

Sports Exercise Levels Among Kuwait University Students and their Impact on Mental Health and Social Interaction

Hamad ALtayyar

Department of Psychology – College of Social Sciences – Kuwait University

✉: Hamad.altayyar@Ku.edu.Kw

Received: December 2024 | Accepted: February 2025 | Doi: 10.34120/jss.2026.3357

Abstract

Objective: This research aimed to identify the levels of sports exercise among Kuwait University students, and to examine their levels of mental health and social interaction. It also aimed to explore the nature of the relationship between sports exercise and both mental health and social interaction levels among them. **Method:** The descriptive method was used, and specific research tools were developed, including a sports practice questionnaire, a mental health scale, and a social interaction questionnaire. These tools were applied electronically to the university students, with a sample comprising 480 respondent students. **Results:** The level of physical activity among students at the university was lower than expected, while the sample's assessment of both mental health and social interaction levels was high. The results also revealed a positive significant correlation between sports exercise and both social interaction and mental health levels. Additionally, there was a statistically significant difference in the level of sports practice in favor of the male group. **Conclusion:** Engaging in physical activities is a means to achieve a greater goal, which is to build a well-balanced, integrated individual in all physical, mental, and social aspects. The research recommended the importance of promoting sports culture and awareness among students at different educational stages and highlighting its role in achieving general and mental health in society. It also emphasized the need to provide all necessary facilities that enable sports practice in educational institutions to achieve mental health among the youth in society.

Keywords: Physical Activity, Mental Health, Social Interaction.



مستوى ممارسة الرياضة لدى طلبة جامعة الكويت وانعكاس ذلك على مستويات الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي لديهم

حمد الطيار

قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الكويت

Email: Hamad.altayyar@Ku.edu.Kw

تاريخ الاستلام: ديسمبر 2024 | تاريخ القبول: فبراير 2025 | Doi: 10.34120/jss.2026.3357

ملخص

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى الوقوف على مستوى ممارسة الرياضة لدى طلبة جامعة الكويت، وتعرف مستوى الصحة النفسية، ومستوى التفاعل الاجتماعي لديهم، مع الكشف عن طبيعة العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى كل من والصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي لديهم. **المنهج:** تم استخدام المنهج الوصفي، وتم إعداد أدوات خاصة بالدراسة تضمنت استبانة الممارسة الرياضية، ومقياس الصحة النفسية، واستبانة التفاعل الاجتماعي، طبقت إلكترونياً على طلبة الجامعة، وقد استجاب لها عينة حجمها 480 طالباً وطالبة. **النتائج:** إن مستوى ممارسة الطلبة للنشاط الرياضي في الجامعة كان منخفضاً عن المستوى المتوقع، في حين كان تقدير العينة لمستوى كل من الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي مرتفعاً. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباط دال موجب بين الممارسة الرياضية ومستوى كل من التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية. وظهر هناك فرق دال إحصائياً في مستوى ممارسة الرياضة لصالح مجموعة الذكور. **الخلاصة:** إن ممارسة النشاط الرياضي وسيلة لتحقيق غاية كبرى، وهي بناء الفرد ذي الشخصية المتوازنة المتكاملة من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية. وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بنشر الثقافة الرياضية والوعي الرياضي بين الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة، ودور ذلك في تحقيق الصحة العامة والصحة النفسية في المجتمع، وبضرورة توفير الإمكانيات اللازمة والوسائل كافة التي تُيسر ممارسة الرياضة في المؤسسات التربوية؛ لتحقيق الصحة النفسية للشباب في المجتمع.

المصطلحات المفتاحية: ممارسة الرياضة، الصحة النفسية، التفاعل الاجتماعي.

المقدمة

الصحة النفسية، هي حالة تتسم بالثبات النسبي يكون فيه الفرد متمتعاً بالتكيف مع النفس والبيئة، ومتمتعاً بالثبات الانفعالي، ويشعر بالسعادة والرضا، ولديه القدرة على تحقيق ذاته وسموها، تساعد على وضع مستوى من الطموح لنفسه يتفق مع إمكاناته وقدراته (الداهري، 2015). وفي سبيل ذلك ينبغي للفرد تعزيز صحته النفسية من خلال اكتساب جملة من الميكانيزمات الدفاعية والإستراتيجيات والتقنيات التي من شأنها الحفاظ على هذه الصحة النفسية. ومن ذلك ممارسة أنشطة تعمل على توفير الظروف الاجتماعية والبيئية التي تمكن الفرد من النمو النفسي الأمثل، بما في ذلك مبادرات الأفراد الإيجابية، لتعزيز نوعية الحياة والتمكين، والوقاية من الاضطرابات النفسية، مع توفير البيئة الملائمة للعيش والنمو النفسي السليم في مختلف المجتمعات.

ولا شك في أن التفاعل الاجتماعي يقوم على تعزيز مجموعة من الروابط التي تنشأ بين فرد وفرد آخر، أو أفراد أو شخصيات أخرى من الجماعات الاجتماعية، بوصفه نشاطاً اجتماعياً في مواقف متعددة في المجتمع (شمروخ وخصاونة، 2011).

وتعد الرياضة أحد أهم المجالات التي تسهم في بناء شخصية الفرد أينما كان، إذ تعمل على تنمية قدراته ومهاراته التي تتعلق بالجانب الجسمي أو الجانب الحركي أو الجانب الوجداني. ولعل ذلك ما جعلها محور اهتمام الباحثين في مختلف التخصصات؛ خاصة في مجال التربية وعلم النفس (خرموش وبحري، 2021).

وتهدف التربية إلى إكساب الفرد المهارات اللازمة لتحقيق توازنه النفسي والاجتماعي، من خلال الرياضة التي تمثل أحد الأنشطة الإنسانية المهمة في حياة البشر لتحقيق هذا التوازن. ومن ثم تعدّ التربية البدنية والرياضة جزءاً أساسياً من النظام التربوي، الذي ينمي لدى الطالب القدرة على بناء علاقات اجتماعية جيدة قوامها التماسك والترابط والتعاون (الطاهر وسليم، 2020).

ويشير حشيش (2021) إلى أن ممارسة النشاط الرياضي تسهم في إشباع الحاجات الجسمية للفرد من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية التي تساعد على إزالة التوترات العصبية والعضلية والضغط النفسي، وتفرغ الانفعالات المكبوتة، وتساعد الجسم على استعادة الحيوية والنشاط وتحسّن الحالة النفسية. ومن ثم يؤدي النشاط الرياضي دوراً بارزاً في تكوين الشخصية الناضجة، السوية، ويعالج الكثير من

الانحرافات النفسية والسلوكية، ومن ثم تحقيق الصحة النفسية. فالصحة النفسية هي حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالتوافق مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه. وفي ضوء ذلك صارت الرياضة المدرسية ظاهرة اجتماعية وجزءاً لا يتجزأ من الحركة الرياضية، وصارت أنشطتها بمختلف أشكالها، ونظمها، وقواعدها السلمية، ميداناً مهماً من الميادين التي تهتم بها الأمم؛ إذ تسهم في بناء الإنسان المتكامل جسدياً وعقلياً ونفسياً، وصارت المنافسات الرياضية بمثابة وسيلة تعد الفرد للحياة الاجتماعية (دردون، 2022).

وقد توصل سفيان وسرسوب (2019) إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي يسهم في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة. وتوصلت بولحواش وخميرة (2019) إلى أن النشاط البدني الرياضي اللاصفي يسهم في خلق التفاعل الاجتماعي عند الطلبة وتنمية المهارات العقلية لديهم. وكشفت نتائج دراسة (الطاهر وسليم، 2020) أن لممارسة النشاط البدني الرياضي أهمية في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة. وتشير شيخة (2019) إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى الطلبة تعمل على تنمية التفاعل الاجتماعي، وتؤدي دوراً كبيراً في تنمية روح الجماعة. كما يشير الحوالة (2020) إلى أن الأنشطة الرياضية المدرسية لها دور كبير كنشاط محبب لدى الطلبة، حيث يتفاعل فيها الطالب بالجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية كافة، ويكون لها التأثير الإيجابي على السمات النفسية ومكونات الشخصية. ومن ثم تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي للطلاب. حيث تساعد الطالب على ممارسة العلاقات الاجتماعية في المجتمع بصورة جيدة. وذلك من خلال التأكيد على حقيقة انتقال أثر التعلم، حيث يمتد السلوك المتعلم من الرياضة المدرسية إلى السلوك الاجتماعي خارج نطاق ومكان الممارسة الرياضية في التعامل مع الجماعات في البيئة المحيطة.

وتأسيساً على ذلك؛ فإن الأمر دفع بنا إلى التساؤل عن أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، ومدى انعكاس ذلك على الصحة النفسية لهم. ومن ثم برزت الحاجة إلى دراسة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على تعزيز جوانب التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

مشكلة الدراسة

الملاحظ أن هناك اهتماماً بالصحة العامة في غالبية المجتمعات في ظل قصور الاهتمام المتماثل بالصحة النفسية التي تترجم بغياب الهياكل الخاصة بها. وهذا ما أكدته دراسة (خرموش وبحري، 2021). ويلاحظ ضعف الاشتراك الفعلي للطلبة في ممارسة الأنشطة الرياضية في المؤسسات التربوية، وظهور الانطواء لدى بعض الطلبة، على الرغم من أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في المدارس والجامعات، ولعل مرجع ذلك يعود إلى انشغال معظم الطلبة في المؤسسات التربوية بالجوانب الأكاديمية، فضلاً عن انشغالهم لساعات طويلة في أوقات فراغهم بشبكة الإنترنت الذي استحوذ على اهتمامات الشباب بصفة عامة (بونوة وآخرون، 2017)؛ ما كان له انعكاس سلبي على الصحة النفسية لهم. فقد حُرِمَ الشباب من بعض الفوائد التي تعود عليهم من جراء ممارسة الأنشطة البدنية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط، وإنما تمتد آثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية والحركية والمعرفية والمهارية (موساوي، 2016). ويلاحظ الآن أن معظم الطلبة يقصرون ممارسة الرياضة على المنافسة والمباريات من دون الأخذ بالاعتبار الفوائد الأخرى لهذه المشاركة كالفوائد النفسية والاجتماعية.

وتتمثل مشكلة هذه الدراسة في عدم وضوح مستوى ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعة، ومدى فرص التفاعل الاجتماعي، وعلاقة ذلك بتحقيق الصحة النفسية لديهم. لذلك برزت الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة للوقوف على واقع مشاركة طلبة الجامعة في الأنشطة الرياضية؛ وذلك إيماناً بأهمية ممارسة الرياضة، وأثرها على التفاعل الاجتماعي بين الطلبة، وبمستوى الصحة النفسية لديهم.

