

## Sports and Their Role in Investing Leisure Time Among Secondary School Students in Gharyan

<sup>1</sup> Mohamed Al-Mabrouk  <sup>2</sup> Abdelfattah Al-Marghani 

Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Gharyan

\*Corresponding author email: [abdaltah453@gmail.com](mailto:abdaltah453@gmail.com)

Received: 09-03-2026 | Accepted: 15-03-2026 | Available online: 31-03-2026 | DOI:10.26629/uzjwses.2026.12

### ABSTRACT

Here is the English translation of the text in the image:

The study aimed to identify the level of practicing sports during leisure time and to the expected benefits and the obstacles that limit participation. In addition, it sought to clarify the relationship between sports and health, and to verify the existence of statistically significant differences according to the gender variable.

The study adopted the descriptive analytical approach. The research population consisted of secondary school students totaling (500) male and female students, including 350 males and 150 females, for the academic year 2025–2026. The research sample was randomly selected and consisted of (50) male and female students from the research population.

To collect data, the researcher prepared a questionnaire form and administered it to achieve the objectives of the study. Appropriate statistical methods were used to process and analyze the data.

Based on the results, it was found that the level of practicing sports during leisure time was high. The results also showed a high level of awareness among the sample members regarding the health and psychological benefits associated with practicing sports. Furthermore, the findings confirmed the existence of a positive relationship between practicing sports and health. No significant differences were found between males and females across all dimensions, indicating a convergence in attitudes between both genders toward physical activity

**Keywords:** Sports – Investment – Leisure Time

## الرياضة ودورها في استثمار وقت الفراغ لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي - غريان

<sup>1</sup> محمد المبروك <sup>2</sup> عبدالفتاح المرغني

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة غريان، ليبيا.

\*المؤلف المراسل: abdalftah453@gmail.com

استقبلت: 2026-03-09م | قبلت: 2026-03-15م | متوفرة على الانترنت | 2026-03-31م

### المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى ممارسة الرياضة في وقت الفراغ، والكشف عن الفوائد المتوقعة منها، والمعوقات التي تحد من ممارستها، إضافة إلى بيان العلاقة بين الرياضة والصحة، وكذلك التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتكون مجتمع البحث على طلبة المرحلة الثانوية البالغ عددهم ( 500 ) طالب وطالبة منهم 350 ذكور و 150 إناث للعام الجامعي 2025-2026م وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (50) طالب وطالبة من مجتمع البحث ولجمع المعلومات ومن خلال الدراسات التي تناولت دور الرياضة في استثمار وقت الفراغ قام الباحثان بإعداد استمارة الاستبيان ، وتم تطبيق الاستبيان للتحقيق أهداف البحث ، ولمعالجة البيانات الخاصة بها استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية المناسبة واستناداً إلى نتائج أهمها إن مستوى ممارسة الرياضة في وقت الفراغ جاء بدرجة مرتفعة ، كما تبين ارتفاع مستوى إدراك أفراد العينة للفوائد الصحية والنفسية المرتبطة بممارسة الرياضة ، كما أكدت النتائج وجود علاقة ايجابية واضحة بين ممارسة الرياضة والصحة ولم تظهر فروق بين الذكور والإناث في جميع المحاور مما يدل على تقارب اتجاهات الجنسين نحو النشاط البدني.

**الكلمات الدالة:** الرياضة - الاستثمار - وقت الفراغ

**المقدمة:**

يُعد وقت الفراغ من الظواهر الاجتماعية المعاصرة التي ازدادت أهميتها مع تطور أنماط الحياة الحديثة، وما صاحبها من تقليل ساعات العمل والدراسة، الأمر الذي أتاح للأفراد مساحات زمنية أوسع خارج إطار الالتزامات الأساسية. وقد أصبح استثمار هذا الوقت استثماراً إيجابياً من القضايا التربوية والاجتماعية المهمة، لما له من أثر مباشر في تنمية شخصية الفرد وحمايته من الانحرافات السلوكية والاجتماعية.

