of state rumination: A study evaluating the efficacy of goal-cueing task in a sample of athletes, Article: 220-252.
- 12- Allen M. S., Laborde S. (2014). The role of personality in sport and physical activity. Curr. Dir. Psychol. Sci. 23 460-465.

- 13- **Bauerband, L. A., & Galupo, M. P. (2014).** The Gender Identity Reflection and Rumination Scale: Development and psychometric evaluation. *Journal of Counseling & Development*, 92(2), 219–231.
- 14- **Gordon L. Flett et al (2024):** The Social Comparison Rumination Scale: Development, Psychometric Properties, and Associations With Perfectionism, Narcissism, Burnout, and Distress, *Journal of Psychoeducational Assessment*.1-20.
- 15- **Jay K. Brinker, David J.A. Dozois(٢٠٠٩):** Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology* Volume ٦٥, Issue ١ p. ١٩-١
- 16- **Joormann, J., Dkane,M., & Gotlib,I. (2006)** Adaptive and Maladaptive Components of Rumination? Diagnostic Specificity and Relation to Depressive Biases. *Behavior Therapy*, 37(3), 269–280.
- 17- **Lauren B Alloy, Jeannette M Smith (200٩).** A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct,. *Clinical Psychology Review* 29 / 116–128
- 18- **Manigault A.W., Zoccola P.M.(2020)** The Wiley Encyclopedia of Health Psychology. John Wiley & Sons, Ltd.; Hoboken, NJ, USA:. Rumination; pp. 557–567.
- 19- **Matthias Maiwald et all (2010).**Effect of immunoglobulin therapy on the rate of infections in multiple myeloma patients undergoing autologous stem cell transplantation or treated with immunomodulatory agents. 2010 Apr 20;2.
- 20- **Michael M. Roy et al (2016).** Rumination and Performance in Dynamic, Team Sport.ORIGINAL RESEARCH article

Front. Psychol., ٠٨January ٢٠١٦Sec. Performance Science  
Volume ٦-

- 21- Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., Lyubomirsky S. (2008). Rethinking rumination. *Perspect. Psychol. Sci.* 3 400–424.
- 22- Paul Gilbert et all (2017): The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care* volume 4, Article number:4
- 23- Van Hoeck et al (2012): Counterfactual Thinking: An fMRI Study on Changing the Past for a Better Future.

### ثالثاً: مراجع الإنترنت

٢٤- راغب ناصر (٢٠١٩): ما هو التفكير السلبي؟

<https://mawdoo3.com>

٢٥- غلام محمد هائيس (٢٠١٧): التفكير المغاير للواقع

<https://www.azzaman.com>

٢٦- نانسي سميدة (٢٠٢١): عدم تقدير الذات.. ما هو؟ وكيف نتجاوزه؟

<https://www.alaraby.com>