

Leisure-Time Exercise improves the Well-being of Arab Undergraduate Students

Kashef Zayed¹, Ghada Al-Khasawneh², Ehab Omara³, Ali Al Shamli⁴, Mahmoud Azab⁵, Ahmad Al Haramleh⁶,
Asma Al - Attiyah⁷, Nasser Al Rawahi⁷, Mohammed Hassan⁸

¹ College of Education, Sultan Qaboos University, Oman. ² Faculty of Education, Yarmouk University, Jordan.

³ College of Education, Sultan Qaboos University, Oman ⁴ Faculty of Education and Arts, Suhar University, Oman.

⁵ Faculty of Arts and Educational Sciences, Khadouri University, Palestine. ⁶ Hafr Al Baten University, KSA.

⁷ College of Education, Qatar University, Qatar. ⁸ Faculty of Education, Zagazeg University, Egypt.

Received: 1/3/2020
Revised: 15/5/2020
Accepted: 29/6/2020
Published: 1/6/2021

Citation: Zayed, K., Al-Khasawneh, G., Omara, E., Al Shamli, A., Azab, M., Al Haramleh, A., Al - Attiyah, A., Al Rawahi, N., & Hassan, M. (2021) Leisure-Time Exercise improves the Well-being of Arab Undergraduate Students. *Dirasat: Educational Sciences*, 48(2), 247-257. Retrieved from <https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2804>

Abstract

This study aims to evaluate leisure-time exercise and mental well-being of undergraduate Arab students. To achieve these goals, a self-reported exercise scale and Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (W-EMWBS) were administered on a sample of 703 undergraduate Arab students registered in universities in four Arab countries (318 males, and 385 females; m age = 19.97 ± 1.86). Descriptive statistics showed that the participants had good levels of mental well-being and that only 26% of them regularly engage in sports activities according to the global recommended health standards, while 39% of them do not practice sports at all. The results revealed that participants who used to engage in different levels of exercise and physical activities during their leisure times have better levels of mental well-being compared to their physically inactive counterparts ($p = .000$). The study concluded that practicing sports in leisure time, even at limited rates, is associated with a high level of mental health..

Keywords: Leisure time, exercise, mental well-being, university.

الرياضة في أثناء أوقات الفراغ تعزز الصحة النفسية لدى طلبة بعض الجامعات العربية

كاشف زايد¹، غادة الخصاونة²، إيهاب عمارة³، علي الشملي⁴، محمود عزب⁵، أحمد الحرملية⁶،
أسماء العطية⁷، ناصر الرواحي⁷، محمد حسن⁸

¹ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عُمان.
² كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن. ³ قسم علم النفس، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان
⁴ كلية التربية جامعة صحار، سلطنة عمان ⁵ الكلية التقنية، جامعة خضوري، فلسطين.
⁶ كلية الآداب، جامعة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية. ⁷ قسم التربية البدنية، جامعة قطر، قطر.
⁸ كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر.

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم مستوى ممارسة طلبة بعض الجامعات العربية للنشاط الرياضي ومستوى الصحة النفسية لديهم والكشف عن أثر ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ على مستوى الصحة النفسية الإيجابية. ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام المنهج الوصفي المعتمد على استنتاج العلاقات بين المتغيرات من خلال تطبيق أداة تعتمد على التقدير الذاتي للنشاط الرياضي في أثناء وقت الفراغ ومقياس وورويك إندنبره للرفاهية النفسية (W-EMWBS) على عينة قوامها 703 (318 ذكر و385 أنثى) من المسجلين بجامعات عربية في كل من عمان والسعودية والأردن وفلسطين المحتلة بلغ متوسط أعمارهم (19.97 ± 1.86). وقد أظهرت المعالجات الإحصائية الوصفية أن 26% فقط من طلبة الجامعات العربية يمارسون الرياضة وفق المعدلات الموصى بها صحياً في حين أن 39% منهم لا يمارسون الرياضة إطلاقاً، وأن مستوى الصحة النفسية لديهم يصنف ضمن المستويات الجيدة. وكشف تحليل التباين الثنائي عن عدم وجود أثر ذا دلالة لتفاعل كل من متغير النوع الاجتماعي ومستوى النشاط الرياضي مع الصحة النفسية ($F(2, 655) = 1.799, p = 0.166$). بيد أنه كشف بأن الطلبة الذين يمارسون النشاطات الرياضية في أوقات فراغهم يتمتعون بمستويات أفضل من الصحة النفسية بالمقارنة بغيرهم من غير النشطين (قيمة $p = 0.000$) ولم تظهر الدراسة وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في مستوى الصحة النفسية (قيمة $p = 0.079$). واستنتجت الدراسة أن ممارسة الرياضة في وقت الفراغ، ولو بمعدلات محدودة، يترافق مع ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات وأوصت بضرورة تقديم المزيد من الدعم للنشاط الرياضي في الجامعات العربية لما للرياضة من أثر على تعزيز الصحة النفسية.

الكلمات الدالة : وقت الفراغ، النشاط الرياضي، الصحة النفسية، الجامعة.



© 2021 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

المقدمة

وفقا لتعريف قاموس أكسفورد (Oxford English Dictionary, 1989) فإن الرفاهية النفسية (Well-being) هي الحالة التي يكون فيها الفرد مرتاحا ويتمتع بصحة جيدة ويشعر بسعادة، وبالتالي فإنها مفهوم واسع يتخطى اللحظة الآنية الوقتية. وترى منظمة الصحة العالمية أن الصحة النفسية (Mental Health) ليست مجرد خلو الفرد من الاضطراب النفسي بل إنها حالة من الرفاهية النفسية (Well-being) التي يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة ويتمكن من التعامل مع ضغوط الحياة الطبيعية ويعمل بإنتاجية ويساهم في خدمة المجتمع الذي يعيش فيه (WHO, 2018). وفي ذلك اتفاق مع آراء الباحثين النفسيين الذين ينظرون إلى الرفاهية النفسية بعدّها الجانب الإيجابي من الصحة النفسية الذي يشير إلى تقدير الفرد لذاته ومقدرته على تسيير أمور حياته باستقلاليته واحتفاظه بعلاقات جيدة مع الآخرين (Rayan & Deci, 2001; WHO, 2005). وبعبارة أخرى فإن مصطلح الرفاهية النفسية يصف مدى قدرة الفرد على استثمار قدراته الكامنة في التأقلم مع ظروف حياته بطريقة فعالة وهي ليست مجرد الخلو من المرض أو الاضطراب النفسي (Stewart-Brown & Janmohamed, 2008)، وهي القدرة على إدارة ضغوط الحياة وتوليد انفعالات نفسية تؤدي بالفرد إلى الشعور الجيد (New Economics Foundation, 2012) وهذا المفهوم يغطي قطبين أساسيين هما السعادة والرضا عن الحياة، من جهة، والفعالية النفسية ومقدار تحقيق الذات، من جهة ثانية (Rayan & Deci, 2001). بعبارات أخرى فإنه يمكننا فهم مصطلح الرفاهية النفسية من خلال فهم كيف يشعر الأفراد، وكيف يؤدون وظائف المختلفة في الحياة، وكيف يقيمون حياتهم بصورة عامة، وهذا الأمر يجعلنا أكثر تحمسا لاستخدام مصطلح الرفاهية النفسية (Well-being) كمرادف لمصطلح الصحة النفسية بمفهومها الإيجابي بعيدا عن الاعتلال أو الاضطراب النفسي.

