

"أثر النشاط البدني المنتظم على الصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
بجامعة طرابلس"

***The impact of regular physical activity on the mental health of
students in the Faculty of Physical Education and Sports
Sciences at the University of Tripoli.***

أ.ربيع الهادي الرفاعي

د. عادل عبدالسلام قشوط

د.سمير الهادي الرفاعي

تاريخ القبول / 2025/6/7

درجة التقييم (71)

تاريخ الاستلام / 2025/3/11

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني، الصحة النفسية، طلاب الجامعة، التربية البدنية

Keywords: Physical activity, Mental health, University students, Physical education

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس. استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تطبيق أدوات قياس متمثلة في استبيان النشاط البدني ومقياس الصحة النفسية على عينة مكونة من 100 طالب وطالبة (80 طالبًا، 20 طالبة). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية بين النشاط البدني وكل من التوتر والقلق، وعلاقة إيجابية قوية بين النشاط البدني والصحة النفسية العامة. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني لصالح الذكور، بينما لم تظهر فروق كبيرة في الصحة النفسية. وتوصي الدراسة بتشجيع ممارسة النشاط البدني بين جميع الطلاب وتوفير بيئة مناسبة لمشاركة الطالبات، لما له من أثر إيجابي في تحسين الصحة النفسية.

Abstract

This study aims to examine the impact of physical activity on the mental health of students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Tripoli. The researcher employed a descriptive-analytical method, using a physical activity questionnaire and a standardized mental health scale applied to a sample of 100 students (80 males and 20 females). The results revealed a significant negative correlation between physical activity and both anxiety and stress, and a strong positive correlation between physical activity and general mental health. Gender differences were found in physical activity levels in favor of males, but no significant differences were observed in mental health. The study recommends encouraging regular physical activity among students and creating an inclusive environment that supports female participation due to its positive impact on mental health.

المقدمة

في السنوات الأخيرة، باتت قضايا الصحة النفسية تمثل محورًا أساسيًا في النقاشات العلمية والتربوية المتعلقة بالتعليم العالي، حيث يُعد طلاب الجامعات من أكثر الفئات العمرية تعرضًا للضغوط النفسية والاجتماعية. وقد أدى التوسع السريع في متطلبات الدراسة الأكاديمية، إلى جانب الظروف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية المتقلبة في بعض الدول، ومنها ليبيا، إلى تفاقم معدلات القلق والتوتر والاكئاب بين الطلبة. وتزداد هذه التحديات حدة لدى طلاب الكليات العملية التي تتطلب مستوى عالٍ من الالتزام البدني والنفسي، مثل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الأمر الذي يستدعي البحث عن مداخل فعّالة ومستدامة لتعزيز الصحة النفسية لهؤلاء الطلاب. (American College Health Association, 2021)

من هذا المنطلق، يظهر النشاط البدني المنتظم بوصفه أحد أبرز الوسائل غير الدوائية التي أثبتت فعاليتها في تحسين الصحة النفسية عبر تأثيره المباشر وغير المباشر على الجهاز العصبي والهرموني للإنسان. إذ تشير الأبحاث إلى أن التمارين البدنية المنتظمة تُحفز إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين والدوبامين، كما تُعزز مستويات السيروتونين، وهي كلها مركبات كيميائية ترتبط بتحسين المزاج وتقليل مشاعر القلق والحزن. إضافة إلى ذلك، يساهم النشاط البدني في تحسين جودة النوم، وزيادة الطاقة، وتحسين التقدير الذاتي، وهي عوامل ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالصحة النفسية المستقرة لدى الشباب الجامعي. (Lubans et al., 2022)

