مجلة دراسات في الأرطفونيا وعلم النفس العصبي ISSN 2353-0340
المجلد : 10 العدد : 02 السنة : 2025 ص ص 48– 59

التفريغ الانفعالي للدماغ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ودوره في الوقاية من الآفات الاجتماعية

Emotional release of the brain through physical activity and its role in preventing social ills

رزيقة لوزاعي ، جامعة أكلي محند اولحاج البويرة (الجزائر)، r.laouzai@univbouira.dz
صدقاوي أمينة ، جامعة علي لونيسي (البليدة 2)، a.sedkaoui@univblida2.dz

تاريخ الارسال : 28-11-2025	تاريخ القبول : 12 -12-2025	تاريخ النشر : 20-12-2025	المؤلف المرسل : رزيقة لوزاعي

ملخص:

يعد التفريغ الانفعالي عن طريق ممارسة الانشطة الرياضية من أهم النشاطات التي يقوم بها الانسان في حياته اليومية، لما له من دور هام في تنشيط المناطق الدماغية المسؤولة عن المكافأة والإحساس بالرضا ، من خلال إفراز مواد كيميائية تساهم في تقليل المشاعر السلبية و إعادة التوازن النفسي للفرد، كما انها تسمح ببناء علاقات اجتماعية إيجابية وتساهم في اكتساب قيماً أخلاقية مثل الانضباط، التعاون، والاحترام، وهي عناصر جوهرية تحدّ من السلوكيات المنحرفة وتُسهم في الوقاية من الآفات الاجتماعية كالعنف، الإدمان، والانعزال الاجتماعي.

ونهدف من خلال هذا المقال الى ابراز العلاقة بين الدماغ والتفريغ الانفعالي من خلال ممارسة الانشطة الرياضة، والتي نعتبرها علاقة تكاملية، تعمل على تعديل النشاط العصبي المرتبط بالمشاعر، مما يؤدي إلى تحسين السلوك الاجتماعي والوقاية من الاضطرابات والآفات التي تهدد المجتمع.

الكلمات المفتاحية: الدماغ، التفريغ الانفعالي، الانشطة الرياضية، الوقاية، الافات الاجتماعية

Summary:

Emotional release through physical activity is one of the most important activities a person engages in daily. It plays a vital role in activating brain regions responsible for reward and feelings of satisfaction by releasing chemicals that help reduce negative emotions and restore psychological

balance. Furthermore, it allows for the building of positive social relationships and contributes to the acquisition of moral values such as discipline, cooperation, and respect. These are essential elements that curb deviant behaviors and help prevent social ills like violence, addiction, and social isolation.

This article aims to highlight the relationship between the brain and emotional release through physical activity, which we consider an integrated relationship. This relationship modifies neural activity associated with emotions, leading to improved social behavior and protection against disorders and ills that threaten society.

Keywords: brain, emotional release, physical activity, prevention, social ills

1-مقدمة:

يُعدّ الدماغ المركز الرئيس لتنظيم الانفعالات والسلوك الإنساني، إذ تتحكم المناطق العصبية مثل اللوزة الدماغية (Amygdala) والفص الجبهي (Prefrontal Cortex) في معالجة المشاعر وضبط ردود الفعل الانفعالية.

وعندما يتعرض الفرد لضغوط نفسية أو مشاعر سلبية دون تفريغ مناسب، قد يحدث اختلال في التوازن العصبي مما يزيد من احتمالية السلوكيات العدوانية أو الانحرافية (Ratey & Loehr, 2011).

من هذا المنطلق، تُعد الممارسة الرياضية وسيلة فعّالة للتفريغ الانفعالي، إذ تعمل على تنشيط مناطق الدماغ المسؤولة عن المكافأة والإحساس بالرضا عبر إفراز مواد كيميائية مثل الإندورفين والدوبامين التي تُخفّف التوتر وتُعزز الشعور بالسعادة (Meeusen & De Meirleir, 1995).

هذا النشاط العصبي الإيجابي يساهم في إعادة التوازن النفسي وتقوية قدرات الفرد على ضبط الذات وإدارة الانفعالات (Hillman, Erickson, & Kramer, 2008).

كما تُسهم الرياضة في بناء شبكات اجتماعية إيجابية وتغرس قيماً أخلاقية مثل الانضباط، التعاون، والاحترام، وهي عناصر جوهرية تحدّ من السلوكيات المنحرفة وتُسهم في الوقاية من الآفات الاجتماعية كالعنف، الإدمان، والانعزال الاجتماعي (Eime et al., 2013).

