

الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان

كاشف نايف زايد

جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان

قُبِل بتاريخ: 2023/06/10

عُدل بتاريخ: 2023/06/09

استلم بتاريخ: 2023/02/09

ملخص: هدفت هذه الدراسة المقطعية إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة ومستوى الرفاهية النفسية لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان. كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية. ولتحقيق هذه الأهداف طبقت الصورة المصغرة لمقياس وورويك-إدنبره للرفاهية النفسية (SWEMWBS) ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS) على عينة من الممارسين المنتظمين لرياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان خلال شهر فبراير 2022. وقد تألفت العينة من 157 ممارسًا تراوحت أعمارهم بين 24 – 58 (م = 38.7، ع = 9.1) يمثلون قرابة 40% من مجمل ممارسي هذه الرياضة من الذكور في سلطنة عمان. وقد أظهرت النتائج أن ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عمان لديهم مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة ويتمتعون بمستويات عالية من الرفاهية النفسية. وكشفت النتائج أيضًا بأن مستوى الرضا عن الحياة يعتبر عاملاً مهمًا في التنبؤ بمستوى الرفاهية النفسية لدى ممارسي رياضة مشي الجبال. وبناء على ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج، فإنه يوصى بأن تقوم الجهات الرسمية المعنية بتقديم كل الدعم لرياضة مشي الجبال في سلطنة عمان باعتبارها وسيلة لتعزيز الرفاهية النفسية والرضا العام عن الحياة.

الكلمات المفتاحية: رياضة مشي الجبال، الصحة النفسية، الرفاهية النفسية، الرضا عن الحياة، سلطنة عُمان.

Mental Well-being and Life Satisfaction among Mountain Hikers in the Sultanate of Oman

Kashef Zayed

Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman

Received: 09/02/2023

Modified: 09/06/2023

Accepted: 10/06/2023

Abstract: The current cross-sectional study aimed to investigate the level of life satisfaction and the level of mental well-being among mountain hikers in the Sultanate of Oman. It also aimed to investigate the relationship between life satisfaction and psychological well-being. In order to accomplish these objectives, a sample of habitual male mountain hikers in the Sultanate of Oman responded to the Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (SWEMWBS) and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) in February 2022. The sample consisted of 157 males, ages 24 to 58 (M=38.7, SD = 9.1), who collectively represented almost 40% of the nation's regular practitioners of this sport in the Sultanate of Oman. The results revealed that mountain hikers in Oman have high levels of life satisfaction and enjoy high levels of mental well-being. The results also revealed that satisfaction with life is an important factor in predicting mountain hikers' mental well-being. Based on the study's findings, policymakers are advised to allocate resources toward promoting mountain hiking to enhance mental well-being and overall life satisfaction.

Keywords: mountain hiking, mental health, mental well-being, life satisfaction, Sultanate of Oman.

Email: kashefz@squ.edu.om

مقدمة

بدرجة عالية من الرضا عن الحياة، على الرغم من معاناته من ضعف في بعض جوانب الرفاهية النفسية. بيد أن هناك الكثير من القرائن التي تؤكد أن المفهومين مرتبطين إيجابياً فيما بينهما وأن الرضا عن الحياة يعتبر محدداً رئيساً من محددات الرفاهية النفسية (Dolan & Metcalfe, 2012; Lombardo et al., 2018; Sharbafshaaer, 2019)، ولكن ما تتفق عليه الدراسات أن كليهما يتغير بين الوقت والأخر وفقاً لعوامل عدة (Jarden et al., 2022).

وعلى صعيد آخر، ففي الوقت الذي أكدت فيه العديد من الدراسات على دور الرياضة والتمارين البدني في رفع مستوى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والتحكم بالوزن والوقاية من الأمراض غير السارية مثل السكري وضغط الدم والسمنة وهشاشة العظام (Warburton et al., 2006) فإن دراسات أخرى خلصت إلى أن ممارسة الرياضة والتمارين آثاراً مباشرة على الجهاز العصبي والوظائف العقلية (Hötting & Röder, 2013) وأنها تسهم بطريقة فعالة في تعزيز الحالة النفسية عبر زيادة مستوى تقدير الذات والتقليل من أعراض القلق والاكتئاب (Rebar et al., 2015) وتحسين الحالة المزاجية بصورة عامة (Lane & Lovejoy, 2001).

كما وخلصت دراسات أخرى أن الانخراط بممارسة الرياضة والتمارين البدني يرتبطان بصورة إيجابية بالرضا عن الحياة والتقليل من مخاطر التدهور المعرفي في وقت لاحق من الحياة (Hame & Chida, 2009; Zullig & White, 2011; Blace, 2012; Phillips et al., 2013; Wöbbecking, 2021).

ويرتكز الأساس النظري للعلاقة بين التمرين الرياضي والرفاهية النفسية على أسس نظرية أبرزها النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي (The Biopsychosocial Model) ونظرية تقرير المصير (Self Determination Theory)؛ فالنموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي يفترض أن العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية تلعب جميعها دوراً في تحقيق الرفاهية النفسية (Taukeni et al., 2023)، وبما أن الرياضة والتمارين يؤثران بصورة مباشرة في هذه العوامل الثلاثة (البيولوجية والنفسية والاجتماعية) فإنه لمن المنطقي الاستنتاج بأن هناك علاقة إيجابية بين الرياضة والتمارين من جهة والرفاهية النفسية من جهة أخرى. أما نظرية تقرير المصير فهي تفترض أن الناس لديهم ثلاثة احتياجات نفسية أساسية هي: أن يمتلكوا حرية الاختيار، ويكون لديهم شعور بالكفاءة، وأن يكون لهم روابط إيجابية بالآخرين (Ryan & Deci, 2017)، وأن هذه

يتعلق مصطلح الرفاهية النفسية (Mental well-being) بالجانب الإيجابي من الصحة النفسية (Mental health)، وهو لا يعني مجرد خلو الفرد من المرض النفسي كالاكتئاب والقلق، بل إنه يشير إلى مجموعة من الخصائص التي تعد من أهم مؤشرات الصحة العامة (World Health Organization, 2005) ومنها وجود هدف في الحياة والمشاركة الإيجابية بأنشطتها، والنظرة التفاؤلية حول المستقبل، وكذلك الاحتفاظ بعلاقات إيجابية مع الآخرين وبعبارة أخرى فإن الشخص المتمتع بالرفاهية النفسية يكون مدرّكاً لإمكاناته وقدراته، ويعمل بانتاجية ويتعامل بكفاءة مع الضغوط الحياتية، ويسهم بطريقة فعالة في الأنشطة الحياتية المجتمعية (Diener & Chan 2011).