وفي البيئة الجامعية فإن نسبة كبيرة من الطلاب يمرون في أثناء فترات الدراسة ببعض الاضطرابات النفسية التي تترافق مع الفشل في التكيف مع البيئة الجامعية ومتطلباتها (Stallman, 2010) وقد أشارت إحدى الدراسات التي قامت بمراجعة ما يزيد عن 30 بحثا أن طلاب الجامعات أكثر عرضة من غيرهم إلى التعرض للاكتئاب حيث تصل نسبة تعرض الطلاب للاكتئاب إلى 30.6% (Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook, 2013). في حين أشارت دراسة أخرى إلى أن ما يقارب من 15.6% - 19.2% طلاب الجامعات على الأقل يتعرضون إلى اضطرابات نفسية تتراوح ما بين الخفيفة والحادة (Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007; Stallman, 2010). وفي دراسة أخرى أجريت على عينة من طلاب التمريض في الصين توصلت إلى أن 22.9% منهم يصابون باضطراب الاكتئاب (Xu, Y., Chi, X., Chen, S., Qi, J., Zhang, P., & Yang, Y. 2014).

وفي المنطقة العربية أظهرت دراسة أجريت في البيئة العمانية حيث تناولت عينة من طلبة الجامعة أن 27.7% من طلاب الجامعة يعانون من الاكتئاب بدرجاته المتفاوتة خلال فترات دراستهم في الجامعة (Al-Busaidi, Bhargava, Al-Ismaïly, Al-Lawati, Al-Kindi, Al-Shafae, & Al-Maniri, 2011) في حين أشارت دراسة أخرى إلى أن نسبة كبيرة من طلبة كلية التربية الجدد بجامعة السلطان قابوس يعانون من أعراض اكتئابيه تتراوح بين الخفيفة والمتوسطة فسرت على أنها ناجمة عن صعوبات التكيف مع البيئة الجامعية (المحرزي وزايد، 2007) وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الصحة النفسية والرفاهية النفسية واضطرابات القلق والاكتئاب ففي الوقت الذي توصلت فيه دراسات عدة بأن الإناث لديهن استعدادات للإصابة بالاكتئاب مقارنة بالذكور (e.g. Young, Fang, and Zisook, 2010) فلا زال هناك تباين في نتائج الدراسات التي أجريت على مجتمع الطلبة الجامعيين فقد أشارت دراسة أجريت بواسطة باتز و تاي (Batz & Tay, 2018) وتوصلت إلى أن هناك عوامل كثيرة تؤثر على الرفاهية النفسية ولم يتوصلا إلى أية فروق يمكن أن تعزى لمتغير الجنس، والنتيجة ذاتها كان قد توصل إليها ستامب وكريست وسوان وبيري وكوج ومارتشتن (Stamp, Crust, Swann, Perry, Clough, and Marchant, 2015)، في الوقت الذي توصلت فيه دراسة أجراها الأنصاري (Alansari, 2006) وتوصل خلالها بأن الإناث أكثر استعدادا للإصابة بالاضطرابات النفسية ومنها ارتفاع معدلات القلق في I1 دولة إسلامية منها سلطنة عمان وقطر ومصر والعراق واليمن في حين أنه لا توجد فروق بين الجنسين في 5 دول إسلامية منها الأردن وفلسطين والمملكة العربية السعودية. نستخلص مما سبق بأن التباين في النتائج يؤكد بأن الحاجة لا زالت قائمة لتقصي العوامل المتحكمة في الحالة النفسية لطلبة الجامعات.

وقد عكفت العديد من الدراسات في أنحاء متفرقة من العالم على تقصي طبيعة العلاقة بين النشاط الرياضي الذي يمارس خلال وقت الفراغ من جهة ومدى انتشار أو حدوث الاضطرابات النفسية وخلص بعضها إلى أن النشاط الرياضي بمستوياته المختلفة يسهم في الحد من الاضطراب النفسي في مراحل مختلفة وأن النشاط الرياضي له آثار إيجابية كثيرة على الصحة النفسية (ten Have, de Graaf, and Monshouwer, 2011; Carless & Douglas, 2010; Harbour, Behrens, Kim, ... & Kitchens, 2008).

وفي محاولة لفهم الكيفية التي تؤثر فيها الرياضة على الحالة النفسية فسرت إحدى الدراسات التي تقصت أثر تدريبات الأيروبيك ومنها المشي والجري وركوب الدراجة والسياسة السبب في وجود أثر لتلك التدريبات في تقليل القلق والاكتئاب (Guszkowska, 2004) ربما يعود إلى الشعور الإيجابي الذي تبعته الرياضة في النفس وهو أمر أشارت إليه دراسة بيلوسو وأندريد (Peluso & Andrade, 2005) التي استنتجت بأن شعور ممارسي الرياضة بالكفاءة وتفاعلهم الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين في بيئة الممارسة يساهم في محاربة المشاعر النفسية السلبية، في حين توصل كالاجان (Callaghan, 2004) إلى أن السبب يعزى إلى أن الرياضة تحسن المزاج وتزيد من مستوى تقدير الذات وتحسن الوظائف المعرفية مما يسهم في الحد من مظاهر القلق والاكتئاب.

ولم يقتصر تأثير النشاط الرياضي على فئة الناس العاديين فحسب فقد أثبتت الدراسات التي أجريت على عينات من المرضى أن النشاط الرياضي الجماعي المنظم والمعتدل الشدة يحسن من الحالة النفسية للمصابين باضطرابات نفسية حادة (Richardson et al., 2005)، والأمر ذاته هو ما استنتجته إحدى الدراسات بأن النشاط الرياضي يؤدي إلى تخفيف أعراض الاكتئاب لدى الأفراد الذين تم تشخيصهم كمصابين بالاكتئاب، في حين أن هنالك فروق محدودة في الأعراض الاكتئابية بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لصالح الممارسين (Rimer, Dwan, Lawlor, Greig, McMurdo, Morley, & Mead, 2012).

