

الدور الوسيط للتنظيم العاطفي وتقدير الذات البدنية في العلاقة

بين النشاط البدني والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة الممارسين للرياضة

إعداد

د/ أسمهان حمدي محمد بكر

مدرس علم النفس التربوي

د/داليا يسرى يحيى الصاوى

مدرس الصحة النفسية

تاريخ استلام البحث: 2025 /03 /26

تاريخ النشر: 2025 /04 /01

الدور الوسيط للتنظيم العاطفي وتقدير الذات البدنية في العلاقة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة الممارسين للرياضة

د/ أسمهان حمدي محمد بكر

د/اليا يسرى يحيى الصاوى

ملخص

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة مع التركيز على الأدوار الوسيطة لكل من التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني. اعتمدت الدراسة منهج وصفي باستخدام التصميم المقطعي، شملت العينة (614) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بالجامعة. تم تطبيق المقاييس الآتية: مقياس النشاط البدني (PARS-3)، مقياس تقدير الذات البدني (PSPP)، ترجمة الباحثين و مقياس الرضا عن الحياة ومقياس القدرة على التنظيم العاطفي للمراهقين، تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS، بما في ذلك الإحصاء الوصفي وتحليل الارتباط وتحليل الوساطة. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في مستويات النشاط البدني وتقدير الذات البدني والرضا عن الحياة لصالح الذكور. كما كشفت النتائج عدم وجود تأثير مباشر دال إحصائيًا للنشاط البدني على الرضا عن الحياة بينما ظهرت آثار غير مباشرة عبر التنظيم العاطفي ($B=0.0269$, $P<0.001$) وعبر تقدير الذات البدني ($B=0.0837$, $P<0.001$) كانت ذات دلالة كبيرة. كما تشير النتائج إلى أن التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني يلعبان دورًا محوريًا في تفسير العلاقة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة، فالنشاط البدني يؤثر في رضا الطلاب عن حياتهم بطريقة غير مباشرة من خلال تعزيز تقدير الذات البدني وتنمية التنظيم العاطفي، ويوصي البحث ببرامج جامعية تدمج النشاط البدني بمكونات داعمة لصورة الجسد و تدريب علي مهارات تنظيم الانفعال لتحسين الرفاه

الكلمات المفتاحية:

النشاط البدني، الرضا عن الحياة، التنظيم العاطفي، تقدير الذات البدني، طلاب الجامعة

" The Mediating Role of Emotional Regulation and Physical Self-Esteem in the Relationship Between Physical Activity and Life Satisfaction Among University Students Who Practice Sports "

summary

This study aims to investigate the relationship between physical activity and life satisfaction among first-year university students, with a particular focus on the mediating roles of emotional regulation and physical self-perception. A cross-sectional design was employed with a sample of 614 first-year students. Several instruments were used, including the Physical Activity Rating Scale (PARS-3), the Life Satisfaction Scale, the Physical Self-Perception Profile (PSPP), and the Adolescent Emotion Regulation Scale.

Data analyses were conducted using SPSS, incorporating descriptive statistics, correlation analysis, and mediation analysis. The results revealed statistically significant gender differences in levels of physical activity, physical self-perception, and life satisfaction. Moreover, the direct effect of physical activity on life satisfaction was not statistically significant ($P > 0.05$). However, its indirect effects through emotional regulation ($B = 0.0269$, $P < 0.001$) and physical self-perception ($B = 0.0837$, $P < 0.001$) were found to be significant. Furthermore, path analysis demonstrated that physical activity positively predicted life satisfaction through the joint mediation of emotional regulation and physical self-perception

Keywords:

physical activity, life satisfaction, emotional regulation, physical self-perception, first-year university students

مقدمة

يُعدّ الرضا عن الحياة أحد أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية والرفاهية الذاتية لدى الأفراد، وهو مفهوم متعدد الأبعاد يتأثر بالعوامل النفسية والاجتماعية والبيئية. وتكتسب هذه القضية أهمية خاصة لدى طلاب الجامعات، إذ تمثل مرحلة الجامعة فترة انتقالية حرجة تمتد بين المراهقة وبداية البلوغ، وتشهد تغيرات معرفية وعاطفية واجتماعية عميقة. خلال هذه المرحلة، يُعد الحفاظ على أنماط حياة صحية، وعلى رأسها النشاط البدني، أمرًا جوهريًا لضمان الصحة النفسية والجسدية على المدى البعيد.

ورغم ما هو معروف عن الفوائد النفسية والجسدية للنشاط البدني، إلا أن الإحصاءات تكشف عن واقع مقلق؛ إذ تشير دراسات سابقة إلى أن ما يقرب من (40-50%) من طلاب الجامعات لا يلتزمون بمستويات كافية من النشاط البدني (عبد الله ومحمد، 2020؛ سعيد، 2020؛ Jiang, 2023). كما أوضح التقرير العالمي عن حالة النشاط البدني (WHO, 2022) أن أكثر من 80% من المراهقين، بما فيهم طلاب الجامعات، لا يحققون الحد الأدنى من المستويات الموصى بها للنشاط البدني. هذا العجز يعكس مشكلة عالمية متزايدة تهدد الصحة النفسية والجسدية لهذه الفئة العمرية.