ويمكن صياغة أسئلة الدراسة على النحو الآتي:

- 1 - ما مستوى ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة الكويت؟
- 2 - ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الكويت؟
- 3 - ما مستوى التفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الكويت؟
- 4 - ما طبيعة العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى كل من التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- 5 - هل يختلف مستوى ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعة، ويختلف تأثيره على كل من الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي لديهم باختلاف الجنس؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الوقوف على مستوى ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة الكويت، وتعرُّف مستوى الصحة النفسية، ومستوى التفاعل الاجتماعي لديهم، مع الكشف عن طبيعة العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى كل من الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي لديهم، مع بحث مدى وجود اختلاف في مستوى ممارسة النشاط الرياضي ودرجة تأثيرها على كل من التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية لديهم باختلاف الجنس.

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة من خلال العناصر الآتية:

- من أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة وهي فئة طلبة الجامعة، شباب اليوم ورجال المستقبل، وأهمية تمتعهم بالصحة النفسية، والقدرة على التفاعل الاجتماعي في الحياة بصفة عامة.
- تفيد نتائج الدراسة الباحثين في مجالات الرياضة والصحة النفسية من خلال الوقوف على طبيعة العلاقة التي تربط الرياضة المدرسية بالصحة النفسية .
- تؤكد نتائج الدراسة على أهمية المدخل الرياضي كمدخل مهم لتحقيق الصحة النفسية للشباب الجامعي.
- تفيد الدراسة العاملين في قطاع الإرشاد الطلابي بأن زيادة ممارسة النشاط الرياضي تعد نوعاً من الوقاية من العلاج في مجال الصحة النفسية.
- تفيد في توجيه المسؤولين عن الرياضة ورعاية الشباب إلى التأكيد على جاهزية الأماكن التي يمكن من خلالها ممارسة الأنشطة الرياضية في الجامعات.

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعدّ أكثر ملاءمة للدراسة؛ إذ هو بمثابة عملية استقصاء لدراسة ظاهرة من الظواهر التربوية (ممارسة الرياضة وانعكاسها على كل من الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة) بقصد كشف جوانبها وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة، وتحديد طبيعة العلاقة بين

المتغيرات أو عدمها، حيث تخضع لدراسة الارتباط بين المتغيرات التي لها ارتباط ببعضها بعضاً.

التعريفات الإجرائية للدراسة

تتناول الدراسة التعريفات الإجرائية الآتية:

- يُعرّف النشاط الرياضي إجرائياً في دراستنا هذه على أنه: القيام بمجموعة من التمرينات والألعاب في المباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد داخل الجامعة أو خارجها، بقصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية، أو بقصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ. ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على أداة البحث الخاصة بممارسة النشاط الرياضي في هذه الدراسة.

- تُعرّف الصحة النفسية في هذه الدراسة إجرائياً: بأنها تمتع الفرد بالطمأنينة والسكينة والهدوء النفسي والتوافق الداخلي بين دوافعه ونوازه المختلفة والانسجام مع الذات ومع الآخرين في التوافق الخارجي في علاقات الفرد ببيئته المحيطة. ويتم قياسها بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس الخاص بالصحة النفسية في دراستنا هذه.

- يُعرّف التفاعل الاجتماعي إجرائياً في هذه الدراسة على أنه: مجموعة العلاقات التي تربط الطلبة فيما بينهم وتتعلق بالحاجات والرغبات والوسائل والغايات والمعايير لأجل التعايش معاً، استناداً إلى المبادئ والقيم والعادات والتقاليد السائدة في المجتمع. ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على أداة التفاعل الاجتماعي في هذه الدراسة.

الإطار الفكري والمفاهيمي للدراسة

يتناول الإطار الفكري والمفاهيمي لهذه الدراسة العناصر الآتية:

أولاً: ممارسة الرياضة

الرياضة: هي نشاط ومجهود جسمي وحركي يعتمد على تأثير حركات عضلات جسم الإنسان، وتتضمن مجموعة المهارات التي يطلق عليها التمارين الرياضية التي تسهم في جعل العضلات أكثر مرونة، وتساعد على تنمية وظائف أعضاء الجسم الداخلية، وتنشط من تدفق الدم في الأوردة والشرايين، وتساعد القلب على نقل الأكسجين والمكونات الغذائية بسهولة (السيد وآخرون، 2019).

وتتضمن الرياضة المدرسية مجموعة من الأنشطة المنظمة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات. وتقام في المؤسسات التعليمية، وفيما بينها على مختلف الرياضات الجماعية والفردية في البرنامج السنوي الخاص بها (شرف، 2014). ويعد النشاط البدني والرياضي جزءاً متكاملًا من العملية التربوية، يثري الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد، وتنميته تنمية متكاملة بإكسابه اللياقة البدنية العامة، وصقل قواه العقلية والفكرية وتهذيب سلوكه العام وضبط مظاهره الانفعالية والنفسية وتعديل ميوله وتوجيه دوافعه الأولية بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة. وبالتالي النمو بالقيم والمعايير الأخلاقية الحميدة (غطاس، 2022).

وهذا النشاط يمارسه الطالب بصورة فردية أو جماعية تحت إشراف منظم لتحقيق هدف تربوي، من خلال اتباع مجموعة من اللوائح والقواعد والقوانين التي تنظم ممارسة تلك الأنشطة، ويتم من خلالها اكتساب القدرات المعرفية والاتجاهات واستخدام الأساليب والطرق الفنية، التي تسهم بطريقة أو بأخرى في التنشئة الاجتماعية (الخولي، 2011).

وتتم الأنشطة الرياضية بغرض الترويح الرياضي، الذي يعد أكثر أنواع الترويح تنمية للجوانب الفسيولوجية الاجتماعية للفرد الممارس، فضلاً عن أنه يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته وتحقيق ذاته عن طريق التنافس وبذل المجهود وتعزيز التفاعل الاجتماعي في معظم الأحيان (الطاهر وسليم، 2020).

النظريات المفسرة لممارسة النشاط الرياضي:

من أهم النظريات التي فسرت ممارسة النشاط الرياضي:

1 - نظرية الطاقة الزائدة: وتشير إلى أن مهمة ممارسة النشاط الرياضي تكون التخلص من الطاقة الزائدة لدى الأفراد.

2 - النظرية الإعدادية: وتشير إلى أن عملية اللعب هي وظيفة بيولوجية مهمة، فاللعب يمرن الأعضاء ويعددها للعمل الجدي الذي سيقوم به الكائن الحي في المستقبل (غطاس، 2022).

انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي على الطلبة

يمكن رصد أهم انعكاسات ممارسة النشاط الرياضي على الطلبة في تنمية مجموعة من الجوانب، على النحو الآتي (الخولي وآخرون، 2015؛ بنوة وآخرون، 2017؛ Pineiro et al., 2021)

- 1 - التنمية البدنية: حيث تسهم التربية الرياضية في الارتقاء بالقدرات البدنية والوظيفية للأفراد؛ ما يحسّن من صحة الفرد ولياقته البدنية، وتنمية الأجهزة الحيوية لديه.
- 2 - التنمية الحركية: من خلال التركيز على أداء مجموعة الواجبات الحركية التي تعمل على إحداث توافق وتناسق الجهازين العصبي والعضلي في مختلف الأنشطة الرياضية.
- 3 - التنمية المعرفية: من خلال اكتساب الممارس للمفاهيم والقيم والخبرات المتعلقة بمختلف النشاطات الرياضية التي تتعلق بتاريخ مختلف الألعاب والقوانين الخاصة بها، وقواعد التعددية الخاصة بها، كذلك طرق اللعب والخطط التي تنمي لدى الأفراد المهارات الذهنية والتي تساعد الأفراد على التفكير.
- 4 - التنمية النفسية: من خلال اكتساب الخصال الانفعالية الطيبة المقبولة، التي تنعكس آثارها على الفرد في سلوكيات مقبولة، تنعكس على تحسين مفهوم الذات النفسية والثقة بالنفس، ورفع مستوى الاتزان الانفعالي، واكتساب الكفاية النفسية المرغوب فيها.
- 5 - التنمية الاجتماعية: حيث تؤدي تلك المشاركة إلى إثراء المناخ الاجتماعي وإلى توافر التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوب فيها، التي تؤثر في الشخصية، وفي التكيف مع مقتضيات المجتمع ومعايير الاجتماعية والأخلاقية.

ثانياً: الصحة النفسية

تعددت مفاهيم الصحة النفسية؛ وذلك لاختلاف المحكات والمعايير التي يُحكم في ضوءها على الصحة النفسية. وهناك مجموعة من التعريفات التي تناولت الصحة النفسية. يمكن حصر معظمها في اتجاهين رئيسيين هما: الاتجاه السلبي، والاتجاه الإيجابي:

- 1 - الاتجاه السلبي: يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الصحة النفسية هي: الخلو من الأعراض المرضية. لكن هذا الاتجاه وُجّه إليه بعض النقد؛ فهو مفهوم ضيق محدود

لأنه يعتمد على نفي الحالة السلبية للصحة النفسية، أي انتفاء أعراض المرض النفسي. ويرى البعض أن مجرد غياب المرض والاضطرابات النفسية ليس كافياً لكي ينجح الفرد في الوفاء بمتطلبات التوافق النفسي، ويذهبون إلى ضرورة توافر عناصر إيجابية في شخصية الفرد، بالإضافة إلى غياب العناصر السلبية (عبد المعطي، 2009).

2 - **الاتجاه الإيجابي:** هناك من علماء النفس من عرّف الصحة النفسية من الزاوية الإيجابية، فكان مفهوم التوافق النفسي محوراً رئيساً في تعريف الصحة النفسية. حيث يذهب أصحاب هذا الاتجاه إلى القول بأن الصحة النفسية هي: تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي، خالياً من التأزم والاضطراب مليئاً بالتحمس، وأن يكون إيجابياً خلافاً لمبدعاً، يشعر بالسعادة والرضا قادراً على أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته، واعياً بإمكاناته الحقيقية، قادراً على استخدامها في أمثل صورة ممكنة (عبد الغني، 2015).

وفي هذا التوجّه يُعرّف زهران (2015) الصحة النفسية بأنها: "هي حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه وبيئته) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، وسلوكه عادياً ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام".

وفي ضوء ما سبق؛ يمكن القول بأنه لا يمكن الاتفاق اتفاقاً تاماً على تعريف جامع مانع للصحة النفسية. إلا أن هناك اتفاقاً بين معظم الباحثين على أن السوية التامة هي مفهوم نظري مثالي، وأن خصائص الشخصية السوية لا تتحقق كاملة بصورة مطلقة، كما أنه من الصعب وضع حدود قاطعة فاصلة بين الشخص السوي وغير السوي. وأن الصحة النفسية من المفاهيم النسبية التي يجب أن تُفهم في إطار علاقتها بالوسط الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الفرد.

أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع

تبرز أهمية الصحة النفسية من حيث ضرورتها في بناء الشخصية المتكاملة وبناء الإنسان الصحيح نفسياً، ليُقبل على تحمل المسؤولية الاجتماعية، ويُعطي بقدر ما يأخذ بل وأكثر، مستغلاً طاقاته إلى أقصى حد ممكن. ولكي يتحقق هذا؛ يجب تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي وتقبل الواقع وتكوين قيم واتجاهات إيجابية (الخواجة، 2010).

ويمكن تحديد أهميتها للفرد من خلال العناصر الآتية:

- فهم الذات: فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته، فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها وأهدافها.
- التوافق: ويعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين من حوله.
- جعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب والصراعات المستمرة؛ ما يُشعره بالسعادة.
- جعل الفرد قوياً تجاه الشدائد والأزمات؛ إذ تجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل ومتناسق.
- جعل الأفراد قادرين على التحكم في عواطفهم وانفعالاتهم وممارسة السلوكات السوية (الداهري، 2015).

وتتجلى أهمية الصحة النفسية للمجتمع من حيث إن:

- أ- الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة الإنتاج وكفاءته: حيث إن العاملين الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة عادة ما ترتفع إنتاجيتهم، كما أن منتجاتهم تتميز بالجودة والإتقان مع قلة الفاقد؛ ما يؤدي إلى زيادة الدخل القومي.
- ب- الصحة النفسية تؤدي إلى تماسك المجتمع: فالأفراد المتمتعون بالصحة النفسية يتسمون بالتعاون وتكوين العلاقات مع الآخرين والانسجام معهم؛ ما يجعلهم يداً واحدة أمام المشكلات التي تهدد مجتمعهم ويبدلون أقصى جهدهم بروح الفريق لتحقيق الازدهار والتطور.
- ج- الصحة النفسية تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية: فبوجود الصحة النفسية تكاد تختفي معها الظواهر السلوكية المرضية كإدمان المخدرات والخمور والسرقه والقتل ... إلخ (شاذلي، 2016).

مظاهر الصحة النفسية

الصحة النفسية -كما تظهر في التناسق العام بين الوظائف النفسية للفرد-، تظهر أيضاً في المظاهر الحرة المُعبّرة عن الطاقة الموروثة والمكتسبة، وتكون في التناسق بين هذه الطاقات. كما تظهر من خلال عدد من المعايير التي تتمثل في

الإنجاز في حدود طاقات الفرد وقدراته، والالتزان العاطفي، وصلاحية الوظائف العقلية، والتكيف الاجتماعي (الخواجة، 2010). وهناك عدد من محكات الصحة النفسية، تتمثل في: الرضا عن النفس، والسمو، والالتزام، والوسطية والعطاء. ويمكننا إبراز أهم هذه المظاهر في النقاط الآتية (بن حمودة، 2021؛ الخواجة، 2010):

- 1 - **الاتجاه نحو الذات:** وهو مفهوم واقعي موضوعي عن الذات والإحساس بالسوية.
- 2 - **تحقيق الذات:** ويعني استخدام الفرد لقدراته وإمكاناته وتوجيهها نحو المستقبل.
- 3 - **تكامل الشخصية:** ويعني المحافظة على الشخصية من جميع النواحي والتوازن بين القوى النفسية والنظرة الموحدة للحياة ومواجهة أشكال الضغط والشدة بحيث تستطيع أداء عملها بشكل متكامل.
- 4 - **إدراك الواقع والتكيف مع شروطه:** ويشمل هذا الجانب قدرة الفرد على فهم الواقع وقبوله كما هو، وعدم الهروب منه باتجاه أحلام اليقظة.
- 5 - **السيطرة على البيئة:** وتعني الكفاءة في العلاقات الاجتماعية وحل المشكلات بطريقة فعالة.
- 6 - **الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس:** ويعني إحساس الفرد بأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء والمواجهة.
- 7 - **التوافق مع المتطلبات الاجتماعية:** ونعني به التناسق بين معايير الفرد ومعايير المجتمع، والقدرة على التكيف الاجتماعي.
- 8 - **النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس:** ويعني الثبات وعدم التناقض الانفعالي إزاء المواقف المتشابهة، مع عدم التردد والثبات فيما يتصل بالاتجاهات التي يتبناها الفرد ثباتاً يسمح للملاحظ أن يتنبأ بما يحتمل أن يفعله.
- 9 - **الخلو النسبي من الأعراض العصبية ومن الأنماط السلوكية المصاحبة للاضطرابات النفسية مثل:** القلق والاكتئاب والتوتر النفسي.
- 10 - **الإقبال على الحياة مع الشعور بالسعادة والرضا والمشاركة في حياة المجتمع وتطوره:** ونعني بها التعاون مع غيره من أجل مجتمعه، وضمن شروط طاقاته، وبذل جهده من أجل تحسين إنتاجه.

النظريات المفسرة للصحة النفسية

لقد تعددت النظريات والاتجاهات المفسرة لنشوء الاضطراب النفسي والصحة النفسية، وسنعرض بعضها على النحو الآتي

1 - المدرسة التحليلية:

نظر "فرويد" إلى الإنسان نظرة تشاؤمية، حيث يرى الفرد دائماً في صراع بين دوافعه المختلفة، بين ما يريده، وبين الدوافع التي لا تقبلها الجماعة، وهو دائماً يشعر بالقلق من احتمال خروج ما كبت من خبرات ومشاعر مؤلمة من اللاشعور إلى الشعور (الهيئي، 2021)، ومن ثم تتمثل الصحة النفسية من وجهة نظر "فرويد" في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي، في ضوء حالة من الصراع بين محتويات الهُو ومطالب الواقع.

وقد عارض "أدلر" هذه النظرية، ورأى أن الإنسان يستطيع أن يتغلب على الشعور ويحقق الصحة النفسية عن طريق: الميل الاجتماعي والعيش مع الآخرين، والتشئنة الاجتماعية الصحية، ووضع أهداف محددة للعمل على تحقيقها بالشكل الذي يسهم في تكوين شخصية متماسكة قادرة على مواجهة الصعوبات (الخواجة، 2010). وأكد «فروم» أيضاً على أهمية دور العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية. أما «إريكسون» فقد رأى أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح، وأوضح أن صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد في تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية التالية. أما «كارين هورني» فتتمثل الصحة النفسية حسب رأيها في إدراك الذات وتحقيقها والمقدرة على إضفاء التكامل بين معظم الحاجات النفسية (الخواجة، 2010).

وبصفة عامة؛ يرى الاتجاه الوجودي أن الصحة النفسية تتمثل في أن يدرك الإنسان معنى وجوده وإمكاناته وقدراته، بالإضافة إلى أن يكون حراً في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره، كما يدرك أيضاً جوانب ضعفه ويتقبلها وطبيعة الحياة وتناقضاتها، فإذا فشل الفرد في إدراك ذلك، فهذا يعني الاضطراب النفسي وضعف الصحة النفسية (عبد الغني وعلي، 2004).

2 - المدرسة السلوكية:

ترى هذه المدرسة أن السلوك الإنساني في مجمله مُتعلّم، ومن ثم يمكن تغييره وتعديله. وعلى ذلك فإن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية واجتماعية

صحيحة من محيطه الخارجي. فالصحة النفسية مكتسبة، ويكون العكس عندما يتعلم الفرد عادات سيئة وطرق تفكير خاطئة تسبب له التعاسة والحزن والألم (الهييتي، 2021).

ومفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة؛ تبعده عن القلق والتوتر. وعليه فإن مفهوم الصحة النفسية وفقاً لهذه المدرسة يتلخص في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة. ومن أبرز رواد هذه المدرسة "واطسون" و"سكنر".

وقد وُجّهت انتقادات عديدة لهذه المدرسة؛ إذ إنها ركزت على أهمية التعزيز الخارجي والدوافع الخارجية للسلوك الإنساني ولم تهتم بالتفكير والعواطف والشعور، وانعكاس ذلك على هذا السلوك (الخواجة، 2010).

3 - المدرسة الإنسانية :

ظهرت هذه المدرسة كرد فعل للمدرستين السابقتين. ولعل من أهم مسلمات هذه المدرسة: أن الإنسان خير، وأنه كائن حي في نشاط مستمر ونمو دائم، يتمتع بالخبرة الحاضرة، وهي ذات أهمية بالغة وينبغي دراستها كما يدرکها الفرد وليس كما يدرکها الآخرون. وتبدو الصحة النفسية عند المفكرين الإنسانيين في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً (الخواجة، 2010).

ويعد "إبراهيم ماسلو" و"كارل روجرز" من أشهر العلماء الإنسانيين، حيث يرى "ماسلو" أن للإنسان حاجات متنوعة، وأن هذه الحاجات تتوزع بصورة هرمية. وأن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية عندما يكون قادراً على إشباع حاجاته المختلفة والوصول إلى ما يسمى بتحقيق الذات، وفي حالة عدم إشباعها فإنه يشعر بالكدر والضيق. وهذا يترتب عليه صحة نفسية متدنية (الهييتي، 2021). ويرى «كارل روجرز»: أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها. وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات، ولكي يحقق الإنسان ذاته لا بد أن يكون مفهومه عنها موجباً وحقيقياً، وعليه فإن الإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه، والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه مع ذاته (الداهري، 2015).

4 - المدرسة المعرفية:

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تُمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام

مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمت وحل المشكلات. وعليه فإن الشخص المتمتع بالصحة النفسية فرد قادر على استخدام إستراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويعيش على فسحة من الأمل، وأن لا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه (خرموش وبحري، 2021).

ثالثاً: التفاعل الاجتماعي

يتناول التفاعل الاجتماعي دراسة كيفية تفاعل الفرد مع البيئة وما ينتج منه من قيم وعادات واتجاهات. وهو الأساس في قيام العديد من نظريات الشخصية ونظريات التعلم ونظريات العلاج النفسي، إذ يُعد بشكل عام نوعاً من المؤثرات والاستجابات التي تؤدي إلى تعديل طريقة عمل الأفراد المتفاعلين وتحسين سلوكهم (زهير، 2012). فضلاً عن أنه يمثل إحدى المهارات التي على الفرد إتقانها من أجل التعايش مع أفراد المجتمع الذي ينتمي إليه، فالمجتمع يُسند إليه أدواراً متعددة ومتباينة قد ينجح أو يفشل بدرجات متفاوتة في أدائها، وذلك حسب عدد من المتغيرات مثل: جنس الفرد، مكانته الاجتماعية، قدراته الذاتية والمهارات الاجتماعية التي يمتلكها. ولذلك يعد أحد أهم الحاجات الاجتماعية التي يجاهد الفرد في اكتسابها، لأنه جزء من الطبيعة الإنسانية، بحيث يعمل على تحرير وتقوية هذا الشعور في أوساط المجتمع، باعتباره إنشاء علاقة جيدة مع الآخرين، وعاملاً مهماً ورئيساً في بناء وخلق مجتمع متماسك ومتراابط ومتعاون (شيخه، 2019).