وخلصت دراسات عدة أجريت في بيئات أجنبية وتناولت عينات من الطلبة الجامعين إلى أن هناك علاقة طردية بين انخراط الطلبة بممارسة النشاطات الرياضية ومدى تمتعهم بالرفاهية النفسية (Tyson et al., 2010; Dagui, Dajiang, & Xuelin, 2009). وقد أشارت دراسة أخرى أن نسبة المصابين بأعراض الاكتئاب تصل إلى 29.4% في أوساط الطلاب غير الرياضيين في الوقت الذي تنخفض فيه لتصل إلى 15.6% في أوساط الرياضيين (Proctor, & Boan-Lenzo, 2010).

وفي البيئة الجامعية العربية عمدت بعض الدراسات إلى تصني أثر ممارسة الرياضة وبعض المظاهر النفسية عبر تناولها لعينات شملت فئات متنوعة. وقد توصلت إحدى تلك الدراسات التجريبية أن انخراط الطالبات اللاتي يراجعن مركز الإرشاد الطلابي بالجامعة في برنامج رياضي ترويحي بمعدل مرتين أسبوعياً يساهم بتقليل معدلات الاكتئاب ويحسن من مستويات الرفاهية النفسية لديهن (سليمان وزايد والعاني، 2019) في حين خلصت دراسات أخرى تناولت عينات مختلفة من البالغين (Zayed, Ahmad, Van Niekerk, and Yan Ho, 2018) والأطفال (Zayed & Kilani, 2014) أن ممارسة النشاط الرياضي ترافق مع مظاهر صحية نفسية إيجابية، وخلصت دراسة أخرى أجريت على طالبات جامعات بالمملكة العربية السعودية أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة بين أسلوب الحياة الصحي المبني على ممارسة النشاط البدني وتناول الغذاء الصحي من جهة واضطرابات الصحة النفسية من حيث انخفاض معدلات الإصابة بالقلق والاكتئاب من جهة ثانية (سراج، 2020).

مما تقدم نستنتج أن بعض الدراسات التي تم استعراضها نجحت في إثبات إسهام النشاط الرياضي في محاربة المظاهر النفسية السلبية وبعضها خلص إلى أنه يساهم في تحقيق الصحة النفسية من خلال ارتباطه بتقدير الذات والشعور بالكفاءة الذاتية وما يتيح من فرص للتفاعل الاجتماعي وكذلك من خلال ارتباطه سلبياً مع الاضطرابات النفسية التي منها الاكتئاب والقلق والمشاعر المزاجية السلبية. وحيث أن الأمر يستدعي المزيد من الأدلة العلمية باستخدام عينات متنوعة من بيئات لم تتعرض كثيراً لدراسات من هذا النوع فلقد جاءت دراستنا هذه لتبحث في العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ من جهة والصحة النفسية، باستخدام عينة من طلبة بعض الجامعات العربية هادفين إلى سد الحاجة من مثل هذه الدراسات في الواقع العربي ربما تساهم نتائجها في زيادة المعرفة حول هذا الجانب وتقدم أدلة قد يكون لها آثاراً تطبيقية ربما تقود إلى تعزيز أنماط الحياة النشطة رياضياً في أوساط طلبة الجامعات العربية.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الهدفين التاليين:

1. تقييم مستوى ممارسة طلبة بعض الجامعات العربية للنشاط الرياضي ومستوى الصحة النفسية لديهم.
2. الكشف عن أثر ممارسة طلبة بعض الجامعات العربية للنشاط الرياضي في أثناء أوقات الفراغ على مستوى صحتهم النفسية.

أسئلة الدراسة:

تسعى الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما مدى ممارسة طلبة الجامعات العربية للنشاط الرياضي.
2. ما مستوى الصحة النفسية لطلبة الجامعيين العرب.
3. هل يتأثر مستوى الصحة النفسية لطلبة الجامعات العربية باختلاف النوع الاجتماعي ومستوى ممارسة النشاط الرياضي وبالتفاعل فيما بينهما؟

محددات الدراسة:

المحددات الموضوعية: تتمثل المحددات الموضوعية للدراسة في أنها تناولت تأثير النشاط الرياضي خلال أوقات الفراغ على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات وتحدد نتائجها في ضوء مواصفات العينة وما يتوافر لأدوات القياس المستخدمة من دلالات صدق وثبات.

المحددات الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال شهري فبراير ومارس من العام الأكاديمي 2018/2019

المحددات المكانية: شملت حصرياً عدة جامعات عربية هي: جامعة السلطان قابوس وجامعة صحار من سلطنة عمان، وجامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية وجامعة اليرموك بالمملكة الأردنية الهاشمية، وجامعة فلسطين التقنية بدولة فلسطين المحتلة.

المنهج المستخدم في الدراسة:

تتبع الدراسة المنهج الوصفي لدراسة العلاقة بين النشاط الرياضي الممارس خلال أوقات الفراغ ومستوى الصحة النفسية لأفراد عينة الدراسة وذلك من خلال جمع بيانات كمية ومن ثم استخراج العلاقات بين المتغيرات التي ستتناولها الدراسة وهي: المتغيرات المستقلة: النوع الاجتماعي والنشاط الرياضي الممارس في أثناء أوقات الفراغ كما يقيسه مقياس تقدير النشاط الرياضي الأسبوعي. المتغيرات التابعة: الصحة النفسية كما يقيسها مقياس وورويك-إدنبرة للصحة النفسية

إجراءات الدراسة:**العينة:**

تم استهداف عينات متاحة من الطلبة النظاميين المسجلين في بعض الجامعات العربية بكل من سلطنة عمان والمملكة العربية السعودية والمملكة الأردنية الهاشمية ودولة فلسطين المحتلة خلال العام الأكاديمي 2019/2018. وقد بلغ إجمالي عدد الطلبة الذي وافقوا على المشاركة في الدراسة (759) من أصل (1000) طالب وطالبة تمت دعوتهم للمشاركة في الدراسة بطريقة مباشرة من قبل أعضاء فريق البحث الذين يعملون بتلك الجامعات. وبعد إدخال البيانات وتنظيفها وصل العدد النهائي لأفراد عينة الدراسة (703) طالب وطالبة (318 ذكر و385 أنثى) عقب استبعاد بيانات (56) طالب وطالبة بسبب عدم الاكتمال. وبهذا فإن العينة النهائية تغطي كل من جامعة السلطان قابوس وجامعة صحار بسلطنة عمان (123) وجامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية (201) وجامعة اليرموك بالمملكة الأردنية الهاشمية (177) وجامعة فلسطين التقنية بدولة فلسطين المحتلة (202). ويبلغ متوسط أعمار أفراد عينة الدراسة (1.83 ± 19.94) وجميعهم لا يعانون من أية إعاقات أو مشكلات صحية.

