

أهمية الأنشطة الرياضية للوقاية من الاكتئاب الذي قد يصيب السيدات المتقاعدات حديثا.

The importance of sports activities to prevent depression that afflicts newly retired women.

يسقر فتحيحة

جامعة الجزائر3 (الجزائر)

yesguer.fatiha@univ-alger3.dz

قاصدي حميدة *

جامعة الجزائر3 (الجزائر)

kasdi.hamida@univ-alger3.dz

زيان نصيرة

جامعة امحمد بوقرة (الجزائر)

n.ziane@univ-boumerdes.dz

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى معرفة الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في وقاية السيدات المسنينات والمتقاعدات حديثا من الاكتئاب حيث يعتبر هذا الأخير من أكثر الأمراض النفسية انتشارا، ويختلف في شدته من شخص لآخر، فغالبا ما تنهي المتقاعدة فترة عملها وهي لا تزال تتمتع بالصحة الجيدة والإرادة الجديّة لمواصلة العمل، حيث تصاب العديد منهن بتدهور صحي مفاجئ نتيجة الإحباط الذي يعانون منه وبسبب الإحساس بالفراغ لأن دورهن قد انتهى، لكن يمكن المرء التخفيف من وطأتها بتحويلها إلى بداية لمرحلة عطاء جديدة، حيث ينصح علماء النفس بالتحضير جيدا لهذه المرحلة ماديا وفكريا وبممارسة نشاط جديد يتناسب مع العمر والخبرة والمزاج أو بممارسة الرياضة بما يحقق المتعة والرضا عن النفس وملئ الفراغ بحيث تعيد للمتقاعدة إحساسها بأنها في بداية مرحلة جديدة في حياتها تستثمر فيها وقتها وجهدها، فممارسة القليل من التمارين الرياضية يمكن أن يوفر حماية كبيرة ضد الاكتئاب والموضوع الذي نحن بصدد دراسته هو التعرف الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في وقاية الأشخاص وخاصة السيدات المتقاعدات حديثا من الاكتئاب

معلومات المقال

تاريخ الارسال:

2020/11/25

تاريخ القبول:

2020/11/28

الكلمات المفتاحية:

- ✓ الأنشطة الرياضية
- ✓ الاكتئاب
- ✓ التقاعد

Abstract :

This research aims to know the role that sports practice plays in preventing elderly and newly retired women from depression. Therefore, the latter is considered one of the most common mental illnesses. It differs in deemed from one person to another. The retired woman often finishes her work period while she is still enjoying good health and serious will to continue working, unlike many of them suffer a sudden health's deterioration as a result of the gloominess they suffer from, the feeling of emptiness and the think that their role has ended. However, the person can reduce its impact by turning it into the beginning of a new stage of giving. Beside to that, psychologists advise to prepare well for this stage financially and intellectually and to practice a new activity symmetrical with age, experience and mood, or by practicing sports in a way that achieves pleasure and self-satisfaction and fill the gap which it gives the retired a sense of being at the beginning of a new stage in her life in which she exploit her time and effort. In addition, practicing sports can provide great protection against depression. The topic that we are dealing with, is to identify the role that of exercising sports of protecting people, especially newly retired women, from depression

Article info

Received

2020/ 11/ 25

Accepted

2020/ 11/ 28

Keywords:

- ✓ sports activities
- ✓ depression
- ✓ retirement

1. مقدمة:

مقدمة واشكالية الدراسة : يوصف العصر الذي نعيش فيه بأنه عصر مليء بالضغوط النفسية التي تعصف حياتنا اليومية، حيث بدت الضغوط النفسية أم الهموم وذلك منذ خلق الانسان على وجه هذه الأرض. وهي جزء من الحياة وقد زادت الضغوط التي تواجه الانسان مع ازدياد تقدم الحضارة والمدنية. (د. عصام الحسنات 2009 ص 40)، إذ يعرف سيلبي Selye الضغوط النفسية بأنها: مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 20)

فالضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات قد تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين. كما أن الضغط يولد الكثير من الآثار يمكن أن تكون سلوكية مثل: سرعة الانفعال والعصبية في التعامل، والعنف والميل للحوادث وقد تكون جسدية مثل الصداع النصفي وآلام الظهر وتعب الجسم أو قد تكون نفسية مثل التوتر، الإحباط، الأرق والاكتئاب. ومن بين أهم متغيرات الضغوط النفسية التي حظت اهتمام كبير من طرف خبراء المنظمة العالمية للصحة حيث يتوقع ان يحتل الاكتئاب المرتبة الثانية من حيث الأمراض التي تصيب الناس مع حلول سنة 2020 (OMS 2012). ويعتبر الاكتئاب من أخطر المشاكل النفسية التي يمكن أن يواجهها الإنسان في حياته، لدرجة أن العديد من الباحثين وعلماء مدارس علم النفس يرون أن الاكتئاب يعيق الإنسان عن عملية التكيف النفسي السليم. كما أنه يعد من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً في العالم كله والتي تصيب المتقاعدين بصفة عامة والمتقاعدات بصفة خاصة وذلك ما أكدته الأبحاث العالمية في هذا المجال إذ يعرف الاكتئاب بأنه "حالة انفعالية وقتية أو دائمة يشعر فيها الفرد بالانقباض والحزن والضيق وتشيع فيها مشاعر الهم والغم، وتصاحب هذه الحالة أعراض محددة متصلة بالجنون المزاجية والمعرفية والسلوكية والجسمية" (هندية: 2003، ص 8). ويحدث الاكتئاب بنسبة متفاوتة عند المسنين ويعتبر من أكثر الظواهر التي انتشرت حديثاً، ونستطيع القول إن أي شخص قد يمر بوقت يشعر فيه بالحزن أو الضيق أو اضطراب يمنعه من ممارسة أنشطة الحياة المعتادة، كالعمل، وتناول الطعام، والنوم وزيارة الأصدقاء، وأعراض أخرى، كل هذه الأعراض دالة على الاكتئاب النفسي كما وعرفت جمعية الطب النفسي الأمريكية في تصنيفها الرابع (DSMIV 61:1994) الاكتئاب بأنه يتميز بأعراض تغير الأداء الوظيفي، فالإكتئاب من المشكلات النفسية التي يواجهها الأفراد بشكل عام والمتقاعدين بشكل خاص في البيئات المختلفة، ويحظى بأهمية كبيرة في الدراسات التي تجري بشكل واسع سواء في تشخيصه أم في منع الإصابة به، أم معالجته، أم بناء الأدوات والمقاييس الفاعلة التي تكشف عنه، فمرحلة التقاعد يعيشها معظم الأفراد العاملين في دول العالم حيث يمكن أن تكون بداية مرحلة إبداع ومنتعة أو بداية خمول وشقاء وحسرة. فتوقف كبار السن عن القيام بدورهم الإنتاجي قد يعطي لديهم إحساسا بالشعور بعدم النفع، لذا من المهم إتاحة الفرصة للمسنين وللمرأة الجزائرية المتقاعدة خاصة التي تجد نفسها مشغولة مابين أعمال البيت وواجبتها الاجتماعية ، بإضافة لعدم توفر الوقت اللازم للقيام بدور مفيد يملئ فراغها ويسليها يعتبر سبب أساسي في زيادة اكتئابها ، حيث تعد ممارسة الأنشطة الرياضية أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة الاكتئاب، كما أنها وسيلة للإسترخاء كالمشي والسباحة حيث أنها تقلل من التوتر وهذا يؤدي إلى تراخي أعصاب الممارس للنشاط الرياضي إذ تظهر فائدة هذا الأخير من خلال تطوير مقدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية. إذ تشير الدراسات أن الأنشطة الهوائية التي تتطلب الاستمرار في النشاط فترة طويلة بمشاركة مجموعات عضلية كبيرة وبشدة معتدلة تؤثر بفاعلية في نقص القلق وتخفيف التوتر (د. أسامة كامل راتب 2004 ص 150)، حيث ذكر بعض العلماء أن تمارين الإسترخاء التي يقوم بها الفرد تؤدي إلى استجابة فيزيولوجية تتمثل في انخفاض نشاط الوظائف الحيوية كالتنفس، وعمل الدورة الدموية، واسترخاء معظم

