

أثر ممارسة النشاط الرياضي على الصحة النفسية لدى الراشدين

لبرارة إيمان¹ /دكتوراه علم النفس العيادي

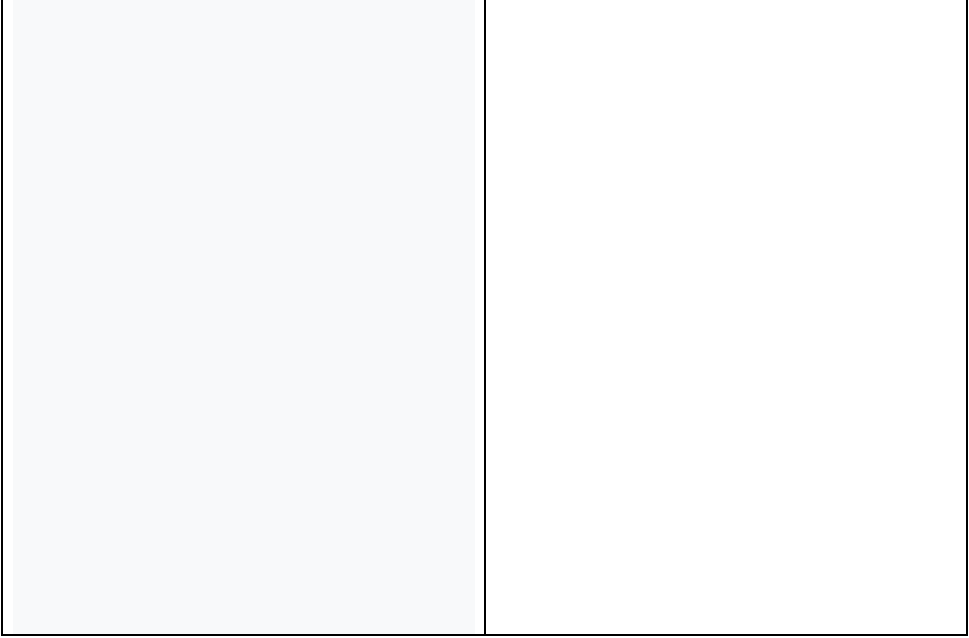
/ جامعة - باتنة 1- / leberraimane@gmail.com

Abstract:

The current study aims to identify the extent of the impact of regular sports activity on the mental health of adults. It was conducted on a sample of 39 women who belong to a gym who practice sports activity on a regular basis. Through this study, it was concluded that regular sports activity leads to results Positive on the level of mental health of the individual, the most important of which are: reducing the degree of anxiety, improving mood, and reducing the degree of depression. Keywords: athlete, adults, anxiety, depression, treatment.

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي المنتظم على الصحة النفسية لدى الراشدين ولقد أجريت على عينة تتكون من 39 سيدة ينتمين إلى نادي رياضي يمارس ن النشاط الرياضي بشكل منتظم ولقد تم التوصل من خلال هذه الدراسة إلى أن النشاط الرياض المنتظم يؤدي إلى نتائج ايجابية على مستوى الصحة النفسية للفرد أهمها : تخفيض درجة القلق، تحسين المزاج ، و تخفيض درجة الإكتئاب .الكلمات المفتاحية:الرياضي ، الراشدين ، القلق ، الإكتئاب ، العلاج .



مقدمة وإشكالية الدراسة:

الإنسان هو وحدة واحدة تشمل الجسد والعقل ، العقل الذي يفكر ويشعر والجسم الذي يتحرك ويكتسب الخبرات؛ يشكلان معا وحدة شاملة تسعى للتكامل ولذلك صيغت العبارة الرومانية القديمة "العقل السليم في الجسم سليم" حيث أن القصد من هذه العبارة هو تعزيز وتقوية الجسد والعقل من خلال ممارسة الرياضة .

ومن المعروف أن حياتنا العصرية المكتظة بالضغوط النفسية وخاصة في الحياة المهنية و الأسرية لذلك يستوجب على الإنسان أن يعطي لنفسه وبنه الحق في الإسترخاء وتجديد الطاقة الإيجابية من خلال الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي.

إن فوائد الرياضة للجسم كثيرة ومعروفة و التي تجعل الجسم صحيا وحيويا قويا وأكثر نشاطا ولكن من المهم أيضا التعرف على الجوانب العقلية والنفسية الإيجابية التي تصاحب هذا النشاط ؛ حيث أن ممارسة النشاط البدني تؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية و

الحد من التوتر والقلق أثناء وبعد النشاط كما تؤدي إلى الشعور بالثقة بالقدرة الشخصية مما يؤثر بشكل إيجابي على جميع جوانب الحياة لدى الفرد ، كما أثبتت دراسات سابقة مدى مساهمة النشاط الرياضي المنتظم في تحسين المزاج وزيادة التركيز و التقليل من الإجهاد والإكتئاب كما ثبت أيضا مساهمة الرياضة في تحسين عادات النوم .
مما سبق يمكن صياغة تساؤلات الدراسة كما يلي : ماهي الآثار الإيجابية لممارسة الأنشطة الرياضية المنتظمة على حالة الصحة النفسية لدى الأفراد الراشدين؟

فرضيات الدراسة:

يؤدي ممارسة النشاط الرياضي المنتظم إلى تحسين جوانب عديدة للصحة النفسية لدى الفرد مثل : التقليل من درجة القلق والإكتئاب ، تحسين صورة الذات ، تحسين عادات النوم وزيادة القدرة على الإنجاز .