أدوات الدراسة:**مقياس التقدير الذاتي للنشاط الرياضي الممارس أسبوعياً في أثناء أوقات الفراغ**

وهو مقياس يعتمد على التقرير الذاتي تم تطويره من أجل قياس النشاط الرياضي الممارس خلال أوقات الفراغ وقد تم التأكد من صدقه من خلال عرضه على 8 خبراء أكاديميين مختصين في حقول علوم الرياضة. ويعتمد المقياس على جمع معلومات من المشاركين حول عاداتهم اليومية المتعلقة بممارستهم للنشاط الرياضي بما فيها نوعية النشاط الممارس لتحديد مستوى شدة النشاط (Intensity) وعدد مرات الممارسة أسبوعياً (Frequency) ومدة الممارسة في كل مرة (Duration). ويتم بعد ذلك تصنيف الأفراد وفقاً لمستوى شدة النشاط ومعدلات ممارسته أسبوعياً ويعتمد هذا المقياس على المحكات التي حددتها التوصيات المنبثقة عن جمعية القلب الأمريكية الأولية والمحدثة (U.S Department of Health and Human Services, 1996; Haskell, Lee, Pate, Powell, Blair, Franklin,... & Bauman, 2007). وفيما يلي المحكات الثلاثة التي يصنف المقياس الأفراد على أساسها:

- (1) ممارسون منتظمون: وهم الأفراد الذين يمارسون نشاط رياضي أو أكثر من النشاطات معتدلة الشدة (مثل المشي السريع، الجري، كرة القدم، السباحة، كرة الطائرة، وكرة اليد) بمعدل ساعتين ونصف أسبوعياً بحد أدنى أو يمارسون النشاط الرياضي عالي الشدة (مثل تسلق الجبال ورفع الأثقال) لمدة تصل إلى ساعة واحدة أسبوعياً كحد أدنى.
- (2) ممارسون بدرجة محدودة: وهم الذين يمارسون الرياضة ولكن بمعدلات لا تصل إلى المستويات المحددة للفئة الأولى (أقل من ساعتين ونصف من النشاطات معتدلة الشدة أو أقل من ساعة واحدة من النشاطات عالية الشدة)
- (3) غير ممارسين بتاتا: وهم الأفراد الذين لا يمارسون أي نوع من أنواع الرياضة في أثناء أوقات فراغهم.

مقياس وورويك-أدنبرة للرفاهية النفسية (W-EMWBS):

أعد المقياس الأصلي بواسطة فريق من الباحثين في بعض الجامعات الأسترلندية (Tennant, Hiller, Fishwick, Platt, Joseph, Weich,...) (Stewart-Brown 2007) ويحظى المقياس بمواصفات ومعايير قياس عالية على المستوى العالمي. المقياس يقيس الصحة النفسية الإيجابية ويتألف من 14 فقرة ذات صياغات موجبة (منها على سبيل المثال: أشعر بالتفاؤل بشأن المستقبل) ويتوجب على الفرد الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس وفقاً لسلّم خماسي متدرج (لا يحدث أبداً = 1، نادراً ما يحدث = 2، يحدث في بعض الأوقات = 3، يحدث غالباً = 4، يحدث دائماً = 5). ومعايير تقييم المقياس هي كما يلي:

(1 - 1.8) لا رفاهية نفسية

(1.81 - 2.6) رفاهية نفسية منخفضة

(2.61 - 3.2) رفاهية نفسية متوسطة

(3.21 - 4.0) رفاهية نفسية جيدة

(4.1 - 5.0) رفاهية نفسية مرتفعة

وهذا المقياس كثير الاستخدام على مستوى العالم، وقد تم إعداد نسخته العربية بتصريح من أصحابه بواسطة الباحث الأول، ويتمتع المقياس بمواصفات سيكومترية تجعل منه ملائماً لقياس الغرض الذي بني لأجله فقد تراوحت درجة الاتساق الداخلي له (معامل كرونباخ ألفا) ما بين 0.91 وفقاً لدراسة زايد ورفاقه (Zayed et al., 2018) – 89.0 وفقاً لبيانات الدراسة الحالية. وبلغت درجة ثبات المقياس 0.79 حيث تم احتسابها عبر طريقة التطبيق وإعادة التطبيق (Test-Retest) باستخدام عينة بلغت 22 طالب وطالبة من طلبة جامعة السلطان قابوس حيث إلى 0.79.

نتائج الدراسة:

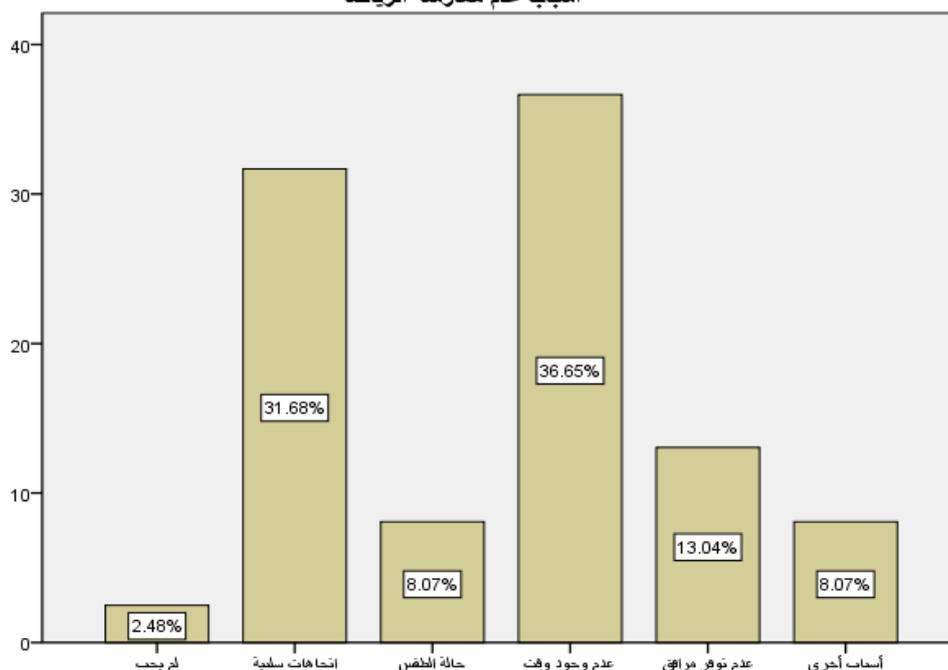
الإجابة عن السؤال الأول للدراسة: للإجابة عن السؤال الأول للدراسة الذي ينص على " ما مدى ممارسة طلبة الجامعات العربية للنشاط الرياضي" فقد تم استخراج أعداد الطلبة المشاركين ونسبتهم المثوية وفقاً لمتغيرات الدولة والنوع الاجتماعي ومدى ممارسة الرياضة كما يظهر في الجدول (1) التالي:

الجدول (1): تقسيم أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدولة والنوع الاجتماعي ومستوى ممارسة الرياضة (ن = 671)

