

دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التقليل من مظاهر الإكتئاب النفسي لدى المسنين. - دراسة ميدانية بمدينة تيسمسيلت -

The role of practicing physical activities and sports in reducing the manifestations of psychological depression in the elderly. - Field study in the city of Tissemsilt

ديلم رضوان^{1*}، نحال حميد²

¹ جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، dilem.radhouane@univ-tissemsilt.dz

² جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، h.nahal@univ-tissemsilt.dz

تاريخ النشر: 2026/06/06

تاريخ القبول: 2024/12/04

تاريخ الإرسال: 2024/11/04

المخلص: تعد الصحة النفسية من بين الأمور المهمة لدى كبار السن كما هو الحال في أية فترة أخرى من فترات الحياة، فمع التقدم في العمر تتراجع الحالة الصحية للفرد وهو ما يؤثر على صحته النفسية و يجعله يشعر بالإكتئاب، حيث أن هذا الأخير يعد أحد أكثر الإضطرابات النفسية المنتشرة في العالم، فعادة لا يستطيع الأشخاص المصابون به الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد، إذ أن الإكتئاب النفسي يسبب لهم شعورا بانعدام أية رغبة في الحياة. ومما سبق جاءت هذه الدراسة والتي أردنا من خلالها معرفة ما إذا كان للممارسة الأنشطة البدنية والرياضية دور في التقليل من مظاهر الإكتئاب النفسي لدى المسنين، حيث إعتدنا على المنهج الوصفي وهذا لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد شملت العينة على 70 مسن يمارسون الرياضة بانتظام و50 لا يمارسون الرياضة أختيروا بطريقة عشوائية من سكان مدينة تيسمسيلت، وللتحقق من فرضيات الدراسة إستعملنا مقياس الإكتئاب النفسي، الذي قمنا بتحليل نتائجه عن طريق الأساليب الإحصائية، لنخلص في نهاية الدراسة إلى أن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية دور في التقليل من مظاهر الإكتئاب النفسي لدى المسنين.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الإكتئاب النفسي، المسنين، الأنشطة البدنية والرياضية.

Abstract: Mental health is among the important things in the elderly, as is the case in any other period of life, with age, the individual's health condition declines, which affects his mental health and makes him feel depressed, as the latter is one of the most prevalent psychological disorders in the world, usually people with it cannot continue to practice their daily lives as usual, as psychological depression causes them to feel a lack of any desire to live, From the above came this study, through which we wanted to find out whether the practice of physical and sports activities has a role in reducing the manifestations of psychological depression among the elderly, as we relied on the descriptive approach and this is appropriate to the nature of the study, and the sample included 70 elderly people who exercise regularly and 50 who do not exercise

were randomly selected from the residents of the city of Tissemsilt, To verify the hypotheses of the study, we used the psychological depression scale, whose results we analyzed through statistical methods, to conclude at the end of the study that the practice of physical and sports activities has a role in reducing the manifestations of psychological depression in the elderly.

Study terms: Mental health, depression, the elderly, physical activities

مقدمة البحث ومشكلته:

يمارس الكثير الرياضة للحصول على الجسم الرشيق والمثالي، لكن الرياضة في مضمونها الفعلي ليس وسيلة لتحسين شكل الجسم والحفاظ على البدن فقط بل الرياضة لها أبعاد أخرى تنعكس على نفسية الفرد، فوفقاً لدراسات أجرتها جوليا باسو وويندي سوزوكي بمركز العلوم العصبية في جامعة نيويورك، فإن التمارين الرياضية تعتبر فعالة جداً في تقليل علامات الاكتئاب الشديد، وذلك بسبب تأثيرها الإيجابي على الجسم ولأنها تعرف أيضاً بأنها أحد مضادات الاكتئاب الرئيسية، وهذا لأن ممارسة التمارين الرياضية تساعد على تنظيم الهرمونات الأساسية في المخ، التي تسهم في تحسين الذاكرة والتركيز، وتحسن الوظائف الإدراكية، وتتيح النوم الصحي، وتعزز الصحة العامة للمخ. ومن المعروف، على عكس أجزاء الجسم الأخرى، لا يتمتع المخ بعضلات فعلية، لكنه لا يزال يتطلب التمرين لمواصلة وظائفه. (2020، /[HTTPS://WWW.ALARABIYA.NET](https://www.alarabiya.net))

