



العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني

ساندي عامر عزالدين القيم^١ مصطفى محمد جميل ابراهيم^٢ ربيع حازم سلمان^٣

^١ جامعة الحمدانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

^٢ جامعة النور/ كلية التربية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى القيم الرياضية ومستوى رهاب الإصابة، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما لدى الشباب الذكور الممارسين للنشاط البدني في قضاء الحمدانية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وتكون مجتمع البحث من (318) شاباً، تم اختيار عينة عشوائية طبقية تناسبية بلغت (110) أفراد، استقر الحجم النهائي منها على (100) شاب بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية.

استخدمت الدراسة مقياس القيم الرياضية المكون من (40) فقرة، ومقياس رهاب الإصابة المكون من (28) فقرة، وقد تم التحقق من صدقهما الظاهري وصدق الاتساق الداخلي، كما تم حساب معاملات الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار ومعامل ألفا كرونباخ، وأظهرت النتائج تمتع الأداتين بدرجة جيدة من الصدق والثبات.

أظهرت النتائج أن مستوى القيم الرياضية لدى أفراد العينة جاء مرتفعاً بمتوسط حسابي (4.09) وانحراف معياري (0.36)، مع فروق دالة إحصائياً عن المتوسط النظري. (t = 30.28, p < 0.001) كما تبين أن مستوى رهاب الإصابة جاء ضمن المستوى المتوسط المائل إلى الارتفاع بمتوسط حسابي (3.19) وانحراف معياري (0.42) (t = 4.52, p < 0.001) وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة (r = -0.36, p < 0.001)، حيث فسرت القيم الرياضية نسبة (13%) من التباين في رهاب الإصابة.

وتشير النتائج إلى أهمية البعد القيمي في تفسير الفروق الفردية في مستوى الخوف من الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني.

معلومات الارشفة

تاريخ الاستلام: ٢٠٢٦/٠٣/٠٤

تاريخ القبول: ٢٠٢٦/٠٣/٢٣

تاريخ النشر الالكتروني: ٢٠٢٦/٠٣/٣١

الكلمات المفتاحية:

القيم الرياضية

رهاب الإصابة

المراسلة:

الاسم: ساندي عامر عزالدين

sandvamer@uohamdaniva.edu.iq



Al-Hamdaniya Journal of Sports Sciences

<https://journal.uohamdaniya.edu.iq/index.php/hjss>



The Relationship Between Sports Values and Injury Phobia Among Young People Practicing Physical Activity

Sandy Amer Ezzaldeen Al-Qiyam¹
sandyamer@uohamdaniya.edu.iq

Mustafa Mohammed Jameel Ibrahim²
Mostafa.ibrahim@alnoor.edu.iq

Rabee Hazim Salman³
Rabeslman03@uohamdaniya.edu.iq

University of Al-Hamdaniya / College of Physical Education and Sports Sciences^{1,3}
University Al-Noor / Faculty of Education / Department of Physical Education and Sports Sciences²

Article information

Article history:

Received:04/03/2026

Accepted:23/03/2026

Published

online:31/03/2026

Keywords:

Athletic values

Injury phobia

Correspondence:

Stevan Jujjo Karash
ssandyamer@uohamdaniya.edu.iq

Abstract

The study aimed to identify the level of sports values and injury phobia, and to examine the relationship between them among young men practicing physical activity in Al-Hamdaniya District. A descriptive correlational method was adopted. The research population consisted of 318 young men, from whom a proportionate stratified random sample of 110 was selected, with the final sample reduced to 100 after excluding the pilot group. The study employed the Sports Values Scale (40 items) and the Injury Phobia Scale (28 items). Validity was confirmed through face validity and internal consistency, while reliability was tested using the test-retest method and Cronbach's alpha, both showing acceptable levels. Findings revealed that sports values among participants were high, with a mean of (4.09) and a standard deviation of (0.36) showing significant differences from the theoretical mean. Injury phobia was moderate with a tendency toward high, with a mean of (3.19) and a standard deviation of (0.42). Results also indicated a significant negative correlation between sports values and injury phobia ($r = -0.36$), with sports values explaining (13%) of the variance. These findings highlight the importance of values in explaining individual differences in fear of injury among physically active youth.

