

## الاجترار النفسي وعلاقته بالصحة النفسية للطلاب المصابين رياضياً بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي

دكتور /محمد حمدي محمد زغلول عبدالرحمن

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية – كلية التربية الرياضية- جامعة جنوب الوادي بقنا- مصر

### مقدمة البحث:

يعد المجال الرياضي من أكثر المجالات التي يواجه فيها الفرد مواجهات نفسية متعددة منها التحدي والمنافسة، النجاح، الفشل، الغضب، الحزن، الفرح، الفوز والخسارة وكل هذه المواجهات تتطلب أن يكون الفرد مستعداً من الجانب النفسي على مواجهة مثل هذه الحالات محاولاً الاستفادة من النواحي الايجابية ومتجاوزاً النواحي السلبية، والاستعداد النفسي يعنى أن يمتلك الفرد الصحة النفسية والتي يحتاجها في التدريب والمنافسة وحتى في حياته الخاصة والتي لا يمكن فصلها عن حياته العامة، وتعتبر الصحة النفسية للرياضي أمر بالغ الأهمية لكونها القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الاعداد النفسي الصحيح للرياضي الذي يهتم بتطوير القدرات النفسية لدى الرياضي لمواجهة كل الظروف والمتغيرات وخاصة السلبية منها بشكل صحي وسليم. (١: ٦٦)

ويعد الاجترار النفسي هو حالة من التفكير الدائم حول مشكلة، ويستغرق ذلك فترة طويلة من الزمن، والتي تدخل الي الوعي عن غير قصد وقد يستخدمها الفرد في التكيف مع الحالة المزاجية السلبية، وقد تؤدي الي التعرض لأعراض الاكتئاب. (١٥: ٣٢٧)

وتشير "فاطمة الزهراء محمد" (٢٠٢١م) الي أن الاجترار النفسي يعد شكل من اشكال التركيز السلبي علي الذات، والتركيز علي المشكلة والتفكير في جوانبها السلبية دون محاولة حلها، ويتمثل ذلك في عملية استرجاع وتدفق الافكار السلبية، والتي ينتج عنها الشعور بالحزن والاكتئاب. (٩: ٣٣١)

ويري كلا من "جورمان وجوتلب" "Joormann & Gotlib" (٢٠٠٦م) ان اجترار الافكار هو الميل الي المستمر للاستجابة للأحداث السلبية والحالات المزاجية السلبية، وهذه الافكار السلبية قد تؤدي الي نوبات الاكتئاب الشديدة وتعيق الفرد عن تنظيم انفعالاته، كما تؤدي الي اعاقه تنظيم انفعالات الفرد والشعور المستمر بالحالة المزاجية السلبية. (٢٠: ٢٦٩)

ويوضح "بيورباند ، جالبو" **"Bauerband & Galpo"** (٢٠١٤م) أن الاجترار النفسي عبارة عن استجابة للضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد ، وينظر اليها انها استراتيجية مواجهة لهذه الضغوط متمركزة حول الانفعال ، والاشخاص الاجتراريون يركزون دائما علي المشكلة والتفكير دائما علي الجوانب السلبية منها دون محاولة ايجاد حلول لهذه المشكلة. (١٦ : ٢١٩)

وتشير "رشا عبد الستار" (٢٠١٧م) الي أن الاجترار هو افكار مستمرة ومتكررة تستحوذ علي انتباه الفرد ، وهو اسلوب يتضمن التركيز علي المشكلة والحالة السلبية الناتجة منها ، ويسبب استمرار هذه الحالة الي النواتج النفسية السلبية مثل الغضب والقلق. (٥ : ٤٣٠)

ويوضح "عادل رحمانى ، وسويلم" (٢٠١٩م) أنه يحتاج الفرد الي الانخراط في أنشطة ترفيهية لـصرف الانتباه عن حالة الاجترار النفسي ، واستخدام مهارات مواجهة المشكلات والضغوط التي يتعرض لها الفرد للتخفيف عن الحالة المزاجية السلبية الناتجة عن اجترار الافكار السلبية. (١٤ : ٣٥٠)

ويشير هوكسيما وآخرون **Hoeksema, S et al.** (٢٠٠٨م) ، كيرياكو وآخرون **Ciracco, N et al.** (٢٠١٠م) أن هناك ثلاث فئات من الاجترار هم ، الفعل الموجه نحو المهمة وهو التركيز علي كيفية تحقيق الهدف وتصحيح الاخطاء الماضية ، واجترار افكار الحالة ، والتي يركز فيها الفرد علي المشاعر الحالية والاثار الناتجة عن الاخفاق أو الفشل ، واجترار الافكار غير المتعلق بالمهمة ، وهذا النوع يعمل علي تشتيت الانتباه عن المشكلة الفعلية والتفكير في الاحداث والاشخاص الذين ليس لهم علاقة بالهدف. (١٩ : ٤٠٣) (١٧ : ٥٨)

ويرى "محمد قاسم" (٢٠٠٤م) أن الصحة النفسية هي حالة عقلية انفعالية سلوكية ايجابية وليست مجرد الخلو من الاضطراب النفسي دائمة نسبية ، تبدو في أعلى مستوى من التكيف النفسي والاجتماعي والبيولوجي حين تفاعل الفرد مع محيطو الداخلي " ذاته " ومحيطو الخارجي الاجتماعي والفيزيقي الطبيعي وحين تقوم وظائفه النفسية بمهامها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية. (١٠ : ٢٢)

ويشير "حامد زهران" (٢٠٠٣م) بأن الصحة النفسية حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته وليس مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي. (٣ : ١٤٥)

وتعرفها "منظمة الصحة العالمية" (٢٠١٣م) على أنها حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج و مفيد والاسهام في المجتمع المحيط. (٢٤)

ويري "محمد قاسم" (٢٠٠٤م) أن أشكال السلوك التي يقوم بها الفرد ويعبر وجودها عن درجة صحته النفسية وهي التكيف أشكاله المختلفة (النفسية والاجتماعي ، البيولوجي) ، الشعور بالسعادة مع الآخرين ، وتكوين علاقات اجتماعية جيدة ، فهم الذات ، ومواجهة متطلبات الحياة وازماتها ، والنجاح في العمل ، والالتزان الانفعالي، والاقبال علي الحياة والمشاركة في الحياة المجتمعية.