والتفاعل الاجتماعي يتضمن القيام بمجموعة مركبة من العلاقات التي تربط أفراد المجتمع بعضهم ببعض الآخر. ومن هذه العلاقات: المبادئ والقيم والعادات والتقاليد والطقوس، إضافة إلى الحضارة والتراث والتاريخ والأهداف الواحدة. ويمكن تصنيف هذه العلاقات إلى

- **علاقات اجتماعية وقتية:** هي علاقات لها وقت معين بحيث تبدأ وتنتهي مع الحدث الذي يحقق هذه العلاقة، مثل التحية العابرة في الطريق.

- **علاقة اجتماعية طويلة الأجل:** وهي نموذج للتفاعل المتبادل الذي يستمر فترة معينة من الزمن، ويؤدي إلى ظهور مجموعة توقعات اجتماعية ثابتة، مثل علاقة الزوج والزوجة.

- **علاقة اجتماعية محدودة:** وهي نموذج للتفاعل الاجتماعي بين شخصين أو أكثر، ويمثل هذا النموذج البسيط وحدة من وحدات التحليل السوسيولوجي (الطاهر وسليم، 2020).

ومن أهم مظاهر العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي:

- **التعاون والإقبال:** هو عملية اجتماعية تؤدي بالأفراد إلى تحقيق المصلحة المشتركة والخير العام.

- **التنافس الحر:** هو عملية اجتماعية منشطة للقوى والإمكانات النفسية والإنسانية، وهو شكل من أشكال التفاعل. وحتى يحقق وظيفته يجب أن يكون متكافئاً بين طرفيه فيحدد اتجاه التعاون والتنافس.

- **الصراع:** هو عملية اجتماعية خطيرة تعبر عن مواجهة القوى الاجتماعية ومبلغ تصادمها، وهو مظهر متطرف للتفاعل الاجتماعي حينما تتطور المنافسة إلى تعصب شديد للرأي (بكوش وجلول، 2021؛ عبد الحميد، 2023).

النظريات المفسرة للتفاعل الاجتماعي:

تشير (بكوش وجلول، 2021؛ شيخة، 2019) إلى أن أهم النظريات المفسرة للتفاعل الاجتماعي تتمثل في

1 - **نظرية السلوكيين:** حيث يُرجع السلوكيون عملية التفاعل الاجتماعي بين الأفراد إلى نظرية المؤثر والاستجابة والتعزيز، التي قادها العالم الأمريكي "سكنر" الذي يرى أن الإنسان بطبيعته يميل إلى تكرار السلوك أو الاستجابة التي تحقق له هدفاً أو تلبى حاجة عنده، أي تكرار الاستجابة التي تتعزز.

2 - **نظرية التعبير الذاتي:** يرى "ماسون" أن الإنسان مخلوق نشط، له تكوينه الفسيولوجي والتشريحي، يقوم بالعديد من الأنشطة التي تعبر عن ميوله النفسية التي هي نتيجة احتياجاته الفسيولوجية وعاداته واستجابته، واتجاهاته تدفعه إلى ممارسة أنماط معينة من النشاط الذي يحقق ذاته.

2 - **نظرية «فلدمان»:** وتستند إلى خاصيتين رئيسيتين، هما: الاستمرار والتآزر السلوكي، وقد توصل إلى أن التفاعل الاجتماعي مفهوم متعدد يتضمن ثلاثة أبعاد

- **التكامل الوظيفي:** ويقصد به النشاط المتخصص والمنظم الذي يحقق متطلبات الجماعة من حيث تحقيق أهدافها وتنظيم العلاقات الداخلية فيها، والعلاقات الخارجية بينها وبين الجماعات الأخرى.

- **التكامل التفاعلي:** ويُقصد به التكامل بين الأشخاص من حيث التأثير والتأثر والعلاقات المتبادلة التي تدل على تماسكهم.

- **التكامل المعياري:** ويقصد به التكامل من حيث الاجتماعية أو القواعد المتعارفة التي تضبط سلوك الأفراد في الجماعة.

3 - **نظرية التشابه والتوازن "نيوكمب":** وهي ترى أن المشتركين في العلاقات الاجتماعية يستريحون من جراء شعورهم بأن الآخرين يشاركونهم في آرائهم، فإذا كانت الآراء مشتركة يسود اعتقاد بأنها صحيحة من الوجهة الاجتماعية، الأمر الذي سيؤدي إلى تسهيل عملية التفاعل؛ وتمتد الصداقة والود والتجاذب بين الأشخاص أو المواقف أو الآراء ذات الاهتمام المشترك.

وبصفة عامة؛ فالتفاعل الاجتماعي يُمثّل أساس وقوام الحياة الاجتماعية للفرد والجماعة برمتها، وهو يحمل في طياته كل نشاط اجتماعي بالنسبة للأفراد والجماعات، كما أنه أساس نشوء العلاقات الاجتماعية المختلفة التي تنشأ بين جميع الأفراد. ومن ثم يجب الاهتمام بالتفاعل الاجتماعي وتهيئة الفرص التي تتيح عملية التفاعل الاجتماعي بين الأفراد الذي ينعكس أثره إيجاباً على الصحة النفسية، ولعل الأنشطة الرياضية واحدة من أهم المجالات التي تُيسّر هذا الأمر.

إجراءات الدراسة الميدانية

أدوات الدراسة

لأجل تحقيق أهداف هذه الدراسة قام الباحث بتصميم الأدوات الآتية، بعد الرجوع إلى أدبيات البحث والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع هذه الدراسة؛ ومنها (شمروخ وخصاونة، 2011؛ شيخه، 2019؛ مرزوق وآخرون، 2019؛ مكاي وهواودة، 2019؛ حسام الدين، 2020؛ خرموش وبحري، 2021؛ الخفاف وحامد، 2021؛ غطاس، 2022؛ الرحامنة وآخرون، 2023).

(1) استبانة الممارسة الرياضية

- **وصف الأداة:** صممت الاستبانة لقياس مستوى ممارسة الرياضة لدى طلبة الجامعة. ويتضمن هذا المقياس (27) فقرة .

- **الهدف من إعداد الاستبانة:** التعرف التقديري لدرجة ممارسة الرياضة لدى طلبة الجامعة.

- **تصحيح الاستبانة:** ولتصحيح الاستبانة: تم تقدير درجة لكل عبارة، حيث تمت الإجابة وفق تدرج ثلاثي للموافقة: بدرجة كبيرة = 3، بدرجة متوسطة = 2، بدرجة قليلة = 1 وذلك للعبارات الموجبة الاتجاه. والعكس للعبارات السالبة الاتجاه. ومن ثم كانت الدرجة الكلية للمقياس (81) درجة، وتم حساب الوسط الفرضي للأداة، وقد كان (54) درجة.

- **إجراء التجربة الاستطلاعية:** تم إجراء التجربة الاستطلاعية للأداة على عينة قوامها (52) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الكويت، تم اختيارهم من المجتمع الأصلي، وكان الهدف من التجربة هو تعرّف ملاءمة الفقرات المعدة لقياس درجة ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعة، وتعرّف مدى وضوح الفقرات للمستجوبين.

- **صدق الاستبانة:** إن صدق الاختبار يعدّ أهم شروط الاختبار الجدي؛ ويقصد به "أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله"، وقد تم الوقوف على صدق المقياس من خلال التأكد من

1 - **صدق المحتوى:** عن طريق عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال التربية البدنية وعلم النفس والصحة النفسية. وقد أفاد الخبراء بجودة المقياس ومناسبة محتواه للفرض الذي صمم من أجله، وقد أشاروا إلى إجراء بعض التعديلات في صياغة بعض الفقرات، وقد تم التعديل بناء على آرائهم.

2 - **صدق التكوين الفرضي:** بطريقة الاتساق الداخلي حيث تم حساب معاملات الارتباط لإجابات العينة الاستطلاعية على الأداة، وقد كانت تراوح بين (0.623 و 0.799) وجميعها كانت دالة عن مستوى الدلالة الإحصائية (0.01).

- **ثبات الاستبانة:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الثبات أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. ويعدّ المقياس ثابتاً إذا كان يعطي النتائج نفسها باستمرار إذا ما تكرر على المفحوصين أنفسهم وتحت الشروط نفسها. وقد تم التأكد من ثبات المقياس من خلال حساب معامل (ألفا- كرونباخ) لإجابات العينة الاستطلاعية، وقد كان (0.903) وهو معامل مرتفع، وعليه يمكن القول إن استبانة ممارسة الرياضة تتمتع بدرجة ثبات عالية وأنها صالحة لتحقيق أهداف الدراسة.

(2) مقياس الصحة النفسية

- وصف المقياس: المقياس مصمم لقياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، ويتضمن (30) فقرة.

- الهدف من إعداد المقياس: التعرف التقديري لتأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتقدير مستويات الصحة النفسية المختلفة (منخفض، متوسط، مرتفع).

- تصحيح المقياس: ولتصحيح المقياس، يتم تقدير كل عبارة من عبارات الأداة، حيث تأخذ هذه العبارات استجابة ثلاثية هي بدرجة كبيرة = 3، بدرجة متوسطة = 2، بدرجة قليلة = 1 وذلك للاستجابة الموجبة، والعكس للاستجابة السالبة. ومن ثم كانت الدرجة الكلية للمقياس (90) درجة، وتم حساب الوسط الفرضي له، وقد كان (60) درجة.

- إجراء التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس على عينة قوامها (36) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الكويت، تم اختيارهم من المجتمع الأصلي. وكان الهدف من التجربة هو تعرف ملائمة الفقرات لقياس تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية، وتعرف مدى وضوح الفقرات للمستجوبين.

- صدق المقياس: تم الوقوف على صدق المقياس من خلال التأكد من:

(1) صدق المحتوى عن طريق عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس والصحة النفسية، وقد أفاد الخبراء بجودة المقياس ومناسبة محتواه للغرض الذي صمم من أجله، وقد أشاروا إلى إجراء بعض التعديلات في صياغة بعض الفقرات، وقد تم التعديل بناء على آرائهم.

