

تأثير النشاط الرياضي على الصحة النفسية لدى عينة من الراشدين المصابين بالسيلياك الممارسين وغير الممارسين

The effect of sports activity on mental health among a sample of adults with celiac disease who practice and do not exercise

معمر بلال¹، كرامة أحمد²

¹ مخبر النشاط البدني والرياضي للطفل والمراهق جامعة محمد بوضياف وهران (الجزائر)،

billal.maamri@univ-usto.dz

² مخبر النشاط البدني والرياضي للطفل والمراهق جامعة محمد بوضياف وهران (الجزائر)،

ahmed@univ-usto.dz

تاريخ النشر: 2024/06/10

تاريخ القبول: 2024/05/16

تاريخ الإرسال: 2023/12/29

الملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في الصحة النفسية لدى عينة من الراشدين المصابين بمرض السيلياك، حيث تكونت من 40 مريض من الذكور والإناث يتوزعون على مجموعتين متساويتين 20 مريض ممارس للنشاط الرياضي ينقسمون إلى 13 ذكر و 07 إناث و 20 مريض غير ممارس ينقسمون إلى 14 ذكر و 06 إناث، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي المقارن، فيما تمثلت أداة الدراسة في مقياس الصحة النفسية المعدل 18 بند، توصلت النتائج إلى وجود فروق في الصحة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي ؛ الصحة النفسية؛ السيلياك؛ الراشدين.

Abstract: The study aimed to reveal differences in mental health among a sample of adults with celiac disease, It consisted of 40 male and female patients distributed into two equal groups 20 patients practicing sports activity, divided into 13 males and 07 females, and 20 non-practicing patients, divided into 14 males and 06 females, It was adopted, The researchers used the comparative descriptive approach, while the study tool was a modified mental health scale with 18 items, The results showed that there were differences in mental health between practitioners and non-practitioners.

Key words: Sports Activity; Mental health ;Celiac deseas; Adults .

1- مقدمة ومشكلة البحث:

يواجه الانسان على مر حياته العديد من المواقف الصعبة التي تتضمن خبرات مؤلمة وغير مرغوب فيها تهدد صحته النفسية، ولا شك أن الامراض من أكثر المواقف التي تعرض صحة الانسان للخطر من الناحية الجسدية والنفسية وحتى الاجتماعية منها، خاصة الأمراض طويلة الأمد التي تقرض على المريض نمط عيش معين مدى الحياة ومنها مرض السيلياك، الذي يعد من أمراض المناعة الذاتية المزمنة التي تقرض العديد من القيود قد تكون مرهقة والتوقف عن ممارسة بعض الانشطة التي يستمتع بها الانسان وأبرزها النشاط الرياضي، فهناك من يرى أن ممارسة النشاط الرياضي غير مفيد لمرضى السيلياك وفي بعض الاحيان هناك من يراه مخاطرة أو ضرر للمريض، وجاءت هذه الدراسة كمحاولة لتوضيح الفرق بين الراشدين المصابين بمرض السيلياك الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين والتعرف على الفروق في الصحة النفسية لديهم، كذلك نقص الدراسات التي تناولت هذه الفئة في المجال الرياضي وهو الأمر الذي حفز الباحثان بمحاولة تسليط الضوء على هذه الفئة التي لها أهمية في المجتمع، واستفادتها من الآثار الايجابية للنشاط الرياضي في نفوس المرضى والارتقاء بمستوى الصحة النفسية والخروج من دائرة المرض و اعبائه.

- اشكالية البحث:

يعيش مرضى السيلياك في تحديات كبيرة بعد اكتشافهم الإصابة بالمرض فقد تتحول حياة المصابين بين عشية وضحاها إلى دوران في حلقة مفرغة بين تبعات المرض الذي يتسبب في متاعب صحية متنوعة وبين غلاء المنتوجات الغذائية الخالية من الغلوتين، مما ينعكس سلبا على حالتهم النفسية (الإذاعة الجزائرية، 2016 : 03/17).