(١٠ : ٣٣)

وتعتبر الاصابة الرياضية خبرة سلبية يحاول الرياضي تجنبها حيث تحدث أثناء ممارسة النشاط الرياضي ، وقد تكون الاصابة بدنية أو إصابة نفسية نتيجة تعرض الرياضي لخبرة أو حادثة مرتبطة بالممارسة الرياضية والتي قد ينتج عنها إصابة بدنية حيث تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية ، وتتضح أثرها في تغير الحالة الانفعالية والدافعية في السلوك وبالتالي تؤدي إلى هبوط ملحوظ في مستواه الرياضي أحيانا أو الانسحاب من ممارسة الرياضة أحيانا أخرى. (٦ : ٤)

وتحدث الاصابة الرياضية نتيجة عوامل عديدة منها العوامل الداخلية المرتبطة بالرياضي سواء كانت عوامل بيولوجية كضعف الصحة العامة أو عوامل عقلية كقصور في الذكاء وعدم التركيز وسرعة رد الفعل، وعوامل نفسية كحالات الاكتئاب والاندفاع والملل واللامبالاة ، أو تحدث نتيجة عوامل خارجية ترتبط بطبيعة النشاط الذي يمارسه الرياضي وضغوط التدريب ، ومشاكل خارج نطاق النشاط كالمتاعب العامة وضغوط الحياة اليومية ، وتختلف الاهمية النسبية لهذه العوامل باختلاف طبيعة الرياضي فهناك من يستطيع التكيف مع هذه الضغوط وهناك من يفشل في التكيف معها، وهذا يشير إلى أن العوامل الخارجية يكون لها تأثير شديد إذا تفاعلت معها العوامل الشخصية فتؤدي إلى وقوع الاصابة الرياضية. (٢ : ٣٦)

ويري الباحث أنه يجب علي الطلاب الرياضيين أن يتفهموا أن ردود الفعل العاطفية تجاه الإصابات طبيعية للمحافظة علي الصحة النفسية للطلاب الرياضيين وبالرغم من ذلك فإن ردود الفعل الإشكالية هي تلك التي إما لا تحل أو تزداد سوءًا بمرور الوقت، أو حيث تبدو شدة الأعراض مفرطة.

### مشكلة البحث:

الطلاب الذين يتعرضون لحدوث الاصابة ، قد يكونون عرضة لمشاعر سلبية من الحزن والإنكار والغضب والإحباط والاكتئاب ، إذا لم يتجاوز الطلاب ردود الفعل العاطفية هذه، فقد يصبحون مشكلة وأكثر حدة بمرور الوقت ، وردود الفعل الانفعالية هذه تصاحب الإصابات وهي جزء من المعالجة النفسية للطلاب الرياضيين خلال البداية الأولية للإصابة وطوال فترة إعادة التأهيل ، ويمكن أن تؤثر الإصابات بشكل عميق على نوعية حياة الطلاب بما يتجاوز الوظائف البدنية ، هذا

يعرضهم لخطر الإصابة بأمراض الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة وخاصة بالنسبة للإصابات الشديدة مثل بعض الكسور.

ومن خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي لاحظ انخفاض في الصحة النفسية لبعض الطلاب المصابين رياضيا ، بالإضافة الي التعرض للحالة المزاجية السلبية وتكرار التفكير في الحالة السلبية لحدوث الاصابة والتي قد تؤثر على عملية التأهيل والاستشفاء لهذه الاصابات مما يعيق العودة سريعاً لممارسة نشاطه الرياضي واستعادة حالته الطبيعية أو أقرب ما يكون قبل حدوث الاصابة ، مما دفع الباحث لدراسة الاجترار النفسي وعلاقته بالصحة النفسية للطلاب الرياضيين المصابين، ومعرفة أثر الاصابة الرياضية على الصحة النفسية لدي طلاب كلية التربية الرياضية المصابين رياضيا.

### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف علي.

- ١- الفروق بين استجابات الطلاب لأبعاد مقياس الاستجابات الاجترارية تبعاً للفروق في نوع الجنس (طلاب - طالبات).
- ٢- الفروق بين استجابات الطلاب لأبعاد مقياس الصحة النفسية تبعاً للفروق في نوع الجنس (طلاب - طالبات).
- ٣- العلاقة بين الاجترار النفسي ومستوي الصحة النفسية لدي طلاب كلية التربية الرياضية المصابين رياضيا.

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات ابعاد الاجترار النفسي تبعاً للفروق في نوع الجنس (طلاب - طالبات).
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات ابعاد الصحة النفسية تبعاً للفروق في نوع الجنس (طلاب - طالبات).
- ٣- توجد علاقة ارتباطية بين الاجترار النفسي ومستوي الصحة النفسية لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

## مصطلحات البحث:

### الاجترار النفسي: Self-ruminating

هو مكون من أفكار تكرارية تتعلق بالشعور بالحزن الحالي والظروف المحيطة به " (١٦ : ٥٧)

### الصحة النفسية: Mental Health

هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والاسهام في المجتمع المحلي. (٤ : ٥٧)

### الصحة النفسية للرياضيين: Mental Health for athletics

هي التكيف السليم للرياضي مع الاصابة الرياضية والبيئة التنافسية ومع الاخرين بفاعلية والشعور الإيجابي والرضا والتوافق مع النظم والمعايير السائدة في المجتمع وتتمثل في المجال السلوكي والمجال العقلي والمجال النفسي والمجال الاجتماعي. (١١ : ١٢)

### المصابين رياضيا: Injured athletes

هي تعرض الانسجة الجسمية المختلفة إلى تأثيرات عوامل خارجية أو داخلية تسبب تغيرا تشريحياً ووظيفياً مؤقتاً او دائماً وفقاً لشدة الاصابة وترتبط الاصابة الرياضية بمسببات تتعلق بالجهد البدني المبذول وخصوصية متطلبات الاداء في الانشطة الرياضية المختلفة. (٦ : ١١٨)

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة واجراءات البحث ومناسبته لتحقيق أهدافه.

### مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طلاب كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي المصابين رياضيا والبالغ عددهم (١٤٠) طالب وطالبة ، تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية علي (٣٠) طالب وطالبة ، تم استبعاد (١٠) من الاستجابات غير المكتملة للمقاييس المستخدمة في البحث ، لتصبح عينة البحث الاساسية (١٠٠) من الطلاب ، (٥٥) من الذكور (الطلاب) ، (٤٥) من الاناث (الطالبات) ، والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

### توصيف عينة البحث

التوصيف	العدد
العينة الكلية	(١٣٠) طالب وطالبة
العينة الاستطلاعية	(٣٠) طالب وطالبة
العينة الأساسية	(١٠٠) طالب وطالبة
	٥٥ ذكور
	٤٥ إناث

### تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء اعتدالية البيانات لعينة البحث في متغيرات (العمر الزمني، سنوات الممارسة الرياضية) على عينة البحث البالغ عددهم (١٤٠) لاعب/لاعبة والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

### جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في العمر الزمني، وسنوات الممارسة الرياضية  
لدى عينة البحث من الطلاب المصابين رياضيا

(ن = ١٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	بالسنة	٢٠.٤١	١.١٢	٢٠.٨٩	١.٢٥٨ -
سنوات الممارسة الرياضية	بالسنة	٤.٢١	١.٣٥٤	٤.٢٠	٠.٨٤٧ -

يشير الجدول رقم (٢) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتحصر ما بين (±٣) مما يوضح أن المفردات تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

