

عنوان البحث

**العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل واستخدام الشاشات لدى المراهقين: دراسة وصفية**

جبر ماجد جبر حبوس<sup>1</sup>، رجا معين سليم أبو شاهين<sup>1</sup>

<sup>1</sup> جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

HNSJ, 2026, 7(6); <https://doi.org/10.53796/hnsj76/38>

المعرف العلمي العربي للأبحاث: <https://arsri.org/10000/76/38>

تاريخ النشر: 2026/06/01م

تاريخ القبول: 2026/05/20م

تاريخ الاستقبال: 2026/05/15م

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل واستخدام الشاشات لدى المراهقين، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّن مجتمع الدراسة من (369) مراهقاً ومراهقة من طلبة ثانوية بقعاً في هضبة الجولان، وتم اختيار عينة مكونة من (150) مراهقاً ومراهقة، وتم جمع البيانات باستخدام استبانة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ممارسة التربية البدنية لدى المراهقين جاء بدرجة متوسطة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل، وكذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة التربية البدنية واستخدام الشاشات، وأوضحت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية طردية قوية جداً ذات دلالة إحصائية بين السلوك الخامل واستخدام الشاشات، وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز برامج التربية البدنية والأنشطة الرياضية داخل المدارس وخارجها، وتوعية المراهقين وأسرهم بأهمية النشاط البدني وأضرار السلوك الخامل والاستخدام المفرط للشاشات، إضافة إلى تطوير برامج توعوية وصحية تسهم في تنظيم وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية وتشجيع أنماط الحياة الصحية والنشطة لدى المراهقين.

**الكلمات المفتاحية:** ممارسة التربية البدنية، السلوك الخامل، استخدام الشاشات، المراهقون، النشاط البدني، الصحة المدرسية.

**RESEARCH TITLE****The Relationship between Physical Education Practice, Sedentary Behavior, and Screen Use among Adolescents: A Descriptive Study****Abstract**

This study aimed to examine the relationship between physical education practice, sedentary behavior, and screen use among adolescents, and to explore the nature of the correlations among these variables. The study adopted a descriptive correlational design. The study population consisted of 369 male and female adolescents from Buq'ata Secondary School in the Golan Heights, from which a sample of 150 adolescents was selected. Data were collected using a questionnaire. The results revealed that the level of physical education practice among adolescents was moderate. The findings also indicated a strong, statistically significant negative correlation between physical education practice and sedentary behavior, as well as a strong, statistically significant negative correlation between physical education practice and screen use. Furthermore, the results showed a very strong, statistically significant positive correlation between sedentary behavior and screen use. The study recommended enhancing physical education programs and sports activities within and outside schools, raising awareness among adolescents and their families about the importance of physical activity and the risks of sedentary behavior and excessive screen use, and developing educational and health programs that help regulate screen time and promote healthy and active lifestyles among adolescents.

**Key Words:** Physical education practice, sedentary behavior, screen use, adolescents, physical activity, school health.

## المقدمة

شهد العالم في الآونة الأخيرة تسارعاً كبيراً في التقدم التكنولوجي والتقني، وانتشرت الحاجة لاستخدام العديد من أنواع الشاشات للتواصل الاجتماعي والتعلم، وغيرها من الحاجات الأخرى، ورافق هذا التحديث تغيراً جذرياً في أدوار ووظائف الأسرة، وباتت هذه الشاشات فرداً إضافياً في الأسرة، ومن الملاحظ أن الأطفال والمراهقين هم الفئة الأكثر استخداماً لهذه الأجهزة الإلكترونية، حيث ازداد الاعتماد على الأجهزة الإلكترونية، وانخفضت مستويات النشاط البدني لديهم.

كما إن ما يميز به عصرنا الحديث هو الدور الهام لممارسة النشاط البدني والرياضي، والعمل على تدعيمه وإيجاد السبل من أجل النهوض به وتطويره، وتعد ممارسة الأنشطة البدنية ذات أهمية كبيرة لينمو الفرد في مجتمع سليم يتفاعل معه بإيجابية (الكلامي، 2024).

والرياضة نشاط يمارسه الإنسان بأساليب متنوعة، لتقوية الجسد والترويح عن النفس، وللنشاط البدني والتربية البدنية دور كبير في تنمية شخصية الفرد بجميع جوانبها الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ولأهميتها في تحسين الصحة العامة (الميزر و هبه، 2022).

ومن جهة أخرى يشير السلوك الخامل إلى نقص التمارين الرياضية، والنشاط البدني في الحياة اليومية، ويمكن أن يكون نتيجة الأنماط الحياتية الحديثة التي تتطلب القليل من الحركة الجسدية، فعندما يجلس المراهقون لساعات طويلة أمام الأجهزة والشاشات، فإنهم يقللون بشكل كبير من النشاط البدني الذي تحتاجه أجسامهم، وتشير العديد من الأبحاث إلى أن الخمول البدني يعتبر عاملاً مهماً يسهم في زيادة أخطار السمنة لدى هذه الفئة (محمد، 2024).

وازداد بشكل ملحوظ في الفترة الأخيرة استخدام الشاشات والهواتف الذكية والألعاب الإلكترونية خاصة بين المراهقين، مما سبب انعكاس بشكل سلبي على مستويات النشاط البدني لديهم، حيث كلما ازداد استخدام وقت الشاشة انخفضت ممارسة النشاط البدني، كما يرتبط الاستخدام المفرط للشاشات باضطرابات في النوم، وتسبب القلق والاكتئاب، (Nagata et al 2025).

## مشكلة الدراسة

من خلال الملاحظة الميدانية، لاحظ الباحث تزايد انشغال المراهقين في استخدام الشاشات على حساب النشاط البدني خاصة في ظل الأحداث القائمة والتحول إلى التعليم الإلكتروني، وبالتالي أصبح لا بد من معرفة العلاقة بين هذه المتغيرات بشكل متكامل في ظل قلة الدراسات التي تناولت الموضوع.

على الرغم من الأهمية الكبيرة للنشاط البدني في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية لدى المراهقين، إلا أن هناك انخفاض كبير في ممارسة الرياضة البدنية في هذه المرحلة العمرية، ويعتبر هذا التراجع ظاهرة عالمية متنامية لها آثار بعيدة المدى، حيث أن الانتشار الواسع للأجهزة الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية يسهم في تعزيز أنماط السلوك الخامل، لان المراهقون يقضون ساعات طويلة أمام الشاشات على حساب الأنشطة البدنية، وهذا يقلل من فرص الحركة والنشاط، مما ينعكس سلباً على اللياقة البدنية (Habyarimana et al., 2025).

وفي دراسة الجهني، (2023) وجدت أن (60%) من الأطفال والمراهقين لم يحققوا توصيات النشاط البدني، والتي تؤكد على أهمية قضاء (60) دقيقة يومياً على الأقل في نشاط بدني معتدل وعالي الشدة، كما أن أكثر من (60%) من المراهقين قضوا أكثر من ساعتين يومياً في مشاهدة التلفاز واستخدام الأجهزة الإلكترونية.

