DOI: https://doi.org/10.33193/JEAHS.48.2025.712
e-ISSN: 2709-071X
p-ISSN: 2709-0701
مجلة العلوم التربوية والإنسانية
Journal of Educational and Human Sciences
www.jeahs.com
Volume (48) November 2025
العدد (48) نوفمبر 2025

مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في شمال فلسطين

قيس بسام ياسين
قسم التربية الرياضية، كلية العلوم الإنسانية والتربوية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين
البريد الالكتروني:q.yaseen@najah.edu
https://orcid.org/0000-0001-8380-1441

علاء ياسين
طالب دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية الماليزية، ماليزيا
البريد الالكتروني: Alaa.yasin@raudah.usim.edu.my

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة ومن اجل تحقيق ذلك استخدم الباحثان استبانة مؤلفة من(26) فقرة تم توزيعها على عينة مؤلفة من (267) لاعب من لاعبي الصالات الرياضية في شمال فلسطين. وبعد عملية توزيع الاستبانة، تم تجميعها، وترميزها، وإدخالها إلى الحاسوب، ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS. أشارت نتائج الدراسة إلى درجة استجابة قليلة على سؤال الدراسة الرئيس حول مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) حول مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية تعزى لمتغيرات العمر ولصالح الأعمار الصغيرة، ومستوى النشاط ولصالح مستويات لياقة بدنيه، وكمال أجسام(رفع أثقال)، في حين لم توجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس. وفي ضوء نتائج الدراسة خرج الباحثان بعدة توصيات اهما إقامة دورات توعوية تعليمية حول ظاهرة الإدمان الرياضي في الأندية الرياضية والجامعات والمدارس، بالإضافة الى عمل برامج تدريبية للمدربين حول كيفية التعامل مع حالات الإدمان الرياضي.

الكلمات المفتاحية: الإدمان الرياضي، الإنجاز، الصالات الرياضية.

DOI: https://doi.org/10.33193/JEAHS.48.2025.712
e-ISSN: 2709-071X
p-ISSN: 2709-0701
مجلة العلوم التربوية والإنسانية
Journal of Educational and Human Sciences
www.jeahs.com
Volume (48) November 2025
العدد (48) نوفمبر 2025

The Level of Sports Addiction among Gymnasium Players in Northern Palestine

Qais Bassam Yaseen
Department of Physical Education, Faculty of Humanities and Educational Sciences, An-Najah National University, Palestine
Email: q.yaseen@najah.edu
https://orcid.org/0000-0001-8380-1441

Alaa Yassin
PhD Student, University of Science Malaysia, Malaysia
Email: Alaa.yasin@raudah.usim.edu.my

ABSTRACT
This study aims at identifying the level of sports addiction among gymnasium players in Palestine in the northern region, so the researchers used the descriptive approach due to its suitability to the nature of the study. and in order to achieve this, the researchers used a questionnaire consisting of (26) items distributed among sample of (267) gymnasium players in the northern region of Palestine. After distributing the questionnaire, it was gathered, codified, entered into the computer, and processed statistically using the SPSS (Statistical Package for Social Sciences). The results of the study indicated a low degree of response to the main study question about the level of sports addiction among gymnasium players i, Also, the results showed that there were statistically significant differences at ($\alpha = 0.05$) level about the level of sports addiction among gymnasium players due to the variables of age in favor of young ages and kind od activity un favor of fitness levels, and bodybuilding (weightlifting). On the other hand, there were no statistically significant differences attributed to gender. In light of the study results, the researchers came up with several recommendations, the most important of which is holding educational awareness courses on the phenomenon of sports addiction in sports clubs, universities and schools, in addition to developing training programmers for coaches on how to deal with cases of sports addiction.

Keywords: Sports addiction, Achievement, Gymnasium.

DOI: https://doi.org/10.33193/JEAHS.48.2025.712
e-ISSN: 2709-071X
p-ISSN: 2709-0701
مجلة العلوم التربوية والإنسانية
Journal of Educational and Human Sciences
www.jeahs.com
Volume (48) November 2025
العدد (48) نوفمبر 2025

مقدمة الدراسة:

ان الاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل يناسب شدة وحجم التمرين ووقته يجعل الشخص في صحة جيدة، لاكن المغالاة في الممارسة سوف يؤدي الى نتائج عكسية على صحة الرياضي، وهذه الظاهرة تسمى بالإدمان الرياضي، حيث ان الإدمان الرياضي انتشر بشكل واسع في أوساط الممارسين للنشاط الرياضي المكثف، حيث ان النشاط الرياضي يحفز الدماغ على افراز الاندورفين، الذي يوفر الشعور بالسعادة والنشوة بحيث يصبح البحث عن هذا الشعور هدفا يرتجى عند بعض الرياضيين، كما انه يتم افراز هرمون الدوبامين عند ممارسة النشاط الرياضي عالي الشدة الذي بدوره ينشط مناطق في الدماغ مرتبطة بالإدمان (Griffiths, 2005) .

