

تمرين بدني يعزز السلوك الإيجابي لدى الطلاب من خلال العلاقات والتعاطف

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 24, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تمرين بدني يعزز السلوك الإيجابي لدى الطلاب من خلال العلاقات والتعاطف. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119940>

هل تساءلت يوماً عن السبب الذي يدفعك للشعور بالرغبة في مساعدة الآخرين بعد ممارسة الرياضة؟ قد لا يكون الأمر مجرد شعور جيد ناتج عن إفراز الإندورفين (مادة كيميائية في الدماغ تعمل كمسكن طبيعي للألم ومحسن للمزاج). دراسة جديدة تكشف عن أن النشاط البدني قد يكون له تأثير أعمق بكثير، حيث يعزز السلوكيات الاجتماعية الإيجابية لدى طلاب الجامعات من خلال تعزيز العلاقات مع الأقران وتنمية التعاطف الإيجابي.

منهجية البحث

قام باحثون بالتحقيق في العلاقة بين ممارسة الرياضة والسلوك الاجتماعي الإيجابي بين طلاب الجامعات في الصين. اعتمدت الدراسة على نظرية التفاعل بين الشخص والسياق، والتي تفترض أن سلوكنا يتشكل من خلال تفاعل معقد بين سماتنا الشخصية والبيئة المحيطة بنا. استخدم فريق البحث، بقيادة شي تشين، طريقة أخذ عينات ملائمة (convenience sampling) وشملت جمع البيانات من خلال استبيانات موزعة على طلاب الجامعات من خمس جامعات مختلفة. تضمنت الاستبيانات مقياس تقييم النشاط البدني، ومقياس الميول الاجتماعية الإيجابية، ومقياس تقييم الأقران، ومقياس التعاطف الإيجابي. تم جمع 991 استجابة صالحة، مما يوفر قاعدة بيانات قوية للتحليل.

النتائج

أظهرت النتائج وجود ارتباطات إيجابية قوية بين ممارسة الرياضة، والسلوك الاجتماعي الإيجابي، والعلاقات مع الأقران، والتعاطف الإيجابي. بمعنى آخر، الطلاب الذين يمارسون الرياضة بانتظام كانوا أكثر عرضة لإظهار سلوكيات اجتماعية إيجابية، ولديهم علاقات أفضل مع أقرانهم، ويمتلكون مستويات أعلى من التعاطف الإيجابي (القدرة على فهم مشاعر الآخرين ومشاركتهم فيها).

ولكن الأهم من ذلك، كشفت تحليلات الانحدار (regression analysis) واختبارات التأثير الوسيط (mediation effect tests) أن ممارسة الرياضة لا تؤثر بشكل مباشر وإيجابي على السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلاب فحسب، بل تؤثر أيضاً من خلال ثلاث طرق غير مباشرة. أولاً، من خلال الدور الوسيط المستقل للعلاقات مع الأقران. وهذا يعني أن ممارسة الرياضة تعزز العلاقات مع الأقران، مما يؤدي بدوره إلى زيادة السلوك الاجتماعي الإيجابي. ثانياً، من خلال الدور الوسيط المستقل للتعاطف الإيجابي. بمعنى أن ممارسة الرياضة تزيد من التعاطف الإيجابي، مما يعزز السلوك الاجتماعي الإيجابي. وأخيراً، من خلال مسار وساطة متسلسل يتضمن العلاقات مع الأقران أولاً، ثم التعاطف الإيجابي. وهذا يشير إلى أن ممارسة الرياضة تحسن العلاقات مع الأقران، مما يؤدي إلى زيادة التعاطف الإيجابي، والذي بدوره يعزز السلوك الاجتماعي الإيجابي.

دلالات

توضح هذه الدراسة أن ممارسة الرياضة لا تفيد الصحة البدنية والعقلية فحسب، بل تلعب أيضاً دوراً مهماً في تعزيز السلوكيات الاجتماعية الإيجابية. الآلية التي تعمل بها هذه العلاقة – من خلال تحسين العلاقات مع الأقران وتنمية التعاطف الإيجابي – لها آثار عملية كبيرة. فالنشاط البدني يساهم في بناء بيئة اجتماعية إيجابية، وبالتالي تعزيز رأس المال الاجتماعي (الشبكات والعلاقات التي تدعم المجتمع). وفي الوقت نفسه، فإنه يسهل تطوير الكفاءات العاطفية الداخلية، أو رأس المال النفسي (مثل التفاؤل والمرونة والثقة بالنفس).

تؤكد هذه النتائج على أهمية تشجيع الطلاب الجامعيين على المشاركة في الأنشطة البدنية ليس فقط من أجل صحتهم، ولكن أيضاً من أجل تعزيز شعورهم بالمسؤولية الاجتماعية والمساهمة في بناء مجتمع متناغم. يمكن للمؤسسات التعليمية أن

تلعب دوراً حاسماً في هذا الصدد من خلال توفير فرص لممارسة الرياضة وتعزيز ثقافة تقدر السلوكيات الاجتماعية الإيجابية. إن فهم هذه العلاقة المعقدة بين النشاط البدني والسلوك الاجتماعي يمكن أن يساعدنا في تطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز الصحة العامة والرفاهية الاجتماعية.

Reference

Shi C. (2026). *Physical exercise promotes prosocial behavior in college students through a chain mediation of peer relationships and positive empathy*. Scientific Reports, 16(1), 3561-3561

DOI: [10.1038/s41598-025-33533-2](https://doi.org/10.1038/s41598-025-33533-2)