

RESEARCH ARTICLE

WWW.PEGEGOG.NET

Psychological counseling and its relationship to the achievement motivation of students who face the obsession of fear of injury during physical education and sports class

LATRECHE IMED¹, BOUBAYALYNDA ², BERROUDJ KAMEL ³

¹ Laboratory of Physical Activities, Sports and Public Health Sciences, Mohamed Lamine Debaghine University, Setif 2
(i.latreche@univ-setif2.dz)

² Laboratory of Physical Activities, Sports and Public Health Sciences, Mohamed Lamine Debaghine University, Setif 2.
(boubayalynda@gmail.com)

³ Laboratory of Physical Activities, Sports and Public Health Sciences, Mohamed Lamine Debaghine University, Setif 2.
(k.berroudj@univ-setif2.dz)

Abstract:

In this piece of work , we seek for highlighting the relationship between psychological counseling and the achievement motive students facing anxiety and fear of injury during education and physical sports session, In our study we relied on a sample of 20 high school students At the conclusion of this study, we found that the achievement motivation for students who face fear is low, there is an inverse correlation relationship between the counseling and fear, in addition, there is a statistically significant positive correlation between the counseling and motivation of achievement.

Keywords: psychological counseling achievement motivation fear injury adolescence

مقدمة وإشكالية البحث:

في سياق دروس التربية البدنية والرياضية، تتأثر مشاركة الطلبة وأدائهم الأمثل بعدة عوامل نفسية وجسدية، من أبرزها الخوف من الإصابة، والذي يُعد حاجزاً نفسياً بارزاً يُعيق الاندماج والمشاركة الفعالة في النشاطات الرياضية. إذ يعاني بعض الطلبة من هواجس مفرطة تتعلق بالإصابة، مما يؤدي إلى سلوكيات تجنبية،

Corresponding Author e-mail: (i.latreche@univ-setif2.dz), (boubayalynda@gmail.com), (k.berroudj@univ-setif2.dz)

How to cite this article: LATRECHE IMED1, BOUBAYALYNDA 2 , BERROUDJ KAMEL 3. Psychological counseling and its relationship to the achievement motivation of students who face the obsession of fear of injury during physical education and sports class. Pegem Journal of Education and Instruction, Vol. 15, No. 4, 2025, 293-306

Source of support: Nil **Conflicts of Interest:** None.

DOI: 10.47750/pegegog.15.04.23

Received: 12.03.2025

Accepted: 20.04.2025

Published: 17.05.2025

بعض الدراسات تشير الى ان القلق مرتبط بالأداء البدني قد يعيق المشاركة والتطور المهاري (Truong et al., 2020)، وانخفاض في النشاط البدني بسبب القلق اذي يؤثر مستوى الدافعية نحو الإنجاز، الأمر الذي ينعكس سلباً على أدائهم الأكاديمي ونموهم النفسي والاجتماعي.(Galibo et al., 2025)

ويظهر هذا الخوف بشكل أكبر في البيئات التعليمية التي تقتصر إلى الدعم النفسي الكافي، حيث يركز المحتوى التربوي غالباً على الجوانب البدنية دون مراعاة للأبعاد الانفعالية. وعلى الرغم من الفوائد النفسية والبدنية المؤكدة للنشاط الرياضي، إلا أن شريحة من الطلبة تقترب من الممارسة بحذر وقلق، خصوصاً من سبق لهم أن تعرضوا لإصابة أو شهدوا إصابة زميل، حيث تشير دراسة (Fjellman-Wiklund et al., 2022) ان المشاركين في الأنشطة الرياضية غالباً ما اعتبروا الخوف من الألم والإصابة المتكررة حواجز كبيرة تدفعهم إلى التخلي عن الأنشطة البدنية تماماً دون محاولة العود، كما تشير نتائج دراسة (Alsayed et al., 2024) ان الطلاب الرياضيون الذين تعرضوا لإصابات في الكاحل معرضون بشكل أكبر لتطوير سلوكيات تجنب الحركة خوفاً من الألم أو الإصابة المتكررة، ومع تكرار هذا الخوف، قد يتحول إلى عائق دائم يقلل من ثقة الطالب بنفسه، ويحدّ من إرادته في التقدم المثابر. (Laurel et al., 2023)