(2) صدق التكوين الفرضي: بطريقة الاتساق الداخلي حيث تم حساب معاملات الارتباط لإجابات العينة الاستطلاعية على المقياس، وقد كانت تراوح بين (0.723 و 0.802) وجميعها كانت دالة عن مستوى الدلالة الإحصائية (0.01).

- ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات الأداة من خلال حساب معامل (ألفا-كرونباخ) لإجابات العينة الاستطلاعية، وقد كان (0.882)، وهو معامل مرتفع، وعليه يمكن القول إن مقياس الصحة النفسية لديه قدرة ثبات عالية، وأنه صالح لتحقيق أهداف الدراسة.

(3) استبانة التفاعل الاجتماعي

- وصف الاستبانة: الأداة مصممة لقياس مستوى التفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ويتضمن (25) فقرة.

- الهدف من الاستبانة: معرفة مدى تأثير ممارسة الرياضة على التفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

- تصحيح الاستبانة: تم تقدير درجة لمستوى الموافقة على كل عبارة من عبارات الاستبانة، حيث كانت بدرجة كبيرة = 3، وبدرجة متوسطة = 2، وبدرجة قليلة = 1 وذلك للعبارة الموجبة، والعكس للعبارة السالبة. ومن ثم كانت الدرجة الكلية للاستبانة (75) درجة، وتم حساب الوسط الفرضي لها، وقد كان (50) درجة.

- إجراء التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية للاستبانة على عينة قوامها (46) طالباً من طلبة جامعة الكويت، وكان الهدف من التجربة هو تعرّف ملائمة الفقرات لقياس تأثير ممارسة الرياضة على التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة، وتعرّف مدى وضوح الفقرات.

صدق الاستبانة

تم الوقوف على صدق الاستبانة من خلال التأكد من:

(1) صدق المحتوى عن طريق عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التربية البدنية وعلم النفس والصحة النفسية، وقد أفاد الخبراء بجودة الأداة ومناسبة محتواها للغرض الذي صممت من أجله.

(2) صدق التكوين الفرضي: بطريقة الاتساق الداخلي حيث تم حساب معاملات الارتباط لإجابات العينة الاستطلاعية على الأداة، وقد كانت تراوح بين (0.693 و 0.812) وجميعها كانت دالة عن مستوى الدلالة الإحصائية (0.01).

ثبات الاستبانة

تم التأكد من ثبات الاستبانة من خلال حساب معامل (ألفا- كرونباخ) لإجابات العينة الاستطلاعية، وقد كان (0.897) وهو معامل مرتفع، ويستدل من ذلك على أن الأداة تتمتع بدرجة ثبات عالية.

مجتمع الدراسة وعينتها

تألف مجتمع الدراسة من طلبة جامعة الكويت (بنين/بنات) في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2024 / 2025 البالغ حجمه 43230 طالباً وطالبة. وباستخدام معادلة "ستيفن ثامبسون" تم حساب حجم العينة التي تمثل هذا المجتمع تمثيلاً جيداً، ووُجد أن ذلك العدد هو 381 مفردة.

وقد طُرحت أدوات الدراسة إلكترونياً على شبكة الإنترنت، وعلى مجموعات الطلبة بالجامعة، وتم إعلام الطلبة بذلك وطلب منهم الإجابة عن هذه الأدوات. وعلى مدار ثلاثة أسابيع وجد أنه قد استجاب للأدوات 536 طالباً وطالبة، ولما كان هذا العدد كافياً وفقاً لمعادلات حساب العينة، فقد أُغلق باب الإجابات، وتم تفريغ الإجابات وفرضها. وقد وجد من بينها 56 استمارة لم تكن مكتملة الإجابات، وعلى ذلك تم استبعادها، وهكذا صار عدد الإجابات المكتملة 480 مفردة وهي التي أُجريت عليها عمليات التحليل الإحصائي. وتوزيع العينة حسب المتغيرات يوضحه جدول 1.

جدول 1

توزيع العينة حسب النوع

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
النوع	ذكر	195	40.6%
	أنثى	285	59.4%

الأساليب الإحصائية

بعد تجميع البيانات، أُدخلت إلى الحاسب الآلي باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتم استخدام أساليب الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي)، واستُخدم الاختبار (ت) لبحث دلالة الفرق بين تقديرات العينتين المستقلتين (ذكر/أنثى).

عرض النتائج ومناقشتها

(1) إجابة السؤال الأول

للإجابة عن السؤال الأول الذي نصه: ما مستوى ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة الكويت؟ تم حساب المتوسط الحسابي لإجابات العينة على أداة ممارسة الرياضة، ومقارنتها بالوسط الفرضي، وتم رصد نتائج ذلك في جدول 2.

جدول 2

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاصان بالدرجة الكلية لمقياس ممارسة الرياضة

المقياس	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
ممارسة الرياضة	480	52.34	2.608	54

يلاحظ من جدول 2 أن قيمة المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات العينة على استبانة الممارسة الرياضية بلغت (52.34) درجة التي تعادل نسبة مئوية (64.62%)، وهي أقل من قيمة المتوسط الفرضي الذي قُدِّرَ لهذا المقياس بالقيمة (54)، ومن ثم يستدل على أن مستوى ممارسة الطلبة للنشاط الرياضي في الجامعة هو مستوى منخفض عن المستوى المتوقع. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (بن حمودة، 2021) التي كشفت عن ضعف مستوى الممارسة الرياضية.

(2) إجابة السؤال الثاني

للإجابة عن السؤال الثاني الذي نصه: ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الكويت؟ تم حساب المتوسط الحسابي لإجابات العينة على مقياس الصحة النفسية، ومقارنتها بالوسط الفرضي، وتم رصد نتائج ذلك في جدول 3.

جدول 3

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاصان بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية

المقياس	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
الصحة النفسية	480	67.85	3.415	60

يلاحظ من جدول 3 أن قيمة المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات العينة على بنود مقياس الصحة النفسية بلغت (67.85) درجة التي تعادل نسبة مئوية (75.39%)، وهي بذلك أكبر من قيمة المتوسط الفرضي المحدد بالقيمة (60) لهذا المقياس. ومن ذلك يستدل على أن إجابات العينة تكشف عن أن تقدير العينة لمستوى الصحة النفسية كان مرتفعاً. وهو ما يؤكد تمتع العينة بالصحة النفسية بشكل جيد.

(3) إجابة السؤال الثالث: نتائج التفاعل الاجتماعي

للإجابة عن السؤال الثالث الذي نصه: ما مستوى التفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الكويت؟ تم حساب المتوسط الحسابي لإجابات العينة على أداة ممارسة الرياضة، ومقارنتها بالوسط الفرضي، وتم رصد نتائج ذلك في جدول 4.

جدول 4

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاصان بالدرجة الكلية لمقياس التفاعل الاجتماعي

المقياس	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
التفاعل الاجتماعي	480	56.76	2.984	50

يلاحظ من جدول 4 أن قيمة المتوسط الحسابي الإجمالي لإجابات العينة على مقياس التفاعل الاجتماعي بلغت (56.76) درجة، التي تعادل نسبة مئوية (75.68%)، وهي بذلك أكبر من قيمة المتوسط الفرضي المُقدّر لهذا المقياس والمحدد بالقيمة (50) درجة. وهذا يعني أن تقديرات العينة تكشف عن أنهم يتمتعون بقدرة عالية على التفاعل الاجتماعي.

(4) إجابة السؤال الرابع

للإجابة عن السؤال الرابع الذي نصه: ما طبيعة العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى كل من التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟ تم حساب معاملات الارتباط الخطي بين إجابات العينة على أدوات الدراسة، وتم رصد نتائج ذلك في جدول 5.

جدول 5

معاملات الارتباط الخطي بين درجات العينة على أدوات الدراسة

المقياس	ممارسة النشاط الرياضي	مستوى التفاعل الاجتماعي	مستوى الصحة النفسية
ممارسة النشاط الرياضي		**0.867	**0.894
مستوى التفاعل الاجتماعي	**0.867		**0.843
مستوى الصحة النفسية	**0.894	**0.843	

توضح النتائج في جدول 5 وجود علاقة ارتباط دال موجب بين الممارسة الرياضية ومستوى كل من التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية، وكذلك بين مستوى التفاعل الاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وأن قيم معاملات الارتباط مرتفعة، ما يدل على وجود علاقة قوية بين هذه المتغيرات.

(5) إجابة السؤال الخامس

للإجابة عن السؤال الخامس الذي نصه: هل يختلف مستوى ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعة ويختلف تأثيره على كل من الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي لديهم باختلاف الجنس؟ تم استخدام الاختبار (t-test) وكانت النتائج كما هو موضح في جدول 6.

جدول 6

الفروق حول توظيف إستراتيجيات التعلم النشط تبعاً لمتغير النوع

المقياس	الجنس	العدد	(م)	(ع)	(ت)	(د.ج)	الدالة	ملاحظات
ممارسة الرياضة	ذكر	195	54.25	2.422	11.807	478	0.000	دالة
	أنثى	285	51.36	2.769				
الصحة النفسية	ذكر	195	67.73	3.361	0.671	478	0.503	غير دالة
	أنثى	285	67.94	3.375				
التفاعل الاجتماعي	ذكر	195	56.84	2.978	0.699	478	0.485	غير دالة
	أنثى	285	56.65	2.890				

م: المتوسط الحسابي ع: الانحراف المعياري د.ج: درجة الحرية.

تشير نتائج الاختبار (ت) في جدول 6 إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة في مستوى ممارسة الرياضة لصالح مجموعة الذكور. في حين لا توجد فروق دالة إحصائية في تأثير هذا المستوى على مستوى كل من التفاعل الاجتماعي أو مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير النوع. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Di Fronso et al., 2020؛ الأحمد، 2023؛ الرحامنة وآخرون، 2023) التي كشفت عن وجود فرق دال إحصائياً في مستوى الممارسة الرياضية لصالح الذكور.

مناقشة النتائج

كشفت النتائج عن أن مستوى ممارسة الطلبة للرياضة في الجامعة يعد مقبولاً؛ لكنه ليس على المستوى المأمول، ولعل مرجع ذلك إلى قصور الاهتمام بالتجهيزات والخدمات اللازمة لممارسة الرياضة، فضلاً عن ازدحام اليوم الجامعي بالبرنامج الأكاديمي، الذي لا يترك مساحة لممارسة الأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعي. فضلاً عن أن الطلبة يركزون في وقت فراغهم بين المحاضرات والفعاليات العلمية على استخدام المستحدثات التكنولوجية والأجهزة التكنولوجية المتطورة؛ وخاصة الهاتف

المحمول وتقنيات الذكاء الاصطناعي التي لها جاذبية وتأثير قوي على صرف الطلبة عن ممارسة الرياضة والاتجاه إلى إدمان الإنترنت. هذا بالإضافة إلى أن الطلبة في المجتمع الكويتي يعيشون في ظل مجموعة من القيم والعادات والتقاليد التي يتمسك بها المجتمع المحافظ؛ الذي يضع المزيد من القيود على سلوكيات بعض الطلبة في ممارسة الرياضة وخاصة الإناث. لكن من المؤكد أن هؤلاء الطلبة يمارسون الأنشطة الرياضية خارج نطاق الجامعة وفي النوادي الصحية والأندية والساحات الرياضية بالمناطق السكنية. إذ هناك ضرورة لهذه الممارسة في تحقيق التوازن الداخلي لدى الممارسين، وأن لها تأثيراً إيجابياً على مقومات الصحة العامة واللياقة البدنية والقوام واكتساب الرشاقة. وهذا أكدته دراسات (مرزوق وآخرون، 2019؛ Hashem, 2020؛ 2020؛ Pineiro et al., 2021؛ Lum & Simpson, 2021؛ Setiawan et al.).