ومع تقدم الفرد في العمر ينقص مستوى أدائه العقلي وهو ما يؤثر على حياته اليومية ويشعره بالنقص فيدخل أغلب المسنين في إكتئاب نفسي يجعله في حالة من الشعور بالحزن والضيق والإهمال، كما يمكن أن يقلل الاكتئاب لديهم من القدرة على الحياة، ويزيد من خطر الانتحار وأذية النفس، وتصاحب الإكتئاب النفسي عند المسنين العديد من الأعراض، مثل فقدان الشهية الشعور بالخمول والكسل بالإضافة إلى إضطرابات وتقطع في النوم وبناء على ما تقدم يتبادر لأذهاننا التساؤل التالي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وغير الممارسين في درجة الإكتئاب النفسي .

التساؤلات الفرعية:

دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التقليل من مظاهر الإكتئاب النفسي لدى المسنين.-
دراسة ميدانية بمدينة تيسمسيلت -

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة فيما يخص بعد اضطرابات النوم ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة فيما يخص بعد الشعور بالإجهاد ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة فيما يخص بعد فقدان الوزن والشهية ؟

الفرضية العامة للدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وغير الممارسين في درجة الإكتئاب النفسي .

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة فيما يخص بعد اضطرابات النوم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة فيما يخص بعد الشعور بالإجهاد.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة فيما يخص بعد فقدان الوزن والشهية.

تحديد مفاهيم الدراسة:

الصحة النفسية: "هي حالة عقلية إنفعالية إيجابية ، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المستقرة نسبيا ، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ما ، ووقت ما ومرحلة" (الله، 2020)

" حالة الإستقرار النسبي والحالة الإيجابية اللتان تشكلان في النهاية حالة تعبر عن تكامل بين طاقات الفرد وإمكاناته ووظائفه المختلفة الإنفعالية والعقلية والدافعية من جهة، ثم التوازن

بين القوى الداخلية والخارجية من جهة أخرى، ويشكل في النهاية كل من التكامل بين الطاقات والتوازن بين القوى على تنوعها عملا واحدا منتظما ديناميكيا. (القريطي، 1998، الصفحات 28-29)

الإكتئاب النفسي:

هو قمة الشعور بالحزن حيث يشعر المكتئب باليأس الشديد وهذا اليأس في مواجهة الأمل ويشعر بعدم السعادة والتشاؤم ولديه شعور بالفقر وغير قادر على إتخاذ القرارات، وللاكتئاب جذور في اللاشعور .

والإكتئاب هو حالة من الألم النفسي يصل إلى الميلانخوليا ضرب منجيم العذاب مصحوب بالإحساس بالذنب وإنخفاض ملحوظ في تقدير الذات ونقصان في النشاط العقلي والحركي والحشوي. (الفحل، 2016)

كما يمكننا القول بأن الإكتئاب هو حالة من الحزن الشديد والمستمر الناتج عن الظروف المحزنة والأليمة التي تعبر عن شيء مفقود وإن كان المريض لايعي مصدر حزنه. (حامد، 1997، صفحة 492)

المسنين:

لغة : يمكن تعريف المسن في اللغة بأنه الكبر حيث إستعمل العرب كلمة المسن للدلالة على الرجل الكبير فنقول: أسن الرجل:أي كبر، وكبرت، سئ. يسن إسناً فهو مسن. (وآخرون، 1410)

ويقال أسن الرجل أي شاخ ... وهناك علاقة وثيقة بين كبر السن والشيخوخة، مما يجعل كبر السن مرادفا للشيخوخة ويجعل الباحثين يستخدمون كبر السن والشيخوخة بمعنى واحد. (منظور)

إصطلاحا: يعرفه "عبد الله السلحان 1998 بأنه الشخص الذي تجاوز 60 عاما وتظهر عليه مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية والإقتصادية تجعله في أمس الحاجة إلى رعاية ومساعدة الآخرين. (عوض، 2008)

ويعرف بأنه الفرد الذي يتعرض لمجموعة من التغيرات البيولوجية بسبب تقدمه في العمر، وما يصاحبها من تغير في المراكز والأدوار المهنية والصحية والاجتماعية التي كان يمارسها والتي من شأنها التأثير على إدراك الآخرين له وطرق تفاعلهم معه، ... ويحدد المختصون في علم النفس مفوم المسن على أساس التغير في الخصائص النفسية المصاحبة لتقدم الفرد في العمر خاصة فيما يتعلق بسلوكه وحاجاته ودوافعه. (السمري، 2019)

الأنشطة البدنية والرياضية:

هي مجموعة الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية، العقلية، النفسية، الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل.