حيث تشير دراسات حديثة في علم النفس الرياضي إلى أن الإرشاد النفسي يُعد أداة فعالة في خفض القلق المرتبط بالإصابة. فقد أظهر العلاج المعرفي السلوكي (CBT) فعاليته في التعافي النفسي بعد الإصابات لدى الطلاب الرياضيين، ويوفر نموذجاً عملياً وقائماً على الدليل لدعم الصحة النفسية (Espina, 2022)، كما اثبتت التدخلات النفسية تحقق أفضل النتائج حين تُدمج ضمن البرامج التدريبية اليومية (Dehkordi & Chtourou, 2023) مما يعزز الثقة بالنفس للمشاركة في حصص التربية البدنية والرياضية، وفي سياق اخر أثبتت الأنشطة الجماعية المعتمدة على تقنيات اليقظة الذهنية فعاليتها في الحد من مستويات القلق الاجتماعي وتعزيز مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة. (Yang & Ye, 2025)

وعليه قمنا بطرح تساؤل عام:

هل توجد علاقة بين الارشاد النفسي ودافعية انجاز التلاميذ الذين يعانون من هاجس تكرار الاصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

وهذا التساؤل تتدرج منه أسئلة فرعية:

- هل توجد علاقة بين الخوف من الاصابة ودافعية الانجاز أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
- هل توجد علاقة بين الارشاد والخوف من الإصابة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية
- هل توجد علاقة بين الارشاد ودافعية الانجاز لدى الذين يعانون من خوف الإصابة خلال حصة التربية البدنية والرياضية

الفرضية العامة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الارشاد النفسي ودافعية انجاز التلاميذ الذين يعانون من هاجس تكرار الاصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة دالة إحصائية بين الخوف من الاصابة ودافعية الانجاز أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
- توجد علاقة دالة إحصائية بين الارشاد النفسي والخوف من الإصابة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية
- توجد علاقة دالة إحصائية بين الارشاد النفسي ودافعية الانجاز لدى الذين يعانون من خوف الإصابة خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الارشاد النفسي: يعرفه Rotter على انه توجيه نحو تغيير التوقعات والقيم الخاصة بالتقدير بحيث تسمح هذه التوقعات والقيم بالإشباع والتعزيز ويكون بإضعاف الاستجابات غير الملائمة وتقوية الاستجابات الملائمة (مرسي، 1979).

ويرى باترسون الارشاد يتضمن الجانب الشعوري، ويشمل الاتجاهات والميول وليس فقط الافكار.

الدافعية: هي حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو هدف معين (الزويد، 1989) وحسب Atkinson الدوافع هي عادات أو قابليات للبحث عن النشاطات والإنجازات المختلفة والاستمتاع بها أو هي سمات فردية مستقرة تؤثر على إنجاز الفرد ضمن مجموعة متنوعة من المواقف.

المراهقة: يعرفها Robert Siyllamy 1980 في قاموسه المراهقة بأنها مرحلة انتقالية من فترة الطفولة إلى الرشد، وتختلف طبيعتها حسب ثقافة التي يعيش فيها المراهق، لهذا ليس من السهل إعطاء تعريف موحد للمراهقة لأن مفهومها يتنوع حسب الأوساط والثقافات في مجتمعات مختلفة، ولكن نحن في بحثنا خیرنا فئة عمر معينة وهي 14-17 سنة. والتي تعني ما بين فترة البلوغ ومرحلة الرشد (بوسنة عبد الوافي زهير، 2012، ص81 ص82)

الخوف: يعرفه راجح 1979 أنه استعداد وراثي للإنسان والحيوان والابتعاد عن الأشياء والمواقف التي تؤلم الجسم وتؤذيه أو التي يتوقع منها الألم والأذى. (أحمد عزت راجح، 1970، ص301)

الإصابة injuries: هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية وعادة ما يكون مفاجئة وقوية تؤدي إلى أحداث تغييرات تشريحية أو فيزيولوجية مكان الإصابة مما يعطل وظيفة ذلك النسيج (سميعة خليل محمد، 2004 ص05)

الإصابات الرياضية sport injuries: عبارة عن عطب يصيب الجهاز المحرك (عظام، عضلات مفاصل، أعصاب) (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2004، ص81).

