

• الضغوط النفسية عند الرياضيين

اضحى الضغط النفسي جزء من حياتنا اليومية في هذا العصر نظرا لتعقيد طبيعة الحياة وتشعباتها ورصد الاهداف الحياتية العديدة لمحاولة الوصول اليها ،حيث لا حدود لطموحات الانسان .ولا يكاد يختلف الحال في الحياة العامة لافراد عن حياتهم التخصصية كرياضيين حيث اتسعت البطولات ومغرياتها ،كما اتسعت القواعد الجماهيرية التي يسعى جميع الاعبون الى ارضائها ،واشتراك جميع الفرق و المنتخبات الرياضية با الطموح نفسة في الحصول على ما يمكن الحصول عليه من البطولات ،(ولا شك) ان كل ما سبق يضع على كاهل اللاعب مسؤوليات يحاول بشتى الوسائل تنفيذها للوصول الى الاهداف الموضوعة للفريق ، وكلما زادت هذه المسؤوليات تزداد معها جهود اللاعب المبذولة مما يعرضه بشكل كبير جدا للضغوط النفسية وبعض الانفعالات التي قد تؤثر في نهاية الامر على ادائه واداء فريقه ضمن الاستحقاقات التنافسية لهم بشك سلبي ، اذا لم يتم التداخل النفسي الفعال لمحاولة تقليل الضغوط النفسية هذه ،ولئلا تعود بنتائج غير محموده على الفريق .ويرى بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي ان الضغط (stress) مصطلح مرادف لمصطلح القلق (ضغط احيانا للتعبير عن القلق لان مصطلح مرادف لمصطلح القلق (worry)

حيث يستخدم الضغط احيانا للتعبير عن القلق لان مصطلح الضغط يقصد به حالة انفعالية مولمة او بغیضة (aversive state) يحاول اللاعب تجنبها لانها تؤثر على الاداء بصوره سلبيه عن طريق التوتر الزائد عن الحد التي تؤدي اليه ،كما انها تعمل على تضيق انتباه اللاعب ، وتوتر بصوره سلبيه على تركيز انتباهه لان تفكير اللاعب عندما يكون خاليا من الضغط الانفعالي يكون بمجمه منصبا على التركيز با العمل الذي يوديه ،اما اذا كان واقع تحت الضغط فان ذلك سيشتت تفكيره ما بين العمل الذي يودية وما بين الموضوعات او الاحداث الو الظروف المسببة للضغط النفسي الا
الانفعالي .

وحالة القلق حسب رؤيتنا هي حالة تسبق الضغط مرورا با الاستثارة (الاستجابة الفسيولوجية)، فعندما تبدء حالة القلق لامر معين عند اللاعب يؤدي ذلك الى استثارته ،وهذه الاستثارة (كما سيرد لاحقا)تؤدي الى توتر سيقود الى ضغط نفسي على هذا اللاعب (مع مراعاة ان هذه السلسلة من التغيرات النفسية السلبية لا تاخذ اوقاتا طويله وحسب الشدة اتي يتعرض لها اللاعب) .

وعلى العموم يؤدي الضغط النفسي نهاية المطاف (اذا لم يتم له) الى مرحلة الاحتراق النفسي وهي حالة الانهالك التي قد يصاب بها الرياضيون عندما تشتد وتستمر عليهم الضغوط ،وهي الحالة التي تستدعي انسحاب اللاعب من ميدان الرياضة كليا او جزئيا (كما سيأتي شرحه) ، ومن المواقف التي تخلق كل ذلك الحالات التدريب الزائد غير المجدي او مواقف التحدي والمنافسة الغير مضبوطة عند اللاعب با الشكل الصحيح .

ويشير مصطلح (الضغط stess) الى وجود عوامل خارجية احدثت لدى الفرد احساسا با التوتر الشديد .وعندما تزداد شدة هذا الضغط (او الضغوط) قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان والتكيف ويغير سلوكه وشخصيته .والضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد الذي تخلق عند

الفرد (اللاعب) حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك. ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع الى متغيرات بيئة خارجية كحادث مزعج او خسارة مادية او ترك العمل. ومنها ما يعود الى متغيرات داخلية كا الصراع النفسي، والطموح الزائد والتنافس وطريقة للتفكير. والاثر الناتج من التعرض للضغوط النفسية يعتمد على الشدة التي يواجهها الفرد، ف الضغوط البسيطة قد تساعد الفرد في الاداء والانجاز وزيادة الكفاءة (لأنها تكون بمثابة حافز للنشاط)، بينما يؤدي التعرض للضغوط الشديدة الى اختلال قدرات الفرد مما يدفعه للدفاع ضد هذه الضغوط.