لذلك نهدف من خلال هذا المقال الى ابراز العلاقة بين الدماغ و التفريغ الانفعالي عن طريق ممارسة الانشطة الرياضية، وكيف يمكن لهذه الاخيرة المساهمة في الوقاية من الافات الاجتماعية التي نعيشها في وقتنا الحالي .

2-تعريف التفريغ الانفعالي:

يعتبر التفريغ الانفعالي وسيلة لإفراغ الطاقة السلبية التي قد تملأ الكيان النفسي للإنسان من كآبة وحزن وتوتر وقلق وأرق وصراع وإحباط وغيرها من المشاعر النفسية السلبية، التي إذا لم تخرج من داخل الانسان وتُعبر عن نفسها بطريقة ما، قد تُعبر عن نفسها عن طريق أمراض أعضاء في الجسم بطريقة سيكوسوماتية مسببة أمراض مثل فشل أو إضطراب وظيفي لإعضاء مثل البنكرياس والكلى والكبد والمعدة والجلد وغيرها، مسببة أمراض لا حصر لها بمسميات كثيرة قد يستعفى القارئ من قراءة أسمائها لأن خبراتها مع الغير أو مع النفس ذات ذكريات مؤلمة (برنابا، 2013).

3- تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعرفه "أمين الخولي" بأنه " وسيلة تربوية؛ تتضمن ممارسات موجهة؛ تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته. ويعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته (الخولي، 2001).

4-تأثير الرياضة على الدماغ:

تؤثر ممارسة الرياضة تأثيرًا كبيرًا على صحة الدماغ ووظائفه الإدراكية والعاطفية، إذ تعمل التمارين البدنية كمنشط حيوي للجهاز العصبي المركزي، وتساهم في تحسين التركيز والذاكرة والمزاج العام.

4-1 تعزيز نمو الخلايا العصبية:

تُحفّز التمارين البدنية إنتاج بروتين يُعرف بعامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ(BDNF) ، وهو عنصر أساسي في نمو الخلايا العصبية وتقوية الروابط بينها

.(Ratey & Loehr, 2011)هذا التحفيز يؤدي إلى تحسين القدرات المعرفية مثل الانتباه والتعلم والذاكرة.

4-2-تحسين تدفق الدم إلى الدماغ:

النشاط البدني المنتظم يزيد من تدفق الدم والأوكسجين إلى الدماغ، مما يعزز من كفاءة الخلايا العصبية ويؤخر الشيخوخة الدماغية

.(Hötting & Röder, 2013)كما يساهم في تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض العصبية مثل الزهايمر والخرف.

4-3 .تنظيم الحالة المزاجية والانفعالية:

الرياضة تساهم في إفراز الإندورفين والسيروتونين، وهما ناقلان عصبيان يرتبطان بتحسين المزاج وتقليل التوتر والقلق

.(Meeusen & De Meirleir, 1995)لذا، تُعتبر الرياضة وسيلة فعّالة في الوقاية من الاكتئاب والاضطرابات الانفعالية.

4-4- تحسين الوظائف التنفيذية للدماغ:

تُظهر الأبحاث أن الأنشطة الهوائية مثل الجري والسباحة تُعزز الوظائف التنفيذية مثل التخطيط، واتخاذ القرار، والتحكم في الدوافع

.(Hillman, Erickson, & Kramer, 2008)هذا التأثير يعود إلى زيادة نشاط الفص الجبهي المسؤول عن التنظيم المعرفي والسلوكي.

4-5- .الوقاية من التدهور المعرفي:

تشير الدراسات إلى أن ممارسة النشاط البدني المنتظم تقلل من مخاطر التدهور المعرفي المرتبط بالتقدم في العمر

.(Erickson et al., 2011)حيث تساهم التمارين في زيادة حجم الحُصين(Hippocampus) ، وهو

جزء أساسي من الدماغ مسؤول عن الذاكرة والتعلم.

