



دراسة تحليلية للضغوط والتحديات النفسية التي تواجه الرياضيين بعد التعافي من الإصابات الرياضية

زينب حسين جعفر

وزارة التعليم العالي والبحث / دائرة البعثات والعلاقات الثقافية

تاريخ الاستلام : 2026/1/4

تاريخ القبول: 2026/3/2

تاريخ النشر: 2026/4/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط والتحديات النفسية التي تواجه الرياضيين بعد التعافي من الإصابات الرياضية، وذلك لما لهذه المرحلة من تأثير مباشر في العودة الآمنة والفعّالة إلى النشاط الرياضي. اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتم بناء وتطبيق مقياس أعد خصيصاً لقياس الضغوط والتحديات النفسية وتم اجراء المعاملات العلمية عليه ليكون جاهز للتطبيق على عينة بلغت (70) رياضياً ممن تعرضوا لإصابات رياضية وتعافوا منها في مدينة بغداد وتضمن المقياس أربعة محاور هي الخوف والقلق، الثقة بالنفس والكفاءة المدركة، الضغوط الاجتماعية والتدريبية، والدافعية والجاهزية النفسية للعودة. أظهرت نتائج الدراسة وجود ضغوط وتحديات نفسية ذات مستوى مرتفع لدى الرياضيين بعد التعافي، ولا سيما في محوري الخوف والقلق والدافعية للعودة. وأكدت الدراسة أهمية دمج الإعداد النفسي ضمن برامج التأهيل الرياضي لضمان عودة متوازنة وأمنة للرياضيين إلى الملاعب.

الكلمات المفتاحية: الضغوط والتحديات النفسية، التعافي، الإصابات الرياضية

An Analytical Study of Psychological Pressures and Challenges Faced by Athletes After Recovery from Sports Injuries

Abstract

This study aimed to identify the psychological pressures and challenges faced by athletes after recovery from sports injuries, given the significant impact of this stage on a safe and effective return to sports activity. The researcher adopted the descriptive–analytical method and developed a specialized scale to measure psychological pressures and challenges. The scale underwent scientific validation procedures to ensure its suitability for application. It was administered to a sample of (70) athletes who had sustained sports injuries and subsequently recovered in the city of Baghdad. The scale consisted of four dimensions: fear and anxiety, self-confidence and perceived competence, social and training pressures, and motivation and psychological readiness to return to sport. The results revealed a high level of psychological pressures and challenges among athletes after recovery, particularly in the dimensions of fear and anxiety and motivation to return. The study emphasized the importance of integrating psychological preparation into sports rehabilitation programs to ensure a balanced and safe return of athletes to sports participation.

Keywords: Psychological pressures and challenges, recovery, sports injuries.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعدّ الإصابات الرياضية من الظواهر الشائعة الملازمة للنشاط الرياضي بمختلف مستوياته، سواء في المجال التنافسي أو الترويحي، إذ يتعرّض الرياضيون خلال مسيرتهم إلى إصابات متفاوتة الشدة تؤثر في قدراتهم البدنية والفسولوجية، وقد تمتد آثارها لتشمل الجوانب النفسية والسلوكية. وعلى الرغم من التقدم الكبير في مجالات الطب الرياضي ووسائل العلاج والتأهيل، إلا أن مرحلة ما بعد التعافي البدني لا تمثل بالضرورة نهاية معاناة الرياضي، بل قد تكون بداية لتحديات نفسية جديدة تؤثر بشكل مباشر في عودته إلى الأداء الرياضي الطبيعي. وإن العودة إلى ممارسة النشاط الرياضي بعد التعافي من الإصابة تُعدّ مرحلة حساسة في حياة الرياضي، حيث يواجه خلالها ضغوطاً نفسية متعددة مثل الخوف من تكرار الإصابة، ضعف الثقة بالقدرة البدنية، القلق من انخفاض المستوى الفني، إضافة إلى الضغوط الناتجة عن توقعات المدربين والجمهور والمؤسسة الرياضية. وتختلف شدة هذه التحديات تبعاً لنوع الإصابة ومدتها، ومستوى المنافسة، والخبرة الرياضية، والدعم النفسي المتاح للرياضي خلال فترة التأهيل وبعدها. وأن العديد من الرياضيين، رغم جاهزيتهم البدنية، يعانون من تردد نفسي يمنعهم من