كما يمكننا القول بأنها نشاط أو مجهود جسمي وحركي يعتمد على تأثير حركات عضلات جسم الإنسان، كما تعرف بأنها مجموعة المهارات التي يتميز بها الشخص، للقيام بالعديد من الحركات. (الخولي، 1998)

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الوصول إلى نتائج يمكننا من خلالها تقديم توصيات تساهم في تحديد طرق الرعاية بكبار السن بالإضافة إلى إبراز أهمية الرياضة كعنصر أساسي في توفير الصحة النفسية والطاقة الإيجابية للمسنين من أجل القضاء على المشاكل والإضطرابات النفسية التي تنغص عليهم عيشتهم وتضعهم في حالة من الإحباط و الإكتئاب.

الهدف من الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التحقق مما إذا كان لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية دور في التقليل من مظاهر الإكتئاب النفسي لدى المسنين، وفي كل بعد من أبعاده الثلاثة.

كما تهدف إلى التحقق مما إذا كان هناك فروق بين المسنين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وغير الممارسين في درجة الإكتئاب النفسي.

الدراسات السابقة:

الدراسة 01: مقال علمي، بن سميثة العيد، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة وهران، ديسمبر 2018.

عنوان الدراسة: تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت.

الهدف العام من الدراسة:

- الكشف على مستوى الأمن النفسي لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بولاية تيارت.

- الكشف على مستوى درجة جودة الحياة لدى كبار السن لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بولاية تيارت.

تساؤلات الدراسة:

- ما درجة مستوى الأمن النفسي لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بولاية تيارت ؟

- ما درجة مستوى درجة جودة الحياة لدى كبار السن لدى كبار السن الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بولاية تيارت ؟

المنهج المتبع: إستخدام الباحث المنهج بأسلوب المسح.

عينة الدراسة: أشتملت عينة الدراسة على 25 ممارس للأنشطة الترويحية الرياضية من مجتمع ولاية تيارت.

أدوات الدراسة : إستمارة إستبيان.

نتائج الدراسة:

خلصت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الأمن النفسي بلغ 72 بالمئة مما يعني توفره بدرجة كبير عند عينة الدراسة حيث بلغت جودة الحياة 54 بالمئة مما يعني توفرها بدرجة متوسطة عند كبار السن.

الدراسة 02: مقال علمي، بشارة جميل العباسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، م6، ع3، جانفي 2022.

عنوان الدراسة : أثر العلاج المعرفي والمشاركة بالنشاطات في خفض مستوى الإكتئاب لدى كبار السن.

الهدف العام من الدراسة:

- التعرف أثر البرنامجين العلاج والمشاركة بالنشاطات في خفض مستوى الإكتئاب لدى المسنين.

تساؤلات الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإكتئاب بين المسنين الذين تعرضو لبرنامج العلاج المعرفي والذين لم يتعرضو للبرنامج؟

التساؤلات الفرعية:

المنهج المتبع: إستخدام الباحث المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: تمثلت في 30 مسن موجودين في دار الضيافة لرعاية المسنين (جمعية الأسرة البيضاء) عمان.

أدوات الدراسة :قائمة ببيك المعربة للإكتئاب.

نتائج الدراسة:

خلصت نتائج الدراسة إلى أن المسنين الذين تعرضوا للبرنامج إنخفض مستوى الإكتئاب لديهم مقارنة بالمسنين الذين لم يتعرضوا للبرنامج وهو ما يؤكد أن البرنامج ناجح وفعال للحد من الإكتئاب عند المسنين.

الدراسة 03: مقال علمي، تركي بن سالم أحمد الشريف ، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، العدد 56 ، م37، 2020.