1. تعريف النشاط الرياضي :

عرفه أمين الخولي بأنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجّهة؛ تساعد على اشباع حاجات الفرد ودوافعه، بتهدئة المواقف التعليمية المماثلة التي يتلقاها الفرد في حياته .

- ويعرفه Clark.w.hethrington أنه جانب التربية الذي يهتم بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات- لاكتساب التنمية والتكيف في كل المستويات، و إتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي .

كما عرفه تشارلز بيوكر BUKCHER T بأنه نوع من النشاط المنعي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء و مقاومة التعب (بومعراف ، 2014 ، ص:131).

2. أهداف النشاط الرياضي : يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية وهي :

- تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة .
- إكساب التلاميذ المهارات و القدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية و الصحية لبناء الجسم السليم.
- نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية و النشاط الدائم وتقوية الجسم.
- رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب باعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات المنمية للجسم و المحافظة على القوام السليم .
- إتاحة فرص المتعة و البهجة وتخفيف الضغوطات بفتح أجواء التعبير عن النفس و المكنونات الداخلية للطفل..
- التخلص من التوتر النفسي و تفرغ الإنفعالات و استنفاد الطاقة الزائدة و اشباع الحاجات النفسية و التكيف الإجتماعي و تحقيق الذات .
- اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة، مثل الثقة بالنفس ، الإتيان الإنفعالي للتحكم في النفس و التوتر و خفض التغيرات العدوانية.
- تنمية الجوانب الإجتماعية في الشخصية بمساعدة الفرد على التطبيع و التكيف مع مقتضيات المجتمع و معاييره الإجتماعية و الأخلاقية، و إكسابه روح التعاون و الروح الرياضية لتقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق الفردية.

3. فوائد النشاط الرياضي للصحة النفسية :

تعد الأنشطة الرياضية من أهم الطرق التي يتبعها العديد من الأشخاص للحفاظ على صحتهم الجسدية و النفسية، ومن أهم فوائد الرياضة على الصحة النفسية مايلي:

- تعمل الرياضة على تحسين مزاجك : في حال ما إذا كان الإنسان يريد الشعور بالسعادة والاسترخاء فعليه بممارسة النشاط البدني المختلف ، من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو حتى المشي السريع.
- ممارسة الرياضة مع مجموعة على وجه الخصوص يوفر للفرد للإنسان فرصة للإسترخاء والإندماج من أجل تحسين لياقتك ، كما أن لها فوائد إجتماعية من خلال السماح لك بالتواصل مع الزملاء والأصدقاء في بيئة ترفيهية .
- الرياضة تعمل على زيادة التركيز: النشاط البدني المنتظم يساعد على الحفاظ على المهارات العقلية الرئيسية، خاصة مع التقدم في العمر ، وهذا يشمل التفكير النقدي ، والتعلم واستخدام الحكمة .
- الرياضة تقلل من الإجهاد والإكتئاب : عندما تكون نشطا جسديا، فإن عقلك يكون خالي من الضغوطات اليومية وهذا يجنب الإنسان الأفكار السلبية.
- ممارسة الرياضة تقلل من مستوى هرمونات التوتر في الجسم، وفي الوقت نفسه تحفز إنتاج مادة تسمى الأندروفين، وهي مادة كيميائية يتم إفرازها من الدماغ عند ممارسة الرياضة.

- يساهم الأندروفين بالسيطرة على الحالة النفسية ، ويساعد في محاربة القلق ، الإكتئاب و الخوف والألم و يؤدي إلى الشعور بالمتعة .
- الرياضة تحسن من عادات النوم : الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني تعمل على تحسين نوعية وجودة النوم ، وذلك من خلال مساعدتك على النوم بشكل أسرع و تعميق فترة نومك .
- الرياضة تعزز الثقة بالنفس : ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تعزز الثقة بالنفس و ترفع من تقديرك لذاتك ، وقدرتك على تحمل الضغط الزائد، كما أنها تساهم في تحسين المظهر الخارجي .

4. الدراسة الميدانية :

أجريت الدراسة الميدانية على عينة تتكون من 39 سيدة مشتركات بنادي لممارسة الرياضة تتراوح أعمارهن من 19 إلى 60 سنة وذلك من خلال تطبيق استبيان لسبر الآراء حول أسباب و نتائج ممارسة النشاط الرياضي المنتظم من إعداد الباحثة .