من ناحية أخرى، يبرز النشاط البدني بوصفه عاملاً وقائيًا للصحة العقلية، ليس فقط من خلال تحسين اللياقة البدنية، بل أيضًا من خلال آليات نفسية مثل التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني. فالتنظيم العاطفي يُعتبر من المفاهيم المركزية في نظرية الذكاء العاطفي، حيث يعكس قدرة الفرد على فهم مشاعره والتحكم فيها والتعبير عنها بصورة تكيفية (الوكيل، 2020، ياسين، 2021). (Lee, Y., Sung, H. & Cho, 2024)

وقد أثبتت الأبحاث أن المشاركة المنتظمة في النشاط البدني تسهم في تعزيز هذه القدرات، مما ينعكس إيجابًا على الصحة النفسية والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة (ياسين، 2021؛ Sheng et al., 2024).

كما يُعدّ تقدير الذات البدني أحد العوامل المهمة المرتبطة بالرضا عن الحياة، إذ يمثل تقييم الفرد لذاته الجسدية وصورته عن جسده، وهو عنصر وثيق الصلة بالمشاركة في الأنشطة الرياضية.

تشير الأدلة إلى أن الأفراد الذين يطورون تقديرًا إيجابيًا لذواتهم الجسدية يميلون إلى مستويات أعلى من الثقة بالنفس والرفاهية العامة (Feng et al., 2022 ؛ سلامة، 2019)

في ضوء ما سبق، يمكن القول إن العلاقة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات علاقة معقدة ومتعددة المستويات، تُتوسط بعوامل نفسية مثل التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني. ومن هنا تبرز أهمية تناول هذه العلاقة في إطار بحث أكاديمي يهدف إلى الكشف عن الآليات النفسية الكامنة وراءها.

مشكلة البحث

بالرغم من الأهمية البالغة للنشاط البدني في تعزيز الصحة النفسية والرضا عن الحياة، إلا أن الدراسات السابقة تشير إلى انخفاض معدلات النشاط البدني بين طلاب الجامعات محليًا ودوليًا، مع وجود تراجع ملحوظ في مؤشرات الصحة النفسية مثل زيادة معدلات القلق والاكتئاب وتراجع مستويات الرضا عن الحياة.

وعلى الرغم من وجود دراسات سابقة تناولت العلاقة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة، إلا أن هناك فجوة معرفية تتمثل في قلة الأبحاث التي تناولت هذه العلاقة من خلال الدور الوسيط لكل من التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني، خاصة في السياق الجامعي العربي. ومن ثم فإن مشكلة البحث الحالي تتحدد في:

- هل يؤثر النشاط البدني في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة؟
- وما الأدوار التي يلعبها كل من التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني كمتغيرات وسيطة في هذه العلاقة؟

تساؤلات البحث

استنادًا إلى مشكلة البحث، تتم صياغة التساؤلات التالية:

1. هل يرتبط النشاط البدني ارتباطًا دالًا بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في مستوى النشاط البدني والرضا عن الحياة والتنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني؟
3. هل يسهم التنظيم العاطفي كمتغير وسيط في العلاقة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة؟

4. هل يسهم تقدير الذات البدني كمتغير وسيط في العلاقة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة؟
5. هل يوجد مسار وساطة مشترك يجمع بين التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني في تفسير العلاقة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث

1. الأهمية النظرية

- **الإثراء العلمي:** تسهم الدراسة في إثراء الأدبيات النفسية حول متغيرات الصحة النفسية الإيجابية (الرضا عن الحياة) من خلال ربطها بعوامل بدنية (النشاط البدني) ونفسية (التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني).
- **سد الفجوة البحثية:** تركز أغلب الدراسات السابقة على العلاقة المباشرة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة، بينما تفتقر الأبحاث التي تستكشف الآليات الوسيطة، وهو ما تسعى هذه الدراسة إلى توضيحه.
- **تطوير النماذج النظرية:** تقدم الدراسة نموذجًا تفسيريًا متكاملًا يوضح كيفية تفاعل النشاط البدني مع متغيرات نفسية وسيطة (التنظيم العاطفي - تقدير الذات البدني) وصولًا إلى الرضا عن الحياة، مما يعزز النماذج النظرية في علم النفس الإيجابي وعلم النفس الرياضي.

2. الأهمية التطبيقية

- **التطبيق الجامعي:** تزويد إدارات الجامعات ومراكز الإرشاد الطلابي بمؤشرات علمية حول أثر النشاط البدني في تعزيز الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطلاب، مما يساعد على تصميم برامج أنشطة رياضية وصحية تستهدف رفع مستوى الرفاه النفسي.
- **الوقاية والتدخل المبكر:** تمثل نتائج الدراسة دليلًا يمكن الاعتماد عليه لتصميم تدخلات وقائية وبرامج تدريبية تستهدف تحسين التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني، بما يسهم في رفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلاب الجامعيين.
- **السياسات التعليمية:** تزويد صناع القرار في مؤسسات التعليم العالي بأدلة علمية تدعم دمج الأنشطة البدنية والبرامج التوعوية ضمن الخطط الاستراتيجية لتعزيز الصحة النفسية للطلاب.