وتُعد الرياضة من أبرز الوسائل التربوية الفعالة في استثمار وقت الفراغ، لما تحقّقه من فوائد صحية ونفسية واجتماعية، حيث تسهم في تنمية القدرات البدنية، وتعزيز الصحة النفسية، وبناء العلاقات الاجتماعية السليمة. كما تُعد ممارسة الأنشطة الرياضية وسيلة وقائية ضد السلوكيات السلبية الناتجة عن الفراغ غير المنظم.

وتشير العديد من الباحثين الى ان وقت الفراغ يمثل جزءا هاما في حياة المراهقين ' فهو يتيح لهم فرصة لتنمية مهاراتهم الشخصية والاجتماعية وتعزيز صحتهم النفسية والجسدية ( السالمي , 2019 ) كما تؤكد الأبحاث ان الرياضة تعد من ابرز الأنشطة التي يمكن من خلالها استثمار وقت الفراغ بشكل ايجابي لما لها من آثار واضحة على الصحة العامة واللياقة البدنية والتحصيل النفسي للطلاب (المنشاوي , 2020 ) .

ومن هنا تتبع أهمية هذا البحث في دراسة دور الرياضة في استثمار وقت الفراغ لدى طلاب المرحلة الثانوية .

**المشكلة:**

تظهر الملاحظات الميدانية أن العديد من طلاب المرحلة الثانوية يقضون وقت فراغهم في الأنشطة غير مفيدة مثل الانشغال بالأجهزة الالكترونية او الجلوس دون نشاط . وفي ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العصر الحالي ، وما يرافقها من تطور تكنولوجي أدى إلى زيادة أنماط الحياة لدى فئة الشباب ، أصبح استثمار وقت الفراغ لدى طلبة المرحلة الثانوية تحديا تربويا واجتماعيا ملحا . حيث يلاحظ ان شريحة واسعة من الطلبة تميل الى قضاء أوقات فراغها في أنشطة غير هادفة ، مثل الاستخدام المفرط للأجهزة الالكترونية ، مما قد ينعكس سلبا على صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية .

ومن هنا تبرز الرياضة كأحد أهم الوسائل التربوية القادرة على توجيه وقت الفراغ نحو الأنشطة بناءة تسهم في تنمية شخصية الطالب بشكل متكامل . إلا انه ورغم الأهمية المتزايدة للرياضة لا يزال هناك قصور في تفعيل دورها داخل البيئة المدرسية وضعف في إدماجها كخيار أساسي لاستثمار وقت الفراغ لدى طلبة المرحلة الثانوية .

وتشير بعض الدراسات إلى أن اغلب النشاط البدني يؤدي الى انخفاض اللياقة البدنية وزيادة التوتر النفسي ( الدليمي 2021) .

على الرغم من الاعتراف المتزايد بأهمية الأنشطة الرياضية في بناء شخصية الطالب وتعزيز صحته ، إلا إن الواقع التربوي يكشف عن فجوة واضحة بين الأهداف المعلنة للبرامج الرياضية المدرسية وبين الممارسات الفعلية لدى طلبة المرحلة الثانوية خاصة فيما يتعلق باستثمار وقت الفراغ حيث يلاحظ ضعف الإقبال على الأنشطة الرياضية مقابل تزايد الانخراط في أنشطة ترفيهية سلبية ونري أن العديد من الأفراد، وبخاصة الشباب، لا يستثمرون أوقات فراغهم بصورة إيجابية، مما يؤدي إلى انتشار مظاهر سلبية مثل الكسل، الانحراف السلوكي، الإدمان على الوسائط الإلكترونية، وضعف التفاعل الاجتماعي. ومن هنا تنبثق مشكلة البحث في التعرف إلى مدى تسهم ممارسة الرياضة في استثمار وقت الفراغ لدى طلبة المرحلة الثانوية وما المعوقات التي تحد من تفعيل هذا الدور داخل المؤسسات التعليمية .

### الاهداف:

- 1- التعرف على دور الرياضة في استثمار وقت الفراغ لدى عينة البحث .
- 2- معرفة مدى ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية في وقت الفراغ .
- 3- التعرف على الفوائد النفسية والجسدية الناتجة عن ممارسة الرياضة .
- 4- التعرف على المعوقات التي تمنع الطلاب من ممارسة الرياضة .

