# تمارين رياضية تقلل إدمان مقاطع الفيديو القصيرة لدى المراهقين: دور التحفيز والاستعداد النفسي

تأليف
مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 20, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تمارين رياضية تقلل إدمان مقاطع الفيديو القصيرة لدى المراهقين: دور التحفيز والاستعداد النفسي. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=119224

ARABPSYCHOLOGY.COM

## هل يمكن للرياضة أن تكون مفتاح التغلب على إدمان تطبيقات الفيديو القصيرة لدى المراهقين؟

تخيل مراهقًا يقضي ساعات طويلة في التمرير اللانهائي على تطبيق فيديو قصير، يفوت دروسًا، ويهمل هواياته، ويتوتر عند محاولة الابتعاد عن الشاشة. هذه ليست قصة فردية، بل هي واقع متزايد يواجهه العديد من المراهقين في عصرنا الرقمي. مع الانتشار الهائل لتطبيقات مثل TikTok و Instagram Reels، يثير القلق المتزايد حول إمكانية الإدمان وتأثيره على الصحة النفسية والجسدية. ولكن، هل هناك حل بسيط يمكن أن يساعد في مواجهة هذه المشكلة؟ يبدو أن الإجابة قد تكمن في شيء بسيط وفعال: ممارسة الرياضة.

## منهجية البحث

قام الباحث وو تشينغ (Wu C.) بدراسة العلاقة بين النشاط البدني وإدمان تطبيقات الفيديو القصيرة لدى المراهقين. لم يركز البحث على العلاقة المباشرة فحسب، بل تعمق في فهم الآليات التي تربط بينهما. استخدم الباحث منهجية تحليل الارتباطات (correlational analysis) لفحص العلاقة بين ثلاثة متغيرات رئيسية: ممارسة الرياضة، الدافع الذاتي (autonomous motivation - الشعور بأن النشاط يتم بدافع داخلي وليس بسبب ضغوط خارجية)، ومحو الأمية الصحية النفسية (mental health literacy - فهم الصحة النفسية، والقدرة على التعرف على المشكلات النفسية، ومعرفتها بمصادر المساعدة). تم جمع البيانات من خلال استبيانات شملت مجموعة كبيرة من المراهقين، حيث تم تقييم مستوى إدمانهم لتطبيقات الفيديو القصيرة، ومستوى نشاطهم البدني، ودرجة دافعيتهم الذاتية، ومعرفتهم بالصحة النفسية. لم يعتمد البحث على تدخل مباشر أو تجربة معينة، بل اعتمد على فحص العلاقات الطبيعية بين هذه المتغيرات في حياة المراهقين.

## نتائج البحث

أظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية قوية بين ممارسة الرياضة وإدمان تطبيقات الفيديو القصيرة. بمعنى آخر، كلما زاد النشاط البدني للمراهق، قلّت احتمالية إدمانه لهذه التطبيقات. ولكن، ما هو السبب وراء هذه العلاقة؟ اكتشف الباحث أن الدافع الذاتي يلعب دورًا حاسمًا. فقد وجد أن ممارسة الرياضة تعزز الدافع الذاتي لدى المراهقين، أي أنهم يشعرون بأنهم يمارسون الرياضة لأنهم يريدون ذلك، وليس بسبب إجبار أو ضغط خارجي. وبالمثل، تبين أن ممارسة الرياضة تزيد من محو الأمية الصحية النفسية لدى المراهقين، مما يعني أنهم يصبحون أكثر وعيًا بأهمية الصحة النفسية، وأكثر قدرة على التعرف على المشكلات النفسية، وأكثر اطلاعًا على مصادر المساعدة المتاحة. والأهم من ذلك، وجد الباحث أن الدافع الذاتي ومحو الأمية الصحية النفسية يعملان كوسيطين (mediators) في العلاقة بين الرياضة وإدمان الفيديو القصير. وهذا يعني أن الرياضة لا تقلل من الإدمان بشكل مباشر، بل تفعل ذلك من خلال تعزيز الدافع الذاتي ومحو الأمية الصحية النفسية، اللذين بدورهما يقللان من الإدمان.

## دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن دمج الرياضة في حياة المراهقين ليس مجرد وسيلة لتحسين صحتهم الجسدية، بل هو أيضًا استراتيجية فعالة لتعزيز صحتهم النفسية وتقليل خطر إدمانهم لتطبيقات الفيديو القصيرة. يؤكد الباحث على أهمية اتباع نهج شامل في تعزيز صحة المراهقين، يركز على التكامل بين النشاط البدني، وتنمية الدافع الذاتي، وتعزيز محو الأمية الصحية النفسية. هذا النهج المتكامل يمكن أن يوفر إطارًا مرجعيًا للباحثين والممارسين في مجال الصحة العامة لتطوير برامج تدخلية فعالة تهدف إلى تشجيع استخدام رقمي صحي (healthy digital media use) لدى المراهقين.

ARABPSYCHOLOGY.COM

ومع ذلك، يشدد الباحث على أن هذه الدراسة لا تثبت علاقة سببية (causation) بشكل قاطع. فقد تكون هناك عوامل أخرى غير مدروسة تلعب دورًا في هذه العلاقة. لذلك، هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات الطولية (longitudinal studies - تتبع المشاركين على مدى فترة زمنية طويلة) والدراسات التجريبية (experimental studies - إجراء تدخلات محددة وتقييم تأثيرها) للتحقق من هذه النتائج وتحديد ما إذا كان يمكن استخدام الرياضة كأداة تدخلية فعالة للوقاية من إدمان تطبيقات الفيديو القصيرة وعلاجه. على الرغم من ذلك، فإن هذه الدراسة تقدم رؤى قيمة حول الآليات النفسية والاجتماعية التي تربط بين الرياضة والصحة النفسية، وتؤكد على أهمية تبني أسلوب حياة صحي ومتوازن في عصرنا الرقمي.

## Reference

Wu C. (2026). *The mechanism of physical exercise and adolescent short-form video app addiction: the chain mediating role of autonomous motivation and mental health literacy*. BMC Public Health, 26(1), 569-569.

DOI: 10.1186/s12889-026-26220-y

ARABPSYCHOLOGY.COM