▪ **التطبيق المجتمعي:** يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم برامج رياضية ونفسية موجهة لفئات عمرية أخرى (المراهقين، الشباب العاملين) لتحسين جودة الحياة وتعزيز الصحة النفسية المجتمعية.

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة لدى طلاب الفرقة الأولى من جامعة 6 أكتوبر والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الطلاب والطالبات في مستويات النشاط البدني، والرضا عن الحياة، والتنظيم العاطفي، وتقدير الذات البدني. كما يهدف البحث إلى فحص دور كل من التنظيم العاطفي و تقدير الذات البدني كمتغير وسيط في العلاقة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة

الفروض البحث :

1. توجد علاقة ارتباطية بين النشاط البدني والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني، الرضا عن الحياة، التنظيم العاطفي، وتقدير الذات البدني بين طلاب وطالبات الجامعة.
3. يسهم التنظيم العاطفي كمتغير وسيط في العلاقة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة.
4. يسهم تقدير الذات البدني كمتغير وسيط في العلاقة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة.
5. يوجد مسار وساطة مشترك للتنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني في العلاقة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة.

المنهج والاحراءات

أولاً: منهج البحث

اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي مع الاستعانة بتحليل المسار (Path Analysis) واختبار الوساطة المتسلسلة، وذلك بهدف:

- وصف مستويات النشاط البدني، والرضا عن الحياة، والتنظيم العاطفي، وتقدير الذات البدني لدى طلاب الجامعة.
- الكشف عن الفروق بين الجنسين في هذه المتغيرات.

- استقصاء العلاقات الارتباطية المباشرة وغير المباشرة بين النشاط البدني والرضا عن الحياة، مع اختبار الدور الوسيط للتنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني.

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلاب جامعة 6 أكتوبر خلال العام الجامعي 2024، وتم اختيار عينة ميسرة بلغت 638 طالباً وطالبة من مختلف الكليات. وبعد إجراءات التنقية والتحقق من جودة البيانات (استبعاد الاستجابات الناقصة، المتكررة، أو السريعة بشكل غير منطقي)، بلغ حجم العينة النهائية 614 مشاركاً بمعدل استجابة فعال بلغ 96.24% وقسمت كالتالي:

- عدد الذكور: 451 (73.5%)

- عدد الإناث: 163 (26.5%)

- متوسط العمر: 19.1 سنة. (± 1.394)

ثالثاً: أدوات البحث:

1. مقياس تصنيف النشاط البدني (PARS-3)

2. مقاييس الرضا عن الحياة

3. مقياس الانشغال البدني للعرض الذاتي (PSPP)

4. مقياس تنظيم مشاعر المراهقين

ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، تم الاعتماد على أربع أدوات أساسية بعد التأكد من خصائصها السيكمترية (الثبات والصدق)، وذلك على النحو التالي:

1. مقياس النشاط البدني (Physical Activity Rating Scale: PARS-3)

تم استخدام مقياس تصنيف النشاط البدني (PARS-3) لتقييم مستوى النشاط البدني لدى الطلاب. يقيس المقياس ثلاثة أبعاد رئيسية: شدة التمرين (1-5)، مدته (1-5)، وتواتره (0-4)، وتُحسب الدرجة الكلية وفق الصيغة:

$$PA = \text{الشدة} \times \text{المدة} \times \text{التكرار}$$

تم تقسيم مستويات النشاط البدني إلى ثلاث فئات: منخفض (≥ 19)، متوسط (20-42)، ومرتفع (≤ 43). وقد استخدم هذا المقياس على نطاق واسع لقياس مشاركة الأفراد في الأنشطة البدنية، وأظهر في هذه الدراسة معامل ثبات كرونباخ = 0.82، مما يشير إلى مستوى مقبول من الموثوقية.

2. مقياس الرضا عن الحياة (Life Satisfaction Scale: Single-Item)

لقياس مستوى الرضا عن الحياة، حيث يختار الطلاب درجة من (0-10) تعكس تقييمهم العام لحياتهم:

- (0) تعني أقل مستوى من الرضا عن الحياة.

- (10) تعني أعلى مستوى من الرضا عن الحياة.

وقد أكدت دراسات سابقة أن أداء المقياس الأحادي مشابه إلى حد كبير لأداء مقياس الرضا عن الحياة متعدد البنود (SWLS) من حيث الصدق والثبات. اختيار هذا المقياس يتناسب مع طبيعة الدراسة التي تتطلب تقليل العبء الاستجابي وزيادة معدل المشاركة.

3. مقياس تقدير الذات البدني (Physical Self-Perception Profile: PSPP)

تم استخدام مقياس تقدير الذات البدني (PSPP) الذي يتكون من (25) بنداً، منها (13) بنداً عكسياً. يضم المقياس أربعة أبعاد فرعية:

- المهارات الحركية.
- اللياقة البدنية.
- الحالة البدنية.
- الجاذبية الجسدية.