قد يعد الضغط النفسي بمثابة العامل الحاسم والمفجر للعديد من الاضطرابات النفسية والعضوية وكثيرا ما ينظر اليه على انه (قطره الماء التي جعلت الاناء يطفح) مثل الصدمة العاطفية او الخسارة... الخ. ف الضغط النفسي هو استجابة تمثل ردود فعل عضوية ونفسية محدثة اضطرابات متعددة في الفرد. هناك اعراض وعلامات تظهر نتيجة التعرض للضغوط النفسية منها :-

1- العلامات العضوية : وهي متنوعة اهمها :-

-توتر في عضلات الرقبة والظهر

- حموضة المعدة والغثيان وانتفاخ والم في البطن وتشنجها .

- فقدان الشهية والاسهال .

- الارق والاستيقاظ المبكر

-الم في الظهر وفي الكتفين وكزكة الاسنان .

- تسارع في ضربات القلب، فضلا عن عدم الانتظامها .

- الم في الصدر وصعوبة في التنفس .

2- العلامات النفسية : وهي كثيرة :-

الضيق والكآبة والحزن وفقدان الاهتمام والتهيج وعدم الاستقرار وفقدان الصبر والغضب وصعوبات الكلام والملل والخمول والتعب والانهاك وضعف التركيز والتشويش الذهني وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والجمود والتنبه المستمر لاستجابة الاخرين فضلا عن الاداء السيء . نلاحظ كيفية وقوع لاعبي اكثر الفرق الرياضية غالبا تحت وطاة الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة المنافسات، ويرجع ذلك الى اسباب انية واخرى متراكمة ناجمه عن خبرات الرياضيين الذين شاركو في بطولات سابقه. لذا نويد وجهة النظر التي تفيد بان الضغط ما هو الا (انفعالا سلبييا negativw emotion) يرتبط با التأثير الانفعالي المؤلم والسلبي. وعموما ليست المنافسة وحدها هي التي تخلق هذه الضغوط فربما يشكل التدريب الزائد ضغطا كبيرا على اللاعب او ضغوط المدرب او اداري الفريق الاخرين او حتى الضغوط التي تنتج من بيئة خارجة عن مجال الرياضة .

ذكر (مكجراث 1970) بان عملية الضغط تتكون من اربع مراحل مترابطة وهي كالاتي

1- **المطلب البيئي من اللاعب** : وفي هذه المرحلة من عملية الضغط يكون هناك بعض انواع المطالب التي تقع على كاهل اللاعب، وقد تكون هذه المطالب بدنيه او نفسية .

ومثال على ذلك عندما يؤدي لاعب كره القدم مهارة جديدة امام زملائه، او محاولة لتسجيل هدف مرمى الفريق المنافس (اي محاولة الظهور بمستوى مرتف ومتميز امام الجمهور او النقاد او المدرب والاداريين).

2 - إدراك اللاعب للمطلب البيئي :- ويختلف اللاعبون فيما بينهم في إدراكهم للمطالب البيئية (أي التي يتطلبها التدريب أو المنافسة). إذ إنهم لا يدركون هذه المطالب بالطريقة نفسها أو بالدرجة نفسها . وقد يشعر أحد اللاعبين عندما يقوم بأداء مهارة جديدة أمام زملائه بالمتعة لقيامه بذلك والإنتباه زملائه إليه بغض النظر عن ما ستؤول إليه محاولته ، في حين قد يشعر لاعب آخر وهو يؤدي المطلب نفسه بالتهديد وبمشاعر غير مريحة مطلقاً لإدراكه بعدم قدرته على الأداء الجيد .

ومن المهم ذكره هنا إن القلق المرتفع عند اللاعب يجعله يميل إلى إدراك المزيد من المواقف غير المريحة وخاصة في المواقف التي يتم فيها تقويم اللاعب أو المواقف التنافسية .

