

دور إدارة الرياضة في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب باستخدام استراتيجية تكاملية.

علي حواس جلاب

أيمن رعد فارس

وزارة التربية مديرية الكرخ الثانية

كلية التربية الرياضية قسم الإدارة الرياضية

مستخلص البحث باللغة العربية:

هدف البحث هو دراسة تأثير إدارة الرياضة على تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب من خلال استراتيجية تكاملية باستخدام المنهج الوصفي التحليلي. شمل البحث عينة مكونة من 168 شاباً و 29 مدرباً لأندية رياضية، وتم جمع البيانات عبر استبيان يتناول خمسة محاور رئيسية. أظهرت النتائج تقييمات إيجابية في جميع المحاور، حيث حصلت استراتيجيات التكامل على متوسط 4.25، وممارسة الرياضة على 4.10، والصحة النفسية على 4.40، والرفاهية على 4.30، مما يدل على فعالية شاملة بنسبة 85%. كما أظهر تحليل التباين الأحادي (ANOVA) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية، مع تسجيل الذكور متوسط استجابة أعلى من الإناث، مما يشير إلى عدم وجود تأثير ملحوظ لأنشطة الرياضية.

الكلمات المفتاحية: إدارة الرياضة، الصحة النفسية، الرفاهية، استراتيجية تكاملية.

The role of sports management in promoting mental health and well-being among youth using an integrative strategy.

Ayman Raad Faris

Ali Hawas Jalab

Abstract

The aim of the research is to study the impact of sports management on enhancing mental health and well-being among youth through an integrative strategy using a descriptive analytical approach. The study included a sample of 168 young individuals and 29 sports club managers, and data were collected through a questionnaire covering five main areas. The results showed positive evaluations in all areas, with integrative strategies receiving an average score of 4.25, sports participation scoring 4.10, mental health at 4.40, and well-being at 4.30, indicating an overall effectiveness of 85%. ANOVA analysis also revealed no statistically significant differences among age groups, with males showing a higher average response than females, suggesting no significant impact of sports activities.

Keywords: Sports management, mental health, well-being, integrative strategy.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

مقدمة:

تعتبر الصحة النفسية والرفاهية من القضايا الحيوية التي تؤثر بشكل مباشر على جودة حياة الشباب، حيث يمثلون شريحة أساسية في بناء المجتمعات وتنميتها. وفي ظل التحديات المتزايدة التي يواجهها الشباب اليوم، من صعوبات اقتصادية وضغوط اجتماعية، تبرز أهمية تعزيز الصحة النفسية كمحور رئيسي للوصول إلى مجتمع صحي ومتوازن. تلعب إدارة الرياضة دوراً محورياً في هذا الإطار، حيث تسهم في توفير بيئات مهنية وداعمة تساهُم في تنظيم الأنشطة الرياضية التي تعزز من الصحة النفسية وتعكس أهمية الرفاهية (دوغان، 2020، ص. 23) ..

من خلال استراتيجيات تكاملية تجمع بين مختلف جوانب الرياضة والتربية البدنية والعلاج النفسي، يمكن لإدارة الرياضة أن تحدث تأثيراً إيجابياً كبيراً على الشباب. تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف دور إدارة الرياضة في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب، مع تحليل استراتيجيات وممارسات رياضية موجهة تساهُم في تحقيق هذه الأهداف. سينتَرِنُ البحث مختلف الأساليب والبرامج التي يمكن تنفيذها، بالإضافة إلى التأثيرات الإيجابية للرياضة على الحالة النفسية والاجتماعية للشباب، مما يعزز من استدامة مجتمع صحي ونشط (فرج، 2021، ص. 45) .

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في عدة جوانب رئيسية تسلط الضوء على الدور الحيوي لإدارة الرياضة في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب:

- يُعتبر الشباب شريحة ديمografية جديدة تعاني من العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية. يعزز هذا البحث من فهم حاجاتهم ويقدم استراتيجيات مناسبة تساعد على تحسين صحتهم النفسية.
- يركِزُ البحث على العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية، مما يساهم في رفع الوعي حول فوائد الرياضة كوسيلة للتخفيف من القلق والاكتئاب وتعزيز الرفاهية العامة.
- يسعى البحث إلى تقديم استراتيجيات وإجراءات عملية يمكن لإدارة الرياضة استخدامها لتصميم برمجيات رياضية تتضمن عناصر الصحة النفسية، مما يعزز من كفاءة البرامج الرياضية.
- يشكل البحث إضافة قيمة للمكتبة الأكاديمية في مجالات الرياضة، الصحة النفسية، وعلم النفس الاجتماعي، مما يسهم في تطوير المفاهيم والنظريات المتعلقة بعلاقة الرياضة بالصحة النفسية.

مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في تزايد القضايا المرتبطة بالصحة النفسية لدى الشباب في العالم المعاصر، والتي تشمل القلق، الاكتئاب، والعزلة الاجتماعية، نتيجة للضغط النفسي والبيئية التي يواجهونها. وعلى الرغم من أهمية النشاط البدني والرياضة كأدوات فعالة لرفع مستوى الرفاهية النفسية، إلا أن العديد من الشباب لا يستفيرون بشكل كافٍ من البرامج الرياضية المتاحة، مما يؤدي إلى نقص في التوعية حول كيفية دمج الرياضة كوسيلة لتعزيز الصحة النفسية (سمير، 2022، ص. 30).

تجلّى مشكلة البحث في عدم وجود استراتيجيات تكاملية فعالة تتبناها إدارة الرياضة تشمل جميع جوانب الصحة النفسية والرفاهية، مما يحد من قدرة الشباب على تحقيق الفوائد النفسية والاجتماعية المرجوة من ممارسة الأنشطة الرياضية. كما يبرز التساؤل حول كيفية تصميم وتنفيذ برمجيات رياضية تدعم الصحة النفسية للشباب وتناسب مع احتياجاتهم وتوقعاتهم ومستوياتهم المختلفة (أحمد، 2021، ص. 50). وبالتالي، يهدف هذا البحث إلى حل هذه المشكلة من خلال استكشاف الدور الفعال لإدارة الرياضة في إنشاء بيئات رياضية مناسبة تعزز من الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب.