بالإضافة إلى بعد رئيسي يتمثل في الشعور بتقدير الذات البدني العام.

تعكس الدرجة الكلية للمقياس مستوى تقدير الذات البدني؛ حيث تشير الدرجات الأعلى إلى تقدير ذات بدني مرتفع. في هذه الدراسة بلغ معامل ثبات كرونباخ = 0.874، وهو ما يدل على مستوى عالٍ من الموثوقية.

4. مقياس تنظيم العاطفة (Adolescent Emotion Regulation Scale)

لقياس قدرات الطلاب على تنظيم مشاعرهم، تم استخدام مقياس تنظيم مشاعر المراهقين، ويتكون من (25) بنداً موزعة على ستة أبعاد:

- الكفاءة الذاتية في تنظيم المشاعر.
- الوعي العاطفي (إدراك وتقييم المشاعر).
- الانعكاس على العاطفة.
- التطبيق الفعال لاستراتيجيات تنظيم المشاعر.
- التحكم في العاطفة.

يُقاس الاستجابة على مقياس ليكرت خماسي (1 = لا على الإطلاق إلى 5 = تمامًا)، بحيث تشير الدرجات الأعلى إلى قدرات أفضل في تنظيم المشاعر. وقد أظهر المقياس في هذه الدراسة معامل ثبات مرتفع جداً ($\alpha = 0.971$)، مما يعكس قوة الموثوقية الداخلية.

الأساليب الإحصائية

- تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المستقلة لفحص الفروق في المتغيرات الرئيسة (النشاط البدني، الرضا عن الحياة، التنظيم العاطفي، وتقدير الذات البدني) بين الذكور والإناث.
- تم حساب معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لجميع المقاييس المستخدمة للتحقق من درجة الاتساق الداخلي للمقاييس.
- استخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson's r) للكشف عن طبيعة وقوة العلاقة الثنائية المباشرة بين النشاط البدني، التنظيم العاطفي، تقدير الذات البدني، والرضا عن الحياة.
- للتحقق من فرضيات الدراسة المتعلقة بالوساطة المتسلسلة، تم استخدام البرنامج الإضافي PROCESS (الإصدار 4.2) ضمن بيئة SPSS، وبالتحديد النموذج 6 الخاص بالوساطة المتسلسلة. (Mediation)

○ شمل التحليل اختبار: - دور التنظيم العاطفي كوسيط بين النشاط البدني وتقدير الذات البدني.

○ دور تقدير الذات البدني كوسيط بين التنظيم العاطفي والرضا عن الحياة.

- المسار المتسلسل (النشاط البدني → التنظيم العاطفي → تقدير الذات البدني → الرضا عن الحياة).
- والتحقق من ملاءمة النموذج: تم فحص التعددية الخطية باستخدام كل من عامل تضخم التباين (Variance Inflation Factor – VIF) وقيم Tolerance لضمان عدم وجود ارتباطات خطية عالية بين المتغيرات المستقلة.
- والتقدير الإحصائي لمعاملات الوساطة: تم اعتماد طريقة Bootstrap بعدد 5000 عينة معاد سحبه (resamples) ، وحساب فواصل الثقة 95% لتقدير حجم الأثر.
- إذا لم يتضمن فاصل الثقة قيمة الصفر، اعتُبر الأثر ذا دلالة إحصائية.

النتائج

1. الإحصاء الوصفي والفروق بين الجنسين

تم تحليل البيانات الخاصة بالمتغيرات الأربعة الأساسية (النشاط البدني، تقدير الذات البدني، التنظيم العاطفي، والرضا عن الحياة). أظهرت نتائج اختبار العينات المستقلة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث؛ حيث تفوق الذكور في جميع المتغيرات المدروسة: النشاط البدني، وتقدير الذات البدني، والتنظيم العاطفي، والرضا عن الحياة.

جدول (1): المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين الجنسين

المتغير	العينة الكلية (ن=614) M±SD	الذكور (ن=451)	الإناث (ن=163) M±SD	القيمة الاحتمالية (p)	الالتواء (Skew)	التفرطح (Kurt)
النشاط البدني (PA)	19.47 ± 18.60	22.32 ± 19.47	11.59 ± 13.07	<0.001	1.613	3.158
تقدير الذات البدني (BSE)	74.55 ± 12.22	76.11 ± 11.80	70.26 ± 12.37	<0.001	-0.380	1.194
التنظيم العاطفي (ERA)	99.92 ± 26.50	101.31 ± 27.18	96.06 ± 24.19	0.03	-0.542	0.508
الرضا عن الحياة (LS)	7.14 ± 2.29	7.33 ± 2.24	6.60 ± 2.33	<0.001	-0.589	0.009

جميع القيم تقع ضمن الحدود المقبولة للافتراضات الطبيعية (الالتواء ± 3 ، التفرطح ± 10)، مما يدعم ملاءمة البيانات للتحليلات اللاحقة.