ممارسون منتظمون للرياضة		ممارسون للرياضة بمعدلات محدودة		غير ممارسين للرياضة بتاتا			عمان (ن=101)	السعودية (ن=201)	الأردن (ن=167)	فلسطين (ن=202)	العدد الكلي (ن=671)
%	المجموع	إناث	ذكور	%	المجموع	إناث					
30%	30	24	6	43%	43	37	6	27%	28	27	1
26%	52	24	28	34%	69	29	40	40%	80	45	35
29%	48	19	29	38%	64	30	34	33%	55	24	31
24%	48	23	25	28%	57	32	25	48%	97	47	50
26%	178	90	88	35%	233	128	105	39%	260	143	117

يشير الجدول (1) أن 39% من طلبة الجامعات العربية المشاركين في الدراسة لا يمارسون أي نوع من أنواع الرياضة في أوقات فراغهم وأن 35% منهم يعتبرون يمارسون الرياضة بمعدلات محدودة لا تصل إلى المستويات الصحية الموصى بها، في حين أن نسبة الطلبة الذين يمارسون الرياضة على نحو منتظم وبمعدلات موصى بها تصل إلى 26% فقط من مجمل الطلاب والطالبات المشاركين في الدراسة، ويشير الجدول أيضاً أن نسبة الطلاب الذين يمارسون الرياضة بانتظام متقاربة إلى درجة ما في الجامعات العربية حيث تتراوح ما بين 24% – 30% ولتعرف أسباب عدم ممارسة الرياضة فقد تم حساب النسبة المثوية لأكثر الأسباب التي تحول دون ممارسة الطلبة لأي نوع من أنواع النشاط الرياضي كما يظهر الشكل (1) التالي:

أسباب عدم ممارسة الرياضة



شكل (1): أسباب عدم ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ (ن = 161)

يشير الشكل (1) أن قرابة 37% من أفراد عينة الدراسة أشاروا إلى أن أهم سبب يحول دون ممارستهم للنشاط الرياضي يعود لعدم توفر الوقت في حين أن قرابة 32% منهم أشاروا إلى أنهم لا يحبون النشاط الرياضي وأن 13% منهم لا يمارسونها بسبب عدم توفر المرافق والمنشآت الرياضية المناسبة في الجامعات التي شملتها الدراسة.

الإجابة عن السؤال الثاني للدراسة: للإجابة عن السؤال الثاني للدراسة الذي ينص على " ما مستوى الصحة النفسية للطلاب الجامعيين العرب. " فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات التي سجلها أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات مقياس الصحة النفسية كما يظهر الجدول (2) التالي:

الجدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصحة النفسية وتصنيفها وفقا لمعايير الأداة

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التصنيف
1 أنا متفائل بأن المستقبل سيكون أفضل	3.53	1.28	جيد
2 لدى شعور بأنني ذو فائدة في الحياة	3.68	1.16	جيد
3 أشعر براحة البال وعدم القلق	3.19	1.14	متوسط
4 اهتم بالآخرين من حولي وأحاول مساعدتهم	3.38	1.17	جيد
5 أشعر بأن لدى الكثير من الطاقة والحيوية	3.37	1.16	جيد
6 لدى قدرة عالية على حل المشاكل التي أمر بها	3.51	1.11	جيد
7 عندما أفكر في شيء فإنني أفكر فيه بصفاء ذهني ودون تشوش	3.34	1.16	جيد
8 لدى شعور بالرضا عن نفسي	3.86	1.11	جيد
9 تربطني علاقات وثيقة مع الناس الذين أتعامل معهم	3.62	1.12	جيد
10 لدى ثقة كبيرة بنفسى وبقدراتى	3.90	1.12	جيد
11 لدى قدرة عالية على اتخاذ قراراتى بنفسى	3.84	1.08	جيد
12 لدى شعور بأننى محبوب من الناس الذين أعرفهم	3.79	1.05	جيد
13 اهتم بالأشياء الجديدة وأحبها	3.90	1.14	جيد
14 أشعر بالنشاط والرغبة بالعمل	3.56	1.14	جيد
(المقياس ككل)	3.60	0.673	جيد

يشير الجدول (2) أن كل عبارات مقياس الصحة النفسية حصلت على تصنيفات جيدة وفق معايير الأداة باستثناء عبارة واحدة فقط هي العبارة (3) حيث حصلت على تصنيف متوسط.

ولتقصي مدى وجود فروق في الصحة النفسية بين طلبة الجامعات وفقا لمتغير الدولة فقد تم إجراء تحليل التباين الأحادي ويظهر الجدول (3) التالي النتائج التي تم التوصل إليها:

الجدول (3): تحليل التباين الأحادي لمستوى الصحة النفسية وفقا لمتغير الدولة (عمان - السعودية - الأردن - فلسطين)

مستوى الدلالة	F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	بين المجموعات
0.005	4.316	1.930	3	5.791	بين المجموعات
		0.447	699	312.586	داخل المجموعات
			702	318.376	المجموع

يشير الجدول (3) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للرفاهية النفسية وفقا لمتغير الدولة ولدى إجراء المقارنات البعدية باستخدام اختبار شافيه (Sheaffe Test) تبين أن هذه الفروق كانت بين سلطنة عمان (م = 3.78، ع = 0.699) والأردن (م = 3.50، ع = 0.771) أي أنها كانت لصالح عمان.

الإجابة عن السؤال الثالث للدراسة: للإجابة عن السؤال الثالث للدراسة الذي ينص على " هل يتأثر مستوى الصحة النفسية لطلبة الجامعات العربية باختلاف النوع الاجتماعي ومستوى ممارسة النشاط الرياضي والتفاعل فيما بينهما؟" فقد تم استخدام تحليل التباين الثنائي للتعرف فيما إذا كان مستوى الصحة النفسية يختلف وفقا لتفاعل متغير النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) ومستوى ممارسة الرياضة (ممارسون منتظمون - ممارسون بدرجة محدودة - غير ممارسين بتاتا)، ويظهر الجدول (4) التالي الإحصاء الوصفي لمستويات الصحة النفسية وفقا لاختلاف المتغيرات

المستقلة للدراسة:

الجدول (4): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الصحة النفسية

وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي ومستوى ممارسة النشاط الرياضي

النوع الاجتماعي	ممارسة النشاط الرياضي	متوسط الصحة النفسية	الانحراف المعياري
ذكر	غير ممارسين بتاتا	3.36	0.694
	ممارسون بدرجة محدودة	3.54	0.605
	ممارسون منتظمون	3.88	0.596
أنثى	المجموع	3.66	0.653
	غير ممارسات بتاتا	3.49	0.705
	ممارسات بدرجة محدودة	3.72	0.585
	ممارسات منتظمة	3.83	0.599
المجموع	المجموع	3.66	0.653
	غير ممارسين بتاتا	3.43	0.701
	ممارسون بدرجة محدودة	3.64	0.560
	ممارسون منتظمون	3.86	0.596
	المجموع	3.62	0.662

