

أنماط النشاط البدني والصحة النفسية: دور تنظيم المشاعر لدى طلاب الجامعات

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 16, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). أنماط النشاط البدني والصحة النفسية: دور تنظيم المشاعر لدى طلاب
الجامعات. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120802>

هل يمكن للنشاط البدني أن يكون مفتاح الصحة النفسية للشباب؟ دراسة تكشف عن أنماط الحركة وتأثيرها على العقل

كم مرة تساءلت عن العلاقة بين حركتك اليومية وشعورك الداخلي؟ هل لاحظت أن المشي السريع يزيل عنك التوتر، أو أن قضاء ساعات طويلة جالساً يزيد من شعورك بالإحباط؟ هذه الأسئلة ليست مجرد استفسارات عابرة، بل هي جوهر بحث علمي جديد يسلط الضوء على الدور الحاسم الذي يلعبه النشاط البدني - ليس فقط كميته، بل *كيفية* - في صحتنا النفسية. تُظهر دراسة حديثة أجراها الباحث Chen L، أن أنماط النشاط البدني المختلفة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمستويات القلق والاكتئاب والتوتر لدى طلاب الجامعات، وأن القدرة على تنظيم المشاعر تلعب دوراً وسيطاً هاماً في هذه العلاقة. هذا الاكتشاف يفتح آفاقاً جديدة لفهم كيفية تعزيز الصحة النفسية من خلال تشجيع أنماط حركية صحية.

الإطار النظري

علم النفس المعرفي السلوكي وتنظيم الانفعالات

تستند هذه الدراسة إلى أسس راسخة في علم النفس المعرفي السلوكي (CBT)، وهو نهج علاجي يركز على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات. يعتبر CBT أن المشاعر ليست مجرد ردود فعل سلبية، بل هي نتاج تفسيراتنا للأحداث. وبالتالي، يمكننا تحسين صحتنا النفسية من خلال تغيير أنماط التفكير والسلوك غير الصحية. في هذا السياق، يلعب تنظيم الانفعالات دوراً محورياً. تنظيم الانفعالات هو القدرة على تحديد المشاعر وفهمها وتقبلها، ثم تعديلها بطرق صحية ومناسبة. يشبه الأمر وجود نظام فرامل في السيارة؛ إذا كان نظام الفرامل ضعيفاً، فقد نفقد السيطرة على السيارة، وبالمثل، إذا كانت قدرتنا على تنظيم الانفعالات ضعيفة، فقد نغرق في المشاعر السلبية.

بالإضافة إلى ذلك، تستند الدراسة إلى نظرية التقييم المعرفي للتوتر (Cognitive Appraisal Theory of Stress)، التي تفترض أن التوتر ليس ناتجاً عن الحدث نفسه، بل عن كيفية تقييمنا لهذا الحدث. النشاط البدني يمكن أن يساعد في تغيير هذا التقييم، من خلال توفير فرصة للتخلص من الطاقة السلبية وتحسين المزاج.

منهجية البحث

تحليل الأنماط الكامنة ودراسة استقصائية عبر الإنترنت

استخدم الباحث Chen L منهجية متطورة تسمى "تحليل الأنماط الكامنة" (Latent Profile Analysis - LPA). تخيل أن لديك مجموعة كبيرة من الصور، وكل صورة تمثل شخصاً مختلفاً. تحليل الأنماط الكامنة يساعدك على تجميع هذه الصور في مجموعات بناءً على أوجه التشابه بينها، حتى لو لم تكن هذه التشابهات واضحة للعين المجردة. في هذه الدراسة، استخدم الباحث LPA لتحديد مجموعات مختلفة من الطلاب بناءً على أنماط نشاطهم البدني - أي، كيف يقضون وقتهم في الحركة والجلوس.

شارك في الدراسة 1059 طالباً جامعياً صينياً. أكمل الطلاب استبياناً عبر الإنترنت يقيس ثلاثة جوانب رئيسية للنشاط البدني: شدة النشاط (مثل ممارسة الرياضة المكثفة)، والمشي (كمية الوقت الذي يقضونه في المشي)، والجلوس (كمية الوقت الذي يقضونه جالسين). كما قام الطلاب بتقييم مستويات القلق والاكتئاب والتوتر لديهم، بالإضافة إلى قدرتهم على تنظيم المشاعر. تم تحليل البيانات باستخدام تقنيات إحصائية متقدمة لتحديد الأنماط المختلفة للنشاط البدني وعلاقتها

بالصحة النفسية.