2. تحليل الارتباط

أوضحت معاملات ارتباط بيرسون وجود علاقات ارتباط إيجابية دالة إحصائياً بين معظم المتغيرات. حيث ارتبط النشاط البدني إيجابياً بكل من التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني، والرضا عن الحياة. كما ظهر أن تقدير الذات البدني يرتبط إيجابياً بكل من التنظيم العاطفي والرضا عن الحياة.

جدول (2): معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرات

المتغير	الجنس	النشاط البدني (PA)	تقدير الذات البدني (BSE)	الرضا عن الحياة (LS)	التنظيم العاطفي (ERA)
النشاط البدني (PA)	-0.073	1			
تقدير الذات البدني (BSE)	0.015	0.211**	1		
الرضا عن الحياة (LS)	0.164**	0.142**	0.316**	1	
التنظيم العاطفي (ERA)	0.177**	-0.009	0.179**	0.217**	1

$p < 0.01^*$ ، $p < 0.001^{**}$

تشير النتائج إلى وجود ارتباطات دالة بين النشاط البدني، التنظيم العاطفي، تقدير الذات البدني، والرضا عن الحياة.

3. نموذج الوساطة المتسلسلة

تم اختبار نموذج الوساطة باستخدام أداة PROCESS (النموذج 6). أظهرت النتائج أن النشاط البدني لا يؤثر بشكل مباشر ودال إحصائياً على الرضا عن الحياة، بينما كان تأثيره غير المباشر دالاً من خلال التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني.

جدول (3): نتائج تحليل الانحدار لنموذج الوساطة المتسلسلة

المتغير المستقل	المتغير التابع	B	SE	t	الدلالة
النشاط البدني (PA)	التنظيم العاطفي (ERA)	0.1677	0.0589	4.05***	<0.001
النشاط البدني (PA)	تقدير الذات البدني (BSE)	0.3159	0.0257	8.07***	<0.001
التنظيم العاطفي (ERA)	تقدير الذات البدني (BSE)	0.1100	0.0174	2.91***	<0.001
النشاط البدني (PA)	الرضا عن الحياة (LS)	0.0241	0.0052	0.58	غير دال
التنظيم العاطفي (ERA)	الرضا عن الحياة (LS)	0.1604	0.0033	4.14***	<0.001
تقدير الذات البدني (BSE)	الرضا عن الحياة (LS)	0.2650	0.0077	6.43***	<0.001

4. تحليل الوساطة

أظهر تحليل المسارات غير المباشرة أن التأثير الكلي للنشاط البدني على الرضا عن الحياة يُمارس عبر التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني.

جدول (4): نتائج تحليل الوساطة (Bootstrap 5000, CI 95%)

نوع التأثير	β	SE	Boot LLCI	Boot ULCI	النسبة من الأثر الكلي
الأثر الكلي (Total effect)	0.1396	0.0051	0.0072	0.0271	100%
الأثر المباشر (Direct effect)	0.0241	0.0052	-0.0072	0.0131	17.44% (غير دال)
الأثر غير المباشر الكلي (Indirect effect)	0.1155	0.0201	0.0776	0.1571	82.56%
PA → ERA → LS	0.0269	0.0101	0.0098	0.0488	19.19%
PA → BSE → LS	0.0837	0.0178	0.0514	0.1215	59.88%
PA → ERA → BSE → LS	0.0049	0.0021	0.0011	0.0094	3.49%

ومن خلال ذلك يتضح أن :

- النشاط البدني لا يؤثر مباشرة على الرضا عن الحياة.
- التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني وسطاء أساسيون يفسرون هذا الأثر.
- المسار الأقوى كان من خلال تقدير الذات البدني (59.88%) ، يليه التنظيم العاطفي (19.19%) ، وأخيراً المسار المتسلسل (3.49%)

– باستخدام النموذج 6 من برنامج PROCESS Macro 4.2 الذي طوره Hayes (2018)، والمصمم خصيصاً لتحليل تأثيرات الوساطة، تم اختبار النموذج المفترض الذي يضع النشاط البدني كمتغير مستقل، والقدرة على التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني كمتغيرات وسيطة، والرضا عن الحياة كمتغير تابع. وقد تم اعتماد أسلوب Bootstrap (عينة 5000) بفواصل ثقة 95% لزيادة دقة التقدير.

أظهرت نتائج الانحدار أن النشاط البدني يعد متغيراً دالاً في التنبؤ بكل من:

– تقدير الذات البدني ($\beta=0.3159, p<0.001$)

– التنظيم العاطفي ($\beta=0.1677, p<0.001$)

كما بينت النتائج أن التنظيم العاطفي بدوره تنبأ إيجابياً بكل من:

– الرضا عن الحياة ($\beta=0.1604, p<0.001$)

– تقدير الذات البدني ($\beta=0.1100, p<0.001$)

في حين كان لتقدير الذات البدني تأثير قوي في التنبؤ بالرضا عن الحياة ($\beta=0.2650, p<0.001$). بالمقابل، لم يكن للنشاط البدني تأثير مباشر دال على الرضا عن الحياة ($\beta=0.0241, ns$).

نتائج الوساطة:

– الأثر الكلي للنشاط البدني على الرضا عن الحياة كان موجباً. ($\beta=0.1396$)

– الأثر المباشر لم يكن دالاً (17.44% من الأثر الكلي).