عنوان الدراسة : فاعلية العلاج بالقبول والالتزام لخفض أعراض الإكتئاب لدى كبار السن.

الهدف العام من الدراسة:

-التحقق من فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اعراض الاكتئاب لدى كبار السن .
-معرفة مدى استمرارية تأثير البرنامج في خفض اعراض الاكتئاب لدى كبار السن بعد انتهاء جلسات البرنامج على افراد المجموعة التجريبية

إشكالية الدراسة:

ما فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اعراض الاكتئاب لدى كبار السن ؟

المنهج المتبع: إستخدام الباحث المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 20 مسن 10 عينة ضابطة و10 تجريبية.

أدوات الدراسة : مقياس إكتئاب الشيخوخة.

نتائج الدراسة: خلصت الدراسة إلى للبرنامج دور في خفض الإكتئاب عند المسنين.

طريقة البحث وإجراءاته:

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة بعض المسنين من مدينة تيسمسيلت، قدر عددهم ب 120 مسن من بينهم 70 يمارسون الرياضة والباقي غير ممارسين أختيرو بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة.

مجالات البحث:

- المجال المكاني: مدينة تيسمسيلت.

- المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 15 جانفي 2024 إلى 6 فيفري 2024.

المنهج :

بما أن المنهج: "هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكل و لإكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة والإستفسارات التي يثيرها موضوع البحث ... " فقد إستخدمنا المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، ويعرف المنهج الوصفي بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا، لإستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج أو تعميمات أو عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث".

متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: الأنشطة البدنية والرياضية.

- المتغير التابع: الإكتئاب النفسي.

أداة البحث: إعتدنا في بحثنا هذا على مقياس الإكتئاب النفسي والذي أعده الباحث نبيل محمد الفحل، والذي يتكون من 80 عبارة ب 16 بعد إختارنا منها 03 أبعاد وهي كالآتي:

البعد الأول: إضطرابات النوم، العبارة (21 - 53 - 39 - 62)

البعد الثاني: فقدان الوزن والشهية، العبارة (60 - 28 - 10 - 29 - 11)

البعد الثالث: الشعور بالإجهاد، العبارة (13 - 31 - 22 - 59 - 70)

- حيث يمكن الإجابة عن أي عبارة من عبارات المقياس ب: (نعم / لا)

صدق المقياس:

- صدق المحكمين: قمنا بعرض المقياس على مجموعة من أساتذة الإختصاص من أجل تقييمها وتحكيمها.

- ثبات المقياس: قمنا بالتأكد من ثبات أداة الدراسة، عن طريق حساب معامل الثبات الذي بلغ (0.936)، كما قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت (0.962) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا يدل على أن المقياس ككل يتصف بدرجة عالية من الصدق والثبات وهو ما يتيح لنا إستعماله في هذه الدراسة.

الأساليب الإحصائية:

تم إستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لإستخراج :

المتوسطات الحسابية،، الإنحرافات المعيارية،، النسب المئوية. ، معامل الارتباط بيرسون.

عرض نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

تقتضي البحوث العلمية عرض وتحليل النتائج التي أسفر عنها ناتج الدراسة، وأفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات، لغرض الوصول لهدف الدراسة وللنتائج التي يسعى الباحث إلى إبرازها والكشف عنها، سواء إتفقت النتائج مع فرضياته أم لم تتفق فإنه من الواجب عليه تحليلها بموضوعية وحيادية، لأن غرض الباحث هو الوصول للحقائق والكشف عنها، কিفما كانت وأينما وجدت، بكل صدق وتجرد، وسنعمل في هذا الجزء من البحث على عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء فرضياتها وذلك من أجل تحقيق الهدف الأساسي لهذا للبحث. (حميد، 2022)

الفرضية (01): الخاصة بالبعد الأول للمقياس.

دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التقليل من مظاهر الإكتئاب النفسي لدى المسنين. -

دراسة ميدانية بمدينة تيسمسيلت -

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة فيما يخص بعد اضطرابات

النوم."