الأداء بكفاءة، وهو ما قد يؤدي إلى تراجع المستوى أو الانسحاب من المنافسة نهائيًا. كما أن إهمال الجانب النفسي في برامج التأهيل يُعد من الأسباب الرئيسية لفشل العودة الآمنة والناجحة للملاعب، إذ يركز أغلب برامج الاستشفاء على الجوانب البدنية فقط، متجاهلة التأثيرات النفسية المصاحبة للإصابة والتعافي. وتكمن خطورة هذه التحديات النفسية في تأثيرها المباشر على الأداء الرياضي، حيث يرتبط القلق والخوف بانخفاض التركيز، وتراجع الدافعية، واضطراب اتخاذ القرار أثناء المنافسة. كما قد تؤدي الضغوط النفسية المستمرة إلى زيادة احتمالية التعرض لإصابات جديدة، نتيجة التوتر العضلي أو ضعف التحكم الحركي، مما يضع الرياضي في حلقة مفرغة من الإصابة والتعافي دون استقرار نفسي أو بدني. ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية دراسة الضغوط والتحديات النفسية التي تواجه الرياضيين بعد التعافي من الإصابات الرياضية، بوصفها ضرورة علمية وتطبيقية، وهو إسهام في تصميم برامج دعم نفسي للمصابين تسهم في توسيع الفهم الشامل لعملية العودة إلى النشاط الرياضي. فهذه الدراسة تساعد على تشخيص المشكلات النفسية الشائعة في مرحلة ما بعد الاستشفاء، وتحديد العوامل المؤثرة فيها، سواء كانت شخصية أو بيئية أو مرتبطة بطبيعة الرياضة نفسها. وتتجلى أهمية هذا البحث في إسهامه في توجيه القائمين على العملية التدريبية والتأهيلية إلى ضرورة دمج الإعداد النفسي ضمن برامج التأهيل، بما يضمن عودة متوازنة وأمنة للرياضي. كما يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة المدربين والأخصائيين النفسيين وأخصائيي التأهيل على تصميم برامج دعم نفسي تتناسب مع احتياجات الرياضيين المصابين، وتعزز من ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على تجاوز آثار الإصابة.

2-1 مشكلة البحث

على الرغم من التطور الملحوظ في مجالات الطب الرياضي وأساليب التأهيل البدني، وما صاحب ذلك من تحسن في معدلات التعافي والعودة إلى النشاط الرياضي بعد الإصابات، إلا أن العديد من الرياضيين لا يحققون العودة المرجوة إلى مستويات أدائهم السابقة، رغم اكتمال شفائهم البدني. ويُلاحظ في الواقع الرياضي أن بعض الرياضيين يعانون من تراجع في الأداء، أو فقدان الثقة بالنفس، أو الخوف من تكرار الإصابة، فكل ذلك ولد للباحثة مشكلة لأمر الذي ينعكس سلبيًا على مشاركتهم في المنافسات أو يدفعهم إلى العزوف عن الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي وقد تكون احد اهم الاسباب الممارسات الميدانية إلى أن برامج التأهيل تركز في معظمها على الجوانب البدنية والفسيولوجية، في حين يُهمل الجانب النفسي أو يُعامل معه بصورة غير منهجية، رغم ما له من دور محوري في نجاح عملية العودة الآمنة والفعالة إلى الملاعب. كما أن غياب التشخيص الدقيق للضغوط والتحديات النفسية التي يواجهها الرياضي بعد التعافي يجعل من الصعب وضع تدخلات نفسية مناسبة تسهم في تقليل آثارها السلبية. كل ذلك خلق فجوة واضحة بين جاهزية الرياضي البدنية وجاهزيته النفسية بعد التعافي من الإصابة، الأمر الذي يثير تساؤلات حول طبيعة الضغوط والتحديات النفسية التي يتعرض لها الرياضيون في هذه المرحلة، ومدى تأثيرها على أدائهم واستمراريتهم الرياضية. مما يستدعي الحاجة إلى دراسة علمية تسلط الضوء على هذه التحديات وتحدد أبعادها المختلفة. وبناءً على ما سبق، تتحدد أهمية البحث في محاولة الكشف عن الضغوط والتحديات النفسية التي تواجه الرياضيين بعد التعافي من الإصابات الرياضية، وتحليلها بما يسهم في فهم أعمق لهذه الظاهرة، ويدعم تطوير برامج تأهيل متكاملة تراعي الجوانب النفسية إلى جانب الجوانب البدنية، بما يضمن عودة أكثر أمانًا وكفاءة للنشاط الرياضي.

3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على الضغوط والتحديات النفسية التي تواجه الرياضيين بعد التعافي من الإصابات الرياضية،
- 2- تحديد أبرز الضغوط النفسية و أهم التحديات النفسية المرتبطة التي يعاني منها الرياضيون بعد العودة إلى ممارسة النشاط الرياضي عقب التعافي من الإصابة.

4-1 فروض البحث

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين الرياضيون بمستوى الضغوط والتحديات النفسية بعد التعافي من الإصابات الرياضية.
- 2- يمتلك الرياضيين ضغوط وتحديات نفسية ذات مستوى مرتفع بعد التعافي من الإصابات الرياضية.