أهداف الدراسة :

لكل دراسة موضوعية أهداف يحددها القائمون عليها قصد الوصول إلى نتائج علمية ودراستنا الحالية تستهدف التعرف على:

- تحديد طبيعة العلاقة الموجودة بين الإرشاد النفسي ودافعية انجاز التلاميذ الذين يعانون من هاجس تكرار الإصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
- تحليل تأثير الخوف من الإصابة على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة البدنية.
- دراسة دور الإرشاد النفسي في تخفيف مستوى الخوف من الإصابة أثناء الحصص الرياضية.
- استقصاء العلاقة التفاعلية بين الإرشاد النفسي، الخوف من الإصابة، ودافعية الإنجاز في سياق حصص التربية البدنية والرياضية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا هذه في الموضوع ذاته بحيث تناولنا فيها موضوعا مهما في مجال التربية عامة والتربية البدنية والرياضية بصفة خاصة على العلاقة الموجودة بين الإرشاد النفسي ودافعية انجاز التلاميذ الذين يعانون من هاجس تكرار الإصابة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ألا ويمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- معرفة تأثير التدخلات الإرشادية النفسية على الجوانب الدافعية والسلوكية لدى التلاميذ المتأثرين بمخاوف الإصابة الرياضية، ما يساهم في تحسين بيئة التعلم الحركي.

- تُعد نتائج الدراسة مصدرًا هامًا للمعلمين والأخصائيين النفسيين لتطوير برامج إرشادية تستهدف رفع دافعية الإنجاز وتقليل الخوف من الإصابة، بما يدعم الأداء البدني والنفسي للتلاميذ.

- تعزز الدراسة من فهم الدور الحاسم للإرشاد النفسي كعنصر تكاملي في التربية البدنية، مما يساهم في وضع استراتيجيات تعليمية متكاملة تأخذ بعين الاعتبار الجوانب النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية.

- توفر الدراسة توصيات علمية لصناع القرار التربوي لتضمين الإرشاد النفسي ضمن السياسات والبرامج المدرسية، بهدف تحسين جودة التعليم الرياضي ورفاهية التلاميذ

الدراسة الاجرائية:

العينة: تعرف بالمجموعة الجزئية من العناصر أو الوحدات التي يتم اخذها بأسلوب أو طريقة معينة من المجتمع الاحصائي بهدف دراسة خصائصها ولتقدير خصائص المجتمع ولضمان الدقة في تقدير معالم المجتمع يجب أن تكون العينة ممثلة له تمثيلا صادقا (ابراهيم ابوعقيل، 2012، ص16).

وتطلبت إجراءات بحثنا الاعتماد على عينة قصدية لأننا بصدد إجراء الدراسة على التلاميذ الذي سبق تعرضهم للإصابة وقد شملت 20 تلميذا لمرحلة التعليم الثانوي.

المنهج المتبع: حسب طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته اعتمدنا على المنهج الوصفي هذا الاخير الذي يعتبر احد اشكال البحوث التي اشتغل بها العديد من الباحثين ويسعى لتحديد الوضع الحالي لظاهرة معينة ومن ثم العمل على وصفها وبالتالي فهو يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع و يهتم بوصفها وصفا دقيقا (سامي محمد ملحم، 2005، ص369)

أدوات البحث: تطلب تحقيق هدف البحث الحالي الاعتماد على أداتين لجمع البيانات استبيان موجه للتلاميذ يتمثل في المخاوف التي يواجهها تلميذ المرحلة الثانوية والذي سبق له التعرض لإصابة رياضية

الصدق: validity تم الاعتماد على الصدق الظاهري من خلال عرض الاستبيان مجموعة من المختصين في المجال التربوي والنفسي وذلك للتأكد من صدقها أي صلاحيتها لقياس ما وضعت لأجله.