– الأثر غير المباشر كان هو الأقوى (82.56% من الأثر الكلي).

– المسارات غير المباشرة الدالة:

○ عبر التنظيم العاطفي. (19.19%)

○ عبر تقدير الذات البدني. (59.88%)

○ عبر المسار المتسلسل (النشاط البدني → التنظيم العاطفي → تقدير الذات البدني →
الرضا عن الحياة) بنسبة (3.49%)

تشير هذه النتائج إلى أن النشاط البدني يؤثر على رضا طلاب الجامعات عن حياتهم بشكل غير مباشر فقط، من خلال رفع تقدير الذات البدني وتعزيز القدرة على التنظيم العاطفي.

مناقشة النتائج

أولاً: فقد أظهرت النتائج أن النشاط البدني يرتبط بالرضا عن الحياة ارتباطاً موجباً، ولكن بمجرد إدخال المتغيرات الوسيطة، اختفى الأثر المباشر، مما يوضح أن العلاقة يتم تفسيرها كلياً عبر هذه المتغيرات.

ثانياً: تتفق هذه النتائج مع دراسات سابقة (سلامة، 2012؛ الوكيل، 2020؛ ياسين، 2021؛ سعيد، 2020؛ Zhuan et al., 2024) التي أبرزت أثر النشاط البدني في تعزيز الصحة النفسية والرفاهية. كما تتسق مع الأطر النظرية مثل النظرية العصبية (Riddervold et al., 2024)، التي تفسر أثر النشاط البدني في تعزيز العوامل العصبية في الدماغ وتقليل الاستجابات للتوتر، مما ينعكس على تحسين المزاج وجودة الحياة.

ثالثاً: أوضحت الدراسة أن تقدير الذات البدني كان الوسيط الأقوى في العلاقة، وهو ما يدعمه ما توصل إليه (بن عبد الواحد وقصار، 2021؛ عبد الله ومحمد، 2020؛ عمر، 2025) حيث أن الأفراد ذوي التقدير البدني المرتفع يتمتعون بثقة أعلى بالنفس وتفاعلات اجتماعية إيجابية تؤدي في النهاية إلى زيادة رضاهم عن الحياة.

رابعاً: لعب التنظيم العاطفي دوراً وسيطاً مهماً، حيث أن القدرة على إدارة العواطف السلبية تعزز التصورات الإيجابية عن الذات، بما يتسق مع نموذج جروس (Gross, 2015) للتنظيم العاطفي، وكذلك مع نظرية تقرير المصير (Deci & Ryan) التي ترى أن النشاط البدني ذاته يمثل استراتيجية لتنظيم المشاعر.

خامساً: كشفت النتائج عن فروق بين الجنسين، حيث سجل الذكور مستويات أعلى في النشاط البدني وتقدير الذات البدني والرضا عن الحياة مقارنة بالإناث، وهو ما ينسجم مع دراسات سابقة (Ojala et al., 2021؛ العبيدي، 2020). (وقد يُفسر ذلك بارتباط مشاركة الذكور الأكبر في الأنشطة الرياضية بصورة جسدية إيجابية تعزز من رضاهم عن حياتهم.

أخيراً، تبرز هذه النتائج أهمية الدور غير المباشر للنشاط البدني في تحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعات. فالنشاط البدني لا يعمل بمعزل، بل من خلال تعزيز تقدير الذات البدني وتنمية مهارات التنظيم العاطفي، مما يضع على عاتق الجامعات مسؤولية تصميم برامج رياضية تركز على بناء الثقة بالنفس ومهارات إدارة الانفعالات.

- وبذلك فإن النشاط البدني يسهم بشكل غير مباشر في رفع الرضا عن الحياة.
- تقدير الذات البدني هو أقوى وسيط يفسر هذه العلاقة.
- التنظيم العاطفي يعد وسيطاً إضافياً مهماً يعزز العلاقة بشكل متسلسل.
- الفروق بين الجنسين تشير إلى ضرورة تصميم برامج رياضية تراعي احتياجات الطالبات والطلاب بشكل مختلف.

توصيات البحث

استناداً إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة حول الدور غير المباشر للنشاط البدني في تعزيز الرضا عن الحياة من خلال التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني، يمكن تقديم التوصيات التالية لصانعي القرار في الجامعات:

1. دمج النشاط البدني في البرامج الأكاديمية:

إدراج حصص رياضية إلزامية ضمن متطلبات المقررات الجامعية، بحيث يشارك جميع الطلاب بانتظام في أنشطة بدنية منظمة.

2. تنوع الأنشطة الرياضية:

توفير برامج رياضية متنوعة (رياضات فردية، جماعية، أنشطة لياقة بدنية، يوجا، رقص رياضي) لتلبية الفروق الفردية والجنسدية بين الطلاب والطالبات.

3. برامج تدريبية لتنمية التنظيم العاطفي:

إنشاء ورش عمل أو أنشطة تفاعلية تركز على تعليم الطلاب استراتيجيات فعالة لإدارة الانفعالات السلبية وتعزيز المرونة النفسية.

