



النشاط الرياضي والأعراض النفس-جسمية لدى الراشد

Physical activity and psycho-physical symptoms in the adult

فرنان مجيد¹، ليلي شيباني²

¹ جامعة البويرة / الجزائر / m.fernane@univ-bouira.dz

² جامعة البليدة 2 / الجزائر / leilachibani05@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/07/29

تاريخ القبول: 2022/06/18

تاريخ الاستلام: 2022/02/08

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية لتأكيد دور النشاط الرياضي في تحديد أهم الأعراض النفسجسدية ولقد اتبعنا المنهج العيادي والمقابلة العيادية مع حالات من فئة الراشدين مستخدمين أداة تقيس الأعراض النفسجسمية وتم التوصل للدور والتأثير الواضح للنشاط الرياضي في تقليل بعض الأعراض النفسجسمية التي يعيشها الراشد خاصة أن الجانب الصحي من أهم الجوانب التي تساهم في تحقيق رفاهية الفرد حيث يواجه الأفراد الكثير من المواقف في حياتهم اليومية مما تؤثر على حالتهم النفسية والجسدية ذلك باختلاف التكوين الفيزيولوجي عند الراشد، ومما لاشك فيه أن النشاط الرياضي هو عملية لها الأثر الايجابي نحو الصحة الجسدية والنفسية للفرد وكذلك التقليل من بعض الاضطرابات التي يعاني منها ناهيك عما ينتجه النشاط الرياضي من تغيرات سواء كانت نفسية أو جسدية مع العلم أن الفرد في مرحلة الرشد يكون في مرحلة واعية لأهمية الرياضة في خلق نمط حياتي سليم مما يجعله يتميز بالتفاؤل والتوجه نحو ممارسة النشاط الرياضي.

الكلمات الدالة: النشاط الرياضي؛ الأعراض النفسجسمية؛ الراشد.

Abstract:

The current study aims to confirm the role of sports activity in determining the most important psychophysical symptoms. We have followed the clinical approach and the clinical interview with cases of the adult category, using a tool that measures psychophysical symptoms. The role and clear impact of sports activity in reducing some psychophysical symptoms experienced by the adult, especially that the health aspect is one of the most important Aspects that contribute to achieving the well-being of the individual, as individuals face many situations in their daily lives, which affect their psychological and physical condition, depending on the physiological formation of the adult, and there is no doubt that sports activity is a process that has a positive impact on the physical and psychological health of the individual as well as reducing some The disorders he suffers from, not to mention the changes produced by sports activity, whether psychological or physical, knowing that the individual in the adult stage is in a stage conscious of the importance of sports in creating a healthy lifestyle, which makes him characterized by optimism and orientation towards sports activity.

Keywords: Sports Activity; Psycho-physical symptoms; Adult.

مقدمة

يعتبر النشاط الرياضي من النشاطات ذات الأهمية الكبيرة في مجال صحة الفرد، حيث يتم نشر هذه الأهمية من خلال التوعية الصحية التي تؤكد على مكانة ممارسة الرياضة في خلو الجسم من الأمراض والضعف البدني الذي يعوق الفرد عن الإنجاز بكفاءة وفاعلية، وبما أنّ الفرد يعيش حياة يومية مليئة بالأحداث الحياتية التي قد تؤثر على صحته الجسدية والنفسية ماجعلنا نهتم بموضوع ممارسة النشاط الرياضي كسلوك صحي وقائي للكشف عن مستويات الأعراض النفسجسدية لدى الراشد الذي يمارس النشاط الرياضي كسلوك صحي وقائي.