صدق البناء: construct validity بحيث تحقق صدق البناء من خلال حساب معامل ارتباط فقرات الاستبيان بالدرجة الكلية له.

الثبات: reliability تم استخراج الثبات بطريقة إعادة الإختبار test-retest methode وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون بين كلا من التطبيق الأول والثاني وبلغ معامل الثبات 0.74 عند مستوى دلالة 0.05 ما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة ثبات عالية.

استبيان هرمانز للدافع إلى الإنجاز: يشتمل هذا المقياس على 28 عبارة تهدف إلى قياس الدافع للإنجاز لدى التلاميذ

وأمام كل عبارة عدد من الاجابات يطلب من المختبر قراءتها كلها ثم يختار واحدة منها فقط تنطبق عليه وذلك بوضع علامة X أمامها.

الخصائص السيكومترية لمقياس:

صدق البناء: لحساب صدق البناء طبقنا اختبار هرمانز للدافع إلى الانجاز واستبيان توجه الانجاز لإيزنك ولسون على عينة الدراسة فبلغت قيمة معاملات الارتباط بين الاستبيانين 0.88 وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01.

الثبات: تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة معامل الفا كرونباخ على عينة الدراسة فجاء يساوي 0.76 يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها أن أدوات الدراسة تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة، مما يجعلها صالحة للغرض الذي أعدت من أجله.

الأساليب والوسائل الإحصائية المستخدمة: لغرض الإجابة على أهداف بحثنا الحالي وتفسير وتحليل النتائج قمنا بالاعتماد على البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعي statistical package for social science.

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

التحقق من فرضيات البحث:

1 - توجد علاقة دالة إحصائية بين الخوف من الإصابة ودافعية الانجاز أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

المتغير الأول	المتغير الثاني	معامل الارتباط	مستوى الدلالة (α)
الخوف من الإصابة	دافعية الانجاز	- 0.71	0.05

بعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson corrélation) ظهر بأن العلاقة بين درجات الخوف من الإصابة ودافعية الانجاز قد بلغت 0.71 - عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على استبيان الخوف من الإصابة ومتوسط درجاتهم على استبيان الدافع إلى الانجاز حيث كلما ارتفعت درجة هاجس الخوف من الإصابة انخفضت درجة دافعية الانجاز.

تشير نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الخوف من الإصابة ودافعية الإنجاز لدى التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وهو ما يتماشى مع ما أشارت إليه الأدبيات السابقة في هذا المجال (Breivik et al., 2015) إذ أظهرت البيانات أن الارتفاع في مستوى الخوف من الإصابة يرتبط بانخفاض ملحوظ في مؤشرات دافعية الإنجاز، سواء على مستوى الرغبة في الأداء، أو الاستمرارية في بذل الجهد، أو التفاعل مع المهام الرياضية، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة (Ambegaonkar et al., 2024) أن الخوف من الحركة تؤثر سلباً على تعافي الرياضيين المصابين، سواء من ناحية الأداء البدني أو الصحة النفسية.

لذلك يجب إدماج برامج دعم نفسي واستراتيجيات إرشادية داخل حصص التربية البدنية، مثل تقنيات الاسترخاء المعرفي وإعادة البناء المعرفي، حيث تشير نتائج دراسة (Urbanska et al., 2018) إن دمج تقنيات الاسترخاء في دروس التربية البدنية يمكن أن يُحسن من قدرة الطالبات على التعامل مع التوتر والضغط النفسية.