الباب الأول: التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يُعدّ النشاط البدني أحد المكونات الأساسية لنمط الحياة الصحي لدى الشباب لما له من آثار نفسية وبدنية إيجابية. غير أن الممارسة الرياضية لا تتم في فراغ نفسي أو قيمي، بل تتأثر بالبناء المعرفي والانفعالي للفرد، ومن أبرز مكوناته القيم الرياضية التي توجه السلوك وتضبط الاستجابات في المواقف التنافسية والضاغطة. وفي المقابل، تمثل الإصابات الرياضية أحد أبرز مصادر الضغط النفسي لدى الشباب الرياضي؛ إذ قد تثير توقعات سلبية وخوفاً من الألم أو تكرار الإصابة، بما ينعكس على مستوى الأداء والاستمرارية. وتتناول الأدبيات هذه الظاهرة بمفاهيم مقاربة مثل الخوف من الإصابة والخوف من الحركة (Kinesiophobia) تُعرّف القيم الرياضية بوصفها منظومة من المعتقدات والمعايير التي توجه سلوك الفرد في السياق الرياضي، وتشمل أبعاداً مثل الالتزام والانضباط والتعاون والمثابرة والتنافس الشريف. وهي تمثل أحد محددات الثقافة التي تعكس ما يحدّه المجتمع مقبولاً أو مرفوضاً في السلوك الرياضي (القيسي، 2020، 67)، كما تؤثر في طريقة تقييم الفرد للمواقف الضاغطة، ومنها احتمال التعرض للإصابة.

ويشير مفهوم الخوف من الإصابة إلى الاستجابات الانفعالية والمعرفية الناتجة عن توقع التعرض لإصابة رياضية، وقد يتطور لدى بعض الأفراد إلى نمط سلوكي تجنبى يرتبط بالخوف من الحركة. ويفسر نموذج الخوف-التجنب (Fear-Avoidance Model) هذه الظاهرة من خلال افتراض أن التقييم التهديدي للإصابة يقود إلى خوف متزايد وسلوك تجنبى، بما يقلل من الثقة الحركية ويؤثر في مستوى الإنجاز.

وعلى الرغم من تناول العديد من الدراسات للقيم الرياضية بوصفها متغيراً أخلاقياً-سلوكياً، ودراسة الخوف من الإصابة ضمن سياق التأهيل النفسي، إلا أن الربط بين البنية القيمية والاستجابة الخوفية للإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني في البيئة العربية ما يزال محدوداً، ولا سيما في الدراسات التي تتعامل مع القيم بوصفها محدداً معرفياً-انفعالياً لتقييم مخاطر الإصابة. ومن هنا تتبع الحاجة إلى فحص طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين ضمن إطار نفسي تفسيري.

لذلك تكمن أهمية البحث النظرية والتطبيقية فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية

• تسهم الدراسة في إثراء الأدبيات العربية في مجال علم النفس الرياضي من خلال تناول العلاقة بين القيم الرياضية والخوف من الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني، وهي علاقة ما تزال محدودة التداول في السياق العربي، خاصة في الدراسات التي تربط بين البنية القيمية والتقييم المعرفي لمخاطر الإصابة.

• كما تتيح الدراسة فحص العلاقة بين متغيرين نفسيين في ضوء أطر نظرية مثل نظرية التقييم المعرفي ونموذج الخوف-التجنب، بما يسهم في توسيع فهمنا للعوامل النفسية المرتبطة باستجابات الخوف في المجال الرياضي.

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة – المجلد (1) – العدد (٠) – آذار ٢٠٢٦
العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- قد تسهم نتائج الدراسة في تزويد المدربين والأخصائيين النفسيين الرياضيين بمؤشرات تساعد على فهم العلاقة بين البناء القيمي ومستوى الخوف من الإصابة، بما يدعم تصميم برامج إرشادية مستقبلية تهدف إلى تعزيز القيم الإيجابية لدى الشباب.
- كما يمكن أن تسهم النتائج في توعية المؤسسات الرياضية بأهمية العوامل النفسية في استمرارية الممارسة الرياضية، خاصة في المراحل العمرية المبكرة.