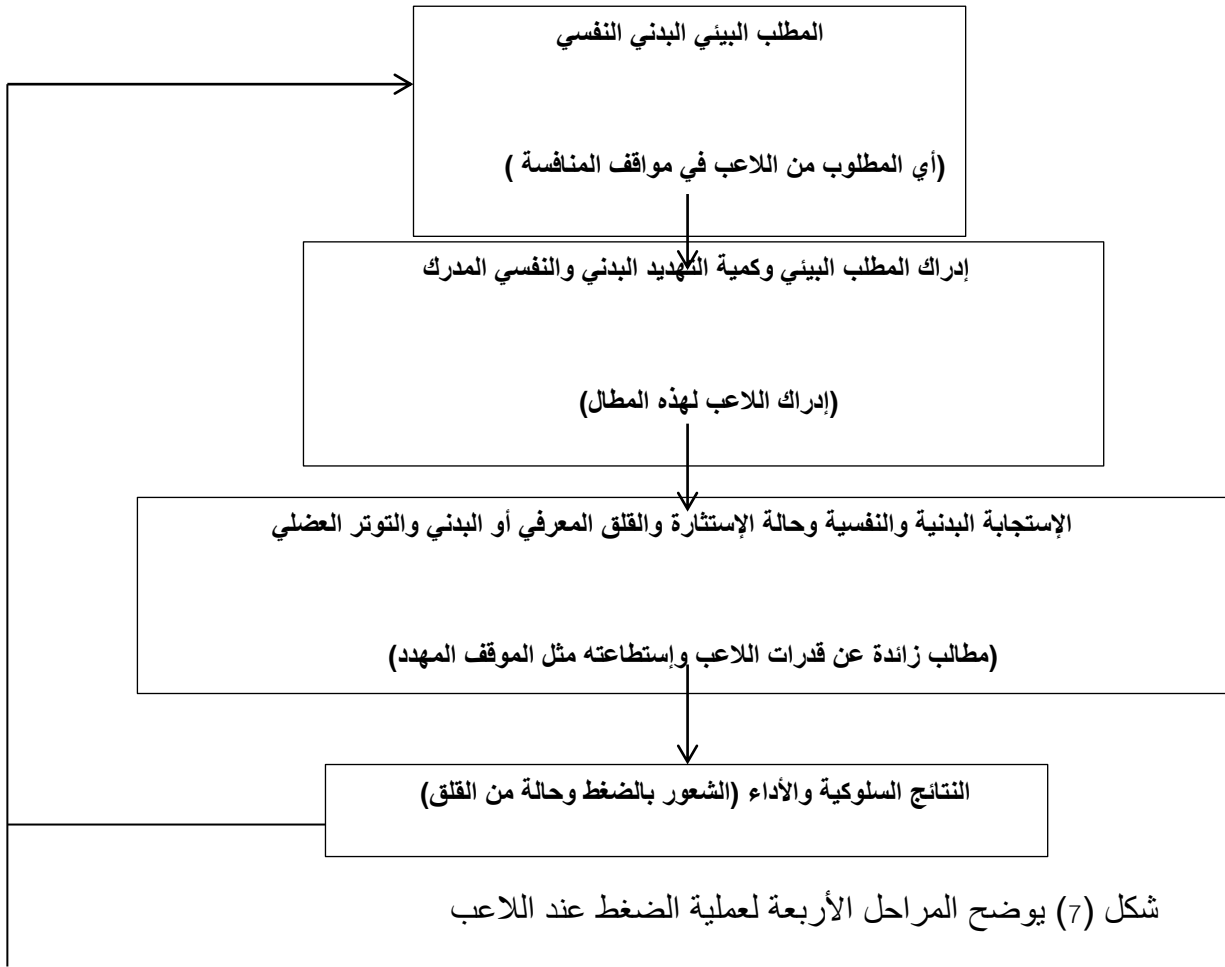
3 - إستجابة اللاعب للضغط :- وهذه المرحلة تتضمن الإستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي، فإن كان هذا الإدراك مهدداً للاعب حينها ستكون الإستجابة حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) أو ستكون الإستجابة تنشيطاً فسيولوجياً مرتفعاً (أي حالة قلق بدني) أو ستكون الإستجابة بكليهما معاً(أي حالة قلق معرفي وحالة قلق بدني) فضلاً عن حدوث بعض الإستجابات الأخرى مثال زيادة التوتر العضلي وتغيير القدرة على التركيز .

وقد يحدث ذلك عند الرياضي عندما يستجيب للضغط الناتج عن قلق بدني أو معرفي في هذه المرحلة .