يشير الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصحة النفسية سجلت قيماً أعلى لدى الذكور والإناث الممارسين المنتظمين للنشاط الرياضي مقارنة بأفراد المجموعتين الأخرين وأن هذه المستويات تزداد كلما ازداد مستوى النشاط الرياضي الممارس. وللتحقق من مدى دلالة هذه الفروق فإن الجدول (5) التالي يظهر نتائج تحليل التباين الثنائي الذي تم إجراءه لتقصي مدى الاختلاف في مستويات الصحة النفسية وفقاً لتفاعل متغيري الدراسة (النوع الاجتماعي ومستوى ممارسة النشاط الرياضي):

الجدول (5): تحليل التباين الثنائي لمستوى الصحة النفسية وفقاً لمتغيري ممارسة الرياضة والنوع الاجتماعي والتفاعل بينهما

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	1.261	1	1.261	3.097	0.079
مستوى ممارسة الرياضة	20.150	2	10.075	24.750	0.000
النوع الاجتماعي*مستوى الممارسة	1.465	2	0.732	1.799	0.166
الخطأ	270.704	665	0.407		
المجموع	9063.714	671			

يشير الجدول (5) أعلاه لتحليل التباين الثنائي أن مستوى الصحة النفسية لا يختلف وفقاً للتفاعل بين النوع الاجتماعي ومستوى ممارسة الرياضة حيث يظهر أن مستوى الخطأ هو (270.704) لقيمة (F) المحسوبة (1.799) غير دال لأنه يزيد عن (0.05) مما يعني أن التفاعل بين متغيري النوع الاجتماعي ومستوى ممارسة الرياضة لا يحدثان اختلافاً في مستوى الصحة النفسية.

وفيما يتعلق بمدى الاختلاف في مستوى الصحة النفسية وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي منفرداً فإن الجدول يشير بأن مستوى الخطأ لقيمة (F) المحسوبة (1.260) هو (0.079) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن مستوى الصحة النفسية لطلبة الجامعات من الذكور والإناث متجانس ولا توجد اختلافات فيما بينهما.

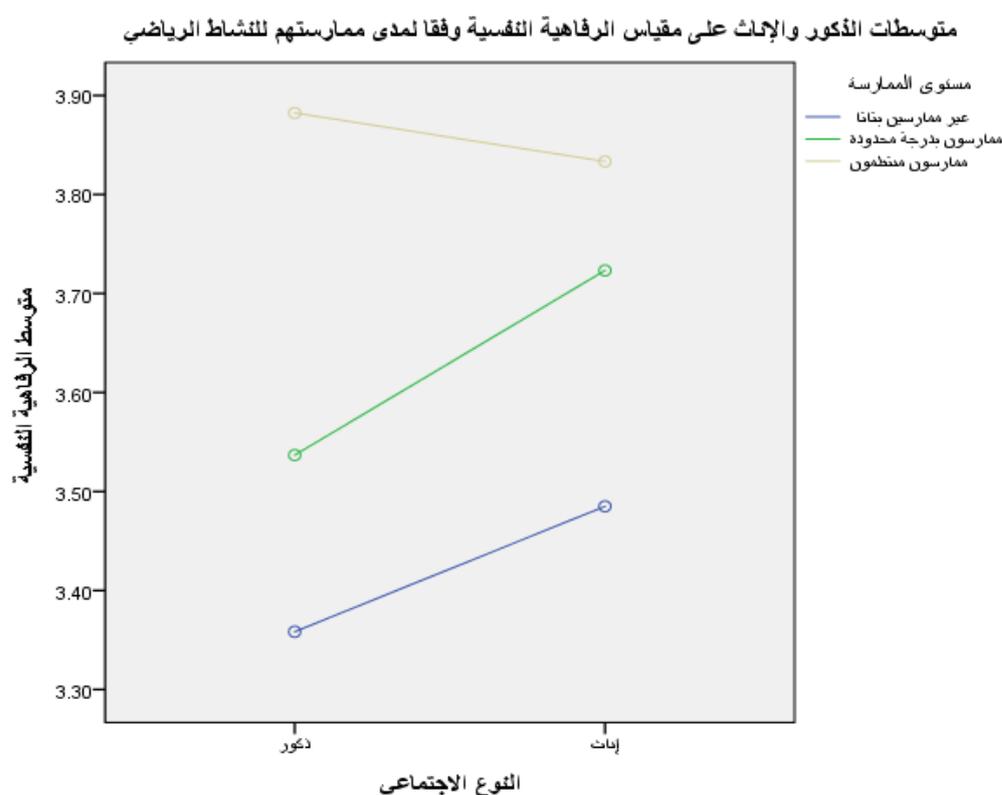
أما بالنسبة لمدى الاختلاف في الصحة النفسية وفقاً لمتغير ممارسة الرياضة فإن الجدول ذاته يشير إلى أن مستوى الخطأ لقيمة (F) المحسوبة (20.150) هو (0.000) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود اختلاف في مستوى الصحة النفسية وفقاً لاختلاف مستوى ممارسة النشاط الرياضي.

ولتعرف طبيعة الفروق فقد تم إجراء اختبار شافيه (Scheffe Test) للمقارنات البعدية، ويظهر الجدول (6) التالي النتائج التي تم التوصل إليها.

الجدول (6): نتائج اختبار شافيه للمقارنات البعدية لتحديد مدى دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات في الصحة النفسية

ممارسون منتظمون	ممارسون بدرجة محدودة	غير ممارسين بتاتا	العدد	مستوى ممارسة الرياضة
		3.43	260	غير ممارسين بتاتا
	3.64		233	ممارسون بدرجة محدودة
3.86			178	ممارسون منتظمون
1.000	1.000	1.000		مستوى الدلالة

يشير الجدول (6) أنه توجد فروق ذات دلالة ($p \geq 0.05$) في مستوى الصحة النفسية لأفراد عينة الدراسة وفقا لمستوى ممارستهم للنشاط الرياضي ويظهر من قيمة المتوسطات أن هذه الفروق كانت لصالح مجموعة الممارسين المنتظمين للرياضة مقارنة بأفراد المجموعتين الآخرين (مجموعة الممارسين للرياضة بدرجة محدودة ومجموعة غير الممارسين للرياضة بتاتا). وكذلك لصالح مجموعة الممارسين للرياضة بدرجة محدودة مقارنة بغير الممارسين للرياضة بتاتا. ولإلقاء نظرة على الفروق بين المجموعات فقد تم تمثيل متوسطات الصحة النفسية للمجموعات بيانيا كما يظهر الشكل (2) التالي:



شكل (2): رسم بياني يوضح مستوى الصحة النفسية للذكور والإناث وفقا لمستوى ممارستهم للنشاط الرياضي

يظهر الشكل (1) أن أفراد عينة الدراسة ممن يمارسون النشاط الرياضي (ذكورا وإناثا) يتفوقون في الصحة النفسية على أقرانهم من الممارسين للنشاط الرياضي بدرجات محدودة وغير الممارسين للنشاط الرياضي بتاتا. ويظهر الشكل أيضا أن أفراد عينة الدراسة ممن يمارسون النشاط الرياضي بدرجات محدودة يتفوقون في الصحة النفسية على أقرانهم ممن لا يمارسون النشاط الرياضي بتاتا.

