

صحة نفسية وإصابات رياضية: دراسة تكشف عن علاقة لدى الرياضيين المراهقين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 31, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). صحة نفسية وإصابات رياضية: دراسة تكشف عن علاقة لدى الرياضيين المراهقين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120380>

هل يؤثر الضغط النفسي على احتمالية الإصابة لدى الرياضيين الناشئين؟ دراسة جديدة تلقي الضوء

تخيل أنك رياضي شاب، في قمة عطائك البدني، تسعى لتحقيق أحلامك الرياضية. التدريب المكثف، المنافسة الشديدة، والضغوط الأكاديمية والاجتماعية تتراكم عليك. هل تعلم أن هذه الضغوط قد لا تؤثر فقط على صحتك النفسية، بل أيضاً على احتمالية تعرضك للإصابة؟ هذا هو السؤال الذي يحاول الباحثون الإجابة عليه، وآخر الدراسات المنشورة تقدم لنا رؤية جديدة ومهمة.

منهجية البحث

قام باحثون بدراسة مستقبلية (prospective cohort study) شملت 171 رياضياً ورياضية ناشئة تتراوح أعمارهم بين 16 و 19 عاماً. ركزت الدراسة على تقييم الصحة النفسية للرياضيين، مع الأخذ في الاعتبار الفروق بين الجنسين وأنواع الرياضات المختلفة. استخدم الباحثون مقياس وارويك-إدنبرة للرفاهية النفسية (Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale) في صورته المختصرة (SWEMWBS) لقياس مستوى الرفاهية النفسية لدى المشاركين. بالإضافة إلى ذلك، تم طرح سؤال إضافي لتقييم تصور الرياضيين لضعف حالتهم النفسية. تم تعريف الإصابة الرياضية بأنها أي شكوى جسدية يبلغ عنها الرياضي بنفسه. ولتحليل العلاقة بين الصحة النفسية والإصابات، استخدم الباحثون تحليل الانحدار اللوجستي (logistic regression analysis) لتحديد ما إذا كانت متغيرات الصحة النفسية يمكن أن تكون عوامل خطر للإصابات.

النتائج

أظهرت النتائج أن 48% من الرياضيين المشاركين أبلغوا عن تعرضهم لإصابة خطيرة في العام الماضي. ولكن ما هو الأكثر إثارة للقلق هو انتشار المشاكل النفسية بين هؤلاء الرياضيين. فقد أبلغ ما يقرب من ربع (25%) منهم عن مرورهم بفترة واحدة على الأقل من ضعف الصحة النفسية. ولاحظ الباحثون وجود فروق واضحة بين الجنسين؛ حيث كانت المشاكل النفسية أكثر شيوعاً بين الإناث (36%)، اللاتي حصلن أيضاً على متوسط درجات أقل في مقياس SWEMWBS مقارنة بالذكور.

أظهرت الدراسة أيضاً اختلافات ملحوظة بين أنواع الرياضات. فقد أبلغت لاعبات هوكي الجليد عن معدلات أعلى بشكل ملحوظ من فترات ضعف الصحة النفسية ($p = 0.03$) ودرجات أقل في مقياس (SWEMWBS) ($p < 0.001$) مقارنة بزملائهن الذكور. وهذا يشير إلى أن بعض الرياضات قد تكون أكثر ارتباطاً بالضغوط النفسية من غيرها.

بالنسبة للإصابات، وجد الباحثون أن الرياضيين الذين أبلغوا عن إصابة جديدة خلال فترة المتابعة حصلوا على درجات أقل بشكل ملحوظ في مقياس (SWEMWBS) ($p = 0.01$) مقارنة بالرياضيين الذين لم يتعرضوا لإصابات. وهذا يشير إلى وجود علاقة بين ضعف الرفاهية النفسية وزيادة خطر الإصابة. ومع ذلك، لم يتم العثور على ارتباطات أخرى بين الإصابات والأمراض النفسية أو درجة SWEMWBS.

دلالات البحث

تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية الصحة النفسية للرياضيين الناشئين، وخاصة الإناث. إن ارتفاع معدلات ضعف

الصحة النفسية بين هؤلاء الرياضيين، وخاصة في رياضات مثل هوكي الجليد، يستدعي اهتماماً خاصاً. تشير النتائج إلى أن الرياضيين الذين يعانون من ضعف الرفاهية النفسية قد يكونون أكثر عرضة للإصابة، مما يؤكد على أهمية توفير الدعم النفسي المناسب لهم.

يؤكد الباحثون على الحاجة إلى زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية في الرياضات الشبابية، وتوفير برامج دعم نفسية مستهدفة، خاصة للرياضيات. من الضروري أيضاً إجراء المزيد من البحوث لفهم الأسباب الكامنة وراء هذه التفاوتات بين الجنسين وأنواع الرياضات، واستكشاف استراتيجيات فعالة للوقاية والتدخل لتعزيز الرفاهية النفسية للرياضيين الناشئين. إن الاستثمار في الصحة النفسية للرياضيين ليس مجرد واجب أخلاقي، بل هو أيضاً استثمار في أدائهم الرياضي ورفاهيتهم العامة.

Reference

Lindman I. (2026). *Mental health and its association with injury risk in elite adolescent athletes- a (prospective cohort study*. BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation, 18(1

DOI: [10.1186/s13102-026-01558-3](https://doi.org/10.1186/s13102-026-01558-3)