إنّ الإدمان مصطلح يتردد كثيرا في مجتمعاتنا ويكثر التحذير من خطره الداهم في الأسرة وأجهزة الأعلام والمدارس والأندية، وهو أحد أخطر تهديدات مستقبل الأجيال وأحد العناصر الفاعلة في هدم الأمم، وخاصة اذا تم إهماله والتعامل معه باستهتار، وهو حالة اعتياد الإنسان على سلوك معين بحيث يصبح تحت تأثيره في كل سلوكيات حياته اليومية ولا يستطيع بل لا يتخيل أنه يستطيع الاستغناء عنه وبمجرد غياب مفعوله أو عدم القيام بالسلوك المعتاد تتأثر حالته النفسية والمزاجية بشكل ملحوظ ويصبح همه وكل ما يشغله أن يتحصل عليها لتعود له سعادته الزائفة. من هذا المنطلق فان الإدمان يخلق حالة من المشاركة القهرية لممارسة الأنشطة الرياضية بالرغم من نتائجه العكسية وذلك على حساب الصحة البدنية والاجتماعية والمهنية، حيث تصبح الممارسة هوسا في سلوك المدمن الرياضي، وهذا يؤدي أحيانا الى صرف النظر عن الإصابات الجسدية والاضطرابات النفسية والسلوكية مما يؤدي في بعض الحالات الى اعراض انسحاب حادة لممارسة النشاط الرياضي (freimuth, 2011).

في حين ان ادمان بعض الرياضيين للنشاط الرياضي يسبب العديد من المشاكل من بينها التعرض للإصابات الناتجة عن زيادة حمل التدريب وضعف جهاز المناعة مع ازدياد الإصابة بالنوبات القلبية وهشاشة العظام عند المستويات العالية من المجهود بالإضافة الى اهمالهم لأسرهم واعمالهم لدرجة الامتناع عن العمل والتفرغ لممارسة الأنشطة الرياضية، اذ يصاب بعضهم بحالات نفسية تجعلهم يتوهمون بعد تحقيق التقدم الرياضي الامر الذي يدفعهم الى الافراط في التدريب مع حدوث اضطرابات نفسية مثل عدم الثقة بالنفس وعدم تقدير الذات الذي يؤدي أحيانا الى الاكتئاب (freimuth, 2011). الإدمان الرياضي يتمثل في أحد القيود المهمة في استخدام مصطلحات متعددة لوصف نفس الظاهرة، مثل إدمان التمرين، والاعتماد على التمارين، والتمرين الإجباري، والتمارين القهرية، والتمارين المفرطة، حيث يعتبر مصطلح الإدمان الرياضي هو الأنسب في التعبير عن الافراط في استخدام التمارين الرياضية (Berczik et al.,2012).

كما ويعتمد البحث بشكل أساسي على التقارير الذاتية التي تم الحصول عليها من الاستبيانات، حيث لم يتم تحديد مستوى او درجة إدمان ممارسة الرياضة بشكل واضح. في المجموعات الرياضية الأخرى، لم تلاحظ الدراسات القليلة التي قارنت الرياضيين الذين يعانون من الإدمان أو الاعتماد على التمارين الرياضية فروقًا ذات دلالة إحصائية في المؤشرات العالمية لجودة الحياة (QoL) المرتبطة بالصحة (Lichtenstein, Christiansen, Bilenberg, & Støving, 2014; Modolo et al., 2011).

مشكلة الدراسة:

إنّ الإدمان بشكل عام اصبح ظاهرة يعاني منها العالم ولها تأثيرات اقتصادية واجتماعية وصحية وهناك محاولات عديدة لحل هذه المشكلة لآثارها السلبية الخطيرة، ومن خلال ملاحظة الباحث وتجربته السابقة في الاندية والصالات الرياضية لاحظ أن بعض الرياضيين المدمنين على النشاط الرياضي يواجهون مشكلة في صعوبة الاقتناع بخطورة الموقف، وذلك لاعتقادهم أنهم يمارسون ما هو صحي لأجسادهم في زيادة ممارسة النشاط الرياضي متناسيين برامجهم الرياضية المعدة لهم بوحدات على اصول الاحمال التدريبية وعدم التزامهم بفترات الراحة الدورية والهوس في ممارسة النشاط الرياضي، مما قد يؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى المتابعة مع طبيب نفسي للخروج من حالة الإدمان التي قد تدمر صحته على المدى البعيد.

ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة والادب النظري حول تأثير الإدمان على الرياضيين بشكل عام والادمان الرياضي بشكل خاص، ارتأى الباحثان الى الكشف حول مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين.

DOI: https://doi.org/10.33193/JEAHS.48.2025.712
e-ISSN: 2709-071X
p-ISSN: 2709-0701
مجلة العلوم التربوية والإنسانية
Journal of Educational and Human Sciences
www.jeahs.com
Volume (48) November 2025
العدد (48) نوفمبر 2025

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى:

1- مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية.

2- معرفة الفروق في درجة الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية تبعا لمتغير العمر، الجنس ونوع النشاط الممارس.