4. تعزيز تقدير الذات البدني:

إعداد برامج إرشاد نفسي وأنشطة توعوية حول أهمية تقبل صورة الجسد، مع التركيز على بناء ثقة الطلاب في قدراتهم البدنية بعيدًا عن المعايير النمطية للجمال.

5. توفير مرافق رياضية حديثة وميسرة:

تحسين البنية التحتية الرياضية في الجامعات (صالات رياضية، ملاعب، مساحات خارجية) مع ضمان إتاحة فرص متكافئة للطلاب والطالبات للمشاركة.

6. تشجيع المشاركة التطوعية والأنشطة المجتمعية:

تنظيم فعاليات رياضية ومجتمعية (مثل سباقات الجري، الأيام الرياضية) التي تشجع التفاعل الاجتماعي وتزيد من انخراط الطلاب في أنشطة تعزز تقدير الذات والرضا عن الحياة.

7. دمج الدعم النفسي مع النشاط البدني:

توفير جلسات استشارية لطلاب الجامعات تربط بين ممارسة الرياضة والصحة النفسية، بما يعزز وعيهم بأن النشاط البدني ليس مجرد تحسين للياقة، بل أداة فاعلة لتنظيم العواطف وتحقيق الرضا عن الحياة.

فالجامعات مدعوة إلى اعتبار النشاط البدني عنصرًا أساسيًا في استراتيجياتها لتحسين الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الطلاب، وذلك عبر دمج الأنشطة الرياضية مع برامج تدريبية نفسية تعزز التنظيم العاطفي وتقدير الذات البدني.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أحمد، مازن عبد الهادي (2012): دراسة مقارنة في جودة الحياة بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين لطلبة كلية جامعة كربلاء للعام الدراسي 2010 – 2011 مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (5)، العدد (3)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل
- السيد، هدي جمال (2018) اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (28)، 4، 883، 945.

- العبيدي، عفراء ابراهيم خليل إسماعيل (2020) الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء المتغيرات، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، 20(1)، 44-20 .
- المصري، فاطمة الزهراء، محمد (2020) الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (دراسة سيكومترية كينكية) ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 30 (106)، 237-286
- الوكيل، سيد أحمد محمد (2020) الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الفيوم، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، الجمعية المصرية لمعالجين النفسانيين، 8 (6)، 367-421.
- بن عبد الواحد، عبد الكريم وقصار، الماحي(2021). مستويات الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالرضا عن الدراسة، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (13)، المجلد (3)، 45-65
- حنور، قطب عبده خليل، والطار، محمود مغازي (2022). الرضا عن الحياة وعلاقته بالحيوية الذاتية والكفاءة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية. المجلة التربوية، ع 103، 603-673
- سعيد، أريج أحمد (2020) ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (12) جامعة الملك عبد العزيز.
- سلامة، أيمن عبد العزيز (2019): فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين و غير الممارسين لأنشطة الرياضية - دراسة مقارنة، مجلة الرشاد النفسي، العدد (57)، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- عبد الله، محمد ، ومحمد، عمرو(2020): ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالب جامعة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (14)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- عمر، مهند (2025). مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية أثناء مشاركتهم في الأنشطة البدنية والرياضية. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 35(3)، 401-412.

– ياسين، حمدي محمد (2021). الصحة النفسية والمرونة كمنبئان بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 6 (22)، 67-107.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Sheng, X., Wen, X., Lin, I., Zhou, X. & Li, K. Effects of physical activity on anxiety levels in college students: mediating role of emotion regulation. Peer/12. e17961. [https://doi.org/10.7717/peer\). 17961 \(2024\).](https://doi.org/10.7717/peer). 17961 (2024).)
- World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. World Health Organization, <https://iris.who.int/handle/110665/366583> (2023)
- Jiang, Y., Zhang, L. W. & Mau, C. X. Physical exercise and mental health: the effect of emotion regulation self-efficacy and emotion regulation strategy. Stud. Psychol Behav 16 (04), 570–576 (2018) <https://paybeh.tjnu.edu.cn/EN/Y2018/V16/14/570>
- Mu Fz. Liu, J. Lou, H. & Zhu Wd, W. How breaking a sweat affects mood the mediating role of self-efficacy between physical exercise and emotion regulation ability. PLoS One 19 (6), e0303694. [https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303094 \(2024\)](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303094 (2024))
- Zhu, C., Lu, Y. & Dong, P. The influence of emotional intelligence and emotion regulation on college students exercise involvement a model of mediating effect. J.Shandong Sport Univ: 32 (02), 90–96 (2016)
- Daniela, M. et al. Effects of exercise training on the autonomic nervous system with a focus on anti-inflammatory and antioxidants effects. Antioxidants 11 (2). 350 [https://doi.org/10.17an13020350 \(2022\)](https://doi.org/10.17an13020350 (2022))
- Azpiazu Izaguirre, L. Fernández, A. R. & Palacios, E. G. Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion. regulation, and resilience. Front Psychol 12. 694183 [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183 \(2021\)](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183 (2021))