الإشكالية

يتعرض الأفراد خلال حياتهم اليومية للكثير من الأحداث اليومية مما تجعله يستجيب لها و يواجهها في بيئته قصد حاجاته ودوافعه ، ذلك للوصول الى حالة من التكيف و التوافق باستخدامه لمختلف الآليات و الاستراتيجيات ، إلا أن الإلحاح عن بعض الدوافع و ظروف البيئة قد يفشل الفرد في مواجهتها مما يسبب له الضغط فتظهر عليه أعراض نفسو جسدية ، وهذه الأعراض تعزى الى تلك الضغوط الحياتية و أزماتها ومنهم من يعزوها الى خطأ في عمليات الاشتراط و الاستجابات للمثيرات البيئية والداخلية، فالإنسان في صراع دائم ضد العوامل التي تعرضه للمرض وعلى الرغم من ان الانسان كثيرا ما يتغلب على محن الحياة اليومية بسهولة بوسائله العادية فان هناك محنا شديدة لا تكفي الوسائل العادية لمواجهتها و انما تشاهد في المحن التي يواجهها الانسان بجميع صورها جسمية كانت أم نفسية(الطبيب، 1984، ص12). كما يتفق علماء النفس على أن العوامل النفسية يؤثر بشكل واضح في حدوث الاضطراب ، فهذا الاضطراب هو تعبير عن طاقة حبسية غير مشبعة او تعبر عنه توتر و قلق لا شعوري يظهر في كثير من أجهزة الجسم ذلك من خلال التنفيس عبر النشاطات التي يقوم بها الفرد للتنفيس عن التوتر الداخلي الذي يشعر به ، ذلك من خلال اللجوء الى النشاط الرياضي للتقليل من الاعراض النفسية و الجسدية و البحث عن الراحة النفسية و الصحة الجسدية(محمد حسن عبد المعطي، 2001، ص216).

ونجد دراسة قام بها أحمد حسن محمد بعنوان ضغوط الحياة و علاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية". إذ تناول الباحث موضوع الضغوط الحياتية و الاضطرابات النفس-جسدية في البيئة العربية (اليمن-الجزائر) في دراسة مقارنة بين بيئتين مختلفتين ، حيث يرى الباحث أن الدراسات السابقة التي تناولت نفس الموضوع لا تتسم بالعمومية لكافة الثقافات ، ذلك أن الإطار المرجعي الذي يعيش فيه الفرد يشكل شخصيته و الكيفية التي يتعامل بها و يواجه تحديات المواقف الحياتية المختلفة ، كما نجد دراسة فقيه العيد حيث أجريت هذه الدراسة في جامعة عين شمس بالقاهرة، وكان الهدف منها التعرف اذا ماكان هناك علاقة بين الاضطرابات السيكوسوماتية ومتغيرات الشخصية من جانب، وبين الاضطرابات السيكوسوماتية والاتجاهات الوالدية في التنشئة كما يدركها الأبناء؛ وذلك على عينة من طلبة وطالبات الجامعة ، وقد أثبتت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين متغيرات الاضطرابات السيكوسوماتية والانفعالية وكل من متغيرات التوتر وسوء التوافق ما جعل الباحث يوضح اقتراحات حول أهمية ممارسة النشاط الرياضي للتقليل من الأعراض النفس-جسدية (وهبان، 2008، ص27). ويمكن للفرد عامة والرياضي خاصة أن يغير من اتجاهه ونمط حياته وسلوكه من أجل صحته وسلامته من خلال تغيير الأفكار والمعتقدات والمواقف وهي من

أقوى الوسائل في تغيير السلوك، كما أن تغيير السلوك غير الصحي إلى سلوك صحي يمكن أن يمر بعدد من المراحل تسمى بدائرة التغيير (بلبول، 2022، ص2).

ويشير رحلي(2022) أن النشاط البدني الرياضي كما يراه تشالزر بيوتشر فهو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة وميدات تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني، ما يعني أن البعد النفسي والاجتماعي والانساني للنشاط الرياضي الذي يهدف لتنمية الفرد وتنميته تنمية شاملة من خلال المزاوجة بين استخدام تمارين حريكة والأساليب النفسية لتحقيق النمو النفسي الاجتماعي للفرد(رحلي، 2022، ص2) ويعتبر النشاط الرياضي ذو أهمية بالغة في تجنب الإضطرابات النفسية و الجسدية ذلك ما ينصب عليه من دراسة السلوك بهدف تحقيق جملة من المطالب والأهداف الخاصة التي يمكن ذكر أهمها في الصحة النفسية حيث يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية التدريبية وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية والتخلص منها كذلك يمكن تطوير السمات الشخصية والتي تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية المطلوبة لدى الفرد مثل الثقة بالنفس، التعاون، احترام القوانين، المسؤولية (بن جدو، ص8).

ولتحقيق أهداف البحث تم الاعتماد على قائمة الأعراض النفس – جسمية للرياضيين و الذي يوضح لنا هذه الأعراض وذلك من المعتقدات التي يتعرض لها من خلال طرح التساؤل التالي: ماهو دور النشاط الرياضي في الكشف عن أهم الأعراض النفس-جسدية لدى الراشد؟

فرضيات الدراسة:

_ يساهم ممارسة النشاط الرياضي في التقليل من الأعراض النفس جسدية لدى الراشد.