### التساؤلات:

- 1- ما مدى استثمار طلاب المرحلة الثانوية لوقت الفراغ في ممارسة الرياضة ؟
- 2- ما أكثر الأنشطة الرياضية شيوعا بين الطلاب ؟
- 3- ما الفوائد التي يحصل عليها الطلاب من ممارسة الرياضة ؟
- 4- ما المعوقات التي تحد من ممارسة الرياضة ؟

### ثالثاً: المصطلحات المستخدمة:

#### 1- الرياضة:

هي مجموعة من الأنشطة البدنية المنظمة التي تُمارس وفق قواعد محددة، وتهدف إلى تنمية القدرات البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد". أبو زيد، أحمد محمد (2010).

#### 2- وقت الفراغ:

هو الوقت المتبقي للفرد بعد أداء واجباته الأساسية، والذي يمكنه استثماره بحرية في أنشطة يختارها بإرادته". الخولي، أمين أنور (2002).

### 3- استثمار وقت الفراغ:

هو توظيف وقت الفراغ في أنشطة هادفة تعود بالنفع على الفرد والمجتمع." سلامة، بهاء الدين (2005).

### 5- النشاط البدني:

كل حركة يقوم بها الجسم باستخدام العضلات الهيكلية وتؤدي إلى استهلاك الطاقة. عبد الفتاح، أبو العلا (2012).

### الدراسات السابقة :

1- **زيد كاشف واخرون (2021) . دراسة:** "الرياضة أثناء أوقات الفراغ وتعزيز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات العربية" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ممارسة الرياضة في وقت الفراغ ومستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات في عدة دول عربية. وأظهرت النتائج أن طلاب الجامعات الذين يمارسون الرياضة خلال أوقات الفراغ لديهم مستويات أعلى من الصحة النفسية مقارنة بغير الممارسين. كما تدعم أهمية ممارسة الرياضة في تحسين الحالة النفسية للشباب واستثمار وقت الفراغ بشكل فعال.

2- **حسن مسعود ، محمد علي حسن (2021) . دراسة:** "تحليل ممارسة الأنشطة الترويحية وانعكاساتها النفسية والاجتماعية على ذوي الإعاقة بمحافظة المنيا" دراسة تحليلية عن واقع ممارسة الأنشطة الترويحية وانعكاساتها النفسية والاجتماعية على استثمار وقت الفراغ لذوي الإعاقة الحركية بمحافظة المنيا. تهدف الدراسة التعرف على كيفية استثمار وقت الفراغ لدى ذوي الإعاقة من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، ووجدت أن ذلك يعود عليهم بفوائد نفسية واجتماعية كبيرة. كما توضح أثر الرياضة في استثمار وقت الفراغ لفئة محددة من المجتمع وتحسين جودة حياتهم.

3- **حمد سعيد عبدالعاطي حسين (2023) دراسة:** "إدارة وقت الفراغ وعلاقته بتطوير المهارات الحياتية لدى طلاب جامعة العريش الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي" تهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين كيفية إدارة وقت الفراغ وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وتطوير المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة. كما تربط بين استثمار وقت الفراغ بالأنشطة الرياضية وتحسين المهارات الحياتية لدى الشباب.

4- **صديقة علي احم يوسف (2004) دراسة:** "دور التربية الترويحية في استثمار وقت الفراغ وإشباع الحاجات النفسية لدى الأطفال ، دور التربية الترويحية في استثمار وقت الفراغ وعلاقته بإشباع الحاجات النفسية لدى الأطفال. هدفت هذه الدراسة إلى تحديد أثر التربية الترويحية (والتي تشمل الرياضة) في استثمار وقت الفراغ لدى الأطفال وعلاقته بإشباع حاجاتهم النفسية، وأكدت أهمية

الأنشطة الترويحية في تحسين الصحة النفسية. كما وضحت أهمية تمدد مفهوم استثمار وقت الفراغ إلى المراحل العمرية المبكرة وتوضح تأثير الرياضة الترويحية على الحاجات النفسية.