4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: 138 رياضي تعرض الى الاصابة وتعافى

2-4-1 المجال الزمني: من 2025 /2/10 لغاية 2025 /6 /17

3-4-1 المجال المكاني : بغداد

1-2 منهج البحث

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي لكونه الأنسب لطبيعة موضوع البحث الذي يهدف إلى التعرف على الضغوط والتحديات النفسية التي يواجهها الرياضيون بعد التعافي من الإصابات الرياضية، وتحليل أبعادها المختلفة. (ويُعد المنهج الوصفي من المناهج العلمية التي تهدف إلى وصف الظواهر كما هي في الواقع، وتحليل العلاقات بين متغيراتها، بما يسهم في فهمها وتفسيرها تفسيرًا علميًا دقيقًا،) (متى، 1994، ، صفحة 62) وهو ما يتوافق مع دراسة الجوانب النفسية والسلوكية للرياضيين في مرحلة ما بعد التعافي.

2-2 مجتمع البحث وعينه

نظرًا لطبيعة مشكلة البحث والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، تم تحديد مجتمع البحث بصورة قصدية ليشمل الرياضيين ممن سبق لهم التعرض لإصابة رياضية وأكملوا مرحلة التعافي وعادوا إلى ممارسة النشاط الرياضي والمشاركة في التدريبات أو المنافسات الرسمية. في مختلف الألعاب الرياضية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لضمان تمثيل حقيقي لمجتمع الدراسة،

وقد قُسمت العينة على ثلاث فئات على النحو الآتي عينة الاستطلاع الأولي: وبلغت (4) رياضي، استُخدمت لاختبار وضوح الفقرات والتعليمات. وعينة بناء المقياس وتكوّنت من (64) رياضي ، استُخدمت لأغراض التحليل الإحصائي والتحقق من الخصائص العلمية للأداة. وعينة التطبيق النهائي: وبلغت (70) رياضي ، استُخدمت لاستخراج النتائج النهائية للبحث.

3-2 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياس
- شبكة الانترنت
- استمارة استبانة خاص بقياس (الضغوط والتحديات النفسية).

4-2 اداة البحث:

اعتمدت الباحثة الاستبانة أداة رئيسة لجمع البيانات، لكونها من أنسب الأدوات في الدراسات النفسية والوصفية، إذ قامت الباحثة بإعداد وبناء مقياس خاص بقياس الضغوط والتحديات النفسية التي تواجه الرياضيين بعد التعافي من الإصابات الرياضية، وذلك وفق الخطوات الآتية

4-2-1 تحديد مجالات مقياس الضغوط والتحديات النفسية

بعد الاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة ذات العلاقة بعلم النفس الرياضي وإصابات الرياضيين، تمكنت الباحثة من تحديد (4) مجالات رئيسية تمثل أبعاد المقياس، وهي (محور الخوف والقلق من تكرار الإصابة ويتناول مشاعر القلق والتوجس التي يشعر بها اللاعب عند العودة إلى الأداء والمنافسة) و. (محور الثقة بالنفس والكفاءة المدركة: ويقاس مدى ثقة اللاعب بقدراته البدنية والنفسية بعد التعافي) و. (محور الضغوط الاجتماعية والتدريبية: ويتناول الضغوط الناتجة عن المدربين، والزملاء، والجمهور، وتوقعات الأداء) و (محور الدافعية والجاهزية النفسية للعودة: ويقاس مستوى الحافز النفسي والاستعداد الذهني لممارسة النشاط الرياضي) وقد تم عرض هذه المجالات وتعريفاتها على (5) خبراء ومختصين في علم النفس الرياضي وعلوم التربية البدنية يوم الاثنين بتاريخ 2024/2/10، وطلب إبداء آرائهم بشأن ملاءمتها وشموليتها. كما يبين الملحق (1) أسماءهم ومكان عملهم وقد أقرّ الخبراء صلاحية جميع المجالات بنسبة اتفاق مرتفعة.

جدول (1) يبين استجابة الخبراء على مجالات مقياس الضغوط والتحديات النفسية

ت	المحور	الموافقين	الغير موافقين	النسبة المئوية	الملاحظات
1	محور الخوف والقلق	5	0	100%	
2	محور الثقة بالنفس والكفاءة المدركة	5	0	100%	
3	محور الضغوط الاجتماعية والتدريبية	4	1	80%	
4	محور الدافعية والجاهزية النفسية للعودة	5	0	100%	

4-2-2 تحديد فقرات المقياس

قامت الباحثة بإعداد المسودة الأولية لفقرات المقياس، والتي تألفت من (32) فقرة موزعة بالتساوي على المجالات الأربعة، بواقع (8) فقرات لكل مجال. وتم عرض هذه الفقرات على مجموعة من الخبراء والمحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي يوم الاثنين الموافق 2025/2/17، وذلك لغرض التأكد من سلامة الصياغة اللغوية والمعنوية، ومدى وضوح الفقرات وملاءمتها لقياس المتغيرات المستهدفة. كما هدفت عملية التحكيم إلى التحقق من صلاحية كل فقرة في تمثيل المجال الذي تنتمي إليه، وضمان خلو الفقرات من التكرار أو التحيز، (عبد القادر، 2013، صفحة 122) بما يساهم في تعزيز الدقة

العلمية للمقياس وقابليته للتطبيق الميداني واعتمدت الباحثة نسبة قبول بلغت (75%) لإقرار الفقرات. وبعد الأخذ بملاحظات الخبراء وإجراء التعديلات اللازمة، تم اعتماد جميع الفقرات بصيغتها النهائية.