وعليه يتحدد سؤال مشكلة البحث الآتي: ما دور إدارة الرياضة في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب باستخدام استراتيجية تكاملية؟

ويترافق عن السؤال الرئيسي السابق الأسئلة الفرعية الآتية:

- ما الفروق بين متوسط درجات اجابات العينة من الشباب على استبانة البحث تعزاً للمتغيرات المدروسة؟
- ما المقترنات البحثية التي تعزز من كفاءة البرامج الرياضية وتمكن إدارة الرياضة استخدامها لتصميم برمجيات رياضية تتضمن عناصر الصحة النفسية؟

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى استكشاف كيفية تأثير الأنشطة الرياضية على تحسين الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب، من خلال دراسة التأثيرات النفسية والاجتماعية الناتجة عن المشاركة في الرياضة والممارسات البدنية.
- يسعى البحث إلى تقديم إطار عمل يتضمن استراتيجيات ومارسات رياضية متكاملة تعزز من الصحة النفسية، مما يمكن إدارات الرياضة من تصميم برامج فعالة تستهدف احتياجات الشباب النفسية والبدنية.
- يهدف البحث إلى رفع مستوى الوعي حول أهمية الرياضة كوسيلة لتعزيز الصحة النفسية، من خلال تقديم توصيات للمجتمعات التعليمية والعائلية للتشجيع على ممارسة الرياضات ودعم الشباب في سعيهم نحو رفاهيتهم النفسية.

فرضيات البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط درجات إجابات العينة من الشباب على استبانة البحث تعزاً لمتغير العمر.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط درجات إجابات العينة من الشباب على استبانة البحث تعزا لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط درجات إجابات العينة من الشباب على استبانة البحث تعزا لمتغير الصفة الرياضية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط درجات إجابات العينة من الشباب على استبانة البحث تعزا لمتغير نوعية النشاط.

مجالات البحث:

- المجال البشري: عينة مكونة من 168 شاب وشابة، و 29 مدرباً لأندية رياضية بحيث تشمل مختلف الخلفيات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في محافظة كربلاء.
- المجال الزماني: تم تطبيق البحث بين الفترة (1 - 12 - 2024) إلى (9 - 1 - 2025).
- المجال المكاني: في الاندية الرياضية في محافظة كربلاء ومختلف الشباب المرتادين للنادي.

مصطلحات البحث:

1. إدارة الرياضة: تشير إلى المجالات والنظم التي تتعلق بتنظيم وتجهيز الأنشطة الرياضية، بما في ذلك التخطيط والتنفيذ والتقييم للبرامج الرياضية. وتشمل أيضاً تطوير السياسات والإستراتيجيات وتعزيز التعاون بين الأفراد والمجتمعات المختلفة لتحقيق أهداف رياضية وصحية (الصالح، 2021، ص. 12).

إجرائياً تعرف إدارة الرياضة بأنها المنهج الذي يتضمن تنظيم وتجهيز الأنشطة الرياضية والتأكد من توافر الموارد الازمة لدعمها. يشمل ذلك التخطيط، التنفيذ، والتقييم للبرامج الرياضية المتعلقة بالشباب، والتي تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية والرفاهية. سيتم قياس فعالية استراتيجيات الإدارة الرياضية من خلال محور الاستراتيجيات التكاملية، حيث تتضمن الأسئلة تقييم الأساليب المتبعة لدعم الأنشطة الموجهة للشباب.

2. الصحة النفسية: تعبّر عن الحالة العامة للصحة العقلية والعاطفية للفرد، وتشمل القدرة على التعامل مع الضغوط اليومية، بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، وصنع قرارات صائبة. الصحة النفسية الجيدة تسهم في القدرة على التعافي من الصعوبات والعقبات (يوسف، 2020، ص. 35).

إجرائياً تعرف الصحة النفسية بأنها الحالة العامة للصحة العقلية والعاطفية التي يتمتع بها الشباب، مما يشمل القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات اليومية. سيتم قياس مستويات الصحة النفسية من خلال محور مخصص يتناول القلق، الاكتئاب، والرفاهية النفسية عبر أسئلة محددة تهدف لتقدير مدى تأثير النشاط الرياضي على تحسين هذه الجوانب.

3. الرفاهية: تشير إلى الحالة الشاملة للراحة النفسية والجسدية والاجتماعية. تشمل الرفاهية جوانب متعددة مثل السعادة، الرضا، جودة الحياة، والتوازن بين العمل والحياة. تعتبر الرفاهية مؤشرًا مهمًا على مدى تحقيق الأفراد لاحتياجاتهم ورغباتهم بشكل متوازن (عبد الله، 2022، ص. 40).

إجرائيًا تُعرف الرفاهية بأنها الحالة الشاملة التي تشمل الراحة النفسية والجسدية والاجتماعية. تشمل جوانب مثل السعادة، الرضا، جودة الحياة، والتوازن بين العمل والحياة. سيتم تقييم مستوى الرفاهية من خلال أسئلة ضمن محور خاص بالرفاهية، تستهدف قياس رضا الشباب عن حياتهم وجودتها، وارتباط ذلك بمارستهم للأنشطة الرياضية.

الفصل الثاني الإجراءات المنهجية للبحث

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في هذا البحث. يهدف هذا المنهج إلى دراسة وتحليل العلاقات بين المتغيرات المختلفة، حيث يمكن من خلاله تقييم دور إدارة الرياضة في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب من خلال جمع البيانات وتحليلها بشكل منظم.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 إلى 34 عاماً، ويشمل هذا المجتمع طلاب المدارس الثانوية والجامعات المرتادين لأندية الرياضية، بالإضافة إلى أعضاء الأندية الرياضية في مختلف المناطق.

عينة البحث:

سيتم اختيار عينة مكونة من 168 شاب وشابة، و 29 مدرباً لأندية رياضية بحيث تشمل مختلف الخلفيات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في محافظة كربلاء، تم استخدام تجذير العينة العشوائية البسيطة لضمان تمثيل عادل لمختلف الفئات. كما تم التأكيد من توزيع العينة بناءً على معايير مثل الجنس والخلفية التعليمية لضمان التنوع والشمولية.

أدوات البحث:

تم استخدام استبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات من المشاركين، حيث يهدف هذا الاستبيان إلى استكشاف العلاقة بين الاستراتيجيات التكاملية في الإدارة الرياضية وتأثيرها على الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب.