أصبحت الممارسة الرياضية ليست من أجل المنافسة فقط ولكن من أجل الصحة ورفع المستوى الصحي من جميع الجوانب النفسية والاجتماعية والبدنية، حيث أن الإنسان المريض في حالة مزمنة يخلق لديه ردود فعل نفسية نتيجة أمراض تستمر مدى الحياة ويصعب عليه معاشتها والتأقلم معها منها مرض السيلياك الذي يفرض على المريض إتباع أسلوب حياة يضمن له اشباع حاجاته ومحاولة الاستمتاع بها وبالتالي صناعة جودة حياته بنفسه، فاستقرار الصحة النفسية تساعد الفرد على تدعيم الصحة البدنية والجسدية فكثير من الاضطرابات النفسية تظهر على شكل اضطرابات تؤثر على حالة الفرد (شاذلي، 1999: ص24).

أثبتت عدة أبحاث منها دراسة (Joelson، 2018) أن مرضى السيلياك يواجهون تحديات كبيرة في حياتهم اليومية بسبب العلاج وإتباع الحمية الغذائية الصارمة بذلك يصبح المريض يعاني الصعوبة في إشباع حاجاته، الأمر الذي يتسبب في تدني مستوى الصحة النفسية وجودة الحياة لديه، الذي يظهر من خلال عدم تقبل المرض في المرحلة الاولى والقلق من المضاعفات والأعراض مما يجعله يؤدي الى الشعور المتكرر بالإحباط والمزاج المتعكر والاكتئاب، وفي ظل الأهمية البالغة للممارسة الرياضية في تحسين جودة الحياة والصحة النفسية ودورها الحاسم في الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض بالإضافة إلى الآثار الايجابية التي تتركها على الشخص الممارس للنشاط الرياضي يمكننا التساؤل: هل توجد فروق في الصحة النفسية بين الراشدين المصابين

بمرض السيلياك الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين ؟

من خلال ماسبق يمكننا التطرق الى بعض الدراسات السابقة والمشابهة نذكر منها:

- الدراسات السابقة والمشابهة :

- دراسة بشير حسام (2011) تحت عنوان " فعالية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا" هدفت هذه الدراسة على محاولة اثبات أن النشاط الرياضي له دور في تحقيق الصحة النفسية و فحص دور بعض سمات الصحة النفسية من قلق و اكتئاب وحساسية تفاعلية كمتغيرات سيكولوجية تجعل المعاق يتعرض للضغط، اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي المقارن كمنهج متبع في الدراسة، كما استخدم مقياس الصحة النفسية الخواف (الفوبيا)، أقيمت الدراسة على عين تتكون من الاطفال المعاقين حركيا وتتكون من 180 معاق (90) يمارسون النشاط الرياضي الترويحي (90) غير ممارسين للنشاط الرياضي واختيرت العينة بطريقة مقصودة، النتائج التي خلصت إليها الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير ممارسين من الاطفال المعاقين حركيا للنشاط الرياضي الترويحي فيما يخص التخلص من جميع أعراض القلق والاكتئاب، الاعراض الجسمانية، الحساسية التفاعلية، الاعراض الجسمانية، الوسواس القهري وكان لصالح الاطفال الممارسين للنشاط الرياضي (بشير حسام،2011).

- دراسة djafari (2017) بعنوان "جودة الحياة عند الأطفال المصابين بمرض الاضطرابات الهضمية: دراسة مقطعية"، هدفت هذه الدراسة الى مقارنة في جودة الحياة عند الاطفال المصابين بمرض الاضطرابات الهضمية والذين يتبعون نظاما غذائيا خاليا من الغلوتين لمدة عام على الاقل مع الاطفال الغير مصابين ، واستخدم في هذه الدراسة استبيان جودة الحياة والقلق والاكتئاب ، وكانت من ابرز نتائجها وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات القلق بين المرضى والاصحاء لصالح الاصحاء وكذلك درجات الاكتئاب ، حيث كان متوسط الدرجة الكلية لنوعية الحياة مختلف بين المجموعتين ولكن في محور النشاط الرياضي كانت نوعية الحياة افضل .