وفي هذا الصدد نؤكد على ضرورة أن توفر الجامعة التجهيزات والأدوات الرياضية والصالات الرياضية التي يمكن للطلبة من خلالها ممارسة الأنشطة الرياضية.

وقد أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية كان مرتفعاً لدى الطلبة، ولعل ذلك مرجعه إلى أن ممارسة النشاط الرياضي سواء داخل الجامعة أو خارجها تساعد على التخلص من الضغوط النفسية وضغوط الحياة اليومية، وتؤدي دوراً كبيراً في الحد من التوتر والقلق، كما تعمل على زيادة الثقة والتفاؤل والترويج عن النفس. ويتفق هذا مع ما أشار إليه (درويش والحماحي، 2007) في أن ممارسة الأنشطة الرياضية للشباب تساهم في تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات وتطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد، وتحرره من الضغوط النفسية والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية. وهذا ما أكدته نتائج دراسة (حجر وإسماعيل، 2014). كما يتفق مع ما توصلت إليه دراسات (Aissa & Messahli, 2020؛ Maugeri et al., 2020) التي أشارت إلى أن للأنشطة الرياضية دوراً مهماً في التخلص من مختلف أبعاد الضغوط النفسية التي تساعد في معالجة مختلف المشكلات النفسية التي يتعرض لها الفرد، ومع نتائج دراسة (Lum & Simpson, 2021) التي أشارت إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تخفف أعراض الاكتئاب خاصة عند الأزمات الصحية.

كما أكدت نتائج دراسة (الرحامنة وآخرين، 2023) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في التخلص من الضغوط النفسية، وتعمل على تعديل المزاج، وتزيد من الطاقة الإيجابية للفرد، وتقلل من شعور الإحباط لديه، وهو ما يشعر الطالب بالسعادة والسرور وزيادة ثقته في نفسه. وكذلك مع ما أشار إليه (حسام الدين، 2020)، حيث أفاد بأن

ممارسة الرياضة تعود بالإيجاب على صحة الممارسين النفسية، محققة لهم توافقاً نفسياً وشخصياً واجتماعياً مع أنفسهم ومع الآخرين، ويكون الممارس للرياضة قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ما يحقق له صحة نفسية وجسمية. ومع ما أشار إليه (الحوري، 2016) الذي ذكر أن لممارسة الرياضة فوائد عديدة على الصحة النفسية منها: إشباع حاجات الفرد من أجل بناء تقدير الذات وبناء الثقة بالنفس، وكذلك له تأثيرات إيجابية على اضطرابات النوم.

ويأتي ذلك متسقاً مع ما ذهب إليه أصحاب النظرية السلوكية في تحقيق الصحة النفسية للأفراد، حيث ترى النظرية السلوكية أن السلوك الإنساني في مجمله متعلم، وبما أنه متعلم إذن يمكن تغييره وتعديله، وعلى ذلك فإن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية واجتماعية صحيحة من محيطه الخارجي، فالصحة النفسية مكتسبة. وأيضاً فقد سعى "ماسلو" إلى أن هذا الارتباط القوي يرجع إلى أن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يكون قادراً على إشباع حاجاته المختلفة والوصول إلى ما يسمى بتحقيق الذات (حسام الدين، 2020).

وعلى ذلك يرى الباحث أن ممارسة الرياضة لم تعد عملية تسلية وترويح فحسب، بل إنها تتسع لأكثر من ذلك، حيث إنها عملية تُحضر الفرد فكرياً وبدنياً، كما تزوده بالمهارات والخبرات من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية الجيدة، وتساعد على تحسين المزاج. حيث أشار (السيد وآخرون، 2019) إلى أنه بمجرد الانخراط في النشاط الرياضي فإن الدماغ يفرز مواد كيميائية تساعد على تحفيز إنتاج هرمون الإندورفين المسؤول عن تحسين المزاج، وتقلل من مستويات هرمونات التوتر في الجسم ما يخفف احتمالية الشعور بالاكتئاب أو التوتر. كما أن هرمون الإندورفين يعمل على منح الشعور بالراحة، والاسترخاء ما يسمح بإقامة علاقات اجتماعية وطيدة ضمن بيئة ترفيهية نافعة.

كما أظهرت النتائج المتحصل عليها أن مستوى التفاعل الاجتماعي بين الطلبة كان مرتفعاً. ولعل ممارسة النشاط الرياضي لها دور كبير في تنمية العلاقات الاجتماعية والتفاعل بين الطلبة، حيث إن معظم الطلبة في أثناء ممارسة الرياضة يُكوّنون مجموعات من الأصدقاء تنمو بينهم علاقات جديدة، يتم من خلالها اكتساب صفات إيجابية ويتخلصون من بعض الصفات السلبية، مثل العزلة، والقلق، ويلجؤون إلى زملائهم الذين يشاركونهم اللعب بحثاً عن حلول لمشكلات اجتماعية معينة (الطاهر وسليم، 2020). إذ إن الفرد كائن اجتماعي، يقوم بالتفاعل الاجتماعي مع الرفاق من

خلال مشاركتهم النشاطات الرياضية، وهذا يعمل على تطوير علاقاته الاجتماعية وتكوين علاقات صداقة؛ ما يؤدي دوراً كبيراً في التنشئة الاجتماعية للطلبة إذ يتمكنون من خلال هذه الممارسة كسب علاقات الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية والفردية، وهذا ما أشارت إليه دراسة (خرموش وبحري، 2021).

كما تنمي الممارسة الرياضية في الفرد الصفات الاجتماعية، التي تدعم حياته بالمنافسة والتعاون والقيادة الصالحة واحترام الآخرين والاعتزاز بالانتماء إلى الجماعة، وتزيد في إثراء الروح الاجتماعية الطيبة، وتعمل على تنمية روح التعاون والتآزر، وتعلم مبادئ الروح الرياضية السامية وقواعد اللعب النظيف، وتقبل مرارة الخسارة بالروح نفسها التي يتقبلون بها حلاوة الفوز. وهذا ما أكدته نتائج دراسات: (شيخه، 2019؛ مرزوق وآخرون، 2019؛ الطاهر وسليم، 2020؛ وخرموش وبحري، 2021؛ الأحمد، 2023؛ Eather et al., 2023).

وفي هذا الصدد نؤكد على أهمية إيجاد الفرص المناسبة لإشباع ميل الفرد الطبيعي للنشاط البدني، واكتساب صفات اجتماعية وخلفية متعددة كالتعاون والنظام والتسامح والتغلب على الصعاب والعمل من أجل الجماعة. وتمكنه من اكتساب مكانة طيبة بين أعضاء الجماعة ما يوفر له إشباع حاجاته النفسية في القيادة، والنظر إلى النشاط الرياضي باعتباره وسيلة تربوية إلى جانب أنه وسيلة ترويجية. وكذلك اعتبار النشاط الرياضي نشاطاً ديمقراطياً في أساسه يخلق حالة عامة من الرضا نتيجة المشاركة فيه، فتختفي الفوارق بين الممارسين فيصير اللاعبون على قدم المساواة، ما يعزز الصداقة والتفاهم بين الأفراد.

وكل ذلك بلا شك يؤدي إلى ترقية التفاعلات الاجتماعية وسمو العلاقات السائدة في المجتمع (الطاهر وسليم، 2020).

كما تثبت النتائج المتحصل عليها أن لممارسة النشاط الرياضي ارتباطاً إيجابياً بزيادة القدرة على التفاعل الاجتماعي وتحقيق الصحة النفسية لدى الممارسين؛ فقد كانت معاملات الارتباط موجبة ودالة بين هذه المتغيرات.

وهذا يكشف عن أن الطلبة في أثناء ممارستهم للرياضة يكون لديهم نوع من التفاضل وشعور بالنشاط والرغبة في العمل، وفي التعاون مع الآخرين، والتوافق معهم؛ ما يكون له أثر إيجابي على درجة التوافق النفسي للممارسين، وتحقيق الصحة النفسية.

ويعزو الباحث وجود علاقة الارتباط بين الممارسة الرياضية وكل من التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية إلى كون الصحة النفسية تعبر عن توافق نفسي يتضمن

سلوكيات الفرد وتوازنه وإشباع حاجاته وتحقيق مطالبه. وهذا يتحقق من خلال تحقيق التوازن الشامل والمتكامل في شخصية الفرد من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، وأن للجهد البدني علاقة وثيقة بتحسين الصحة النفسية وظهور تلك المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية. ويتم هذا من خلال تعزيز مبدأ الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات، من خلال تعزيز إيمان الطالب بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، وكذا تخفيف التوتر والضغط النفسي، وأن ممارسة الرياضة والتعامل مع الرفاق في أثناء اللعب تجعل الفرد أكثر تحملاً للضغوط النفسية، والتأقلم مع الظروف المحيطة، وهذا يخلق له جواً من التكامل النفسي والاجتماعي تسوده المودة والاحترام المتبادل (مكاوي وهوارة، 2019).

وهذا يتفق مع (هاشم، 2016؛ الخفاف وحامد، 2021؛ الرحامنة وآخرون، 2023؛ Eather et al., 2023). وهذا أكدته العالمان النفسيان "شالر" و"موريس لازاروس" في نظرية الاسترخاء؛ إذ أشارا إلى أن اللعب يخفف الضغط النفسي، بالإضافة كذلك إلى نظرية التنفيس "كارل جروس" التي تشير إلى أن اللعب، ولا سيما الألعاب التنافسية، يهدف إلى تفريغ المشاعر المكبوتة والمتراكمة (في: Hashem, M. E., 2020).