العضلات، وهي عملية مهمة عند الشعور بالضغط (Burger, 1999, p76)، وفي هذا المعنى يشير سيلبي إلى أن اللياقة البدنية تفيد نوع من "التطعيم ضد الضغوط" والبعض الآخر يرى أنها بمثابة المصد أو الحاجز لمنعها. (د.أسامة كامل راتب 2004 ص 153)، إذ أنها تجلب السعادة والسرور للنفس، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة (قرمان ميادة، 2008، ص 76)، كما أنها وسيلة من وسائل علاجه والوقاية منه الترويح عن الشخص وشغل فراغه، وتأهيله حتى يندمج في بعض العلاقات التي تمهد إلى عودته للحياة مرة أخرى (الشرييني، 2001م، ص 238). كما تشير العديد من الدراسات إلى أن النشاط الرياضي بصفة منتظمة هي علاج مساعد للحالات الخفيفة والمتوسطة من الاكتئاب وخاصة عند كبار السن فقد أثبتت هذه الدراسات أن الرياضة لها تأثير كبير في علاج الاكتئاب فالمشاركة في الأنشطة الرياضية تكسب المتقاعدين راحة نفسية وبدنية تساعده في التكيف مع المرحلة الجديدة (التقاعد) وتجاوزها بأمان. ومن هذا المنطلق ارتأينا طرح التساؤل التالي:

هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد المسنات والمتقاعدات حديثا من تجنب الوقوع في الاكتئاب النفسي؟.

وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوقاية من الإكتئاب لدى المتقاعدات الممارسات للنشاط الرياضي والغير ممارسات؟.

ومن هنا يصبح الهدف من هذا البحث هو:

- التعرف على مستوى الضغوطات التي تعاني منها المرأة المتقاعدة.
- معرفة درجة الاكتئاب لدى المتقاعدات الممارسات وغير ممارسات للأنشطة الرياضية
- الكشف عن فرق بين الآثار النفسية والجسدية لدى المرأة المتقاعدة وممارسة للنشاط الرياضي والمتقاعدة الغير ممارسة للنشاط الرياضي.
- القاء الضوء على أهمية النشاط الرياضي للتقليل وتحسين الحالة النفسية والمزاجية التي تتعرض لها المسنات.
- قد لوحظ انتشار ممارسة النشاطات لمختلف الأعمار الزمنية خاصة الرجال في حين أن المرأة تفتقد مثل هذه الفرصة، لذا فهذا البحث يعتبر خطوة علي الطريق يساعد المرأة علي ممارسة نشاط حركي منظم بناء.
- التركيز على الممارسة الرياضية الترويحية في التعامل والتفاهم بين الأشخاص.
- تقديم مجموعة من المقترحات والتوصيات المناسبة لتخلص أو على الأقل الحد من الآثار السلبية النفسية والجسدية للضغوط الوظيفية

2. الكلمات الدالة في الدراسة :

التقاعد: يعتبر التقاعد حقا من الحقوق الأساسية للعمال في التشريعات المقارنة كنهاية طبيعية للحياة المهنية للعامل (سليمان أحمية، 1998، ص 156) يأتي هذا الحق كنتيجة طبيعية لبلوغ العامل سنا معينة (التقاعد العادي) غير أن هناك أسباب وظروف أخرى قد تحتم على العامل اللجوء إلى التقاعد قبل هذا السن (التقاعد المسبق- التقاعد النسبي- التقاعد دون شرط السن)، فكثيرا ما ينظر الناس إلى التقاعد عن العمل انه مشكلة حقيقية، وأنه البداية لمتاعب التقدم في السن، إذ يعتبر التقاعد أحد الأسباب العادية لنهاية الحياة الوظيفية وتشكل هذه النقلة الحتمية عند البعض هاجس مخيف ومعاناة نفسية قد تشكل خطرا على الصحة في المراحل المتبقية من العمر، فالتقاعد هو الاستغناء عن الخدمات المقدمة من الموظف بعد وصوله السن القانوني للتقاعد حيث يتراوح في أغلب الدول ما بين سن (60-65 سنة) بالنسبة للرجال و ما بين (55-60) بالنسبة للنساء مع وجود بعض الاستثناءات (يوسف حجيم، 2006، ص 505) و تحدث نتيجة التقاعد انعكاسات نفسية اجتماعية، فإدراك الموظف بتقاعده لكبر سنه يعتريه الخوف والقلق وقد تفاجئه صدمة التقاعد، فتدهور صحته النفسية والاجتماعية من خلال ما تفرض عليه حياته الجديدة حيث لا يستطيع التكيف مع الوضع الجديد بكل سهولة،