إن استخدام الشاشات لم يعد مرتبطاً بالجانب الترفيهي فقط، بل أصبح يشمل مجالات التعليم والتواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية، وبذلك أصبحت جزء لا يتجزأ ونمط حياة يومي للمراهقين (Stiglic & Viner, 2019). الأمر الذي دفع الباحث إلى دراسة العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل واستخدام الشاشات لدى المراهقين.

### أسئلة الدراسة

جاءت هذه الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيسي الآتي:

ما العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل واستخدام الشاشات لدى المراهقين؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى ممارسة التربية البدنية لدى المراهقين؟

السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل لدى المراهقين؟

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة التربية البدنية واستخدام الشاشات لدى المراهقين؟

السؤال الرابع: هل توجد علاقة ارتباطية بين السلوك الخامل واستخدام الشاشات لدى المراهقين؟

### فرضيات الدراسة

سعت هذه الدراسة إلى فحص الفرضيات الصفرية الآتية:

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل لدى المراهقين.
2. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين ممارسة التربية البدنية واستخدام الشاشات لدى المراهقين.
3. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين السلوك الخامل واستخدام الشاشات لدى المراهقين.

### أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. استكشاف طبيعة العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل واستخدام الشاشات لدى المراهقين.
2. معرفة مستوى ممارسة التربية البدنية لدى المراهقين.
3. قياس مستوى السلوك الخامل لدى المراهقين.
4. تحديد مستوى استخدام الشاشات لدى المراهقين.

### أهمية الدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من خلال ما يلي:

### الأهمية النظرية

تسهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات العربية والفلسطينية في مجال التربية البدنية والصحة العامة، حيث تقدم هذه الدراسة إطار معرفي يُبين طبيعة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والسلوك الخامل واستخدام الشاشات، كما وتعمل هذه الدراسة

على سد الفجوة البحثية القائمة في الدراسات، خاصة الفلسطينية، حيث أن الدراسات التي تجمع بين هذه المتغيرات محدودة نسبياً، رغم أهميتها الكبيرة في ظل التحول الرقمي في العصر الحالي.

### الأهمية التطبيقية

تسهم نتائج هذه الدراسة في توفير مؤشرات عملية يمكن استخدامها في تطوير البرامج التربوية والصحية في المدارس، خاصة في تعزيز دور حصص التربية البدنية كوسيلة للحد من السلوك الخامل، كما وتساعد هذه الدراسة صناعات القرار التربوي في وزارة التربية والتعليم على تبني سياسات تعليمية وصحية متكاملة تشجع على حياة نشيطة ومتوازنة لدى الطلبة.

### مصطلحات الدراسة

**التربية البدنية:** هي مظهر من مظاهر التربية، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية (عزيزي، 2020).  
اجرائياً: تقاس من خلال مدى مشاركة المراهقين في الأنشطة الرياضية أو حصص التربية البدنية وعدد مرات ممارستها خلال الأسبوع.

**السلوك الخامل:** عدم القيام بأي جهد بدني بغرض تطوير الصحة، مثل الجلوس لفترات طويلة والاستلقاء دون ممارسة نشاط بدني (النادر، 2019).

اجرائياً: يقاس بعدد الساعات اليومية التي يقضيها المراهق في استخدام الأجهزة لأغراض ترفيهية أو تعليمية.  
**استخدام الشاشات:** الوقت الذي يقضيه الأفراد في التفاعل مع الأجهزة الرقمية التي تستخدم لعرض البيانات من خلال شاشات مثل التلفاز والحاسوب والهاتف (الخصاونة وآخرون، 2024).

اجرائياً: يقاس من خلال عدد الساعات اليومية التي يقضيها المراهق في استخدام هذه الأجهزة لأغراض ترفيهية أو تعليمية.

### حدود الدراسة

### حدود الدراسة

سعت هذه الدراسة الى الحدود الآتية:

- **الحدود الزمانية:** أجريت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2025 - 2026 م).
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق هذه الدراسة في ثانوية بقعاثا في هضبة الجولان.
- **الحدود البشرية:** تم تطبيق هذه الدراسة على جميع طلاب ثانوية بقعاثا في هضبة الجولان.

### الإطار النظري والدراسات السابقة

### الإطار النظري

طراً في العقود الأخيرة تحولات كبيرة ومتسارعة في أنماط الحياة اليومية للمراهقين، وذلك نتيجة التطور التكنولوجي والرقمي، حيث أصبح الاعتماد على الأجهزة الرقمية بشكل أساسي، وسبب ذلك ارتفاع السلوكيات الخاملة مقابل انخفاض النشاط البدني، وهذا ما يشكل تحديات كبيرة وكثيرة في مجال التربية البدنية والصحة العامة.

### مفهوم التربية البدنية

تعد التربية البدنية عنصراً مهماً في حياة الفرد منذ العصور القديمة، والدور الذي تلعبه في الحفاظ على اللياقة والصحة النفسية والبدنية والعقلية، وهي عبارة عن أنشطة حركية منظمة تسهم في بناء الطالب المتكامل، وموقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة بحيث يشعر التلميذ فيها بأنه يقضي أوقات ممتعة وسعيدة، مخناش وآخرون،

(2025) ، وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى ضرورة ممارسة المراهقين ما لا يقل عن 60 دقيقة يومياً من النشاط البدني يتراوح ما بين المعتدل والمرتعج الشدة، لما له من دور في الوقاية من الأمراض المزمنة، وتحسين الصحة النفسية والقدرات المعرفية (Dong et al.,2021).

يسهم النشاط البدني في تحسين اللياقة البدنية والصحة القلبية، وتقليل مخاطر السمنة والأمراض المزمنة، وتعزيز الصحة النفسية وتقليل القلق والاكتئاب، كما ويرتبط بتحسين العادات الصحية مثل التغذية والنوم لدى المراهقين، حيث كلما زاد الالتزام بالنشاط البدني تحسنت أنماط الحياة بشكل عام (Xiang & Jiang, 2025).

### السلوك الخامل

يعرف السلوك الخامل بأنه تلك الأنشطة التي تتم في وضعية الجلوس أو الاستلقاء أي دون بذل أي مجهود، ويكون استهلاك الفرد للطاقة منخفض جداً، كمشاهدة التلفاز أو استخدام الأجهزة الالكترونية لفترات طويلة، ويعد من أبرز التحديات الصحية في عصرنا الحالي، ويعاني أكثر من (80%) من المراهقين في العالم من نقص النشاط البدني، وأكدت منظمة الصحة العالمية أم السلوك الخامل هو عامل خطر رئيسي للوفاة المبكرة على الصعيد العالمي، إذ يسبب 3.2 مليون حالة وفاة سنوياً (محمد, 2024).

ويرتبط السلوك الخامل بعدد من الآثار السلبية منها زيادة خطر السمنة، وضعف اللياقة البدنية، ومشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب، واضطرابات النوم، وأوضحت الدراسات ذلك من خلال دراسات مطولة كانت نتائجها أن زيادة الوقت الخامل في مرحلة المراهقة قد يؤثر حتى على أنماط النوم في مراحل لاحقة من الحياة، وهذا يعكس خطورة هذا السلوك على المدى البعيد (Li et al., 2021).