**5- محمد عبدالمحسن عبدالله محسن (2023) دراسة: "الأنشطة الترويحية والفراغ في حياة الشباب الجامعي: دراسة وصفية على عينة طلاب كلية الآداب بزلتين"**

الأنشطة الترويحية والفراغ في حياة الشباب الجامعي: دراسة وصفية على عينة من طلاب كلية الآداب بمدينة زليتن. تهدف الدراسة للتعرف على نوعية الأنشطة الترويحية التي يمارسها الشباب الجامعي في أوقات فراغهم، والنتائج بينت وجود تنوع في الأنشطة وتأثيراتها على الحياة اليومية للشباب ، كما أوضحت بها بتوفر خلفية عن الأنشطة الترويحية الشائعة لدى الشباب في مجتمع عربي والربط بينها واستثمار وقت الفراغ.

### الاستفادة من الدراسات السابقة :

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

- 1- المساهمة في بلورة مشكلة البحث وتحديد أبعادها بشكل دقيق ، خاصة ما يتعلق بدور الرياضة في استثمار وقت الفراغ .
- 2- التعرف على العلاقة بين الرياضة والجوانب النفسية والاجتماعية ، مما يساعد في توسيع منظور البحث وعدم الاقتصار على الجانب البدني فقط.
- 3- الاستفادة من المناهج والأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة ، مما يساعد في اختيار المنهج المناسب وتصميم أداة البحث بشكل علمي .
- 4- تحدي أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث مثل : وقت الفراغ ، المهارات الحياتية ، التكيف النفسي والاجتماعي .
- 5- الكشف عن الفجوة البحثية والمتمثلة في قلة الدراسات التي تناولت دور الرياضة في استثمار وقت الفراغ لدى طلبة المرحلة الثانوية تحديدا ، مما يعزز أهمية البحث الحالي .

### الإجراءات:

### المنهج:

استخدم البحث المنهج الوصفي التحليلي ، نظرا لملائمته لطبيعة البحث الذي يسعى إلى دراسة واقع استثمار وقت الفراغ لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء ممارستهم للأنشطة الرياضية ، من خلال وصف الظاهرة بدقة وتحليل أبعادها وتفسير العلاقات القائمة بين متغيراتها وصولا إلى نتائج علمية تسهم في فهم أعمق لهذه الظاهرة .

**المجتمع:**

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانوية ببلدية غريان البالغ عددهم (500) طالب وطالبة منهم (350) ذكور (150) إناث للعام الجامعي 2023 /2024 م

**العينة :****العينة الاستطلاعية :**

تم إجراء عينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية قوامها (10) طالبة بهدف التحقق من صدق وثبات الاستبيان .

**العينة الأساسية :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب المرحلة الثانوية ببلدية غريان والبالغ عددهم 50 طالبا

**جدول رقم (1) توصيف عينة البحث**

النسبة المئوية	عدد الطلاب	الجنس
70%	35	ذكور
30%	15	إناث
100%	50	المجموع

**الأداة:**

تم إعداد استبيان مكون من عدة محاور لجمع البيانات لدراسة الرياضة ودورها في استثمار وقت الفراغ لطلاب المرحلة الثانوية بمراقبة التربية والتعليم غريان كأداء لجمع البيانات كما يلي :

**المحور الأول:** ممارسة الرياضة في وقت الفراغ تكون من 6 عبارات.

**المحور الثاني:** الفوائد المتوقعة من ممارسة الرياضة تكونت من 5 عبارات .

**المحور الثالث:** المعوقات التي تمنع ممارسة الرياضة تكونت من 6 عبارات .

**المحور الرابع:** العلاقة بين الرياضة والصحة النفسية تكونت من 5 عبارات .

**الصدق والثبات:**

\* **صدق الاستبيان :** تم عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال التربية الرياضية لتقييم شمولية الأسئلة لمجالات البحث .

تم التحقق من صدق الأداة من خلال صدق الاتساق الداخلي ، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه .

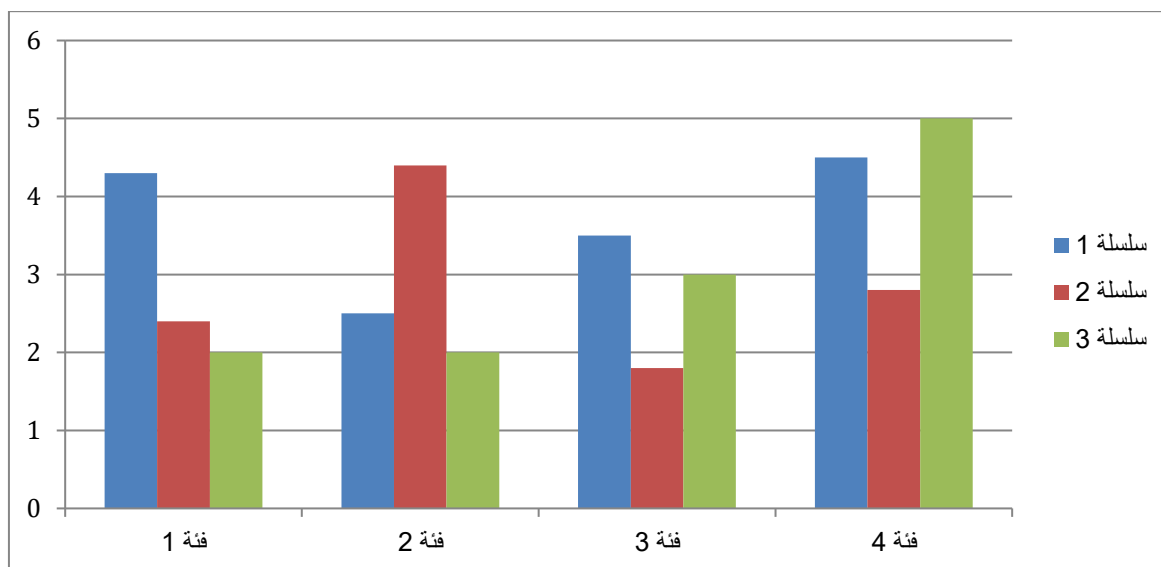
جدول رقم (2)

معامل الثبات	المحور
0.87	ممارسة الرياضة في وقت الفراغ
0.90	الفوائد المتوقعة من ممارسة الرياضة
0.84	المعوقات التي تمنع ممارسة الرياضة
0.88	العلاقة بين الرياضة والصحة النفسية

يتضح من الجدول رقم (2) أن معاملات الثبات (الفاكرونباخ) لمحاور البحث تراوحت بين (0.84 - 0.90) وهي قيم مرتفعة تشير إلى تمتع الأداة بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والثبات، مما يؤكد صلاحيتها للتطبيق واعتماد نتائجها في التحليل الإحصائي بثقة علمية مناسبة .

جدول رقم (3) اختبار (T-test) للفروق بين الذكور والإناث

المحاور	متوسط الذكور	متوسط الإناث	قيمة t	الدلالة
ممارسة الرياضة في وقت الفراغ	4.10	3.90	1.42	غير دال
الفوائد المتوقعة من ممارسة الرياضة	4.25	4.05	1.18	غير دال
المعوقات التي تمنع ممارسة الرياضة	3.73	3.90	1.33	غير دال
العلاقة بين الرياضة والصحة	4.20	4.00	1.27	غير دال



تشير نتائج اختبار (T-test) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الذكور والإناث في جميع محاور الدراسة وهذا يعكس تجانس استجابات العينة بغض النظر عن متغير الجنس مما يدل على أن اتجاهاتهم نحو ممارسة الرياضة وفوائدها المتوقعة والمعوقات والعلاقة بين الرياضة والصحة تتسم بدرجة عالية من التقارب .

\* ثبات الاستبيان : تم تطبيق اختبار وإعادة الاختبار على 10 طلاب من خارج العينة الأساسية وظهرت معاملات الثبات  $< 0.85$  ، مما يدل على صحة الاستبيان .