المتقاعدات: تتمثل في مجموعة السيدات الموظفات اللواتي أحيلن على التقاعد، أي التوقف عن مزاولة العمل لبلوغ السن القانونية، أو عندما يصبحون غير مؤهلين للعمل بسبب كبر السن.

الاكتئاب: هو حالة انفعالية عابرة أو دائمة تتصف بمشاعر الحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر كالههم والحزن والقنوط، وترافق هذه الحالة مع أعراض تمس الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والجسمية وتتمثل في نقص الدافعية وعدم القدرة على الاستمتاع وفقدان الوزن وضعف التركيز ونقص الكفاءة (أحمد عبد الخالق، ص 64).

وهو عبارة عن اضطراب نفسي يصاحبه مجموعة من الأعراض الإكلينيكية التي توضح الحالة النفسية والمزاجية للفرد التي تتمثل في الحزن الشديد والإحباط وفنور الهمة وعدم الاستمتاع بأي شيء والشعور بالتعب والإرهاق عند القيام بأي عمل وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والشعور بالذنب والإحساس بالتفاهة وعدم القيمة وعدم القدرة على النوم وانعدام الثقة بالنفس (خليفة: 2003، ص 124).

أعراض الاكتئاب: وأعراض الاكتئاب النفسي تتفاوت وتختلف شدتها ووفرة ظهورها تبعاً لنوع ودرجة الاكتئاب الذي يصيب الشخص، يصنفها (شاذلي 2000، ص 136-138). إلى فئتين رئيسيتين، ويندرج تحت كل فئة مجموعة من الأعراض:

الأعراض الجسمية: انقباض الصدر والإحساس بالضيق، فقدان الشهية، نقص الوزن، الإمساك، الصداع، التعب عند بذل أقل جهد، آلام الظهر، ضعف النشاط العام، الانشغال على الصحة.

الأعراض النفسية: كاليأس وهبوط الروح المعنوية، والحزن الشديد الذي لا يتناسب مع سببه، انحراف المزاج وتقلبه، عدم ضبط النفس، ضعف الثقة بالنفس والشعور بالنقص وعدم الكفاية، القلق والتوتر والأرق، فنور الانفعال، الانطواء والانسحاب والوحدة والسكون والشروود حتى الدهول، التشاؤم المفرط والنظرة السوداء للحياة وعدم الاستمتاع، اللامبالاة، إهمال النظافة والمظهر الشخصي، قلة الكلام وانخفاض الصوت، الشعور بالذنب وتصيد أخطاء للذات وتضخيمها، احتقار الذات.

كما وتظهر **أعراض اجتماعية** للاكتئاب وهي كالتالي: الافتقار للإيجابية في المواقف الاجتماعية، الصعوبة في البدء وتكوين علاقات جديدة، التفاعل المحدود وقلة المشاركة مع الآخرين، عدم القدرة على التعبير عن أنفسهم بشكل مناسب أو الدفاع عما ينسب إليهم من خطأ أو تصرفات، عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية كالعلاقات بالزوج أو الزملاء، يشعر بعضهم بالوحدة ويميل إلى الانسحاب، الشعور بالقلق والكدر تجاه المواقف الاجتماعية المتوقعة أو القائمة بالفعل، اللامبالاة بالبيئة، نقص الميول والاهتمامات وإهمال النظافة الشخصية والإهمال العام وعدم الاهتمام بالأمر العادية (المعاينة، 2002، ص 373)

النشاط الرياضي

لنشاط البدني الرياضي يحسن الحالة النفسية والمعنوية حيث أنه يساعد على التخفيف من القلق والاكتئاب والمشاكل النفسية وإحراق الدهون المختزنة في الجسم، من هنا نجد أن الرياضة تعتبر من ضمن أساسيات الوقاية من الكثير من الأمراض والمشاكل النفسية (أسامة كامل راتب، ص 195)

يعد النشاط البدني أحد أفضل المضادات لمواجهة الضغوط، حيث يشعر الفرد بتحسن سريع عندما ينتظم في النشاط البدني أسلوب حياة إضافة إلى دور النشاط البدني في ابتعاد عن مصادر الاضطراب، فانه يفيد في التأثير الشامل للاسترخاء الجسمي والعقلي.

