

Submission date: 02/6/2024 Accepted date: 1/10/2024 Published date: 1/11/2024

DOI: <https://doi.org/10.33102/abqari.vol31no2.652>

دور برنامج تحدي دبي للياقة البدنية في إدارة الاضطرابات النفسية

The Role of The Dubai Fitness Challenge Program in Managing Psychological

Amran Shukri Naddaf,^a Abdelrahman Ibrahim Suleiman Islaieh^b Rossidi Usop,^c
Ahmad Fuad Mohamad Amin,^d^a center for core studies- USIM ^bPERMATA InsanCollege, ^bPERMATA
InsanCollege ^c, ^bPERMATA InsanCollege ^d(Corresponding email) abdelrahman@usim.edu.my

Abstract

The study aimed to identify the role of the Dubai Fitness Challenge program in managing psychological disorders and improving mental health, based on the descriptive analytical approach, and the questionnaire as a data collection tool. The researcher was able to recover 330 valid responses for analysis, and the study found that there were statistically significant differences between the average scores of the two groups (participants and non-participants) and in favor of the participants in the challenge, and this indicates the existence of a role for the Dubai Fitness Challenge program in improving the mental health of the participants (the level of anxiety and depression), and the level of anxiety among the study sample participating in the Dubai Fitness Challenge (30 * 30) was low, and the level of depression among the study sample participating in the Dubai Fitness Challenge (30 * 30) was low, and there were statistically significant differences between the average scores of the two groups (participants and non-participants) and in favor of the participants in the challenge, and this indicates that there is a role for the Dubai Fitness Challenge program in the level of anxiety among the participants in the program, and there are statistically significant differences between the average scores of the two groups (participants and non-participants) and in favor of the participants in the challenge, and this indicates The study indicated that there is a role for the Dubai Fitness Challenge program in the level of depression among the participants in the program. The study recommended the dissemination of cultural awareness about the importance of the role of the Dubai

Fitness Challenge (30 * 30) in mental health, and the development of programs by those in charge of the program to encourage the practice of physical fitness continuously. Raising the efficiency, support and equipment of fitness practitioners' places, holding periodic competitions and creating a spirit of positive competition among the participants, and increasing interest in and publishing specialized counseling and orientation programs to motivate participation in the Dubai Fitness Challenge (30 * 30).

Keywords: Dubai Fitness Challenge, physical fitness, mental health, managing psychological disorders.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة للتعرف إلى دور برنامج تحدي دبي للياقة البدنية في إدارة الاضطرابات النفسية وصولاً إلى الصحة الاستقرار النفسي، بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، والاستبانة كأداة لجمع البيانات، استطاع الباحث استعادة 330 استجابة صالحة للتحليل، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (المشاركين وغير المشاركين) ولصالح المشاركين في التحدي، وهذا يشير إلى وجود دور لبرنامج تحدي دبي للياقة البدنية في تحسين الصحة النفسية للمشاركين (مستوى القلق والاكتئاب)، وكان مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة المشاركين في تحدي دبي للياقة (30*30) منخفض، وكان مستوى الاكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة المشاركين في تحدي دبي للياقة (30*30) منخفض، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (المشاركين وغير المشاركين) ولصالح المشاركين في التحدي، وهذا يشير إلى وجود دور لبرنامج تحدي دبي للياقة البدنية في مستوى القلق لدى المشاركين في البرنامج، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (المشاركين وغير المشاركين) ولصالح المشاركين في التحدي، وهذا يشير إلى وجود دور لبرنامج تحدي دبي للياقة البدنية في مستوى الاكتئاب لدى المشاركين في البرنامج، وأوصت الدراسة بنشر الوعي الثقافي عن أهمية دور تحدي دبي للياقة (30*30) في الصحة النفسية، ووضع برامج من قبل القائمين على البرنامج للتشجيع على ممارسة اللياقة البدنية باستمرار، ورفع كفاءة أماكن ممارسة اللياقة البدنية ودعمها وتجهيزها، واقامة المسابقات الدورية وخلق روح المنافسة الإيجابية بين المشاركين، وزيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتوجيهية المتخصصة ونشرها للتحفيز على المشاركة في تحدي دبي للياقة (30*30).