2 - توجد علاقة دالة إحصائية بين الارشاد والخوف من الإصابة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

المتغير الأول	المتغير الثاني	معامل الارتباط	مستوى الدلالة (α)
الارشاد النفسي	الخوف من تكرار الإصابة	0,69	0.05

بعد المعالجة الإحصائية أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الارشاد النفسي والخوف من تكرار الإصابة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الذين سبق تعرضهم للإصابة حيث بلغت قيمة معامل $R = 0,69$ وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 وهنا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي يشير إلى وجود علاقة ارتباطية في عينة الدراسة بين متغيريها ، والعلاقة بين كلا من المتغيرين أي الارشاد النفسي والخوف من تكرار الإصابة هي علاقة في صورة عكسية أي ارتباط سالب وذلك أن المتغير التابع ينخفض بنسبة تزايد المتغير المستقل.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة في هذا المجال مثل دراسة (Wilczyńska et al., 2019) التي أكدت أن تقنيات الاسترخاء لا تساهم فقط في التعافي من الجهد البدني (Rausch et al., 2006)، بل تلعب دوراً مهماً في بناء المرونة الذهنية، وتعزيز الجاهزية النفسية، وتدريب الرياضي على إدارة الضغط والانفعالات. خصوصاً عند من لديهم خبرات إصابة سابقة.

من الناحية النفسية، يمكن تفسير العلاقة العكسية المكتشفة بكون الإرشاد النفسي يزود التلميذ بآليات مواجهة فعالة (مثل إعادة البناء المعرفي، التحكم في الانفعالات، تقنيات الاسترخاء)، حيث تشير نتائج دراسة (Atensi et al., 2023) ان الجمع بين إعادة البناء المعرفي وتقنيات الاسترخاء يُعد نموذجاً فعالاً في خفض القلق لدى طلاب، مما يعزز ثقته الذاتية ويحد من التفكير الكارثي المرتبط بالإصابة. كذلك، يعيد الإرشاد النفسي تشكيل نظرة التلميذ إلى الألم والخطر ويكسر حلقة القلق - التجنب - تراجع الأداء، وهي حلقة شائعة عند الأفراد الذين مروا بتجربة إصابة بدنية سابقة. (Apriliana et al., 2019)

3- توجد علاقة دالة إحصائية بين الإرشاد ودافعية الانجاز لدى الذين يعانون من خوف الإصابة خلال حصة التربية البدنية والرياضية

المتغير الأول	المتغير الثاني	معامل الارتباط	مستوى الدلالة (α)
الإرشاد النفسي	دافعية الانجاز	0.83	0.05

يتضح أن العلاقة بين متغيري الدراسة بلغت (0.83) عند مستوى دلالة احصائية 0.05 وهذا يعني أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الإرشاد النفسي ودافعية انجاز التلاميذ وبالتالي نقبل الفرض البديل الذي يقر بوجود علاقة ارتباطية في عينة الدراسة بين المتغير المستقل والمتغير التابع، والعلاقة بين كلا من المتغيرين هي علاقة في صورة طردية أي ارتباط موجب.

تشير هذه النتيجة إلى أن كلما ارتفع مستوى الإرشاد النفسي المُقدّم للتلاميذ، زادت دافعتهم نحو الإنجاز، حيث اشارت نتائج دراسة (Li & Chen, 2023) أن الإرشاد الجمعي المعرفي السلوكي يمثل تدخلاً فعالاً في تعزيز المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية الإيجابية، مما يساهم في تحسين الجوانب المعرفية والانفعالية المرتبطة بالسعي نحو تحقيق الأهداف الأكاديمية والشخصية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة (Dilag, 2023) ان للتوجيه والإرشاد دوراً جوهرياً في رفع دافعية الطلاب نحو التعلم، وذلك من خلال توفير الدعم النفسي وتوجيههم نحو أهداف تعليمية مناسبة، واستراتيجيات فعالة تتماشى مع قدراتهم واهتماماتهم، وهذا ما اكدت عليه دراسة (AL-Momani, 2022) ان الإرشاد التربوي والنفسي يلعب دوراً تكاملياً في إنجاح العملية التعليمية، من خلال دعم الطالب على المستويات النفسية والتكيفية والسلوكية.