5-الرياضة كوسيلة للفريغ الانفعالي:

يعتقد أنصار نظرية التنفيس من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن الأنشطة الرياضية التي تتضمن درجة كبيرة من الاحتكاك البدني يمكن أن يكون بمثابة متنفس للسلوك العدواني , كما أن السلوك العدواني لدى المشاهدين لبعض الأنشطة الرياضية قد يكون تفريغا لبعض الانفعالات المكبوتة كنتيجة,للأسباب أخرى خارج مجال الرياضة كالعوامل الاجتماعية أو الاقتصادية أو السياسية أو غير ذلك من العوامل(علاوي،2004،ص2124)

لهذا ينصح الخبراء بممارسة الرياضة كوسيلة أولى لتخفيف الضغط النفسي، خصوصاً الجري والسباحة. كما قد يكون المشي أو التنزه في الهواء الطلق أيضاً كافياً للتخلص من أعراض الضغط النفسي. وقد أظهر استطلاع للرأي شمل أكثر من 400 ألف أمريكي أن ممارسة البالغين للرياضة يومين على الأقل أسبوعياً ولنصف ساعة في كل مرة تساعد على التخفيف من الضغط النفسي وزيادة الشعور بالراحة. وبحسب استطلاع الرأي الذي أجراه مركز غالوب، فإن هذه الفوائد تزداد قليلاً بعد ممارسة الرياضة ليوم إضافي في الأسبوع وتصل إلى الذروة بعد القيام بذلك لستة أيام. كما ذكرت دراسة أخرى أن بذل الجهد والعرق خلال تنظيف المرء لمنزله مثلاً لا يجعله مرتباً وأنيقاً فحسب بل إن مثل هذا النشاط قد يساعد في التخفيف من حدة الكآبة التي يشعر بها بسبب متاعب الحياة المعاصرة.وقال مارك هامر من يونيفرستيكولدج لندن ان الكثير من الدراسات تشير إلى أهمية الفوائد الذهنية التي يمكن الحصول عليها من وراء ممارسة الرياضة.

6- تأثير التربية البدنية والرياضية على الحياة الانفعالية للإنسان:

تأثير التربية البدنية والرياضية على الحياة الانفعالية للإنسان يعدّ من الجوانب المهمة التي تناولها علم النفس الرياضي، إذ تلعب الأنشطة البدنية دورًا عميقًا في ضبط المشاعر وتنمية التوازن النفسي .

6-1-تنظيم الانفعالات والتحكم في التوتر:

ممارسة النشاط البدني المنتظم تساعد الجسم على إفراز هرمونات مثل الإندورفين والسيروتونين، وهي مواد كيميائية مسؤولة عن تحسين المزاج والشعور بالسعادة، مما يخفف من القلق والتوتر والاكتئاب (Biddle & Asare, 2011). تشير الدراسات إلى أن الرياضة تعمل كوسيلة طبيعية للتفريغ الانفعالي، فتقلل من حدة الغضب والانفعالات السلبية .

6-2- تعزيز الثقة بالنفس واحترام الذات:

الإنجازات الرياضية – حتى الصغيرة منها – تمنح الفرد شعورًا بالكفاءة والسيطرة على الذات، مما يرفع تقديره لذاته

(Eime et al., 2013). على سبيل المثال، الالتزام ببرنامج تدريبي وتحقيق أهداف بدنية بسيطة يولد إحساسًا بالنجاح والقدرة.

6-3- تنمية المهارات الاجتماعية والانفعالية:

الرياضة الجماعية خاصةً تعزز روح التعاون، التفاعل الاجتماعي، وضبط الانفعالات في المواقف التنافسية

(Lubans et al., 2016). ومن خلالها يتعلم الفرد كيف يعبّر عن مشاعره بطريقة مقبولة وكيف يتعامل مع الإحباط أو الفشل الرياضي بشكل صحي .

6-4-تحقيق التوازن الانفعالي:

الرياضة تساعد على إيجاد توازن بين النشاط العقلي والجسدي، وتمنح الإنسان متنفسًا للتخلص من الضغوط اليومية .كما أنّها تنمي القدرة على التركيز الذهني والانضباط الانفعالي في مواقف الحياة المختلفة.

6-5- الوقاية من الاضطرابات النفسية:

الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات الانفعالية مثل القلق

والاكتئاب، نظرًا لتأثيرها الإيجابي على كيمياء الدماغ ونظام الاستجابة للضغوط (Biddle & Asare, 2011).

7-الدماغ والتفريغ الانفعالي عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية

يُعتبر الدماغ البنية العصبية المسؤولة عن تنظيم الانفعالات والتحكم في السلوك الإنساني. تلعب المناطق الدماغية، مثل اللوزة الدماغية (Amygdala) والفص الجبهي (Prefrontal Cortex)، دوراً رئيسياً في معالجة المشاعر وضبط ردود الفعل تجاه المواقف المختلفة.