الكلمات المفتاحية: برنامج تحدي دبي، اللياقة البدنية، الصحة النفسية، إدارة الاضطرابات النفسية.

المقدمة: -

فرضت جائحة كوفيد-19 على المواطنين في كافة أنحاء العالم العديد من القيود، ومن هذه القيود فرض حالات عدم التجوال والتنقل والاعلاق للتجمعات البشرية منعاً لانتشار الفيروس، مما أدى إلى اغلاق مراكز اللياقة البدنية والمنشآت الرياضية بكافة فئاتها، وأدى ذلك إلى عدم قدرة الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية لممارسة برامهم الرياضية المعتادة. أظهرت دراسة عويسي (2021) أنّ جائحة كوفيد-19 قد أثرت على مؤشر الكتلة الجسمية، والذي يعد أحد المعايير الأساسية في اللياقة البدنية للرياضي، إضافة إلى التوتر النفسي الكبير الذي صاحب ظهور هذه الجائحة، فقد كان الجميع يتتبع زيادة عدد الاصابات والوفيات يوماً بيوماً (جلولي وسنوسي، 2020)، كما أن انخفاض أو انعدام عدد الحصص التدريبية أثر على المستوى التقني للرياضيين كونهم يتدربون بشكل عشوائي في بيوتهم (حساني، 2022)، يعد برنامج تحدي دبي للياقة البدنية (30*30) ذو آثار ايجابية ملموسة على المجتمع، وأثر واضح لتعميم ثقافة أنّ الرياضة شيء أساسي في سلوكيات المجتمعات، وله الدور الكبير في السيطرة والمساعدة في علاج المجتمع من الأمراض النفسية، حيث يقام سنوياً بعنوان "30 دقيقة في 30 يوم"، والذي يشكل دعوة مفتوحة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية، ويحرص برنامج تحدي دبي للياقة على مشاركة الجميع في هذا التحدي، من خلال وجود أكثر من 5000 حصة رياضية مباشرة وكذلك افتراضية (الرؤية، 2021).

مشكلة الدراسة:

سعى الباحث لتحديد دور برنامج تحدي دبي للياقة البدنية على مستوى الصحة النفسية، وخصوصاً بعد انحسار جائحة كوفيد-19، إلا أنه ورغم أهمية هذا الحدث الرياضي، لم يتم التوصل إلى دراسة تبين هذا الدور، فبعد الاطلاع على العديد من الدراسات التي أظهرت أهمية ممارسة برامج اللياقة البدنية على الصحة النفسية وتحديدًا تخفيض مستويات القلق والاكتئاب كدراسة زايد وآخرون (2013)، ودراسة بوعزيز وآخرون (2017)، ودراسة قرين وآخرون (2019)، ودراسة نور وآخرون (2021)، لم يتم التوصل لدراسة خاصة ببرنامج تحدي دبي للياقة البدنية. ودوره في تحسين الصحة النفسية بشكل عام أو على مستويات القلق والاكتئاب بشكل خاص لدى الممارسين، مما أبرز مشكلة الدراسة الحالية. هدف الدراسة وأهميتها: تسعى الدراسة الحالية إلى:

1. تحديد دور برنامج تحدي دبي للياقة البدنية في تحسين الصحة النفسية للمشاركين (مستوى القلق والاكتئاب).
2. قياس مستوى القلق لدى المشاركين في برنامج تحدي دبي للياقة البدنية.
3. قياس مستوى الاكتئاب لدى المشاركين في برنامج تحدي دبي للياقة البدنية.