### أدوات ووسائل جمع البيانات:

- استمارة الاصابات الرياضية إعداد ميهوبي رضوان (٢٠٠٣م) (١١) وتشتمل على (١٥) عبارة لجمع بيانات عن الطلاب المصابين. مرفق (١)
- مقياس الاجترار النفسي اعداد ترينور جونزاليز ، نولين هوكسيما **Treynor, Gonzalez, and Nolen-Hoeksema** (٢٠٠٣م) (٢٢) ، ويتضمن (٢٢) عبارة ويقوم الطالب بالإجابة علي عبارات الاختبار علي ميزان رباعي التقدير (دائما ٤ درجات) (احيانا ٣ درجات) (كثيرا ٢ درجة) (دائما ١ درجة) مرفق رقم (٣).
- مقياس الصحة النفسية للرياضيين المصابين اعداد نانسي الهامي (٢٠١٧م) (١٢) ، ويتضمن (٥٦) عبارة موزعة على أربعة محاور، وتم وضع مفتاح التصحيح (غالبا - احيانا - ابداء) (٣- ٢- ١). مرفق (٢)

## الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على (٣٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي المصابين رياضيا ، وذلك في الفترة من ١/١١/٢٠٢٣م الي ٥/١١/٢٠٢٣م وذلك بغرض تحقيق الاتي:

- التأكد من مناسبة العبارات لعينة البحث من حيث السهولة والصعوبة.
- اكتشاف الصعوبات التي يحتمل أن تحدث أثناء التطبيق.
- تدريب المساعدين على ادارة وتنظيم التطبيق.
- التعرف على الاستخدام الأمثل للاستبيانات وتسجيل البيانات.
- التقدير الزمني الذي يستغرقه الطالب/ الطالبة في الاجابة على الاستبيان.
- ايجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للمقاييس قيد البحث.

## المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة في البحث:

- مقياس الاستجابات الاجترارية **Scale Responses Ruminative** :

- إعداد نولن – هوكسما ومورو (٢٠٠٣م) **Nolen – Hoeksema-morrow** ،  
ويتكون من (٢٢) عبارة ويتألف من ثلاث محددات هي :

- **البعد الاول "الانعكاس" reflection** وعدد عباراته (٥) عبارات ينطوي مضمونها على التأمل والتفكر في التعامل مع الصعوبات ومحاولة التغلب على المشاكل.
- **البعد الثاني "إطالة التفكير" brooding** ، وعدد عبارته (٥) عبارات ينطوي مضمون عبارات هذا العامل على التفكير في الوضع الراهن والنقد الذاتي والرغبة في الاداء الافضل.
- **البعد الثالث "التفكير المتعلق بالاكئاب" thinking related-depression** وعدد عباراته (١٢) عبارة .

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس الى الحصول على تقدير كمي للاستجابات الاجترارية التي قد يخبرها أفراد

العينة.

- حساب الصدق لمقياس الاستجابات الاجترارية:
- صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاستجابات الاجترارية:

### جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي اليه

(ن = ٣٠)

م	الانعكاس	اطالة التفكير	التفكير الاكثابي
١	*٠.٦٢٣	*٠.٦٩٠	*٠.٧٠٣
٢	*٠.٦٧٩	*٠.٧٠٠	*٠.٦٩٣
٣	*٠.٧٤٧	*٠.٧١٩	*٠.٧٠٠
٤	*٠.٦٠٨	*٠.٦٢١	*٠.٦٨٨
٥	*٠.٧٠١	*٠.٦٥٢	*٠.٥٧١
٦			*٠.٦٢١
٧			*٠.٦٦٠
٨			*٠.٥٨٢
٩			*٠.٥٥٣
١٠			*٠.٦١١
١١			*٠.٧٢٤
١٢			*٠.٦٣١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٤٦٠)

يتضح من جدول (٣) ان جميع قيم معاملات المقياس بين العبارة وابعادها دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥).

### جدول (٤)

معاملات الارتباط الداخلي بين درجات المحدد والدرجة الكلية لمقياس الاستجابات الاجترارية

(ن = ٣٠)

م	الأبعاد	عدد المفردات	معامل الارتباط
١	الانعكاس	٥	*٠.٧٨٩
٢	اطالة تانفكير	٥	*٠.٨١٢
٣	التفكير الاكثابي	١٢	*٠.٨٦٥

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٤٦٠

يتضح من جدول (٤) أن محددات المقياس كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥).

#### • ثانيا- معامل الثبات لمقياس الاستجابات الاجترارية:

استخدم الباحث طريقة ألفاكرونباخ للتحقق من ثبات المقياس والجدول التالي يوضح ذلك.



جدول (٥)

معامل الارتباط بطريقة الفاكرونباخ لحساب ثبات مقياس الاستجابات الاجترارية

م	المحددات	معامل الفاكرونباخ
١	الانعكاس	٠.٨٣
٢	اطالة التفكير	٠.٦٩
٣	التفكير الاكتنابي	٠.٧٣
	المقياس ككل	٠.٨٨

يتضح من جدول (٥) أن معامل الثبات الكلي لمقياس الاستجابات الاجترارية (٠.٨٨) ، وتراوحت الابعاد (٠.٦٩ الي ٠.٨٣) وهي معاملات مقبولة الي مرتفعة.

- اختبار الصحة النفسية للرياضيين.

- اعداد نانسي الهامي (٢٠١٧م) ، ويتضمن (٥٦) عبارة موزعة على أربعة محاور هي:

- **المجال السلوكي:** وهي الاستجابات البدنية التي تركز على مكونات اللياقة البدنية والحركية وكيفية التحكم فيها وتوجيهها بعد التعرض للإصابة الرياضية.
- **المجال العقلي:** هي مجموعة الاداءات العقلية التي تحدث أثناء استقبال اللاعب المعارف والمعلومات والافكار المرتبطة بالأداء الرياضي بعد التعرض للإصابة.
- **المجال النفسي:** ويعبر عن انماط السلوك الانفعالي المرتبطة بالمشاعر التي تظهر علي اللاعب بعد التعرض للإصابة.
- **المجال الاجتماعي:** ويعبر عن استجابات الرياضي نحو الزملاء وقدرته علي التفاعل معهم بعد التعرض للإصابة.

• **صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية للرياضيين:**

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (٣٠) طالب/طالبة من طلاب كلية التربية الرياضي جامعة جنوب الوادي، وإيجاد معاملات الارتباط كل محور بالمقياس ككل.

### جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية للطلاب المصابين

(ن = ٣٠)

م	المجال السلوكي	المجال العقلي	المجال النفسي	المجال الاجتماعي
١	*٠.٦٢٣	*٠.٤٥١	*٠.٣٧١	*٠.٦٢٣
٢	*٠.٦٧٩	*٠.٤٢٠	*٠.٥١٢	*٠.٥٠٠
٣	*٠.٧٤٧	*٠.٣٩٥	*٠.٤٥٨	*٠.٤٣٥
٤	*٠.٦٠٨	*٠.٣٩١	*٠.٣٩٠	*٠.٣٧٥
٥	*٠.٤٥١	*٠.٤٦٨	*٠.٥٧٧	*٠.٤٢٨
٦	*٠.٧٦٩	*٠.٤٣٣	*٠.٤٥٨	*٠.٣٩١
٧	٠.٥٥٢	*٠.٦٩٠	*٠.٤٣٣	*٠.٥١٧
٨	*٠.٣٩٠	*٠.٧٠٠	*٠.٥١٦	*٠.٥٤١
٩	*٠.٦٠٣	*٠.٧١٩	*٠.٦٥٦	*٠.٥٧٦
١٠	*٠.٣٩٨	*٠.٦٢١	*٠.٦٠٣	*٠.٤٣٣
١١	*٠.٤١٩	*٠.٦٩٠	*٠.٤٨٢	*٠.٥١٢
١٢	*٠.٤٠٠	*٠.٤٥٦	*٠.٤٢٩	
١٣	*٠.٤٥٥	*٠.٤٠٦	*٠.٣٩٨	
١٤			*٠.٤٣٤	
١٥			*٠.٤٢١	
١٦			*٠.٥٨٣	
١٧			*٠.٤٨٣	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٣٦١)

يتضح من جدول (٦) ان جميع قيم معاملات الاستبيان بين العبارة والدرجة الكلية دالة

إحصائية عند مستوى (٠.٠٥).

### جدول (٧)

معاملات الارتباط الداخلي بين درجات المحدد والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية للطلاب المصابين

(ن = ٣٠)

م	الأبعاد الأساسية	عدد المفردات	معامل الارتباط
١	المجال السلوكي	١٣	*٠.٧٨٩
٢	المجال العقلي	١٣	*٠.٨١٢
٣	المجال النفسي	١٧	*٠.٨٦٥
٤	المجال الاجتماعي	١٣	*٠.٧٨٩

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين درجة كل محور والدرجة الكلية

للاستبيان مما يدل علي صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.

• معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية للرياضيين:

استخدم الباحث طريقة معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات الاستبيان والجدول التالي يوضح ذلك.

### جدول (٨)

معامل الارتباط بطريقة الفاكرونباخ لحساب ثبات استبيان الصحة النفسية للرياضيين المصابين (ن = ٣٠)

م	المحددات	معامل الفا	معامل الفا الكلية
١	المجال السلوكي	٠.٥٤٣	*٠.٧٦٢
٢	المجال العقلي	٠.٨١١	
٣	المجال النفسي	٠.٦٢٣	
٤	المجال الاجتماعي	٠.٥٧١	

يتضح من الجدول (٨) ان قيم معامل الارتباط بطريقة الفاكرونباخ تدل على ثبات المقياس.

#### خطوات تنفيذ البحث:

تم تطبيق ادوات الدراسة السابق عرضها علي افراد عينة البحث ، وتم حث افراد عينة البحث علي قراءة جميع الاسئلة في المقاييس المقدمة والاجابة علي جميع الاسئلة المتضمنة فيها وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١١/٩م الي ٢٠٢٣/١١/١٨م.

#### المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T .
- معامل الارتباط.

#### عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً- عرض نتائج البحث:

جدول (٩)

التكرار والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث نحو استبيان الاصابات الرياضية

(ن = ١٠٠)

الاسئلة	البيان	ك	%	الاسئلة	البيان	ك	%
١- ما هو نوع ومكان الاصابة	الملعب	١٠٠	١٠٠	٩- هل تمنعك من ممارسة النشاط الرياضي	نعم	٢٠	٢٠
	الحياة الميدانية	-	-		لا	٨٠	٨٠
٢- مكان وقوع الاصابة	اثناء المحاضرات	٨٥	٨٥	١٠- هل تري أنه من الطبيعي حدوث الاصابة	نعم	٦٠	٦٠
	اثناء الامتحانات التطبيقية	١٥	١٥		لا	٤٠	٤٠
٣- ما هو نوع الاصابة	الالتواء	٦٥	٦٥	١١- هل تقبلت الاصابة	نعم	٣٥	٣٥
	التمزق العضلي	٢١	٢١				
	الخلع	٨	٨				
	الكسر	٦	٦				
٤- ما هي درجة الاصابة	بسيطة	٦٠	٦٠	١٢- هل تعلم عواقب حدوث الاصابة	نعم	٧٥	٧٥
	متوسطة	٣٠	٣٠		لا	٢٥	٢٥
	خطيرة	١٠	١٠				
٥- ما هو سبب الاصابة	شخصية	١٠٠	١٠٠	١٣- هل ستعود بنفس الاداء	نعم	٥٥	٥٥
	شخص اخر	-	-		لا	٤٥	٤٥
	الادوات	-	-				
٦- هل اصبت نفس الاصابة من قبل	نعم	٦١	٦١	١٤- هل تتبع ارشادات الطبيب	نعم	١٠٠	١٠٠
	لا	٣٩	٣٩		لا	-	-
٧- اذا كانت نعم فكم مرة	التكرار	٣	٣	١٥- هل ستقدم الدعم لغيرك	نعم	١٠٠	١٠٠
		٢	٢		لا	-	-
٨- ما هي مدة الاستشفاء	شهور	١٠	١٠				
	اسابيع	٩٠	٩٠				
	ايام	-	-				

يتضح من نتائج جدول (٩) انه تفاوتت استجابات عينة البحث من الطلاب نحو عبارات استبيان الاصابات الرياضية حيث حصلت العبارات رقم (١) (٥) (١٠) (١٤) (١٥) علي نسبة (١٠٠%).

### جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي لأنواع ودرجات الاصابة الاكثر شيوعا  
لعينة البحث وفقا للجنس

(ن=١٠٠)

البيان	طلاب ن=٥٥		طالبات ن=٤٥		المجموع ن=١٠٠		الدلالة
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	
انواع الاصابة	الالتواء	٣٥	٦٣.٦	٣٠	٦٦	٦٥	٠.٨٦٠
	التمزق العضلي	١٣	٢٣.٦	٧	١٥.٥	٢٠	٠.٥٦٢
	الخلع	٥	٩	٣	٦.٦	٨	٠.٥٢٧
	الكسر	٣	٥.٤	٨٥	١١.١١	٧	٠.٨٠١
درجة الاصابة	بسيطة	٣٣	٦٠	٣٢	٧١	٦٥	٠.٦٩٣
	متوسطة	١٧	٣٠	١٠	٢٢	٢٧	٠.٩٧٣
	خطيرة	٥	١٠	٣	٧	٨	٠.٨٥٣

الدلالة أصغر من (٠.٠٥)

يتضح من نتائج جدول (١٠) أن أكثر الاصابات شيوعا هي الالتواء بنسبة (٦٥%) ،  
والمرتبة الثانية هي التمزق العضلي بنسبة (٢٠%) ، والمرتبة الثالثة اصابة الخلع وذلك بنسبة (٨%)  
وايضا الكسر بنسبة (٧%).

### جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس الاستجابات الاجترارية

(ن=١٠٠)

المحددات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)
الانعكاس	٢.٢٦	٠.٨٠	٦٨.٩
اطالة التفكير	٢.٤٣	٠.٧٦	
التفكير الاكتنابي	٢.٣٦	٠.٤٥	

يتضح من نتائج جدول (١١) أن الاستجابة بإطالة التفكير هي الأعلى بين عينة البحث في  
قيم المتوسطات ، يليها التفكير الاكتنابي ، ثم بعد الانعكاس ، وقد بلغت قيمة (ف) (٦٨.٩) وهي  
قيمة دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٠١) وتشير الي نمط الاستجابة الاجترارية الأعلى بين عينة البحث  
هو الاجترار بإطالة التفكير مقارنة بالتفكير الاكتنابي ، الانعكاس.

### جدول (١٢)

دلالة الفروق نحو استجابات عينة البحث علي مقياس الاجترار النفسي  
تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث)

(ن=١٠٠)

المحاور	ذكور (طلبة)		اناث (طالبات)		قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الانعكاس	٩.٩٨	٢.٣٦	١٠.٣٤	٢.٦٣	٣.٣١
اطالة التفكير	١١.٧٥	٢.٣٢	١٢.٣٣	٢.٦٤	١.٥٢١
التفكير الالكتابي	٢٤.٧١	٦.٤١	٢٦.٨٦	٦.٨٥	٢.٤٥٣
المقياس ككل	٤٦.٣٩	١٠.٨٧	٥٠.٤٦	١١.٣٩	٢.٢١

قيمة (ت) = (١.٦٩)

- يتضح من نتائج جدول (١٢) انه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات الذكور والاناث (الطلاب – الطالبات) في الدرجة الكلية لمقياس الاستجابات الاجترارية وبعدي (الانعكاس – التفكير الالكتابي) حيث كانت قيم (ت) دالة احصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠٥) والفروق لصالح الاناث (الطالبات).
- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات الذكور والاناث (الطلاب – الطالبات) بالنسبة لبعد (اطالة التفكير) بمقياس الاستجابات الاجترارية.

### جدول (١٣)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لاستجابات العينة علي مقياس محاور الصحة النفسية للطلاب المصابين رياضيا

(ن=١٠٠)

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المجال السلوكي	٢٧.٥١	٥.٤٥	٠.١٩٣
المجال العقلي	٢٨.٠٥	٦.١٢	٠.٣٤٨
المجال النفسي	٣٧.٧١	٧.٦١	٠.٢١١
المجال الاجتماعي	٣٠.٠٢	٥.٣٣	٠.١٨٣
الدرجة الكلية	١٢٣.٠٨	٢٢.١١	٠.١٤٧

يتضح من نتائج جدول (١٣) تفاوت قيم متوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث علي محاور مقياس الصحة النفسية للرياضيين حيث جاء في المرتبة الاولى المجال النفسي ، في المرتبة الثانية المجال العقلي ، ثم في المرتبة الثالثة المجال السلوكي ، وفي المرتبة الرابعة المجال الاجتماعي.

### جدول (١٤)

دلالة الفروق نحو استجابات عينة البحث علي مقياس الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس  
(ذكور - إناث)

(ن=١٠٠)

المحاور	ذكور (طلاب)		إناث (طالبات)		قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المحور السلوكي	٢٧.٠٢	٤.٧٧	٢٦.٠١	٣.٨٥	٠.٨٥١
المحور العقلي	٢٧.٣٥	٥.٣٢	٢٦.٨٢	٦.١٢	٠.٦٩٩
المحور النفسي	٣٠.٧١	٧.٦١	٣١.٠٢	٢.١٤	٠.٧٥١
المحور الاجتماعي	٢٨.١٠	٤.٤٤	٢٧.٧١	٣.٥٤	١.٢٠١
المقياس ككل	١١٣.١٨	٢١.٠٤	١١١.٥٦	١٤.٦٥	١.٢٣٠

قيمة (ت) = (١.٩٦)

يتضح من نتائج جدول (١٤) أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث نحو استجاباتهم علي محاور مقياس الصحة النفسية.

### جدول (١٥)

معامل الارتباط بين مقياس الاستجابات الاجترارية ، ومقياس الصحة النفسية

الابعاد	المحور السلوكي	المحور العقلي	المحور النفسي	المحور الاجتماعي
الانعكاس	٠.٨٢٣	٠.٥٦٠	٠.٥١٧	٠.٦٨١
اطالة التفكير	٠.٧٠٣	٠.٦٥٦	٠.٦٦٧	٠.٧٣٣
التفكير الاكتنابي	-٠.٦٥١	-٠.٦٤٧	-٠.٧٠١	-٠.٧٥٠

- يتضح من نتائج جدول (١٥) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين ابعاد (الانعكاس ، واطالة التفكير) بمقياس الاستجابات الاجترارية ومحاور مقياس الصحة النفسية.
- كما توجد علاقة ارتباطية سالبة دلة احصائيا بين بعد (التفكير الاكتنابي) بمقياس الاستجابات الاجترارية ومحاور مقياس الصحة النفسية عند مستوي دلالة (٠.٠٠١).

### ثانيا: مناقشة نتائج البحث:

مناقشة الفرض الاول والذي ينص علي توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات ابعاد مقياس الاستجابات الاجترارية تبعا للفروق في نوع الجنس (طلاب - طالبات).

يتضح من نتائج جدول (١١) أن الاستجابة بإطالة التفكير هي الأعلى بين عينة البحث في قيم المتوسطات ، يليها التفكير الاكتنابي ، ثم بعد الانعكاس ، وقد بلغت قيمة (ف) (٦٨.٩) وهي قيمة دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٠١) وتشير الي نمط الاستجابة الاجترارية الأعلى بين عينة البحث هو الاجترار بإطالة التفكير مقارنة بالتفكير الاكتنابي ، الانعكاس.

ويرجع الباحث أن الاستجابة بإطالة التفكير هي الأعلى بين عينة البحث في قيم المتوسطات والتي تشير عبارات هذا البعد الي التفكير في الوضع الراهن والنقد الذاتي والرغبة في أداء أفضل ، ومن خلال طبيعة عينة البحث من الطلاب المصابين رياضيا الامر الذي يضعهم في دائرة الاجترار والتفكير المستمر في التكيف مع حدوث الاصابة الرياضية من حيث اسباب حدوث الاصابة ، وما هي طرق العلاج والتأهيل والاستشفاء من هذه الاصابة ، كما تتميز المرحلة الجامعية بأنها مرحلة متقدمة من النمو وتطور لإدراك الطلاب بكيفية مواجهة المواقف الضاغطة ، وأكثر استقلالاً في المجال الادراكي ولديهم افكارهم الخاصة وطموحاتهم المستقبلية مما يجعلهم أكثر قابلية لاجترار الافكار.