جدول (2) بين استجابة الخبراء على مجالات مقياس الضغوط والتحديات النفسية

اولا	محور الخوف والقلق	الموافقين	الغير موافقين	النسبة المئوية	الملاحظات
1	أشعر بالخوف من تعرّضي لإصابة جديدة عند أدائي للتمارين أو المباريات.	5	0	100%	
2	يرادوني القلق عند القيام بحركات مشابهة لتلك التي سببت الإصابة السابقة.	4	1	80%	
3	أفكر كثيرًا في احتمالية عودة الإصابة أثناء المنافسات.	4	1	80%	
4	أشعر بالتوتر النفسي عند الاحتكاك المباشر مع اللاعبين الآخرين.	5	0	100%	
5	يقلّ تركيزي أثناء اللعب بسبب خوفي من الإصابة مرة أخرى.	5	0	100%	
6	أتوتر عند زيادة شدة الحمل التدريبي خوفًا من عدم تحمّل جسدي له.	5	0	100%	
7	أفضل تجنب بعض المهارات أو الحركات لتفادي الإصابة.	4	1	80%	
8	يؤثر الخوف من تكرار الإصابة على قراراتي داخل الملعب	5	0	100%	
	محور الثقة بالنفس والكفاءة المدركة				
1	أشعر أن ثقتي بقدراتي البدنية أقل مما كانت عليه قبل الإصابة.	5	0	100%	
2	أشك أحيانًا في قدرتي على تقديم نفس المستوى السابق.	5	0	100%	
3	أحتاج إلى وقت أطول لاكتساب الثقة أثناء الأداء بعد التعافي.	4	1	80%	
4	أشعر بعدم الاطمئنان تجاه جاهزيتي البدنية الكاملة.	5	0	100%	
5	أعتقد أن الإصابة أثرت سلبيًا على صورتي كلاعب مميز.	5	0	100%	
6	أفتقد الشعور بالأمان النفسي أثناء المشاركة في المنافسات.	5	0	100%	
7	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات السريعة أثناء اللعب بعد عودتي.	4	1	80%	
8	تتأثر ثقتي بنفسني عند مقارنة أدائي الحالي بأدائي قبل الإصابة	5	0	100%	
	محور الضغوط الاجتماعية والتدريبية				
1	أشعر بضغط من المدرب للعودة السريعة إلى مستواي السابق.	5	0	100%	
2	تؤثر توقعات زملائي في الفريق على حالتي النفسية بعد التعافي.	5	0	100%	
3	أشعر بأن الإدارة الرياضية تنتظر مني نتائج فورية بعد عودتي.	4	1	80%	
4	أعرض لضغوط نفسية بسبب المقارنات مع لاعبين آخرين.	5	0	100%	
5	أشعر بقلق من فقدان مركزي الأساسي في الفريق بسبب الإصابة.	4	1	80%	
6	تؤثر آراء الجمهور ووسائل الإعلام على نفسيّتي بعد التعافي.	4	1	80%	
7	أشعر بأنني مطالب بإثبات نفسي بشكل أكبر بعد الإصابة.	5	0	100%	
8	تزداد الضغوط النفسية عليّ عند المشاركة في المباريات الرسمية.	5	0	100%	
	محور الدافعية والجاهزية النفسية للعودة				
1	أشعر أحيانًا بانخفاض الحافز للعودة إلى المنافسة بعد الإصابة.	5	0	100%	
2	أجد صعوبة في استعادة الحماس الذي كنت أملكه قبل الإصابة.	4	1	80%	
3	أشعر بعدم الجاهزية النفسية الكاملة عند العودة إلى المباريات.	4	1	80%	
4	تقلّ رغبتي في بذل الجهد البدني خوفًا من التأثيرات النفسية للإصابة.	5	0	100%	
5	أحتاج إلى دعم نفسي أكبر لاستعادة دافعيّتي الرياضية.	5	0	100%	
6	أفتقد الشعور بالمتعة أثناء اللعب بعد التعافي من الإصابة.	5	0	100%	
7	أشعر بأن العودة النفسية أصعب من العودة البدنية.	4	1	80%	
8	تؤثر حالتي النفسية على استمراريّتي في ممارسة النشاط الرياضي	5	0	100%	

2 : صدق البناء :