وليس هناك شك في أن الأشخاص الذين يقبلون على الحياة من خلال إقامة علاقات صداقة، وممارسة الرياضة مع الجماعة يتوفر لهم شعور بالأمان والارتياح والمتعة، فمجموعة الرفاق تعلم الفرد فن التعامل مع الآخرين. وأن الأنشطة الرياضية التي يمارسها الطالب تحقق له التوافق السوي الذي يمنحه السعادة النفسية، ولهذا تعد الرياضة المدرسية من بين الوسائل التي تساعد الطالب على التخلص من كل مشكلاته النفسية، كما تمنحه الراحة التي تنعكس في النهاية على صحته النفسية.

كما أن ممارسة الرياضة تتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد كالشعور بالذات والالتزان الانفعالي، وتحمل المسؤولية، والتحكم في النفس وانخفاض التوتر. ومن ثم توجد علاقة إيجابية بين ممارسة الأنشطة الرياضية والحالة النفسية للفرد (دردون، 2022).

وفي ضوء هذه النتائج يمكن القول بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تحمل في طياتها تأثيرات إيجابية جمة على وظائف الجسم المختلفة وتعود بفوائد صحية متعددة على الفرد. وعلى العكس من ذلك فإن الكسل والخمول يقودان إلى العديد من الآثار السلبية على صحة الفرد. ومن ثم ينبغي الاهتمام بتوفير البيئات المناسبة والظروف التي تساعد على ممارسة الرياضة.

وقد كشفت النتائج عن وجود فرق دال إحصائياً لصالح طلاب الجامعة (الذكور) فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي النفسية، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسات: (الأحمد، 2023؛ Hashem, 2020؛ Jariono & Suberkti, 2020؛ الرحامنة وآخرون، 2023) التي أظهرت وجود فروق في مستوى ودوافع ممارسة النشاط البدني لصالح الذكور.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى العادات والتقاليد السائدة في المجتمع المحلي الذي يضع المزيد من القيود على سلوكيات بعض الطلبة وخاصة الإناث، فالمجتمع الكويتي المحافظ يتيح للذكور حرية ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية، بخلاف الإناث اللاتي يمارسن الرياضة الهوائية الخاصة بالمشي في الأماكن المخصصة لذلك، لكن ممارسة الرياضات الأخرى تكون على نطاق ضيق في الصالات الرياضية والحرم الجامعي.

كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الإناث أكثر خوفاً من ممارسة بعض الرياضات بسبب طبيعتهن وقدراتهن البدنية وخصائصهن النفسية والجسمية لمقاومة الإصابة.

الاستنتاج العام

بصفة عامة يمكن القول إن ممارسة الرياضة تنمي الصحة النفسية ومستوى التفاعل الاجتماعي؛ فكلما زاد توافق الفرد في مجال الرياضة نمت صحته النفسية. وكلما نمت صحته النفسية، وتمتع بحسن الخلق، وحرص على إتقان واجباته، وسعى إلى كسب الخبرات والمهارات التي تحسن من أدائه وتزيد نجاحه، وحافظ على وقته، وعامل زملاءه معاملة حسنة؛ فإن هذا كله يزيد من جودة التفاعل الاجتماعي معه ومع الآخرين خارج نطاق الممارسة الرياضية.

التوصيات والمقترحات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج؛ نوصي بالآتي:

- ضرورة الاهتمام بنشر الثقافة الرياضية والوعي الرياضي بين الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة، من خلال المحاضرات وعقد الندوات التوعوية والفعاليات المختلفة مع التأكيد على دور الرياضة في تحقيق الصحة العامة والصحة النفسية.
- توفير الإمكانات اللازمة والوسائل كافة التي تيسر ممارسة الرياضة في المؤسسات التربوية، من أجل تحقيق الصحة النفسية للشباب في المجتمع.

- على المؤسسات التعليمية تحفيز الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية من خلال توفير التجهيزات اللازمة لذلك وإقامة المسابقات المختلفة.
- وضع برامج مقننة لممارسة الأنشطة الرياضية وبشكل منتظم على المستوى المدرسي والشعبي.
- ضرورة دعم ومساندة ممارسة النشاط البدني والرياضي بصورة واسعة داخل المؤسسات التربوية؛ لتدعيم الصحة النفسية للتلاميذ من أجل التحصيل الجيد وتكوين فرد صالح لنفسه ووطنه.
- ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية التي تحقق قدراً كبيراً من الأمن والطمأنينة، وإعطاء موضوع الصحة النفسية لدى الطلاب أولوية كبيرة ضمن مناهج التربية الرياضية؛ كونها في تماس مع شخصية وسلوكيات ونفسية الطلاب.
- وضع برامج من قبل وزارة الشباب والرياضة لتشجيع الشباب على ممارسة الرياضة.
- رفع كفاءة أماكن ممارسة الرياضة مثل مراكز الشباب ودعمها وتجهيزها لتشجيع الشباب على ممارسة الرياضة.
- ويقترح الباحث إجراء دراسات تتعلق بمستوى الثقافة الرياضية لدى الشباب، وعلاقة ذلك بمستوى إقبالهم على ممارسة الرياضة وانعكاس ذلك على صحتهم النفسية. كذلك عمل دراسات تتعلق باضطرابات الأكل والنوم ودور ممارسة الرياضة في الحد من هذه الاضطرابات.

المراجع

- الأحمد، مصطفى عيسى على. (2023). أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على جودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم التطبيقية الرياضية*، 5(1)، 21-44.
- بكوش، الجموعي مومن؛ وجلول، أحمد. (2021). التفاعل الاجتماعي ومختلف صوره مدخل نظري. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 13(1)، 307-318.
- بن حمودة، سارة. (2021). جودة الحياة لدى الطالب الجامعي وعلاقتها بالصحة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة الماجستير فرع علوم اجتماعية - جامعة غرداية [رسالة ماجستير]. جامعة غرداية، الجزائر.

بولحواش، رابح؛ وخميرة عبد الوهاب. (2019). *النشاط البدني الرياضي اللاصفي وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية على ثانويات ولاية البويرة*. جامعة البويرة.

بونوة، أسامة؛ وقصار، أسامة؛ وسلامي، محمد. (2017). *ممارسة الرياضة ومدى تأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط والثانوي*. جامعة زيان عاشور، الجلفة.

حجر، هاني محمد؛ وإسماعيل محمود. (2014). *الرياضة وصحة المجتمع*. القاهرة: مركز الكتاب الحديث للنشر.

حسام الدين، بيتور عبد الجليل. (2020). *الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية* [رسالة ماجستير]. جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

حشيش، صفوت مبروك (2021). *معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر*. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*. (49)، 1-64.

الحوالة، سمير محمد محمود. (2020). *ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على السلوك الاجتماعي للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة*. *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية*. (40)، 370-386.

الحوري، عكلة سليمان. (2016). *رؤية معاصرة علم النفس الرياضي*. الإسكندرية: مركز الكتاب الحديث. خرموش، منى؛ وبحري، صابر. (2021). *دور الرياضة المدرسية في تعزيز الصحة النفسية لدى المتدرب منظر تحليلي*. *مجلة السائرة للدراسات الإنسانية والاجتماعية*. (7)، 129-143.

الخفاف، نغم خالد؛ وحامد، مقداد طارق. (2021). *الثقافة الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة*. *مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة*. (3)، 81-91.

الخواجة، عبد الفتاح. (2010). *مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. عمان: دار البداية.

الخولي، أمين أنور. (2011). *أصول التربية البدنية والرياضية* ط. 4. القاهرة: دار الفكر العربي. الخولي، أمين أنور؛ ومحمود، عبد الفتاح عدنان؛ وعدنان درويش جلون. (2015). *التربية الرياضية المدرسية*. ط. 6. القاهرة: دار الفكر العربي.

الداهري، صالح حسن. (2015). *مبادئ الصحة النفسية*. ط. 3. عمان: دار وائل للنشر. دردون، كنزة. (2022). *دور الرياضة في تنمية الصحة النفسية لدى الممارسين*. *مجلة عصور الجديدة*. (2)، 474-487.

درويش، كمال؛ والحماحمي، محمد. (2007). *رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ ط.3*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

الرحامنة، ناظم مرزوق؛ والراحلة، وليد أحمد؛ والوردات، خالد عبد الرحيم. (2023). مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على النواحي البدنية والنفسية لدى مرتادي مراكز اللياقة البدنية في ظل جائحة كورونا في محافظة البلقاء. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، 50(2)، 117-131.

زهران، حامد عبد السلام. (2015). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط.4. القاهرة: عالم الكتب.

زهير، آلاء. (2012). التفاعل الاجتماعي بأبعاده. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 5(2)، 37-71.

سفيان، كسكس؛ وسرسوب، فاطنة. (2019). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية لبعض ثانويات مدينة الجلفة. مذكرة ماستر جامعة الجلفة.

السيد، محمد أبو نجله؛ والسيد، هدى عبد المؤمن؛ وإبراهيم، ريم أحمد (2019). المتغيرات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بممارسة الشباب للرياضة دراسة ميدانية على عينة من الشباب في بيئات مختلفة. *مجلة العلوم البيئية*، 47(13)، 211-235.

شاذلي، عبد الحميد محمد. (2016). *الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية ط.5*. القاهرة: المكتبة الجامعية.

شرف، عبد الحميد. (2014). *سيكولوجيا التعليم في التربية الرياضية ط.4*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

شمروخ، نبيل؛ وخصاونة، كمال. (2011). الفوائد الاجتماعية الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، 25(5)، 1337-1358.

شيخه، عبد المنعم. (2019). دور النشاط البدني الرياضي في التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي [رسالة ماجستير]. جامعة قاصدي مرباح.

الطاهر، حفاظ؛ وسليم، رحال. (2020). أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي [رسالة ماجستير]. جامعة العربي التبسي.

عبد الحميد، صلاح محمد. (2023). التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية. الرياض: الإعلام الجديد.