أهداف البحث

من خلال هذا البحث الذي يتمحور حول النشاط الرياضي و الأعراض النفس-جسدية لدى الراشد، نحاول من خلال مضمون البحث ما يلي :

- التعرف على أهم الأعراض النفس جسدية التي تعتري الراشد أثناء ممارسته للنشاط الرياضي ودور النشاط الرياضي في تقليل الاعراض المرضية.

مفاهيم البحث

- **النشاط الرياضي**
يقصد بها ذلك النشاط الرياضي المنظم والمستمر والهادف في إطار النوادي والجمعيات الرياضية تحت إشراف اطارات رياضية مؤهلة (برقوق، 2013، ص3).
- **الأعراض النفس-جسدية**
هي الأعراض التي تظهر على اللاعب كالتوتر والاستثارة ومتاعب المعدة والدورة الدموية والتنفسية والنوم في المراحل المختلفة قبل المنافسات الرياضية.أو هي مجموعة من الإضطرابات السيكوفسيولوجية والتي تنشأ عن عوامل نفسية وتتخذ أعراضها شكلاً جسيماً أو عضوياً(حلاوة، 2011، ص435).

الجانب التطبيقي

* أولاً : منهج الدراسة :

بناءً على موضوع البحث وتساؤلاته فإن المنهج الملائم هو المنهج الذي يعتمد على دراسة الحالة كما توجد في الواقع ويهتم بكشف الحالة كشفاً دقيقاً والدراسة العميقة للحالة في بيئتها وفي ضوء المجتمع الذي تنتمي إليه (النجار، 2008، ص 16).

* ثانياً : عينة الدراسة

تكوّنت عينة الدراسة الحالية من مجموعة من الأفراد الراشدين و المداومين على النشاط الرياضي قصد التقليل من بعض الاضطرابات الجسدية و النفسية حيث كان اختيار العينة بطريقة قصدية ذلك ما يتناسب مع منهج الدراسة حيث تمت الدراسة على 5 حالات من النساء المتجهن نحو صالات الرياضة بولاية باتنة من ذوي الفئة العمرية (30 – 35 سنة) وهي موضحة في الجدول (01) كالتالي:

جدول(01): خصائص عينة الدراسة

الحالة	العمر	المستوى التعليمي	الاضطراب	حصص ممارسة النشاط الرياضي
الحالة الأولى	30 سنة	مستوى جامعي	ضغط نفسي شديد	2 حصص أسبوعياً
الحالة الثانية	33 سنة	مستوى جامعي	قولون عصبي	3 حصص أسبوعياً
الحالة الثالثة	35 سنة	مستوى جامعي	قولون عصبي	2 حصص أسبوعياً
الحالة الرابعة	34 سنة	مستوى جامعي	كولسترول	3 حصص أسبوعياً
الحالة الخامسة	31 سنة	مستوى جامعي	ضغط نفسي شديد	3 حصص أسبوعياً

* ثالثاً : أدوات الدراسة

■ المقابلة نصف الموجهة

لغرض تحقيق أهداف الدراسة الحالية تم الاعتماد على المقابلة النصف الموجهة التي تترك الحرية للمبحوث على نحو تلقائي وهي مقابلة تضم عدداً من الأسئلة المفتوحة التي تسير وفق دليل محدد ويقوم الباحث بتتبع أجوبة المبحوثين وطرح المزيد من الأسئلة للاستيضاح.

* محاور المقابلة

- معرفة الأعراض المرضية التي يعاني منها الحالة.
- تحديد عدد الحصص المطبقة لممارسة النشاط الرياضي في الأسبوع.
- معرفة مدى التحسن في الحالة الصحية سواء النفسية أو الجسدية.
- قائمة الأعراض النفس-جسمية للرياضيين

أعدها محمد حسن علاوي بهدف قياس بعض الأعراض النفس – جسمية وهي :
القلق والتوتر والاستثارة ومتاعب المعدة والدورة التنفسية واضطرابات النوم.

الخصائص السيكومترية للمقياس

1- الصدق:

تم التحقق من تمايز عبارات القائمة كما تم التحقق من صدق عن طريق تطبيقها وكانت الفروق بين متوسط الدرجات احصائيا عند مستوى 0,001.

2- الثبات:

بلغ معامل ثبات القائمة ككل 0,918 بطريقة التجزئة النصفية عن طريق حساب معامل الارتباط بين الدرجات وتم حساب معامل ثبات القائمة باستخدام معامل ألفا باستخدام معادلة كودر ريتشاردسون طبقا لتعديل كرونباك وبلغ معامل ثبات الاتساق الداخلي 0,788.