4.النتائج السلوكية للاعب :- وهي المرحلة الاخيرة من عملية الضغط لأنها تجسد السلوك الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط. فإن كان إدراك اللاعب للمطالب مهدداً له سيتأثر أداءه بصورة سلبية، وعلي العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع على كاهله غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية . إلا إن بعض الباحثين يرون إن إدراك اللاعب للتهديد في بعض الاحيان يمكن أن يقود إلى تعبئة قواه بتصميم أكبر للرد على الضغط الواقع عليه ومن ثم الأداء بصورة إيجابية .

إلا إننا نجد إن ذلك أمراً غير محسوم علمياً كون الحقائق تدل على إن المستوى الواطئ من التهديد الذي يسبب القلق ذو المستوى الواطئ أيضاً يقود (بصورة تكاد تكون حتمية لكل اللاعبين) إلى الأداء الإيجابي، إنما المستوى العالي من التهديد الذي يقود إلى مستوى عالي من القلق فإنه لا يقود سوى الأداء السلبي للاعب حيث لا بد وأن يتأثر أداء ذلك اللاعب بحجم التهديد وما يسببه من آثار على النواحيالجسمية الفسيولوجية وعلى قدرته العقلية وفعاليتها التي لها التدخل الأكبر في المنافسة من تفكير وتذكر وتوظيف الإنتباه وتركيزه وغيرها بشكل خالي من المشتتات البيئية .

وعلى العموم في ضوء النتائج السلوكية هذه تحدث عملية تغذية راجعة إلى المرحلة الأولى من عملية الضغط وتؤدي إلى إكتساب اللاعب المزيد من الخبرات بالنسبة للمطالب البيئية والمزيد من القدرة على إدراك المواقف البيئية المختلفة .



ولو أردنا الحديث عن طبيعة الضغوط التي تحصل في الرياضة والفروق الفردية للاعبين بالتعامل مع المطالب البيئية (أي ما مطلوب من اللاعب في مواقف المنافسة والتحدى) وكذلك عملية إدراك اللاعب لهذه المطالب البيئية الموجودة وكمية التهديد البدني أو النفسي الحاصلة جراءها لوجدنا إن من الممكن أن نقسمها إلى الآتي :-

- 1- **الضغوط الخفيفة :-** وهي ضغوط تقع على اللاعبين المتمرسين غالباً أو التي تنتج من أسباب ليست أساسية في المنافسة مثل التعرض لمضايقات جمهور المنافس أو مجرد اللعب أمام جمهور كبير لم يعتد عليه اللاعبين . وهذه الضغوط يستغرق تأثيرها وقتاً قصيراً فهي من عدة ثوان إلى عدة دقائق، وربما عند بعض اللاعبين تصل ساعات.
- 2- **الضغوط المتوسطة :-** وهي ضغوط قد يتعرض لها جميع اللاعبين والتي قد تكون سبب التدريب الزائد (الذي يفوق إمكانياتهم وبدون جدوى يتحسونها) ، والذي إذا استمر لمدة طويلة قد يؤدي إلى مضاعفات وزيادة لهذه الضغوط والتي من أبرز نتائجها الإنهيار المتوقع نفسياً لهؤلاء اللاعبين، وقد تكون هذه الضغوط نتيجة الإحساس بأهمية المنافسة وقوة

المنافس في الوقت ذاته مما يتطلب قدرات كبيرة لدى اللاعبين يقدرونها بأنفسهم وبزملائهم، أو قد تكون نتيجة غياب بعض اللاعبين المؤثرين في الفريق وبدونهم يشعر بقية اللاعبين بإستحالة تحقيق المطلوب منهم في المنافسة .

3- **الغضوب الشديدة :-** وهي الضغوط التي أشرنا إليها في الفقرة السابقة عند إستمرار التدريب الزائد على اللاعبين بدون فائدة يستشعرونها بل على العكس يرونه يستنفذ كل قواهم بلا نتائج إيجابية ويدركون ذلك بوضوح ، مما يسبب مشكلات يصعب علاجها يتصدرها ضعف الثقة بالتدريب أو بمن يقوم به في الفريق والتي قد تؤدي إلى نتائج سلبية مؤثرة في مسيرة اللاعب وفريقه لان اللاعبين يرون أنفسهم يؤدون ما مطلوب منهم في التدريب إلا إنهم يقتنعون بعدم قدرتهم على المنافسة أو التغلب على الفريق المنافس نتيجة خبرات فشل مع إدراكات سلبية للتدريب برمته مما يعقد المشكلة التي يكاد يكون من المستحيل حلها .