أما الرضا عن الحياة فهو التقييم المعرفي العام الذي يحدد الفرد من خلاله، وفقاً لمحك خاص به، مدى رضاه عن حياته (Pavot & Diener, 2008). وكما هو الحال بالنسبة لمفهوم الرفاهية النفسية، فإن الرضا عن الحياة يمثل أيضاً أحد العناصر الأساسية في الصحة النفسية الإيجابية (Kjell et al., 2016) وهو يرتبط إيجابياً مع تقدير الحياة، والدعم الاجتماعي، والكفاءة الذاتية، في حين أنه يرتبط سلبياً بالاكتئاب والقلق (Azizli et al., 2015).

وتعتبر مفاهيم الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية من المفاهيم وثيقة الصلة فيما بينها، حيث أن كليهما يتعلق بالتقييم الشخصي لنوعية الحياة الحالية وللنظرة التفاؤلية بشأن المستقبل (Conversano et al., 2010). فحيث أن الرضا عن الحياة يشير إلى تقييم معرفي شامل للحياة، بما في ذلك مستوى الرضا عن الظروف والعلاقات والإنجازات (Pavot & Diener, 2008)، وأن الرفاهية النفسية تتعلق بالشعور بالسعادة والازدهار في العمل والحياة الاجتماعية، وفي القدرة على التعامل مع المشكلات (Baldwin et al., 2021)، فإنه لمن المتوقع أن يشعر الشخص الذي لديه رضا عن حياته بمشاعر إيجابية تجعله يتمتع بمستويات عالية من الرفاهية النفسية، والعكس صحيح.

وعلى الرغم من وجود بعض التداخل بين مفهومي الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة، إلا أن لكل منهما مفهوم مستقل بذاته (Bieda et al., 2019)، حيث أنه من الممكن أن يتمتع شخص بمستويات عالية من الرفاهية النفسية ولكنه في ذات الوقت لديه انخفاض في مستوى الرضا عن الحياة إذا كان غير راض عن جوانب معينة من حياته، والعكس صحيح أيضاً، فمن الممكن أن يتمتع الشخص

إسهامها في إثراء الأنشطة الترفيهية السياحية وفي تحسين جودة السياحة (Zhang, 2020).

وقد أشارت بعض الدراسات (Pretty et al., 2007; Neale et al., 2022) أن التمرين الأخضر (Green Exercise) الصديق للبيئة، والذي يؤدي خارج المناطق المغلقة، ويشمل المشي في أحضان الطبيعة، وصيد الأسماك، وركوب الخيول والقوارب والدراجات، له أثر كبير على القلب والأوعية الدموية وكذلك على الصحة النفسية مقارنة مع التمرين في البيئة غير الطبيعية. كما أن التمرين الأخضر يعزز من مستويات تقدير الذات ويسهم في الحد من اضطرابات المزاج لأنه يحد من القلق والاكتئاب والتوتر مما يؤكد أن له دورا كبيرا في تحقيق مستويات أعلى من الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة (Pretty et al., 2007; Barton & Pretty, 2010). ولا شك في أن كل ذلك أدى إلى لفت أنظار الباحثين الذين دعوا إلى تصميم ممرات تحاكي الطبيعة داخل المدن بغرض تعزيز الصحة المجتمعية (Martens et al., 2011). وقد توصلت دراسة تناولت عينة من ممارسي رياضة مشي الجبال في تايوان إلى أن معدلات الرفاهية النفسية ترتفع لديهم مما يجعلهم يتمسكون بها ولا يستطيعون التخلي عنها بسهولة، لأنها تؤدي إلى الشعور بمستوى عالي من الطلاقة النفسية (Flow experience) التي ترتبط بالكثير من الإثارة والسعادة (Cheng et al., 2016).

وخلصت دراسة أخرى أجريت في النرويج، وتناولت عينة من السائحين الذين يمارسون رياضة مشي الجبال، أن الفوائد النفسية لرياضة مشي الجبال احتلت المرتبة الأولى بالنسبة للممارسين (Baklien et al., 2016) مما يؤكد أن الممارسين لها يلمسون أثارها النفسية.

بيد أن دراسات أخرى تطرقت إلى المقارنة بين أثر ممارسة رياضة مشي الجبال على الرضا عن الحياة وفقا لمستويات الممارسة ومنها دراسة بروتشنيك (Próchniak, 2022) التي أجريت في بولندا، وتوصلت إلى أن ممارسي رياضة مشي الجبال ذات المستويات الصعبة لديهم درجات أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأقرانهم الذين يمارسون رياضة مشي الجبال ذات المستويات الأسهل.

ويلاحظ من الدراسات السابقة، والتي أجري الجزء الأكبر منها في البيئات الغربية، اتفقت جميعها على أن الانخراط بممارسة رياضات الاحتكاك بالطبيعة بكل أشكالها يسهم بدرجة كبيرة في تحسين نوعية الحياة ودعم الصحة النفسية، ولعل ذلك يفسر أسباب تنامي الإقبال على هذه الرياضات في تلك المجتمعات.

الاحتياجات الثلاثة يتم إشباعها بشكل كبير في حقل الرياضة والتمرين من خلال ما توفره الرياضة من فرص لحرية اختيار النشاط الممارس، ومن خلال ما تبعته الرياضة من إحساس بالشعور بالكفاءة من خلال زيادة القدرات وتحقيق الإنجاز وإتقان المهارات، بالإضافة إلى ما توفره الرياضة من فرص زاخرة للتفاعل الاجتماعي الإيجابي وإشباع الحاجات الاجتماعية المتأصلة في البشر ومنها الحاجة إلى الانتماء وتكوين الصداقات.

وعلى الرغم من أن رياضة المشي في أحضان الطبيعة لمسافات طويلة (Hiking)، والتي تمارس في العادة لأغراض عدة، لا علاقة لها بالمنافسات أو لإمتاع المتفرجين، قد لازمت البشر منذ القدم، إلا أن أول ممارسة موثقة لها كرياضة ترويحية كانت في القارة الأوروبية خلال القرن الثامن عشر (Amato, 2004)، ومنذ ذلك الحين أخذ الاهتمام بهذه الرياضة يتنامى عالميا حتى أضحت واحدة من أكثر الأنشطة التي تحظى بشعبية ملايين من البشر في شتى أنحاء العالم. ومما زاد من أهميتها تأكيد بعض الفلاسفة أمثال جان جاك روسو Jean-Jacques Rousseau الذي دعا لضرورة الاتصال بالطبيعة لما لذلك من أثر في تحقيق الصحة النفسية وتحرير النفس من القيود التي خلقتها الحضارة الحديثة (Rousseau, 1762)، التي أدت إلى النزوح إلى المدن والعيش في الأماكن المغلقة وتقييد حرية الحركة وتقليل فرص الاحتكاك بالطبيعة مما أسفر عنه تدهور كبير في مستويات الصحة العامة بدنيا ونفسيا (Louv, 2011).

