

الأنشطة البدنية والرياضية و تأثيرها على الاكتئاب عند المراهق

Physical Activity and Sports and their Impact on Teen Depression

د.فريد مويصي، سيع بوعبد الله، تركي أحمد
مخبر النشاط البدني الرياضي، تربية مجتمعة و صحة
Mouissif@yahoo.fr

ملخص

تهدف دراستنا هذه إلى معرفة تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على الاكتئاب لدى المراهقين الجزائريين، و ذلك من خلال استعمال دراسة فارقية بين الجنسين و كذلك حجم الممارسة و نوع النشاط الممارس.

المنهجية: تم استعمال المنهج الوصفي الفارقي من خلال النتائج التي يعطيها مقياس بيك للاكتئاب في نسخته المعدلة و التي تتماشى مع خصائص العينة من الناحية العمرية و الاجتماعية.

النتائج: أكدت نتائج الدراسة أن للنشاط البدني أهمية بالغة في مساهمته للتقليل من نسبة الاكتئاب، حيث أن الأفراد الممارسين للنشاط البدني باستمرار وفق شدة معينة كانت نتائج الاكتئاب عندهم أقل من غيرهم، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين في درجات الاكتئاب.

الكلمات الدالة: النشاط البدني الرياضي، الاكتئاب، الصحة العقلية.

Abstract

This study aims to find out the impact of practicing physical activity and sports on Algerian teen depression through the use of a differentiated study between the two sexes, the practice volume and the practiced activity type.

Methodology: *We have used the differentiated descriptive methodology through the amended version of Beck depression inventory results which are in line with sample characteristics socially and by age.*

Results: *The study results confirmed that the physical activity is so important by participating in reducing the rate of depression, given that people who practice a physical activity continuously according to a special pace, have shown less depression results, as well as, the results have shown the existence of differences between the two sexes in depression degrees.*

Key words : *Physical activity and sport, Depression, Mental Health.*

على التوافق العام للفرد. و تتناول الدراسات المتمحورة حول موضوع الصحة النفسية العديد من المتغيرات المرتبطة بهذا الجانب والتي تؤثر على الصحة النفسية للفرد كتحديد الذات (NINOT G.2005. ANNESI JJ.2005. Mouissi. 2010)

مقدمة

يعتبر موضوع الصحة النفسية من بين المواضيع التي تحظى باهتمام من طرف الباحثين و الهيئات المختصة لما له من أهمية في الصحة العامة للأفراد، كما يعتبر مؤشرا مهما

العام باعتباره كل حركة للجسم ناتجة عن عملية تقلص العضلات و التي ينتج عنها ارتفاع في إنتاج الطاقة إلى درجة أعلى من مستوى الراحة (J. M. Oppert, 2006). يعتبر من بين أهم عناصر الوقاية بل حتى العلاج أحيانا و التي اوصت بها المنظمة العالمية للصحة في العديد من تقاريرها. و الجزائر واحدة من بين دول العالم التي يعاني افرادها من هذه الظاهرة إلا أن الدراسات في هذا المجال و كذلك الإحصائيات الرسمية تكاد تكون معدومة، مما دفعنا إلى البحث عن مدى مساهمة النشاط البدني و الرياضي في الوقاية من الاكتئاب و مختلف مظاهره لدى المراهق الجزائري. من خلال التساؤل التالي:

هل للنشاط البدني الرياضي الممارس تأثير على الاكتئاب عند المراهقين؟

2- منهجية الدراسة

1.2 منهج الدراسة

استجابة لطبيعة الدراسة، قمنا باستعمال المنهج الوصفي المقارن باعتباره المنهج الملائم لإجابة على تساؤلات الدراسة و على العلاقة بين متغيرات الدراسة.