- دراسة **Dowd وآخرون (2019)**: بعنوان "برنامج تدريبي لمدة 12 اسبوع للبالغين الغير نشطين المصابين بمرض الاضطرابات الهضمية"، كان الهدف الاساسي من هذه الدراسة هو تطبيق بروتوكول صحي لنمط الحياة وجودتها على عينة وكذلك فهم العلاقة بين ميكروبيولوجيا الأمعاء والحيوية والتمارين في مرض الاضطرابات الهضمية، من خلال اكتشاف أثر البرنامج المطبق على النواحي الفيسيولوجية والسلوكية والاجتماعية والنفسية للمرضى البالغين المصابين بمرض الاضطرابات الهضمية، يحتوي البرنامج على تمارين رياضية وتمارين تعليمية تدريبية على جودة الحياة، اختيرت العينة بأسلوب عشوائي كان عددها 60 مشارك في البرنامج، خلصت النتائج أن الانخراط في البرنامج التدريبي يؤدي إلى تحسين جودة الحياة المرضى من النواحي الفيسيولوجية والاجتماعية والسلوكية (Dowd Et ALL, 2019).

- دراسة **Rodríguez Martínez وآخرون (2021)**: بعنوان "تأثير 12 أسبوعاً من تدريبات القوة والنظام الغذائي الخالي من الغلوتين على جودة الحياة وتكوين الجسم والقوة لدى النساء المصابات بمرض الاضطرابات الهضمية"، هدفت هذه الدراسة الى تقييم تأثير إتباع نظام غذائي خالي من الغلوتين وممارسة الرياضة (تدريبات القوة) لدى النساء تمثلت عينة الدراسة في مشاركة 28 امرأة إسبانية تتراوح اعمارهم بين 40 عام واكثر شاركوا في برنامج لمدة 12 اسبوع يحتوي على خطة تغذية خالية من الغلوتين مع ممارسة تمارين رياضية، استخدم في هذه الدراسة مقياس جودة الحياة وم قياس الصحة النفسية وتوصلت النتائج الى علاقة ايجابية بين جودة الحياة والصحة النفسية و نتائج اختبار القوة (Rodríguez Et ALL ,2021).

- دراسة shani وآخرون (2022): بعنوان " الفوائد المحتملة لمخيمات الأطفال والمراهقين المصابين بالداء البطني على الدعم الاجتماعي وتقبل المرض و نوعية الحياة المتعلقة بالصحة" تناولت هذه الدراسة ما إذا كانت المشاركة في مخيمات الأطفال والمراهقين المصابين بالداء البطني مرتبطة بنوعية الحياة أعلى، شارك في هذه الدراسة 165 طفل ومراهق تتراوح اعمارهم ما بين 14- 22 سنة 48 فرد حضر للمخيم الذي يحتوي على أنشطة ترفيهية ورحلات وأنشطة التخيم المشتركة بما فيها مشاهدة المعالم السياحية والرحلات في الطبيعة وممارسة الأنشطة الرياضية، إضافة على أنشطة تركز على الطهي بدون غلوتين، استخدم الباحثون في هذه الدراسة مقياس جودة الحياة المرتبطة بالصحة ومقياس الرضى الصحي العام، أظهرت النتائج بوجود علاقة إيجابية بين المشاركة في المخيم والمتغيرات النفسية والاجتماعية بين المشاركين كما أظهرت لدى المشاركين درجات أعلى من تقبل المرض مقارنة مع غير المشاركين، علاوة على ذلك كان لدى المشاركين درجات منخفضة في القلق بالإضافة أظهر المشاركون في المخيم تكيفا نفسيا واجتماعيا (Shani Et Al,2022).

ومن خلال ما سبق يمكننا طرح التساؤل التالي:

- التساؤل العام: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين الراشدين المصابين بالسيلياك الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟
و تحت هذا التساؤل تندرج الأسئلة الفرعية على النحو الآتي:
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالاكئاب لدى الراشدين المصابين بالسيلياك الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالقلق لدى الراشدين المصابين بالسيلياك الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟
- من خلال هذه التساؤلات يمكننا اقتراح الفرضيات التالية:

الفرضية العامة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين الراشدين المصابين بالسيلياك الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالاكتئاب لدى الراشدين المصابين بالسيلياك الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالقلق لدى الراشدين المصابين بالسيلياك الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

2- الهدف العام من الدراسة:

الهدف العام من هذه الدراسة هو الكشف عن الفروق في الصحة النفسية نتيجة الاثار التي يتركها مرض السيلياك في المريض على مستوى الشعور بالاكتئاب والقلق بين المجموعة الممارسة للنشاط الرياضي والمجموعة الغير ممارسة.