تساؤلات الدراسة:

تحاول هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

1- ما مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية تعزى لمتغير (العمر، الجنس ونوع النشاط الممارس)؟

أهمية الدراسة:

1- تقديم معرفة جديدة للرياضيين والمدربين في الصالات الرياضية حول مفهوم الإدمان الرياضي وتلاشي أسبابه.

2- تسهم هذه الدراسة في توجه انظار المدربين وأولياء الامور الى درجة ومرحلة الإدمان التي يصل اليها اللاعبين.

3- وضع دورات توعوية في الأندية الرياضية حول مفهوم الإدمان الرياضي ومشاكله واسبابه.

مصطلحات الدراسة:

الإدمان: يعرفه عبد الرحمن (2004) كحالة نفسية، وسلوكية تؤثر على الإنسان، وتجعله يرغب في القيام بشيء ما من أجل تحقيق الراحه النفسية، كالتعود على تناول طعام معين بشكل دائم، أو غسل اليدين المتكرر، وغيرها من العوامل الأخرى المؤثرة في الإدمان.

الإدمان الرياضي: ويعرف فرايموث (freimuth, 2011) الادمان الرياضي على انه اضطراب قهري يشعر فيه الشخص بالحاجة الى السيطرة بشكل مفرط، ويتجاوز مجرد التمتع بممارسة الرياضة وغالبا ما يؤدي الى الإصابة أو المرض، والإدمان الرياضي وفي هذه الدراسة يمكن تعريفه اجرائيا أنّه درجة إدمان الرياضي على ممارسة النشاط الرياضي التي يتم التنبؤ بها عن طريق المقياس الذي تم تطويره.

حدود الدراسة:

الحد البشري :تم اجراء الدراسة على لاعبي ولاعبات الصالات الرياضية (الجيم) في شمال الضفة الغربية _ فلسطين.

الحد المكاني :تم اجراء الدراسة في الصالات الرياضية (الجيم) في شمال الضفة الغربية _ فلسطين.

الحد الزماني :تم اجراء الدراسة في 10/4/2025.

الدراسات السابقة:

اتطلع الباحث على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بالإدمان والادمان الرياضي تحديدا، وفيما يلي عرض لبعض الدراسات السابقة التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة، وترتيبها زمنيا من الأقدم إلى الأحدث:

قام كل من (Krivoschekov & Lushnikov 2011) بدراسة هدفت لمعرفة دوافع السلوك الإدماني ومحاولة الهروب من الحياة الواقعية عن طريق تغيير الحالة النفسية للشخصية من خلال تعاطي المخدرات أو أداء بعض الأنشطة اعتمادا على وسائل الهروب، وقد تكون متميزة بالإدمان الدوائي أو الكيميائي وغير الكيميائي أو السلوكي , وركز الباحثون اهتمامهم على الإدمان غير الكيميائي، وتم دراسة عينة بلغت(760) فرد، وأظهرت النتائج أن هناك تصنيفات للإدمان غير الكيمائي مثل القمار وإدمان العلاقات بين الافراد والإدمان الجنسي والإدمان على الحب، والإدمان على الفوز، بما في ذلك الإدمان على الطعام والإدمان على استخدام أجهزة الكمبيوتر أو الإنترنت أو الإدمان على التمارين أو الرياضة وغيرها.

DOI: https://doi.org/10.33193/JEAHS.48.2025.712
e-ISSN: 2709-071X
p-ISSN: 2709-0701
مجلة العلوم التربوية والإنسانية
Journal of Educational and Human Sciences
www.jeahs.com
Volume (48) November 2025
العدد (48) نوفمبر 2025

قام ديلافيجا (de la Vega., et all, 2016) واخرون بدراسة هدفت الى تحديد العلاقة بين إدمان التمرين والعاطفة المتناغمة والعاطفة المهووسة والتفاني في الرياضة، في سياق المستويات الرياضية. حيث تكونت عينة الدراسة من الرياضيين التنافسيين ذوي المستوى المنخفض والعالي وممارسي الترفيه غير التنافسيين (العدد = 313). أظهرت نتائج الدراسة الى برز الشغف المفرط والتفاني في الرياضة كمتنبئين قويين لإدمان التمارين الرياضية. حيث سجل الرياضيون المتنافسون درجات أعلى من المتدربين في أوقات الفراغ في جميع المقاييس. الرياضيون الذين يتنافسون على المستويات المنخفضة والعالية اختلفوا فقط في التفاني في رياضاتهم عن بعضهم البعض. أفاد رياضيو الرياضات الجماعية عن عواطف متناغمة ووسواس أكبر، وتفانيًا في ممارسة الرياضة، ولكن ليس إدمانًا مختلفًا لممارسة الرياضة، عن الأشخاص الذين يشاركون في الرياضات الفردية