1-2 مشكلة البحث

تُعد مرحلة الشباب من المراحل الحاسمة في تشكل الهوية الرياضية وترسيخ الاتجاهات نحو الممارسة البدنية. إلا أن بعض الشباب قد يُظهرون تراجعاً في مستوى المشاركة الرياضية عقب التعرض لإصابة أو حتى بعد مشاهدة إصابات مؤثرة، وهو ما يشير إلى وجود استجابات نفسية متفاوتة تجاه خطر الإصابة. وتختلف استجابات الشباب لهذا الخطر، إذ يتعامل بعضهم معه بوصفه تحدياً يمكن التحكم فيه، بينما قد يتطور لدى آخرين إلى مستوى مرتفع من الخوف يؤثر في الثقة الحركية والاستمرارية في النشاط. ويشير هذا التباين إلى احتمال وجود عوامل نفسية-معرفية تسهم في تفسيره، ومن بينها البناء القيمي للفرد. وعلى الرغم من تناول عدد من الدراسات العلاقة بين القيم الرياضية والسلوك الرياضي (Lee et al., 2007,12)، ودراسة عوامل الخوف من الإصابة في سياق التأهيل النفسي (Arderm et al., 2014,34)، إلا أن الربط بين البنية القمية والاستجابة الخوفية للإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني في البيئة العربية لا يزال محدود التناول في حدود اطلاع الباحثان.

وبناءً على ذلك، تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القيم الرياضية والخوف من الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني؟

1-3 أهداف البحث:

- قياس مستوى القيم الرياضية لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني.
- قياس مستوى رهاب الإصابة الرياضية لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني.
- فحص العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني.

1-4 فرض البحث:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني.

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: الشباب الممارسون للنشاط البدني في قضاء الحمدانية ضمن الفئة العمرية (18-35) عاماً.

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة – المجلد (1) – العدد (٠) – آذار ٢٠٢٦
العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني

المجال الزمني: المدة الممتدة من 1/7/2025 إلى 1/3/2026.

المجال المكاني: ملاعب وصالات الأندية والمراكز الرياضية في قضاء الحمدانية.

1-6-1 تحديد المصطلحات:

1-6-1 القيم الرياضية (Sport Values)

التعريف النظري: مجموعة من المبادئ والمعايير الأخلاقية والاجتماعية التي توجه سلوك الفرد في السياق الرياضي وتعكس ما يعتقد أنه صحيح أو مرغوب فيه. (Lee & Cockman, 1995,76)

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس القيم الرياضية المستخدم في هذه الدراسة.

1-6-2 رهاب الإصابة (Injury Phobia)

التعريف النظري: حالة من الخوف الشديد والمستم من التعرض لإصابة بدنية أثناء ممارسة النشاط الرياضي، قد يصاحبها سلوك تجنبى وانخفاض في الثقة الحركية. (Podlog & Eklund, 2007,23)

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس رهاب الإصابة المستخدم في هذه الدراسة.

1-6-3 الشباب الممارسون للنشاط البدني (Physically Active Youth)

التعريف الإجرائي: الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين (18-35) عاماً، ويمارسون نشاطاً بدنياً منتظماً لا يقل عن مرتين أسبوعياً ولمدة لا تقل عن ستة أشهر متصلة.

3- الباب الثالث: إجراءات البحث

3-1 منهج البحث:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية (Correlational Descriptive Method)، لملاءمته طبيعة المشكلة البحثية التي تهدف إلى فحص العلاقة بين متغيرين نفسيين. ويُعد هذا التصميم من التصاميم غير التجريبية (Non-experimental Design) التي تسعى إلى الكشف عن طبيعة العلاقة واتجاهها وقوتها بين المتغيرات كما هي في الواقع وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة، إضافة إلى الاختبارات الإحصائية المناسبة لتحديد مستويات المتغيرات المدروسة.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع الشباب الذكور الممارسين للنشاط البدني في قضاء الحمدانية، والبالغ عددهم (318) شاباً وفق إحصائيات دائرة شباب ورياضة نينوى لعام 2025 .
وتم اختيار عينة عشوائية طبقية تناسبية قوامها (110) شاباً ، وبعد استبعاد (10) أفراد لمشاركتهم في التجربة الإستطلاعية، استقر حجم العينة النهائية على (100) شاب، بنسبة تمثيل بلغت (31.4%) من مجتمع البحث.

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة – المجلد (1) – العدد (٠) – آذار ٢٠٢٦
العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني

الجدول (1)

يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينته

تفاصيل العينة	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	318	100%
عينة البحث الكلية	110	34.6%
العينة الإستطلاعية	10	3.14%
العينة النهائية	100	31.4%

3-3 أدوات البحث:

تعد أدوات جمع البيانات الوسيلة الرئيسة للحصول على المعلومات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة. ونظراً لطبيعة البحث الحالي، تم الاعتماد على مقياسين نفسيين لقياس متغيري القيم الرياضية ورهاب الإصابة، وذلك بعد التحقق من ملاءمتهما للفئة العمرية محل الدراسة.