● الاحترق النفسي للرياضيين

الإحترق النفسي (Burnout) مصطلح إنتشر بداية السبعينات وفي مجالات الحياة المختلفة وهو بذلك من المفاهيم الحديثة نسبياً. ويعود سبب الإصابة بالإحترق النفسي إلى الرغبة الشديدة والملحة عند الرياضيين لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية، وهذه الأهداف المثالية قد يفرضها الرياضي على نفسه أو قد يفرضها مدربه وإداريوه أو العائلة والمقربون .

قد يبدأ الإحترق بتقديرات صعبة الملاحظة تظهر بصورة ردود أفعال متوترة ثم تتفاقم حتى تصبح أزمة ، وإذا ما تركت من دون حل فعالاً ما تسبب كآبة مزمنة وسلوكاً غير سوي ، كما يوصل الرياضي إلى نقطة الامبالاة ، إذ يفقد الرياضي القابلية على التوافق مع البيئية والتمتع بها والشعور بعدم القدرة على مساعدة من يحتاجه من الناس. وحسب رأي السلوكيين فإن الإحترق النفسي هو حالة داخلية شأنه شأن القلق والغضب،لذا فهو نتيجة لعوامل بيئية وإذا تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة إمكانية التحكم بالإحترق النفسي. وهذا ما تؤمن به العديد من الدراسات والنظريات العلمية حالياً في أهمية وضرورة تعديل السلوك لضمان درجة من الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات العمل .

الإحترق النفسي للاعب هو " إستجابة تتميز بالإنهك الذهني والإنفعالي تظهر كنتيجة جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة. هناك العديد من المصادر التي تؤدي باللاعب الرياضي إلى إحترق. وبعض هذه المصادر قد تكون في شخصية اللاعب نفسه وبعضها الآخر قد يرتبط ببعض العوامل الخارجية، ويمكن تلخيص بعض المصادر الإحترق النفسي للاعب في الجوانب الآتية :-

- 1- **شخصية اللاعب الرياضي :-** توجد فروق فردية واضحة في الشخصية بين اللاعبين ، فأكثر اللاعبين تعرضاً للإحترق هم الذين يتسمون بالثقة بالنفس، وبدرجات عالية في سمة القلق، فضلاً عن اللاعبين أصحاب النظرة التشاؤمية وغيرهم .
- 2- **قيمة الإنجاز الشخصي :-** ويحدث في حالة عدم تمكن اللاعب من تحقيق إنجاز ما أو إدراكه بان إنجازاته متواضعة لا ترتقي إلى مستوى قدراته وإمكانته، فضلاً عن تكرار هزائمه وفشله وبذلك فإنه ستعرض للإحترق .

- 3- تكرارا الإصابة البدنية أو النفسية :- إن من مصادر الاحتراق هو تعرض اللاعب لإصابة بدنية أو نفسية والتي قد تمنعه من العودة إلى مستواه السابق ، فضلاً عما قد يتعرض له اللاعب من إصابات مكررة تحرمه من المشاركة وتسبب له ضغوطاً نفسية كبيرة .
- 4- **ضغوط التدريب والمنافسات**:- ويرتبط ذلك بالتدريب الزائد الذي يتعدى حدود قدرات اللاعب وإمكانياته وكذلك كثرة التنقل للاشتراك في المنافسات الرياضية .
- 5- **ضغوط مجال الرياضة** :- ويقصد بها الضغوط المرتبطة بعلاقة اللاعب مع المدرب أو الجماهير أو وسائل الإعلام الرياضي أو غير ذلك من العلاقات التي تتميز بعدم التقدير الكافي أو التشجيع أو مطالبية اللاعب بمستوى مغالى فيه .
- 6- **ضغوط الحياة العامة** :- ويقصد بها تلك الضغوط التي ترتبط بحياة اللاعب خارج مجال الرياضة مثل مجال العائلة أو المدرسة أو الأصدقاء أو الأقارب وغيرهم وما قد يرتبط بهم من صراعات أو مشكلات يصعب تحملها .