يتضح من نتائج جدول (١٢) انه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات الذكور والاناث (الطلاب - الطالبات) في الدرجة الكلية لمقياس الاستجابات الاجترارية وبعدي (الانعكاس - التفكير الاكتنابي) حيث كانت قيم (ت) دالة احصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠٥) والفروق لصالح الاناث (الطالبات).

عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات الذكور والاناث (الطلاب - الطالبات) بالنسبة لبعد (اطالة التفكير) بمقياس الاستجابات الاجترارية.

ويرجع الباحث هذه النتائج الي أن تفسير الفروق بين الطلاب والطالبات في ابعاد مقياس الاستجابات الاجترارية حيث تميل الطالبات الي الاجترار النفسي كجانب من الطبيعة الانثوية والتعبير عن الافكار والضغوطات النفسية ، بالإضافة الي ان الاناث (الطالبات) أكثر ميلا الي خطر المعاناة من المزاج المكتئب ، كما أن الاناث أكثر قابلية للاعتقاد بأن المشاعر لا يمكن التحكم فيها مثل الحزن ، الخوف ، بينما الصورة الذكورية تميل الي تجاهل المزاج السلبي والاتجاه الي الالهاء النفسي للخروج من الحالة المزاجية السلبية ، بالإضافة الي التنشئة الاجتماعية للذكور (الطلاب) تدفعهم نحو السيطرة والتحكم علي المشاعر السلبية وما ينتج عنها من انفعالات مثل الحزن ، الخوف ، الغضب مما يقلل الاستجابات الاجترارية لدي الذكور (الطلاب) مقارنة بالاناث (الطالبات).

وفي هذا الصدد تشير "فاطمة الزهراء محمد" (٢٠٢١م) الي أن الاجترار النفسي يعد شكل من اشكال التركيز السلبي علي الذات ، والتركيز علي المشكلة والتفكير في جوانبها السلبية دون محاولة



حلقها ، ويتمثل ذلك في عملية استرجاع وتدفق الافكار السلبية ، والتي ينتج عنها الشعور بالحزن والاكئاب. (٩ : ٣٣١)

ويري كلا من "جورمان وجوتلب" **Joormann & Gotlib** (٢٠٠٦م) ان اجترار الافكار هو الميل المستمر للاستجابة للأحداث السلبية والحالات المزاجية السلبية ، وهذه الافكار السلبية قد تؤدي الي نوبات الاكتئاب الشديدة وتعيق الفرد عن تنظيم انفعالاته ، كما تؤدي الي اعاقة تنظيم انفعالات الفرد والشعور المستمر بالحالة المزاجية السلبية. (٢٠ : ٢٦٩)

ويوضح "بيورباند ، جالبو" **Bauerband & Galpo** (٢٠١٤م) أن الاجترار النفسي عبارة عن استجابة للضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد ، وينظر اليها انها استراتيجية مواجهة لهذه الضغوط متمركزة حول الانفعال ، والاشخاص الاجتراريون يركزون دائما علي المشكلة والتفكير دائما علي الجوانب السلبية منها دون محاولة ايجاد حلول لهذه المشكلة. (١٦ : ٢١٩)

**مناقشة الفرض الثاني والذي ينص علي** توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات ابعاد الصحة النفسية تبعا للفروق في نوع الجنس (طلاب - طالبات).

يتضح من نتائج جدول (١٣) تفاوت قيم متوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث علي محاور مقياس الصحة النفسية للرياضيين حيث جاء في المرتبة الاولى المجال النفسي ، في المرتبة الثانية المجال العقلي ، ثم في المرتبة الثالثة المجال السلوكي ، وفي المرتبة الرابعة المجال الاجتماعي.

كما يتضح من نتائج جدول (١٤) أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث نحو استجاباتهم علي محاور مقياس الصحة النفسية.

ويرجع الباحث هذه النتائج الي أن التأثير النفسي عند التعرض للإصابة يتساوى لدي الطلاب والطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي حيث يتعرض الطلاب الرياضيين للضغوطات النفسية نتيجة حدوث الاصابات وقد جاءت استجابات الطلاب الرياضيين الذين تعرضوا للإصابات مرتبة كالآتي (المجال النفسي - المجال العقلي - المجال السلوكي - المجال الاجتماعي) ، وقد جاء تأثير حدوث الاصابات علي المجال النفسي أولا حيث أن التعرض للإصابة يعرض الطلاب الرياضيين الي الشعور بالتوتر والقلق وقد يصل الي الاكتئاب وخاصة بالنسبة للإصابات التي تمنع الطلاب من ممارسة النشاط الحركي أو الخوف من تكرار حدوث الاصابة ، كما جاء المجال العقلي في المرتبة الثانية نتيجة سيطرة بعض الافكار السلبية والتي تجعله يتعرض لانخفاض التركيز وتشتت الانتباه اثناء الاداء البدني ، وايضا تؤثر الاصابة علي المجال السلوكي الحركي الذي جاء في المرتبة

الثالثة نتيجة انخفاض مستوي اللياقة البدنية وانخفاض مستوي الاداء المهارى والتردد في اداء الحركة التي تسببت لحدوث الاصابة سابقا نتيجة الخبرة السلبية التي تعرض لها ، كما تؤثر الاصابة علي المجال الاجتماعي الذي جاء في المرتبة الرابعة وخاصة في المشاركة مع الزملاء والتعاون معهم اثناء الاداء الحركي المشترك.

وفي هذا الصدد يوضح "تورس عجيل يارو" (٢٠١٣م) أن الاصابات الرياضية ليست فقط خبرة سلبية علي مستوي الجسم أو جزء من الجسم بل لها تأثيرات نفسية بنفس الدرجة من الاضطراب الذي شعر به الجسد والاحساس به. (١٣ : ٣)

وتؤكد "سميعة خليل" (٢٠٠٨م) الي أن الاصابة الرياضية ينتج عنها خبرة سلبية يحاول الرياضي تجنبها حيث تحدث أثناء ممارسة النشاط الرياضي ، وقد تكون الاصابة بدنية أو إصابة نفسية نتيجة تعرض الرياضي لخبرة أو حادثة مرتبطة بالممارسة الرياضية والتي قد ينتج عنها إصابة بدنية حيث تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية ، وتوضح أثرها في تغير الحالة الانفعالية والدافعية في السلوك وبالتالي تؤدي إلى هبوط ملحوظ في مستواه الرياضي أحيانا أو الانسحاب من ممارسة الرياضة احيانا أخرى. (٦ : ٤)

ويشير "ماثيو ليدي" وأخرون **Mathew Leddy et al** (٢٠١٣م) أن الرياضيين الذين يتعرضون لحدوث الاصابات يشعرون بالقلق ونقص الثقة بالنفس والتوتر واضطرابات الوظائف والمهام المطلوبة منهم. (٢١ : ١٣)

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من "تورس كجيل يارو" (٢٠١٣م) (١٣) والتي كانت أهم نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية بين مستوي الاداء الحركي والصحة النفسية ، دراسة "ايرين هوجن" **Erin Haugen** (٢٠٢٢م) (١٨) وكانت اهم نتائجها أن الإصابات الرياضية تؤثر علي الصحة النفسية للرياضيين، كما أن الرياضيين يعانون من أعراض صحية عقلية وإذا طلبنا منهم الأداء في أفضل حالاتهم، فيجب علينا تحديد ومعالجة مخاوف الصحة النفسية ، دراسة روجرز وأخرون **Rogers DL et al.** (٢٠٢٣م) (٢٣) والتي كانت أهم نتائجها أنه تؤثر الإصابة الرياضية سلباً على الصحة النفسية للرياضيين.