وكأي رياضة أخرى، فإن رياضة المشي في أحضان الطبيعة تسهم في تعزيز مستوى اللياقة البدنية إلى جانب أنها تسهم في تحقيق أعراض نفسية أخرى، منها الاستمتاع وخفض التوتر الناجم عن أنماط الحياة الخاملة، التي أصبحت شائعة في المجتمعات المعاصرة (Nordbø & Prebensen, 2015)، وحيث أن ذلك بات معروفا لدى الجميع، فإنه لمن الطبيعي أن نجد أن الكثير ممن يمارسون رياضة المشي في أحضان الطبيعة هم من أصحاب المهن التي تتطلب الجلوس على المكاتب لفترات زمنية طويلة.

وبالإضافة إلى الآثار البدنية والصحية لرياضة مشي الجبال، فإن الكثير من الآثار الشخصية والمجتمعية التي من الممكن تحقيقها من ممارسة هذه الرياضة، حيث أنها تسهم في تحقيق الاسترخاء، وهي حافلة بفرص كثيرة لتحدي الذات، وتعزز الشعور بالسعادة، وتسهم في تطوير علاقات اجتماعية بناءة، فضلا عن أثرها على المجتمع من خلال

2. ما مستوى الرفاهية النفسية التي يتمتع بها ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان؟
3. ما مدى اسهام الرضا عن الحياة في الرفاهية النفسية لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان؟

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى الممارسين المنتظمين لرياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان.
2. التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى الممارسين المنتظمين لرياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان.
3. التعرف على العلاقة بين مستوى الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية لدى ممارسي رياضي مشي الجبال في سلطنة عُمان.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

من المتوقع أن تسهم نتائج هذه الدراسة في إثراء الأدب النفسي عبر توفير فهم أعمق للتأثير الإيجابي لرياضة مشي الجبال على الصحة النفسية. كما أنه لمن المتوقع أيضا أن تسهم في الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة عبر تقديم أدلة من سياق ثقافي جديد مما يتيح الفرصة لإجراء مقارنات عبر ثقافية حول هذا الموضوع.

الأهمية التطبيقية

يؤمل بأن تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه السياسات والبرامج التي تعزز الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة في المجتمع، كما أنه يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تطوير البرامج والأنشطة السياحية الخلوية الهادفة إلى تعزيز الرفاهية النفسية لدى السائحين المهتمين.

مصطلحات الدراسة

رياضة مشي الجبال: تعرف إجرائيا بأنها "ممارسة رياضة المشي في المناطق الجبلية والتلال والأودية الوعرة لأغراض متنوعة منها اكتساب اللياقة البدنية والاستمتاع باستكشاف الطبيعة والتواصل معها والتحدى الشخصي. الرفاهية النفسية: هي الشعور بالرضا عن الحياة والقدرة على التعامل مع التحديات اليومية بشكل فعال، والشعور بالاستقلال والمرونة، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، والقدرة على النمو الشخصي (Tennant et al., 2007). وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها المشارك على مقياس الصورة المصغرة لمقياس وورويك-أدنبرا للصحة النفسية (SWEMWBS).

وفي المقابل، فإن هناك ندرة شديدة في الدراسات التي أجريت في البيئات العربية، وربما يعزى السبب في ذلك إلى قلة أعداد ممارسي هذه الرياضات في المجتمعات العربية، مع أن الأمر لا يبدو كذلك في سلطنة عُمان، التي شهدت مؤخرا تزايدا ملحوظا في الاقبال على مثل هذه الأنشطة. ففي الوقت الحاضر، فإنه بالإضافة إلى أنشطة المشي في أحضان الطبيعة والتي تنظمها هيئات رسمية أو غير رسمية، بمناطق متنوعة جغرافيا، وتحظى بمشاركة واسعة، فإن هناك فرق متعددة تشكلت بمبادرات فردية، وتمارس رياضة مشي الجبال بانتظام.

وقد بدأ الاهتمام بهذه الرياضة في سلطنة عُمان منذ مطلع السبعينيات من القرن الماضي بواسطة أبناء الجاليات الأوروبية، الذين لعبوا دورا هاما في الترويج لهذه الرياضة في السلطنة، حيث انخرطوا بمجموعات ما لبثت أن استقطبت بعض المواطنين، ومع مرور الوقت أضحت هذه المجموعات تتألف من أغلبية ساحقة من المواطنين من مختلف الفئات العمرية. وتتخذ هذه المجموعات لنفسها مسارات شتى تتنوع في طبيعتها فالبعض منها يتخذ مسارات جبلية، أو مناطق وعرة متنوعة، وبعضها يعتمد المشي عبر الأودية، في حين أن بعضها الآخر يمارس في المناطق ذات الطبيعة السهلية أو الصحراوية. وتضم هذه المجموعات بضع مئات من الممارسين المنتظمين وكل منها تختار مسارات خاصة بها يقع بعضها ضمن حدود العاصمة مسقط والبعض الآخر في مناطق أخرى من البلاد (عبدالله الشكيلي، اتصال شخصي، سبتمبر 21، 2022).

مشكلة الدراسة

إن افتقار الأدب النفسي لأدلة من البيئة العربية حول أثر رياضة مشي الجبال على الصحة النفسية، كان عاملا مهما في إبراز الحاجة لإجراء هذه الدراسة المقطعية التي تتطلع لتقديم إضافة جديدة من شأنها أن تُدعم ما تم التوصل إليه من نتائج في البيئات الأخرى تتعلق بخصائص الصحة النفسية لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان من جهة، وكذلك إلقاء المزيد من الضوء على العلاقة بين الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة، بهدف إثراء الأدب النفسي، من جهة أخرى.