نوع الأنشطة المناسبة لمواجهة الاكتئاب.

- الأنشطة الإيقاعية، مثل الجرى والتجديف تزيد من نشاط موجة ألفا في المخ، والتي تنتج حالة من الهدوء مثل التأمل.
- الأنشطة ذات الإيقاع السريع المتغير مثل التنس مفيدة لأنها تساعد على التخلص من الأفكار السلبية والتي تعتبر مصدرا هاما لحدوث الاكتئاب.
- الأنشطة الفردية مثل المشى، الجرى، الدراجات، السباحة، توفر وقتا للهدوء والصفاء الذهني وعدم الانشغال بالأفكار السلبية.
- أنشطة الفريق تحقق السعادة بمصاحبة الآخرين، وتجنب العزلة (أحد مخاطر الاكتئاب هو البقاء لفترة طويلة منفردا)
- يساعد النشاط البدني على الشعور باليقظة والانتعاش والابتكار، وذلك يزيد من الروح المعنوية.
- النشاط البدني يساعد على التخلص من التوتر، ويحقق الهدوء، ويحسن من عادات النوم (النوم العميق الذي يعيد شحن البطارية)
- النشاط البدني يسبب تغيرات إيجابية في المخ، يفرز مادة سروتونين التي تساهم في الشعور بالاسترخاء والراحة (أسامة كامل راتب ، ص 462).

3. الدراسات السابقة

الدراسة الأولى: تقييم تأثير النشاط البدني على الاكتئاب قام بها مورجان Morgan وزملاؤه 1980 عندما قاموا بمتابعة مجموعات من الرجال متوسطى الأعمار اشتركوا فى برامج تدريب متنوعة لمدة 6 أسابيع (مثل : الهرولة، والسباحة، والتدريب الدائرى، والدراجات)، وعند مقارنة الأشخاص الذين اشتركوا فى برامج الإعداد البدني السابقة بمجموعة ضابطة لم تمارس برنامج تدريب بدني، ويقضون معظم وقتهم جالسين، اتضح أن المجموعات التي خضعت للتدريب البدني أكثر لياقة بدني، كما أن الأشخاص الذين لديهم اكتئاب إكلينيكي أظهروا انخفاضا واضحا لمستويات الاكتئاب بعد التدريب، وهذه النتائج تتفق مع نتائج العديد من البحوث التي أوضحت أن التمرين البدني يعتبر أفضل العوامل المساعدة لتخفيف الاكتئاب للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الإكلينيكي، من ذلك على سبيل المثال نتائج دراسة نورث North وزملائه 1990.

الدراسة الثانية: قام جريست Grist وزملاءه 1999 بدراسة شملت مجموع من الأشخاص يعانون من الاكتئاب، وفقا لتشخيص المعهد القومى للصحة العقلية تم تصنيفهم إلى مجموعات ثلاث عشوائيا وخضعت كل مجموعة إلى مجموعة إلى المعالجات التالية:
 ا- مجموعة تؤدي تمرين الجرى (ثلاث مرات فى الأسبوع بواقع 45 دقيقة لكل تمرين)
 ب- مجموعة استخدم معها العلاج النفسى لوقت محدد (مدة الجلسة 10 دقائق)

ج- مجموعة استخدم معها العلاج النفسى لوقت غير محدد
 فأظهرت النتائج بعد 10 أسابيع نقضا واضحا فى درجات الاكتئاب لدى المجموعة (أ) التي طلب منها أداء تمرين الجرى، وحققت نتائج أفضل من المجموعتين التي استخدم معها العلاج النفسى. (أسامة كامل راتب ص 84-85)

الدراسة الثالثة: وفي بحث نشر من طرف ديمو والآخرين Dimeo et al. تركز الاهتمام على أثر المجهود البدني الهوائي قصير المدة على المرضى الذين يعانون من حالات الاكتئاب الجسمية. وقد أجري البحث على أتني عشر مريضا متوسط أعمارهم 49 عاما، 5 ذكور و 7 إناث يعانون من حالات الاكتئاب الجسمية، التي صنفت من الدرجة الرابعة حسب التصنيف المتبع من قبل الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية، وكان متوسط فترة المعانات من الاكتئاب 35 أسبوعا.