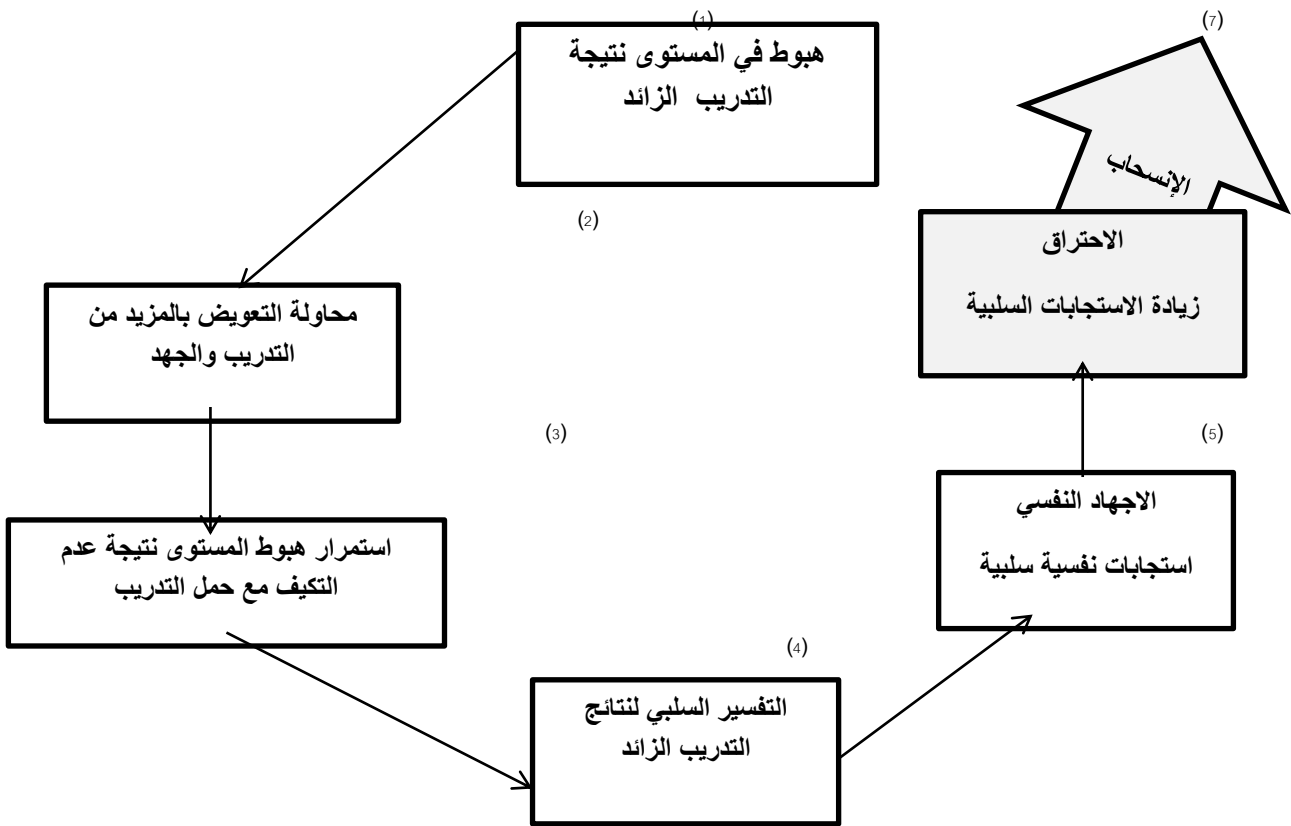
وهناك دراسات أخرى ترى إن مصادر الاحتراق النفسي للاعبين وخصوصاً الناشئين منهم هي :-

- 1- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر .
- 2- الإرتفاع المبالغ فيه يحمل التدريب .
- 3- الإهتمام الزائد بالمكاسب أكثر من الإهتمام بالرياضي.
- 4- الخوف من الفشل وعدم الكفاءة.
- 5- وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي.
- 6- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية(سيما الدراسية).
- 7- ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب.
- 8- الوعي بالنتائج السلبية لضغوط التدريب .