3-3-1 مقياس القيم الرياضية

اعتمدت الباحثان مقياس القيم الرياضية المعد من قبل (البدراي، 2025، 60)، والمصمم أساساً لطلبة المدارس الإعدادية، وبعد الاطلاع على فقراته تبين ملاءمته من الناحية المفاهيمية للفئة العمرية (18-35) سنة، مع إجراء تعديلات لغوية طفيفة بعد عرضه على السادة الخبراء (ملحق 1) بحيث تتناسب مع مستوى النضج لدى عينة البحث.

ويتكون المقياس من (40) فقرة موزعة على أبعاده المختلفة، وتم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي للإجابة، وفق البدائل (غير موافق مطلقاً، غير موافق، محايد، موافق، موافق تماماً) وأعطيت الدرجات (5-1) على التوالي إذ تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (200-40) درجة، وتشير الدرجة الأعلى إلى مستوى أعلى من القيم الرياضية.

3-3-2 مقياس رهاب الإصابة الرياضية

اعتمدت الباحثان مقياس رهاب الإصابة الرياضية المعد من قبل (إبراهيم وآخرون، 2026، 11)، والمخصص لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ونظراً لتقارب الفئة العمرية بين مجتمع الدراسة والعينة الأصلية للمقياس، تم اعتماده بصيغته المعتمدة بعد عرضه على مجموعة من الخبراء للتأكد من ملاءمته. (ملحق 2) إذ يتكون المقياس من (28) فقرة موزعة على أبعاده المختلفة، وتم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي وفق البدائل (ينطبق تماماً، ينطبق كثيراً، ينطبق متوسطاً، ينطبق قليلاً، لا ينطبق) وأعطيت الدرجات (5-1) على التوالي إذ تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (140-28) درجة، وتشير الدرجة الأعلى إلى مستوى أعلى من رهاب الإصابة.

3-4 الأسس العلمية للاختبارات

غرض التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في الدراسة، تم اعتماد مجموعة من الإجراءات العلمية للتحقق من الصدق والثبات وفقاً للأصول المتبعة في القياس النفسي.

3-4-1 الصدق

3-4-1-1 الصدق الظاهري للمقياسين:

العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني

تم عرض المقياسين بصيغتهما الأولية على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم (ملحق 1 و2)، وذلك للتحقق من وضوح الفقرات وملاءمتها لعينة البحث. وقد تم اعتماد معيار نسبة اتفاق (75%) فأكثر لقبول الفقرة، استناداً إلى ما أشار إليه بلوم وآخرون (1983). وأظهرت نتائج التحكيم اتفاقاً مرتفعاً على صلاحية جميع الفقرات، مما يشير إلى تمتع المقياسين بدرجة مقبولة من الصدق الظاهري.

3-4-1-2 صدق الاتساق الداخلي لمقياس القيم الرياضية

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس القيم الرياضية من خلال حساب معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، وذلك على عينة استطلاعية مكونة من (10) أفراد من خارج العينة النهائية للدراسة. وأظهرت النتائج أن معاملات الارتباط لفقرات مقياس القيم الرياضية تراوحت بين (0.64 - 0.82)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.05).

وتشير هذه النتائج إلى أن فقرات المقياس تتمتع بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي، مما يدل على انسجام الفقرات مع البعد الذي تقيسه، وصلاحيتها للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

3-4-1-2 صدق الاتساق الداخلي لمقياس رهاب الإصابة

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس رهاب الإصابة من خلال حساب معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، وذلك على عينة استطلاعية مكونة من (10) أفراد من خارج العينة النهائية للدراسة. وأظهرت النتائج أن معاملات الارتباط لفقرات مقياس رهاب الإصابة بين (0.61 - 0.79)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.05).

وتشير هذه النتائج إلى أن فقرات المقياس تتمتع بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي، مما يدل على انسجام الفقرات مع البعد الذي تقيسه، وصلاحيتها للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

3-4-2 الثبات:

للتأكد من ثبات المقياسين، تم اعتماد أكثر من أسلوب للتحقق من استقرار القياس ودقته، وذلك على النحو الآتي:

3-4-2-1 طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) لمقياس القيم الرياضية

تم تطبيق مقياس القيم الرياضية على عينة استطلاعية مكونة من (10) شباب من خارج العينة النهائية للدراسة بتاريخ 21/7/2025، وأعيد تطبيقه بعد مرور أسبوعين بتاريخ 4/8/2025، تحقيقاً لما أشار إليه (فرحات، 2001، 12) بضرورة وجود فاصل زمني مناسب لا يقل عن أسبوعين بين التطبيقين لضمان قياس الاستقرار الزمني للأداة.

العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني

وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس القيم الرياضية (0.86) وهي قيمة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات والاستقرار عبر الزمن.

3-2-4-2 طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) لمقياس رهاب الإصابة

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (10) شباب من خارج العينة النهائية للدراسة بتاريخ 21/7/2025، وأعيد تطبيقه بعد مرور أسبوعين بتاريخ 4/8/2025، تحقيقاً لما أشار إليه (فرحات، 2001) بضرورة وجود فاصل زمني مناسب لا يقل عن أسبوعين بين التطبيقين لضمان قياس الاستقرار الزمني للأداة.

وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، بلغ معامل الثبات لمقياس رهاب الإصابة (0.83) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات والاستقرار عبر الزمن.

3-2-4-3 معامل الاتساق الداخلي (Cronbach's Alpha) لمقياس القيم الرياضية

وللتحقق من درجة الاتساق الداخلي لل فقرات، تم حساب معامل ألفا كرونباخ على العينة النهائية للدراسة (100)، حيث بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس القيم الرياضية (0.89) وهي قيمة تعد مرتفعة ومقبولة وفق المعايير المتبعة في الدراسات النفسية ($\alpha \geq 0.70$)، مما يعكس درجة عالية من تجانس الفقرات واتساقها في قياس المتغيرات المستهدفة.

3-2-4-4 معامل الاتساق الداخلي (Cronbach's Alpha) لمقياس رهاب الإصابة

وللتحقق من درجة الاتساق الداخلي لل فقرات، تم حساب معامل ألفا كرونباخ على العينة النهائية للدراسة (100)، حيث بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس رهاب الإصابة (0.87) وهي قيمة تعد مرتفعة ومقبولة وفق المعايير المتبعة في الدراسات النفسية ($\alpha \geq 0.70$)، مما يعكس درجة عالية من تجانس الفقرات واتساقها في قياس المتغيرات المستهدفة.

3-5 التجربة الاستطلاعية للمقاييس

أجرت الباحثان تجربة استطلاعية أولية بتاريخ 21/7/2025 على عينة مكونة من (10) شباب من خارج العينة النهائية للدراسة، وذلك للتحقق من ملاءمة أدوات البحث قبل تطبيقها بصيغتها النهائية.

وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى تحقيق ما يأتي:

- التأكد من وضوح فقرات المقاييس وسهولة فهمها من قبل أفراد العينة.
- التحقق من وضوح تعليمات الإجابة وخلوها من اللبس أو الغموض.
- تحديد الزمن اللازم للإجابة عن كل مقياس.
- رصد أي صعوبات أو استفسارات محتملة أثناء التطبيق.
- استخدامها لاحقاً في حساب معاملات الصدق والثبات للمقاييس.

العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني

وقد أظهرت نتائج التجربة الاستطلاعية وضوح الفقرات والتعليمات، وعدم وجود صعوبات جوهرية تعيق التطبيق، مما أتاح اعتماد الأدوات بصيغتهما النهائية في الدراسة الأساسية.

3-6 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من إجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي البحث، والتأكد من صدقهما وثباتهما من خلال التحكيم العلمي والتجربة الاستطلاعية، أصبح المقياسان بصيغتهما النهائية جاهزين للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

تم تنفيذ التجربة الرئيسية في الملاعب والصالات الرياضية المنتشرة في قضاء الحمدانية، وذلك على العينة النهائية البالغ عددها (100) شاب من الممارسين للنشاط البدني، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقيّة التناسبية.

وقد تم تطبيق المقياسين بتاريخ 28/7/2025 بصورة جماعية، حيث قامت الباحثان بشرح تعليمات الإجابة والتأكد من وضوحها قبل البدء، كما تم الإجابة عن استفسارات المشاركين، والتأكد من استكمال جميع الاستمارات بصورة صحيحة، واستغرق تطبيق المقياسين زمناً تراوح بين (20-25) دقيقة تقريباً. وقد تم مراعاة الجوانب الأخلاقية للبحث من خلال إبلاغ المشاركين بطبيعة الدراسة وأهدافها، وضمان سرية المعلومات واستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

3-7 الوسائل الإحصائية:

بعد الانتهاء من عملية التطبيق، تم جمع الاستمارات ومراجعتها للتأكد من استكمال الإجابات، ثم تفرغ البيانات في جداول إلكترونية باستخدام برنامج (Microsoft Excel)، تمهيداً لإدخالها إلى الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليلها.