المناقشة:

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف مدى ممارسة طلبة الجامعات العربية للنشاط الرياضي في أوقات الفراغ وتعرّف أهم الأسباب التي تقف وراء عزوف بعض عن الممارسة كما هدفت إلى تعرّف الصحة النفسية لدى الطلبة وتقصي فيما إذا كانت ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ تحدث أثرا في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وفيما إذا كان ذلك يختلف باختلاف متغير النوع الاجتماعي.

وقد توصلت الدراسة إلى أن نسبة الطلبة الذين يمارسون الرياضة وفق المعدلات الموصى بها لم تتعدى 26% من مجمل أفراد العينة المشاركة في الدراسة في حين أن 35% من الطلبة يمارسون قدراً ضئيلاً من الرياضة لا يصل إلى المستويات المطلوبة وأن قرابة 39% منهم لا يمارسون الرياضة بتاتا، أي أن نسبة انتشار قلة ممارسة النشاط الرياضي بين طلبة الجامعات المشاركة تصل إلى 74%، وينظر إلى هذه النتيجة بشيء من القلق وتثير تساؤل عن الأسباب التي تقف وراء عزوف الشباب الجامعي عن ممارسة الرياضة وتبني أنماط حياتية أقرب ما تكون إلى الخمول الأمر الذي قد يؤثر في الصحة العامة في أوقات لاحقة من حياة الشباب. وبمقارنة لواقع الممارسة للرياضة مع مجتمعات أخرى نجد أن هنالك اختلاف كبير مع بعضها كما هو الحال بالنسبة للجامعات البرازيلية حيث وصل معدل عدم الممارسة إلى ما يقارب 14% (Bianchini de Quadros, Petroski, Santos, & Silva, & Pinheiro-Gordia, 2009). ولكن تبدو النتيجة التي توصلت إليها هذه الدراسة متقاربة إلى حد ما مع ما توصلت إليه إحدى الدراسات التي تقصت ظاهرة قلة النشاط البدني في 23 دولة وخلصت إلى أن معدلات قلة ممارسة النشاط الرياضي تصل إلى قرابة 40% وتتباين النسب ما بين 22% - 80% (Pengpid, Peltzer, Kassean, Tsala, Sychareun, & Müller-Riemenschneider, 2015) ولا تختلف النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة كثيرا مع ما توصلت إليه دراسة أخرى تقصت واقع ممارسة طلبة الجامعات الإسبانية وخلصت إلى أن نسبة انتشار ظاهرة قلة النشاط البدني تتراوح ما بين 60% - 73% (Varela-Mato, Cancela, Ayan, Martín, & Molina, 2012) الأمر الذي يدل على أن ممارسة النشاط الرياضي ظاهرة تخضع لعوامل ثقافية واجتماعية وبيئية.

وفيما يتعلق بأسباب عدم ممارسة طلبة الجامعة للنشاط الرياضي فقد أظهرت النتائج أن 37% من أفراد العينة من غير الممارسين للرياضة أفادوا بأن السبب في عدم ممارستهم للرياضة يتعلق بعدم توفر الوقت الكافي لهم للممارسة وهذا السبب يُعد من أكثر الأسباب شيوعاً بين طلبة الجامعات كما أشارت دراسات عديدة (e. g. Gómez-López, Gallegos, & Extremera, 2010) في حين أن 32% منهم أفادوا بأنهم لا يحبون الرياضة وهو أمر يستدعي الدراسة والبحث لتقصي الأسباب التي تقف وراء انتشار اتجاهات سلبية نحو النشاط الرياضي بين أوساط الطلبة الجامعيين. وأشارت النتائج أيضاً أن نسبة 13% يرجعون السبب وراء عدم ممارستهم للرياضة يرجع إلى عدم توفر المرافق والمنشآت الرياضية وهو أمر غير مستبعد في ظل عدم توفر بنية تحتية ملائمة في الكثير من مؤسسات التعليم العالي في الوطن العربي.

وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن مستوى الصحة النفسية لطلبة الجامعة العرب يُعد جيداً بصفة عامة وفق معايير الأداة المستخدمة في الدراسة مع وجود فروق في مستوى الصحة النفسية بين الطلبة في البلدان المشاركة لم تصل إلى حدود الدلالة باستثناء الفروق التي ظهرت بين عمان والأردن التي أشارت إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة العمانيين أعلى من أقرانهم الأردنيين. وقد يعزى السبب في ذلك إلى أمرين الأول أن طبيعة العينة العمانية يتألف معظمها من الإناث والثاني ربما يعود إلى أسباب تتعلق باختلاف الأوضاع الاقتصادية وفرص العمل المتاحة مستقبلاً لطلبة البلدين. ونشير هنا إلى أن النتائج التي خلصت إليها هذه الدراسة بهذا الصدد متقاربة جداً مع ما تم التوصل إليه في البيئات الأجنبية التي استخدمت ذات المقياس على عينة من البالغين وصلت إلى 1749 مشاركاً (Stewart-Brown & Janmohamed, 2008) وتوصلت إلى أن معدل متوسط استجاباتهم على المقياس كان ضمن الحدود الجيدة ومتقارب مع ما تم التوصل إليه في دراستنا هذه.

وقد خلصت نتائج هذه الدراسة أيضاً بأن أفراد عينة الدراسة ذكورا وإناثا ممن يمارسون الرياضة بانتظام يتمتعون بمستوى أعلى من الصحة النفسية بالمقارنة مع نظرائهم الذين لا يمارسون القدر الكافي من النشاط الرياضي الذين لا يمارسون النشاط الرياضي بتاتا. كما توصلت النتائج بأن ممارسة الرياضة ولو بمعدلات أقل من المستوى المطلوب تحدث أثراً إيجابياً على الصحة النفسية من خلال إسهامها في زيادة مستوى الصحة النفسية. وتتوافق النتيجة التي تم التوصل إليها مع العديد من نتائج الدراسات التي أجريت في بيئات أجنبية (Morgan, Parker, Alvarez-Jimenez, & Callaghan, 2004; Galper, 2006; ten Have, 2011; Jorm, 2013) وعربية (زايد والكيلاني، 2014 و سراج، 2020) مما يعضد الأدب النفسي بهذا الخصوص وفي نفس الوقت يلفت الانتباه إلى الآثار النفسية الإيجابية لممارسة النشاط الرياضي بالنسبة للشباب مما قد يسهم في تحقيق التكيف مع البيئة الجامعية ومتطلباتها الأكاديمية والاجتماعية كما يعزز من قدرتهم على مواجهة الضغوط المختلفة التي قد يواجهونها ويزيد شعورهم بالكفاءة ويحسن من علاقاتهم بالآخرين (Tyson et al., 2010; Dague, 2009; Galper, 2006; Guskowska, 2004).