إلى جانب ذلك، فإن للنشاط البدني بُعدًا اجتماعيًا ونفسيًا مهمًا، حيث يوفر فرصًا للتفاعل الاجتماعي والانتماء من خلال الأنشطة الجماعية والفرق الرياضية، ما يعزز من شبكات الدعم النفسي والاجتماعي، ويخفف من مشاعر العزلة والوحدة. ويُعد هذا الجانب بالغ الأهمية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث يُمثل النشاط البدني جزءًا من هوية الطالب الأكاديمية والمهنية، وبالتالي فإن ممارسته تنعكس ليس فقط على صحته الجسدية بل على توازنه النفسي كذلك، مما يخلق حلقة تفاعلية إيجابية بين الأداء البدني والصحة العقلية. (Rebar et al., 2021)

رغم الأهمية المتزايدة لهذا الموضوع على الصعيدين العالمي والمحلي، إلا أن الدراسات العلمية التي تتناول العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية في السياق الليبي لا تزال محدودة. وتكاد تكون منعدمة تلك الدراسات التي تتناول هذا الموضوع في أوساط طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، رغم خصوصية هذا التخصص الذي يجمع بين الممارسة البدنية الكثيفة والمتطلبات الأكاديمية العالية. إن غياب البيانات المحلية الدقيقة يشكل عائقًا أمام تطوير برامج تدخل فعّالة ومبنية على الأدلة، ما يجعل من الضروري تنفيذ دراسات ميدانية في هذا السياق لتحديد طبيعة العلاقة بين النشاط البدني المنتظم والحالة النفسية لدى طلاب هذه الفئة. (Soh et al., 2022)

مشكلة البحث:

رغم التزايد الملحوظ في الاهتمام بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعات على المستوى العالمي، لا تزال مشكلة الصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس غير مُعالجة بشكل كافٍ في الأبحاث المحلية. يعاني العديد من هؤلاء الطلاب من ضغوط نفسية متعددة ناتجة عن متطلبات الدراسة المكثفة والتدريبات البدنية، إلى جانب الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية المحيطة بهم. وفي الوقت ذاته، يُعتبر النشاط البدني المنتظم جزءًا أساسيًا من حياة هؤلاء الطلاب، إلا أن العلاقة بين ممارسته وتأثيره على صحتهم النفسية لم تُدرس بشكل علمي دقيق في هذا السياق المحلي.

وبالتالي، تتجلى مشكلة البحث في الحاجة إلى فهم مدى تأثير النشاط البدني المنتظم على الصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس، ومدى إمكانية الاستفادة منه كأداة لتحسين الرفاه النفسي وتقليل

مشاعر التوتر والاكتئاب لديهم. تكمن أهمية هذه المشكلة في أن غياب البيانات العلمية الموثوقة والموضحة لهذه العلاقة يعوق تصميم تدخلات فعالة تناسب خصوصية بيئة الجامعة الليبية وتدعم صحة الطلاب النفسية والجسدية.

(: Al-Kubaisy, 2021; World Health Organization, 2022)

أهمية البحث:

تتبع أهمية هذا البحث من كونه يسلط الضوء على موضوع حيوي ومتجدد في سياق الجامعة الليبية، خصوصاً في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تجمع بين التمرين البدني المكثف والمتطلبات الأكاديمية العالية. إذ يساهم البحث في سد الفجوة المعرفية الموجودة حالياً بشأن العلاقة بين النشاط البدني المنتظم والصحة النفسية لدى الطلاب في جامعة طرابلس، مما يوفر بيانات علمية محلية تستند إليها الجهات التعليمية والإدارية في تطوير برامج دعم نفسي ورياضي متكاملة.

علاوة على ذلك، فإن فهم أثر النشاط البدني على الصحة النفسية يمكن أن يساعد في تصميم تدخلات رياضية ونفسية تستهدف تقليل مشاعر القلق والتوتر والاكتئاب بين الطلاب، وبالتالي تحسين جودة حياتهم الأكاديمية والاجتماعية. كما يُتوقع أن يكون لهذا البحث دور في تعزيز الوعي بأهمية تبني نمط حياة نشط وصحي، مما يدعم الصحة النفسية والجسدية على حد سواء. هذا يجعل البحث ذا قيمة تطبيقية مباشرة، إضافة إلى إسهامه العلمي في توسيع مدارك المعرفة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة داخل البيئة الجامعية الليبية.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى استكشاف العلاقة بين النشاط البدني المنتظم والصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس، وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:

• قياس مدى تأثير ممارسة النشاط البدني المنتظم على مستويات التوتر والقلق والاكتئاب لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

• تحديد العلاقة بين معدل ممارسة النشاط البدني ومستويات الصحة النفسية لدى الطلاب.