اما دراسة (نور,2019) فقد هدفت دراسته لبناء اختبار لقياس مستوى الإدمان الرياضي على لاعبي الأندية الأردنية حيث تكونت عينة الدراسة من (131) لاعبًا من ذوي المستويات العليا اختيروا بالطريقة العشوائية وقد قام الباحث ببناء اختبار تكون من (25) فقرة عبرت عن مؤشرات تعبر عن اعراض الإدمان الرياض. وأشارت نتائج الدراسة بأن اختبار مستوى الإدمان الرياضي يمتاز بخصائص صدق جيده ودلالة ثبات بلغ(0.81) ، وأوصى الباحث بضرورة استخدام هذا الاختبار من قبل الباحثين بالإضافة إلى اجراء دراسات على عينات مختلفة من اللاعبين لقياس مستوى الإدمان لديهم.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

قام الباحث بإتباع المنهج الوصفي لملاءمته لأغراض هذه الدراسة، وهو المنهج الذي يهتم بالظاهرة كما هي في الواقع، ويعمل على وصفها، وتحليلها، وربطها بالظواهر الأخرى، حيث اعتمد الباحث على مصادر المعلومات ذات الصلة بموضوع الدراسة، وتحليلها، وثم تجميع البيانات عن طريق الاستبانة، التي تم تطويرها بناء على الإطار النظري والدراسات السابقة.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية وعددهم 800 لاعب، حيث قام الباحث باختيار عينة طبقية عشوائية مؤلفة من (267) منهم تم حسابها من خلال معادلة سولفين Solvin والتي تستخدم عند عدم معرفة أي معلومة عن سلوكيات السكان (Padua & Santos, 1998, p38) كالتالي :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

حيث تمثل n عينة الدراسة، و N مجتمع الدراسة، و e هامش الخطأ (0.05%).عينة الدراسة = مجتمع البحث ÷ 1+ مجتمع البحث × (هامش الخطأ).

عينة الدراسة = 800 ÷ 1 + 800 × (0.05 *0.05)

(0.0025*800)+1 /800

،3 /800 = (2)+1 /800

n =.66 266 فرداً أي 267 وهي عينة الدراسة. وفيما يلي وصف لخصائص عينة الدراسة حسب متغيراتها جدول (1):

جدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة

المتغير	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية %
العمر	من 15-20 سنة	25	9.4
	من 21-25 سنة	64	24.0
	من 26-30 سنة	33	12.4
	من 31-35 سنة	21	7.9

DOI: https://doi.org/10.33193/JEAHS.48.2025.712
e-ISSN: 2709-071X
p-ISSN: 2709-0701
مجلة العلوم التربوية والإنسانية
Journal of Educational and Human Sciences
www.jeahs.com
Volume (48) November 2025
العدد (48) نوفمبر 2025

	من 36-40 سنة	41	15.4
	اكثر من 40	83	31.1
الجنس	ذكر	226	84.6
	أنثى	41	15.4
نوع النشاط	لياقة بدنيه	153	57.3
	كمال اجسام(رفع اثقال)	103	38.6
	استجمام (رياضة تاملية)	11	4.1
المجموع		34	100.0

يبين الجدول السابق توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها الديمغرافية حيث يبين الجدول تكرار كل متغير ونسبته المئوية.

أداة الدراسة:

قام الباحثان باستخدام أداة الدراسة (الاستبانة) وذلك بعد مراجعة أدبيات الدراسة والدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع، وتكونت الأداة في صورتها النهائية من (26) فقرة.

صدق الأداة:

وتم التحقق من صدق الأداة عن طريق عرضها على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص والخبرة في مجال العلوم الرياضية والتخصصات الأخرى، وطلب منهم إبداء الرأي حول فقرات الاستبانة وذلك بالحذف والتعديل واقتراح فقرات جديدة ومناسبة الأداة لموضوع الدراسة.

ثبات الأداة:

من اجل استخراج معامل الثبات للأداة، تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا من اجل تحديد الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة فبلغت (93.5%) وتشير هذه القيمة أن الأداة تتمتع بدرجة ثبات مناسبة وتفي بأغراض هذه الدراسة.

إجراءات الدراسة:

لقد تم إجراء هذه الدراسة وفق الخطوات الآتية:

تطوير أداة الدراسة بصورتها النهائية، تحديد أفراد عينة الدراسة. قام الباحثان بتوزيع الاستبانة على عينة الدراسة إلكترونياً، وقد استجاب 269 فرداً حيث تم استثناء استجابتين ليشكل العدد 267 عينة الدراسة. هذا وقد تم تصميم الاستبانة على أساس مقياس ليكرت خماسي الأبعاد وقد بينت الفقرات وأعطيت الأوزان كما يبين الجدول رقم (2):

جدول 2: مفتاح تصحيح استجابات عينة الدراسة حسب مقياس ليكرت الخماسي

الاستجابة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
الدرجة	5	4	3	2	1

تفسير النتائج (معيار التقويم): يتم تحويل المتوسطات الحسابية إلى نسب مئوية وتفسر النتائج على هذا الأساس وفق المعيار التالي للموافقة:

(أكثر من 80%) كبيرة جداً

(من 70 وأقل من 80%) كبيرة.

(من 60 واقل من 70%) متوسطة.