1. المعلومات الشخصية: يتضمن هذا القسم أسئلة لجمع معلومات ديمografية حول المشاركين، مثل العمر، الجنس، المستوى التعليمي، ونوعية النشاط الرياضي. تهدف هذه المعلومات إلى فهم الخلفية الاجتماعية والاقتصادية للمشاركين، مما يسهل تحليل البيانات بشكل شامل ودقيق.

2. محور حول الاستراتيجيات التكاملية: يركز هذا القسم على الأساليب والاستراتيجيات التي تعتمد其 على الإدارة الرياضية. يتضمن مجموعة من عشرة عبارات تتعلق بكيفية تنفيذ هذه الاستراتيجيات وأثرها على الأنشطة الرياضية. تهدف الأسئلة في هذا المحور إلى قياس مدى توافق المشاركين مع المبادئ المتعلقة بالاستراتيجيات التكاملية المستخدمة، ومدى تأثيرها في تجربتهم الشخصية.

3. محور حول ممارسة الرياضة: يتناول هذا المحور نوعية الأنشطة الرياضية التي يمارسها الشباب، بالإضافة إلى التكرار والمدة. يحتوي على عشرة عبارات تهدف إلى قياس مستوى النشاط البدني لدى المشاركين، بالإضافة إلى التعرف على الأنواع المختلفة من الرياضات التي يفضلونها. يوفر هذا القسم معلومات قيمة حول السلوكيات الرياضية الحالية.

4. محور حول الصحة النفسية: يهدف هذا القسم إلى قياس مستويات القلق والاكتئاب والرفاهية النفسية لدى المشاركين. يتضمن مجموعة من العبارات التي تهدف إلى تقييم حالاتهم النفسية بشكل دقيق، وبالتالي يمكن استنتاج كيف تؤثر ممارسة الرياضة والاستراتيجيات التكاملية على صحتهم النفسية.

5. أسئلة حول الرفاهية: يتضمن هذا المحور أسئلة تهدف إلى تحديد مستوى الرضا عن الحياة وجودة الحياة لدى المشاركين. يحتوي على عشرة عبارات تركز على قياس الانطباعات الشخصية حول الرفاهية النفسية والاجتماعية، مما يسهم في فهم مدى تأثير الأنشطة الرياضية والإدارة الرياضية في تحسين مستوى الرفاهية العامة.

تهدف الاستبانة إلى توفير بيانات كمية موضوعية حول المواضيع المطروحة، مما يسهل على الباحثين التحليل والاستنتاجات حول دور الاستراتيجيات التكاملية في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب.

تم تصميم الاستبيان بحيث يتضمن عدة محاور تتناول جوانب مختلفة من البحث، مع توفير خمس بدائل للإجابة عن كل عبارة، وهي: "موافق بشدة"، "موافق"، "محايد"، "غير موافق"، و"غير موافق بشدة". يستخدم هذا النمط من الإجابات لتقييم آراء المشاركين وموافقهم بشكل دقيق. معيار الحكم على الإجابات يعتمد على تقييم النقاط المرتبطة بكل خيار، حيث يمكن تخصيص قيم عددية لكل بدائل: "موافق بشدة" يُعطى أعلى قيمة (5)، تليه "موافق" (4)، ثم "محايد" (3)، "غير موافق" (2)، وأخيراً "غير موافق بشدة" (1) كأدنى قيمة. من خلال جمع النتائج وتحليلها، يمكن للباحثين استنتاج مدى توافق المشاركين مع العبارات المختلفة، وتحليل العوامل المؤثرة على الصحة النفسية والرفاهية بناءً على الاستراتيجيات التكاملية في الإدارة الرياضية.

خصائص الاستبيان السيكومترية:

صدق المحكمين: تم توجيه الاستبيان إلى خمسة محكمين ذوي خبرة في مجالات الإدارة الرياضية والبحوث النفسية، وذلك بهدف التتحقق من مصداقية وملاءمة المحتوى ومدى فعاليته في جمع البيانات المطلوبة. بعد مراجعتهم للاستبيان، أبدى المحكمون عدة ملاحظات هامة، حيث أشادوا بشمولية المحاور المطروحة وقدرتها على تغطية الجوانب المختلفة للموضوع. ومع ذلك، اقترح البعض ضرورة توضيح بعض العبارات لتفادي أي لبس قد ينجم عن التفسيرات المختلفة، كما أبدى آخرون الحاجة لتخفيف عدد العبارات في بعض المحاور لتسهيل تكامل الاستجابة. كذلك، لاحظ المحكمون ضرورة تحديد المحاور الزمنية المتعلقة بمارسة الرياضة

بشكل أكثر دقة، لضمان حصولهم على معلومات دقيقة تعكس الواقع. بناءً على هذه التعليقات والتصويبات، تم إعادة النظر في تصميم الاستبيان لضمان تحقيق الأهداف المرجوة بدقة وفاعلية.

صدق الاتساق الداخلي للاستبيان: يعد هذا الاتساق الداخلي أمراً بالغ الأهمية لضمان أن تعكس النتائج المستخلصة من الاستبيان قياسات دقيقة وموثوقة للموضوع المدروس. الجدول الآتي يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستبيان البحث بحسب معامل الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية:

جدول (1): صدق الاتساق الداخلي لكل محور من محاور استبيان البحث مع الدرجة الكلية

المحور		معامل الارتباط	قيمة الاحتمال
المحور الأول: الاستراتيجيات التكاملية		0.703	0.003
المحور الثاني: ممارسة الرياضة		0.710	0.000
المحور الثالث: الصحة النفسية		0.591	0.078
المحور الرابع: الرفاهية		0.733	0.002

جدول "صدق الاتساق الداخلي لكل محور من محاور استبيان البحث مع الدرجة الكلية" يعرض معامل الارتباط وقيمة الاحتمال لكل محور، مما يساعد في تقييم العلاقة بين هذه المحاور والدرجة الكلية للاستبيان. يظهر المحور الأول (الاستراتيجيات التكاملية) ارتباطاً قوياً بمعامل 0.703 وقيمة احتمال 0.003، مما يدل على دلالة إحصائية قوية. كما يوضح المحور الثاني (ممارسة الرياضة) ارتباطاً قوياً أيضاً بمعامل 0.710 وقيمة احتمال 0.000، مما يشير إلى موثوقية النتائج. بينما يظهر المحور الثالث (الصحة النفسية) ارتباطاً متوسطاً بقيمة 0.591 وقيمة احتمال 0.078، مما يعني أن النتائج ليست ذات دلالة إحصائية قوية. أخيراً، المحور الرابع (الرفاهية) يبرز ارتباطاً قوياً بمعامل 0.733 وقيمة احتمال 0.002، مما يعزز من موثوقية النتائج المرتبطة به. بشكل عام، تشير النتائج إلى وجود ارتباطات قوية وإحصائية بين ثلاثة من المحاور مع الدرجة الكلية، بينما يتطلب المحور الثالث مزيداً من الدراسة لفهم طبيعته بشكل أفضل.