• دراسة تأثير أنواع النشاط البدني المختلفة (تمارين هوائية، تمارين قوة، تمارين جماعية) على الصحة النفسية.

• تقديم توصيات مبنية على النتائج لتعزيز الرفاه النفسي للطلاب من خلال برامج نشاط بدني فعالة.

فروض البحث:

1. ممارسة النشاط البدني المنتظم تؤدي إلى تحسن ملحوظ في مستويات التوتر والقلق والاكتئاب لدى الطلاب
2. هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين معدل ممارسة النشاط البدني ومستويات التوتر والقلق والاكتئاب
3. تختلف التأثيرات النفسية لأنواع النشاط البدني المختلفة، بحيث يكون لبعض الأنواع أثر أكبر في تحسين الصحة النفسية
4. تنفيذ برامج نشاط بدني فعالة بناءً على نتائج البحث يساهم في تحسين الرفاه النفسي للطلاب

مصطلحات البحث:

النشاط البدني: هو أي حركة جسدية ينتج عنها استهلاك طاقة، ويشمل التمارين الرياضية، العمل اليومي، والحركات البدنية المختلفة التي تزيد من معدل ضربات القلب وتحرك العضلات. يُعتبر النشاط البدني المنتظم وسيلة فعالة للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية. (World Health Organization, 2020)

الصحة النفسية: حالة من الرفاه النفسي يتمتع فيها الفرد بقدرته على التعامل مع ضغوط الحياة، وتحقيق التوازن العاطفي، والاستمتاع بحياة اجتماعية وإنتاجية فعالة. الصحة النفسية الجيدة لا تعني فقط غياب المرض النفسي، بل تشمل القدرة على التكيف مع المتغيرات الحياتية. (Ministry of Health, 2021)

التوتر النفسي: استجابة نفسية وبيولوجية تنجم عن مواقف أو أحداث يُنظر إليها كتهديدات أو تحديات، وقد تؤدي إلى مشاعر القلق أو الضغط النفسي إذا استمرت لفترة طويلة. (Lazarus & Folkman, 1984)

الاكتئاب: اضطراب نفسي يتميز بمشاعر الحزن المستمرة، فقدان الاهتمام بالأنشطة، وتغيرات في النوم والشهية، وقد يؤثر بشكل كبير على الأداء الأكاديمي والاجتماعي للفرد. (American Psychiatric Association, 2013).

الدراسات السابقة والدراسات النظرية

1. دراسة "تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية" (المرزوقي وزملاؤه، 2021)

- المنهج: دراسة وصفية تحليلية.
- العينة: طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة القاهرة، شملت 120 طالبًا وطالبة.
- النتائج:

- ممارسة النشاط البدني المنتظم أدت إلى تقليل مستويات التوتر والقلق بين الطلاب.
- تحسن ملحوظ في الصحة النفسية العامة بعد فترة من التدريبات البدنية المنظمة.
- أشار الباحثون إلى أن النشاط البدني يعزز القدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية.

2. دراسة "تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية بين طلاب الجامعات في تركيا" (أكول وآخرون، 2022)

- المنهج: دراسة ميدانية استقصائية.
- العينة: 150 طالبًا من جامعات مختلفة في تركيا.
- النتائج:

- النشاط البدني المنتظم مرتبط بزيادة مشاعر السعادة وتقليل أعراض الاكتئاب.
- التمارين الهوائية والرياضات الجماعية أظهرت تأثيرًا أكبر على الصحة النفسية مقارنة بأنواع أخرى من النشاط البدني.

