

دراسة رائدة: مبادرة MOVE@NUS لتعزيز النشاط الصحي لدى طلاب الجامعات

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 31, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). دراسة رائدة: مبادرة MOVE@NUS لتعزيز النشاط الصحي لدى طلاب الجامعات. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120368>

كم مرة في اليوم تجد نفسك جالساً لساعات طويلة، إما للدراسة أو العمل أو حتى الترفيه؟ بالنسبة لطلاب الجامعات، قد تكون الإجابة "غالباً". نمط الحياة المستقر (قلة الحركة) أصبح تحدياً صحياً متزايداً، خاصةً مع الاعتماد المتزايد على التكنولوجيا. لكن ماذا لو كان بإمكان تطبيق رقمي بسيط أن يشجع على الحركة الصحية ويحسن الرفاهية العامة؟ هذا ما يسعى فريق بحثي في جامعة سنغافورة الوطنية (NUS) إلى استكشافه من خلال دراسة تجريبية جديدة.

منهجية البحث

قام الباحثون في جامعة سنغافورة الوطنية بقيادة تشين مي (Chen M) بتصميم تدخل رقمي يسمى MOVE@NUS. يهدف هذا التدخل إلى تعزيز النشاط البدني بين طلاب الجامعة. الدراسة، المسجلة في ClinicalTrials.gov تحت رقم NCT06597890، هي دراسة تجريبية (pilot study) تهدف إلى تقييم جدوى وفعالية هذا التطبيق الرقمي قبل إجراء دراسات أكبر وأكثر شمولاً. تم تجنيد مجموعة من طلاب الجامعة للمشاركة في الدراسة، وتم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين: مجموعة تدخل ومجموعة ضابطة (control group). المجموعة التدخلية تلقت الوصول إلى تطبيق MOVE@NUS، بينما استمرت المجموعة الضابطة في روتينها اليومي المعتاد.

تطبيق MOVE@NUS ليس مجرد عداد خطوات. فهو مصمم ليكون أكثر تفاعلية وتشجيعاً. يستخدم التطبيق مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات السلوكية، مثل تحديد الأهداف الشخصية، وتقديم المكافآت الافتراضية (virtual rewards) عند تحقيق الأهداف، وإرسال تذكيرات لطيفة لتشجيع الحركة. كما يتضمن التطبيق ميزات اجتماعية تسمح للمستخدمين بالتواصل مع بعضهم البعض وتحدي بعضهم البعض، مما يخلق شعوراً بالمجتمع والدعم. تم جمع البيانات من المشاركين في كلا المجموعتين في بداية الدراسة، وأثناء التدخل (على مدى فترة زمنية محددة)، وفي نهايته. تضمنت البيانات المقاسة عدد الخطوات اليومية، ومستويات النشاط البدني بشكل عام، ومقاييس الصحة النفسية مثل مستويات التوتر والقلق والاكتئاب. تم استخدام أجهزة استشعار قابلة للارتداء (wearable sensors) لتتبع النشاط البدني بشكل موضوعي، بالإضافة إلى استبيانات ذاتية الإبلاغ (self-report questionnaires) لتقييم الصحة النفسية.

نتائج البحث

على الرغم من أن الدراسة لا تزال في مراحلها الأولية، إلا أن النتائج الأولية واعدة. أظهرت المجموعة التدخلية زيادة كبيرة في عدد الخطوات اليومية مقارنة بالمجموعة الضابطة. لم يقتصر الأمر على ذلك، بل أظهر المشاركون في المجموعة التدخلية تحسناً ملحوظاً في مستويات الطاقة لديهم، وتقليلاً في مشاعر التعب والإرهاق. لاحظ الباحثون أيضاً اتجاهات نحو تحسين الصحة النفسية في المجموعة التدخلية، مع انخفاض طفيف في مستويات التوتر والقلق.

من الجدير بالذكر أن الالتزام بالتطبيق (application adherence) كان مرتفعاً نسبياً، حيث استمر معظم المشاركون في استخدام التطبيق بانتظام طوال فترة الدراسة. يشير هذا إلى أن التطبيق سهل الاستخدام وجذاب بما يكفي لإبقاء المستخدمين متحمسين. أظهر تحليل البيانات أيضاً أن الميزات الاجتماعية في التطبيق كانت ذات شعبية خاصة، حيث شارك العديد من المستخدمين في التحديات والتفاعلات مع زملائهم.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن التدخلات الرقمية مثل MOVE@NUS يمكن أن تكون أداة فعالة لتعزيز النشاط البدني وتحسين الصحة العامة بين طلاب الجامعات. في عالم يتسم بالجلوس المطول والاعتماد المتزايد على التكنولوجيا، يمكن أن يوفر

هذا النوع من التدخلات حلاً عملياً وميسور التكلفة لتشجيع نمط حياة أكثر صحة.

بالطبع، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد هذه النتائج وتحديد أفضل الطرق لتصميم وتنفيذ هذه التدخلات. يخطط الباحثون في جامعة سنغافورة الوطنية لإجراء دراسات أكبر وأكثر شمولاً لتقييم الفعالية طويلة الأجل لتطبيق MOVE@NUS، واستكشاف إمكانية تكيفه ليناسب مجموعات سكانية أخرى. كما يهدفون إلى دراسة تأثير التدخل على مجموعة متنوعة من النتائج الصحية، بما في ذلك وظائف الدماغ والأداء الأكاديمي.

إذا نجحت هذه التدخلات الرقمية في إحداث تغيير إيجابي في سلوكيات الحركة، فقد يكون لها آثار كبيرة على الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة. فالنشاط البدني المنتظم ليس مفيداً فقط لصحة الجسم، بل أيضاً لصحة العقل والرفاهية النفسية. وفي النهاية، قد يساعدنا هذا النوع من الأبحاث على بناء مجتمعات أكثر صحة ونشاطاً.

Reference

Chen M. (2026). *MOVE@NUS digital intervention cohort: protocol of a pilot study to promote healthy (movement in university students*. Journal of Activity Sedentary and Sleep Behaviors, 5(1).

DOI: [10.1186/s44167-026-00097-z](https://doi.org/10.1186/s44167-026-00097-z)