(من 50 وأقل من 60%) قليلة

أقل من 50% درجة قليلة جداً

DOI: https://doi.org/10.33193/JEAHS.48.2025.712
e-ISSN: 2709-071X
p-ISSN: 2709-0701
مجلة العلوم التربوية والإنسانية
Journal of Educational and Human Sciences
www.jeahs.com
Volume (48) November 2025
العدد (48) نوفمبر 2025

المعالجة الإحصائية:

بعد جمع البيانات، وترميزها، ومعالجتها بالطرق الإحصائية المناسبة، وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية SPSS، فقد استخدم الباحث التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، واختبار (ت) للعينات المستقلة، واختبار التباين الأحادي One Way ANOVA ومعادلة كرونباخ ألفا، واختيار المقارنات البعدية LSD.

عرض النتائج ومناقشتها

نتائج السؤال الأول **ما مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية ؟**

ومن اجل الإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل مجال من مجالات الأداة، وفيما يلي بيان ذلك: يتضح من خلال البيانات في الجدول رقم (3) ما يلي:

إن درجة فقرات مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية كانت جميعها بين القليلة جداً والكبيرة . فقد تراوحت النسب المئوية عليها ما بين(35.8) إلى (79.2) وهما الفقرات (أفكر في تناول مواد منشطه تساعدني في الوصول للإنجاز) و (أفكر كثيرا في تحقيق الانجاز). و تشير هذه النتيجة إلى أن مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية كانت قليلة , وذلك بدلالة النسبة المئوية التي بلغت (58.4).

جدول رقم (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لدرجة مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي

الرتبة	الرقم في الاستبانة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	12	أفكر كثيرا في تحقيق الانجاز	3.96	1.09	79.2	كبيرة
2	24	ممارسة التدريب للوصول الى الانجاز اهم اولوياتي	3.49	1.09	69.8	متوسطة
3	2	اختلق مزيدا من الوقت لممارسة النشاط الرياضي	3.45	0.86	69.0	متوسطة
4	1	اتهامي من قبل المحيطين بي بالانغماس المفرط في النشاط الرياضي	3.40	1.00	68.0	متوسطة
5	15	امارس النشاط الرياضي بشده عالية للوصول الى مستوى افضل	3.33	1.14	66.6	متوسطة
6	21	لا اقدر ذاتي اذا لم امارس النشاط الرياضي	3.28	1.20	65.6	متوسطة
7	4	.ازيد العبء التدريبي على نفسي اثناء البرنامج التدريبي الموضوع من قبل المدرب	3.17	1.13	63.4	متوسطة
8	8	استمر في ممارسة النشاط الرياضي على الرغم من شعوري بالإرهاق	3.11	1.13	62.2	متوسطة
9	16	أمارس نشاط رياضي اضافي بشكل فردي بعيدا عن تعليمات المدرب	3.06	1.16	61.2	متوسطة
10	26	ينتابني سلوك عدواني اتجاه من يقف امام وصولي الى الانجاز	3.05	1.33	61.0	متوسطة
11	20	عند الخلود الى النوم يسيطر هاجس التدريب وتحقيق الانجاز على افكاري	3.00	1.24	60.0	متوسطة
12	23	لا اهتم بهوايات اخرى غير النشاط الرياضي	2.91	1.15	58.2	قليلة
13	13	أقضي غالبية وقتي في ممارسة النشاط الرياضي	2.90	1.15	58.0	قليلة

DOI: https://doi.org/10.33193/JEAHS.48.2025.712
e-ISSN: 2709-071X
p-ISSN: 2709-0701
مجلة العلوم التربوية والإنسانية
Journal of Educational and Human Sciences
www.jeahs.com
Volume (48) November 2025
العدد (48) نوفمبر 2025

14	3	خضع نفسي لبرنامج غذائي قاسي لزيادة الوزن او انقاص الوزن	2.89	1.19	57.8	قليلة
15	10	أشعر بعدم الراحة اذا نصحني احد بأخذ قسط من الراحة	2.88	1.11	57.6	قليلة
16	18	تحقيق الانجاز يأخذ جزءا كبيرا اثناء حديثي مع الزملاء	2.86	1.06	57.6	قليلة
17	19	تحقيق الانجاز يأخذ جزءا كبيرا اثناء حديثي مع عائلتي	2.86	1.08	57.2	قليلة
18	14	امارس النشاط الرياضي بإفراط	2.85	1.09	75.0	قليلة
19	7	استمر في ممارسة النشاط الرياضي على الرغم من شعوري بالألم	2.81	1.18	56.2	قليلة
20	22	لا امارس الأنشطة الإستجماميه	2.64	1.08	52.8	قليلة
21	9	استمر في ممارسة النشاط الرياضي على الرغم من شعوري بتصلب العضلات	2.59	1.18	51.8	قليلة
22	25	يراودني شعور بالانتقام عندما اتعرض لظلم تحكيمي	2.49	1.34	49.8	قليلة جداً
23	5	استمر في ممارسة النشاط الرياضي بعد التعرض للإصابة	2.42	1.08	48.4	قليلة جداً
24	6	استيقظ باكرا لممارسة النشاط الرياضي	2.38	1.20	47.6	قليلة جداً
25	17	أمارس النشاط الرياضي في حالة المرض	2.28	1.08	45.6	قليلة جداً
26	11	أفكر في تناول مواد منشطه تساعدني في الوصول للإنجاز	1.79	1.23	35.8	قليلة جداً
الدرجة الكلية			2.92	0.69	58.4	قليلة