كما أن السلوك الخامل الناتج عن استخدام الشاشات يؤدي إلى تأثيرات متعددة تشمل اضطرابات النوم، والقلق، وضعف الصحة العقلية، إضافة إلى تأثيرات فيسيولوجية مثل الإجهاد القلبي واضطرابات الجهاز العضلي، كما أن السلوك الخامل أصبح نمطاً شائعاً بين المراهقين، ويتأثر بعوامل بيئية وثقافية مثل نمط الحياة الحضري وقلة المساحات الترفيهية (Burahmah et al.,2023).

### استخدام الشاشات لدى المراهقين

على الرغم من أن الانترنت والهواتف الذكية والالكترونيات بشكل عام من منجزات العصر الحديث، وسهلت الكثير من الأعمال المختلفة، إلا ان هناك مخاوف من الاستخدام المفرط لها، والذي قد يتحول إلى إدمان وحالة مرضية تحتاج إلى علاج، وأن هذا الإدمان لا يقتصر على المراهقين، وإنما نجد الصغار والكبار منجرفين إلى الاستخدام المفرط لهذه الشاشات وقضاء وقت كبير في أنشطة غير حركية (الظفيري, 2022).

كما أن الاستخدام المفرط للشاشات (أكثر من 4 ساعات يومياً) يرتبط بزيادة احتمالية الإصابة بمشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب واضطرابات السلوك، ويحدث هذا التأثير بسبب انخفاض النشاط البدني واضطراب النوم، وهناك علاقة قوية بين كثرة استخدام الشاشات وارتفاع مستويات السلوك الخامل، حيث أن توفر الأجهزة داخل المنزل يرتبط بزيادة وقت الشاشة وانخفاض النشاط البدني (Dai & Ouyang, 2025).

كما يعمل النشاط البدني المنتظم على تقليل الجلوس الطويل، وتحسين التمثيل الغذائي، والتقليل من مخاطر الأمراض المزمنة، كما يعوض النشاط البدني بشكل جزئي الآثار السلبية للسلوك الخامل، لكنه لا يلغيها بالكامل، مما يؤكد على تقليل السلوك الخامل بالتوازي مع زيادة النشاط البدني (Wang et al.,2024).

## العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل واستخدام الشاشات

تشير الدراسات إلى وجود علاقة عكسية بين النشاط البدني والسلوك الخامل، حيث أنه كلما ازداد النشاط البدني قل السلوك الخامل من خلال تقليل الوقت الذي يقضيه المراهق في أي نشاط خالي من الحركة، كما أن توفر بيئة داعمة للنشاط البدني مثل وجود أدوات الرياضة يساهم في زيادة النشاط البدني وتقليل وقت استخدام الشاشات، وبالتالي تقليل السلوك الخامل من خلال الأنشطة الرياضية المنتظمة حيث أن الدوام على ممارستها يعمل على تقليل الجلوس الطويل وتحسين نمط الحياة بشكل عام (Sirard et al., 2010).

وتعد الشاشات أحد أهم مسببات السلوك الخامل، لأن معظم أنشطتها تعتمد على الجلوس لفترة طويلة، كما أن ارتفاع وقت الشاشة يرتبط بشكل مباشر بزيادة الوقت الخامل وانخفاض النشاط البدني، وتشير الدراسات إلى أن الاستخدام المرتفع للشاشات يرتبط بزيادة مخاطر المشكلات الصحية والنفسية، خاصة عندما يتجاوز الاستخدام الحد الموصى به يومياً، وبذلك فإن التحكم في وقت استخدام الشاشات يمثل أهم الاستراتيجيات للحد من السلوك الخامل لدى المراهقين (Hadianfard et al., 2021).

## الدراسات السابقة

هدفت دراسة النقيب وآخرون (2025) Alnaqbi et al. إلى تحليل أنماط النشاط البدني ووقت استخدام الشاشات لدى الأطفال والمراهقين في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، واستخدمت الدراسة المراجعة العلمية لعدد من الدراسات المنشورة في قواعد البيانات العلمية وتكونت من (18) دراسة، وأظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من المراهقين لا تحقق المستوى المطلوب من النشاط البدني، وارتفاع واضح في استخدام الشاشات، وارتباط ذلك بالسمنة والعادات الغذائية غير الصحية، وأوصت الدراسة بتعزيز البرامج المدرسية، وتنظيم استخدام الشاشات لدى المراهقين.

وأشار أديتا وآخرون (2025) Abdeta et al. في دراسة هدفت إلى تحليل سلوكيات الحركة (النشاط البدني، السلوك الخامل، وقت الشاشة) لدى الأطفال والمراهقين، وتم استخدام المراجعة المنهجية وتحليل بيانات الدراسات السابقة من خلال تحليل قواعد بيانات علمية وشملت عدة دراسات على أطفال ومراهقين (5-17) سنة، وأظهرت النتائج أن نسبة قليلة فقط من المراهقين يحققون المستوى الموصى به من النشاط البدني، مع ارتفاع واضح في السلوك الخامل ووقت الشاشة، وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز المراقبة الصحية وتطوير برامج وطنية للنشاط البدني.

كما هدفت دراسة علي (2024) إلى دراسة العلاقة بين وقت استخدام الشاشات وجودة الحياة لدى المراهقين، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم جمع البيانات من خلال استبانة لقياس وقت الشاشة وجودة الحياة، وتمثلت العينة في (387) طالباً من المرحلة الثانوية في العراق، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين زيادة وقت الشاشة وجودة الحياة، حيث أدى الاستخدام المفرط إلى تدهور الأداء البدني والنفسي والأكاديمي، وأوصت الدراسة بضرورة تقليل وقت الشاشة، وتعزيز النشاط البدني، وزيادة التوعية لدى الطلبة وأولياء الأمور.

كما أجرى جيو وآخرون (2024) Guo et al. دراسة هدفت إلى دراسة اتجاهات النشاط البدني ووقت استخدام الشاشات لدى الأطفال والمراهقين، وتم استخدام المنهج الوصفي من خلال مسح مقطعي عن طريق استبانة معيارية لقياس النشاط البدني ووقت الشاشة، وشملت الدراسة (52503) من الأطفال والمراهقين في الصين، وأظهرت النتائج أن انخفاض النشاط البدني وزيادة وقت الشاشة يرتبطان بمشكلات صحية مثل السمنة والقلق وضعف الأداء الأكاديمي، وأوصت الدراسة بتطوير سياسات لتعزيز النشاط البدني وتقليل وقت الشاشات لدى الطلبة.

كما هدفت دراسة ماندك وآخرون (Mandic et al., 2024) إلى مقارنة النشاط البدني ووقت الشاشة لدى المراهقين قبل وبعد جائحة كورونا، وتم اعتماد المنهج الوصفي المقارن، وجمعت المعلومات من خلال استبانات لقياس النشاط البدني ووقت الشاشة والعادات الغذائية، وتم توزيعها على مراهقون في نيوزيلندا، وأظهرت النتائج انخفاض النشاط البدني وزيادة وقت الشاشة خلال الجائحة، مما أثر سلباً على السلوك الصحي، وأوصت بتعزيز الأنشطة البدنية داخل المدارس وخارجها خاصة بعد الأزمات.