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي ( SPSS ) حيث استخدمت الإحصاءات الوصفية المتمثلة في :

- \* التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص عينة البحث .
- \* المتوسطات الحسابية والانحرافات لتحديد مستوى استجابات أفراد العينة
- \* الوزن النسبي لتحديد درجة الهيكلية لكل عبارة ومحور .
- \* معامل ارتباط بيرسون للتحقق من الصدق الداخلي لعبارات الاستبيان
- \* معامل الفا كرونباخ للتحقق من ثبات الأداة .
- \* اختبار (T-Test) .

### عرض النتائج:

جدول رقم (4) المحور الأول : ممارسة الرياضة في وقت الفراغ

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى التقدير
أمارس الرياضة بانتظام خلال وقت فراغي الرياضة بانت	3.98	0.89	79.6%	مرتفع
أشارك في الأنشطة الرياضية التي تنظمها المدرسة او النادي	3.72	0.95	74.4%	متوسط
اشعر بالاستمتاع عند ممارسة الرياضة	4.30	0.76	86.0%	مرتفع
اخصص وقتا محددا لممارسة الرياضة بعيدا عن الأجهزة الالكترونية	3.65	1.0	73.0%	متوسط
أرى أن ممارسة الرياضة جزء مهم من وقت الفراغ	4.22	0.80	84.4%	مرتفع
غالبا اترك الرياضة بسبب الانشغال بالدراسة او الأجهزة الالكترونية	3.85	0.93	84.4%	مرتفع

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) ان مستوى ممارسة الرياضة في وقت الفراغ جاء بدرجة مرتفعة بشكل عام حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين (3.65 - 4.30) بأوزان نسبية (73.0% - 86.0%) وقد حصلت عبارة "اشعر بالاستمتاع عند ممارسة الرياضة " على أعلى متوسط مما يعكس الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الرياضة في المقابل جاءت عبارة " اخصص وقتا محددا لممارسة الرياضة بعيدا عن الأجهزة الالكترونية " نادني متوسط حسابي (3.65) وبدرجة تقدير متوسطة مما يشير إلى وجود بعض التحديات المرتبطة بتنظيم الوقت أو التأثير باستخدام الأجهزة الالكترونية .

## المحور الثاني:

## الفوائد المتوقعة من ممارسة الرياضة جدول رقم (5)

العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى التقدير
تساعدني الرياضة على تحسين صحتي العامة	4.40	0.70	88.0%	مرتفع جدا
تخفف الرياضة من التوتر والضغوط النفسية	4.18	0.82	83.6%	مرتفع
تزيد الرياضة من نشاطي اليومي	4.26	0.75	85.2%	مرتفع
تساعد الرياضة على تحسين تركيزي وتحصيلي الدراسي	4.05	0.88	81.0%	مرتفع
ممارسة الرياضة لتغيير شعوري النفسي أو مزاجي	2.10	0.05	42.0%	منخفض

يتضح من نتائج الجدول إن الفوائد المتوقعة من ممارسة الرياضة جاء بدرجة مرتفعة بشكل عام ، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (2.10 - 4.40) وبأوزان نسبية (42.0% - 88.0%) . وقد حصلت عبارة "تساعدني الرياضة على تحسين صحتي العامة" بوزن نسبي (88.0%) وجاءت عبارة "ممارسة الرياضة لا تغير شعوري النفسي أو مزاجي" بمتوسط حسابي (2.10) وبوزن نسبي (42.0%) وبدرجة تقدير منخفض ، وهذا يعكس الدور الايجابي المتوقع من إن الرياضة لها فوائد صحية جسدية ومتوقعة من خلال ممارسة الرياضة وقت الفراغ .

## جدول رقم (6) يوضح معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء وقت الفراغ

العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى التقدير
ضيق الوقت يؤثر على انتظامي قي ممارسة الرياضة	4.12	0.82	82.4%	مرتفع
نقص الملاعب والأماكن المناسبة يقلل فرصي من ممارسة الرياضة	3.95.	0.91	79.0%	مرتفع
الانشغال بالأجهزة الالكترونية يمنعني من ممارسة الرياضة	4.28.	0.79	85.6%	مرتفع
قله الحافز الشخصي يؤثر على انتظامي في ممارسة الرياضة	3.60	1.05	72.0%	متوسط
أمارس الرياضة بانتظام رغم كل المعوقات	3.22	1.10	64.4%	متوسط
المعوقات لا تؤثر على وقت فراغي لممارسة الرياضة	2.35	1.18	47.0%	منخفض