وعند تراكم التوترات والانفعالات السلبية دون تفريغ مناسب، يحدث اضطراب في التوازن النفسي والعصبي مما يؤدي إلى زيادة القلق أو العدوانية أو حتى السلوكيات غير المتزنة (Ratey & Loehr, 2011).

لذلكُ تعد ممارسة الأنشطة الرياضية من أهم الوسائل الفعالة لتفريغ الشحنات الانفعالية، إذ تسهم في إفراز مواد كيميائية في الدماغ مثل الإندورفين والدوبامين والسيروتونين، وهي مواد تُعزز الشعور بالراحة والسعادة وتُخفف التوتر والاكتئاب (Meeusen & De Meirleir, 1995).

كما أنّ النشاط البدني المنتظم يساعد على تنشيط الدورة الدموية الدماغية، ما يُحسن وظائف الإدراك والانتباه والذاكرة، ويزيد من قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته والتكيف مع ضغوط الحياة اليومية (Hillman, Erickson, & Kramer, 2008).

من الناحية الاجتماعية، تساهم الممارسة الرياضية في توجيه الطاقة النفسية نحو نشاط بنّاء وإيجابي، مما يُقلّل من فرص الانخراط في السلوكيات السلبية كالعدوان والعزلة أو الإدمان. وبذلك، يُعدّ التفريغ الانفعالي من خلال الرياضة آلية وقائية فعالة تُعزّز الصحة النفسية وتدعم التوازن الاجتماعي (Eime et al., 2013).

8-دور النشاط الرياضي في الوقاية من الافات الاجتماعية:

يحتل موضوع الوقاية من الافات الاجتماعية اهمية كبيرة لدى المختصين في علم النفس و علم الاجتماع و ذلك لان السلوك المنحرف سلوك مكتسب و ليس وراثي، و هذا يعني اهمية وقاية الشباب من خلال ايجاد البرامج و الانشطة الرياضية التي تعتبر كوسيلة تفريغ انفعالي، تعمل على تهذيب النفس و تساهم في توجيه سلوك الافراد و بصفة صحيحة للتكيف مع السلوكيات السائدة في المجتمع.

و تعتبر الانشطة الرياضية احدى الوسائل التربوية التي تساهم في تكوين الفرد و احترام المعايير الاجتماعية، لانها تساهم في اختزال السلوك غير المرغوب اجتماعيا و تسهيل الاندماج الاجتماعي و تحقيق الذات و التفوق.

فالانشطة الرياضية تسمح بامتصاص العدوانية التي يعاني منها بعض الشباب الخارقين للقيم و المعايير الاجتماعية من خلال تعويض هذه السلوكات لاشباع الحاجات النفسية و الاجتماعية، كما تعتبر كوسيلة للتربية و التطبيع و هي تمثل الاطار الامثل لتجنب الافات الاجتماعية (الحمدان، 2010).

كما تعد الانشطة الرياضية احدى الوسائل الهامة التي تستخدم من طرف الافراد لتفريغ انفعالاتهم و دوافهم و نوازعهم المكبوتة، حيث تساهم في التخفيف من مشاعر المعاناة و التوتر التي يعانيها الفرد نتيجة لضغوط الحياة المختلفة، حيث تعمل الانشطة الرياضية على تفريغ الطاقة الزائدة و تساهك كذلك في اعادة التوازن النفسي و الاجتماعي.

فالتفريغ الانفعالي للدوافع المكبوتة يساعد الافراد على التحرر من الضغوط و المشاعر المكبوتة و التخلص كذلك من السلوكات العدوانية و التنفيس الانفعالي.

و في هذا الاطار يرى الباحثون ان الرياضة تساهم بقدر كبير في التخلص من العدوانية من خلال الاداءات الحركية، حيث ان ضرب كرة بالمضرب او بالعصى كالية تسمح بتخريج قدر كبير من العدوانية.

و في كثير من الاحيان فان هذه العدوانية تنتج من الاحباطات المتكررة و اليأس و الفشل الذي يمر به الانسان في الحياة، و لا يستطيع تجنبها و هذا ما يمكن ان يدفع به الى الوقوع في الافات الاجتماعية المختلفة التي باتت تهدد مختلف المجتمعات.