2.2 عينة البحث

من أجل التحقق من فرضيات البحث قمنا باختيار عينة عشوائية من طلبة السنة الثانية ثانوي من ثانويات ولاية الشلف، حيث تم توزيع أداة البحث على عينة قوامها 165 تلميذ بمعدل عمر يساوي 16.35 سنة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

3.2 أداة البحث

استخدمت في الدراسة قائمة بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory) والتي تعتبر من أفضل أساليب التقدير الذاتي التي تم تطويرها واستخدامها على نطاق واسع لقياس الاكتئاب (حمدي نزيه أبوا حجلة، 1988)، كما استخدمت في العديد من الدراسات التي أشارت إليها المنظمة العالمية للصحة.

وتتألف القائمة في الأصل من 21 مجموعة من الفقرات تمثل كل مجموعة تشخيصا معيناً من أعراض الاكتئاب وتتمثل في:

الحزن، التشاؤم من المستقبل، إحساس بالفشل، السخط، توقع العقاب، كراهية النفس، إدانة للذات، وجود أفكار انتحارية، البكاء، الاستثارة وعدم استقرار النفسي، التردد وعدم الحسم، تغيير صورة الجسم والشكل، هبوط مستوى الكفاءة والعمل، اضطرابات النوم، التعب، فقدان شهية للطعام، تناقص الوزن، الانشغال على الصحة، عدم الرضا، الانسحاب الاجتماعي، فقدان الشهية للعلاقة الجنسية.

و القلق (Landers et Arent, 2001) و العجز المعرفي (Patrick و J. Smith, 2013) وغيرها من الاضطرابات النفسية. و من بين أهم المتغيرات التي أثار اهتمام الباحثين في هذا المجال موضوع الاكتئاب (Dépression)، الذي حظي باهتمام كبير من طرف خبراء المنظمة العالمية للصحة حيث أشارت تقارير هذه الاخيرة الى أن 350 مليون شخص يعانون من الاكتئاب كما يصنف في المرتبة الرابعة من حيث الامراض التي تصيب الناس و يتوقع ان يصبح في المرتبة الثانية مع حلول سنة 2020. (OMS, 2012). و الاكتئاب يعتبر كباقي الاضطرابات الأخرى فهو لا يتكون من صورة واحدة بل يكون اضطرابا تدريجيا ومستمرًا، يبدأ بالحالات القريبة من السواء ثم تتصاعد شدته حتى يصل إلى الحالات المرضية التي تتطلب العلاج والمتابعة.

فالإكتئاب هو حالة انفعالية عابرة أو دائمة تتصف بمشاعر الحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر كالتهم والحزن والفضول، وتترافق هذه الحالة مع أعراض تمس الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والجسمية وتتمثل في نقص الدافعية وعدم القدرة على الاستمتاع وفقدان الوزن وضعف التركيز ونقص الكفاءة. (احمد عبد الخالق، 1991)

وقد تبين أن المشاركة بانتظام في النشاط البدني تقلل من خطر الإصابة بمرض القلب التاجي والسكتة، والسكري من النمط الثاني، والاكتئاب، وهذا نظرا لأن النشاط البدني هو المحدد الرئيس لتصريف الطاقة، فهو بالتالي عنصر أساسي لتوازن الطاقة وضبط الوزن. (OMS, 2010)

كما اشارت العديد من الدراسات المتمحورة حول الاكتئاب و ممارسة الأنشطة البدنية الى وجود علاقة بين المتغيرين (Chodzko-Zajko et al. 2011; Koukouvou et al. 2004; Nelson et al. 2007; Roshanaei-Moghaddam et al. 2009) بل اشارت دراسات اخرى الى مساهمة النشاط البدني في عملية العلاج. (Al-Turkait et al. 2011; Jiang et al. 2004; Mata et al. 2012; Mouissi 2003, Oman and Oman 2003, al. 2011) حيث أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث نتيجة للنشاط البدني الرياضي الممارس بانتظام والذي يرفع من مستوى تدفق الدم على مستوى الدماغ يؤدي إلى تحسين فعالية مختلف الأجهزة التي تؤثر على جودة الحياة للفرد. (PNSN, 2010)

و أكدت تقارير المنظمة العالمية للصحة أن الاكتئاب يشكل نسبة 10 بالمائة من أسباب العجز لدى الأفراد في العالم و المتمثلة في الخمول و عدم القدرة على أداء مختلف الوظائف و الذي يصيب بشكل كبير فئة المراهقين، حيث يمكن التخلص من اعراضه و خاصة الخمول من خلال النشاط البدني و الرياضي بمختلف اشكاله.