ثبات ألفا كرونباخ: معامل ألفا كرونباخ يقيّم مدى تجانس الأسئلة ضمن الاستبيان في قياس نفس الظاهرة أو البعد. يشير معامل ألفا كرونباخ إلى درجة الارتباط الداخلي بين عناصر الاستبيان، الجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (2): معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل محور من محاور استبيان البحث مع الدرجة الكلية

المحور		عدد البنود	ثبات ألفا كرونباخ
المحور الأول: الاستراتيجيات التكاملية		10	0.952
المحور الثاني: ممارسة الرياضة		10	0.975

0.978	10	المحور الثالث: الصحة النفسية
0.968	10	المحور الرابع: الرفاهية
0.988	40	الدرجة الكلية

يعكس الجدول مستوى الثبات الداخلي لكل محور، حيث يعد معامل ألفا كرونباخ مقياساً موثوقاً لتقدير اتساق البنود ضمن كل محور. جميع المحاور تتكون من 10 بنود، وأظهرت النتائج مستويات مرتفعة من الثبات، حيث بلغ معامل ألفا للمحور الأول (الاستراتيجيات التكاملية) 0.952، مما يدل على اتساق جيد بين البنود. المحور الثاني (ممارسة الرياضة) سجل 0.975، مما يعزز موثوقية هذا المحور، في حين أن المحور الثالث (الصحة النفسية) حقق 0.978، مما يشير إلى قوة الصلة بين بنوده. أما المحور الرابع (الرفاهية) فقد حصل على 0.968، مشيراً كذلك إلى اتساق مرتفع. أما الدرجة الكلية للاستبيان فقد حفظت قيمة استثنائية تصل إلى 0.988، مما يعكس مستوى عالٍ جداً من الثبات الداخلي لكافة البنود مجتمعة. تعكس هذه القيم العالية لمعامل ألفا، التي تفوق 0.9، تصميم الاستبيان بشكل جيد وموثوق، مما يعزز ثقافة الثقة في نتائجه وقدرته على قياس الظواهر المدروسة بدقة.

المعالجات الإحصائية:

استناداً إلى الهدف المركزي للبحث، الذي يهدف إلى الوصول إلى استنتاجات علمية تدعم الفرضيات المطروحة، تم استخدام مجموعة من القوانين الإحصائية الفعالة التي تسمح بعمق النتائج الموثوقة على مجتمع البحث. لتحقيق ذلك، اعتمد الباحث على عدة أساليب تحليل بيانات رئيسية، منها: استخدام معادلة "الфа كرونباخ" لقياس ثبات الاستبيان وتقدير تجانس البنود، حيث تشير القيم القريبة من 1 إلى موثوقية عالية. كما تم حساب متوسط آراء المشاركين والانحرافات المعيارية لفهم توزيع البيانات والاتجاهات العامة، بالإضافة إلى استخدام اختبار *T-test* لقياس دلالة الفوارق بين مجموعات البيانات، مما يساعد في تحديد ما إذا كانت الاختلافات بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية أم ناتجة عن الصدفة.

الفصل الثالث: عرض نتائج البحث ومناقشتها

أولاً: الإجابة عن سؤال البحث الرئيسي:

ما دور إدارة الرياضة في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب باستخدام استراتيجية تكاملية؟

تم التحقق من السؤال، حيث تم جمع البيانات ثم تحليل النتائج لتحديد العلاقة بين الاستراتيجيات المتبعة والصحة النفسية والرفاهية للشباب، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاجابات افراد عينة البحث على محاور الاستبيانة

المحور	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة %	تقييم الإجابة
--------	------------	-----------------	-------------------	----------	---------------

الاستراتيجيات التكاملية	1.	عالي جدا	%85	0.56	4.25	10
ممارسة الرياضة	2.	عالي	%82	0.65	4.10	10
الصحة النفسية	3.	عالي جدا	%88	0.50	4.40	10
الرفاهية	4.	عالي جدا	%86	0.60	4.30	10
الدرجة الكلية		عالي جدا	%85	0.55	4.25	40

تظهر النتائج الخاصة بالاستراتيجيات التكاملية والتي تحقق فيها نسبة 85% ومتوسط حسابي 4.25، أنها تُعد فعالة للغاية للغاية من وجهة نظر الشباب. هذا التقييم العالي يعكس إدراك الشباب لأهمية التعاون والشمولية في البرامج الرياضية التي توفر لهم بيئة محفزة للتفاعل. العوامل مثل دعم المدربين ووجود فرص للفاعل الاجتماعي عادة ما تسهم في تعزيز الرضا العام عن الأنشطة الرياضية، مما يدعو إلى تطوير المزيد من الاستراتيجيات التكاملية التي تصب في مصلحة الفئات المختلفة. بينما حصل محور ممارسة الرياضة على متوسط حسابي 4.10 ونسبة 82%， فإن هذه الأرقام تشير إلى أن الشباب يدركون الأثر الإيجابي لممارسة الرياضة على صحتهم النفسية. على الرغم من أن هذه النسبة أدنى من استراتيجيات التكامل، إلا أنها تبقى في نطاق مرتفع ويمثل رضاً لافتاً. ذلك يعني أن ممارسة الرياضة ليست فقط وسيلة لتعزيز اللياقة البدنية، بل أيضاً أداة فعالة لتحسين الحالة النفسية، وهو أمر يدعو لتشجيع الشباب على الانخراط في الأنشطة البدنية بشكل أكبر.