وقد تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

– المتوسط الحسابي

– الانحراف المعياري

– اختبار (T-test) لعينة واحدة (One Sample T-test)

– معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)

4-الباب الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 الهدف الأول: التعرف على مستوى القيم الرياضية لدى الشباب الممارسين للرياضة

قامت الباحثان بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس القيم الرياضية، كما تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One Sample T-test) لمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري للمقياس، والذي يبلغ (3) استناداً إلى نقطة التعادل في مقياس ليكرت الخماسي. ويبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمستوى القيم الرياضية.

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة - المجلد (1) - العدد (٠) - آذار ٢٠٢٦
العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمستوى القيم الرياضية

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
القيم الرياضية	4.09	0.36	30.28	0.001

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 99 ومستوى دلالة 0.05 = 1.98

تشير النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لمقياس القيم الرياضية بلغ (4.09) وهو أعلى من المتوسط النظري (3) بفارق دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (30.28) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.98)، مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً لصالح المتوسط الحسابي.

كما تم حساب حجم الأثر باستخدام معامل (Cohen's d)، وبلغت قيمته (3.03)، وهو حجم أثر كبير جداً، مما يشير إلى أن الفارق بين المتوسطين ليس ذا دلالة إحصائية فحسب، بل له أهمية عملية واضحة. ويلاحظ أن حجم الأثر المحسوب (Cohen's d = 3.03) جاء مرتفعاً بصورة كبيرة، ويُعزى ذلك إلى انخفاض قيمة الانحراف المعياري (0.36)، مما يشير إلى تجانس نسبي في استجابات أفراد العينة. وقد يُفسر هذا التجانس بطبيعة البيئة الاجتماعية-الرياضية المتقاربة للمشاركين، إذ ينتمون إلى سياق جغرافي وثقافي واحد، الأمر الذي قد يؤدي إلى تقارب في البناء القيمي. كما لا يُستبعد تأثير الرغبة الاجتماعية في الاستجابة عند قياس المتغيرات ذات الطابع الأخلاقي-القيمي، وهو ما ينبغي أخذه في الاعتبار عند تفسير النتائج.

ويمكن تفسير ارتفاع مستوى القيم الرياضية في ضوء الطبيعة الاجتماعية للممارسة الرياضية، والتي تسهم في تعزيز الالتزام والانضباط والعمل الجماعي. كما يشير ذلك إلى أن البناء القيمي لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني قد يلعب دوراً تنظيمياً في ضبط السلوك داخل البيئة الرياضية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Lee et al., 2007,98) التي أشارت إلى أن الشباب الرياضيين يظهرون مستويات مرتفعة من القيم الأخلاقية المرتبطة بالرياضة. ومع ذلك، ينبغي تفسير هذه النتيجة في إطار حدود العينة الجغرافية والفئة المدروسة.

4-2 الهدف الثاني : التعرف على مستوى رهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للرياضة

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على مقياس رهاب الإصابة الرياضية، كما تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One Sample T-test) لمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري للمقياس والبالغ (3). ويبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمستوى رهاب الإصابة الرياضية

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمستوى رهاب الإصابة الرياضية

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
رهاب الإصابة الرياضية	3.19	0.42	4.52	0.001

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 99 ومستوى دلالة 0.05 = 1.98

تشير النتائج إلى أن المتوسط الحسابي (3.19) يزيد عن المتوسط النظري (3) بفارق دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.52) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.98) وقد بلغ حجم الأثر (Cohen's d = 0.45)، وهو حجم أثر متوسط، مما يشير إلى أن الفارق ذو أهمية عملية متوسطة.

العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني

وبالاستناد إلى معيار تصنيف الدرجات، فإن مستوى رهاب الإصابة لدى أفراد العينة جاء ضمن المستوى المتوسط المائل إلى الارتفاع.

يمكن تفسير المستوى المتوسط لرهاب الإصابة في ضوء طبيعة الممارسة الرياضية التي تتطوي على درجة من المخاطرة البدنية، مما يجعل وجود قدر معتدل من الخوف أمراً متوقعاً. وتشير الأدبيات إلى أن الخوف من عدم العودة إلى المستوى السابق بعد الإصابة يمثل أحد العوامل النفسية المؤثرة في الرياضيين (Arderm et al., 2014,54) كما يُعد الخوف من الألم استجابة انفعالية طبيعية تجاه التهديد البدني.