أولاً: القوة التمييزية لل فقرات. (تعتمد هذه الطريقة في التحقق من الصدق على قدرة المقياس في التفريق بين الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة في السمة المراد قياسها وبين من تكون مستوياتهم منخفضة فيها) (رضوان، 2012، صفحة 244) ولأجل تطبيق هذا الأسلوب، بعد ان وزع المقياس يوم الاحد 2025/2/23 واسترجاع الاستجابات لغاية الاربعاء 2025/4/2 قام الباحث بدايةً بتفريغ استجابات العينة التجريبية البالغ عددها وتكوّنت من (64) رياضي ي ثم حساب المجموع النهائي لدرجات كل استمارة. بعد ذلك، جرى ترتيب الاستمارات ترتيباً تنازلياً من أعلى الدرجات إلى أدناها، واختيار نسبة (27%) من أعلى الدرجات وبعدها (17) استمارة، وكذلك نسبة (27%) من أقل الدرجات وبعدها (17) استمارة، لتمثل المجموعتين الأعلى والأدنى، في حين تم استبعاد الفئة الوسطية التي شكلت (46%) وبعدها (30) استمارة. ان اعتماد نسبة (27%) إلى كونها تحقق أفضل درجة من التباين بين المجموعات، مما يجعلها مناسبة في التحليل الإحصائي) (الزويبي و اخرون، 1981) بعد ذلك، تم تطبيق اختبار (t-test) للمجموعات المستقلة بهدف حساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (32) فقرة. وقد بينت النتائج أن جميع الفقرات كانت دالة إحصائياً، إذ كانت قيم (t) المحسوبة ضمن مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، وبذلك تم الاحتفاظ بجميع الفقرات باستثناء الفقرة (7) من محور محور الثقة بالنفس والكفاءة المدركة (4) من محور محور الضغوط الاجتماعية والتدريبية و بلغ عددها (30) فقرة كما هو موضح في الجدول (3).

الجدول (3) معامل التمييز لكل فقرة من فقرات مقياس الضغوط والتحديات النفسية

العبارا ت	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
محور الخوف والقلق						
1	المجموعة العليا	3.7647	1.30045	4.394	0,000	معنوية
	المجموعة الدنيا	2.1765	.72761			
2	المجموعة العليا	4.2353	.83137	7.327	0,000	معنوية
	المجموعة الدنيا	2.0588	.89935			
3	المجموعة العليا	4.4706	.71743	8.067	0,000	معنوية
	المجموعة الدنيا	1.8824	1.11144			
4	المجموعة العليا	4.0588	.96635	2.435	0,021	معنوية
	المجموعة الدنيا	3.0588	1.39062			
5	المجموعة العليا	4.0588	1.19742	2.548	0,016	معنوية
	المجموعة الدنيا	3.0588	1.08804			
6	المجموعة العليا	3.8824	1.05370	3.777	0,001	معنوية
	المجموعة الدنيا	2.4706	1.12459			
7	المجموعة العليا	4.7647	.56230	8.704	00.00	معنوية
	المجموعة الدنيا	2.8235	.72761			

معنوية	0000.	4.747	.87447	4.5294	المجموعة العليا	8
			1.00000	3.0000	المجموعة الدنيا	
محور الثقة بالنفس والكفاءة المدركة						
معنوية	0,000	5.095	.61835	4.5882	المجموعة العليا	1
			.90342	3.2353	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,001	3.850	1.11474	3.6471	المجموعة العليا	2
			3.850	.71229	2.4118	
معنوية	0,000	5.203	1.30045	3.7647	المجموعة العليا	3
			.98518	1.7059	المجموعة الدنيا	
معنوي	0,000	4.059	1.00367	4.5882	المجموعة العليا	4
			.84887	3.2941	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,045	2.087	1.23669	4.1765	المجموعة العليا	5
			1.05719	3.3529	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	4.652	1.17886	3.5294	المجموعة العليا	6
			.55572	2.0588	المجموعة الدنيا	
عشوائي	0,871	-.164	.93541	4.0000	المجموعة العليا	7
			1.14404	4.0588	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	4.167	1.05370	3.8824	المجموعة العليا	8
			1.00367	2.4118	المجموعة الدنيا	
محور الضغوط الاجتماعية والتدريبية						
معنوية	0,000	4.709	1.09141	4.2353	المجموعة العليا	1
			.86177	2.6471	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	4.455	1.20049	4.2353	المجموعة العليا	2
			.93934	2.5882	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,001	3.810	.80896	4.1765	المجموعة العليا	3
			.89935	3.0588	المجموعة الدنيا	
عشوائي	0,109	1.647	1.05370	4.1176	المجموعة العليا	4
			1.23073	3.4706	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	4.185	.96635	4.0588	المجموعة العليا	5
			1.23073	2.4706	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,009	2.777	1.20049	3.2353	المجموعة العليا	6
			1.01460	2.1765	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,004	3.084	1.05370	3.8824	المجموعة العليا	7
			1.37199	2.5882	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,017	2.514	1.11803	4.0000	المجموعة العليا	8
			1.45269	2.8824	المجموعة الدنيا	
محور الدافعية والجاهزية النفسية للعودة						
معنوية	0,000	.4653	.90342	3.7647	المجموعة العليا	1
			1.27764	8822.2	المجموعة الدنيا	
معنوي	0,014	2.612	.96635	3.9412	المجموعة العليا	2
			1.36393	2.8824	المجموعة الدنيا	
معنوي	0,000	5.409	.58787	4.7059	المجموعة العليا	3
			1.45521	2.6471	المجموعة الدنيا	
معنوي	0,000	6.720	.39295	4.8235	المجموعة العليا	4