3. دراسة "العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية لدى طلاب ماليزيا" (سوه وزملاؤه، 2022)

- المنهج: دراسة وصفية وتحليلية.
- العينة: 200 طالب وطالبة في جامعة ماليزية.
- النتائج:

- وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني والصحة النفسية الإيجابية.
- النشاط البدني ساعد في تقليل مستويات القلق والتوتر بشكل ملحوظ.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

اعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي لجمع وتحليل البيانات حول تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس،

مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع البحث على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة طرابلس 2023-2024.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس، حيث بلغ حجم العينة 100 مشارك، منهم 80 طالبًا و20 طالبة، من مختلف المستويات الدراسية. تم اختيار العينة لضمان تمثيل مناسب لمجتمع البحث وتمكين تعميم النتائج بدرجة معقولة.

الأدوات المستخدمة في البحث:

1. **استبيان النشاط البدني**
تم استخدام استبيان مُعتمد عالميًا لقياس مستوى النشاط البدني لدى الطلاب، والذي يشمل تقييم التردد، المدة، وشدة التمارين الرياضية خلال الأسبوع.
2. **مقياس الصحة النفسية**
استخدم مقياس الصحة النفسية المختصر (GHQ-28) لقياس مستويات التوتر، القلق، والاكتئاب بين المشاركين، حيث يعد من الأدوات النفسية الموثوقة والمعتمدة في البحوث العلمية.
3. **استبيان الخصائص الديموغرافية**
شمل معلومات مثل العمر، الجنس، المستوى الدراسي، والحالة الصحية العامة، لجمع بيانات أساسية عن عينة البحث.

الدراسة الاستطلاعية

قبل بدء البحث الرئيسي، تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة صغيرة مكونة من 15 طالبًا وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس، بهدف اختبار مدى وضوح وصلاحيّة أدوات البحث المستخدمة (الاستبيانات والمقاييس النفسية). ساعدت الدراسة الاستطلاعية في تعديل بعض الأسئلة وتبسيطها، بالإضافة إلى التأكد من ملاءمة زمن الإجابة وطريقة التوزيع، مما ساهم في تحسين جودة جمع البيانات في الدراسة الأساسية.

الدراسة الأساسية

شملت الدراسة الأساسية عينة مكونة من 100 طالب وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس، وتم تطبيق الأدوات البحثية بعد تعديلها بناءً على نتائج الدراسة الاستطلاعية. ركزت الدراسة على جمع وتحليل البيانات المتعلقة بمستوى النشاط البدني والصحة النفسية لدى الطلاب، واستخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار الفرضيات وتحليل العلاقة بين المتغيرات.

المعالجات الاحصائية :

- تم استخدام برنامج SPSS لتحليل البيانات. تم إجراء التحليل الوصفي، واختبار الارتباط البسيط (Pearson) لدراسة العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء، بالإضافة إلى استخدام اختبار T لمقارنة الأداء بين الذكور والإناث.

النتائج

1. الوصف الإحصائي لمستوى النشاط البدني والصحة النفسية

المتغير	العدد (N)	المتوسط (Mean)	الانحراف المعياري (SD)	الحد الأدنى	الحد الأقصى
مستوى النشاط البدني	100	3.45	0.85	1	5
مستوى التوتر	100	2.10	0.75	1	4.5
مستوى القلق	100	2.25	0.70	1	4.3
الصحة النفسية العامة	100	3.30	0.80	1.5	5

2. اختبار الارتباط بين النشاط البدني والصحة النفسية

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاختبار العلاقة بين مستوى النشاط البدني والصحة النفسية، وكانت النتائج كما يلي:

المتغيران	معامل الارتباط (r)	قيمة الـ (Significance) p
النشاط البدني - التوتر	-0.58	(0.000 دلالة إحصائية)
النشاط البدني - القلق	-0.54	(0.000 دلالة إحصائية)
النشاط البدني - الصحة النفسية العامة	0.62	(0.000 دلالة إحصائية)

التفسير: توجد علاقة ارتباط سلبية بين مستوى النشاط البدني وكل من التوتر والقلق، مما يعني أن زيادة النشاط البدني تقلل من مستويات التوتر والقلق. كما توجد علاقة إيجابية قوية مع الصحة النفسية العامة.