أخضع المرضى لبرنامج مجهود بدني بالمشي على سير متحرك لفترة ثلاثين دقيقة تكرر يوميا على مدى عشرة أيام متتالية. أثبتت النتائج تحسنا ملحوظا في حالات الاكتئاب إذا نزل معدل تصنيف الاكتئاب بما في ذلك الأعراض الجسمية.... وغيرها، التي كان يشكو منها المرضى والتي كانت كلها تنسب إلى الاكتئاب وليس لاعتلالات عضوية في الجسم. (عصام الحسنات 2009 ص44)

4. الجانب التطبيقي

1- الطرق المنهجية المتبعة : لطبيعة وخصوصية الموضوع تطلب منا الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يساعد على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره. (محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، ص47).

1-1- عينة البحث:

في غالبية البحوث الميدانية يتطلب الأمر من الباحثين إلى التعيين اي اختيار عينة من المجتمع المراد بحثه يراعي فيها التمثيل الصحيح للمجتمع المبحوث يجري عليها عملية البحث، ثم تعمم نتائج البحث على جميع وحدات المجتمع أو الحالات الأخرى المشابهة. (إبراهيم إبراش، 2009، ص245)، وفي هذه الدراسة استخدامنا عينة غير احتمالية لصعوبة تحديد أفراد المجتمع الأصلي وذلك باستخدام العينة الغرضية على اساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي نقوم بها. حيث استخدمنا عينة تتكون من 60 متقاعدة بين ممارسات وغير ممارسات لنشاط رياضي.

1-2- أداة البحث:

إعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الإكتئاب النفسي B.D.I والذي أعده أرون بيك A. Beck وعربه غريب عبد الفتاح (غريب 1988)، والتي تعتبر من أفضل أساليب التقدير الذاتي التي تم تطويرها واستخدامها على نطاق واسع لقياس الاكتئاب (حمدي نزيه أبو حجلة صابرة، 1988 ص 57-69) كما استخدمت في العديد من الدراسات التي أشارت إليها المنظمة العالمية للصحة ويتميز هذا المقياس بجميع الخصائص السيكمومترية للمقياس الجيد، كما أنه أداة قصيرة وسهلة الاستعمال

(bellack&Hersen:1988;P. 320.32) يتكون المقياس من 21 سؤال، لكل سؤال سلسلة متدرجة من أربع بدائل مرتبة حسب شدتها، والتي تمثل أعراضا للاكتئاب . وتستخدم الأرقام من (0-3) لتوضيح مدى شدة الأعراض. ونظرا لكون عينة البحث التي نحن بصدد دراستها والتي لا تلائمها بعض العبارات من قائمة بيك للاكتئاب لجئنا إلى استخدام 09 مجموعة من الفقرات. وقد اعتمدنا على مفتاح بيك للاكتئاب لتصنيف الأفراد وفقا لدرجات الاكتئاب.

وللتحقق من صحة الفرضية اعتمدنا على إختبارت لعينتين مستقلتين

وحتى تكون نتائج الاستبيان لها معنى ودلالة وأهمية يتطلب منا القيام بمعالجة إحصائية لجميع البيانات، فقد استعملنا الحاسوب بنظام (IBM SPSS statistiques version 20) لمعالجة المعطيات.

1- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

بالنسبة للفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوقاية من الإكتئاب لدى المتقاعدات الممارسات للنشاط الرياضي والغير ممارسات.