اما أعلى الفقرات فكانت (أفكر كثيرا في تحقيق الانجاز، و ممارسة التدريب للوصول الى الانجاز اهم أولوياتي، و اختلق مزيدا من الوقت لممارسة النشاط الرياضي، و اتهامي من قبل المحيطين بي بالانغماس المفرط في النشاط الرياضي، و امارس النشاط الرياضي بشده عالية للوصول الى مستوى افضل) وأدناها (أفكر في تناول مواد منشطه تساعدني في الوصول للإنجاز، و أمارس النشاط الرياضي في حالة المرض، و استيقظ باكرا لممارسة النشاط الرياضي، و استمر في ممارسة النشاط الرياضي بعد التعرض للإصابة، و يراودني شعور بالانتقام عندما اتعرض لظلم تحكيمي، و استمر في ممارسة النشاط الرياضي على الرغم من شعوري بتصلب العضلات) .ويفسر الباحث قلة اهتمام اللاعبين في استخدام المنشطات، نظرا الى معرفتهم بمضار استخدام المنشطات الرياضية من جهة ومن جهة أخرى الهدف من ممارسة الأنشطة الرياضية هو الحصول على جسم رياضي ممشوق لا يحتوي على كتلة عضلية كبيرة. كما يفسر الباحث تفكير اللاعبين كثيرا في تحقيق الإنجاز هو الغيرة من بعض اللاعبين الذين يصلون الى مستوى أداء عالي مما يوجه بعض اللاعبين الى الاستخدام المفرض للتمارين الرياضية دون الرجوع الى منسق برامج تدريبية او متخصص أغذية.

نتائج السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية تعزى لمتغير (العمر، الجنس ونوع النشاط الممارس)؟.

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، واختبار التباين الأحادي One Way ANOVA، واختيار المقارنات البعدية LSD. وذلك كالآتي:

1: النتائج المتعلقة بمتغير العمر

جدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير سنوات العمر للدرجة الكلية

سنوات العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
من 15-20 سنة	25	3.06	0.40
من 21-25 سنة	64	3.07	0.70
من 26-30 سنة	33	3.34	0.59
من 31-35 سنة	21	2.52	0.72
من 36-40 سنة	41	2.78	0.80

DOI: https://doi.org/10.33193/JEAHS.48.2025.712
e-ISSN: 2709-071X
p-ISSN: 2709-0701
مجلة العلوم التربوية والإنسانية
Journal of Educational and Human Sciences
www.jeahs.com
Volume (48) November 2025
العدد (48) نوفمبر 2025

اكثر من 40	83	2.76	0.60
الكلي	267	2.92	0.69

يتضح من الجدول السابق وجود فروق في المتوسطات الحسابية في مستويات متغير (سنوات العمر)، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي كما يبين الجدول (5)

جدول رقم (5): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية تعزى لمتغير سنوات العمر

الدرجة الكلية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة(ف)	مستوى الدلالة
	بين المجموعات	14.226	5	2.845	6.580	0.000
	داخل المجموعات	112.849	261	0.432		
	المجموع	127.075	266			

* (دال إحصائيا عند مستوى الدلالة α = 0.05)

نلاحظ من خلال البيانات الواردة في الجدول السابق انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ((α= 0.05) بين متوسطات استجابات لدى لاعبي الصالات الرياضية نحو مستوى الإدمان الرياضي حسب متغير (سنوات العمر)، فقد بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.000) وهذه القيمة أقل من (0.05). ولمعرفة لمن تعود هذه الفروق، تم استخدام اختبار المقارنات البعدية LSD، والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

جدول رقم (6): نتائج تحليل المقارنات البعدية LSD لدلالة الفروق حول مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية تعزى لمتغير سنوات العمر

المستوى	20-15	25-21	30-26	35-31	40-36	اكثر من 40
20-15	_____	-0.00904	-0.28541	0.54293*	*0.28071	*0.29987
25-21	_____	_____	-0.27637	*0.55197	*0.28975	*0.30891
30-26	_____	_____	_____	*0.82834	*0.56612	*0.58528
35-31	_____	_____	_____	_____	-0.26222	-0.24306
40-36	_____	_____	_____	_____	_____	0.01916
اكثر من 40	_____	_____	_____	_____	_____	_____

* (دال إحصائيا عند مستوى الدلالة α = 0.05)

يلاحظ من الجدول السابق وجود فروق بين مستوى (31-35) ومستويات (15-20، و21-25، و26-30) ولصالح مستويات (15-20، و21-25، و26-30). بين مستوى (اكثر من 40) ومستويات (15-20، و21-25، و26-30) ولصالح مستويات (15-20، و21-25، و26-30).