تتجلى أهمية دراستنا هذه من خلال كونها استكمالاً لدراسات سابقة وأبحاث في المجال الرياضي والصحة النفسية لمحاولة فهم نفسية المريض بالسيلياك، بالإضافة الى مساهمتها للاتجاهات المعاصرة والمتعلقة برعاية ذوي الأمراض المزمنة ومحاولة توضيح الأهمية التي تعود بها الممارسة الرياضية المنتظمة على نفسية المريض والتخلص من سلوكيات العزلة والابتعاد عن الحياة والشعور بالقلق والاكتئاب.

كما تكمن أهمية هذه الدراسة كونها من أول الدراسات التي تناولت فئة مرضى السيلياك في المجال الرياضي، من خلال توضيح الفروق بين المرضى الراشدين الذين يمارسون النشاط الرياضي بمختلف أنواعه والذين لا يمارسون إطلاقاً.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

-النشاط الرياضي: (الشاطني، 1992) هو مظاهر مختلفة وأشكال عديدة من الأنشطة الحركية منظمة وهي جزء من التربية العامة تمارس بصورة داخلية وخارجية، تساعد الفرد

الممارس خبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتطوره ونموه من جميع النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية" (الشاطني، 1992: 10).

ويستخلص الباحثان أن النشاط الرياضي هو أوجه من النشاط المختلفة منبثقة عن التربية العامة، تمارس بطرق مختلفة تعمل على مساعد الفرد في اكتساب خبرات ومهارات تمكنه من التكيف مع نفسه ومع الآخرين وتطوير شخصيته.

-**الصحة النفسية:** عرفها(قاسم عبدالله، 2010) "بأنها التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الصعوبات والتغيرات المحيطة بالإنسان والإحساس الإيجابي بالنشاط والقوة والحيوية ولتوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة، أي أن كل عضو في الجسم بوظيفته بطريقة سليمة تخدم حاجة الأعضاء الأخرى دون زيادة أو نقصان" (قاسم ، 2010: 18-19) .

ويستخلص الباحثان أن الصحة النفسية هي التوافق بين الجوانب النفسية والاجتماعية والشعور بالرضا والارتياح النفسي والاجتماعي.

- **مرض السيلياك:** يعرفه (Barkre & Liu،2008) "الداء البطني (CD) هو التهاب مناعي ذاتي محدد وراثيا ومزمن يصيب داء الزلاقي الأمعاء الدقيقة، يؤدي تناول بروتينات الغلوتين إلى التهاب الأمعاء الدقيقة و الغشاء المخاطي وتحت المخاطي ويمكن أن تكون الأعراض كلاسيكية، كما يمكن أن تحاكي الأعراض من أمراض أخرى، أو يمكن أن يكون المرض بدون أعراض تماما" (Barkre & Liu, 2008 :365-349).

ويستخلص الباحثان أن مرض السيلياك هو استعداد جيني أو وراثي يتميز بوجود ضمور زغبي في الامعاء الدقيقة بسبب مكونات الغلوتين الموجودة في القمح والشعير والجاودار .

الراشدين: الشخص الراشد هو شخص متمتع بقواه العقلية ويكون كامل الأهلية لمباشرة حقوقه وسن الرشد(19) سنة كاملة .

ويستخلص الباحثان أن الشخص الراشد هو الذي بلغ سن 19 سنة كاملة ويصبح مسؤول وله حقوق وعليه واجبات ومنه عينة دراستنا هم المرضى البالغين سن 19 سنة وأكثر و مصابين بمرض السيلياك.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والادوات:

تأثير النشاط الرياضي على الصحة النفسية لدى عينة من الراشدين المصابين بالسيلياك
الممارسين وغير الممارسين

- المنهج المتبع: انطلاقاً من موضوع الدراسة الحالي فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن
- الدراسة الاستطلاعية: قام الباحثان بتطبيق أداة الدراسة الاستطلاعية في بداية جانفي 2023، حيث شملت عينة الدراسة الاستطلاعية 06 مرضى خارج أفراد العينة الأساسية للتأكد من صدق وثبات أداة الدراسة الحالية.
- العينة وطرق اختيارها: تمثلت عينة الدراسة الحالية في الراشدين المصابين بمرض السيلياك الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي الذين بلغ عددهم 40 مريض، ينقسمون إلى مجموعتين 20 ممارسين و 20 غير ممارسين، تم اختيارهم بطريقة قصدية.