رابعاً : تقديم الحالات

* الحالة الأولى

الحالة (ك) تبلغ من العمر 30 سنة، متزوجة ذات مستوى تعليمي جامعي و موظفة بمؤسسة عمومية وتمارس النشاط الرياضي منذ سنتين للتقليل من أعراض الضغط النفسي، حيث تم تطبيق قائمة الأعراض النفس جسمية و أظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 22 درجة وهي ما تمثل 14 درجة في إتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية و 8 درجات عكس إتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية مثلما هي موضحة في الجدول(02) أسفله.

الجدول(02): نتائج تطبيق مقياس الأعراض النفس الجسمية _ الحالة الأولى

الحالة (ك)	الدرجة العامة للمقياس 22 درجة	14 درجة في اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية	08 درجات عكس اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية
------------	----------------------------------	--	--

* تحليل المقابلة للحالة الأولى :

من خلال المقابلة و تطبيق قائمة الأعراض النفس جسمية تبين أن للحالة درجة عالية من الأعراض النفسية والجسدية أثناء ممارسة النشاط الرياضي ذلك ما يظهر في مستوى الدرجة الدالة على زيادة الأعراض والتي قدرت بـ 14 درجة والتي هي أكبر من الدرجة التي تحصلت في عبارات عكس الاتجاه والتي قدرت بـ 8 درجات ، وبما أن الدرجة الكلية المتحصل عليها (22درجة) وهي درجة تقترب من الدرجة العظمى للاختبار والتي تشير الى زيادة حدة الأعراض النفس - جسمية .

* الحالة الثانية

الحالة (م) تبلغ من العمر 33 سنة، متزوجة ، ذات مستوى تعليمي جامعي وغير موظفة ، حيث تم تطبيق قائمة الأعراض النفس جسمية و أظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 22 درجة وهي ما تمثل 17 درجة في إتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية و 5 درجات عكس إتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية مثلما هي موضحة في الجدول(03) أسفله.

الجدول(03): نتائج تطبيق مقياس الأعراض النفس الجسمية _ الحالة الثانية

الحالة (م)	الدرجة العامة للمقياس 22 درجة	17 درجة في اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية	05 درجات عكس اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية
------------	----------------------------------	--	--

* تحليل المقابلة للحالة الثانية :

من خلال المقابلة و تطبيق قائمة الأعراض النفس جسمية تبين أن للحالة درجة عالية من الأعراض النفسية والجسدية أثناء ممارسة النشاط الرياضي ذلك ما يظهر في مستوى الدرجة الدالة على زيادة الأعراض والتي قدرت بـ 17 درجة والتي هي أكبر من الدرجة التي تحصلت في عبارات عكس الاتجاه والتي قدرت بـ 5 درجات ، وبما أن الدرجة الكلية المتحصل عليها (22 درجة) وهي درجة تقترب من الدرجة العظمى للاختبار والتي تشير الى زيادة حدة الأعراض النفس - جسمية .

* الحالة الثالثة

الحالة (أ) تبلغ من العمر 35 سنة، متزوجة ، ذات مستوى تعليمي جامعي وموظفة في قطاع التعليم وتمارس النشاط الرياضي منذ ست أشهر للتقليل من أعراض الضغط النفسي، حيث تم تطبيق قائمة الأعراض النفس جسمية و أظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 14 درجة وهي ما تمثل 12 درجة في اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية و درجتين عكس اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية مثلما هي موضحة في الجدول (04) أسفله.

الجدول (04): نتائج تطبيق مقياس الأعراض النفس الجسمية _ الحالة الثالثة

الحالة (أ)	الدرجة العامة للمقياس 14 درجة	12 درجة في اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية	درجتين عكس اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية
------------	----------------------------------	--	--

* تحليل المقابلة للحالة الثالثة :

من خلال المقابلة و تطبيق قائمة الأعراض النفس جسمية تبين أن للحالة درجة عالية من الأعراض النفسية والجسدية أثناء ممارسة النشاط الرياضي ذلك ما يظهر في مستوى الدرجة الدالة على زيادة الأعراض والتي قدرت بـ 15 درجة والتي هي أكبر من الدرجة التي تحصلت في عبارات عكس الاتجاه والتي قدرت بدرجتين ، وبما أن الدرجة الكلية المتحصل عليها (15 درجة) وهي درجة تقترب من الدرجة العظمى للاختبار والتي تشير الى زيادة حدة الأعراض النفس - جسمية .