ومع ذلك، فإن بقاء مستوى الرهاب ضمن الحدود المتوسطة يشير إلى أن الخوف لم يصل إلى درجة تعيق الممارسة بصورة كبيرة، وهو ما يتطلب تفسيره في إطار خصائص العينة وحدود الدراسة دون تعميم واسع.

3-4 الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للرياضة
للإجابة عن الهدف الثالث من أهداف البحث ولاختبار الفرضية التي تنص على "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني"، قامت الباحثان بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين درجات أفراد العينة على مقياس القيم الرياضية ومقياس رهاب الإصابة الرياضية. ويوضح الجدول (4) العلاقة بين مقياس القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني.

جدول (4)

يبين العلاقة بين مقياس القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني

العلاقة	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط البسيط	المقياس
عكسية (سلبية)	0.001	-0.36	القيم الرياضية ورهاب الإصابة

تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.36) وهو دال إحصائياً عند مستوى ($p < 0.001$) ويعني ذلك أنه كلما ارتفع مستوى القيم الرياضية لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني، انخفض مستوى رهاب الإصابة لديهم، والعكس صحيح.

كما بلغ معامل التحديد ($R^2 = 0.13$)، مما يشير إلى أن القيم الرياضية تفسر نحو (13%) من التباين في رهاب الإصابة، وهو حجم أثر متوسط وفق المعايير الإحصائية. وبناءً على ذلك، يتم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تشير إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين.

ويمكن تفسير العلاقة السلبية في ضوء الإطار المعرفي-الانفعالي، حيث تشير نظرية التقييم المعرفي (Lazarus) إلى أن القيم والمعتقدات التي يحملها الفرد تؤثر في تقييمه للمواقف الضاغطة، والفرد الذي يتمتع بمستوى مرتفع من القيم الرياضية كالمثابرة والانضباط والتنافس الشريف قد يميل إلى تقييم خطر الإصابة بوصفه تحدياً يمكن التعامل معه، بدلاً من اعتباره تهديداً يثير الخوف المفرط.

كما يمكن فهم هذه النتيجة في ضوء نموذج الخوف-التجنب (Fear-Avoidance Model)، إذ إن البناء القيمي الإيجابي قد يساهم في تقليل التفسير الكارثي للإصابة المحتملة، مما يحد من تطور الاستجابات التجنبية.

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة – المجلد (1) – العدد (٠) – اذار ٢٠٢٦
العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

١. أظهر الشباب الذكور الممارسون للنشاط البدني في قضاء الحمدانية مستوى مرتفعاً من القيم الرياضية.
٢. جاء مستوى رهاب الإصابة الرياضية لدى أفراد العينة ضمن المستوى المتوسط المائل إلى الارتفاع.
٣. توجد علاقة ارتباطية عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.36)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت القيم الرياضية انخفض مستوى رهاب الإصابة، ضمن حدود العلاقة الارتباطية المكتشفة.
٤. تفسر القيم الرياضية نسبة (13%) من التباين في رهاب الإصابة، وهو ما يشير إلى وجود عوامل أخرى قد تسهم في تفسير هذا المتغير.

5-2 التوصيات:

١. تضمين برامج تدريبية موجهة لتعزيز القيم الرياضية، ولا سيما المثابرة والانضباط والتعاون، ضمن خطط الأندية والمراكز الرياضية، لما أظهرته النتائج من ارتباط هذه القيم بانخفاض رهاب الإصابة.
٢. توفير دعم نفسي رياضي داخل الأندية والمراكز الشبابية لمساعدة اللاعبين الذين يظهرون مستويات مرتفعة من الخوف المرتبط بالإصابة.
٣. تدريب المدربين على ملاحظة المؤشرات السلوكية لرهاب الإصابة والتعامل معها بأساليب نفسية داعمة.
٤. تعزيز التنشيط النفسي الرياضي حول كيفية التعامل المعرفي الإيجابي مع الإصابات المحتملة، بما يحد من التفسيرات الكارثية المرتبطة بها.
٥. إجراء دراسات مستقبلية تتناول متغيرات نفسية أخرى (مثل الثقة بالنفس، الصلابة النفسية، الدعم الاجتماعي) لفهم العوامل المفسرة لرهاب الإصابة بصورة أعمق.