ويفسر الباحث كثرة ادمان اللاعبين في ممارسة النشاط الرياضي يعود الى عمر العشرينات و بداية الثلاثينات حسب النتائج في جدول رقم 6، وهذا امر طبيعي حسب وجهة نظر الباحث نظرا الى الطاقة الشبابية في هذا العمر وتوجهم الى تحسين مظهرهم الخارجي اما المجتمع سواء في المدارس او الجامعات او العمل، اما عندما يبدا المجتمع في تكوين عائلات والاهتمام في أعمالهم وابنائهم يقل لديهم الدافع والرغبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية نظرا الى قلة وقت الفراغ.

DOI: https://doi.org/10.33193/JEAHS.48.2025.712
e-ISSN: 2709-071X
p-ISSN: 2709-0701
مجلة العلوم التربوية والإنسانية
Journal of Educational and Human Sciences
www.jeahs.com
Volume (48) November 2025
العدد (48) نوفمبر 2025

2: النتائج المتعلقة بمتغير الجنس

جدول رقم (7): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية تعزى لمتغير حسب متغير الجنس

الدرجة الكلية	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة(ت)	مستوى الدلالة*
	ذكر	226	2.94	0.67	1.566	0.119
	انثى	41	2.76	0.78		

* (دال إحصائيا عند مستوى الدلالة α = 0.05)

نلاحظ من خلال البيانات الواردة في الجدول السابق انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ((α= 0.05) بين متوسطات استجابات لدى لاعبي الصالات الرياضية نحو مستوى الإدمان الرياضي حسب متغير (الجنس)، فقد بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.119) وهذه القيمة أكبر من (0.05).

ويفسر الباحث هذه النتيجة الى توجه الاناث نحو المساواة مع الذكور ومحاولة تطبيق كثير من الاعمال التي يتم المقارنة بها مع الذكور وان احدها هو التوجه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية مما يعود بالنفع على صحتهم لمواجهة ومواكبة العصر، وهذا يتفق مع دراسة(Kashuba,2021) التي اشارت الى ان التمارين الرياضية تحسن الوظيفة الجسدية للمرأة، كما يمكن ان تعتبر ممارسة اللياقة البدنية أداة فعالة لصحة النساء البالغات .

3: النتائج المتعلقة بمتغير نوع النشاط

جدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير نوع النشاط للدرجة الكلية

نوع النشاط	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
لياقة بدنيه	153	2.92	0.65
كمال أجسام (رفع أثقال)	103	3.04	0.61
استجمام (رياضة تأمليه)	11	1.69	0.71
الكلي	267	2.92	0.69

يتضح من الجدول السابق وجود فروق في المتوسطات الحسابية في مستويات متغير (نوع النشاط)، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي كما يبين الجدول (9).

جدول رقم (9): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية تعزى لمتغير نوع النشاط

الدرجة الكلية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة(ف)	مستوى الدلالة
	بين المجموعات	18.033	2	9.017	21.830	*0.000
	داخل المجموعات	109.042	264	0.413		
	المجموع	127.075	266			

* (دال إحصائيا عند مستوى الدلالة α = 0.05)

نلاحظ من خلال البيانات الواردة في الجدول السابق انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ((α= 0.05) بين متوسطات استجابات لدى لاعبي الصالات الرياضية نحو مستوى الإدمان الرياضي حسب متغير (نوع النشاط)، فقد بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.000) وهذه القيمة أقل من (0.05). ولمعرفة لمن تعود هذه الفروق، تم استخدام اختبار المقارنات البعدية LSD، والجدول التالي يوضح ذلك

DOI: https://doi.org/10.33193/JEAHS.48.2025.712
e-ISSN: 2709-071X
p-ISSN: 2709-0701
مجلة العلوم التربوية والإنسانية
Journal of Educational and Human Sciences
www.jeahs.com
Volume (48) November 2025
العدد (48) نوفمبر 2025

جدول رقم (10): نتائج تحليل المقارنات البعدية LSD لدلالة الفروق حول مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية تعزى لمتغير نوع النشاط

المستوى	لياقة بدنيه	كمال أجسام (رفع أثقال)	استجمام (رياضة تأمليه)
لياقة بدنيه	_____	-0.11384	*1.23255
كمال أجسام(رفع اثقال	_____	_____	*1.34639
استجمام (رياضة تامليه)	_____	_____	_____

* (دال إحصائيا عند مستوى الدلالة α = 0.05)