4. تقييم أثر برنامج تحدي دبي للياقة البدنية على مستوى القلق لدى المشاركين في برنامج تحدي دبي للياقة البدنية.
5. تقييم أثر برنامج تحدي دبي للياقة البدنية على مستوى الاكتئاب لدى المشاركين في برنامج تحدي دبي للياقة البدنية.
- وتكمن أهميتها من موضوعها ومكوناتها، خصوصا في ظل ازدياد الاهتمام ببرامج اللياقة البدنية ودورها في تحسين الصحة النفسية، حيث من المتوقع أن تساهم الدراسة في زيادة الحصيلة المعرفية واثراء المكتبة العلمية بموضوع مهم يربط دور برنامج تحدي دبي للياقة بمستويات القلق والاكتئاب، خصوصا في ظل ما تعانيه المجتمعات من تغيرات بيئية متلاحقة.
- كما تظهر أهمية الدراسة عملياً من نتائجها التي قد تساعد صانعي القرار في المؤسسات الرياضية بتنمية المهارات اللازمة للممارسين الرياضيين لاتخاذ قرارات صحيحة لتخفيف مستويات القلق والاكتئاب لديهم، ورفع مستوى صحتهم النفسية، كما قد تساهم نتائج هذه الدراسة في تزويد المؤسسات الرياضية بأبرز الفجوات التطبيقية لديها، مما يساعدها على تخفيض حجم هذه الفجوات وتجاوزها.

منهجية الدراسة:

تتبنى هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، ويعرف المنهج الوصفي بأنه "أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد عبر فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية تنسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة" (عبيدات وعدس وعبد الحق، 2020). حيث تُعد هذه الدراسة من الدراسات الميدانية التي تهدف للتعرف على دور برنامج تحدي دبي للياقة البدنية في تحسين الصحة النفسية (القلق والاكتئاب).

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من كافة المواطنين والمقيمين والزوار لإمارة دبي في الامارات العربية المتحدة، المشاركين في تحدي دبي للياقة البدنية 30*30 والذين يقدر عددهم (2,212,246) شخص من مختلف الأعمار وقدرات اللياقة البدنية (الامارات اليوم، 2022).

عينة الدراسة:

تم تحديد حجم عينة الدراسة ب (500) شخص من المشاركين في تحدي دبي للياقة في دورته السادسة لعام 2022، من خلال أسلوب العينة العشوائية البسيطة باستخدام رابط الكتروني (google forms) ، وقد استطاع الباحث استعادة 330 رد صالح للتحليل وبنسبة 66%.

أداة الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث باستخدام مقياس القلق (SAS)، ومقياس التصنيف الذاتي للاكتئاب (SDS)، وتعديل استبانة النشاط البدني الدولي (IPAQ-SF) ليتناسب مع برنامج التحدي (30*30)، لقياس دور برنامج تحدي دبي للياقة البدنية في تحسين الصحة النفسية (القلق والاكتئاب)، وتتكون أداة الدراسة من أربعة محاور رئيسة كما في الجدول (1):

الجدول (1) أداة الدراسة

المحور	تسلسل الفقرات	المقياس
1- المعلومات الشخصية	3 فقرات	اختبار من متعدد
2- برنامج تحدي دبي للياقة البدنية	6	اختبار من متعدد
3- مقياس القلق	10	1-4
4- مقياس الاكتئاب	10	1-4
المجموع	29	

حيث طلب من أفراد العينة الإجابة عن فقرات أداة الدراسة، وإبلاغهم بأنه سيتم التعامل مع البيانات الواردة فيها بسرية ولأغراض البحث العلمي فقط، وتم تحديد بدائل الإجابات وفق سلم ليكرت الرباعي؛ لإعطاء مساحة لأفراد العينة، مداها يتراوح بين (1-4)، والموضحة في الجدول (2).

الجدول (2) سلم ليكرت الرباعي

الاستجابة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
الدرجة	4	3	2	1

وتمت معالجة مقياس ليكرت وفقاً للمعادلة الآتية (Subedi, 2016)

$$1 = \frac{4-1}{3} \text{ طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى للبدل} - \text{الحد الأدنى للبدل}}{\text{عدد المستويات}}$$

ليصبح تصنيف المتوسط الحسابي لاستجابة العينة وفق الجدول (3)

الجدول (3) تصنيف استجابة عينة الدراسة

المتوسط الحسابي	1-2	2.01-3	3.01-4
مستوى القلق	مرتفع	متوسط	منخفض

نتائج الدراسة

أولاً: استجابة عينة الدراسة لمقياس القلق

بلغ المتوسط العام لمقياس القلق قد بلغ (3.39)، أي أنّ مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة منخفض، وحازت الفقرة "لا أشعر بالتوتر أثناء مشاركتي في تحدي (30*30)"، على أعلى متوسط حسابي بلغ (3.58) مما يشير إلى أنّ المشاركين في التحدي نادراً ما يشعرون بالتوتر، كما كانت الفقرة "لا أشعر بالاضطراب أثناء مشاركتي في تحدي (30*30)" ذات أقل متوسط حسابي بلغ (3.18) وبمستوى قلق منخفض أيضاً مما يعني أن المشاركة في التحدي تخفف مستوى الاضطراب لدى المشاركين.