لهذا فان ممارسة الانشطة الرياضية تعتبر كوسيلة هامة للتفريغ الانفعالي و تساهم في الوقاية من الوقوع في مختلف الافات الاجتماعية (coackley ; 1978).

خلاصة:

تعرضنا من خلال هذه الورقة العلمية الى دور التفريغ الانفعالي للدماغ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية في الوقاية من الآفات الاجتماعية، فالانشطة الرياضة تعمل على تفريغ الانفعالات السلبية من

خلال خفض التوتر وزيادة هرمون السعادة، مما يحسّن المزاج ويقوي التحكم في السلوك .وبذلك تشكل الممارسة الرياضية وسيلة فعّالة لحماية الأفراد من الآفات الاجتماعية لأنها توفر قناة صحية لتفريغ الغضب والطاقة، وتعزز الانضباط والاندماج الاجتماعي. وبهذا يمكن القول أن الممارسة الرياضية يمكن ان تصبح علاجا يضمن الصحة النفسية للأفراد .

المراجع:

باللغة العربية:

الخولي، أمين أنور. (2001). أصول التربية البدنية و الرياضية . ط2 ، القاهرة: دار الفكر العربي.

- السعيد، صالح.(1999). الوقاية من المخدرات.عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

برنابا، توماس.(2013). إستراتيجية التفريغ النفسي كعلاج نفسي ومعرفي لادوائي للكثير من الإضطرابات النفسية، الحوار المتمدنالعدد: 4173

بومعراف، نسيمة. (2014). تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، العدد 80 ، 125140.

- الحمدان، منصور.(2010). الدور الوقائي و التنموي للمؤسسات الرياضية و التربوية. دمشق: جامعة دمشق.

محمد الشيخ، الرياضةوالصحةالنفسيةللطفل،https://ibnkhaldon.com .

المراجع باللغة الاجنبية:

- Anderson, T., Brown, L., & Davis, M. (2023). The role of exercise in mental health: A comprehensive review. Journal of Psychology and Health , 45(2), 120135.
- Chen, Y., Park, J., & Kim, S. (2023). Physical activity and social connectedness: Implications for psychological wellbeing. Sports Psychology Review , 12(1), 5568.

Coackley ,joy j. (1978). sport in society ; issues and ontroversies,thec.v.mosbycompany saint louis.

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10 (1), 135.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. Nature Reviews Neuroscience, 9 (1), 58–65.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. Nature Reviews Neuroscience, 9 (1), 58–65.
- Huang, X., Lee, D., & Zhang, H. (2022). Exerciseinduced endorphin release and mood regulation. Frontiers in Behavioral Neuroscience , 16, 210224.
- Johnson, R., & Hall, P. (2024). Emotional regulation through physical activity: Evidencebased approaches. International Journal of Sport Psychology , 58(3), 200215.
- Li, Q., Thompson, A., & Wang, L. (2025). Physical activity and emotional stability: A metaanalytic perspective. Psychology of Sport and Exercise , 70, 102115.
- Meeusen, R., & De Meirleir, K. (1995). Exercise and brain neurotransmission. Sports Medicine, 20 (3), 160–188.
- Meeusen, R., & De Meirleir, K. (1995). Exercise and brain neurotransmission. Sports Medicine, 20 (3), 160–188.

- Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood. Reviews in the Neurosciences, 22 (2), 171-185.
- Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: A review of underlying mechanisms, evidence, and recommendations. Reviews in the Neurosciences, 22 (2), 171-185.
- Smith, J., Roberts, K., & Miller, A. (2023). Selfesteem enhancement through regular sports participation in youth. Child and Adolescent Mental Health Journal , 29(4), 310322.

Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. Proceedings of the National Academy of Sciences, 108(7), 3017-3022.

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. Nature Reviews Neuroscience, 9(1), 58-65.

Hötting, K., & Röder, B. (2013). Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 37(9), 2243-2257.

Meeusen, R., & De Meirleir, K. (1995). Exercise and brain neurotransmission. Sports Medicine, 20(3), 160-188.

Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: A review of underlying mechanisms, evidence, and recommendations. Reviews in the Neurosciences, 22(2), 171-185.

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. British Journal of Sports Medicine, 45(11), 886–895.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(1), 135.

Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., ... & Biddle, S. J. H. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. Pediatrics, 138(3), e20161642.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10 (1), 135.