جدول 01: يوضح خصائص عينة الدراسة

العينة		الجنس		السن
ممارسين	ذكور	65%	20-27	60%
	اناث	35%	27-35	40%
غير ممارسين	ذكور	70%	20-27	55%
	اناث	30%	27-35	45%

- مجالات الدراسة:
- المجال البشري: الراشدين (ذكور/اناث) المصابين بالسيلياك وينتسبون الى جمعية مرضى السيلياك بولاية الجلفة.
- المجال المكاني: أجريت الدراسة في الجمعية الولائية لمساعدة مرضى السيلياك بولاية الجلفة.
- المجال الزمني: تم اعداد هذه الدراسة خلال 2023/02/01 الى غاية 2023/09/10 وتخللت هذه الفترة عملية توزيع المقياس على عينة الدراسة وعملية جمع البيانات وتحليلها بالإضافة إلى مناقشة النتائج وغيرها من إجراءات.

- إجراءات البحث:
- متغيرات الدراسة:
- المتغير المستقل: المتغير في دراستنا المستقل هو النشاط الرياضي.
- المتغير التابع: المتغير التابع في دراستنا هو الصحة النفسية.
- الأداة المستعملة في الدراسة:
- مقياس الصحة النفسية المعدل: قام بوضع المقياس ليونارد ر. ديروجيتس تحت عنوان: Brief Symptom Inventory-18، ثم قام د. عبد العزيز ثابت بتعريب المقياس، وتقنيه علي البيئة الفلسطينية، يتكون المقياس من 18 عبارة تدرج تحت ثلاثة أبعاد وهي موزعة كالآتي: (الأعراض الجسمانية - الاكتئاب - القلق)، بعد طرح المقياس على اساتذة مختصين في علم النفس وقع اختيارنا لبعدين اساسيين لتناولهم في دراستنا هذه وهو بعد (الاكتئاب و القلق) .
- مفتاح التصحيح: يطلب من المفحوص الاجابة بأحد الخيارات الآتية (دائما- غالبا- احيانا- نادرا- مطلقا) حيث نأخذ هذه التقديرات على الترتيب (4-3-2-1-0)، مثلا العبارة التي لا تنطبق عليه مطلقا يضع 0 وهكذا.
- الأسس العلمية للأداة:
- الصدق: تم التأكد من صدق مقياس الصحة النفسية عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:
- الطريقة الأولى: حساب معامل ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه والجدول التالي يوضح ذلك:
- تمثل عبارات رقم (1-2-3-4-5-6) بعد الاكتئاب بينما تمثل عبارات رقم (7-8-9-10-11-12) بعد القلق.

تأثير النشاط الرياضي على الصحة النفسية لدى عينة من الراشدين المصابين بالسيلياك
الممارسين وغير الممارسين

جدول رقم (02) يمثل معاملات الارتباط بيرسون بين عبارات مقياس الصحة النفسية
والدرجة الكلية لكل بعد (القلق، الاكتئاب)

البعد	الفقرات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
01	الشعور بعدم الاهتمام بما حوئك	0.710	0.000**
02	الشعور بالوحدة والعزلة	0.570	0.000**
03	الشعور بالحزن و الانقباض	0.697	0.000**
04	الشعور بأنك عديم الأهمية	0.572	0.000**
05	فقدان الأمل في المستقبل	0.718	0.000**
06	التفكير في إنهاء حياتك	0744	0.000**
07	العصبية ورعشية داخلية	0.721	0.000**
08	الشعور بسرعة المضايقة والاستثارة	0.628	0.000**
09	الخوف والرعب المفاجئ بدون سبب	0.662	0.000**
10	نوبات من الفزع بدون سبب	0.881	0.000**
11	الشعور بعدم الاستقرار والهدوء	0.724	0.000**
12	الشعور بالخوف من المستقبل	0.626	0.000**

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ ارتباط عبارات المقياس مع الدرجة الكلية
للبعد الذي تنتمي اليه وأبرزت النتائج أن قيم معاملات الارتباط جاءت دالة
إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) .