العينة	متقاعدات ممارسات للنشاط الرياضي		متقاعدات غير الممارسات للنشاط الرياضي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
	34		34			
القيم الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الشعور بالحزن	18.540	9.153	15.44	8.02	3.087	دالة
نظرة للمستقبل	12.845	1.987	9.588	2.358	5.368	دالة
الشعور بالرضا	11.278	2.399	8.964	2.965	4.926	دالة
الإهتمام بالآخرين	9.257	2.147	7.142	2.538	3.351	دالة
إتخاذ القرارات	20.796	7.211	21.051	5.683	0.073	غير دالة
نظرة للمظهر العام	17.549	9.257	15.633	8.309	3.198	دالة
القيام ببعض الأعمال	37.015	4.876	28.995	6.698	6.247	دالة
الشعور بالإجهاد	13.787	1.748	9.989	2.188	5.772	دالة
الشهية	35.868	5.027	25.412	5.922	4.873	دالة

يتبين من الجدول متوسط درجات كل أسلوب من أساليب التعامل مع ضغوطات الحياة والاكتئاب للمتقاعدات الممارسات للنشاط البدني الرياضي والمتقاعدات غير الممارسات ودلالة الفروق بينهما، وهذا في ما يخص العبارات الخاصة بالشعور بالحزن والتي كانت قيمة ت 3.087 وهي أكبر من القيمة المجدول مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ونفس الشيء في ما يخص بنظرة المتقاعدة للمستقبل حيث جاءت قيمة ت المحسوبة بقيمة 5.368 وهي أيضا أكبر من القيمة المجدولة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا طبعا لصالح المتقاعدات الممارسات للنشاط البدني وكذلك الأمر فيما يخص شعور المتقاعدة بالرضا كانت قيمة ت 4.926 والاهتمام بالآخرين 3.351 أظهرتها نتائج الاختبار التائي مما يعني أن الفروق بين المتقاعدات الممارسات للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسات دالة معنويا عند مستوى الدلالة 0.001 ولصالح الممارسات، وكانت قيمة ت 0.073 وهذا يتفق مع ما جاء به الشاذلي (شاذلي 2000، ص 136-138). أما فيما يخص إتخاذ القرار لم تظهر أي فروق دالة بينهم، وبالنسبة للنظرة للمظهر العام، والشعور بالإجهاد والشهية فأثبتت نتائج الاختبار على وجود فروق دالة بين المتقاعدات الممارسات للنشاط البدني وغير ممارسات. كما تتفق مع النتائج التي توصل لها Dimeo et al أن قيام بعض المرضى بالاكنتاب لمجهود بدني أدى إلى تحسن ملحوظا في حالات الاكتئاب (عصام الحسنات 2009 ص 44)، كما اوضحت العديد من الدراسات الحديثة أن ما يحدث في مخ الإنسان الذي يتعرض لموقف ضاغط يقوم بإفراز هرمونات الضغط النفسي التي تستدعي ردود فعل تتسبب في أن خلايا معينة في الجسم تعمل على المحافظة على الدهون، أي أن الجسم البشري لديه ميل لتخزين الدهون عندما يتعرض لموقف ضاغط، وذلك بمثابة آلية دفاعية (ميكازم) مثلما يقوم القلب بدفع كمية كبيرة من الدم للعضلات. كما تبين أن أفضل طريقة لإقفال الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز

أثناء التمرينات البدنية. (عصام الحسنات 2009 ص 41). لذا كان من المهم إتاحة الفرصة للمسنات للإستمرار بممارسة نشاطات رياضية يملئ فراغهن ويسليهن . وللوقاية من الضغط النفسي، وادماجهن مع الأشخاص للترويح عن انفسهن، مما يعيد لهن الامل وحب الحياة . وهذا ما يؤكد الشرييني (الشرييني، 2001م، ص 238). فالتعرض الى ضغوط الحياة اليومية والمشاكل والصعاب بعد التقاعد يولد طاقة سلبية بداخل الانسان اذا لم يتم اخراجها سوف تؤثر على الصحة النفسية والعامه وتسبب فى الكثير من الامراض الجسدية والنفسية واهمها الاكتئاب ولذلك ينصح المسنات المتقاعدات بالمواظبة على ممارسة الرياضة حتى يحسن الحالة النفسية والمعنوية.

