تأثير المشاركة الرياضية المبكرة على تقدير الذات والسعادة

بروفسور:ناديني ماثور كولنز بروفيسور: فريد كرومارتي

بروفيسور : ستيفن بوتلر بروفيسور: جون بي

جامعة وليام باتيرسون في الولايات المتحدة الامريكية

ترجمة : علي عبد الرحيم صالح

العراق – جامعة القادسية

وثقت الادبيات والدراسات النفسية في الآونة الاخيرة ارتفاع السمنة لدى المراهقين والراشدين بوصفها وباء واسع النطاق على مدى العقدين الماضيين، إذ ووفقاً لإحصائيات منظمة الصحة العالمية (٣٦) ، وجد على الصعيد العالمي ان حوالي ٣١٪ من الراشدين الذين يبلغون ٥١ عامًا فأكثر لا يشاركون بالأنشطة الرياضية في عام ٢٠٠٨، كما تم عزو اسباب وفاة ٣.٢ مليون شخصا في كل عام إلى النشاط البدني غير الكافي. وتعد هذه الإحصائيات مقلقة بدرجة كبيرة لأن النشاط البدني ينخفض بشكل ملاحظ خلال مرحلة الطفولة والمراهقة (١٢) ويمكن القول ان السمنة في مرحلة الطفولة، احدى أخطر القضايا الصحية العامة في القرن الواحد والعشرين (٣٥). ولاسيما ان قلة ممارسة الرياضة والانشطة البدنية له علاقة بالأمراض الجسمية والنفسية مثل السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول وتدني الثقة بالنفس والصحة العقلية التي تتضمن القلق والاكتئاب (٢) وهذه جميعا تميل إلى الظهور في فترة المراهقة وتكون لها نتائج سيئة خلال حياة الفرد.

وبهذا الصدد فانه وفقا لدراسة بيلي Bailey وجد ان للمشاركة في التربية البدنية والممارسة الرياضية منافع عديدة، إذ على سبيل المثال ، أكد تالبوت (٣٠) أن المشاركة الرياضية يمكن أن تساعد الأطفال على تطوير الاحترام لقواهم الجسدية، وكسب احترام الآخرين، كذلك ذكر أن المشاركة الرياضية تساهم في التطور الإيجابي للعقل والجسم، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات (٣٠).

وبما ان مرحلة المراهقة فترة انتقالية وصعبة بالنسبة للبنين والبنات فانهم قد يعانون من تدني تقدير الذات، لا سيما فيما يتعلق بالمظهر الجسميphysical appearance والكفاءة الرياضيةathletic competency والكفاءة الأكاديمية academic competency (١٥). كذلك يتأثر تقدير الذات الجسدي، ومفهوم الذات الجسمي بدرجة كبيرة اثناء فترة المراهقة ، لأن

اجسامنا تتغير بسرعة من الناحية الجسدية (الطول والوزن والشكل الخارجي) والهرمونية (٤). لذا فان تعليم المراهقين المشاركة الرياضية بوصفها من المهارات الاساسية للحياة، يمكن ان تقلل احيانا من بعض التأثيرات السلبية التي يختبرها الفرد في الجامعة، مثل تدني تقدير الذات والاكتئاب.

ووجدت البيانات الأخيرة للدراسات المسحية التي اجرتها منظمة التغذية والصحة الوطنية بين عام (٢٠٠٥-٢٠١٠) ، انه ٣٤.٦ ٪ من الراشدين بسن ٢٠ سنة فما فوق يعانون من السمنة، وان ٧.٢ ٪ من هؤلاء يعانون من الاكتئاب، وذلك وفقا إلى الأعراض الاكتئابية التي عانوا منها على مدى الأسبوعين السابقين من الدراسة. وذكرت دراسات مكتب التطبيقيات لهذه المنظمة ارتفاع حالات الاكتئاب الرئيس لدى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٧ سنة(٢٧) ؛ ووجدت نتائج دراسة الباحثين برات وبرودي Pratt and Brody (٢٢) ان المشاركة الرياضية تساعد على تعزيز الفوائد النفسية من خلال تقليل مشاعر القلق والاكتئاب. وبهذا تؤيد نتائج الدراسات المبكرة للمشاركة الرياضية ممارسة الخبرة الرياضية لدى جميع الأعمار، ولاسيما ان الأبحاث الحالية تربط المشاركة الرياضية مع تقدير المرتفع للذات (٣ و ١٠ و ١١ و ١٣ و ١٦ و ١٩ و ٢٦ و ٣٢ و ٣٤).