-الطريقة الثانية: تمثلت في حساب معامل ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية
للمقياس .

الجدول 03: يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ابعاد المقياس والدرجة الكلية
0.000**	0.875	الإكتئاب
0.000**	0.903	القلق

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

تشير البيانات الموضحة لبرنامج الحزم الإحصائية spss في الجدول أعلاه أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد الصحة النفسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي في مقياس الصحة النفسية .

- الثبات:

الجدول 04: يوضح معامل الفا كرونباخ لمقياس الصحة النفسية

عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ	ابعاد المقياس والدرجة الكلية
06	0.76	الإكتئاب
06	0.81	القلق
12	0.87	الدرجة الكلية

من خلال نتائج الجدول رقم(04) الذي يوضح معامل الفا كرونباخ لمقياس الدراسة نلاحظ ان جميع معاملات الفا كرونباخ جاءت بمعامل ثبات قوي، حيث بلغ بعد الاكتئاب(0.76) وبعد القلق (0.81)، وبالنسبة لمعامل الفا كرونباخ الكلي للمقياس بلغ (0.87) مما يدل على ثباته ويعتبر صالحاً لتطبيقه في الدراسة .

- الأدوات الإحصائية: تمت المعالجة الإحصائية باستعمال الطرق والاساليب التالية: معامل الارتباط بيرسون، اختبار الفا كرونباخ، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار الفروق بين المتوسطات (t test) لعينتين مستقلتين وقام الباحثان في معالجة البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية spss.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط الرياضي في الشعور بالاكتئاب بين الراشدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

الجدول 05: يوضح نتائج اختبار t test و دلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات

درجات الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي في محور الاكتئاب

القرار	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المتغير
دال	0.000	4.80	3.93	8.07	ممارسين	الإكتئاب
			4.28	14.32	غير ممارسين	

من خلال نتائج الجدول رقم (05) الذي يبين نتائج اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات نلاحظ وجود فروق في الاكتئاب لدى مرضى السيلياك الراشدين الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الممارسة (8.07) وهي قيمة أقل من متوسط الحسابي للمجموعة الغير ممارسة التي جاءت بأعلى متوسط بلغ قدره (14.32) بمستوى دلالة (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وتظهر قيمة (ت) المحسوبة المقدرة بـ(4.80) بأنها أكبر من مستوى الدلالة المعنوية، وبالتالي دلالة إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين، ولذلك فهي دالة إحصائية، مما يدل على عدم تحقق الفرضية الصفرية ورفضها وقبول الفرض البديل الذي يقر بوجود فروق في أثار الاكتئاب بين الراشدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الغير ممارسين.

- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط الرياضي في الشعور بالقلق بين الراشدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

الجدول 06: يوضح نتائج اختبار t test و دلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات

درجات الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في القلق

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
القلق	ممارسين	07.89	4.50	3.14	0.003	دال
	غير ممارسين	13.10	5.89			

من خلال نتائج الجدول رقم (06) الذي يبين نتائج اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات، نلاحظ وجود فروق في القلق لدى مرضى السيلياك الراشدين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الممارسة (07.89) وهي قيمة أقل من متوسط الحسابي للمجموعة الغير ممارسة التي جاءت بأعلى متوسط بلغ قدره (13.10)، بمستوى دلالة (0.003) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهي دالة إحصائية، وتظهر قيمة (ت) المحسوبة المقدره بـ(3.14) بأنها أكبر من مستوى الدلالة المعنوية، وبالتالي دلالة إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين مما يؤكد على عدم تحقق الفرضية الصفرية ورفضها وقبول الفرض البديل الذي يقر بوجود فروق في الشعور بالقلق بين الراشدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الغير ممارسين.

- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية العامة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط الرياضي على الصحة النفسية لدى الراشدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

الجدول(07) يوضح نتائج اختبار t test و دلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات

درجات الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي الصحة النفسية

تأثير النشاط الرياضي على الصحة النفسية لدى عينة من الراشدين المصابين بالسيلياك

الممارسين وغير الممارسين

القرار	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المتغير
دال	0.008	2.80	9.53	27.81	ممارسين	الصحة النفسية
			13.28	38.06	غير ممارسين	

من خلال نتائج الجدول رقم (08) الذي يبين نتائج اختبار (ت)، يتضح وجود فروق في الصحة النفسية بين الراشدين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي لكل أفراد العينة حيث بلغ المتوسط الحسابي للممارسين (27.81) وهي قيمة أقل من المتوسط الحسابي للعينة الغير ممارسة الذي بلغت قيمته (38.06) عند مستوى دلالة (0.008)، في حين تظهر قيمة (ت) المحسوبة المقدرة بـ(2.80) بأنها أكبر من مستوى الدلالة المعنوية، وبالتالي دلالة إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهي دالة إحصائية، مما يؤكد على عدم تحقق الفرضية الصفرية ورفضها وقبول الفرض البديل الذي يقر بوجود فروق في الصحة النفسية بين الراشدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الغير ممارسين.

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

-مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط الرياضي في الشعور بالاكئاب بين الراشدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

من خلال نتائج الجدول (05) نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاكئاب بين الراشدين الممارسين للنشاط الرياضي والغير ممارسين، هذه النتائج تتفق مع دراسة بشير حسام(2011) و دراسة shani(2022) و دراسة Dowd(2019) حيث أكدت هذه الأخيرة على أن النشاط الرياضي يساهم بشكل كبير في التقليل من درجات الاكئاب للمريض، وهذا ما أكدته دراسة djafari(2017) في ممارسة التمارين الرياضية في منع عدد من

المشكلات الصحية وتحقيق الفوائد النفسية والبدنية كما يمكن أن تساعد في تحسين الحالة المزاجية وتقلل الشعور بالقلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى مرضى السيلياك.

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لتأثير النشاط الرياضي في الشعور بالقلق بين الراشدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

من خلال نتائج الجدول (06) نستنتج وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاكتئاب بين الراشدين الممارسين للنشاط الرياضي وغير ممارسين، ونفسر هذه النتائج انطلاقاً من أهمية النشاط الرياضي وانعكاسه على المزاجية للفرد المريض او العادي فهو يلعب دور كبير في الخروج من دائرة المرض، اثبتت دراسات علمية بعض الدراسات التي أجريت على مرضى السيلياك إلى أنّ مرضى السيلياك قد يعانون من بعض مشاكل الاكتئاب والقلق حيث ربطت هذه الدراسات بين الإصابة بالاكتئاب والقلق لدى مريض السيلياك ومن ضمن أهم هذه العناصر الغذائية التي تقل لدى مريض السيلياك بسبب سوء الامتصاص لديه هو "فيتامين باء" وقد وجدت هذه الدراسات أيضاً أن مرض السيلياك نفسه يؤثر على الدماغ مباشرة ويسبب هذين العرضين: "الاكتئاب" و"القلق" لذلك فممارسة النشاط الرياضي يساهم بشكل كبير من التخلص الحالة السلبية لشعور الاكتئاب وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة هذه النتائج تتفق مع دراسة بشير حسام(2011) و دراسة shani (2022) ودراسة Dowd(2019)حيث أكدت هذه الأخيرة على أن النشاط الرياضي يساهم بشكل كبير في التقليل من درجات الاكتئاب للمريض.

- مناقشة نتائج الفرضية العامة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط الرياضي على الصحة النفسية لدى الراشدين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

يتضح من خلال الاطلاع نتائج الجدول رقم(07) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين الراشدين الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي لدى أفراد العينة ككل في الصحة النفسية لصالح الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي أي أن الافراد الممارسين لديهم درجة عالية في الصحة النفسية مقارنة بالأفراد الغير ممارسين للنشاط الرياضي، وهنا تظهر أهمية النشاط الرياضي على الصحة النفسية والتخلص من أعراض القلق والاكتئاب وهذا ما يتفق مع دراسة بشير حسام (2011) و دراسة Dowd(2019) التي هدفت إلى محاولة إثبات أن النشاط الرياضي له دور في تحقيق الصحة النفسية وفحص دور بعض سمات الصحة النفسية من قلق و اكتئاب يؤدي إلى تحسين جودة الحياة المرضى من النواحي الفسيولوجية والاجتماعية والسلوكية ويقول أستاذ الطب عادل رشدي " أن ممارسة الانشطة الرياضية والبدنية وارتفاع اللياقة البدنية تحملان في طياتها تأثيرات إيجابية فالأفراد الخاملين معرضون للتوتر الجسمي والعقلي ويصبحون أقل قدرة على التعايش مع أي مرض لذلك فإن ممارسة قدر من الرياضة ضروري للصحة البدنية والعقلية(رشدي،1997: 14).