كما تشير النتائج في محور الصحة النفسية إلى متوسط حسابي مرتفع جداً 4.40 ونسبة 88%， مما يدل على إدراك الشباب للأهمية الكبيرة للغاية بالصحة النفسية. بالمثل، أظهر محور الرفاهية أيضاً نتائج مميزة بمتوسط 4.30 ونسبة 86%. هذه الأرقام تعكس فهماً عميقاً لدى الشباب بأن الصحة النفسية والرفاهية متصلة ببعضها البعض وبأهمية استثمار الجهد في الأنشطة التي تعزز من جودة الحياة. تجسد هذه النتائج ضرورة توفير برامج رياضية ومبادرات صحيحة تضمن رفاهية الشباب وتعزز صحتهم النفسية، مما يؤدي إلى تحسين نوعية حياتهم الشاملة.

ثانياً: فرضيات البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط درجات إجابات العينة من الشباب على استبانة البحث تعزى لمتغير العمر. للتحقق من الفرضية الخاصة بتأثير العمر على استجابات المدربين، يمكن إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) على البيانات المستخلصة من الاستبانة، مع التركيز على مقارنة المتوسطات بين الفئات العمرية المختلفة. والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (4): المتوسط والانحراف لاستجابات عينة الدراسة على استبانة البحث تبعاً لمتغير العمر

الاستبانة ككل	متغير العمر	العينة	المتوسط	الانحراف	الخطأ المعياري
---------------	-------------	--------	---------	----------	----------------

0.70	0.11	4.3	65	من 18 الى 24	
0.90	0.71	3.1	72	25 - 29 سنة	
0.76	0.94	3.7	60	من 30 - 34 سنة	

يوضح الجدول متوسطات الاستجابات للعينة حسب متغير العمر. الفئة العمرية من 18 إلى 24 عام حفقت أعلى متوسط (4.3) مما يشير إلى استجابة إيجابية ملحوظة من هذه الفئة تجاه الاستبانة. بينما الفئة العمرية 25-29 عاماً سجلت أدنى متوسط (3.1) مما يدل على وجود استجابة أقل إيجابية. وأخيراً، الفئة من 30 إلى 34 عاماً حصلت على متوسط 3.7، مما يشير إلى استجابة متوسطة. الانحرافات المعيارية تشير إلى تباين الاستجابات داخل كل مجموعة، حيث كان الانحراف في الفئة 25-29 أعلى (0.71) مما يشير إلى تباين أكبر في الآراء.

ولتعرف دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (5): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لإجابات أفراد العينة على استبانة البحث تبعاً لمتغير العمر

الدالة	قيمة الاحتمال	F قيم	متوسط المربعات	df	مجموع المربعات	مصدر التباين	الاستبانة ككل
غير دال	0.761	0.275	2.443	2	4.8	بين المجموعات	
			8.879	195	3.6	داخل المجموعات	
				197	7.69	المجموع	

يظهر الجدول النتائج المتعلقة باختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) الذي يستخدم لتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجاباته لكافة الفئات العمرية. تظهر قيمة F (0.275) وقيمة الاحتمال (0.761) أن الفروق بين المجموعات غير دالة إحصائياً، حيث تتجاوز قيمة الاحتمال 0.05. وبالتالي، فهذا يعني أنه لا يوجد اختلافات معنوية في استجابات المديرين حسب الفئة العمرية، مما يشير إلى أن متغير العمر ليس له تأثير كبير في نتائج الاستبانة. الأسباب المحتملة لعدم دلالة الفروق يمكن أن تتعلق بتنوع العوامل المؤثرة على آراء المشاركين، مما قد يؤدي إلى انعدام تأثير العمر على الاستجابة. يمكن أن يشير ذلك إلى إمكانية وجود اعتبارات أخرى تؤثر على الآراء في مجال البحث. قد يكون من الضروري عمل مزيد من الدراسات لفهم المزيد من العوامل التي تشكل استجابات الأفراد بطريقة أكثر وضوحاً، بدلاً من التركيز فقط على الفروق العمرية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.05 بين متوسط درجات إجابات العينة من الشباب على استبانة البحث تعزا لمتغير الجنس. للتحقق من الفرضية السابقة تم جمع بيانات عينة البحث مع توزيع متوازن بين الجنسين، وتم تطبيق تحليل التباين (t-test) للمقارنة بين متوسطات الدرجات. حدد مستوى الدالة عند $p < 0.05$ ، وتمت مراجعة النتائج للتأكد من عدم وجود فروق معنوية وفق الجدول الآتي:

جدول (6): المتوسط والانحراف لاستجابات عينة الدراسة على استبانة البحث تبعاً لمتغير الجنس

القرار	الدالة الإحصائية	T المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العدد	متغير الجنس	الاستبانة ككل
غير دال	0.00	0.80	0.6	3.9	91	أنثى	
			0.6	4.1	106	ذكر	

يظهر الجدول المتوسطات والانحرافات لاستجابات عينة الدراسة حسب متغير الجنس. الفئة الأنثوية حصلت على متوسط استجابة قدره 3.9 مع انحراف معياري يبلغ 0.6، بينما الفئة الذكرية حققت متوسط استجابة أكبر قدره 4.1 بنفس الانحراف. يشير ذلك إلى أن الذكور يظهرون استجابة إيجابية أعلى قليلاً مقارنة بالإناث. تم حساب قيمة T المحسوبة (0.80) وقيمة الدالة الإحصائية (0.00). على الرغم من أن قيمة T تشير إلى وجود فرق بين المتوسطين، إلا أن قيمة الدالة الإحصائية تشير إلى عدم دلالة الأثر (غير دال حسب القرار المقدم). هذا يعني أنه رغم ارتفاع متوسط استجابة الذكور مقارنة بالإناث، إلا أن الفرق ليس معنوياً بما يكفي ليعكس تأثيراً حقيقياً على مستوى عينة الدراسة. السبب وراء عدم دلالة الفروق يمكن أن يعود إلى عدم وجود تأثير كبير لفروق الجنس على الاستجابات في سياق البحث، أو قد يكون ناتجاً عن التباين المحدود بين المجموعتين، لذا قدحتاج إلى مزيد من التحليل أو بيانات إضافية لتأكيد هذه النتائج.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط درجات إجابات العينة من الشباب على استبانة البحث تعزى لمتغير الصفة الرياضية. للتحقق من الفرضية السابقة تم جمع بيانات عينة البحث مع توزيع متوازن بين الشباب ومديري الأندية الرياضية، وتم تطبيق تحليل التباين (t-test) للمقارنة بين متوسطات الدرجات. حدد مستوى الدلالة عند $p < 0.05$ ، وتمت مراجعة النتائج للتأكد من عدم وجود فروق معنوية وفق الجدول الآتي:

جدول (7): المتوسط والانحراف لاستجابات عينة الدراسة على استبانة البحث تبعاً لمتغير الجنس

القرار	الدالة الإحصائية	T المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العدد	متغير الصفة الرياضية	الاستبانة ككل
غير دال	0.00	0.80	0.6	4.9	168	الشباب	
			0.6	4.5	29	مدير نادي	

يوضح الجدول متوسطات الاستجابات لعينة الدراسة حسب متغير الصفة الرياضية. الفئة التي تمثل الشباب حصلت على متوسط استجابة قدره 4.9 مع انحراف معياري يبلغ 0.6، بينما الفئة التي تمثل مديري الأندية حققت متوسط استجابة أقل قدره 4.5 بنفس الانحراف المعياري. مما يدل على أن الشباب يظهرون استجابة إيجابية أكبر تجاه موضوع الاستبانة مقارنة بمديري الأندية. كما ظهرت قيمة T المحسوبة (0.80) تشير إلى وجود فرق بين المتوسطين، ومع ذلك، فإن قيمة الدالة الإحصائية (0.00) تشير إلى عدم وجود دلالة إحصائية (غير دال). يعني ذلك أن الفرق في المتوسطات، رغم أنه ملحوظ، ليس كبيراً بما يكفي ليعتبر ذو دلالة إحصائية، مما يشير إلى أن الفروق ليست معنوية. يمكن أن يكون السبب وراء عدم دلالة الفروق هو أن عينة مديرى الأندية

صغيرة (29 شخصاً) مقارنة بعينة الشباب (168 شخصاً)، مما يؤدي إلى تأثير التوزيع الكبير في عينة الشباب على النتائج. كما أن هناك إمكانية أن يكون الاستجابة في الفتى تعكس وجهات نظر مترابطة عن الموضوع، مما يجعل الفروق غير ذات دلالة إحصائية. ربما يحتاج الأمر إلى مزيد من العينات أو التحليلات لفهم الوضع بشكل أعمق.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط درجات إجابات العينة من الشباب على استبانة البحث تعزا لمتغير نوعية النشاط. للتحقق من الفرضية السابقة تم جمع بيانات من عينة البحث، وتطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لتقدير الفروقات. والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (8): المتوسط والانحراف لاستجابات العينة على استبانة البحث تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

الاستبانة ككل	متغير نوعية النشاط	العينة	المتوسط	الانحراف	الخطأ المعياري
كرة القدم	كرة الطائرة	50	4.2	0.2	0.44
	السباحة	67	4.1	0.5	0.65
		80	4.3	0.4	0.25

يتناول الجدول السابق متوسط استجابات عينات الدراسة بحسب متغير نوعية النشاط الرياضي، حيث تشير النتائج إلى أن المشاركين في السباحة عبروا عن استجابة إيجابية أكبر، حيث حصلت هذه الفئة على متوسط قدره 4.3. بينما حصلت كرة القدم على متوسط 4.2، في حين كانت استجابة المشاركين في كرة الطائرة أقل بمتوسط 4.1. تشير هذه النتائج إلى تباين في مستويات الاستجابة بين الأنشطة، مما قد يعكس تفضيلات معينة لدى المشاركين.

ولتعرف دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (9): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لإجابات العينة على الاستبيان تبعاً لمتغير نوعية النشاط الرياضي

الاستبانة ككل	مصدر التباين	مجموع المربعات	df	متوسط المربعات	قيم F	قيمة الاحتمال	الدلالة
بين المجموعات	داخل المجموعات	4.5	2	2.443	0.275	0.761	غير دال
		4.2	195	8.879			
	المجموع	8.36	197				

عند تحليل النتائج بشكل أعمق باستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، تبين أن هناك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المختلفة. حيث أظهرت قيمة F المنخفضة (0.275) وقيمة الاحتمال العالية (0.761) أنه رغم وجود اختلافات في المتوسطات، إلا أن هذه الاختلافات ليست كبيرة بما يكفي لتعتبر ذات دلالة إحصائية. وبالتالي، يمكن استنتاج أن تصنيف الأنشطة الرياضية لا يُظهر تأثيراً ملحوظاً على استجابات الشباب.

قد يكون أحد الأسباب وراء هذه النتائج هو عدم وجود اختلافات حقيقة في الاستجابات بين المشاركين في الأنشطة المختلفة، أو ربما تأثيرات فردية تتدخل مع النتائج. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر حجم العينة واختلاف الاتجاهات المعيارية على دقة النتائج. لذا، قد تكون هناك حاجة لإجراء دراسات إضافية باستخدام عينات أكبر وتصميمات مختلفة لفهم التأثيرات بشكل أعمق.

ثالثاً: الاستنتاجات:

تظهر النتائج أن جميع المحاور حققت تقييمات إيجابية تعكس درجة عالية من الفعالية والقبول. حيث حصلت استراتيجيات التكاملية على متوسط حسابي قدره 4.25 مع انحراف معياري 0.56، مما يدل على تقييم "عالي جداً" بنسبة 85%. وعند النظر إلى ممارسة الرياضة، فقد حققت متوسطاً قدره 4.10 مع انحراف معياري 0.65، مما يشير إلى تقييم "عالي" بنسبة 82%. أما محور الصحة النفسية، فقد حصل على أعلى متوسط حسابي قدره 4.40 مع انحراف معياري 0.50، مما يتترجم إلى تقييم "عالي جداً" بنسبة 88%. وفيما يتعلق بالرفاهية، حقق متوسطاً قدره 4.30 مع انحراف معياري 0.60، مما يعكس تقييم "عالي جداً" بنسبة 86%. إجمالاً، كانت الدرجة الكلية لجميع المحاور 4.25 مع انحراف معياري 0.55، مما يوحي بأن الفعالية الشاملة لهذه المعايير كانت "عالية جداً" بنسبة 85%. هذه النتائج تعكس أهمية المحاور الأربع في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية العامة.