* الحالة الرابعة

الحالة (ج) تبلغ من العمر 34 سنة، متزوجة وتعاني من اعراض مرضية ذات علاقة بارتفاع نسبة الدهون في الجسم، ذات مستوى تعليمي جامعي وموظفة في مؤسسة عمومية ، حيث تم تطبيق قائمة الأعراض النفس جسمية و أظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 19 درجة وهي ما تمثل 16 درجة في اتجاه زيادة حدة

الأعراض النفس جسمية و 3 درجات عكس إتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية مثلما هي موضحة في الجدول(05) أسفله.

الجدول(05): نتائج تطبيق مقياس الأعراض النفس الجسمية _ الحالة الرابعة

الحالة(ج)	الدرجة العامة للمقياس 19 درجة	16 درجة في اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية	03 درجات عكس اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية
-----------	----------------------------------	--	--

* تحليل المقابلة للحالة الرابعة :

من خلال المقابلة و تطبيق قائمة الأعراض النفس جسمية تبين أن للحالة درجة عالية من الأعراض النفسية والجسدية أثناء ممارسة النشاط الرياضي ذلك ما يظهر في مستوى الدرجة الدالة على زيادة الأعراض والتي قدرت بـ 16 درجة والتي هي أكبر من الدرجة التي تحصلت في عبارات عكس الاتجاه والتي قدرت بـ 3 درجات ، وبما أن الدرجة الكلية المتحصل عليها (19 درجة) وهي درجة تقترب من الدرجة العظمى للاختبار والتي تشير الى زيادة حدة الأعراض النفس - جسمية .

* الحالة الخامسة

الحالة (م) تبلغ من العمر 31 سنة، متزوجة ، ذات مستوى تعليمي جامعي وتمارس النشاط الرياضي منذ عام تقريبا للتقليل من أعراض الضغط النفسي، حيث تم تطبيق قائمة الأعراض النفس جسمية و أظهرت النتائج أن الدرجة العامة للمقياس 21 درجة وهي ما تمثل 17 درجة في إتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية و 5 درجات عكس إتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية مثلما هي موضحة في الجدول(06) أسفله.

الجدول(06): نتائج تطبيق مقياس الأعراض النفس الجسمية _ الحالة الخامسة

الحالة(م)	الدرجة العامة للمقياس 22 درجة	17 درجة في اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية	5 درجات عكس اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس جسمية
-----------	----------------------------------	--	---

* تحليل المقابلة للحالة الخامسة :

من خلال المقابلة و تطبيق قائمة الأعراض النفس جسمية تبين أن للحالة درجة عالية من الأعراض النفسية والجسدية أثناء ممارسة النشاط الرياضي ذلك ما يظهر في مستوى الدرجة الدالة على زيادة الأعراض والتي قدرت بـ 17 درجة والتي هي أكبر من الدرجة التي تحصلت في عبارات عكس الاتجاه والتي قدرت بـ 4 درجات ، وبما أن الدرجة الكلية المتحصل عليها (21 درجة) وهي درجة تقترب من الدرجة العظمى للاختبار والتي تشير الى زيادة حدة الأعراض النفس - جسمية .

التحليل العام لحالات الدراسة :

من خلال الاعتماد على المقابلات مع حالات الدراسة و تطبيق قائمة الأعراض النفس -جسمية في النشاط الرياضي بهدف تحقيق ما نطمح له في هذه الورقة البحثية ، يسمح لنا كل من تحليل محتوى المقابلات مع الحالات ظهور الأعراض

النفس جسمية بدرجة عالية ، كما يتضح من خلال ما سبق عرضه من نتائج تطبيق قائمة الأعراض النفس جسمية أثناء ممارسة الرياضة أن نفسية المرأة المقبلة تعكس ما بداخلها من ضغوطات نفسية ناتجة عن مواجهتها لمختلف المواقف في حياتها اليومية مثلما يوضحه الجدول (07) أسفله.