أسئلة الدراسة

سعت الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الثلاثة الآتية:

1. ما مستوى الرضا عن الحياة لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان؟

جدول 1: الخصائص الديموغرافية لأفراد عينة الدراسة (ن = 157)

الخصائص	الفئات	العدد (%)
المنطقة الجغرافية	محافظة مسقط	73 (46%)
	المحافظات الأخرى	84 (54%)
المؤهل الدراسي	جامعي	98 (62%)
	أقل من جامعي	59 (38%)
الحالة الاجتماعية	متزوجون	129 (82%)
	غير متزوجين	28 (18%)
عدد مرات الممارسة	2 - 3 مرات شهريا	47 (30%)
	1 - 2 أسبوعيا	57 (36%)
	3 مرات فأكثر أسبوعيا	53 (34%)
دافع الممارسة	نفسى (الترويح عن النفس وخفض التوتر)	105 (67%)
	بدني (اللياقة أو تحكم بالوزن)	52 (33%)

أدوات الدراسة

بالإضافة إلى استبيان البيانات الديموغرافية، استخدمت الدراسة المقياسين التاليين:

أولاً: مقياس الرضا عن الحياة (Satisfaction with Life Scale – SWLS)

تم تطوير المقياس بواسطة دينير ورفاقه (Diener et al., 1985) الذين أجروا دراسات عدة وتوصلوا على إثرها إلى العبارات الخمسة للمقياس التي تم بناءها لتقيس حكم الفرد معرفياً حول مدى الرضا عن الحياة بصوره عامة، ويستخدم المقياس على نطاق عالمي واسع ومن أمثلة عباراته الخمسة عبارة "لو قدر لي العيش من جديد لما غيرت الكثير في حياتي" ويتعين على المستجيب اختيار واحد من الخيارات السبعة التي تتراوح ما بين (1) "أعارض بشدة" و(7) "أوافق بشدة". ووفقاً لمفتاح تصحيح المقياس المعد من قبل مؤلفيه (Pavot, et al., 1991) فإنه يتم تصنيف المشاركين بناء على مجموع الدرجات التي يسجلونها على العبارات الخمسة للمقياس كما يلي: راضون جداً (31-35)، وراضون (26-30)، وراضون إلى حد ما (21-25)، ويتأرجحون ما بين الرضا وعدم الرضا (20) وهي تمثل درجة الفصل ما بين الرضا وعدم الرضا، وغير راضيين إلى حد ما (15-19)، وغير راضيين (10-14)، وأخيراً غير راضيين بشدة (5-9).

الرضا عن الحياة: هو التقييم المعرفي العام الذي يحدد خلاله الشخص وفقاً لمحك خاص به مدى رضاه عن حياته بصورة عامة (Pavot & Diener, 2008). ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المشارك على مقياس الرضا عن الحياة (SWLS).

محددات الدراسة

المحددات الموضوعية: اقتصرت الدراسة على تقييم الرفاهية ومستوى الرضا عن الحياة للمشاركين بها.

المحددات البشرية: شملت الدراسة عينة متاحة من المواطنين العمانيين (ذكور فقط) ممن يمارسون رياضة مشي الجبال بانتظام ومن المسجلين في مجموعات خاصة.

المحددات المكانية والزمانية: أجريت هذه الدراسة في سلطنة عُمان خلال شهر فبراير 2022.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

لتحقيق أهداف هذه الدراسة المقطعية تم استخدام المنهج الوصفي، حيث تم تحليل البيانات التي تم جمعها من عينة من ممارسي رياضة مشي الجبال.

مجتمع الدراسة وعينتها

لا يوجد إحصائيات رسمية لأعداد الممارسين المنتظمين لرياضة مشي الجبال في السلطنة، بيد أنه وفقاً لمصادر مطلعة (عبدالله الشكيلي، اتصال شخصي، سبتمبر 2022)، فإن عدد الممارسين المنتظمين لهذه الرياضة يقارب (300) ممارساً ينتمي معظمهم إلى مجموعات عدة تحمل مسميات خاصة بها. وخلال شهر فبراير 2022 تم مخاطبة ما يقارب (230) من المسجلين في تلك المجموعات عبر قوائم البريد الإلكتروني وعبر وسائل التواصل الاجتماعي حيث وجهت لهم الدعوة للمشاركة في الدراسة وقد استجاب منهم (183) ممارساً أقروا جميعاً بموافقتهم المستنيرة على المشاركة بالدراسة قبل أن يباشروا بالاستجابة على أدوات الدراسة التي شملت بيانات ديموغرافية ومقياس الرفاهية النفسية ومقياس الرضا عن الحياة.

وقد تم لاحقاً استثناء استجابات الإناث (ن = 18) وكذلك استجابات الممارسين غير العمانيين (ن = 8) ليستقر عدد أفراد العينة التي شملتها الدراسة (157) فرداً تتراوح أعمارهم ما بين 24 - 58 سنة يمثلون قرابة 52% من مجمل أفراد المجتمع المستهدف هم ممارسي رياضة مشي الجبال بانتظام بمعدل مرتين شهرياً على الأقل. ويظهر جدول 1 الخصائص الديموغرافية للمشاركين

وسجل درجة ملائمة من الاتساق الداخلي في الدراسة الحالية بلغت (Cronbach alpha = 0.85).

ثانياً: الصورة المصغرة من مقياس وورويك-إدنبوره للرفاهية النفسية (Short Warwick-Edinburgh of Mental Wellbeing Scale –SWEMWBS)

يتمتع المقياس بمستويات عالية من الصدق والثبات على المستوى العالمي، وقد تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس عبر عرضه على مجموعة من المحكمين، كما وتم التأكد من ثباته بواسطة التطبيق وإعادة تطبيقه (Test-retest reliability) على عينة من الشباب العماني بفواصل زمني قدره 14 يوماً حيث أظهر معامل ارتباط جيد وإيجابي بقيمة (0.79) (Zayed et al., 2021) كما وتم التأكد من معامل الاتساق الداخلي للمقياس في الدراسة الحالية حيث بلغ درجة عالية (0.86).

أساليب المعالجة الإحصائية

للإجابة عن أسئلة الدراسة، تم استخدام الإحصاء الوصفي واللجوء إلى Chi2 لتحليل التوزيع الترددي للمتغيرات الكمية والفئوية على التوالي، ومعادلة الانحدار الخطي البسيط للكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتائج السؤال الأول الذي ينص على "ما مستوى الرضا عن الحياة لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان؟" ونتائج السؤال الثاني الذي ينص على "ما مستوى الرفاهية النفسية التي يتمتع بها ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان؟"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة، ومستوى الرفاهية النفسية لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان، وبسبب الطبيعة الفئوية للمتغيرات فقد تم استخدام مربع كاي (Chi-square) للتعامل مع البيانات باعتبارها أحد الأدوات المناسبة لتحليل البيانات التصنيفية. وجدول 2 يظهر وصفا لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الرفاهية النفسية.