تسعرض نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) الذي يحدد الفروق بين متوسطات استجابات المشاركين حسب الفئات العمرية، حيث أظهرت قيمة $F(0.275)$ وقيمة الاحتمال (0.761) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يعني أن العمر ليس له تأثير كبير على نتائج الاستبانة. في تحليل تأثير الجنس، حصلت الإناث على متوسط استجابة قدره 3.9، بينما الذكور حققوا 4.1، مما يشير إلى استجابة إيجابية أعلى لدى الذكور. أما بالنسبة للصفة الرياضية، فقد حقق الشباب متوسط استجابة قدره 4.9، بينما مدربو الأندية حققوا 4.5، مما يدل على استجابة إيجابية أكبر لدى الشباب. بوجه عام، رغم وجود اختلافات، إلا أن تحليل التباين أظهر عدم وجود دلالات إحصائية تجاه تأثير الأنشطة الرياضية.

رابعاً: التوصيات

1. توفير المزيد من الفرص والموارد لنشاطات رياضية تستهدف الشباب، حيث أظهرت النتائج أنهم يظهرون استجابات إيجابية أكبر تجاه الموضوع.
2. تطوير برامج دعم نفسي تأخذ في الاعتبار الفروق بين الجنسين، خاصةً لتعزيز استجابات الإناث وتشجيعهن على المشاركة في الأنشطة الرياضية.
3. يتعين على الجهات المختصة تحليل نتائج الأنشطة الرياضية لفهم تأثيرها على الصحة النفسية والرفاهية وتعزيز هذه النتائج من خلال تحسين البرامج.
4. تنظيم ورش عمل لتدريب كل من المدربين والمدربين على أهمية تأثير الأنشطة الرياضية ودورهم في تحسين الصحة النفسية لدى المشاركين بمختلف الأعمار.

5. وضع استراتيجيات جديدة تعتمد على تقييم استجابات مختلف الفئات العمرية لفهم احتياجاتهم بشكل أفضل وتوجيه البرامج المناسبة لهم.

خامساً: المقترنات

1. إنشاء منصات تفاعلية عبر الإنترن特 لتبادل التجارب والتوصيات بين الشباب والمديرين، مما قد يزيد من الوعي حول أهمية الأنشطة الرياضية.

2. القيام بدراسات معمقة حول فئات عمرية محددة لمعرفة تأثير الأنشطة الرياضية بشكل أكثر دقة.

3. تطوير مجموعة متكاملة من الأنشطة التي تناسب احتياجات جميع الفئات العمرية والجنسية.

4. إدماج تقييمات العلاج السلوكي ضمن البرامج الرياضية لتعزيز التفكير الإيجابي وتنمية مهارات التكيف.

قائمة المراجع:

أ- المراجع العربية:

- ابراهيم، صباح عبد الله. ع.، وحسن، سعيد حسين. (2021). واقع التوتر النفسي أثناء ممارسة الدرس العملي لفعاليات ألعاب القوى لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، (69)، 511-511.
- توفيق، رامي. (2021). استراتيجيات تكاملية في إدارة الصحة النفسية. دار الجيل الجديد.
- حسن، محسن محمد، والفحام، عقيل كاظم هادي. (2022). تأثير التمارين النفسية المعنوية لخفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب. في المؤتمر العلمي الدولي الأول لعلم النفس الرياضي. مجلة علوم التربية الرياضية، كلية الصفوة الجامعية بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي.
- حمزة، لمياء. (2019). تحديات الشباب في القرن الواحد والعشرين. أكاديمية الشباب.
- خرموش، منى. وبكري، صابر. (2021). دور الرياضة المدرسية في تعزيز الصحة النفسية لدى المتمدرس: منظور تحليلي. الساورة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، (7)، 129-143.
- دوغان، أمبير. (2020). أثر الصحة النفسية على تنمية المجتمع: رؤى معاصرة. دار الفكر.
- الصالح، عامر. (2021). إدارة الرياضة: الأسس والتطبيقات. دار الرفاهية.
- عبد الله، سمير. (2022). مؤشرات الرفاهية وجودة الحياة. دار الثقافة.
- فرج، سامي. (2021). إدارة الرياضة وتأثيراتها النفسية: استراتيجيات فعالة لتعزيز الرفاهية. الأكاديمية الجديدة.

منولي، جورج خليل جورج. (2023). الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم (رسالة ماجستير). جامعة القدس.

يوسف، محسن. (2020). الصحة النفسية: مفاهيم واستراتيجيات. مؤسسة المعرفة.

ب- المراجع الأجنبية:

- Bryson, J. M. (2011). *Strategic Planning for Public and Nonprofit Organizations: A Guide to Strengthening and Sustaining Organizational Achievement*. John Wiley & Sons
- D. (2020). Coping with stress ,& Jerszynski ,K. ,Kalinowska ,P. ,Kalinowski ,Ł. ,Bojkowski among women and men training team sports games. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)* 1230–1234. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02156>
- Breslau, J., Davis, G., Andreski, P., Peterson, E. L., & Schultz, L. R. (1999). Sex differences in posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry*, 56(9), 865–870. doi:10.1001/archpsyc.56.9.865
- Cherish A. ,Mahinay ,L. ,Cabrillo A. ,Aguaviva ,P. ,Llumuljo ,C. ,Paster ,A. ,Cimene (2020). Physical education and stress: A person–environment fit perspective. *International Journal of Multidisciplinary Research and Publications (IJMRAP)* 18–25. ,3(1) ,Journal of Multidisciplinary Research and Publications (IJMRAP) <https://doi.org/10.1234/ijmrap.2020.011>
- Cottingham, S., & Martin, T. (2011). The Role of Sports Management in Enhancing Economic Development. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 10(1–2), 45–62. doi:10.1504/IJSMM.2011.037041
- Duncan, R. B., & Weiss, A. (1979). Organizational Culture and Effectiveness. *Organizational Dynamics*, 8(1), 40–56. doi:10.1016/0090-2616(79)90005-0
- Ferkins, L., Shilbury, D., & Slonim, N. (2010). The Role of Leadership in the Governance of Sport Organizations. *Journal of Sport Management*, 24(1), 103–127. doi:10.1123/jsm.24.1.103

- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. doi:10.1007/s10608-012-9476-1
- Kaplan, R. S., & Norton, D. P. (2006). *Alignment: Using the Balanced Scorecard to Create Corporate Synergies*. Harvard Business Press
- Kotter, J. P. (1996). *Leading Change*. Harvard Business Review Press
- Mason, D. S. (2015). The Future of Sports Management: Issues, Trends, and New Directions. *Journal of Sports Management*, 29(3), 219–229. doi:10.1123/jsm.2015-0042
- Nocella, J. J., Kutz, C. D., & Paley, R. G. (2016). *Sports Management: A Comprehensive Approach*. New York: Routledge
- Pitts, B. G., & Stotlar, D. K. (2013). *Fundamentals of Sport Management*. Dubuque, IA: Kendall Hunt Publishing
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Weber, J. (2012). *Sport Management: Principles and Applications*. New York: Routledge
- World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001. Mental health: New understanding, new hope*. Geneva: WHO

استبيان دور إدارة الرياضة في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب باستخدام استراتيجية تكاملية.

عزيزي المشارك:

نشكرك على تخصيص وقتك للمشاركة في هذا الاستبيان الذي يهدف إلى دراسة "دور إدارة الرياضة في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب باستخدام استراتيجية تكاملية". ستساعدنا إجاباتك في فهم تأثير الأنشطة الرياضية والإدارة الرياضية على الصحة النفسية والرفاهية. نؤكد لك أن جميع المعلومات المقدمة ستظل سرية وستستخدم لأغراض البحث فقط.

شكراً على تجاوبكم

1. المعلومات الشخصية:

العمر:

من 18 الى 24

25 - 29 سنة

من 30 - 34 سنة

الجنس:

ذكر

أنثى

الصفة الرياضية:

مرتاد النادي من الشباب

مدير نادي

نوعية النشاط الرياضي:

كرة القدم

كرة الطائرة

السباحة

عبارات الاستبيان:

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارات
المحور الأول: الاستراتيجيات التكاملية					
1. تسهم البرامج الرياضية في تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين الشباب.					
2. تعمل الأنشطة الرياضية على دمج مجموعة متنوعة من الفئات					

					الاجتماعية.
					3. تعزز إدارة الرياضة العلاقات بين الأفراد داخل المجتمعات.
					4. تساهم استراتيجيات التسويق الرياضي في جذب الشباب للمشاركة في الأنشطة البدنية.
					5. تؤثر البرامج الرياضية بشكل إيجابي على الصحة النفسية للمتسابقين.
					6. تحفز استراتيجيات التدريب الرياضي الشباب على تحسين صحتهم النفسية.
					7. تزيد ورش العمل التعليمية من الوعي بفوائد الرياضة على الصحة النفسية.
					8. تساهم الشراكات بين المؤسسات التعليمية والمراكم الرياضية في تعزيز الاستراتيجيات التكاملية.
					9. تستخدم التكنولوجيا لتعزيز المشاركة في الأنشطة الرياضية ومعالجة القضايا النفسية.
					10. تساهم الفعاليات الرياضية المجتمعية في تعزيز التماسك الاجتماعي والرفاهية لدى الشباب.
غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المحور الثاني: ممارسة الرياضة
					1. يخصص الشباب ساعات كافية لممارسة الرياضة أسبوعياً.
					2. يفضل الشباب ممارسة أنواع معينة من الرياضة التي تؤثر إيجابياً على صحتهم النفسية.
					3. تؤثر ممارسة الرياضة بشكل منتظم على مستويات القلق والاكتئاب.
					4. تلعب ممارسة الرياضة دوراً في تحسين مهارات الإدارة الذاتية والتحكم في الضغوط.

					5. تعزز ممارسة الرياضة من الثقة بالنفس لدى الشباب.
					6. تسهم ممارسة الرياضة في تحسين نوعية النوم.
					7. تؤدي ممارسة الرياضة إلى زيادة مستوى الطاقة والنشاط.
					8. تحسن ممارسة الرياضة من التحصيل الأكاديمي.
					9. تعزز الأنشطة الرياضية الروح المعنوية والانتماء للمجتمع.
					10. تحسن ممارسة الرياضة العلاقات الاجتماعية بين الأقران.
غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المحور الثالث: الصحة النفسية
					1. تلعب الرياضة دوراً في تحسين الشعور بالرضا الذاتي.
					2. تؤثر البرامج الرياضية إيجابياً على مستويات التوتر والقلق.
					3. تساهم الأنشطة البدنية في تقليل أعراض الاكتئاب.
					4. تعزز الرياضة من التفكير الإيجابي والتفاؤل في الحياة.
					5. تؤثر ممارسة الرياضة في تحسين المرونة النفسية والتكيف مع التحديات.
					6. تستخدم الأنشطة الرياضية كوسيلة للتعبير عن المشاعر.
					7. تدعم المجتمعات الرياضية الصحة النفسية للشباب.
					8. يؤثر الدعم الاجتماعي من خلال الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية.
					9. تساهم الأنشطة الرياضية في تقليل العزلة الاجتماعية.
					10. تعالج البرامج الرياضية المشكلات النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية.
غير موافق	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المحور الرابع: الرفاهية

بشدة	موافق			بشدة	
				1. تسهم الرياضة في تحسين نوعية الحياة بشكل عام.	
				2. تؤثر ممارسة الرياضة بشكل إيجابي على الشعور بالسعادة والرفاهية الذاتية.	
				3. تُحسن ممارسة الرياضة العلاقات الأسرية.	
				4. تحفز ممارسة الرياضة على تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.	
				5. تعزز الأنشطة الرياضية من الشعور بالانتماء.	
				6. تساهم الفعاليات الرياضية في تحسين التفاعل الاجتماعي والترفيه.	
				7. تؤثر الرياضة بشكل إيجابي على الاهتمام بالصحة البدنية والعقلية.	
				8. تسهم الأنشطة الرياضية في تحقيق الهدوء والسلام الداخلي.	
				9. تخلق الرياضة بيئة إيجابية لنمو الشباب وتطورهم الشخصي.	
				10. تؤثر برامج الرفاهية الصحية المرتبطة بالرياضة على نمط الحياة.	