النتائج

أربعة أنماط متميزة للنشاط البدني

كشف تحليل الأنماط الكامنة عن أربعة أنماط متميزة للنشاط البدني بين الطلاب. النمط الأول تميز بمستويات منخفضة من النشاط البدني وميل قوي للجلوس. النمط الثاني كان يتميز بنشاط بدني معتدل مع ميل معتدل للجلوس. النمط الثالث كان يتميز بنشاط بدني مرتفع مع ميل معتدل للجلوس. أما النمط الرابع، فقد كان الأفضل، حيث تميز بنشاط بدني مرتفع مع ميل قوي للمشي.

أظهرت النتائج وجود فروق واضحة في الصحة النفسية بين هذه الأنماط. الطلاب الذين اتبعوا النمط الأول (نشاط منخفض وجلوس مرتفع) أبلغوا عن أعلى مستويات من الاكتئاب والقلق والتوتر. بالمقابل، الطلاب الذين اتبعوا النمط الرابع (نشاط مرتفع ومشى مرتفع) أظهروا أفضل ملفات تعريف للصحة النفسية.

دور تنظيم الانفعالات كوسيط

الأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو أن الباحث اكتشف أن قدرة الطلاب على تنظيم المشاعر تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين أنماط النشاط البدني والصحة النفسية. بمعنى آخر، النشاط البدني يساعد في تحسين القدرة على تنظيم المشاعر، وهذا بدوره يؤدي إلى تقليل مستويات القلق والاكتئاب والتوتر. فالطلاب الذين كانوا أكثر نشاطاً بدنياً، وخاصة أولئك الذين يمارسون المشي بانتظام، كانوا يتمتعون بقدرة أكبر على تنظيم مشاعرهم، مما ساعدهم على التعامل مع التحديات اليومية بشكل أفضل.

الآثار

تطبيقات سريرية وعامة

هذه النتائج لها آثار عميقة على كل من الممارسين السريريين والجمهور العام. بالنسبة للمعالجين النفسيين، تؤكد الدراسة على أهمية دمج النشاط البدني في خطط العلاج. بدلاً من التركيز فقط على العلاج بالكلام، يمكن للمعالجين تشجيع مرضاهم على ممارسة الرياضة بانتظام، وخاصة المشي، كجزء من استراتيجية شاملة لتحسين الصحة النفسية.

بالنسبة للجمهور العام، تسلط الدراسة الضوء على أهمية تبني نمط حياة نشط. لا يتعلق الأمر فقط بفقدان الوزن أو بناء العضلات، بل يتعلق أيضاً بتحسين صحتك النفسية. حتى مجرد المشي لمدة 30 دقيقة يومياً يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في مستويات القلق والاكتئاب والتوتر.

السياق الثقافي العربي

التحديات والفرص في العالم العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، تظهر بعض الفروق والتحديات الفريدة. في العديد من المجتمعات

العربية، هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، مما قد يمنع الأفراد من طلب المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك قيود ثقافية على مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية العامة. ومع ذلك، هناك أيضاً فرص كبيرة لتعزيز النشاط البدني في العالم العربي. على سبيل المثال، يمكن للمساجد والمراكز المجتمعية تنظيم فعاليات رياضية مشتركة للرجال والنساء. كما يمكن استخدام وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي لزيادة الوعي بأهمية النشاط البدني للصحة النفسية.

من المهم أيضاً مراعاة العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي قد تؤثر على قدرة الأفراد على ممارسة الرياضة. في بعض المناطق، قد لا يكون هناك وصول كافٍ إلى المرافق الرياضية أو المساحات الخضراء. في هذه الحالات، يمكن التركيز على الأنشطة البدنية البسيطة التي يمكن ممارستها في المنزل أو في الحي، مثل المشي أو اليوجا.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

مزيد من البحث ضروري

على الرغم من أن هذه الدراسة تقدم رؤى قيمة، إلا أنها لا تخلو من القيود. أولاً، الدراسة اعتمدت على بيانات ذاتية الإبلاغ، مما يعني أن النتائج قد تكون عرضة للتحيز. ثانياً، الدراسة أجريت على عينة من الطلاب الجامعيين الصينيين، مما يعني أن النتائج قد لا تكون قابلة للتعميم على مجموعات سكانية أخرى.

في المستقبل، هناك حاجة إلى إجراء المزيد من البحوث باستخدام تصميمات دراسية أكثر صرامة، مثل الدراسات الطولية التي تتبع الأفراد على مدى فترة طويلة من الزمن. كما يجب إجراء دراسات في ثقافات مختلفة، بما في ذلك العالم العربي، لفهم كيفية تأثير العوامل الثقافية على العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية. بالإضافة إلى ذلك،

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Chen L. (2026). *A latent profile analysis of physical activity participation patterns and mental health among university students: the mediating role of emotion regulation*. Scientific Reports, 16(1).

DOI: [10.1038/s41598-026-46383-3](https://doi.org/10.1038/s41598-026-46383-3)