3. اختبار الفروق بين الجنسين في متغيرات البحث

استخدم اختبار t للعينات المستقلة لمقارنة مستوى النشاط البدني والصحة النفسية بين الطلاب والطالبات:

المتغير	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	T	df	قيمة p
النشاط البدني	طلاب	3.55	0.80	2.10	98	0.038*
	طالبات	3.10	0.85			
الصحة النفسية العامة	طلاب	3.45	0.75	1.85	98	0.067
	طالبات	3.05	0.85			

* دلالة إحصائية عند مستوى 0.05

4. تحليل الانحدار لتوقع الصحة النفسية بناءً على النشاط البدني

تم إجراء تحليل انحدار خطي بسيط لاختبار قدرة النشاط البدني على التنبؤ بالصحة النفسية العامة، وكانت النتائج:

المتغير	معامل الانحدار (β)	قيمة t	مستوى الدلالة (p)
النشاط البدني	0.62	8.75	0.000 (دلالة إحصائية)

التفسير: النشاط البدني يفسر 38.4% من التباين في الصحة النفسية العامة ($R^2=0.384$) ، ويعتبر متنبئاً قوياً لها.

مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني والصحة النفسية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس. وتبين من خلال اختبار الارتباط أن هناك ارتباطاً سلبياً قوياً بين النشاط البدني ومستوى التوتر والقلق، في حين كان هناك ارتباط إيجابي قوي مع الصحة النفسية العامة. وتعكس هذه النتائج أهمية النشاط البدني كعامل مساعد في تحسين الحالة النفسية للطلاب وتقليل الضغوط النفسية التي قد تواجههم.

تتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة المرزوقي وزملاؤه (2021) التي أكدت أن ممارسة النشاط البدني المنتظم يقلل من مستويات التوتر والقلق ويحسن الصحة النفسية بشكل عام. كما تدعمها دراسة أكول وآخرون (2022) التي أوضحت أن التمارين الهوائية والرياضات الجماعية لها أثر إيجابي على مشاعر السعادة وتخفيف أعراض الاكتئاب بين الطلاب الجامعيين.

وعلاوة على ذلك، تعزز نظرية الإندورفين التي أشار إليها Dishman et al. (2020) هذه النتائج، حيث تبين أن التمارين الرياضية تؤدي إلى إفراز مواد كيميائية في الدماغ (الإندورفينات) تعمل كمهدئات طبيعية وتحسن المزاج، مما يفسر التأثير الإيجابي للنشاط البدني على الصحة النفسية.

بالنسبة للفروق بين الجنسين، أظهرت النتائج تفوق الطلاب على الطالبات في مستوى النشاط البدني بشكل دال إحصائياً، مع وجود اتجاه نحو تفوق الطلاب في الصحة النفسية العامة، رغم عدم بلوغ الفروق في هذا المتغير مستوى الدلالة. يمكن تفسير ذلك من خلال الاختلافات الثقافية والاجتماعية التي تؤثر على مشاركة الطالبات في الأنشطة البدنية، وهو ما أكدته دراسات عديدة مثل دراسة سوه وزملاؤه (2022) التي أشارت إلى أن الفروق بين الجنسين في النشاط البدني قد تعود لعوامل اجتماعية وأسرية.

أما تحليل الانحدار فقد أكد أن النشاط البدني هو متنبئ قوي للصحة النفسية العامة، حيث يفسر حوالي 38.4% من التباين في الصحة النفسية لدى الطلاب، مما يعزز فكرة أن النشاط البدني لا يقتصر على الفوائد الجسدية فقط، بل يلعب دوراً محورياً في تعزيز الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة.