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ك) المحسوبة	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الممارسين	70	1.212	3.282	10,698	0.000	0.05	01	دال
غير الممارسين	50	3.532	4.324					

من خلال النتائج المتوصل إليها والمبينة في الجدول رقم (01) نجد أن متوسط اضطراب النوم لدى المسنين غير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والذي يقدر ب (3.532) وبانحراف معياري (4.324) هو أكبر من متوسط اضطرابات النوم لدى المسنين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والذي يقدر ب (1.212) وبانحراف معياري (3.282) لكن لمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا علينا قراءة وتحليل نتائج إختبار (ت) والتي بلغت قيمتها (10.698) .

وبما أن قيمة الدلالة هي 0.000 عند مستوى الدلالة 0.05 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وغير الممارسين في بعد اضطرابات النوم.

الفرضية (02): الخاصة بالبعد الثاني للمقياس.

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة فيما يخص بعد الشعور

بالإجهاد."

الإجابات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ك) المحسوبة	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الممارسين	70	1.398	3.316	12.992	0.000	0.05	01	دال
غير الممارسين	50	4.271	4.729					

من خلال النتائج المتوصل إليها والمبينة في الجدول رقم (02) نجد أن متوسط الشعور بالإجهاد لدى المسنين غير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والذي يقدر ب (4.271) وبإنحراف معياري (4.729) هو أكبر من متوسط الشعور بالإجهاد لدى المسنين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والذي يقدر ب (1.398) وبإنحراف معياري (3.316) لكن لمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا علينا قراءة وتحليل نتائج إختبار (ت) والتي بلغت قيمتها (12.992) .

وبما أن قيمة الدلالة هي 0.000 عند مستوى الدلالة 0.05 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وغير الممارسين في بعد الشعور بالإجهاد.

الفرضية (03): الخاصة بالبعد الثالث للمقياس.

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة فيما يخص بعد فقدان الوزن والشهية. "

الاجابات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ك) المحسوبة	(ك) المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الممارسين	70	0.871	3,018	9.228	0.000	0.05	01	دال
غير الممارسين	50	4.392	2.524					

من خلال النتائج المتوصل إليها والمبينة في الجدول رقم (03) نجد أن متوسط إضطراب النوم لدى المسنين غير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والذي يقدر ب (4.392) وبإنحراف معياري (2.524) هو أكبر من متوسط إضطرابات النوم لدى المسنين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية والذي يقدر ب (3.018) وبإنحراف معياري (2.524) لكن لمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا علينا قراءة وتحليل نتائج إختبار (ت) والتي بلغت قيمتها (9.228) .

وبما أن قيمة الدلالة هي 0.000 عند مستوى الدلالة 0.05 فإنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسنين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية وغير الممارسين في بعد اضطرابات النوم.

مناقشة نتائج الفرضيات:

من خلال ملاحظتنا للنتائج المتوصل إليها في البعد الأول للمقياس، والتي كانت ذات دلالة إحصائية فإنه يمكننا القول أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لها دور كبير وفعال في القضاء على اضطرابات النوم مما يؤد صحة الفرضية الأولى للدراسة، فالرياضة تزيد من مستوى الإجهاد البدني الذي يفترق إليه المسن خاصة بعد سن التقاعد حيث يصبح لابلل أي مجهود ويسطر عليه الخمول، كما نلاحظ أيضا أن النتائج الخاصة بالبعد الثاني هي الأخرى ذات دلالة إحصائية مما يعني أيضا أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تقضي على الإجهاد النابع من الذات البشرية والملازم للإجهاد النفسي حيث أن الرياضة تزيد من مستوى نشاط المسن وهذا من خلال إفراز الجسم لهرومونات السعادة والنشاط كهرمون الدوبامين والأندروفين وهرمون التيسيتسترون، وهو ما يؤد صحة الفرضية الثانية للدراسة.

أما فيما يخص الفرضية الثالثة الخاصة بالبعد الثالث للمقياس فقد كانت النتائج دالة إحصائيا، متفقة مع حيث أن المبحوثين ممن يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية أجابو بأن للممارسة الأنشطة البدنية والرياضية دور كبير في الحفاظ على الوزن والشهية وهذا لأن الجسم خلال ممارسة الرياضة يفقد الكثير من الطاقة والتي تعوض عن طريق الأكل، ومن كل ماسبق فإنه يمكننا القول أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت وهو ما يعني أن للممارسة الأنشطة البدنية والرياضية دور في التقليل من مظاهر الإكتئاب النفسي لدى المسنين.