عبد الغني، أشرف محمد. (2015). *الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- عبد الغني، أشرف محمد؛ وعلي، صبره محمد. (2004). *الصحة النفسية والتوافق النفسي*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبد المعطي، حسن مصطفى. (2009). *المقاييس النفسية المقننة*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- غطاس، مراد. (2022). *أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط* [رسالة ماجستير]. جامعة قاصدي مرباح- ورقلة.
- مرزوق، هناء عبد الله؛ والشريفي، أمل حادي؛ والخلف، سنابل بدر. (2019). *دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت*. *مجلة دراسات*, (1)، 1-30.
- مكاوي، يوسف؛ وهوارة، مولود. (2019). *انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري دراسة ميدانية على ثانويات ولاية الوادي*. *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*, 10(2)، 115-136.
- موساوي، احمد. (2016). *التربية البدنية والرياضية وتأثيراتها النفسية والجسمية على تلاميذ المرحلة الثانوية* [رسالة ماجستير]. جامعة محمد خضر.
- هاشم، رياض صيهود. (2016). *العجز النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة ميسان*. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية*, (48)، 259-273.
- الهيتمي، موفق أسعد. (2021). *التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين*. بغداد: دار الوثائق.
- Aissa, N., & Messahli, S. (2020). The role of entertaining sports activities in the disposal of psychological stress caused by the measures of domestic quarantine against the Corona (COVID-19) epidemic in the youth environment-field study in Ouezra municipality-Wilaya of Medea. *Journal of Sport Science Technology and Physical Activities*, 17(2), 265–278.
- Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., ... & Bertollo, M. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–13.
- Eather, N., Wade, L. & Pankowiak, A. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the “Mental Health through Sport” conceptual model. *Syst Rev* 12, 102 .
- Hashem, M. E. (2020). Motivations for physical activity in the elderly in light of the Corona pandemic (COVID-19). *The scientific journal of physical education and sports science*, 89(1), 64–87
- Jariono, G., & Subekti, N. (2020). Sports Motivation Survey and Physical Activity Students of Sport Education Teacher Training and Education Faculty FKIP

- Muhammadiyah University Surakarta. *Journal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 86–95.
- Lum, K. J., & Simpson, E. E. A. (2021). *The impact of physical activity on psychological well-being in women aged 45-55 years during the Covid pandemic: A mixed-methods investigation*. *Maturitas*, 153, 19–25.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ... & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.
- Pineiro, C. J., Fernandez, M. A., Nuviala, A. & Perez, O. R. (2021). Psychological Wellbeing in Physical Education and School Sports: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (3), 864.
- Setiawan, E., Iwandana, D. T., Festiawan, R., & Bapista, C. (2020). Improving handball athletes' physical fitness components through Tabata training during the outbreak of COVID-19. *Journal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 375–389. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.

ملاحق الدراسة

(ملحق: 1)

استبانة ممارسة الرياضة

ضع علامة (✓) أمام كل فقرة تحت الاختيار الذي يعبر عن حالتك

م	الفقرة	بدرجة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
1	تشارك في الأنشطة الرياضية بالجامعة.			
2	تمارس الرياضة خارج الجامعة في النوادي والساحات الشعبية بالمناطق السكنية.			
3	تحب المشاركة في المنافسات الرياضية الجامعية.			
4	المختصون في رعاية الشباب بالجامعة يشجعونك على ممارسة الرياضة.			
5	دافعك الرئيس لممارسة الرياضة في الجامعة هو الحفاظ على اللياقة البدنية.			
6	تمارس الرياضة في الجامعة من أجل التسلية والترفيه.			
7	تقبل على ممارسة الرياضة في الجامعة لاكتساب أساليب التفاعل الاجتماعي مع الزملاء.			
8	تمارس الرياضة في النوادي الصحية وأندية الجيم.			
9	تمارس الرياضة الجامعية للتمتع بصحة جيدة.			
10	تمارس الرياضة الجامعية للترويح عن النفس.			
11	تمارس الرياضة الجامعية من أجل تكوين صداقات جديدة.			
12	تمارس الرياضة لأجل تحقيق التوازن بين الدراسة والنشاط البدني.			
13	تتلقى دعماً من المختصين بالجامعة لممارسة النشاط الرياضي.			
14	تشارك بحماس في الأنشطة الرياضية الجامعية مقارنةً ببقية الأنشطة الجامعية الأخرى.			
15	ازدحام اليوم الدراسي بالجامعة يقلص من فرص مشاركتك في الأنشطة الرياضية الجامعية.			
16	تتيح الجامعة التسهيلات التي تؤثر على مشاركتك في الأنشطة الرياضية الجامعية.			

تابع/ (ملحق: 1)

استبانة ممارسة الرياضة

م	الفقرة	بدرجة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
17	الدعم من الاختصاصيين من العوامل التي تؤثر على مشاركتك في الأنشطة الرياضية الجامعية.			
18	الاهتمام الشخصي من العوامل التي تؤثر على مشاركتك في الأنشطة الرياضية الجامعية.			
19	الجامعة تقدم الدعم الكافي للطلبة الذين يرغبون في ممارسة الرياضة .			
20	ضيق الوقت من التحديات التي تواجهك في ممارسة الرياضة الجامعية .			
21	الجامعة تشجع على ممارسة الرياضة من خلال الفعاليات والمسابقات المختلفة .			
22	تؤكد الجامعة على ممارسة الأنشطة الرياضية لتدريب الطلبة على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.			
23	تمارس الرياضة للتخلص من الضغوط العصبية والنفسية .			
24	تمارس الرياضة من أجل الترويح عن النفس.			
25	ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من طاقتك الإيجابية.			
26	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدك في اكتشاف ذاتك.			
27	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدك في تعديل السلوك إلى الأقوم.			

(ملحق:2)

مقياس الصحة النفسية

م	الفقرات	بدرجة
		كبيرة متوسطة قليلة
1	أنا راض عن نفسي في معاملة الآخرين.	
2	أشعر بالسعادة وأن حياتي جديرة بأن تعاش.	
3	أشعر بأن الآخرين راضون عني.	
4	أشعر أن الآخرين غير مرحبين بي.	
5	أشعر بأنني قادر على حل مشكلاتي.	
6	أنا غير راضٍ عن نفسي.	
7	أنا راض عن نفسي في التعامل مع ضغوط الحياة.	
8	أشعر أنني أعاني من بعض المشكلات النفسية.	
9	أكون سعيداً عندما أجد الآخرين سعداء.	
10	أشعر بالراحة عندما أجد الآخرين سعداء.	
11	اليأس يملأ حياتي.	
12	أشعر أن الآخرين يتقبلونني أثناء الأنشطة الرياضية.	
13	لدي عزيمة وإرادة لإيجاد معنى في حياتي.	
14	أكون راضياً عن حياتي وسعيداً عندما أمارس الرياضة	
15	ممارسة الرياضة جعلت حياتي ذات قيمة.	
16	الحب الذي ألقاه من الزملاء يجعل لحياتي معنى.	
17	لا أشعر بالخوف من المستقبل أثناء ممارسة الرياضة.	
18	لا تضعف همتي لممارسة الرياضة.	
19	أشعر بالأمان عندما أمارس الرياضة مع الآخرين.	
20	أتصرف بطريقة من خلالها يتقبلني الزملاء لممارسة الرياضة معهم.	
21	ممارسة الرياضة ساعدت على حل مشكلاتي مما جعلني أشعر بالأمان.	
22	أكون راضياً عن نفسي حينما أتعاون مع الزملاء لحل مشكلاتهم.	
23	ممارسة الرياضة خففت من معاناتي من بعض الاضطرابات النفسية.	
24	رغم أن حياتي مليئة بالضغوط إلا أن السعادة تلازمني حينما أمارس الرياضة.	

تابع/ (ملحق: 2)

مقياس الصحة النفسية

25 ممارسة الرياضة ترفع معنوياتي في إيجاد معنى في حياتي.

26 ممارسة الرياضة أذهبت عني الأرق أثناء النوم.

27 ممارسة الرياضة أذهبت الحزن من حياتي.

28 ممارسة الرياضة قضت على الإحباط المتكرر الذي كنت أشعر به.

29 رغم أن الحزن لا يفارقني، إلا أنني أمارس الرياضة

30 مشاركة الزملاء أثناء ممارسة الرياضة جعلتني أتعلم ذاتي

ملحق: 3

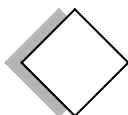
استبانة التفاعل الاجتماعي

م	الفقرة	بدرجة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
1	تزيد من قدرتك على فهم أصدقائك.			
2	تزيد من الشعور بالانتماء الاجتماعي للمجتمع الجامعي.			
3	تساعدك على تنمية وتطوير (التعاون، التأزر، التضامن).			
4	تساعدك على التخلص من بعض الصفات السلبية (الأنأ، العزلة، القلق).			
5	جعلتك تزور زملاءك الذين يدرسون معك في المناسبات الرسمية.			
6	جعلتك تقوم بتبادل الزيارات مع زملائك الذين يدرسون معك خارج المناسبات الرسمية.			
7	جعلتك تعود عن الشعور بمشكلة إلى طلبة يدرسون معك.			
8	تعزز من مستوى العلاقات الاجتماعية مع الزملاء.			
9	تسهم في عملية دمج الفرد في المجتمع.			
10	تسهم في عملية تبادل الثقة مع الآخرين.			
11	دفعتك لتتعود التعاون مع زملائك لتحقيق الأهداف بشكل جماعي			
12	ساعدت على التعامل مع نوعيات مختلفة من الزملاء أوقات الدراسة الجامعية.			
13	تنظم جهدك مع زملائك حتى في إجراء الأنشطة الجامعية المختلفة.			
14	أصبحت ترى المنافسة وسيلة مثلى للوصول إلى النجاح والتفوق			
15	جعلت التضامن مع الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي واجباً.			
16	عودتني المشاركة أثناء الاحتفالات الرسمية التي تقيمها الجامعة			
17	جعلتني أهتم بقيم التسامح لبناء علاقات قوية بينك وبين زملائك بالجامعة.			
18	دربتني على العمل بأسلوب جماعي من أجل تحمل المسؤولية الجماعية.			
19	طوّرت قدراتي القيادية.			

تابع / (ملحق:3)

استبانة التفاعل الاجتماعي

-
- 20 تحسّن مقدرتي على العمل مع جماعات مختلفة.
- 21 تطور من رغيتي بالعمل ضمن فريق.
- 22 تخفض من شعوري بالعزلة الاجتماعية.
- 23 تحقق لك تفاعلاً جيداً مع الأقران.
- 24 تساعدك على تحقيق التكيف مع محيطك الخارجي.
- 25 تفسح لك المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية مع مختلف الفئات.
-



الاهتمامات البحثية: مهتم بالصحة النفسية والمجالات التي لها علاقة بالرياضة و أثرها في تحسين الصحة النفسية والحالة المزاجية وكذلك مهتم اضطرابات النوم والطعام وانواعها مثل فقدان الشهية العصبي والشره المرضي والأكل العاطفي. ومهتم بتغير العادات السلوكية والنفسية والعقلية وكيفية الوصول إلى السلوك الصحي ونمط الحياة الإيجابي.

للاستشهاد

الطيّار، حمد عبدالله. (2026). مستوى ممارسة الرياضة لدى طلبة جامعة الكويت وانعكاس ذلك على مستويات الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي لديهم. *مجلة العلوم الاجتماعية*، 54 (2)، 19-59.

Doi: 10.34120/jss.2026.3357

To Cite:

ALtayyar, H. (2026). Sports exercise levels among Kuwait university students and their impact on mental health and social interactio. *Journal of the Social Sciences*, 54 (2), 19-59.

Doi: 10.34120/jss.2026.3357