الخاتمة:

من خلال النتائج المتوصل اليها التي كان الهدف منها معرفة الفروق في درجات تأثير مرض السيلياك على الصحة النفسية لدى المرضى الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في بعده الاساسيين(الاكتئاب، القلق)، التي دلت على أن المرضى الممارسين لهم درجات قليلة لتأثير المرض على صحتهم النفسية عكس الغير الممارسين الذين كانت درجات تأثير المرض على صحتهم النفسية عالية، كما تبرز هذه النتائج أهمية ممارسة النشاط الرياضي في الارتقاء بمستوى الصحة والتخلص من أعباء المرض التي تنعكس على النفسية وبالتالي انخفاض جودة الحياة لدى المريض.

توصيات واقتراحات:

- يجب على كل مريض بالسيلياك إحترام الحمية الغذائية لتجنب المضاعفات التي تأثر على الصحة العامة، لأن ممارسة النشاط الرياضي وحده لا يفي بالغرض فلا بد أن يتبع بحمية غذائية خالية من الغلوتين.

- الانخراط من طرف الأطفال والمراهقين والراشدين في النوادي الرياضية بموافقة طرف الطبيب هو الوحيد الذي يمكنه تقدير درجة المرض.

- أهمية وضع برامج رياضية ترويحوية مكية خاصة بهذه الفئة من طرف المختصين في المجال الرياضي والأطباء والأخصائيين النفسانيين تناسب قدرة المرضى.

- قيام جمعيات مرضى السيلياك بتنظيم مخيمات ورحلات تحتوي أنشطة ترويحوية ترفيهية ورياضية تخرج المصابين من دائرة المرض و محاولة التعريف أكثر بالمرض من خلال الأنشطة المختلفة .

المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب:

- الشاطني ، و عوض بسيوني. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية:ديوان المطبوعات الجامعية.

- رشدي، عادل. (1997). الطب الرياضي في الصحة والمرض. الاسكندرية: منشأة المعارف.

- شاذلي، عبد الحميد محمد. (1999). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. مصر المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر والتوزيع.

- عبدالله، قاسم. (2010). مدخل الى الصحة. عمان: دار الفكر.

المجالات والدوريات والصحف:

- Barker Et All. (2008). Celiac disease: pathophysiology, clinical manifestations, and associated autoimmune conditions. Advances in pediatrics, 55(1), 349-365.

- Dowd Et All. (2019). A 12-week pilot exercise program for inactive adults with celiac disease: study protocol. Global Advances in Health and Medicine,(8), 2164956119853777.
- Jafari Et All. (2017). Quality of life in children with celiac disease: a cross-sectional study. International Journal of Pediatrics, 5(7), 5339-5349.
- Joelson Et All. (2018). The effect of depressive symptoms on the association between gluten-free diet adherence and symptoms in celiac disease: Analysis of a patient powered research network. .Nutrients, 10(5), 538.
- Martínez-Rodríguez Et All. (2021). Effects of 12 Weeks of Strength Training and Gluten-Free Diet on.
- Shani Et All. (2022). The potential benefits of camps for children and adolescents with celiac disease on social support, illness acceptance, and health-related quality of life. Journal of Health Psychology, 27(7), 1635-1645.

رسائل الماجستير والدكتوراه:

- بشير، حسام. (2011). فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا. دكتوراه، معهد التربية البدنية سيدي عبد الله. دالي إبراهيم، الجزائر.

مواقع الانترنت:

- إذاعة البهجة. (2016، 17 .03). مرضى السيلياك في الجزائر بين غموض المرض وتحدي إيجاد الغذاء المناسب. تم استرجاعها في تاريخ 23 .07 .2023 من موقع الاذاعة الجزائرية [http:// www.radoalgerie](http://www.radoalgerie) .