5. خاتمة

يعتبر النشاط البدنى الرياضى أمرا ضروريا وهاما للاتزان السليم للفرد، كما يعتبر أيضا عنصر قوى فى إعداد الفرد الصالح من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه، ويجعله قادرا على تشكيل حياته وتمكينه من مسيرة تطور العصر وتقدمه، حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وأن أى نمو من ناحية من هذه النواحي يؤثر ويتأثر بسائر الوحدات الأخرى، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم، والجسم يؤثر على مجهود العقل ولا يمكن فصلهما عن البعض ولا يقتصر هذا الدور على تنمية الجسم فقط، بل يتعداه إلى أبعد من ذلك كتنمية وتحسين الحالة البدنية والصحية والحركية والنفسية والاجتماعية، لهذا يجب على كل واحد منا تخصيص وقت فراغ لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. قد لوحظ انتشار ممارسة النشاطات لمختلف الأعمار الزمنية خاصة الرجال في حين أن المرأة تفتقد مثل هذه الفرصة، لذا فهذا البحث يعتبر خطوة على الطريق يساعد المرأة على ممارسة نشاط حركي منظم بناء.

التركيز على الممارسة الرياضية الترويحية في التعامل والتفاهم بين الأشخاص.

يرى رئيس قسم العلاج الطبيعي في ساوث لندن ومؤسسة ماودسلي للصحة بالولايات المتحدة، الدكتور بريندون ستابس، إن دور الرياضة أصبح معروفا على نطاق واسع.

ويصف ستابس دراسة إحدى النظريات المتعلقة بالتأثير الإيجابي للتمارين الرياضية على الدماغ قائلا "خفضت الرياضة من الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب والفصام وضعف الإدراك المعتدل والخرف".

وتؤثر عشر دقائق من التمرينات الخفيفة على الصحة، وتصبح هذه التأثيرات طويلة المدى إذا داوم الشخص على التمارين لمدة 12 أسبوعا. كما يمكن أن تساعد 10 دقائق من التمارين المنتظمة في تخفيف الاكتئاب.

يتوقع خبراء أن يتعاون بعض الأطباء مع مدربين رياضيين لتحديد البرامج الأمثل للمرضى حسب حالاتهم، ويمكن أن يصل الأمر إلى إرفاق بعض العيادات الخاصة بمساحات رياضية، لتصبح التمارين عنصرا من العلاج الشامل للأمراض النفسية والعقلية.

6. الاستنتاجات والاقتراحات:

- التعامل الجيد مع أفراد هذه الفئة العمرية 40-50 سنة اللواتي أعطين الكثير للمجتمع
- الاهتمام بالجانب النفسي لهذه الفئة العمرية
- الوقاية خير من العلاج.

الأنشطة الرياضية هي بمثابة الطبيب النفساني بالنسبة للإنسان بصفة عامة وللمتقاعدات بصفة خاصة.

7. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

- 1- أسامة كامل راتب "النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق" دار الفكر العربي.
- 2- أسامة كامل راتب(2004) "النشاط البدني والاسترخاء - مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، القاهرة، " دار الفكر العربي -
- 3- الشربيني لطفي،(2001)، "الاكتئاب الأسباب والمرض والعلاج." بيروت، دار النهضة العربية، ط1.
- 4- الشاذلي، عبد الحميد،(2001)، "الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية". الإسكندرية. المكتبة الجامعية. ط2.
- 5- المعاينة، عبدالعزيز وآخرون،(2002)، "المدخل إلى علم النفس". دار الثقافة والدار العلمية الدولية، ط1. عمان.
- 6- إبراهيم إبراش، (2009)"المنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الإجتماعية"، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- 7- سليمان أحمية،(1998) "التنظيم القانوني لعلاقات العمل في التشريع الجزائري (علاقة العمل الفردية)"، ج 1، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2 .

المجلات

- 1- أحمد عبد الخالق(1991)، دراسة عن مقياس الاكتئاب بين أربعة مقاييس مجلة الدراسة النفسية تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية العدد 1 .
- 2- خليفة، عبد اللطيف محمد،(2003): "علاقة الاغتراب بكل من التوافق وتوكيد الذات ومركز التحكم والقلق والاكتئاب"، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد 2، العدد 2، القاهرة.
- 3- حمدي نزيه أبو حجلة صابرة،(1988)، تقنين نسخة عربية من قائمة بيك للاكتئاب، مجلة دراسات الجامعة الأردنية المجلد 15 .