تشير هذه النتائج إلى أهمية تشجيع طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على المشاركة المنتظمة في الأنشطة البدنية، بالإضافة إلى توفير بيئة داعمة خصوصاً للطالبات لتعزيز مشاركتهن وتقليل الفجوات في الصحة النفسية.

الاستنتاجات

1. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني والصحة النفسية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس، حيث يزيد النشاط البدني من تحسن الصحة النفسية ويقلل من مستويات التوتر والقلق.
 2. الطلاب يمارسون النشاط البدني بمستوى أعلى من الطالبات، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني بين الجنسين.
 3. النشاط البدني يمثل متنبئاً قوياً للصحة النفسية، حيث يفسر جزءاً كبيراً من التباين في الصحة النفسية للطلاب.
 4. ضرورة التركيز على رفع مستوى مشاركة الطالبات في الأنشطة البدنية لما له من تأثير إيجابي على صحتهم النفسية.
- التوصيات
1. تشجيع وتحفيز الطلاب والطالبات على المشاركة المنتظمة في الأنشطة البدنية داخل الجامعة من خلال تنظيم برامج وفعاليات رياضية متنوعة تلبي اهتمامات الجميع.
 2. توفير بيئة مناسبة وآمنة للطالبات لممارسة الأنشطة البدنية، مع إزالة العوائق الاجتماعية والثقافية التي قد تحد من مشاركتهن.
 3. دمج التوعية النفسية والصحية في مناهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لزيادة الوعي بأهمية النشاط البدني للصحة النفسية.

4. إجراء دراسات مستقبلية موسعة تشمل عينة أكبر وأيضًا مختلف الجامعات الليبية، لفهم أعمق للعوامل المؤثرة في العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية.
5. دعم التعاون بين الأقسام الأكاديمية والخدمات الطلابية لتقديم برامج متكاملة تجمع بين النشاط البدني والدعم النفسي.

المراجع:

1. المرزوقي، أ.، الحداد، م.، & العسيري، ف. (2021). تأثير ممارسة النشاط البدني المنتظم على الصحة النفسية لطلاب الجامعة. *مجلة العلوم الرياضية والطبية*، 15(2)، 45-60.
2. الزهراني، س.، & القحطاني، ع. (2020). العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية لدى طلاب الجامعات السعودية. *المجلة العربية للعلوم النفسية*، 8(1)، 101-118.
3. الحسن، ن. (2019). أثر التمارين الرياضية الهوائية على تقليل القلق والاكتئاب عند طلاب كلية التربية الرياضية. *مجلة الدراسات النفسية والتربوية*، 12(3)، 200-215.
4. عبد الله، م.، & عبد العزيز، ر. (2022). الفروق بين الجنسين في ممارسة النشاط البدني ومستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات. *مجلة التربية الرياضية*، 18(1)، 78-95.
5. المصري، ع. (2018). النشاط البدني والصحة النفسية: دراسة تحليلية لطلاب الجامعات. *مجلة البحث العلمي*، 10(4)، 55-70.
6. American College Health Association. (2021). *National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary Spring 2021*. III_SPRING_2021_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf
7. Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., ... & Biddle, S. J. (2022). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 149(4), e2021053482. <https://doi.org/10.1542/peds.2021-053482>
8. Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelandotte, C. (2021). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 15(1), 22–34.
9. Soh, K. G., Mahmud, Z., Gan, W. Y., Tan, S. Y., & Mohd, A. A. (2022). The impact of physical activity on mental health outcomes among university students: A Malaysian perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3),
10. Al-Kubaisy, W. A. (2021). Psychological stress among university students in Libya: Prevalence and associated factors. *Libyan Journal of Medical Sciences*, 15(2), 123-130.
11. World Health Organization. (2022). *Mental health and physical activity: WHO recommendations*.
12. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
13. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
14. Ministry of Health. (2021). *Mental health policy*. Tripoli: Ministry of Health, Libya.