من زاوية أخرى يمكن تفسير هذا الارتباط من منطلق نظريات الدافعية، لاسيما نظرية التحفيز الذاتي (Self-Determination Theory) التي تشير إلى أن توفير بيئة داعمة نفسياً يُعزّز الإحساس بالكفاءة والانتماء، ما ينعكس إيجاباً على دافعية الفرد الداخلية. (Yengkopiong, 2025)

خلاصة النتائج:

استهدف بحثنا الحالي التعرف على العلاقة الموجودة بين الارشاد النفسي ودافعية الانجاز لدى التلاميذ الذين يعانون من الخوف من الإصابة الرياضية وتحقيقا لهذا الهدف وبعد الاطلاع على الخلفية النظرية وكذلك الدراسة الميدانية أسفرت نتائج البحث ما يلي:

- توجد علاقة دالة إحصائيا بين الخوف من الإصابة ودافعية الانجاز أثناء حصة التربية البدنية والرياضية حيث كلما ارتفعت درجة هاجس الخوف من الإصابة انخفضت درجة دافعية الانجاز.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الارشاد النفسي والخوف من تكرار الإصابة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الذين سبق تعرضهم للإصابة.
- توجد علاقة دالة إحصائيا بين الارشاد النفسي ودافعية الانجاز لدى الذين يعانون من خوف الإصابة خلال حصة التربية البدنية والرياضية وهي علاقة في صورة طردية.

ومنه نستنتج:

- أن التلاميذ المراهقين الذين تعرضوا لإصابة رياضية يعانون الخوف من تكرارها وهذا ما يؤثر سلبا على دافعتهم إلى الانجاز أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
- الارشاد النفسي يهدف إلى مساعدة التلاميذ في التخلص من هاجس الخوف من الإصابة ويساعد في زرع الثقة في أنفسهم من خلال التعزيزات الإيجابية وبالتالي تنمية دافعية الإنجاز لديهم.

المراجع:

- يوسف قطامي وآخرون: علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر عمان، 2002.
- سعاد معروف الدوري دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي 2014 ص 47
- (مرسي، سيد عبد الحميد الارشاد والتوجيه التربوي والمهني ط1 1979.

باترسون: الارشاد والعلاج النفسي ترجمة أحمد حامد عبد العزيز الفقي ط1 دار العلم الكويت

الزيود وآخرون: التعلم والتعليم الصفي، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان 1989.

بوسنة عبد الوافي زهير: علم النفس النمو ونظريات الشخصية، جامعة منتوري قسنطينة، 2012، ص81
ص82.

أحمد عزت راجح: أصول علم النفس الطبعة 8 المكتب المصري الحديث، القاهرة 1970 ص301

سميعة خليل محمد: الاصابات الرياضية، كلية التربية البدنية والرياضية للبنات جامعة بغداد، 2004
ص05.

عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: "موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية"، ط1، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة، 2004، ص81.

ابراهيم أبو عقيل: مبتدئ في الاحصاء ط1، دار اسامة للنشر والتوزيع عمان، 2012، ص16.

سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان،
2005، ص369.

AL-Momani, M. O. (2022). EDUCATIONAL AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND ITS ROLE IN ACHIEVING THE AIMS OF THE EDUCATIONAL PROCESS – AN ANALYTICAL STUDY. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 23(2), 115–128. <https://doi.org/10.23917/humaniora.v23i2.17383>

Alsayed, S., Almutairi, Y., AbuDujain, N., Sharaf, A., Alkharji, S., Alsadhan, K., & Binmoammar, T. (2024). Prevalence and impact of Kinesiophobia in sports science and physical activity students with a history of ankle sprains. *International Journal of Medicine in Developing Countries*, 2715–2720. <https://doi.org/10.24911/IJMDC.51-1729012449>

Ambegaonkar, J. P., Jordan, M., Wiese, K. R., & Caswell, S. V. (2024). Kinesiophobia in Injured Athletes: A Systematic Review. In *Journal of Functional Morphology and Kinesiology* (Vol. 9, Issue 2). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/jfmk9020078>

Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>

Atensi, M., Rifameutia, T., & Info, A. (2023). The Effectiveness of a Combination of Relaxation and Cognitive Restructuring Techniques in Managing Anxiety in College Students Efektivitas Kombinasi

Teknik Relaksasi dan Restrukturisasi Kognitif dalam Mengelola Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Imiah Psikologi*, 11, 559–568. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>

Breivik, G., Robert, B., & Säfvenbom, R. (2015). Performance Orientation and Injury Among Military Cadets: The Mediating Role of Disinhibition. *Military Behavioral Health*, 3(1), 29–36. <https://doi.org/10.1080/21635781.2014.995248>

Dehkordi, A. M. A., & Chtourou, H. (2023). *Managing Athlete Anxiety: A Comprehensive Review of Psychological Interventions in Sports Psychology*. 1(4), 48–53. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.1.4.6>

Dilag, R. Y. L. (2023). The Role of Counselling Guidance on Student Learning Motivation. *Journal of Asian Multicultural Research for Educational Study*, 3(4), 1–6. <https://doi.org/10.47616/jamres.v3i4.351>

Espina, D. A. (2022). IJRISS | Volume VI, Issue VIII. In *International Journal of Research and Innovation in Social Science*. www.rsisinternational.org

Fjellman-Wiklund, A., Söderman, K., Lundqvist, M., & Häger, C. K. (2022). Retrospective experiences of individuals two decades after anterior cruciate ligament injury—a process of re-orientation towards acceptance. *Disability and Rehabilitation*, 44(21), 6267–6276. <https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1962415>

Galibo, W. I. P., Chiedel, J. G., & San, D. (2025). *Anxiety and Attitude: Unpacking the Link in Physical Education*. <https://doi.org/https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i01.34880>

Laurel, D., Castagno, C., Ciara, C., Gil, G., & M, W. W. (2023). Impact of Traumatic Sports Injury on an Athlete's Psychological Wellbeing, Adherence to Sport and Athletic Identity. *Journal of Sports Medicine and Therapy*, 8(3), 036–046. <https://doi.org/10.29328/journal.jsmt.1001070>

Li, S., & Chen, X.-M. (2023). *Study on the inuence and intervention of psychological resilience on academic emotion of urban primary school students: based on cognitive-behavioral group counseling*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3544626/v1>

Rausch, S. M., Gramling, S. E., & Auerbach, S. M. (2006). Effects of a Single Session of Large-Group Meditation and Progressive Muscle Relaxation Training on Stress Reduction, Reactivity, and Recovery. *International Journal of Stress Management*, 13(3), 273–290. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.3.273>

Truong, L. K., Mosewich, A. D., Holt, C. J., Le, C. Y., Miciak, M., & Whittaker, J. L. (2020). Psychological, social and contextual factors across recovery stages following a sport-related knee injury: A scoping review. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Issue 19, pp. 1149–1156). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101206>

Urbanska, A., Kulmatycki, L., Boron-Krupinska, K., & Torzynska, K. (2018). Relaxation techniques interventions during physical exercise classes and coping with stress. *Human Movement*, 19(3), 38–47. <https://doi.org/10.5114/hm.2018.76078>

Wilczyńska, D., Łysak, A., Podczarska-Głowacka, M., Zajt, J., Dornowski, M., & Skonieczny, P. (2019). Evaluation of the Effectiveness of Relaxation in Lowering the Level of Anxiety in Young Adults – A

Pilot Study. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 32(6), 817–824. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01457>

Yang, X., & Ye, C. (2025). Relationship Between Group Activities and Social Anxiety Among College Students and the Intervention Effect of Group Activities. *Journal of Engineering and Science in Medical Diagnostics and Therapy*, 8(2). <https://doi.org/10.1115/1.4067357>

Yengkopiong, J. P. (2025). East African Journal of Education Studies The Way Forward for Secondary School Students: The Role of Self-Determination Theory and Intrinsic Motivation. *East African Journal of Education Studies*, 8(1), 288–299. <https://doi.org/10.37284/eajes.8.1.2643>