وهدفت دراسة وانغ وآخرون (Wang et al., 2024) إلى دراسة تأثير وقت الشاشة على الصحة النفسية للمراهقين، واعتمدت المنهج الوصفي بأداة الاستبانة، وتمثل المجتمع في المراهقون في الصين، وأظهرت النتائج أن زيادة وقت الشاشة ترتبط بانخفاض الصحة النفسية وزيادة المشكلات السلوكية، وأوصت الدراسة بالحد من وقت الشاشة وتعزيز النشاط البدني كعامل وقائي.

كما جاءت دراسة سيهن وآخرون (Sehn et al., 2024) لمعرفة لعلاقة بين وقت الشاشة والنشاط البدني والمخاطر القلبية لدى المراهقين، وكانت الدراسة طولية حيث بلغت مدتها سنتان من خلال قياسات صحية وبدنية واستبانات، وتمثل المجتمع من أطفال ومراهقون، وأظهرت النتائج أن زيادة وقت الشاشة ترتبط بزيادة السمنة والمخاطر القلبية، بينما النشاط البدني يقلل هذه المخاطر، وأوصت الدراسة بضرورة تقليل الجلوس الطويل وزيادة النشاط البدني.

كما أجرى هزاع وآخرون (Al-Hazzaa et al., 2022) دراسة هدفت إلى تطوير أداة عربية لقياس السلوك الخامل لدى الأفراد والمراهقين، وهي دراسة منهجية تطويرية (تطوير أداة + تحكيم)، وتمت باستبيان السلوك الخامل العربي (ASBQ)، وشملت عينة تجريبية من أفراد ومراهقين في السعودية، أظهرت النتائج أن السلوك الخامل منتشر بشكل كبير، وأن الجلوس الطويل يرتبط بأمراض مزمنة ومخاطر صحية، وأوصت الدراسة بالحاجة إلى استخدام أدوات دقيقة لقياس السلوك الخامل وتقليل وقت الجلوس.

وهدفت دراسة دالي، (2022) إلى معرفة مستوى النشاط البدني الرياضي للتلاميذ الذي يساهم في ايجاد مؤشرات لها علاقة بالسمنة وضغط الدم والتغذية والتدخين لدي المراهقين المتمدرسين بولاية تمنراست اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وأداة الاستبانة لجمع البيانات، وتمت هذه الدراسة على عينة 349 تلميذ يتراوح اعمارهم ما بين "15-18" سنة، ممثلين لتلاميذ الطور الثانوي لبعض ثانويات تمنراست، وتوصلت النتائج إلى انه توجد علاقة عكسية قوية بين النشاط البدني الرياضي ومؤشر الكتلة - انه توجد علاقة عكسية قوية بين النشاط البدني الرياضي وضغط الدم - انه توجد علاقة عكسية بين النشاط البدني الرياضي والتدخين - انه توجد علاقة عكسية بين النشاط البدني الرياضي والتغذية مما يؤكد على دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من عوامل خطورة أمراض القلب لدي المراهقين المتمدرسين بولاية تمنراست في الجزائر.

كما هدفت دراسة بقار و فلاق، (2018) إلى التعرف على مستوى النشاط البدني لدى المراهقين في المرحلة المتوسطة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، باستخدام أداة الاستبانة لقياس النشاط البدني خلال 24 ساعة، وتكونت عينة الدراسة من طلبة المرحلة المتوسطة في الجزائر، وأظهرت النتائج انخفاض مستوى النشاط البدني لدى المراهقين، حيث تبين أن نسبة كبيرة منهم يعانون من السلوك الخمولي، مقابل نسبة قليلة فقط تمارس نشاطاً بدنياً مرتفعاً، كما احتلت أنشطة النوم والجلوس معظم الوقت اليومي، وأوصت الدراسة بضرورة تشجيع الطلبة على ممارسة النشاط البدني، وتقليل الوقت المخصص للأنشطة الخاملة.

## التعقيب على الدراسات السابقة

هناك العديد من الدراسات التي تشابهت مع دراسته الحالية من حيث اعتمادها على المنهج الوصفي الارتباطي أو الوصفي المقارن، منها دراسة علي، ودراسة Guo et al.، ودراسة Abdeta et al.، ودراسة Mandic et al.، حيث هدفت جميعها إلى تحليل العلاقة بين النشاط البدني ووقت استخدام الشاشات والسلوكيات الصحية لدى فئة الأطفال والمراهقين.

وانتقدت معظم الدراسات مع الدراسة الحالية في نتائجها، إذ أكدت وجود علاقة سلبية بين زيادة وقت استخدام الشاشات وانخفاض مستويات النشاط البدني، وما يترتب على ذلك من آثار سلبية على الصحة الجسدية والنفسية، مثل السمنة والقلق وضعف الأداء الأكاديمي، كدراسة علي (2024)، وكذلك دراسة Guo et al. (2024)، التي بينت ارتباط قلة النشاط البدني بزيادة المشكلات الصحية، إضافة إلى ما توصلت إليه دراسة Abdeta et al. (2025) من انخفاض التزام المراهقين بالمستويات الموصى بها من النشاط البدني، وارتفاع السلوك الخامل، وكذلك نتائج دراسة Mandic et al. (2024) التي أظهرت تراجع النشاط البدني وزيادة وقت الشاشة خاصة في ظل الأزمات مثل جائحة كورونا.

واختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في حجم العينة، إذ اعتمدت بعض الدراسات على عينات كبيرة جداً كما في دراسة Guo et al. (2024) التي شملت (52,503) مشارك، في حين جاءت عينة الدراسة الحالية أكثر تحديداً ومحدودية، وهو ما قد يؤثر على مستوى التعميم.

وكذلك اختلفت هذه الدراسة عن غيرها من حيث المنهج المستخدم، إذ تضمنت بعض الدراسات أساليب مختلفة مثل المراجعة المنهجية كما في دراسة Abdeta et al. (2025)، أو المنهج المقارن كما في دراسة Mandic et al. (2024)، بينما ركزت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي بشكل مباشر لتحليل العلاقات بين المتغيرات.

وتتميز هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة بتركيزها على الربط المتكامل بين ثلاثة متغيرات رئيسية هي: ممارسة النشاط البدني، والسلوك الخامل، واستخدام الشاشات في إطار واحد، مع تحليل العلاقات بينها بصورة شمولية، إضافة إلى اعتمادها على أدوات قياس مباشرة من الميدان وتحليل إحصائي دقيق، مما يعزز من موثوقية النتائج ويسهم في تقديم فهم أعمق لهذه الظاهرة في السياق التربوي.

## منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، لمناسبته هذه الدراسة في تحقيق أهدافها والإجابة عن أسئلتها، وبهدف التعرف إلى العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل واستخدام الشاشات لدى المراهقين.