فالنشاط البدني الرياضي الذي يعرفه اوبيرت بمفهومه

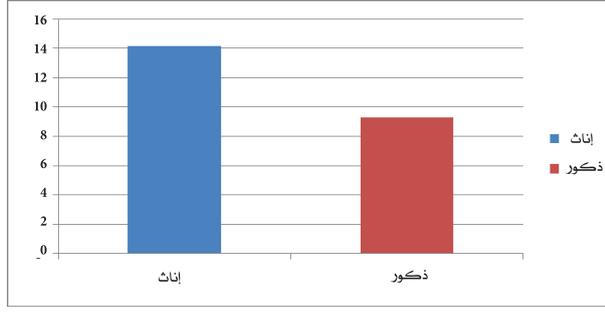
وتحت كل عرض أربع خيارات تعكس التدرج في شدة العرض كما يلي:

(0) صفر: تعني عدم وجود العرض.

(1) واحد: تعني وجود العرض بدرجة خفيفة.

(2) اثنان: تعني وجود العرض بدرجة متوسطة.

(3) ثلاثة: تعني وجود العرض بدرجة كبيرة.



الشكل رقم (01): يمثل دلالة الفروق في درجات الاككتاب بين الذكور و الإناث.

من أجل معرفة تأثير نوع النشاط البدني الممارس على مستوى الاككتاب استعملنا تحليل التباين و كانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 02: يمثل دلالة الفروق في درجات الاككتاب تبعاً لمتغير نوع النشاط الممارس.

المقارنة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ف	الدلالة الإحصائية
فردى	50	10.96	6.03	162	0.78	غير دالة
جماعى	59	12.74	8.77			
فردى و جماعى	56	11.47	8.50			

• (0-9 درجات): لا يوجد اكتاب.

• (10-16 درجات): اكتاب بسيط.

• (17-29 درجات): اكتاب متوسط.

• (30 فأكثر): اكتاب شديد

4.2 إجراءات البحث

قمنا بعملية المقارنة بين مجموع التلاميذ الممارسين للنشاط البدني و الرياضي من الجنسين، حيث عمدنا أثناء توزيع مقياس الاككتاب إلى جمع جملة من المعطيات التي تتعلق بنوع الممارسة الرياضية و ركزنا في هذا على الرياضة الجماعية و الفردية، كما حاولنا معرفة الحجم الساعي الممارس أسبوعياً من طرف التلاميذ.

3- نتائج الدراسة

من أجل قياس الفروق بين الجنسين قمنا باستعمال مقياس T test لقياس الفروق و كانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 01: يمثل دلالة الفروق في درجات الاككتاب كل بين الجنسين على مقياس بيك.

المقارنة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الذكور	80	9.28	7.94	163	0.10	0.00	دال
الإناث	85	14.5	7.03				

يلي:
الجدول رقم 03: يمثل دلالة الفروق في درجات الاككتاب تبعاً لمتغير الحجم الساعي الأسبوعي.

التي أشارت الى التأثير حتى نسبة 50 بالمئة في درجة التقليل من الاكتئاب في حال احترام شروط معينة في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية و من بينها الشدة.

فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بالإضافة إلى إنقاصها لدرجة الخمول عند المراهق فإنها تعمل على زيادة التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ وبالتالي تحد

من إحساس التلاميذ بالعزلة فضلا عن تأثيرها على الثقة بالنفس و تقدير الذات و الشعور بالسيطرة. Patrick Laure 2011 فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تعتبر من اهم العوامل التي اشارت اليها العديد من الدراسات و اوصت بها المنظمة العالمية للصحة لتجنب الاكتئاب و التقليل منه عند المراهق.