			1.20049	2.7647	المجموعة الدنيا	
معنوي	0,000	9444.	52231.3	47883.	المجموعة العليا	5
			.27611	2.1765	المجموعة الدنيا	
معنوي	0,000	2755.6	.83137	53134.	المجموعة العليا	6
			.89935	242.05	المجموعة الدنيا	
معنوي	0,000	55.17	977.89	51614.	المجموعة العليا	7
			399.80	0552.1	المجموعة الدنيا	
معنوي	0,000	0026.	6149.	50124.	المجموعة العليا	8
			078221.	25652.	المجموعة الدنيا	

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية) :

استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط بين الدرجة الإجمالية للمقياس والدرجة التي تحصل عليها كل فقرة من الفقرات البالغ عددها (30) فقرة، بهدف التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس. ويُعرف معامل الاتساق الداخلي " بأنه معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس. " (كاظم، 1994، صفحة 113) وقد بينت النتائج أن معظم الفقرات تمتاز بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، إذ تجاوزت معاملات الارتباط المحسوبة القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في مقياس كفاءة وكلاء اللاعبين، باستثناء الفقرة (7) ضمن محور الخوف والقلق ، والفقرة (4) ضمن محور الدافعية والجاهزية النفسية للعودة. وبناءً على ذلك، تم اعتماد (28) فقرة فقط، كما هو موضح في الجدول (4) المتعلق بمعاملات الاتساق الداخلي.

جدول (4) معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات الضغوط والتحديات النفسية

رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ
محور الضغوط الاجتماعية والتدريبية			محور الخوف والقلق		
1	0.499	0.000	1	0.411	0.016
2	0.395	0.021	2	0.555	0.000
3	0.393	0.001	3	0.581	0.000
4	0.819	0.000	4	0.838	0.000
5	0.434	0.011	5	0.392	0.022
6	0.562	0.000	6	0.239	0.173
7	0.496	0.000	7	0.398	0.020
			8	0.566	0.000
محور الدافعية والجاهزية النفسية للعودة			محور الثقة بالنفس والكفاءة المدركة		
1	0.366	0.041	1	0.613	0.000
2	0.476	0.000	2	0.507	0.000
3	0.372	0.038	3	0.579	0.000
4	0.187	0.289	4	0.411	0.016
5	0.564	0.000	5	0.357	0.045
6	0.521	0.000	6	0.532	0.000
7	0.621	0.000	7	0.617	0.000
8	0.706	0.000			

2- **ثبات المقياس :** ويعرف الثبات " هو الاختبار الذي يعطي نتائج مقارنة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة " (فهمي و عليان، 2005، صفحة 34) " . واستخدم الباحث طريقتين:

أولاً : طريقة التجزئة النصفية . اعتمد طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخدام على العينة وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.815) عند مستوى خطأ بلغ (0،000)، لذا تم استخدام (معادلة سبيرمان - براون) لذلك تم تعديل قيمة معامل ثبات نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات سبيرمان براون (Spearman – Brawn) وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.898) وهذا مؤشر جيد وهو معامل ثبات عال، يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

ثانياً : طريقة (معامل الفا- كرونباخ) لحساب الثبات بمعامل الفا كرونباخ اعتمد على عينة بناء المقياس نفسها وبلغت قيمة معامل الثبات (0.856)

3- موضوعية المقياس الضغوط والتحديات النفسية:

اتضح بان جميع العبارات كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون البدائل اختيار من متعدد ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة حيث تعد الاستبانة ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

2-4-7 وصف مقياس الضغوط والتحديات النفسية:

يتكون مقياس (الضغوط والتحديات النفسية) من (28) فقرة في اربع مجالات للمقياس بواقع (7) فقرات للمجال و اقل درجة هي (28) ودرجة الحياذ هي(84) و اعلى درجة هي (140)

2-5 تطبيق المقياس(التجربة الرئيسية) .

قامت الباحثة بتطبيق مقياس (الضغوط والتحديات النفسية) على عينة عددهم (76) رياضي بعد التعافي من الإصابات الرياضية. إذ تم توزيع المقياس يوم الاحد من تاريخ 2025/4 /27 لغاية الثلاثاء 2025 /6 /17 وعولجت احصائيا لاستخراج النتائج.