## مجتمع وعينة الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة ثانوية بقعائنا في هضبة الجولان، والتي تشمل شريحة واسعة من المراهقين والبالغ عددهم (369) مراهقاً ومراهقة، وذلك في الفصل الثاني من العام الدراسي (2026/2025).

أما عينة الدراسة فيتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة من المجتمع، وتمثل حجم العينة (50%) من المجتمع، وبلغ عدد أفرادها (150) مراهقاً ومراهقة، وذلك بالاعتماد على جدول كرجيسي ومورغان.

## أداة الدراسة

استخدمت الدراسة الاستبانة كأداة لجمع البيانات وتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها، وتم تصميمها بالاعتماد على الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع، ويتم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص لفحص الصدق الظاهري لها، وكذلك تطبيقها على عينة استطلاعية للتأكد من صدق البناء والثبات.

## الصدق للأداة

للتحقق من صدق الاستبانة قامت الباحثتين باتباع عدة إجراءات منهجية لضمان قياسها للمتغيرات بدقة وموضوعية، حيث تم التأكد من الصدق الظاهري من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، وبلغ عددهم (5) محكمين، وطلب منهم فحص مدى وضوح صياغة الفقرات، ومدى وملاءمتها للأبعاد، ومدى سلامتها لغوياً، وتم الأخذ بملاحظاتهم واقتراحاتهم بتعديل صياغة بعض الفقرات،

وكذلك تم التحقق من صدق البناء من خلال معامل بيرسون (Pearson Correlation) لفحص مدى ارتباط كل فقرة بالمحور وذلك كما في جدول (1)

**جدول (1): نتائج معاملات بيرسون لفقرات المجالات، وقيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمحور (ن=150).**

الارتباط مع المجال	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الدرجة الكلية
السلوك الخامل					
.83**	31	**0.7	16	**74.	1
**4.8	32	**75.	17	**69.	2
.62**	33	**76.	18	**70.	3
.88**	34	**78.	19	**75.	4
.81**	35	**77.	20	**68.	5
.87**	36	**85.	21	**74.	6
.75**	37	**73.	22	**67.	7
**60.	38	**73.	23	**0.7	8
.68**	39	**75.	24	**3.7	9
.71**	40	**63.	25	**79.	10
**82	41	**68.	26	**76.	11
**84	42	**72.	27	**71.	12
71**.	43	**80.	28	**71.	13
**83	44	**69.	29	**76.	14
**67.	45	**75.	30	**77.	15
الدرجة الكلية للمجال **90.		الدرجة الكلية للمجال **87.		الدرجة الكلية للمجال **34.	

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (1) أن قيم معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (.63-.88)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30- أقل أو يساوي .70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (.70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات الاستبانة.

## الثبات

للتأكد من ثبات مجالات الاستبانة، استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (45) فقرة، والجدول (2) يوضح قيم معامل ثبات الاتساق الداخلي للاستبانة ككل ومجالاتها، كما في الآتي:

جدول (2): قيم معامل ثبات الاستبانة ومجالاتها بطريقة كرونباخ ألفا

المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
ممارسة التربية البدنية	15	.93
السلوك الخامل	15	.94
استخدام الشاشات	15	.96
الدرجة الكلية	45	.85

يتضح من الجدول (2) أن قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات الاستبانة تراوحت ما بين (.93 - .96)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (.85). وتعد هذه القيم مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

## إجراءات الدراسة

تم تطبيق الدراسة وفق الخطوات المنظمة الآتية:

1. مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة.
2. الاطلاع على أحدث الكتب والمقالات العلمية لدعم الإطار النظري.
3. تفصيل تصميم المنهج وتحديد أدوات جمع البيانات.
4. تحديد مجتمع الدراسة وحساب حجم العينة وفق أسس إحصائية مناسبة.
5. إعداد أدوات الدراسة (الاستبانة) والتحقق من الصدق والثبات.
6. تطبيق أدوات الدراسة على العينة المختارة.
7. إدخال البيانات الكمية إلى برنامج إحصائي ومعالجتها باستخدام الأساليب الوصفية والاستدلالية.
8. صياغة النتائج النهائية وتحليلها في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة.
10. كتابة التوصيات والمقترحات البحثية المستقبلية بناءً على النتائج.

## الأساليب الإحصائية المستخدمة

1. الإحصاء الوصفي: التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وذلك لوصف خصائص العينة وتقدير الأوزان النسبية لفقرات الاستبانة.

2. قياس الثبات: استخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للتحقق من اتساق فقرات الاستبانة.

3. تحليل الارتباط: تطبيق معامل بيرسون (Pearson Correlation) لفحص الارتباط بين المتغيرات.

### عرض ومناقشة نتائج الدراسة

#### إجابة السؤال الأول

السؤال الأول: ما مستوى ممارسة التربية البدنية لدى المراهقين؟

للإجابة عن السؤال الأول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال ممارسة التربية البدنية ككل وفقرات المجال، ويوضح الجدول (3) ذلك:

**جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال ممارسة التربية البدنية ككل وفقرات المجال**

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	10	أشجع أصدقائي على ممارسة الرياضة.	3.43	1.16	68.6	مرتفع
2	3	أشارك في أنشطة رياضية خارج المدرسة.	3.36	0.99	67.2	متوسط
3	14	أخصص وقتاً يومياً للنشاط البدني.	3.36	1.11	67.2	متوسط
4	4	أستمتع بممارسة التمارين الرياضية.	3.34	1.14	66.8	متوسط
5	9	أفضل الأنشطة الحركية على الجلوس لفترات طويلة.	3.33	1.07	66.6	متوسط
6	1	أشارك بانتظام في حصص التربية البدنية المدرسية.	3.30	1.23	66	متوسط
7	11	ألتزم بممارسة الرياضة حتى أثناء الامتحانات أو ضغط الدراسة.	3.29	1.05	65.8	متوسط
8	13	أمارس التمارين الرياضية في المنزل عند عدم توفر أنشطة خارجية.	3.29	1.13	65.8	متوسط
9	5	أحرص على ممارسة الرياضة خلال أوقات الفراغ.	3.27	1.12	65.4	متوسط
10	2	أمارس نشاطاً بدنياً لمدة لا تقل عن 60 دقيقة يومياً.	3.26	1.10	65.2	متوسط
11	12	تساعدني التربية البدنية على تحسين صحتي الجسدية والنفسية.	3.26	1.11	65.2	متوسط
12	8	أشارك في البطولات أو الفعاليات الرياضية المدرسية.	3.25	1.14	65	متوسط
13	6	أشعر بالنشاط والحيوية بعد ممارسة النشاط البدني.	3.23	1.15	64.6	متوسط
14	7	أمارس المشي أو الجري بشكل منتظم.	3.18	1.12	63.6	متوسط
15	15	أشعر أن ممارسة الرياضة تساعدني على التركيز الدراسي.	3.16	1.10	63.2	متوسط
<b>ممارسة الرياضة البدنية ككل</b>			<b>3.28</b>	<b>0.82</b>	<b>65.6</b>	متوسط

يتضح من الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مجال ممارسة الرياضة البدنية تراوحت ما بين (3.16-4.43)، وجاءت فقرة " أشجع أصدقائي على ممارسة الرياضة. " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.43) وبنسبة مئوية (68.6%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة " أشعر أن ممارسة الرياضة تساعدني على التركيز الدراسي. " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.16) وبنسبة مئوية (65.6%) وبمستوى متوسط.