الجدول(07): النتائج العامة للأعراض النفس الجسمية لحالات الدراسة

الحالة	اتجاه زيادة حدة الأعراض النفس الجسمية	عكس زيادة حدة الأعراض النفس الجسمية	الدرجة العامة للأعراض النفس الجسمية
الحالة (ك)	14 درجة	08 درجات	22 درجة
الحالة (م)	17 درجة	4 درجات	22 درجة
الحالة (أ)	12 درجة	درجتين (02)	14 درجة
الحالة (ج)	16 درجة	3 درجات	19 درجة
الحالة (م)	17 درجة	4 درجات	22 درجة

كما تبين درجات عكس الاتجاه المتحصل عليها من قبل الحالات أن هناك مستوى واضح في اتجاه زيادة الأعراض النفس جسمية الذي يتعلق أساسا بممارسة النشاط الرياضي و المستوى التعليمي الذي له دور يعكس توجه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي، هذا بالإضافة إلى درجة وعي المرأة خاصة بالسلوكات الصحية الذي يعود بالإيجاب على صحتها، كما يتبين أن هناك علاقة بين المستوى التعليمي وبين ممارسة المرأة للنشاط الرياضي .

وقد توصلنا في هذه الدراسة البحثية أن ممارسة النشاط الرياضي له علاقة وطيدة بتخفيف الأعراض المرضية الذي يكون من خلال متغيرات عديدة و التي من أهمها المعتقدات حول المواقف الإيجابية التي تتعرض لها وتستجيب لها بطريقة سلبية . كما يعتبر الإنسان غاية التنمية ووسيلتها، والمحافظة على صحته تعد واجبا أساسيا له ولمجتمعه، حيث أن تمتع الأفراد بأعلى مستوى من الصحة يمكن الوصول إليه يعد حقا من حقوقهم الأساسية، وذلك بالعمل على حمايتهم ورعايتهم صحيا ونفسيا وتلبية حاجاتهم ومتطلباتهم المختلفة ومساعدتهم على النمو الشامل المتكامل وعلى هذا الأساس حاولنا في هذا البحث الكشف عن ما إذا كانت ممارسة الشباب للنشاط الرياضي هو ضرورة لإعتباره وصفا طبية للحالة الصحية، مع معرفة أثار هذا النشاط البدني على الحالة الصحية بعد ممارسته، كما سنحاول الكشف عن ما إذا كانت هذه الممارسة ناتجة عن الوعي و الثقافة الصحية التي تتمتع بها الشباب، بالتالي إلحاقها بقاعات الرياضة ليس لضرورة علاجية، و إنما وعيا منها بأهمية الممارسة الرياضية على صحة كل من البنية الفيزيولوجية و النفسية و العقلية للفرد(جاب الله، 2015، ص 2)

كما إزدادت الأبحاث الطبية والنفسية التي تحاول دراسة علاقة أنماط السلوك البشري بصحة الأفراد سواء كانت النفسية منها او العضوية ، ولذلك فإن الاهتمام بصحة الطفل ورعايته تعدّ من أهم الركائز التي أقرت بها الهيئات الدولية و منظمة الصحة العالمية ، من خلال نشر المعلومات الصحيحة من اجل مكافحة مشاكل سوء التغذية و تشجيع النظم السليمة وأنماط الحياة الصحية والوقاية من الامراض المزمنة ، حيث تشير داليا عزت مؤمن (2004) في هذا الصدد إلى وجود ارتباط كبير بين سلوكياتنا الشخصية والحالية الصحية التي يتمتع بها الفرد ، وبهذا فإن الأمراض التي يعاني منها الأغلبية قد ترجع في جزئها الأكبر الى السلوكات و العادات الصحية غير السليمة ، و في هذا الأساس نذكر أن السلوكات الصحية تنقسم الى أنماط سلوكية ايجابية معززة للصحة وأنماط سلوكية سلبية ضارة بالصحة.

و يعتبر نمط السلوك الصحي الايجابي عن تلك الأفعال او النشاطات المقصودة او غير المقصودة التي يمارسها الفرد الواحد لمساعدته في الوقاية من الاصابة بالمرض او تمنعه من الأذى والضرر البدني والنفسي ، وتساعده على الاكتشاف المبكر للمرض والعجز ، او تساعد في التخفيف من المعاناة والمرض بحيث يتم الحالة البدنية والنفسية وتقليل الانحراف وتحميه من المخاطرة التي من شأنها أن تتسبب في حدوث ضرر او أذى بدني أو نفسي أو كليهما ، ومن أنماط السلوك الصحي الايجابي ممارسة التمرينات الرياضية والنوم الكافي المطمئن والعادات الغذائية الصحية السليمة والوقاية الصحية نفسيا وبدنيا وسلوك القيادة الأمن .