2-6 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS)*

3-1 عرض نتائج مقياس الضغوط والتحديات النفسية:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارات استبانة مقياس (الضغوط والتحديات النفسية) وفقاً للمحاور الاربع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بطريقتي الساق والفرع والجدول (6) يبين ذلك ؛

جدول (5) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة مستوى لمقياس(الضغوط والتحديات النفسية)

المرتبة	المحور	الدرجة	الاهمية النسبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س الفرضي	القيمة التائية	sig	الدلالة	المستوى
1	الخوف والقلق	26.98	26.4%	3.855	1.986	21	9.326	0.000	معنوي	مرتفع
3	الثقة بالنفس والكفاءة المدركة	25.57	25%	3.654	1.776	21	7.557	0.000	معنوي	مرتفع
4	الضغوط الاجتماعية والتدريبية	23.24	22.7%	3.321	1.954	21	3.365	0.000	معنوي	متوسط
2	الدافعية والجاهزية النفسية للعودة	26.20	25.6%	3.743	1.823	21	8.771	0.000	معنوي	مرتفع
	درجة المقياس	102	100%	3.642	4.711	84	11.764	0.000	معنوي	مرتفع

عند مستوى دلالة (0.05)

3-2 مناقشة نتائج مقياس الضغوط والتحديات النفسية:

أظهرت نتائج مقياس الضغوط والتحديات النفسية أن المستوى العام لدى الرياضيين بعد التعافي من الإصابات الرياضية جاء مرتفعاً بصورة عامة، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.642) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يدل على أن الإصابة الرياضية لا تنتهي آثارها عند التعافي الجسدي، بل تمتد لتشمل جوانب نفسية متعددة و اشارت النتائج ان محور الخوف والقلق احتل المرتبة الأولى من حيث الأهمية النسبية (26.4%) وبمتوسط حسابي مرتفع (3.855)، وهو ما يعكس سيطرة مشاعر القلق والخوف من تكرار الإصابة أو عدم القدرة على الأداء السابق. وتشير هذه النتيجة إلى أن مرحلة ما بعد التعافي تُعد من أكثر المراحل النفسية حساسية، إذ يخشى الرياضي العودة للمنافسة الكاملة، مما يؤثر سلبيًا على اتخاذ القرار والأداء المهاري وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه (Wiese-Bjornstal et al) (أن الإصابات الرياضية تُعد من أكثر الخبرات المسببة للضغوط النفسية، وأن القلق والخوف من إعادة الإصابة يمثلان العائق الأكبر أمام العودة الآمنة للمنافسة) (Wiese-Bjornstal & Smith, 1998, pp. 46-69). وجاء محور الدافعية والجاهزية النفسية للعودة في المرتبة الثانية بمتوسط (3.743)، مما يدل على وجود صراع نفسي لدى الرياضي بين الرغبة في العودة السريعة للمنافسة والخوف من عدم الجاهزية الكاملة. وهذا الارتفاع يعكس أن الدافعية قد تكون غير مستقرة، حيث تتأرجح بين الطموح الرياضي والقيود النفسية الناتجة عن تجربة الإصابة و أظهرت النتائج ارتفاع محور الثقة بالنفس والكفاءة المدركة بمتوسط (3.654)، وهو ما يشير إلى تأثر تصور الرياضي لقدراته بعد الإصابة. ويُلاحظ أن انخفاض الثقة بالنفس والكفاءة المدركة بعد التعافي قد يكون ناتجاً عن فقدان الإحساس بالأمان الجسدي أو المقارنة بالأداء السابق قبل الإصابة، مما يؤثر على الجرأة في الأداء. وهنا يؤكد كل من (Podlog & Eklund 2007) (أن انخفاض الثقة بالنفس بعد الإصابة يؤثر بشكل مباشر على جاهزية الرياضي النفسية، وأن العودة البدنية دون إعداد نفسي كافٍ قد تؤدي إلى تراجع الأداء أو تكرار الإصابة) (Podlog & Eklund, 2007, pp. 207-225) و جاء محور الضغوط الاجتماعية والتدريبية بمستوى متوسط (3.321)، وهو ما يعكس تأثير توقعات المدربين، وزملاء الفريق، والأسرة، فضلاً عن ان ضغوط العودة السريعة للمشاركة. ويُفسر هذا المستوى المتوسط بأن بعض الرياضيين قد يتلقون دعماً اجتماعياً إيجابياً، بينما يعاني آخرون من ضغوط نفسية تعيق التكيف النفسي السليم. وترى الباحثة أن التعافي الحقيقي لا يكتمل إلا بتحقيق توازن بين التعافي الجسدي والنفسية، وهو ما يفسر ارتفاع محاور الخوف، والدافعية، والثقة بالنفس