وتدل هذه النتيجة على أن المراهقين يمارسون النشاط البدني بدرجة ليست منخفضة، إلا أنها لا تصل لمستوى المرتفع الذي يعكس نمط حياة نشيط ومستدام، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال طبيعة المرحلة العمرية للمراهقين، والتي تتأثر بمجموعة من العوامل الأكاديمية والاجتماعية، والتكنولوجية التي تضعف من انتظام النشاط البدني، مثل ضغوط الدراسة، والانشغال بالأجهزة الإلكترونية، وتغير أنماط الترفيه الحديثة نحو الأنشطة قليلة الحركة.

كما قد يكون السبب ضعف الثقافة الصحية والرياضية لدى بعض المراهقين، ومحدودية البيئات الداعمة للنشاط البدني سواء داخل المدرسة أو خارجها، خاصة في ظل قلة المرافق الرياضية، وكذلك ضعف المشاركة في البرامج والأنشطة المدرسية، وانتشار استخدام الشاشات والألعاب الإلكترونية أدى إلى استبدال الأنشطة الحركية بالرقمية، وهذا انعكس على مستوى النشاط البدني لدى فئة كبيرة من المراهقين.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Guo et al. (2024)، و Mandic et al. (2024) و Alnaqbi et al. (2025)، و دراسة Abdeta et al. (2025)، دالي (2022)، بقار وفلاق (2018)، والتي أشارت جميعها إلى انخفاض مستوى النشاط البدني لدى الأطفال والمراهقين.

### إجابة السؤال الثاني

**السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل لدى المراهقين؟**

للإجابة عن السؤال الثاني وضعت الفرضية الصفرية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل لدى المراهقين.

ولفحص هذه الفرضية تم استخدام معامل بيرسون (Pearson Correlation) لفحص العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل لدى المراهقين، والجدول التالي يبين ذلك:

السلوك الخامل		التربية البدنية
معامل الارتباط	قيمة P	
-0.775**	0	

**جدول (4): نتائج معامل بيرسون (Pearson Correlation) لفحص العلاقة بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل لدى المراهقين.**

يبين الجدول (4) أن هناك علاقة ارتباط عكسية قوية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة التربية البدنية والسلوك الخامل لدى المراهقين، وبلغ معامل الارتباط (-0.77)، وهي قيمة مرتفعة، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى ممارسة التربية البدنية لدى المراهقين انخفض مستوى السلوك الخامل لديهم، والعكس صحيح، لأن النشاط البدني بطبيعته يعتمد على الحركة والمشاركة الفاعلة، في حين يرتبط السلوك الخامل بالجلوس الطويل وقلة الحركة والانخراط في أنشطة ساكنة مثل استخدام الهواتف الذكية ومشاهدة التلفاز والألعاب الإلكترونية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة من الجانب النفسي والاجتماعي، إذ تساعد ممارسة التربية البدنية على تعزيز الدافعية والطاقة الإيجابية وتحسين الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي، مما يدفع المراهق إلى تبني نمط حياة أكثر نشاطاً وحيوية، ولكن السلوك الخامل يرتبط غالباً بالعزلة الاجتماعية وقلة المشاركة المجتمعية وضعف اللياقة البدنية، وهو ما يؤدي إلى انخفاض الرغبة في ممارسة الأنشطة الحركية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Abdeta et al. (2025)، ودراسة (Alnaqbi et al. (2025)، ودراسة (Guo et al. (2024)، ودراسة (Mandic et al. (2024)، ودراسة (Alhazzaa et al. (2022)، ودراسة بقار وفلاق (2018)، التي أوضحت جميعها أن انخفاض النشاط البدني لدى المراهقين ترافق مع ارتفاع السلوك الخمولي وسيطرة أنشطة الجلوس والنوم على معظم الوقت اليومي، الأمر الذي يعكس طبيعة التحول في أنماط الحياة الحديثة نحو قلة الحركة.

### إجابة السؤال الثالث

**السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة التربية البدنية واستخدام الشاشات لدى المراهقين؟**

للإجابة عن السؤال الثالث وضعت الفرضية الصفرية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين ممارسة التربية البدنية واستخدام الشاشات لدى المراهقين.

ولفحص هذه الفرضية تم استخدام معامل بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين ممارسة التربية البدنية واستخدام الشاشات لدى المراهقين، والجدول التالي يبين ذلك:

استخدام الشاشات		التربية البدنية
معامل الارتباط	قيمة P	
-0.73**	0	

**جدول (5): نتائج معامل بيرسون (Pearson Correlation) لفحص العلاقة بين ممارسة التربية البدنية واستخدام الشاشات لدى المراهقين.**

يبين الجدول (5) أن هناك علاقة ارتباط عكسية قوية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة التربية البدنية واستخدام الشاشات لدى المراهقين، وبلغ معامل الارتباط (-0.73)، وهي قيمة مرتفعة، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى ممارسة التربية البدنية لدى المراهقين انخفض مستوى استخدام الشاشات لديهم، والعكس صحيح، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الوقت الذي يقضيه المراهق في ممارسة الأنشطة الرياضية والحركية يقلل بطبيعته من الوقت المتاح لاستخدام الشاشات، مما يؤدي إلى وجود علاقة تنافسية بين السلوكين؛ فكلما زادت الأنشطة الحركية تراجع الانشغال بالأجهزة الإلكترونية.

كما يمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء التغيرات الاجتماعية والتكنولوجية الحديثة التي جعلت استخدام الشاشات جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للمراهقين، سواء لأغراض الترفيه أو التواصل الاجتماعي أو الدراسة، الأمر الذي أدى إلى تراجع الأنشطة البدنية التقليدية، فالتطور التكنولوجي وتوفر الهواتف الذكية والألعاب الرقمية بصورة مستمرة جعلاً كثيراً من المراهقين يفضلون الأنشطة الرقمية التي لا تتطلب جهداً بدنياً، وهو ما ينعكس سلباً على مستوى النشاط البدني لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Abdeta et al. (2025)، ودراسة (Alnaqbi et al. (2025)، ودراسة (Guo et al. (2024)، ودراسة (Mandic et al. (2024)، ودراسة (Wang et al. (2024)، ودراسة (Sehn et al. (2024)، ودراسة بقار وفلاق (2018)، والتي أشارت كلها إلى أن الأنشطة الخاملة والجلوس استحوذت على الجزء الأكبر من الوقت اليومي لدى المراهقين، مقابل انخفاض واضح في ممارسة الأنشطة البدنية، وهو ما يعكس طبيعة التحول نحو أنماط الحياة الرقمية الحديثة.