حيث اعتمدت الباحثة في الإستبيان على أسلوب طرح الأسئلة المباشرة حول حالة السيدات النفسية قبل و بعد ممارسة النشاط الرياضي و قد تمت صياغة نتائج الدراسة من خلال أجوبة السيدات المشتركات في النادي الرياضي ومن خلال حساب النسب المئوية .

نتائج الدراسة :

وقد تم التوصل من خلال تطبيق الاستبيان إلى أن نسبة 25% من السيدات يتوجهن لممارسة الرياضة من أجل دوافع صحية ولعلاج بعض الأمراض الجسدية بتوجيه من الطبيب مثل أمراض العظام وارتفاع ضغط الدم و السكري وغيرها.

و أن 35% من السيدات يتوجهن لممارسة النشاط الرياضي لعلاج بعض الإضطرابات النفسية كالقلق و الإكتئاب و اضطراب نظام النوم .

أما 40% من السيدات فيتوجهن للنشاط الرياض لتخفيف الوزن و الحفاظ على اللياقة البدنية و المظهر الخارجي الحسن.

كما تم التوصل من خلال رصد إجابات المشتركات في النادي الرياضي أن 65% من هن أجبن بأن مزاجهن قد تحسن بعد ستة أشهر من ممارسة النشاط البدني المنتظم و 25 % من السيدات صرحن بأنهم لم يعدن يشعرن بالحزن و الإكتئاب بعد هذه المدة من ممارسة الرياضة بالإضافة إلى أن 40 % من مجموع السيدات أشرن إلى أن حالتهن الصحية والنفسية قد تحسنت بعد مرور مدة ستة أشهر من الإنتظام على ممارسة النشاط البدني .

خاتمة

تعد الأنشطة الرياضية من أهم الطرق التي يتبعها العديد من الأشخاص للحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية ولقد تم التوصل من خلال الدراسة الحالية إلى أن لممارسة النشاط الرياضي المنتظم آثار إيجابية على الصحة النفسية لدى الراشدين ومن أهمها

- تحسين المزاج و تخفيض درجة القلق .
- تعمل ممارسة الرياضة على زيادة التركيز.
- تعمل الممارسة المنتظمة على تحفيز الجسم لإفراز مادة الأندروفين بحيث تساهم هذه المادة في الشعور بالسعادة و التقليل من الإكتئاب و القلق .

- إن الإنتظام على ممارسة النشاط الرياضي المنتظم يساهم في تحسين نوعية وجودة النوم كما أن ممارسة الرياضة تساهم في تعزيز الثقة في النفس لدى الإنسان .

لذلك ومن خلال هذه الدراسة نوجه رسالة بإقامة نوادي رياضية متخصصة للرجال و النساء والأطفال وتخصيص نوادي رياضية متخصصة لذوي الإحتياجات الخاصة على مستوى دوائر ولايات الوطن لأن الإهتمام بالجانب الرياضي للإنسان يساهم في تقدم و رقي المجتمع كما يساهم في تحسين الصحة النفسية و الجسدية لدى المواطنين فيساهم في تحقيق حياة أفضل للفرد و المجتمع .

قائمة المراجع :

1. بومعروف نسيم (2014) ، تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي و الإجتماعي للمراهقين ، مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية ، جامعة الوادي ، العدد 08 ، ص : 125-140
2. باسم كراز، نعيم كباجة (2008)، تقدير مدى التوافق لدى الأطفال الصم في ظل الحصار من وجهة نظر المعلمين، بحث مقدم للمؤتمر الدولي الخامس لبرنامج غزة للصحة النفسية.
3. صبرة محمد علي (2005)، الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق ، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، ص:125.
4. محمد جاسم محمد (2004)، مشكلات الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق ، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، ص:125.

5. فوزي محمد جبل (2000)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، ص: 69.
6. صالح حسن الداھري (1999)، الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي طارق للنشر والتوزيع، عمان – الأردن- ص 59
7. حلبي المليحي (2000)، علم النفس الإكلينيكي ، دار النهضة العربية، ص: 75.
8. كاشف زايد ، هاشم الكيلاني ومحفوظة الكيتاني ، العلاقة بين ممارسة الرياضة وأعراض الإكتئاب ومستوى تقدير الذات .
9. عباس و عبد الخالق(2005)، اتجاهات الأبناء نحو أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالإكتئاب لدى عينة من المراهقين، دراسات نفسية ، المجلد، 15، العدد الثاني ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
10. زايد كاشف (2011)، مستوى تقدير الذات لدى الفتيات الرياضيات العمانيات وعلاقته باتجاهتهن نحو النشاط الرياضي ، المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت، المجلد 25(99)، 377-403.