كما نؤكد أ، نمط السلوك الصحي السلبي ويشمل السلوكات التي تسبب ضررا على لصحة ، وهي كل فعل أو نشاط يقوم به الفرد أو الجماعة بشكل واع و مخطط ومقصود وبشكل متكرر ، سواء أكان الفرد بمفرده ومدفوعا ذاتيا أم بتسيير الجماعة او بضغط منها ، الأمر الذي يترتب عليه زيادة معدلات الاستهداف للمرض او الأذى النفسي والبدني ، ومن أنماط السلوك الصحي السلبي التدخين والتعرض لأشعة الشمس لمدة طويلة (عزت، 2004، ص474).

كذلك تساهم ممارسة النشاط الرياضي في تقليل الأعراض النفس الجسمية المتعلقة بالضغوط النفسية إذ يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها و أحداث تنطوي على الكثير من مضار القلق وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة ، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم شخصية الفرد بحيث لا يوجد انسان تخلو حياته من الضغوط ، هذه الاخيرة أصبحت جزءا مركزيا وأساسيا في حياتنا اليومية والتي بدورها تترك آثارا سلبية على السلوك العام لتلك المجتمعات و على الأفراد بشكل خاص .

ولهذا ما تشير إليه بوفريدة(2015) أن مواجهة هذه الاحداث اليومية الضاغطة و التخفيف من حدتها ، يؤكد الباحثين على استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية التي أصبحت سلوكا حضاريا ينادي به معظم الدول المتطورة ، حيث تعددت الابحاث في مجالات عديدة تهتم بالجانب الصحي للفرد ، خاصة علماء النفس و الاجتماع و علماء التربية الصحية وذلك لمعرفة مدى مساهمة النشاطات الرياضية و دورها الوظيفي في الحياة البشرية (بوفريدة، 2015، ص6-7)

وتسعى الأنشطة البدنية والرياضية إلى اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول وأكثر نشاط، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات ما من جوانب الشخصية ، إضافة إلى ذلك أنها تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف مع النفسية المتعددة بتفكير مستقل وهي بذلك تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه مميزة بمواقف وتفاعلات اجتماعية بناءة ، مما يشكل تدريباً على الحياة الاجتماعية الناجحة وتدعيمها له وذلك بإعداد الفرد على أن يكون مواطناً صالحاً منتجاً يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياتها وتحقيق التوازن الجسدي والنفسي (عيسات، 2014، ص 24)

ويجدر الإشارة أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد في التقليل من حدة القلق النفسي إذ أن الممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة الرياضية لها تأثير فعال على المراهق، لأن هناك توافق بين الجانبين الجسدي والنفسي، وينظر للإنسان على أنه وحدة بسيكولوجية وعلى هذا الأساس فالمختصون النفسيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقامتها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم، وتهدي النفس وتخفف من حدة القلق وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس، فهي أداة من أدوات بناء الشخصية وتبحث دائما لإيجاد التوازن النفسي للفرد أو المراهق ، وعليه بالإنضباط في ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا مهم جدا في إخراجها من المعاناة النفسية .

ويعتبر الاسترخاء الرياضي أحد الطرق العلاجية الهامة وإضافة إلى الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية في تفرغ الشحنات والضغوطات العدوانية ، فهو يحث على الكف عن الحركة بعد مجهود عضلي ويعمل على إرجاع الشخص إلى الحالة العادية ، لكن لابد من دراسة وتفهم حالة المريض ، أسباب معاناته ، إذ ليس كل المرضى يمكن أن تطبق عليهم

الاسترخاء ، وتعتبر الألعاب لرياضية أسلوبا هاما في دراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، كما تفيد الرياضة في دراسة الشباب عن طريق ملاحظتهم في الألعاب الجماعية، وما يقومون به من هوايات، ومباريات مختلفة، حيث يمكن دراسة سلوك الفرد في الجماعة وما يظهر به من ميول وعلاقات عدوانية ، كما أن الأنشطة الرياضية وقائية أكثر منها علاجية خاصة (بو سنان، 2012، ص43)

وبناء على هذه التلميحات يبرز الدور المهم الذي يلعبه النشاط الرياضي في تحقيق الصحة الجسدية و النفسية و الاجتماعية للشباب.