المقارنة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ف	الدلالة الاحصائية
فئة 1 1الى4	47	17.82	7.88	162	33.8	دالة
فئة 2 5الى7	57	11.61	5.83			
فئة 3 8 فأكثر	61	7.19	6.40			

$\alpha=0.05$

مناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن الفروق في درجات الاكتئاب بين الذكور والإناث دالة إحصائياً حيث أن المتوسط الحسابي لدرجات الاكتئاب عند الذكور 9.28 أصغر من الدرجات التي سجلتها الإناث (14.15) ومنه نقول أن معدلات الاكتئاب تزداد عند إناث مقارنة بالذكور، و ذلك لنقص ممارستهن للأنشطة البدنية في أوقات الفراغ أو بالأحرى لا توجد مرافق خاصة بالرياضة للإناث في ولاية الشلف التي تسمح بالتغلب على العوامل الاجتماعية التي تعتبر عائقاً أمام ممارسة الفتيات للأنشطة البدنية والرياضية، وهذا ما أكدته دراسات عديدة التي ركزت على الدور الاجتماعي للمرأة الذي يجعلها أكثر عرضة للاكتئاب من الرجال (Angst & Dobler-Mikola, 1984)، كما ان الطبيعة الانثوية البيولوجية تعتبر أكثر عرضة للاكتئاب من الذكور، فدرجة الخمول لدى الإناث أكبر منها عند الذكور مما يزيد من اثر التعرض للاكتئاب.

كما نستخلص من الجدول رقم 02 الذي يمثل دلالة الفروق في درجات الاكتئاب تبعاً لنوع النشاط الممارس (فردى، جماعى، فردي جماعى) نجد انه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب تبعاً لنوع النشاط الممارس، فكل الأنشطة البدنية والرياضية سواء كانت جماعية او فردية تؤدي إلى صرف طاقة من جسم الإنسان مما يقلل من درجة الخمول عنده وبالتالي يقلل من نسبة التعرض للاكتئاب.

ومن خلال الجدول رقم 03 الذي يمثل دلالة الفروق في درجات الاكتئاب تبعاً للحجم الساعي الممارس في الأسبوع وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بمعنى أن هناك فروق في مستويات الاكتئاب بين الأفراد الممارسين للأحجام الساعية المختلفة فكلما زادت نسبة الحجم الساعي الأسبوعي الممارس تقل درجة الاكتئاب، حيث أن المتوسطات الحسابية المسجلة عند الفئة الأولى يساوي (17.82) وعند الفئة الثانية سجلوا متوسط قدره (11.61) درجة في مقياس بيك للاكتئاب. وعند الفئة الثالثة سجلوا اقل الدرجات مقارنة بالأولى والثانية وهي (7.19) ومنه نؤكد أنه كلما زادت معدلات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين كلما قلت أعراض الاكتئاب لديها، وهذا ما أكدته نتائج دراسات كل

Dunn et al.2005;Singh et al.2005;Martinsen et al.1985;Klein et al.1985;Veale et al.1992;McNeil et al.1991;Singh et al.2001;Dimeo et al.2001)

المراجع

احمد عبد الخالق، دراسة عن مقياس الاكتئاب مقارنة بين أربعة مقاييس، مجلة الدراسة النفسية، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسانيين المصريين العدد 1. 1991. ص: 64.

حمدي نزيه أبو حجلة، نظام أبو طالب صابرة، تقنين نسخة عربية من قائمة بيك للاكتئاب، مجلة دراسات الجامعة الأردنية المجلد 15. سنة 1988. ص 57-69.

Al-Turkait, F., Ohaeri, J., El-Abbasi, A.-H., & Naguy, A. (2011). Relationship between symptoms of anxiety and depression in a sample of Arab college students using the Hopkins Symptom Checklist 25.