**مناقشة التساؤل الثالث والذي ينص علي العلاقة بين الاجترار النفسي ومستوي الصحة النفسية لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.**

يتضح من نتائج جدول (١٥) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين ابعاد (الانعكاس و اطالة التفكير) بمقياس الاستجابات الاجترارية ومحاور مقياس الصحة النفسية.

ويرجع الباحث هذه النتائج الي أن الاجترار النفسي عبارة عن استجابة للضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب ونقصد بهذه الضغوط التعرض لحدوث الاصابات الرياضية وهي من أكثر الصعوبات التي يمكن أن تستحوذ علي تفكير وانتباه الطلاب الرياضيين علي المستوي النفسي والعقلي والسلوكي و الاجتماعي لعلاقتها المباشرة علي المستوي البدني والمهارى لدي الطلاب والذي يمثل احد الجوانب الهامة للتقدم الاكاديمي للطلاب في كلية التربية الرياضية.

ويعبر بعد الانعكاس عن التفكير والتأمل في مواجهة الصعوبات للتغلب عليها وهو أحد عناصر الاجترار النفسي الذي يعتمد علي التركيز علي كيفية تحقيق الهدف وتصحيح الاخطاء الماضية ، بالإضافة الي بعد اطالة التفكير الذي يعبر عن التفكير في الوضع الراهن والنقد الذاتي والرغبة في الاداء الافضل.

كما توجد علاقة ارتباطية سالبة دلة احصائيا بين بعد (التفكير الاكثابي) بمقياس الاستجابات الاجترارية ومحاور مقياس الصحة النفسية عند مستوي دلالة (٠.٠١) وهذا يعني أنه كلما زادت الصحة النفسية كلما ادي ذلك الي انخفاض التفكير الاكثابي.

ويرجع الباحث هذه النتائج الي أن الطلاب الرياضيين المصابين رياضيا لديهم من الوعي بأن التعرض لحدوث الاصابات الرياضية أمر قد يتعرض له الرياضيين ، كما جاءت اصابات ( الالتواء ، التمزق العضلي ، الخلع) وهي الاكثر شيوعا لدي عينة البحث من خلال استبيان الاصابات الرياضية ودرجة الاصابات من (بسيطة الي متوسطة) ، بالإضافة الي استقبال الدعم الطبي ، والدعم الاجتماعي من زملاء الدراسة الذين تعرضوا لإصابات سابقة أو الزملاء الذين لم يتعرضوا لحدوث الاصابات واتباع ارشادات الاطباء مما يساهم علي سرعة الاستشفاء ، والتي تصل الي بضعة اسابيع كما جاء في الاستبيان ، فجميع هذه العوامل تساعد علي دعم الصحة النفسية بحيث لا يصل التأثير النفسي الي التعرض للأعراض الاكثابية لدي عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية المصابين رياضيا بجامعة جنوب الوادي.

وفي هذا الصدد يتفق كلا من حامد زهران (٢٠٠٣م) ، ومحمد قاسم (٢٠٠٤م) الي أن الصحة النفسية حالة عقلية انفعالية سلوكية ايجابية ناتجة عن التكيف النفسي والاجتماعي والقيام بالوظائف النفسية بشكل متناسق ومتكامل ، لمواجهة الضغوطات التي يتعرض لها الفرد.

(٣ : ١٤٥) (١٠ : ٢٢)

كما يشير ميهوي رضوان (٢٠٠٣م) الي أهمية التكيف النفسي والاجتماعي والبدني بالإضافة الي الاتزان النفسي والانفعالي عند مواجهة المشكلات التي يتعرض لها الافراد. (٦ : ١١)

وايضا يوضح عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥م) أنه تعتبر الصحة النفسية للرياضيين الامر الأكثر أهمية في الجانب النفسي ، ويجب الاهتمام بتطوير القدرات النفسية لدي الرياضيين لمواجهة جميع الظروف والمتغيرات وخاصة السلبية منها بشكل صحي وسليم. (٨ : ٦٦)  
**الاستنتاجات والتوصيات:**

#### أولاً- الاستنتاجات:

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات الذكور والاناث (الطلاب - الطالبات) في الدرجة الكلية لمقياس الاستجابات الاجترارية وبعدي (الانعكاس - التفكير الالكتتابي) حيث كانت قيم (ت) دالة احصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠٥) والفروق لصالح الاناث (الطالبات).
- ٢- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات الذكور والاناث (الطلبة - الطالبات) بالنسبة لبعد (اطالة التفكير) بمقياس الاستجابات الاجترارية.
- ٣- لا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث نحو استجاباتهم علي محاور مقياس الصحة النفسية.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين ابعاد (الانعكاس واطالة التفكير) بمقياس الاستجابات الاجترارية ومحاور مقياس الصحة النفسية .
- ٥- توجد علاقة ارتباطية سالبة دلة احصائيا بين بعد (التفكير الالكتتابي) بمقياس الاستجابات الاجترارية ومحاور مقياس الصحة النفسية عند مستوي دلالة (٠.٠١).

#### ثانياً- التوصيات:

- ١- عمل دورات لتوعية الطلاب بمفهوم الاجترار النفسي والوقوف علي اسبابه واثاره وطرق التغلب عليه.
- ٢- الاهتمام بإعداد برامج ارشادية تهدف الي خفض الاجترار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية.
- ٣- ضرورة الاهتمام بقياس الصحة النفسية للطلاب بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي من خلال الاستعانة بمقياس الصحة النفسية للرياضيين.
- ٤- ضرورة تعيين أخصائي نفسي بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي لمتابعة الصحة النفسية للطلاب.
- ٥- اجراء دراسة مشابهة لدور المتغيرات الديموغرافية في الاجترار النفسي.
- ٦- اجراء دراسة فعالية برنامج ارشادي لخفض الاجترار النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية.