- Kokkinos C. M. Tsouloupes, C. N. & Voulgaridou. I. The effects of perceived psychological, educational, and financial impact of COVID-19 pandemic on Greek university students satisfaction with life through mental health. J.Affect. Disord .300, 289–295.
<https://dos.org/Jad.2021.12.114> (2022)
- Fang, Y. et al. The prevalence of psychological stress in student populations during the COVID-19 epidemic: a systematic review and meta-analysis. Sci. Rep. 12(1), 12118.
<https://doi.org/10.1038/s41598-022-16328-7> (2022).
- Feng, B., Xu, K. & Zhou, P. Association between vigorous physical activity and life satisfaction in adolescents. Front. Public. Health. 10, 944620.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.944620> (2022).
- Lee, Y., Sung, H. & Cho. H. A longitudinal study on the bidirectional relationship between adolescents' physical activity and life satisfaction. Int. Int. J. Sport Psychol. 55 (4), 313–333.
<https://doi.org/10.7352/IJSP.2024.55.313> (2024).
- Riddervold, S., Haug, E. & Kristensen, S. M. Sports participation, body appreciation and life satisfaction in Norwegian adolescents: a moderated mediation analysis. Scand. J. Public Health. 52 (6), 704–710. Y
<https://doi.org/10.1177/14034948231184525>(2024).
- Zhuan, S. et al. The relationship between physical activity and procrastination behavior among Chinese university students a chain mediated effect of body self-esteem and overall self-esteem. Esteem and overall self-esteem. Front, Public Health. 12, 1434382.
<https://dot.org/10.3389/fpabh.2024.1434382> (2024)
- Xu, W. The impact of college students trait mindfulness on self-esteem: the mediating role of body self-esteem. Shandong Inst. Phys. Educ. 38. 112–118 2022

- Ojala, K. Houtari, P. Villberg, I. & Tynjala I. The associations between physical activity and Body Esteem in 15-Year-Old adolescents: A Cross Sectional study from Finland. Phys. Activity Health. 5 (1).
<https://doi.org/10.5334/paah.107> (2021)
- Mahindru, A., Patil, P. & Agrawal, V Role of physical activity on mental health and well-being. A review Cureus 15 (1).
<https://doi.org/10.7755/cureus.33473>(2023).
- Palenzuela- Luis, N. Duarte Climents, G. Gomes Salgado. J. Rodriguez – Gomez,J. A. & Sanchez Gomez, M. B. International comparison of self-concept, self-perception and lifestyle in adolescents, a systematic review. Int.J.pubic.Health.67, 1604954.
<https://doi.org/10.3389/jph.2022.1084954> (2022).
- Gualdi-Russo, E, Rinaldo, N. & Zaccagni. I. Physical activity and body image perception in adolescents: a systematic review Int.J.Environ Res. Public Health, 19 (20), 13190 .
<https://doi.org/10.3390/ijerph19013190> (2022) .
- Moral-Garcia, J.E, Jiménez, A.,Cabaco, A. S.& Jimenez Eguizabal, A. The role of physical activity and school physical education in enhancing school satisfaction and life satisfaction. Int.J. Environ Res. Public Health 18 (4),1-13 <https://doi.org/10.3390/ijerph1804189> (2021) MEDLINE.
- Kline. R.B. Principles and Practice of Structural Equation Modeling (Gulford,2023)
- Guo, Y., et al. Physical exercise can enhance meaning in life of college students the chain mediating role of self-efficacy and life satisfaction Front Psychol 14, 1306257.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1306257>(2024).
- Bell, S. L., Audrey, S., Gunnell, D., Cooper, A. & Campbell, R. The relationship between physical activity, mental well-being and symptoms of mental health disorder in adolescents a cohort study. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Activity 16, 1-12.
<https://doi.org/10.1186/s12966-019-0901-7> (2019).

- Zhang, G., Feng, W., Zhao, L., Zhao, X. & Li, T. The association between physical activity, self-efficacy, stress self- management and mental health among adolescents. Sci. Rep. 14 (1), 5488.
<https://doi.org/10.1038/s41598-024-56149-4> (2024)
- Chen, S. King Yan, H. O, Ahmed, M. D. & W. & Physical activity and its relationship with life satisfaction among middle school students. A cross-culture study. Sustainability 12 (17), 6932.
<https://doi.org/10.3390/su12176932> (2020) Publicly Available Content Database.
- Davis. L. 1. Fowler, S. A., Best, L. A. & Both. L. E. The role of body image in the prediction of life satisfaction and flourishing in men and women. J. Happiness Stud 21, 505-524.
<https://doi.org/10.1007/s10902-019-000093-y>(2020)
- Chen, X., Cai, Z. He. 1. & Fan. X. Gender differences in life satisfaction among children and adolescents: a meta- analysis .J. Happiness Stud. 21.2279-2307.
<https://doi.org/10.1007/s10902-019-00169-9>(2020).
- Gomez- Baya , D., Mendoza, R. Matos, AL G. D. & Tomico , A. Sport participation, body satisfaction and depressive symptoms in adolescence: A moderated-mediation analysis of gender differences. Eur.J. Dev. Psychol. 16 (2), 183-197.
<https://doi.org/10.1080/17405629.2017.1364988> (2019)