ثانياً: الصورة المصغرة من مقياس وورويك – إدنبوره للرفاهية النفسية (Short Warwick-Edinburgh of Mental Wellbeing Scale –SWEMWBS)

قام بتطوير المقياس تينانت ورفاقه (Tennant et al., 2007) وقام مؤلف هذه الدراسة بإعداد صورته العربية بتصريح من أصحابه وتم لاحقاً استخدامه في عدة دراسات منها دراسة زايد ورفاقه (Zayed et al., 2018) ويتضمن المقياس الأصلي (14) عبارة، ولاحقاً تم إعداد صورة مصغره منه شملت سبع عبارات وحققت مستويات عالية من الارتباط بالمقياس الأصلي (Folch, 2022). إن هذا المقياس مصمم لقياس الرفاهية النفسية ويتطلب من المستجيب تحديد رأيه من خلال اختيار ما يصف شعوره خلال الأسبوعين الأخيرين المقياس معد على أساس التدرج الخماسي وفقاً لطريقة ليكرت (Likert) حيث تتراوح الدرجات ما بين (1) "ليس في أي وقت من الأوقات" و(7) "في كل الأوقات"، ومن أمثلة عباراته "أشعر أن علاقتي مع الآخرين ناجحة" و"لدي شعور بالتفاؤل بشأن المستقبل".

ووفقاً لمفتاح المقياس فإن مجموع الحد الأعلى من النقاط يحصل عليه المشارك قد يصل إلى (35) وكلما اقتربنا منه فإن ذلك يشير إلى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية، في حين أن الحد الأدنى من النقاط قد يصل إلى (7) وكلما اقترب منه المشارك فإن ذلك يشير إلى انخفاض مستوى الرفاهية النفسية. ووفقاً لمفتاح التصحيح المحدد فإن الأفراد الذين يسجلون درجات تساوي أو تزيد عن (30) يصنفون بأن لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية وأن الذين يسجلون درجات ما بين (24-29) يصنفون على أن لديهم مستويات عادية من الرفاهية النفسية، في حين أن الذين يسجلون درجة (23 أو أقل) لديهم مستويات رفاهية نفسية أدنى من المتوسط.

صدق أدوات الدراسة وثباتها

أولاً: مقياس الرضا عن الحياة (Satisfaction with Life Scale- SWLS)

المقياس يتمتع بمستويات عالية من الصدق والثبات على مستوى العالم كما وتم التأكد مسبقاً من مواصفاته السيكومترية في البيئة العمانية (Zayed et al., 2018)

جدول 2: الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد العينة (ن = 157) على مقياسي الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية

متغيرات الدراسة	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الرضا عن الحياة	27.86	4.90	28	- 0.732	0.750
الرفاهية النفسية	28.54	4.41	29	- 0.492	0.172

العبارة (5) التي تتعلق بمدى الرغبة في تبديل نواحي معينة في الحياة فقد احتلت أدنى نسبة من الموافقة بالمقارنة مع العبارات الأخرى المنتمية لمقياس الرضا عن الحياة. يشير جدول 4 أنه بصورة عامة اتجهت استجابات أفراد عينة الدراسة نحو الإيجابية كما يظهر من قيمة Chi2 الدالة التي تشير إلى أن توجهات أفراد عينة الدراسة تتجه بصورة كبيرة نحو الموافقة على كل عبارة من عبارات مقياس الرفاهية النفسية حيث يظهر مما يؤكد وفقاً لمفتاح مقياس الرفاهية النفسية أن المشاركين يتمتعون بمستويات عالية من الرفاهية النفسية. ويلاحظ أن نسبة الموافقة الأكثر ارتفاعاً طالت العبارة (2) التي تتعلق بالشعور بقيمة الذات حيث جاءت في المرتبة الأولى تلتها العبارة (1) التي تتعلق بالتفاؤل بشأن المستقبل حيث حققت المركز الثاني، في حين احتلت العبارة (7) التي تتعلق بالقدرة على اتخاذ القرارات باستقلالية على المركز الأخير من بين عبارات مقياس الرفاهية النفسية.

يشير جدول 2 أن قيمة الوسيط والمونال يشير إلى أن أفراد العينة راضون عن حياتهم وأنهم يتمتعون بدرجة عالية من الرفاهية النفسية بصورة عامة. ولقهم أكثر وضوحاً لمستوى استجابات أفراد العينة على المقياسين فقد تم استخدام Chi2 لفحص العلاقة بين استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المقياسين وفق التدرج السباعي لمقياس الرضا عن الحياة والخماسي لمقياس الرفاهية النفسية، ويظهر جدول 3 و جدول 4 ما تم التوصل إليه.

يشير جدول 3 أنه بصورة عامة اتجهت استجابات أفراد عينة الدراسة نحو الإيجابية كما يظهر من قيمة Chi2 الدالة التي تؤكد توجهات أفراد عينة الدراسة نحو الموافقة على كل عبارة من عبارات مقياس الرضا عن الحياة الأمر الذي يؤكد وفقاً لمفتاح مقياس الرضا عن الحياة إلى أن المشاركين راضون عن حياتهم بصورة عامة، ويلاحظ أن العبارة (3) التي تتعلق بتقدير الرضا العام عن الحياة نالت المرتبة الأولى من بين عبارات المقياس الخمسة في حين أن

جدول 3: نتائج اختبار Chi2 لاستجابات أفراد العينة (ن = 151) على الفقرات الخمسة لمقياس الرضا عن الحياة

العبارة	غير موافق بتاتا	غير موافق	غير موافق إلى حد ما	لست موافق ولا معارض	موافق إلى حد ما	موافق	موافق جدا
1. بشكل عام تبدو الحياة التي أعيشها قريبة مما أتمناه لنفسي	0 (0%)	2 (1%)	5 (3%)	13 (8%)	38 (24%)	60 (38%)	39 (25%)
2. أعتبر ظروف حياتي ممتازة	0 (0%)	3 (2%)	6 (4%)	12 (8%)	35 (22%)	61 (39%)	40 (26%)
3. أنا راض عن الحياة التي أعيشها	0 (0%)	0 (0%)	2 (1%)	11 (7%)	28 (18%)	55 (35%)	61 (39%)
4. حتى الآن لدي الأشياء المهمة التي أردتها وتمنيتها	2 (1%)	6 (4%)	5 (3%)	14 (9%)	49 (31%)	50 (32%)	31 (20%)
5. إذا قدر لي أن أعيش من جديد فلن أبدل الكثير في حياتي	3 (2%)	11 (7%)	9 (6%)	23 (15%)	44 (28%)	40 (26%)	27 (17%)
المقياس ككل							
العدد (%)							
راضون عن الحياة (20 فأكثر) 140 (89%)							
غير راضين عن الحياة (أقل من 20) 11 (7%)							