أظهرت نتائج محور المعوقات بان المتوسط الحسابي بلغ (2.35 - 4.28) وبأوزان نسبية ما بين (0.47 - 85.06) ، ت عبارة "الانشغال بالأجهزة الالكترونية يمنعني من ممارسة الرياضة بتقدير مرتفع بينما جاءت عبارة " المعوقات لا تؤثر على وقت فراغي لممارسة الرياضة " بتقدير منخفض ، بينما باقي

العبارات كانت بتقدير متوسط مما يشير إلى وجود بعض المعوقات التي قد تحد من ممارسة الرياضة الا أنها ليست بدرجة مرتفعة

جدول رقم (7) العلاقة بين الرياضة والصحة النفسية

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى التقدير
اشعر بالراحة النفسية بعد ممارسة الرياضة	4.38	0.70	87.6%	مرتفع جدا
تساعدني الرياضة على تقليل التوتر والقلق	4.20	0.81	84.0%	مرتفع
تجعلني ممارسة الرياضة أكثر سعادة وايجابية	4.32	0.74	86.4%	مرتفع
الرياضة تساعدني على تحسين الانضباط الذاتي وتنظيم وقتي	4.05	0.88	81.0%	مرتفع
ممارسة الرياضة لأتوتر على الراحة النفسية وسعادتي	2.05	1.02	41.0%	منخفض

أوضحت نتائج هذا المحور أن المتوسط الحسابي بلغ (4.38 - 2.05) بأوزان نسبية ما بين (87.6 - 41.0) وبدرجة تقدير مرتفعة ، مما يدل على إدراك الطلبة لوجود علاقة ايجابية بين ممارسة الرياضة وتحسين الصحة النفسية

### عرض النتائج ومناقشتها:

أظهرت نتائج البحث أن مستوى ممارسة الرياضة في وقت الفراغ جاء بدرجة مرتفعة، كما أن إدراك أفراد العينة للفوائد المتوقعة من ممارسة الرياضة كان عالياً، إضافة إلى وجود اتفاق واضح حول العلاقة الإيجابية بين الرياضة والصحة النفسية والجسدية. وتشير هذه النتائج إلى وجود وعي صحي متقدم لدى أفراد العينة بأهمية النشاط البدني ودوره في تحسين جودة الحياة. وهذا ما تشير إليه دراسة حمد سعيد عبدالعاطي حسين (2023) بعنوان: "إدارة وقت الفراغ وعلاقته بتطوير المهارات الحياتية لدى طلاب جامعة العريش الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي التي أكدت أن ارتفاع مستوى الوعي الصحي يرتبط بزيادة الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة الرياضة.

كما بينت النتائج أن الشعور بالاستمتاع عند ممارسة الرياضة حصل على أعلى المتوسطات الحسابية، مما يدل على أن الدافعية الداخلية تمثل عاملاً أساسياً في استمرار الأفراد بممارسة النشاط البدني. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة زيد كاشف وآخرون (2021). بعنوان: "الرياضة أثناء أوقات الفراغ وتعزيز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات العربية" التي أوضحت أن المتعة والشعور بالرضا أثناء ممارسة النشاط الرياضي يعدان من أقوى العوامل المؤثرة في الالتزام طويل المدى بالنشاط البدني.

وفيما يتعلق بالمعوقات التي تحد من ممارسة الرياضة، فقد جاءت بدرجة متوسطة، وهو ما يشير إلى وجود بعض التحديات المرتبطة بإدارة الوقت أو الانشغال بالأجهزة الإلكترونية. ويمكن تفسير ذلك في ضوء التحولات الرقمية المعاصرة، حيث أصبح نمط الحياة الخامل أكثر انتشاراً.

أما فيما يخص الفروق بين الذكور والإناث، فقد أظهرت نتائج اختبار (T-test) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع محاور الدراسة، مما يدل على تجانس الاتجاهات بين الجنسين نحو ممارسة الرياضة وفوائدها ومعوقاتها. وتعكس هذه النتيجة تحولاً مجتمعياً نحو تقارب الفرص والاهتمام بالنشاط البدني بين الجنسين.