يلاحظ من الجدول السابق وجود فروق بين مستوى (استجمام (رياضة تأمليه)) ومستويات (لياقة بدنيه، وكمال أجسام (رفع أثقال) ولصالح مستويات (لياقة بدنيه، وكمال أجسام (رفع أثقال)). ويفسر الباحث ان اهتمام اللاعبين بكمال الاجسام واللياقة البدنية اكثر من الاستجمام يعود الى الهدف الذي يحققه هذا النوع من التمارين من إعطاء الجسم شكل جمالي وامداد الجسم بالطاقة والحيوية وهذا ما اظهرته دراسة (Sun & Wang,2022) الى ان تمارين كمال الأجسام واللياقة البدنية لها تأثير إيجابي مماثل على شكل الجسم.
تشير تمارين اللياقة إلى استخدام طرق تمرين مختلفة جنبا إلى جنب مع أشكال مختلفة من التمارين وهذا يتوافق مع مبادئ علوم الحياة البشرية، حيث إنها رياضة تعزز في النهاية بنية الناس ونوعية حياتهم وطول العمر. حيث قامت بعض الدراسات بحثًا عن تمارين كمال الأجسام واللياقة البدنية وقدمت بعض التفسيرات، حيث أجرى دوبريسكو (Dobrescu,2018) دراسة اجتماعية تشير الى امكانية استخدام كمال الأجسام فيها الرياضة الاحترافية التي تهدف إلى تعزيز الوظيفة البدنية، التطور النفسي والوعي الجمالي، وهذا يتفق مع دراستنا من حيث توجه اللاعبين نحو ممارسة كمال الاجسام واللياقة البدنية من اجل التعزيز الوظيفي للجسم مقارنة مع الرياضة التأملية.

الاستنتاجات

1- أظهرت نتائج الدراسة الى درجة استجابة قليلة حول مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية.
2- ان متغير العمر ولصالح الاعمار الصغيرة اظهر فروقا حول مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية.
3- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α =0.05) حول مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية تعزى لمستوى النشاط ولصالح مستويات لياقة بدنيه، وكمال أجسام.
4- لم توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α =0.05) حول مستوى الإدمان الرياضي لدى لاعبي الصالات الرياضية في فلسطين في المنطقة الشمالية تعزى لمتغير الجنس.

التوصيات

1- إقامة دورات توعوية تعليمية حول ظاهرة الإدمان الرياضي في الأندية الرياضية والجامعات والمدارس.
2- عمل برامج تدريبية للمدربين حول كيفية التعامل مع حالات الإدمان الرياضي.
3- اجراء دراسات مكثفة حول الإدمان الرياضي في المناطق الوسطى والجنوبية في فلسطين.

المراجع

1. عبد الرحمن، محمد السيد (2004). علم النفس الاجتماعي المعاصر: مدخل معرفي، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. نور، سامي تيسير. (2019). بناء اختبار لقياس مستوى الإدمان الرياضي. دراسات العلوم التربوية، 46 (2). https://journals.ju.edu.jo/DirasatEdu/article/view/102345
3. Berczik K., Szabó A., Griffiths M. D., Kurimay T., Kun B., Urbán R.,

Demetrovics Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. Substance Use & Misuse, 47(4), 403–417. doi:10.3109/10826084.2011.639120

4. de la Vega, R., Parastatidou, I. S., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2016). Exercise Addiction in Athletes and Leisure Exercisers: The Moderating Role of Passion. Journal of behavioral addictions, 5(2), 325–331. https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.043

5. Dobrescu, T. (2018). The e students'perception of practicing bodybuilding considering the definition of fitness for the future sports trainers. New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences, 5(1), 49–56. https://doi.org/10.18844/prosoc.v5i1.3382

6. Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. International journal of environmental research and public health, 8(10), 4069–4081. https://doi.org/10.3390/ijerph8104069

7. Griffiths, M. D., Szabo, A., & Terry, A. (2005). The exercise addiction inventory: a quick and easy screening tool for health practitioners. British journal of sports medicine, 39(6), e30. https://doi.org/10.1136/bjsm.2004.017020

8. Kashuba, V., Andrieieva, O., Hakman, A., Grygus, I., Smoleńska, O., Ostrowska, M., Napierała, M., Hagner-Derengowska, M., Muszkieta, R., & Zukow, W. (2021). Impact of Aquafitness Training on Physical Condition of Early Adulthood Women. Physical Education Theory and Methodology, 21(2), 152–157. https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08

9. Krivoshchekov, S. G., & Lushnikov, O. N. (2011). Fiziologiia cheloveka, 37(4), 135–140.

10. Lichtenstein M. B., Christiansen E., Bilenberg N., Støving R. K. (2014). Validation of the exercise addiction inventory in a Danish sport context. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 24(2), 447–453. doi:10.1111/j.1600-0838.2012.01515

11. Miller, T. W., Adams, J. M., Kraus, R. F., Clayton, R., Miller, J. M., Anderson, J., & Ogilvie, B. (2001). Gambling as an addictive disorder among athletes: clinical issues in sports medicine. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 31(3), 145–152. https://doi.org/10.2165/00007256-200131030-00001

12. Modolo V. B., Antunes H. K., Giménez P. R., Santiago M. L., Tufik S., Mello M. T. (2011). Negative addiction to exercise: Are there differences between genders? Clinics (Sao Paulo), 66(2), 255–260. doi:10.1590/S1807-59322011000200013

13. Padua, Roberto & Santos, Rosita. (1998). Fundamentals of Educational Research and Data Analysis – A pafte Textbook Development Project. Katha Publishing Co, Inc.

14. Sun, M., & Wang, L. (2022). Effect of Bodybuilding and Fitness Exercise on Physical Fitness Based on Deep Learning. Emergency medicine international, 2022, 3891109. https://doi.org/10.1155/2022/3891109