جدول 4: اختبار Chi² لدرجات أفراد العينة (ن = 157) على الفقرات السبعة لمقياس الرفاهية النفسية ووفقاً لتصنيف المقياس

العبارة	لا يحدث إطلاقاً	نادراً ما يحدث	يحدث بين الحين والآخر	يحدث في غالب الأوقات	يحدث دائماً
1. لدي شعور بالتفاوت في المستقبل	العدد (%) 1 (>1%) 87.554 4 0.000	8 (5%)	37 (24%)	49 (31%)	62 (40%)
2. لدي شعور بأنني ذو فائدة في الحياة	العدد (%) 3 (2%) 128.828 4 0.000	2 (1%)	23 (15%)	57 (36%)	72 (46%)
3. أشعر براحة البال وعدم التوتر	العدد (%) 0 (0%) 50.414 3 0.000	6 (4%)	32 (20%)	59 (38%)	60 (38%)
4. أتعامل بكفاءة مع المشاكل التي تعترضني	العدد (%) 1 (>1%) 124.879 4 0.000	1 (>1%)	31 (20%)	72 (46%)	52 (33%)
5. عندما أفكر في أمر فإني أفكر فيه بصفاء ذهني ودون تشويش	العدد (%) 0 (0%) 39.153 3 0.000	7 (5%)	45 (29%)	60 (38%)	45 (29%)
6. أشعر أن علاقاتي مع الآخرين ناجحة	العدد (%) 1 (>1%) 129.274 4 0.000	5 (3%)	21 (13%)	71 (45%)	59 (38%)
7. لدي القدرة على اتخاذ قراراتي بنفسني	العدد (%) 0 (0%) 59.841 3 0.000	7 (5%)	31 (20%)	74 (47%)	45 (29%)
المقياس ككل (وفقاً لفتح المقياس)					
دون المتوسط (م = 23 فأقل)					
في حدود المتوسط (م = 24 - 2)					
فوق المتوسط (م = 30 فأكثر)					

الرضا عن الحياة، كما وتتفق أيضاً مع النتائج التي أفضت إليها دراسات أخرى مثل (Lee et al., 2018; Próchniak, 2022) اللتان خلصتا إلى أن رياضة المشي في أحضان الطبيعة تعزز مستويات الرضا عن الحياة وتحسن من جودة الحياة وتزيد من تقدير الذات ومن الشعور بالإنجاز مما يؤدي إلى زيادة مستويات الرضا عن الحياة. كما وتتفق مع دراسات أخرى أجريت في البيئات الغربية واستخدمت ذات المقياس المستخدم في هذه الدراسة وتناولت عينات من الرياضيين أو المتخصصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة مثل دراسة وو وآخرين (Wu et al., 2009) الذين توصلوا إلى أن متوسط الرضا عن الحياة لدى

إن ما توصلت إليه هذه الدراسة من أن 45% من أفراد العينة لديهم مستويات عالية من الرضا عن الحياة ($m \geq 30$) وأن 43% منهم لديهم مستويات جيدة من الرضا عن الحياة ($m = 24-29$) يؤكد أن لرياضة مشي الجبال أثر ملحوظ على الحالة النفسية للممارسين.

وعلى الرغم من أن العلاقة ليست سببية، فإن الارتباط بحد ذاته يقودنا للاستنتاج بأن لهذه الرياضة آثار نفسية إيجابية كثيرة منها زيادة معدلات الرضا عن الحياة. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات عدة على مستوى العالم (Barton & Pretty, 2010; Ardahan, 2012) اللتان توصلتا إلى أن هناك تأثير لرياضات الأماكن المفتوحة على مستوى

التي استخدمت ذات المقياس وكذلك أعلى من الرياضيين المشاركين في كأس السوبر بالمملكة المتحدة الذين استخدموا أيضا نفس المقياس (m=25.07±4.34) (Nicholls et al., 2020). وهذا يشير إلى أن مستوى الرفاهية النفسية يرتفع لدى ممارسي رياضة مشي الجبال مقارنة بممارسي الرياضات الأخرى ويؤكد أثر تلك الرياضة على الصحة النفسية وفقا لما خلصت إليه الدراسات السابقة (Huang & Wu, 2013; Martens et al., 2011; Neale et al., 2022; Pretty et al., 2007; Zhang, 2020) وربما تكون هذه النتيجة ناجمة عن التأثير المباشر لرياضة مشي الجبال في تفرغ الطاقة النفسية السلبية، وخفض التوترات والضغطات الحياتية للممارسين من خلال الاحتكاك المباشر مع الطبيعة. بقي أن أشير إلى أن هذا الدراسة تقدم دليلا جديدا واضحا على صحة نظرية النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي حول تأثير الرياضة والتمارين على الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي العام.

نتائج السؤال الثالث الذي ينص على "ما مدى اسهام الرضا عن الحياة في الرفاهية النفسية لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان؟"

للإجابة على هذا السؤال فقد تم اللجوء لمعادلة الانحدار الخطي البسيط ويوضح جدول 5 ما تم التوصل إليه:

طلبة الجامعة الرياضيين كان متوسطا (m = 23 ±6.61) وكذلك دراسة شباكوا وآخرين (Shpakou et al., 2022) التي خلصت إلى أن طلبة تخصص التربية البدنية في كل من بيلاروسيا (n=333) وبولندا لديهم مستويات متوسطة من الرضا عن الحياة (m=25 ± 5.97)، وهو أمر يؤكد على أن ممارسي الأنشطة الرياضية بغض النظر عن دوافع الممارسة سواء كانت لغايات التنافس أو الترويح أو الصحة أو لغايات أكاديمية يتمتعون بمستويات جيدة من الرضا عن الحياة ولديهم مستويات مرتفعة من التوافق النفسي والاجتماعي وأنهم أكثر تفاؤلا بشأن المستقبل (القدومي، 2015) ودراسة أبو هلال وزايد (Abu Hilal & Zayed, 2015) ودراسة ليبوسكي (Lipowski, 2012) ودراسة فيني (Venne, 2006) وغيرها.