نتائج الدراسة:

خلصت الدراسة إلى أن :

- ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لها دور كبير في الحد من الإكتئاب النفسي عند المسنين.

- ممارسة الرياضة لها أهمية بالغة في حياة الفرد للحفاظ على الصحة البدنية والنفسية خاصة المسنين.

توصيات :

- ضرورة الإهتمام بالمسنين وإشراكهم في الحياة الرياضية.
- على الجمعيات الرياضية تخصيص نشاطات رياضية ترويجية خاصة بالمسنين من أجل تحفيزهم لممارسة الرياضة.
- تنظيم أيام دراسية وحملات تحسيسية للتنبيه بأهمية الرياضة في حياة المسن.
- إشراك الإعلام في عملية الترويج للرياضة الخاصة بكبار السن.

الخاتمة:

الرياضة الوسيلة الأمثل لتحقيق النمو المتكامل والمتزن لدى الشباب وأسلوب حياة ووسيلة للحفاظ على الصحة والنشاط عند المسنين، فممارسة الرياضة صالحة لكل الأفراد على إختلاف جنسهم وأعمارهم، وهو مائدعنه نتائج دراستنا هذه والتي تناولنا فيها الإكتئاب النفسي عند المسنين وكيف يمكن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضة أن تسهم في الحد من الإكتئاب النفسي عند المسنين، فممارسة الرياضة تحد من القلق وتحد من إضطرابات النمو وتبعث النشاط والحيوية في حياة وسلوك المسن بالإضافة إلى أنها تحافظ على وزنه وتقويه من مشكل فقدان الشهية والخمول والإجهاد، وفي الأخير نقول بأن الرياضة وسيلة فعالة وجيدة للمسنين من أجل تفادي المشاكل الصحية والنفسية. بالإضافة لكونها تزيد من كفاءة التركيز الذهني والإتخراط في المجتمع والمحيط، وهذا لأن ممارسة الرياضة تعطي الفرد الثقة بالنفس منخلال محافظته على لياقته البدنية التي تساعده على القيام بأعماله اليومية دون الحاجة لأي شخص مستمتعا بحياته.

المراجع :

- 1- ابن منظور، لسان العرب، الجزء 13، دار صادر، بيروت ، بدون تاريخ.

دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التقليل من مظاهر الإكتئاب النفسي لدى المسنين.-

دراسة ميدانية بمدينة تيسمسيلت -

2- عبد المطلب أمين القريطي، 1998، في الصحة النفسية، دار الفكر العربي ط1 ، القاهرة ، ص 28-29.

3- نبيل محمد الفحل، 2006، مقياس الإكتئاب النفسي، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ص 6

4- زهران حامد، 1997، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة ، عالم الكتب ، ص 492،

5- إبراهيم مصطفى وآخرون، 1410، المعجم الوسيط، دار الدعوة، إسطنبول، تركيا.

6- سليم أبو عوض، 2008، التوافق النفسي للمسنين، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان .

7- أمين أنور الخولي، 1998، أصول التربية البدنية والرياضية، ب ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، ص 35.

8- مريم منير، عبد الله كراشدة، محمد السمري، 2019، التحديات النفسية التي تواجه المسنين في محافظة مسقط، دراسة كمية، مجلة الشارقة للعلوم الإنسانية والإجتماعية ، المجلد 16، العدد 01، ص 1 - 31.

9- ديلم رضوان، نحال حميد، المنشآت الرياضية الحديثة ودورها في تحقيق التماسك الإجتماعي بين لاعبي الفرق الرياضية - دراسة ميدانية بالمركبات الرياضية لولاية تيسمسيلت - ، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة، الجزائر، 09-2022، المجلد 07 العدد 02 الصفحة ، 296-308

10- الإغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة بالجزائر العاصمة، عبد الله عبد الله ، جامعة الجزائر 2، 07-2020، مجلة قيس للدراسات الإنسانية والإجتماعية، المجلد 04 العدد 01.

MEDICINE-AND- /- [HTTPS://WWW.ALARABIYA.NET](https://www.alarabiya.net)11

HEALTH/2020/01/25 فوائد مذهلة للرياضة على الصحة النفسية