ثانياً: استجابة عينة الدراسة لمقياس الاكتئاب

بلغ المتوسط العام لمقياس الاكتئاب قد بلغ (3.43)، أي أنّ مستوى الاكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة منخفض، وحازت الفقرة "بعد مشاركتي في تحدي (30*30) أشعر بالسعادة" على أعلى متوسط حسابي بلغ (3.7) مما يشير إلى أنّ المشاركين في التحدي نادراً ما يشعرون بعدم السعادة بعد المشاركة في التحدي، كما كانت الفقرة "أشعر بالتفاؤل بشأن المستقبل بعد مشاركتي في تحدي (30*30)" ذات أقل متوسط حسابي بلغ (3.12) وبمستوى اكتئاب منخفض أيضاً مما يعني أن المشاركة في التحدي تخفف مستوى التفاؤل لدى المشاركين.

ثالثاً: إجابة أسئلة الدراسة

للتعرف إلى دور برنامج تحدي دبي للياقة البدنية في تحسين الصحة النفسية (القلق والاكتئاب، تم إجراء اختبار (ت) لعينات المستقلة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لكافة الفقرات التي تقيس الصحة النفسية (القلق والاكتئاب) للمشاركين في تحدي دبي (30*30) وغير المشاركين، والجدول (4) يوضح نتائج الاختبار:

الجدول (4) نتائج اختبار تحليل "ت" لعينتين مستقلتين (الصحة النفسية)

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	القيمة
مشارك في التحدي	220	3.5773	.42863	7.439	0.00
غير مشارك	110	3.0773	.79227		

قيمة (ت) الجدولية (1.96)

تشير نتائج التحليل إلى أن قيمة اختبار "ت" المطلقة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما أن القيمة الاحتمالية بلغت (0.00) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (المشاركين وغير المشاركين) ولصالح المجموعة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهم المشاركين في التحدي، وهذا يشير إلى وجود دور لبرنامج تحدي دبي للياقة البدنية في تحسين الصحة النفسية للمشاركين (مستوى القلق والاكتئاب)، وللتعرف على مستوى القلق لدى المشاركين في برنامج

تحدي دبي للياقة البدنية، تم إيجاد المتوسط الحسابي لاستجابة عينة الدراسة المشاركين في التحدي بمقياس القلق حيث بلغ (3.52)، أي أنّ مستوى القلق لدى أفراد عينة الدراسة منخفض، وللتعرف على مستوى الاكتئاب لدى المشاركين في برنامج تحدي دبي للياقة البدنية، تم إيجاد المتوسط الحسابي لاستجابة عينة الدراسة المشاركين في التحدي بمقياس الاكتئاب حيث بلغ (3.62)، أي أنّ مستوى الاكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة منخفض.

لمعرفة دور برنامج تحدي دبي للياقة البدنية في مستوى القلق لدى المشاركين في برنامج تحدي دبي للياقة البدنية، تم إجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لكافة فقرات مقياس القلق للمشاركين في تحدي دبي (30*30)، والجدول (5) يوضح نتائج الاختبار:

الجدول (5) نتائج اختبار تحليل "ت" لعينتين مستقلتين (القلق)

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	القيمة
مشارك في التحدي	220	3.5273	.51212	5.465	0.00
غير مشارك	110	3.1182	.84247		

قيمة (ت) الجدولية (1.96)

تشير نتائج التحليل إلى أن قيمة اختبار "ت" المطلقة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما أن القيمة الاحتمالية بلغت (0.00) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (المشاركين وغير المشاركين) ولصالح المجموعة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهم المشاركون في التحدي، وهذا يشير إلى وجود دور لبرنامج تحدي دبي للياقة البدنية في مستوى القلق لدى المشاركين في البرنامج، وللتعرف على دور برنامج تحدي دبي للياقة البدنية في مستوى الاكتئاب لدى المشاركين في برنامج تحدي دبي للياقة البدنية، قام الباحث بإجراء اختبار (ت) للعينات المستقلة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لكافة فقرات مقياس الاكتئاب للمشاركين في تحدي دبي (30*30)، والجدول (6) يوضح نتائج الاختبار:

الجدول (6) نتائج اختبار تحليل "ت" لعينتين مستقلتين (الاكتئاب)

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	القيمة
مشارك في التحدي	220	3.6273	.52358	8.104	0.00
غير مشارك	110	3.0364	.78900		

قيمة (ت) الجدولية (1.96)

تشير نتائج التحليل إلى أن قيمة اختبار "ت" المطلقة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما أن القيمة الاحتمالية بلغت (0.00) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (المشاركين وغير المشاركين) ولصالح المجموعة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهم المشاركون في التحدي، وهذا يشير إلى وجود دور لبرنامج تحدي دبي للياقة البدنية في مستوى الاكتئاب لدى المشاركين في البرنامج.

مناقشة نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة وجود دور لبرنامج تحدي دبي للياقة البدنية في تحسين الصحة النفسية للمشاركين (مستوى القلق والاكتئاب)، وأن مستوى القلق والاكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة المشاركين في تحدي دبي للياقة (30*30) منخفض، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة نور وآخرون (2021) التي توصلت إلى أن النشاط البدني الرياضي له دور إيجابي في تخفيض مستوى الضغط النفسي، كما وتتفق هذه النتائج مع دراسة قرين وآخرون (2019) من أن اللياقة البدنية الخاصة تؤثر على حالة القلق، ودراسة بو عزيز وآخرون (2017) التي أشارت إلى أن المشاركين ببرامج اللياقة يتصفون باكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي، والتحكم في النفس، وانخفاض التوتر، وانخفاض في التعبيرات العدوانية، وأن المجهود البدني المنتظم له آثار إيجابية ومفيدة على الحالة النفسية للأشخاص خاصة الذين يعانون من مختلف الاضطرابات النفسية كالضغط النفسي والاكتئاب.

تتفق نتائج الدراسة الحالية أيضاً مع نتائج دراسة زايد وآخرون (2013) التي توصلت إلى أن النشاط الرياضي المنتظم ممكن أن يؤدي إلى زيادة مستوى تقدير الذات، ويخفض من المشاعر السلبية ويبقي من الإصابة بأعراض الاكتئاب، وكذلك دراسة (Puccinelli et al, 2021) التي توصلت إلى ارتباط الأعراض المرتبطة بالقلق والاكتئاب بانخفاض مستويات النشاط البدني، ودراسة (Xiang et al, 2021) التي توصلت إلى أن معدلات القلق والاكتئاب ترتبط بمستوى النشاط البدني بعلاقة عكسية.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه (Stanton et al, 2020) من وجود علاقة عكسية بين النشاط البدني من جهة والنوم والتدخين وتناول الكحوليات، وارتفاع مستوى الاكتئاب والقلق من جهة أخرى، ودراسة (Oliveira et al, 2019) من أن نسبة الانتشار للنشاط البدني عامل وقائي ضد القلق والاكتئاب، وكذلك دراسة (Rebar et al, 2015) من أن النشاط البدني يؤدي لتقليل الاكتئاب والقلق.

يعزو الباحث هذه النتائج إلى ما أشار إليه ملعب (2022) من أن اللياقة البدنية تعني الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدره الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد، وأنها القدرة على أداء الواجبات اليومية بحموية ويقتل دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كفاء للتمتع بمزاياها وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة، وهذه الخصائص تعارض مع العوامل النفسية للقلق التي وضحتها بوقرة (2019) والتي تتمثل في الاستعداد النفسي والضعف النفسي العام، والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه والتوتر النفسي الشديد والأزمات والمتاعب أو الخسائر المفاجئة والصدمات النفسية والشعور بالذنب والعجز والنقص.