### قائمة المراجع: أولاً: المراجع العربية:

- ١- أسامة رياض عوني (٢٠٠٢): الطب الرياضي واصابات الملاعب ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أقبال رسمي محمد (٢٠٠٨): الاصابات الرياضية وطرق علاجها، دار الفجر، القاهرة.
- ٣- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣): دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي ، عالم الكتب، القاهرة.
- ٤- حنان عبد الحميد العناني (٢٠٠٥): الصحة النفسية، دار الفكر، القاهرة.
- ٥- رشا محمد عبد الستار (٢٠١٧): الفروق في العلاقة بين التسامح واجترار الافكار لدي المعنفات وغير المعنفات ، مجلة الدراسات النفسية ، رابطة الاخصائيين النفسيين ، العدد (٣) ، المجلد (٢٧).
- ٦- سمعية خليل محمد (٢٠٠٨): الاصابات الرياضية ووسائل العلاج والتأهيل، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- ٧- سمعية خليل محمد (٢٠٠٦): الاصابات الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد.
- ٨- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٩- فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢١): فعالية برنامج ارشادي انتقائي لخفض اجترار الافكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدي طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصابية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد (١١١) ، المجلد (٣١) ، مصر.
- ١٠- محمد قاسم عبد الله (٢٠٠٤): مدخل الى الصحة النفسية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- ميهوبى رضوان (٢٠٠٣): الانعكاسات النفسية للإصابات الرياضية عند لاعبي الجرائر ، رسالة ماجستير كلية العلوم الاجتماعية والانسانية قسم التربية الرياضية ، جامعة الجزائر.
- ١٢- نانسي الهامي احمد (٢٠١٧): أثر الاصابات الرياضية علي الصحة النفسية للرياضيين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٣- نورس عجيل يارو (٢٠١٣): الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض الحركات المهارية في الجمناستك الفني، بحث منشور، مجلة الرياضة المعاصرة ، مجلد (١٢) ، العدد (٢١) ، الجامعة المستنصرية.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 14- **Abdel-Rahman,M ., & Swelim,C. (2019).** Thought Rumination as an Intermediate Variable in the Relationship between the Metacognitive Factors and Depression among University Students. *Route Educational & Social Science Journal*, 6(4), 327 – 355.
- 15- **Alena Michel-Kröhler, Sabrina Krys & Stefan Berti. (2023) :** evelopment and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology* 35:2, pages 265-283.
- 16- **Bauerband, A., & Galupo, P. (2014).** Gender Identity Reflection and Rumination Scale: Development and Psychomotor Evaluation. *Journal of Counseling & Development*, 92(2), 219-231.
- 17- **Ciracco, N., Vohs, K., & Baumeister, R. (2010).** Some Good News about Rumination: Task-Focused Thinking after Failure Facilitates Performance Improvement. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(10), 57-73.
- 18- **Erin Haugen (2022).** Athlete Mental Health & Psychological Impact of Sport Injury, Volume 30, Issue 1, March 2022, 150898
- 19- **Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008).** Rethinking Rumination. *Perspective on Psychology*, 3(5), 400-424.
- 20- **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.
- 21- **Matthw leedy , and others (2013).** psychological effects of sports injuries among high-level competitors, master degree, Pennsylvania university.
- 22- **Nolen-Hoeksema, S. (2000).** The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- 23- **Rogers DL, Tanaka MJ, Cosgarea AJ, Ginsburg RD, Dreher GM (2023).** How Mental Health Affects Injury Risk and Outcomes in Athletes. *Sports Health*.
- 24- **موقع شبكة المعلومات الدولية:**  
<https://www.who.int/ar> منظمة الصحة العالمية

## ملخص البحث باللغة العربية

الاجترار النفسي وعلاقته بالصحة النفسية للطلاب المصابين رياضياً بكلية التربية الرياضية جامعة

جنوب الوادي

د/ محمد حمدي محمد زغلول عبدالرحمن

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية – كلية التربية الرياضية- جامعة جنوب الوادي بقنا- مصر

يهدف البحث الي التعرف علي الفروق بين استجابات الطلاب لأبعاد مقياس الاستجابات الاجترارية ، وأبعاد مقياس الصحة النفسية تبعا للفروق في نوع الجنس (طلاب – طالبات) ، دراسة العلاقة بين الاجترار النفسي ومستوي الصحة النفسية لدي طلاب كلية التربية الرياضية المصابين رياضيا ، تم تطبيق البحث علي عينة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي المصابين رياضيا والبالغ عددهم (١٤٠) طالب وطالبة ، تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية علي (٣٠) طالب وطالبة ، تم استبعاد (١٠) من الاستجابات غير المكتملة للمقاييس المستخدمة في البحث ، لتصبح عينة البحث الاساسية (١٠٠) من الطلاب ، (٥٥) من الذكور(الطلاب) ، (٤٥) من الاناث (الطالبات) ، وكانت أهم نتائج البحث أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث نحو استجاباتهم علي محاور مقياس الصحة النفسية ، كما توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات الذكور والاناث (الطلاب – الطالبات) في الدرجة الكلية لمقياس الاستجابات الاجترارية وبعدي (الانعكاس – التفكير الاكثتابي) والفروق لصالح الاناث (الطالبات) ، كما أنه لا يوجد فروق دلة احصائيا بين متوسطات الذكور والاناث (الطلاب – الطالبات) بالنسبة لبعد (اطالة التفكير) بمقياس الاستجابات الاجترارية ، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين ابعاد (الانعكاس و اطالة التفكير) بمقياس الاستجابات الاجترارية ومحاور مقياس الصحة النفسية ، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة دلة احصائيا بين بعد (التفكير الاكثتابي) بمقياس الاستجابات الاجترارية ومحاور مقياس الصحة النفسية عند مستوي دلالة (٠.٠١).

## الكلمات المفتاحية

الصحة النفسية، استجابة الاجترار، الرياضيين المصابين.

### Abstract

The research aims to identify differences between students' responses to the dimensions of the mental health scale and the dimensions of the rumination responses scale depending on Students gender differences, study the relationship between psychological rumination and mental health level of the students of the faculty of physical Education who are Injured, the research was applied to a sample of students of the Faculty of physical Education University of Southern Valley who are injured (140) Students, survey study applied to (30) students, excluded (10) of incomplete responses to the measures used in the research, becoming the research sample (100) students, (55) males, (45) females , the most important results of the research were that there were no statistically significant differences between males and females towards their responses on the axes of the mental health scale, and statistically significant differences between male and female averages in the Scale of Periodic and Remote Responses (Reflection - depressive thinking) and differences in favor of female students, and there are no statistically significant differences between male and female averages (Students) For the dimension (Brooding) of the scale of periodic responses, there is also a statistically positive correlation between dimensions (Reflection and Brooding thinking) by the scale of ruminating responses and the axes of the scale of mental health, and there is also a statistically negative correlation between the dimension (depressive thinking) and mental health.

### Key words:

mental health , rumination respond, injured athletes.