ينظر إلى الاحتراق النفسي في الرياضة على إنه المرحلة الاخيرة من زيادة العبء البدني والنفسي على الرياضي ، إذ يتضح إن هناك عدة مراحل من زيادة العبء البدني والنفسي تنتهي بالاحتراق ثم الإنسحاب من الرياضة ويمكن تلخيصها على النحو الآتي :-

- 1- هبوط مستوى الرياضي في التدريب أو المنافسات نتيجة التدري الزائد ، وإن ضغوط حمل التدريب تزيد من إمكانات وقدرات الرياضي البدنية والوظيفية .
- 2- إدراك الرياضي لهبوط مستواه على الرغم من عطائه في التدريب ، لذا يحاول تعويض ذلك الهبوط بالمزيد من التدريب وبذل الجهد أملاً في تحسن مستواه .
- 3- يحدث كنتيجة للخطوة السابقة زيادة أكبر في حمل التدريب مما يزيد من ضغوط التدريب ومن ثم يستمر هبوط مستوى الرياضي .
- 4- يبدأ إدراك الرياضي للآثار السلبية الناتجة عن التدريب الزائد ، أي بعد ان كان العبء بدنياً أصبح عقلياً مرتبطاً بالتفكير السلبي .

- 5- يحدث نتيجة التفسير - الإدراك السلبي لأعراض التدريب الزائد من حيث هبوط المستوى ، والتقييم السلبي للجهود ظهور أعراض الإجهاد النفسي (الإنفعالي) متمثلاً في إستجابات سلبية مثل الإحباط وزيادة الخوف من الفشل ، والقلق وغيرها .
- 6- عندما يستمر التدريب الزائد وتزداد درجة الإجهاد البدني يسيطر على الرياضي التفكير السلبي مما يؤدي إلى زيادة الاستجابات النفسية السلبية السابقة ليصبح الرياضي أكثر عرضة للإنهاك البدني والذهني والغفغفالي ومن ثم حدوث الاحتراق .
- 7- عندما يصاب اللاعب بالاحتراق النفسي يؤدي ذلك إلى انسحابه أو إنقطاعه عن الممارسة الرياضية أو يستمر اللاعب في الممارسة إستجابة للضغوط الخارجية ولكن بمستوى متدن . والشكل يوضح مراحل الاحتراق النفسي للاعب :



شكل (8) يوضح مراحل إحتراق اللاعب النفسي

أما النتيجة المتوقعة لحدوث إحتراق اللاعب فهي إحدى الإحتمالات الآتية :-

- 1- **الانسحاب الكلي من الرياضة :-** أي أن يترك اللاعب الرياضة كلياً ويعدها خبرة سلبية ومصدراً للتلوتر والإحباط والفشل وفقدان الثقة وعدم الحصول على التقدير أو المكافأة من الآخرين ، لذا فهو يترك الرياضة،

ورمبا يبحث عن نشاط آخر بديل عن الرياضة .

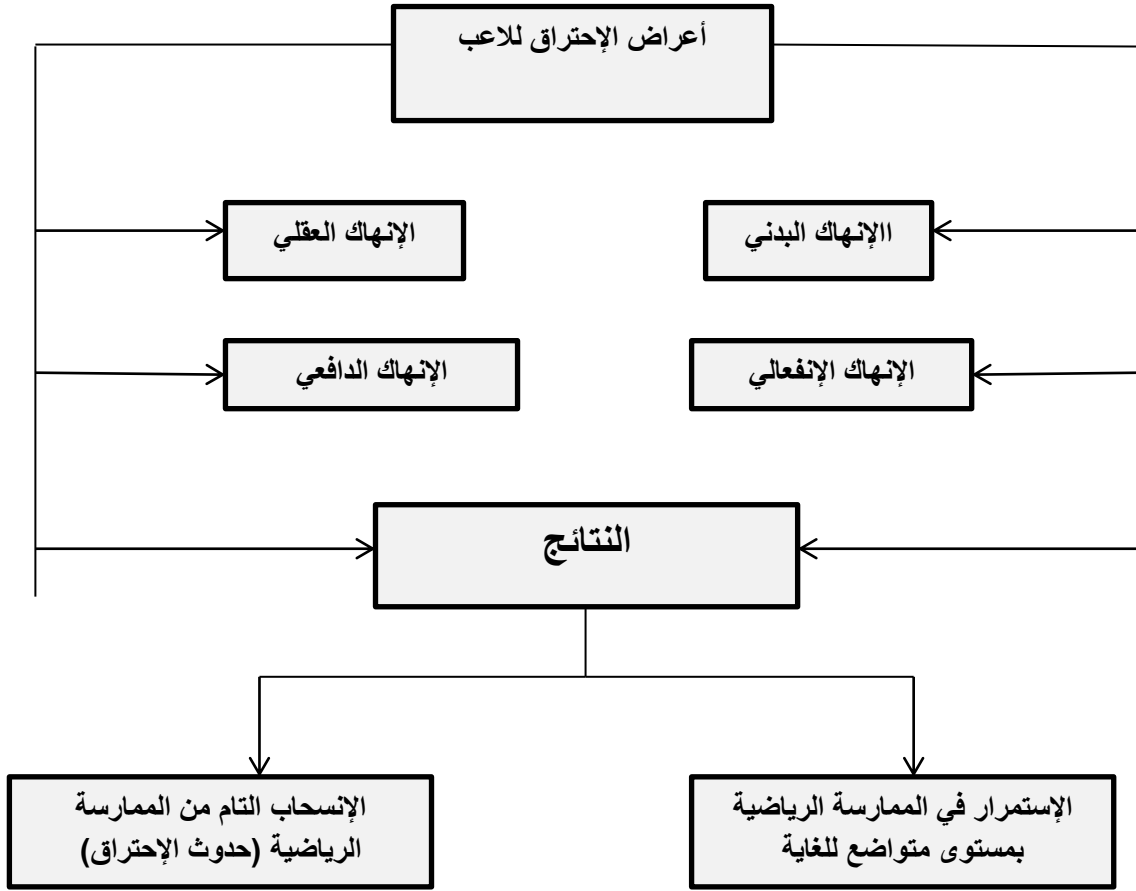
2- الانسحاب الجزئي من الرياضي :- ويتخذ شكلين واضحين هما :