ومن الناحية المنهجية، أظهرت معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) قيمة مرتفعة تراوحت بين (0.84-0.90)، مما يؤكد تمتع أداة الدراسة بدرجة عالية من الاتساق الداخلي. وهذا يعزز موثوقية النتائج وإمكانية الاعتماد عليها في تفسير الظاهرة المدروسة، وهو ما يتوافق مع المعايير الإحصائية المعتمدة في الدراسات التربوية والرياضية.

وبصورة عامة، تكشف النتائج عن اتجاه إيجابي عام نحو ممارسة الرياضة في وقت الفراغ، مدفوع بإدراك عالٍ لفوائدها الصحية والنفسية، مع وجود معوقات محدودة لا ترقى إلى مستوى التأثير الجوهري، إضافة إلى عدم تأثر هذه الاتجاهات بمتغير الجنس. وتشير هذه المعطيات إلى أهمية تعزيز البرامج التوعوية والمبادرات الداعمة للنشاط البدني، مع التركيز على الحد من أنماط السلوك الخامل المرتبطة بالتكنولوجيا الحديثة.

### الاستنتاجات:

- 1- ارتفاع مستوى ممارسة الرياضة في وقت الفراغ لدى أفراد العينة .
- 2- إدراك عال للفوائد الصحية والنفسية المرتبطة بممارسة الرياضة .
- 3- وجود معوقات بدرجة متوسطة لا تصل إلى مستوى التأثير الجوهري .
- 4- تأكيد العلاقة الايجابية بين ممارسة الرياضة والصحة .

### التوصيات:

- 1- زيادة الحصص والأنشطة الرياضية في المدارس .
- 2- إنشاء مرافق رياضية مناسبة للطلاب .
- 3- توعية الطلاب بمخاطر الجلوس الطويل على الأجهزة الالكترونية .
- 4- تنظيم بطولات ومنافسات مدرسية لتعزيز المشاركة الرياضية .

## المراجع:

- 1- ابو العلا ، ع، ف. (2012) . فسيولوجيا النشاط البدني . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 2- ابوزيد ، ا.م. (2010). الرياضة وتنمية القدرات البدنية والنفسية والاجتماعية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 3- ابن كاشف، ر.، وآخرون. (2010). الرياضة أثناء وقت الفراغ وتعزيز الصحة النفسية. مجلة الدراسات الرياضية.
- 4- الحقني ، ا.ا. (2002) . ادراة وقت الفراغ لدى الافراد . الاسكندرية : المكتب الجامعي الحديث.
- 5- الدليمي، ج. (2021). الرياضة وأسلوب الحياة الصحية. المجلة العلمية للبحوث الرياضية.
- 6- العطار، س. (2018). الرياضة والصحة النفسية. دار النشر العربية.
- 7- القطاني، م. (2022). الرياضة وعلاقات الشباب. مجلة العلوم الاجتماعية.
- 8- المشاوي، خ. (2020). الرياضة والصحة العامة. دار الفكر الحديث.
- 9- عبد المقصود، ج. (2006). التنشئة الاجتماعية والرياضة. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- 10- حسن، م. م.، وحسن، م. ع. (2021). دور النشاط الرياضي في تعزيز الصحة النفسية لدى الشباب. مجلة البحوث التربوية.
- 11- حسين، ع.، وسعيد، ح. (2023). ممارسة الرياضة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي. مجلة الدراسات المعاصرة.
- 12- سلامة ، ب.د. (2005) . التربية الترويحية واستثمار وقت الفراغ . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 13- علاوي، م. ح. (2008). علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.
- 14- يوسف ، ص، ع، ا. (2004) . اثر النشاط الرياضي في البناء النفسي للفرد . مجلة العلوم التربوية.
- 15- محسن، م. ع. ع. (2023). الأنشطة الترويحية ووقت الفراغ في حياة الشباب الجامعي: دراسة وصفية على عينة من طلاب كلية الآداب بمدينة زليتن. مجلة البحوث الأكاديمية، 25، 25-38.