## إجابة السؤال الرابع

السؤال الرابع: هل توجد علاقة ارتباطية بين السلوك الخامل واستخدام الشاشات لدى المراهقين؟

للإجابة عن السؤال الرابع وضعت الفرضية الصفرية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين ممارسة السلوك الخامل واستخدام الشاشات لدى المراهقين.

ولفحص هذه الفرضية تم استخدام معامل بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين السلوك الخامل واستخدام الشاشات لدى المراهقين، والجدول التالي يبين ذلك:

**جدول (6): نتائج معامل بيرسون (Pearson Correlation) لفحص العلاقة بين السلوك الخامل واستخدام الشاشات لدى المراهقين**

استخدام الشاشات		السلوك الخامل
معامل الارتباط	قيمة P	
**882.	0	

يبين الجدول (6) وجود علاقة ارتباطية طردية قوية جداً ذات دلالة إحصائية بين السلوك الخامل واستخدام الشاشات لدى المراهقين، حيث بلغ معامل الارتباط (0.882)، وهي قيمة مرتفعة جداً، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى استخدام الشاشات لدى المراهقين ارتفع مستوى السلوك الخامل لديهم، والعكس صحيح.

ويمكن تفسير قوة العلاقة الطردية المرتفعة بين المتغيرين بالتغير الكبير الذي طرأ على أنماط الحياة لدى المراهقين في السنوات الأخيرة، حيث أصبحت التكنولوجيا جزءاً أساسياً من الحياة اليومية، وأصبح كثير من المراهقين يقضون ساعات طويلة أمام الشاشات سواء لأغراض تعليمية أو ترفيهية أو اجتماعية، الأمر الذي أدى إلى تراجع الأنشطة الحركية التقليدية وزيادة أنماط السلوك قليلة الحركة.

ومن الجانب النفسي والاجتماعي، فإن استخدام الشاشات لفترات طويلة قد يؤدي إلى نوع من العزلة الاجتماعية وضعف التفاعل الواقعي، إضافة إلى الاعتماد على وسائل الترفيه الرقمية كبديل عن الأنشطة الحركية، كما أن الاستخدام المفرط للشاشات يرتبط غالباً باضطرابات النوم والتعب وقلة النشاط، وهي عوامل تسهم بشكل مباشر في تعزيز السلوك الخامل لدى المراهقين.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Alnaqbi et al. (2025)، (Abdeta et al. (2025)، (Guo et al. (2024)، (Mandic et al. (2024)، (Wang et al. (2024)، (Sehn et al. (2024)، ودراسة بقار وفلاق (2018)، والتي أشارت أن الأنشطة الخاملة والجلوس استحوذت على معظم الوقت اليومي لدى المراهقين، مقابل انخفاض واضح في الأنشطة الحركية، مما يعكس التحول نحو أنماط الحياة الرقمية قليلة الحركة.

## التوصيات

1. ضرورة تعزيز برامج التربية البدنية والأنشطة الرياضية داخل المدارس وخارجها
2. توعية المراهقين وأسرهم بأهمية النشاط البدني وأضرار السلوك الخامل والاستخدام المفرط للشاشات
3. تطوير برامج توعوية وصحية تسهم في تنظيم وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية وتشجيع أنماط الحياة الصحية والنشطة لدى المراهقين.

## المراجع

- الجهني، أسامة. (2023). وقت الخمول ومستويات النشاط البدني داخل دروس التربية البدنية في المرحلتين الابتدائية والثانوية. *مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية*، 7، 19-29. <https://doi.org/10.33948/1798-007-001-002>
- Al-Juhani, O. (2023). Sedentary time and physical activity levels during physical education classes in elementary and intermediate stages in the Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of Sport Sciences and Physical Education*, 7(1), 19-29. <https://doi.org/10.33948/1798-007-001-002>
- الخصاونة، خلود، مقنصة، شوق، وأحمد، هبة. (2024). أثر استخدام تكنولوجيا الشاشات على الذاكرة كما تقيسها الاختبارات الذكاء: دراسة ميدانية: المركز الوطني لصعوبات التعلم. *مجلة رماح للبحوث والدراسات*، (111) 234-259. <https://doi.org/10.33953/1371-000-111-009>
- Al-Khasawneh, K., Maqansa, S., & Ahmed, H. (2024). The effect of using screen technology on memory as measured by intelligence tests: A field study at the National Center for Learning Disabilities. *Rimah Journal for Research and Studies*, (111), 234-259. <https://doi.org/10.33953/1371-000-111-009>
- (688)وزارة الأوقاف والشؤون الدينية، 59. الظفيري، عبد الله. (2022). أدركوا أولادكم. *Ministry of Awqaf and Religious Affairs*, 59(688).
- Al-Dhafiri, A. (2022). Save your children. *Ministry of Awqaf and Religious Affairs*, 59(688).
- تكنولوجيا التربية: دراسات. الكتامي، وفاء. (2024). دراسة اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني بجامعة الباحة. *مجلة رماح للبحوث والدراسات*، (111) 231-249. <https://doi.org/10.21608/tessj.2024.354189>
- Al-Kutami, W. (2024). A study of female students' attitudes toward practicing physical activity at Al-Baha University. *Educational Technology: Studies and Research*, 15(1), 231-249. <https://doi.org/10.21608/tessj.2024.354189>
- الميزر، هند، وهبه، حصة. (2022). ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية للطالبة الجامعية. *مجلة الآداب*، 34، 3-16. <https://doi.org/10.33948/1300-034-002-001>
- Al-Maizar, H., & Habbah, H. (2022). Practicing sports activities and their relationship with some social variables among female university students. *Journal of Arts*, 34(2), 3-16. <https://doi.org/10.33948/1300-034-002-001>
- النادر، هيثم. (2019). نسب انتشار البدانة والوزن الزائد والتدخين والخمول البدني وعلاقتها بالعوامل الاجتماعية والاقتصادية لدى عينة من القاطنين في محافظة البلقاء الأردنية. *مجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة*. والاقتصادية لدى عينة من القاطنين في محافظة البلقاء الأردنية. *مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية*، 7(العدد 6) 370، 349-370. <https://doi.org/10.21608/jsbsh.2019.58449>

Al-Nader, H. (2019). Prevalence rates of obesity, overweight, smoking, and physical inactivity and their relationship with socioeconomic factors among a sample of residents in Al-Balqa Governorate, Jordan. *Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences, Helwan University, 86(5)*, 349–370. <https://doi.org/10.21608/jsbsh.2019.58449>

بقار، نصار، وفلاق، أحمد. (2018). اتجاهات مديري ثانوية ولاية الوادي نحو مادة التربية البدنية والرياضية وفق متغير الخبرة (13) *مجلة التحدي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، 15*. الخيرة

Bakkar, N., & Fallag, A. (2018). Attitudes of secondary school principals in El Oued Province toward physical and sports education according to the experience variable. *Al-Tahaddi Journal, Larbi Ben M'hidi University of Oum El Bouaghi, 15(13)*.

دالي، إبراهيم. (2022). دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من انتشار عوامل خطورة أمراض القلب لدى المراهقين. *المتمدرسين بولاية تمنراست. جامعة الجزائر*.