الاستنتاجات:

وفي ضوء ما خلصت إليه هذه الدراسة من نتائج، فإننا نستنتج أن ممارسة طلبة الجامعات للنشاط الرياضي في وقت الفراغ ولو بمعدلات محدودة يؤدي إلى تحقيق قدر أعلى من الصحة النفسية لديهم، وعليه فإننا نوصي الجهات المعنية في الجامعات بضرورة تقديم المزيد من الاهتمام والدعم لبرامج النشاطات الرياضية والهوايات الأساسية للرياضة في الجامعات العربية لما لذلك من أثر على تحقيق أقصى قدر من التكيف الطلابي مع بيئتهم الجامعية.

المصادر والمراجع

سراج، ن. (2020). أسلوب الحياة الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 46
 سليمان، س.، وزايد، ك.، والعماني، م. (2019). أثر برنامج رياضي في الحد من أعراض الاكتئاب وتحسين الرفاهية النفسية (دراسة شبه تجريبية على
 عينة من طالبات الجامعة). *مجلة اتحاد الجامعات العربية، التربية وعلم النفس*.
 المحرزي، ر.، وزايد، ك. (2007). معدلات الاكتئاب لدى الطلبة المستجدين بقسمي التربية الإسلامية والتربية الرياضية بكلية التربية بجامعة السلطان
 قابوس. *مجلة العلوم التربوية*، 13، 355 – 378.

References

- Alansari, B. M. (2006). Gender differences in anxiety among undergraduates from sixteen Islamic countries. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(6), 651-660.
- Al-Busaidi, Z., Bhargava, K., Al-Ismaïly, A., Al-Lawati, H., Al-Kindi, R., Al-Shafae, M., & Al-Maniri, A. (2011). Prevalence of depressive symptoms among university students in Oman. *Oman Medical Journal*, 26(4), 235.
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF.
- Bianchini de Quadros, T. M., Petroski, E. L., Santos-Silva, D. A., & Pinheiro-Gordia, A. (2009). The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. *Revista de Salud Pública*, 11(5), 724-733.
- Callaghan, P. (2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11(4), 476-483.
- Carless, D., & Douglas, K. (2010). *Sport and Physical Activity for Mental Health*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Dagui, W., Dajiang, W., & Xuelin, L. (2009). Effect of Physical Exercise in Self-esteem and Mental Health of Undergraduates. *Journal of Northeast Agricultural University (Social Science Edition)*, (5), 12.
- Dictionary, O. E. (1989). *Oxford English Dictionary*. Simpson, JA & Weiner, ESC.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.
- Galper DI. (2006). Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Med Sci Sports Exerc*, 38, 173-178.
- Gómez-López, M., Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(3), 374.
- Guszkowska, M. (2004). Effects of exercise on anxiety, depression and mood. *Psychiatriapolska*, 38(4), 611-620.
- Harbour, V. J., Behrens, T. K., Kim, H. S., & Kitchens, C. L. (2008). Vigorous physical activity and depressive symptoms in college students. *Journal of Physical Activity and Health*, 5(4), 516-526.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A.,... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423-1434.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400.
- Ibrahim, Abdul Sattar (1998). *Depression: The Disorder of the Modern Era: Concepts and Methods of treatment*. Knowledge World Series (239). National Council for Culture and Science. Kuwait.
- Morgan, A. J., Parker, A. G., Alvarez-Jimenez, M., & Jorm, A. F. (2013). Exercise and mental health: an exercise and sports science Australia commissioned review. *Journal of Exercise Physiology Online*, 16(4).
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.
- Pengpid, S., Peltzer, K., Kassean, H. K., Tsala, J. P. T., Sychareun, V., & Müller-Riemenschneider, F. (2015). Physical

- inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle-and high-income countries. *International Journal of Public Health*, 60(5), 539-549.
- Proctor, S. L., &Boan-Lenzo, C. (2010). Prevalence of depressive symptoms in male intercollegiate student-athletes and nonathletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(3), 204-220.
- Richardson, C. R., Faulkner, G., McDevitt, J., Skrinar, G. S., Hutchinson, D. S., &Piette, J. D. (2005). Integrating physical activity into mental health services for persons with serious mental illness. *Psychiatric Services*, 56(3), 324-331.
- Rimer, J., Dwan, K., Lawlor, D. A., Greig, C. A., McMurdo, M., Morley, W., & Mead, G. E. (2012). Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7).
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257.
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological well-being in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 75, 170-174.
- Stewart-Brown, K. & Janmohamed, K. (2008) W-EMWBS User Guide. <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/user-guide.pdf>. Retrieved in 23/03/2020.
- Suleiman, Souad, Zayed, Kashef, and Al-Ani, Maha (2019). The effect of a Recreational Sports Program on Reducing Symptoms of Depression and Improving Psychological Well-being: A Quasi-Experimental Study. *Journal of the Federation of Arab Universities, Education and Psychology*. Accepted for Publication on 7/29/2019.
- ten Have, M., de Graaf, R., & Monshouwer, K. (2011). Physical exercise in adults and mental health status: Findings from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). *Journal of Psychosomatic Research*, 71(5), 342-348.
- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., & Laws, K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 19(6), 492-499.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion*, 28.
- Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayan, C., Martín, V., & Molina, A. (2012). Lifestyle and health among Spanish university students: differences by gender and academic discipline. *International journal of environmental research and public health*, 9(8), 2728-2741.
- WHO (2018). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Retrieved in 23/03/2020.
- World Health Organization (2001). *Strengthening mental health promotion*. Geneva.
- World Health Organization (2004). *Promoting Mental Health; Concepts emerging evidence and practice. Summary report*. Geneva.
- World Health Organization. (2005). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: a report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*. World Health Organization.
- Xu, Y., Chi, X., Chen, S., Qi, J., Zhang, P., & Yang, Y. (2014). Prevalence and correlates of depression among college nursing students in China. *Nurse Education Today*, 34(6), e7-e12.
- Young, C., Daniel Z., & Sidney, Z. (2010). Depression in Asian–American and Caucasian undergraduate students. *Journal of Affective Disorders* 125, 379-382.
- Zayed, K. N., Ahmed, M. D., Van Niekerk, R. L., & Ho, W. K. Y. (2018). The mediating role of exercise behaviour on satisfaction with life, mental well-being and BMI among university employees. *Cogent Psychology*, 5(1), 1430716.
- Zayed, K., & Kilani, H. (2014). Physical activity is associated with depression and self-esteem levels among Omani female children. *Canadian Journal of Clinical Nutrition*.