المصادر العربية والأجنبية

- 1- إبراهيم، مصطفى محمد جميل، ويحيى، محمد عبد الجبار، وعزالدين، ساندي عامر، وسعيد، بروفشكا أثير (2026) : بناء مقياس رهاب الإصابة الرياضية الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- البدراني، علي عبدالستار عبدالله صالح (2025) : *تأثير العنف والمنافسة في الرياضات الإلكترونية على السلوك الاجتماعي والقيم الرياضية لدى طلبة المدارس الإعدادية* [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
- 3- بلوم واخرون، ترجمة محمد امين المفتي (1983): "تقييم تعلم الطالب التجمعي والتقويمي".
- 4- حسانين، محمد صبحي (1995): "التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية"، الجزء الأول، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 5- فرحات، ليلي السيد (2001): "القياس والاختبار في التربية الرياضية"، ط1، مطابع امون، القاهرة.

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة – المجلد (1) – العدد (٠) – آذار ٢٠٢٦
العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني

- 6- القيسي، محمد جمال. (2020) : بناء وتقنين مقياس القيم الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كلية التربية، جامعة أسوان.
- 7- Ardern, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A., & Webster, K. E. (2014): **Fifty-five per cent return to competitive sport following anterior cruciate ligament reconstruction surgery: An updated systematic review and meta-analysis including aspects of physical functioning and contextual factors.** *British Journal of Sports Medicine*, *48*(21), 1543–1552. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093398>
- 8- Bingöl, E., Tiryaki, K., Tümtürk, İ., & Özden, F. (2025): **Investigation of exercise-related leg pain, fear of pain, kinesiophobia, and injury anxiety in athletes.** *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, *17*(1), 124. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01171-w>
- 9- Butler, L., Baez, S., Walker, C., Roman, D., Douthit, T., Kuenze, C., & Ulman, S. (2025): **The relationship between psychological readiness to return to sport and kinesiophobia in teens and young adults after anterior cruciate ligament reconstruction.** *Frontiers in Psychology* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1623398>
- 10- Fares, J., Fares, Y., & Fares, M. Y. (2025): **Intermediary role of mental toughness beliefs on the relationship between pain self-efficacy and fear avoidance in elite injured athletes.** *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01171-w>
- 11- Lee, M. J., Whitehead, J., & Ntoumanis, N. (2007): **Development of the attitudes to moral decision-making in youth sport questionnaire (AMDYSQ).** *Psychology of Sport and Exercise* <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.002>
- 12- Lee, M. J., & Cockman, M. (1995). **Values in children's sport: Spontaneously expressed values among young athletes.** *International Review for the Sociology of Sport*, *30*(3–4), 337–350. <https://doi.org/10.1177/101269029503000307>
- 13- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2007): **The psychosocial aspects of a return to sport following serious injury: A review of the literature.** *Psychology of Sport and Exercise*, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.005>
- 14- Powell, A., & Gaffiero, D. (2025): **Between the lines: An interpretative phenomenological analysis exploring injury, mental health and support in professional and semi-professional football in the United Kingdom.** *Cogent Psychology*. <https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2537216>

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة – المجلد (1) – العدد (٠) – اذار ٢٠٢٦
العلاقة بين القيم الرياضية ورهاب الإصابة لدى الشباب الممارسين للنشاط البدني

ملحق (1) يبين السادة الخبراء لمقياس القيم الرياضية

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	الجامعة
1	نبراس يونس مراد	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
2	مؤيد عبد الرزاق	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
3	نغم محمود العبيدي	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
4	ثامر محمود	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية
5	نغم خالد الخفاف	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
6	محمد خير الدين	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
7	محمد خالد	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل

ملحق (2) يبين السادة الخبراء لمقياس رهاب الإصابة الرياضية

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	الجامعة
1	شهاب احمد حسن	استاذ مساعد	القياس والتقويم	جامعة الحمدانية
2	افتخار مطر باقر	استاذ مساعد	تأهيل اصابات رياضية	جامعة الحمدانية
3	ستيفان ججو مارزينا	استاذ مساعد	القياس والتقويم	جامعة الحمدانية
4	احمد سعيد رشيد	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة النور
5	زياد خضر إسماعيل	مدرس دكتور	القياس والتقويم	جامعة النور
6	فادي عيسى إسحاق	مدرس مساعد	التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الحمدانية
7	ريفان سعيد ايشوع	مدرس مساعد	التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الحمدانية