كما يساعد النشاط الرياضي في تحسين الحالة الصحية للجسم البدنية والنفسية إذ يمتاز الفرد الذي يمارس النشاطات الرياضية و التدريبات الأدائية الرياضية بانخفاض سرعة القلب في وقت الراحة و يزداد النبض أثناء الجهد و الإنفعالات النفسية السارة و المفرحة والغضب والخوف و يقل عند الحزن و يحدث ذلك بسبب تحفيز القلب ، كذلك خلال عملية الهضم الذي يحدث زيادة في سرعة القلب لفترة تتراوح من 2-3 ساعات بعد تناول الغذاء وذلك يتوقف على نوع الغذاء وامكانية هضمه ، كما تلعب افرازات الغدد الصماء دورا كبيرا في التأثير على ضربات القلب حيث بعضها ترفع من سرعته مثل الابنفرين الذي تفرزه الغدة الكظرية كما يقوم هرمون النور ابنفرين الذي يفرز عند نهايات العصب السمبثاوي بنفس تأثير هرمون الابنفرين، و أن قوة ضربات القلب تعتمد على الأيونات وبخاصة الموجبة منها الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم (سميعة، 2008، ص152)

من خلال هذه الدراسة يتضح لنا جليا دور النشاط الرياضي لدى المرأة للحفاظ على الصحة النفسية و الجسدية من خلال ممارستها للنشاط الرياضي و هذا ما تشترك فيه جميع الدراسات في إعطاء الأهمية لعامل السلوكات الصحية وممارسة النشاط الرياضي و نشر الوعي الصحي والنظرة الايجابية للحياة .

إقتراحات وتوصيات

من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة نقدم بعض الاقتراحات التي من شأنها أن تفيد الأفراد كما نرجو أن تكون لهذه الاقتراحات صدى في الواقع وهي على النحو الآتي :

- إعداد برامج علاجية تهتم بالسلوكات الصحية و تحديد الاستراتيجيات الملائمة الفعالة للمداومة على النشاط الرياضي الصحي.
- ضرورة الاهتمام بالثقافة الصحي للمجتمع عامة وللمرأة خاصة أن لها دور في تربية أجيال الغد.

الخاتمة

على ضوء ما تم تقديمه يتضح جليا أهمية عامل النشاط الرياضي في الحفاظ على الصحة ما يجعل الفرد يتجه نحو ممارسة النشاط الرياضي بنظرة إيجابية نحو تحقيق صحة نفسية و جسدية و التي تعتمد بالدرجة الأولى على استجابات الفرد بطريقة ايجابية نحو المواقف اليومية ودرجة الوعي نحو التوجه للنشاطات الصحية لما لها من تأثير ايجابي في الصحة الجسدية والنفسية.

قائمة المراجع :

- بوطالبي بن جدو : محاضرات في مادة علم النفس الرياضي ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، سطيف.
- داليا عزت مؤمن (2004) : سيكولوجية الطفل والمراهق ، الطبعة الأولى ، مكتبة مدبولي للنشر ، القاهرة .
- رامي صالح حلاوة(2011):الأعراض النفس جسدية قبل المنافسة الرياضية ، مقال في مجلة دراسات، العلوم التربوية ، المجلد38، العدد2،الأردن.

- زهية جاب الله (2015): الرياضة النسوية ضرورة صحية أم وعي وثقافة صحية ، قسم علم الاجتماع ، جامعة الجزائر.
- سميرة خليل محمد أمين(2008):مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، الأكاديمية الرياضية ، كلية التربية البدنية ، بغداد .
- عبد اللطيف غاز الطيب(1984):الصحة النفسية و سيكوسوماتيك ، القاهرة ، دار المعارف ، 1999.
- عبد المالك بوفريدة(2015):دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر3.
- علي حسن وهبان (2008) ضغوط الحياة وعلاقتها بالإضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية الي (من - الجزائر) ، أطروحة دكتوراه ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية - قسم علم النفس ، جامعة الجزائر
- فاتح بو سنان (2012):دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر3.
- كمال عيسات(2014):تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ،رسالة ماجستير ،معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3.
- محمد حسن عبد المعطي(2001):الأمراض النفسجسدية وعلاقتها بالنماذج الشخصية،رسالة ماجستير،كلية العلوم الانسانية والاجتماعية،ورقلة.
- مراد رحلي(2022): أثر الأنشطة البدنية الرياضية المعدلة في تعزيز الصحة النفسية لعلاج أطفال التوحد، مقال بمجلة التحدي، المجلد14، العدد01/2022، الصفحات 46-62، أم البواقي، الجزائر.
- موسى بلبول(2022):الاتجاهات نحو الصحة وعلاقتها بالاجراءات الصحية الوقائية لدى بعض لاعبي الرابطة المتحرفة الثانية لكرة القدم الجزائرية، مقال بمجلة التحدي، المجلد14، العدد01/2022، الصفحات 113-125، أم البواقي، الجزائر.