Psychopathology, 44, 230-241.

ANNESI JJ. Correlations of depression and total mood disturbance with physical activity and self-concept in preadolescents enrolled in an after-school exercise program. Psychol Rep 2005, 96 : 891898-

Angst, J. & Dobler-Mikola, A. (1984) Do the diagnostic criteria determine the sex ratio in depression? Journal of Affective Disorders, 7, 189 -198.

Chodzko-Zajko, W., Proctor, D., Fiatarone-Singh, M., Minson, C., Nigg, C., Salem, G., et al. (2011).

American College of Sports Medicine position stand on exercise and physical activity for older adults.

Medicine and Science in Sports and Exercise, 41, 1510-1530.

Dunn AL, Madhukar H, Trivedi MD Et al (2005) Exercise Treatment for depression Efficacy And dose response. Am J Prev Med 28(1):1-8

Expertise collective, activités physique contexte et effet sur la santé. INSERM, Paris, 2008.

J-M Oppert and all, Leisure-time and occupational physical

- Oman, R. & Oman, K. (2003). A case-control study of psychosocial and aerobic exercise factors in women with symptoms of depression. *The Journal of Psychology*, 137(1), 338–350.
- OMS (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ). *The World Health Report : Health Systems : Improving Performance*. WHO, Genève, 2010.
- OMS (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ). *The World Health Report : Health Systems : Improving Performance*. WHO, Genève, 2000
- P.J. Smith et al. Impact of aerobic exercise on neurobehavioral outcomes. *Mental Health and Physical Activity* 6 (2013) 139e153.
- Programme national santé et nutrition, activité physique et santé : Arguments scientifiques et pistes pratiques, parimagi, France.2010.
- Roshanaei-Moghaddam, B., Katon, W., & Russo, J. (2009). The longitudinal effects of depression on physical activity. *General Hospital Psychiatry*, 31, 306–315.
- activity in relation to cardiovascular risk factors and eating habits in French adults. *Public Health Nutrition*, Volume 9 / Issue 06 / September 2006, pp 746–754
- Jiang J., Tang, Z., Futatsuka, M., & Zhang, K. (2004). Exploring the influence of depressive symptoms on physical disability: A cohort study of elderly in Beijing, China. *Quality of Life Research*, 13, 1337–1346
- Klein MH, Greist JH, Gurman AS, Neiberyer DP (1985) A Comparative outcome study of group psychotherapy vs. Exercise treatments for depression. *Int J Mental Health* 13:148–176
- Koukouvou, G., Kouidi, E., Iacovides, A., Konstantinidou, E., Kaprinis, G., & Deligiannis, A. (2004). Quality of life, psychological and physiological changes following exercise training in patients with chronic heart failure. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 36, 36–41.
- LANDERS DM, ARENT SM. Physical activity and mental health. In : *The handbook of research in sport psychology*. SINGERRN, HAUSENBLAUS HA JANELLE C (eds). Wiley, 2001 : 740765–
- Mata, J., Thomson, R., Jaeggi, S., Buschkuhl, M., Jonides, J., & Gotlib, H. (2011). Walk on the bright side: Physical activity and affect in major depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*. Advanced online publication. doi:10.1037/a0023533
- Mouissi Farid, lezaar.S, Gregory Ninot .A, Toriki, Sba.B (2010). La version algérienne du PSDQ . *Revue académique des études sociales et humaines*, 04, 5763–.
- Mouissi Farid, SBA.b, TORKI.A. (2012). physical activity and sports and its impact on the physical self-perception for adolescents. *education revue*, N°150, pp 693710–.
- Nelson, M., Rejeski, W., Blair, S., Duncan, P., Judge, J., King, A., et al. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendations for the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, 1094–1105
- NINOT G, FORTES M, DELIGNIÈRES D. The dynamics of self-esteem in adults over a six-month period: An exploratory study. *Journal of Psychology* 2005a, 139 : 315330–