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- تم التوصل الى مقياس الضغوط والتحديات النفسية لدى الرياضيين بعد التعافي من الإصابات الرياضية
- 2- أن مستوى الضغوط والتحديات النفسية لدى الرياضيين بعد التعافي من الإصابات الرياضية مرتفع بشكل عام، مما يؤكد أن التعافي الجسدي لا يعني بالضرورة اكتمال التعافي النفسي.
- 3- الخوف والقلق من تكرار الإصابة من أبرز التحديات النفسية التي تواجه الرياضيين بعد التعافي، وهو ما قد يؤثر سلباً على الأداء الرياضي والقدرة على العودة الآمنة للمنافسة.
- 4- وجود تأثير واضح في الثقة بالنفس والكفاءة المدركة لدى الرياضيين بعد الإصابة، الأمر الذي ينعكس على الجرأة في الأداء واتخاذ القرار أثناء المنافسة.
- 5- أن الدافعية والجاهزية النفسية للعودة للمنافسة تمثل عاملاً حاسماً في عملية العودة، حيث يعاني الرياضيون من تذبذب نفسي بين الرغبة في العودة والخوف من عدم الجاهزية.
- 6- أظهرت نتائج محور الضغوط الاجتماعية والتدريبية مستوى متوسطاً، مما يشير إلى أن البيئة المحيطة بالرياضي قد تكون عامل دعم أو عامل ضغط تبعاً لطبيعة التعامل مع مرحلة ما بعد الإصابة.
- 7- أن إهمال الجوانب النفسية خلال برامج التأهيل قد يؤدي إلى استمرار الضغوط النفسية حتى بعد التعافي البدني، مما يزيد من احتمالية تراجع الأداء أو تكرار الإصابة.

2-4 التوصيات

- 1- ضرورة دمج برامج الإعداد النفسي ضمن برامج التأهيل البدني للرياضيين المصابين، مع التركيز على خفض القلق وبناء الثقة بالنفس.
- 2- الاستعانة بأخصائي نفسي رياضي ضمن الطاقم الطبي والفني، لمتابعة الحالة النفسية للرياضيين خلال مراحل الإصابة والتعافي والعودة للمنافسة.
- 3- إعداد برامج نفسية متخصصة تهدف إلى تعزيز الجاهزية النفسية والدافعية للعودة، باستخدام تقنيات مثل التصور العقلي، والاسترخاء، وضبط الانفعالات.
- 4- توعية المدربين بأهمية عدم التسرع في إعادة اللاعب للمنافسة قبل التأكد من جاهزيته النفسية، وليس الجسدية فقط.
- 5- العمل على تهيئة البيئة الاجتماعية والتدريبية الداعمة للرياضي المصاب، من خلال تخفيف الضغوط وتقديم الدعم النفسي الإيجابي من الزملاء والجهاز الفني.
- 6- إجراء دراسات مستقبلية تدرس الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لنوع الإصابة ومدتها.
- 7- استخدام مقياس الضغوط والتحديات النفسية كأداة تشخيصية تساعد في اتخاذ قرار العودة الآمنة للمنافسة.

المراجع

1. ، أنس شكري عبد القادر. (2013). *القياس النفسي وبناء الاختبارات*. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. سعيد اسماعيل متي. (1994). *قواعد اساسية في البحث العلمي*. ط1. بيروت: مؤسسة الرسالة للطبع.
3. عبد الجليل الزوبعي، و اخرون. (1981). *الاختبارات والمقاييس النفسية*. الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
4. علي مهدي كاظم. (1994). *بناء مقياس مقنن لسمات شخصية المرحلة الإعدادية في العراق* ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية - ابن رشد / جامعة بغداد ،
5. محمد نصر الدين رضوان. (2012). *المرجع في القياسات الجسمية ، ط3*. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
6. نادر فهمي، و هشام عامر عليان. (2005). *مبادئ القياس والتقييم في التربية ، ط3*. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
7. D M Wiese-Bjornstal و A M Smith. (1998). *Shaffer, S. M & ,Morrey, M. A. An integrated model of response to sport injury*. Journal of Applied Sport Psychology, 10(1.)
8. L Podlog و R C Eklund. (2007). *Professional coaches 'perspectives on the return to sport following serious injury*. Journal of Applied Sport Psychology, 19(2.,)

الخبراء

ت	الاسم واللقب	مكان العمل	التخصص
1	ا.د علي يوسف	جامعة السلام	علم النفس الرياضي
2	ا.د هلال عبد الكريم	جامعة اوراك	علم النفس الرياضي
3	ا.د نجلاء عباس نصيف	جامعة بغداد	علم النفس الرياضي
4	ا.د حسن هادي الهلالي	الجامعة المستنصرية	علم النفس الرياضي
5	ا.د ياسين علوان	جامعة الحلة	علم النفس الرياضي