أ- الانسحاب من الرياضة التي يمارسها والانتقال إلى رياضة أخرى.
ب - الاستمرار في ممارسة الرياضة نفسها إستجابة للغوط الخارجية (المدرّب - المكافأة - المكانة الإجتماعية إلخ) . أي إنه يستمر في ممارسة الرياضة مع المعاناة لآثار الاحتراق (أي يكون أقل حماسة وطاقة وعطاءً وعرضة للمشكلات النفسية أو لحدوث الإصابات ، ومن ثم يستمر هبوط المستوى .

3- **النجاح في مواجهة الاحتراق :** - ويتوقف ذلك عادة على مقومات اللاعب الشخصية ودفاعيته . فضلاً عن دور المدرّب المؤهل أو الأخصائي النفسي الرياضي الذي يعرف الاساليب الملائمة للوقاية والعلاج مع الأخذ بنظر الاعتبار غن خبرة إحتراق الرياضي تعد من اسوء الخبرات التي يمر بها لذلك فإن مبدأ الوقاية هو افضل من العلاج .

إن الإحتراق النفسي عادة يحدث بشكل تدريجي وعلى مدى فترات زمنية طويلة ، وقد اختلفت الباحثون في طريقة تصنيف أعراض الاحتراق في مجال الرياضة التي يمكن ملاحظتها على اللاعب وهي بمثابة علامات واضحة أو إشارة إنذار لحدوث الاحتراق. واهم أعراض الاحتراق عند اللاعب هي :-

- 1- **الإرهاك البدني :-** وهو إستمرار إحساس اللاعب الرياضي بالاستنزاف والإرهاق والتعب الشديدين وإستنفاد الطاقة البدنية وعدم شعور بالراحة الجسمية والحاجة إلى فترات طويلة لاستعادة الشفاء (أي العودة للحالة الطبيعية) بعد اداء الجهد البدني مع الشعور بإنخفاض اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة التحمل والمرونة والرشاقة وغيرها .
- 2- **الإرهاك الإنفعالي :-** هو إستمرار الغحساس بزيادة درجات التوتر والإستثارة والقلق وضعف القدرة على التحكم في العديد من المواقف والأحداث والمرور في حالات إنفعالية سلبية بصورة ملحوظة ، ويتميز اللاعب بالانفرزة الواضحة والانفعال لأقل مثير .
- 3- **الإرهاك العقلي :-** إستمرار الشعور بتعب عقلي شديد، وبطء العديد من العمليات العقلية العليا كالإدراك والتفكير والتذكر والتصور والإنتباه وعدم القدرة على إتخاذ القرار والميل نحو التفكير التشاؤمي .
- 4- **الإرهاك الدافعي :-** ويرتبط بالنقص الواضح في الدافعية نحو الإنجاز والتفوق وضعف التنافسية لدى اللاعب الرياضي وهبوط الثقة بالنفس أو فقدانها ، وفقدان الميل نحو الممارسة أو الارتقاء بالمستوى والافتقار إلى فاعلية الذات .



شكل (9) يوضح أعراض الإحترق للاعب والنتائج المتوقعة