من ناحية أخرى أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان يتمتعون بمستويات عالية من الرفاهية النفسية حيث أن قيمة الوسيط بلغت (29) وهي قيمة أعلى من المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الرفاهية النفسية (m = 28.54 ±4.41). وأظهرت النتائج أن 89% من أفراد العينة سجلوا مستويات عالية من الرفاهية النفسية (m ≤ 30) وهي قيمة تقترب من الحد الأعلى لمقياس الرفاهية النفسية. وفي نفس الوقت فإن هذا المستوى من الرفاهية النفسية يفوق ما يتمتع به لاعبي ولاعبات النخبة في كرة القدم في الدنمارك باستخدام نفس المقياس وفقا لدراسة كيوتل ورفاقه (Kuettel et al., 2021)

جدول 5: الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بالرفاهية النفسية بواسطة الرضا عن الحياة لدى ممارسي رياضة مشي الجبال في سلطنة عُمان (n = 157)

المتغير المتنبئ	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (SE)	معامل الانحدار المعياري (β)	القيمة الاحتمالية (p)
الرضا عن الحياة	13.268	1.620	0.610	<0.001

وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته الكثير من الدراسات مثل دراسة سترين وآخرين (Strine et al., 2008). وعليه فإن هذه الدراسة تقدم دليلا جديدا على دور رياضة مشي الجبال في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية لممارسيها. وعليه فإنه من منطلق الأثر الذي تحدثه هذه الرياضة على الصحة الجسمية والنفسية وما يترتب على ذلك من تحقيق للتنمية الشاملة والمستدامة للفرد والمجتمع، فإن هذه الدراسة توصي بأن تولي الجهات الحكومية الرسمية اهتماما أكبر بهذه الرياضة وتقديم لها كل سبل الدعم الممكنة للترويج لها ونشرها.

وفقا لما يظهر في جدول 5 فإن هناك ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة (R =0.610; p =0.000) وأن قيمة R2 تساوي (0.372) وهذا يدل على أن الرضا عن الحياة يفسر نحو 37% من العوامل المسؤولة عن الرفاهية النفسية مما يعني أن هناك عوامل أخرى قدرها 63% تتنبأ بمستوى الرفاهية النفسية إلى جانب الرضا عن الحياة. ولا شك بأن تأكيد نتائج هذه الدراسة بأن هناك ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية وأن الرضا عن الحياة لديه القدرة على التنبؤ بالرفاهية النفسية يقدم دليلا إضافيا بأن رياضة مشي الجبال تسهم بصورة كبيرة في تحقيق السعادة والرضا والاستمتاع بالحياة لدى ممارسيها.

المراجع References

جوانب القصور

القدمي، عبد الناصر (2015). مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية. *مجلة دراسات: العلوم التربوية. الجامعة الأردنية، 42(3)*، 711 – 723.

Abu-Hilal, M. M., & Zayed, K. (2011). Optimism and pessimism of physical education and non-physical education students: Invariance of structure. *Journal of Research in Educational Psychology, 9(3)*, 1267-1284. (In Arabic)

Al-Qaddumi, A. (2015). The level of optimism among the players of the team sports teams in the Palestinian universities. *Dirasat: Educational Sciences. The University of Jordan, 42(3)*, 711-723. (In Arabic)

Amato, J. (2004). *On foot: A history of walking*. NYU Press.

Ardahan, F. (2012). Life satisfaction and emotional intelligence of participants/nonparticipants in outdoor sports: Turkey case. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 62*, 4-11.

Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M., & Giammarco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 82*, 58-60.

Baklien, B., Ytterhus, B., & Bongaardt, R. (2016). When everyday life becomes a storm on the horizon: Families' experiences of good mental health while hiking in nature. *Anthropology & medicine, 23(1)*, 42-53.

Baldwin, D., Sinclair, J., & Simons, G. (2021). What is mental wellbeing?. *BJPsych Open, 7(51)*, S236-S236.

Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & technology, 44(10)*, 3947-3955.

Bieda, A., Hirschfeld, G., Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Lin, M., & Margraf, J. (2019). Happiness, life satisfaction, and positive mental health: Investigating reciprocal effects over four years in a Chinese student sample. *Journal of Research in Personality, 78*, 198-209.

Blace, N. P. (2012). Functional ability, participation in activities and life satisfaction of the older people. *Asian Social Science, 8(3)*, 75.

Cheng, T. M., Hung, S. H., & Chen, M. T. (2016). The influence of leisure involvement on flow experience during hiking activity: Using mental commitment as a mediate variable. *Asia Pacific Journal of Tourism Research, 21(1)*, 1-19.

Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH, 6*, 25.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49(1)*, 71-75.

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3(1)*, 1-43.

حيث أن هذه الدراسة استقطبت عينة متاحة من ممارسي رياضة مشي الجبال المسجلين في مجموعات فإن نتائجها تبقى حصرية بفئة المنتسبين لمجموعات ويمارسون هذه الرياضة بمعدل لا يقل عن مرتين شهريا.

وهناك محدد آخر للدراسة يتعلق بكونها دراسة مقطعية لجأت إلى جمع بيانات خلال فترة زمنية معينة وهذا من شأنه أن يحد من قدرتها على اكتشاف علاقات سببية بين المتغيرات قيد الدراسة. وعليه، فقد تكون الدراسات الطولية أو التجريبية التي تتناول عينات عشوائية أكثر ملاءمة لتحديد العلاقات السببية بين المتغيرات.

توصيات الدراسة ومقترحاتها

توصي الدراسة بما يلي:

1. اعتماد رياضة مشي الجبال كنشاط ترفيهي صحي: يوصى أصحاب القرار بتشجيع ودعم رياضة مشي الجبال من خلال حملات التوعية عبر وسائل الإعلام المختلفة، مع إنشاء قاعدة بيانات تتضمن معلومات وافية حول المسارات المختلفة، وكذلك تنظيم أنشطة تحت إشراف مرشدين.
2. دمج رياضة مشي الجبال ضمن برامج تعزيز الصحة النفسية المجتمعية: اعتماد رياضة مشي الجبال كنشاط موصى به لتحسين الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة وذلك في أماكن العمل، وضمن مبادرات الصحة المجتمعية الأهلية، وضمن المناهج الدراسية التي تطرحها المؤسسات التعليمية.
3. تطوير البنية التحتية لرياضة مشي الجبال: تطوير وصيانة مسارات المشي ووضع إشارات إرشادية للمتسلقين حيث أن المسارات المهيئة والمحافظ عليها جيدا ستجذب المزيد من المشاركين، وستساهم في تعزيز شعورهم بالاستمتاع والرضا.
4. توفير خدمات دعم لممارسي رياضة مشي الجبال مثل تخصيص خط ساخن وفرق إنقاذ سريع بالإضافة إلى تنظيم برامج تدريبية للمرشدين والمتطوعين لضمان رفاهية وسلامة الممارسين لرياضة مشي الجبال.
5. إجراء الأبحاث الطولية والتجريبية حول رياضة مشي الجبال وغيرها من الرياضات الصديقة للبيئة لتقييم التأثيرات الطويلة الأمد لهذه الرياضات على الصحة النفسية.