إضافة إلى تعارضها مع الأسباب النفسية للاكتئاب التي أشار إليها زهران (2005) بأنها الظروف المحزنة والخبرات الأليمة والكوارث، والانحزام أمام هذه الشدائد، إضافة إلى الحرمان حيث يكون الاكتئاب استجابة لذلك، وفقد الحب والمساندة العاطفية وفقد حبيب أو فراقه أو فقد وظيفة أو فقد ثروة أو فقد المكانة الاجتماعية أو فقد الكرامة أو فقد الشرف أو فقد الصحة أو

فقد وظيفة حيوية و الفقر الشديد، كما يتضمن في الإحباط و الفشل وخيبة الأمل والكبت والقلق، وضعف الأنا الأعلى وإتمام الذات والشعور بذنب لا يغتفر، والنعوسة وسن اليأس وتدهور الكفاية الجنسية والشيخوخة والتقاعد، والخبرات الصادمة والتفسير الخاطئ غير الواقعي للخبرات، إضافة إلى التربية الخاطئة كالتفرقة في المعاملة والتسلط والإهمال.

توصيات الدراسة:

توصي الدراسة بما يأتي:

1. نشر الوعي الثقافي عن أهمية دور تحدي دبي للياقة (30*30) في الصحة النفسية، ووضع برامج من قبل القائمين على البرنامج للتشجيع على ممارسة اللياقة البدنية باستمرار.
2. رفع كفاءة أماكن ممارس اللياقة البدنية ودعمها وتجهيزها، وإقامة المسابقات الدورية وخلق روح المنافسة الإيجابية بين المشاركين.
3. زيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتوجيهية المتخصصة ونشرها للتحفيز على المشاركة في تحدي دبي للياقة (30*30).

المراجع:

المراجع العربية:

- بو عزيز، محمد وجبوري، بن عمر وزيشي، نور الدين. (2017). انعكاسات الممارسات الرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة سلوك. (3) 3 .
- بوقرة، حليلة. (2019). فعالية تقنية الاسترخاء في تخفيف القلق لدى المراهق المدمن على الأنترنت. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد بوضياف بالمسيلة. الجزائر.
- جلولي زينب وسنوسي، بومدين. (2020). الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد - 19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي. مجلة التمكين الاجتماعي. (2) 2 .
- حسابي، أيوب. (2022). أثر جائحة كورونا على مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة الطائرة. مجلة المنظومة الرياضية 9 . (2).
- زايد، كاشف والكيلاني، هاشم والكيلاني، محفوفة. (2013)، العلاقة بين ممارسة الرياضة وأعراض الاكتئاب ومستوى تقدير الذات. المؤتمر الخامس للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط. دبي. الامارات العربية المتحدة.
- زهران، حامد. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب. مصر.
- عبيدات، ذوقان وعديس، عبد الرحمن وكايد، عبد الحق (2020)، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون. الأردن.
- عويسي، أحمد. (2021). انخفاض مستوى النشاط البدني وأثره على مؤشر الكتلة الجسمية في ظل جائحة كورونا لدى المراهقين. مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. (1) 18 .

- قرين، عواد وقاسمي، أحسن وبرية، محمد. (2019)، اللياقة البدنية الخاصة وأثرها على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. (2) 16 .
- ملعب، رائد. (2022). بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية وعلاقتها بالبيئة لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد خيضر - بسكرة. - الجزائر.
- نور، محمد وبوعوقة، محمد وبريهموش، أنيس. (2021). دور النشاط البدني الرياضي في تقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ الطور الثانوي. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل. الجزائر.

المراجع الأجنبية:

- Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41, 36-42.
- Puccinelli, P. J., da Costa, T. S., Seffrin, A., de Lira, C. A. B., Vancini, R. L., Nikolaidis, P. T., ... & Andrade, M. S. (2021). Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. *BMC Public Health*, 21(1), 1-11.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, 9(3), 366-378.
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., ... & Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4065.
- Subedi, D. (2016). Explanatory sequential mixed method design as the third research community of knowledge claim. *American Journal of Educational Research*, 4(7), 570-577.
- Xiang, M. Q., Tan, X. M., Sun, J., Yang, H. Y., Zhao, X. P., Liu, L., ... & Hu, M. (2020). Relationship of physical activity with anxiety and depression symptoms in Chinese college students during the COVID-19 outbreak. *Frontiers in psychology*, 11, 582436.