Dali, I. (2022). The role of sports physical activity in reducing the prevalence of cardiovascular disease risk factors among school adolescents in Tamanrasset Province. *University of Algiers*.

أسباب عزوف الإناث عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي: دراسة (020 عزيبي، إبراهيم. 2) 347، 303-303 *مجلة دراسات، 7*. ميدانية بثانوية بلعالم محمد بنني سليمان - ولاية المدية <https://doi.org/10.35644/1713-007-002-012>

Azizi, I. (2020). Reasons for females' reluctance to participate in physical and sports education classes at the secondary level: A field study at Belalem Mohamed Secondary School in Beni Slimane, Medea Province. *Dirasat Journal, 7(2)*, 303–347. <https://doi.org/10.35644/1713-007-002-012>

مجلة العلوم التربوية محمد، رضوان. (2024). سلوك الخمول البدني وعلاقته بالسمنة لدى طلبة جامعة دار العلوم <https://doi.org/10.55074/hesj.vi39.1071>، 588، 565-565 *والدراسات الإنسانية،*

Mohammed, R. (2024). Physical inactivity behavior and its relationship with obesity among students at Dar Al Uloom University. *Journal of Educational Sciences and Human Studies, (39)*, 565–588. <https://doi.org/10.55074/hesj.vi39.1071>

مخناش، هشام، بن فاضل، فؤاد، وحريش، إيمان. (2025). ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي: دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين (1) *مجلة التحدي، 17*. 13. <https://doi.org/10.37139/1988-017-001-001>

Makhnache, H., Ben Fadel, F., & Harish, I. (2025). Practicing physical and sports education and its relationship with some dimensions of mental health among secondary

- school students: A comparative study between practitioners and non-practitioners. *A/- Tahaddi Journal*, 17(1), 1–13. <https://doi.org/10.37139/1988-017-001-001>
- Abdeta, C., Deksis, A., Hailu, M., Tesfaye, D., Westerman, L., Okely, A. D., Reilly, J. J., & Tremblay, M. S. (2025). Physical activity, screen time and sleep among children and adolescents: Findings from the 2022 active healthy kids Ethiopia. *BMC Pediatrics*, 25(1), 532. <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05785-4>
- Al-Hazzaa, H. M., Alothman, S. A., Albawardi, N. M., Alghannam, A. F., & Almasud, A. A. (2022). An Arabic Sedentary Behaviors Questionnaire (ASBQ): Development, Content Validation, and Pre-Testing Findings. *Behavioral Sciences*, 12(6), 183. <https://doi.org/10.3390/bs12060183>
- Alnaqbi, S. E., Sohail, R., Radwan, H. M., Mohamad, M. N., Zeb, F., Hasan, H., Hashim, M., Osaili, T., AlBlooshi, S., Al Dhaheri, A. S., Stojanovska, L., & Cheikh Ismail, L. (2025). Physical activity, screen time, dietary habits, and health outcomes among children and adolescents in the Middle East and North Africa region: A narrative review. *Frontiers in Public Health*, 13, 1628904. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1628904>
- Burahmah, E., Shanmugam, S., & Stansfield, B. (2023). Full-Day Physical Activity and Sedentary Behaviour Levels of Typically Developing Children and Adolescents in the Middle East: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(20), 6940. <https://doi.org/10.3390/ijerph20206940>
- Dai, Y., & Ouyang, N. (2025). *Excessive Screen Time is Associated with Mental Health Problems and ADHD in US Children and Adolescents: Physical Activity and Sleep as Parallel Mediators* (إصدار 1). arXiv. <https://doi.org/10.48550/ARXIV.2508.10062>
- Dong, X., Ding, L., Zhang, R., Ding, M., Wang, B., & Yi, X. (2021). Physical Activity, Screen-Based Sedentary Behavior and Physical Fitness in Chinese Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 722079. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.722079>
- Guo, M. M., Koh, K. T., & Wang, X. Z. (2024). Trends of physical activity and recreational screen time among Chinese children and adolescents: A national study from 2017 to 2019. *BMC Public Health*, 24(1), 1305. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18822-1>
- Habyarimana, J. D. D., Tugirumukiza, E., Sun, H., Pathirana, A., & Zhou, K. (2025). From active play to sedentary lifestyles: Understanding the decline in physical activity from childhood through adolescence—a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 13,

1636891. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1636891>

Hadianfard, A. M., Mozaffari-Khosravi, H., Karandish, M., & Azhdari, M. (2021). Physical activity and sedentary behaviors (screen time and homework) among overweight or obese adolescents: A cross-sectional observational study in Yazd, Iran. *BMC Pediatrics*, *21*(1), 421. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02892-w>

Li, L., Sheehan, C. M., Petrov, M. E., & Mattingly, J. L. (2021). Prospective associations between sedentary behavior and physical activity in adolescence and sleep duration in adulthood. *Preventive Medicine*, *153*, 106812. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106812>

Mandic, S., Khan, A., García Bengoechea, E., Coppell, K. J., Spence, J. C., & Smith, M. (2024). Physical activity, screen time and dietary behaviours in New Zealand adolescents prior to and following the onset of the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, *24*(1), 188. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17688-7>

Nagata, J. M., Helmer, C. K., Memon, Z., Ramappa, S., Wong, J. H., Diep, T., Al-Shoaibi, A. A., Ganson, K. T., Testa, A., Baker, F. C., Gabriel, K. P., & Dooley, E. E. (2025). Longitudinal changes in screen time, sleep, and sports/exercise activity in early adolescence. *BMC Pediatrics*, *26*(1), 109. <https://doi.org/10.1186/s12887-025-06368-z>

Sehn, A. P., Silveira, J. F. D. C., Brand, C., Lemes, V. B., Borfe, L., Tornquist, L., Pfeiffer, K. A., Renner, J. D. P., Andersen, L. B., Burns, R. D., & Reuter, C. P. (2024). Screen time, sleep duration, leisure physical activity, obesity, and cardiometabolic risk in children and adolescents: A cross-lagged 2-year study. *BMC Cardiovascular Disorders*, *24*(1), 525. <https://doi.org/10.1186/s12872-024-04089-2>

Sirard, J. R., Laska, M. N., Patnode, C. D., Farbakhsh, K., & Lytle, L. A. (2010). Adolescent physical activity and screen time: Associations with the physical home environment. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *7*(1), 82. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-82>

Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, *9*(1), e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>

Wang, K., Li, Y., Liu, H., Zhang, T., & Luo, J. (2024). Can physical activity counteract the negative effects of sedentary behavior on the physical and mental health of children and adolescents? A narrative review. *Frontiers in Public Health*, *12*, 1412389.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1412389>

Wang, W., Jiang, W., Zhu, L., Lu, C., Li, Y., Lai, W., & Guo, L. (2024). Screen time trajectories and psychosocial well-being among Chinese adolescents: A longitudinal study. *BMC Psychiatry, 24*(1), 863. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06329-3>

Xiang, X., & Jiang, H. (2025). Associations of physical activity, screen time, sleep duration with optimal eating habits among adolescents. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 58*, 101933. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101933>