- Nordbø, I., & Prebensen, N. K. (2015). *Hiking as mental and physical experience*. Emerald Group Publishing Limited, Bingley, UK.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 3*(2), 137-152.
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment, 57*(1), 149-161.
- Phillips, S. M., Wójcicki, T. R., & McAuley, E. (2013). Physical activity and quality of life in older adults: An 18-month panel analysis. *Quality of Life Research, 22*, 1647-1654.
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management, 50*(2), 211-231.
- Próchniak, P. (2022). Profiles of wellbeing in soft and hard mountain hikers. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(12), 7429.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelandotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review, 9*(3), 366-378.
- Rousseau, J. J. (1762). *Du contract social, ou, Principes du droit politique* (Vol. 3). Chez Marc Michel Rey.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory*. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.
- Sharbafshaer, M. (2019). Correlation between dimensions of psychological well-being with life satisfaction and self-regulation. *Journal of Fundamentals of Mental Health, 21*(3), 160-166.
- Shpakou, A., Sokołowska, D., Krajewska-Kulak, E., Cybulski, M., Kowalewska, B., Korpak, F., ... & Kowalczyk, K. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on physical activity, life satisfaction, anxiety, stress perception and coping strategies in student-athletes: A comparison between Belarus and Poland-countries with a different approach of anti-pandemic measures. *Frontiers in Public Health, 10*.
- Strine, T. W., Chapman, D. P., Balluz, L. S., Moriarty, D. G., & Mokdad, A. H. (2008). The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among US community-dwelling adults. *Journal of Community Health, 33*, 40-50.
- Taukeni, S. G., Mathwasa, J., & Ntshuntshe, Z. (2023). Biopsychosocial Model. In S. G. Taukeni, *Acceleration of the Biopsychosocial Model in Public Health* (pp. 1-26). IGI Global.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes, 5*(1), 1-13.
- Venne, S. A., Laguna, P., Walk, S., & Ravizza, K. (2006). Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 4*(2), 182-195.
- Dolan, P., & Metcalfe, R. (2012). Measuring subjective wellbeing: Recommendations on measures for use by national governments. *Journal of Social Policy, 41*(2), 409-427.
- Folch, C., González-Casals, H., Colom, J., Bosque-Prous, M., Barón-García, T., Álvarez-Vargas, A., ... & Espelt, A. (2022). Mental well-being during the covid-19 confinement among adolescents in Catalonia: The role of demographic and other covid-related variables. *Children, 9*(6), 783.
- Hamer, M., & Chida, Y. (2009). Physical activity and risk of neurodegenerative disease: A systematic review of prospective evidence. *Psychological Medicine, 39*(1), 3-11.
- Hötting, K., & Röder, B. (2013). Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 37*(9), 2243-2257.
- Huang, C., & Wu, K. (2013). *Comparing subjective well-being and levels of participation among urban hikers in China*.
- Jarden, R. J., Joshanloo, M., Weijers, D., Sandham, M. H., & Jarden, A. J. (2022). Predictors of life satisfaction in New Zealand: Analysis of a national dataset. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(9), 5612.
- Kjell, O. N. E., Daukantaitė, D., Hefferon, K., & Sikström, S. (2016). The harmony in life scale complements the satisfaction with life scale: expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research, 126*, 893-919.
- Kuettel, A., Durand-Bush, N., & Larsen, C. H. (2021). Mental health profiles of Danish youth soccer players: The influence of gender and career development. *Journal of Clinical Sport Psychology, 1*, 1-18. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0035>
- Lane, A. M., & Lovejoy, D. J. (2001). The effects of exercise on mood changes: The moderating effect of depressed mood. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 41*(4), 539-545.
- Lee, S. A., Manthiou, A., Chiang, L., & Tang, L. R. (2018). An assessment of value dimensions in hiking tourism: Pathways toward quality of life. *International Journal of Tourism Research, 20*(2), 236-246.
- Lipowski, M. (2012). Level of optimism and health behavior in athletes. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research, 18*(1), CR39.
- Lombardo, P., Jones, W., Wang, L., Shen, X., & Goldner, E. M. (2018). The fundamental association between mental health and life satisfaction: results from successive waves of a Canadian national survey. *BMC Public Health, 18*(1), 1-9.
- Louv, R. (2011). *The nature principle: Human restoration and the end of nature-deficit disorder*. Algonquin Books.
- Martens, D., Gutscher, H., & Bauer, N. (2011). Walking in "wild" and "tended" urban forests: The impact on psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology, 31*(1), 36-44.
- Neale, C., Hoffman, J., Jefferson, D., Gohlke, J., Boukhechba, M., Mondschein, A., ... & Roe, J. (2022). The impact of urban walking on psychophysiological wellbeing. *Cities & Health, 1*-14.
- Nicholls, A. R., Madigan, D. J., Fairs, L. R., & Bailey, R. (2020). Mental health and psychological well-being among professional rugby league players from the UK. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 6*(1), e000711.

- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, *174*(6), 801-809.
- Wöbeking Sánchez, M., Sanchez Cabaco, A., Bonete-López, B., Urchaga Litago, J. D., Loureiro, M. J., & Mejía, M. (2021). Physical activity and life satisfaction: An Empirical study in a population of Senior Citizens. *Frontiers in Psychology*, *12*, 636914.
- 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.
- Wu, C. H., Chen, L. H., & Tsai, Y. M. (2009). Longitudinal invariance analysis of the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, *46*(4), 396-401.
- Zayed, K. N., Ahmed, M. D., Van Niekerk, R. L., & Ho, W. K. Y. (2018). The mediating role of exercise behavior on satisfaction with life, mental well-being and BMI among university employees. *Cogent Psychology*, *5*(1), 1430716.
- Zayed, K. N., Omara, E. N., Al-Rawahi, N. Y., Al-Shamli, A. K., Al-Atiyah, A. A., Al-Haramleh, A. A., ... & Hassan, M. A. (2021). Psychometric properties of the Arabic version of the basic psychological needs satisfaction-frustration scale (BPNSFS). *BMC Psychology*, *9*(1), 1-11.
- Zhang, C. (2020, June). *Hiking to well-being: leisure benefits for personal and social development*. In IOP Conference Series: Earth and Environmental Science 513(1). IOP Publishing.
- Zullig, K. J., & White, R. J. (2011). Physical activity, life satisfaction, and self-rated health of middle school students. *Applied Research in Quality of Life*, *6*, 277-289.