تدعم الأدبيات النفسية حاليا وجود علاقة إيجابية بين المشاركة الرياضية وزيادة تقدير الذات، إذ ركزت الكثير من البحوث على الكفاية الرياضية المدركة Perceived Sport Competence (PSC) لدى المراهقين، وتوصلت دراسة وجنسون Wagnsson وزملاؤه (٣٣)، ودراسة بيدرسن وسيدمانPedersen & Seidman (٢٠)، ودراسة سلوتسكي وسيمبكينز Slutsky and Simpkins (٢٨)، ودانيلز وليبر Daniels and Leaper (٦) في ضوء استعمال تصميمات طولية لاختبار المراهقين والأطفال، احتمال وجود صلة بين المشاركة الرياضية وتقدير الذات، إذ وجد وجنسون أن الكفاءة الرياضية المدركة مسؤولة عن زيادة شعور تقدير الذات لدى مجموعة من الصغار والمراهقين في بداية مرحلة المراهقة، إلا ان تقدير الذات يأخذ بالانحدار في المراهقة المتوسطة، ويأخذ بالتحسن قليلا في أواخر مرحلة المراهقة (٣٣). وبالمثل ، أشارت نتائج بيدرسن وسيدمان (٢٠) إلى أن تقدير الذات بشكل عام يزداد اثناء التقدم بالعمر (٢٠). وأظهرت نتائج دراسة سلوتسكى وسيبكينز أيضا (٢٨) أن الذين شاركوا في الفرق الرياضية بدلا من الرياضات الفردية كان لديهم مفهوم ذات رياضي مرتفع، وان أولئك الذين لديهم مفهوم ذات رياضي مرتفع كانوا يتمتعون بتقدير ذاتي جيد. وبالمقارنة ، أشار دانيلز وليبر (٦) إلى أن قبول الأقران للمراهق له دورا مميز في العلاقة بين المشاركة الرياضية وتقدير الذات الشامل لدى الأولاد والبنات. وبهذا الصدد أختبر بوكرBowker (٤)، وبيري- بورني وتاكي

Perry–Burney and Takyi (٢١)، وتايلور وتوريك Taylor and Turek (٣١) العلاقة بين المشاركة الرياضية لدى المراهقين وتقدير الذات، ووجدوا ان هذه المشاركة تمارس دورا وسيطا يؤدي الى تقدير الذات الجسمي، وأشارت نتائج بوكر (٤) إلى أن المشاركة الرياضية ترتبط بشكل إيجابي مع الكفاءة البدنية، والمظهر الجسدي، وتقدير الذات الجسمي، وتقدير الذات العام لدى عينة البحث. وبصورة عامة وجد بوكر أن المشاركة الرياضية لها تأثيرا إيجابيا قويا على تقدير الذات، ولاسيما تأثيرها الكبير على تقدير الذات الجسمي، وأشارت نتائج بيري– بورني وتاكي (٢١) إلى أن نسبة (٩٠٪) من الفتيات، ذكرن بأن المشاركة بالفرق الرياضية كان لها تأثيرا إيجابيا على نظرتهن الى انفسهم. وتدعم نتائج تايلور وتوريك (٣١) هذه النتائج العامة التي تشير الى أن المشاركة الرياضية تتنبأ بتقدير الذات لدى أولئك الذين يختبرون الارتباطات الايجابية بين العناصر الكامنة في القبول الاجتماعي والكفاءة الاجتماعية.

ربطت الدراسات السابقة التي أجريت على طلبة الجامعات بين المشاركة الرياضية وارتفاع تقدير الذات (٥ ، ٢٤). إذ توصلت دراسة ريتشمان وشافير Richman and Shaffer (٢٤) التي طبقت على عينة بلغت ٢٢٠ طالبا جامعيا، الى ان المشاركة الرياضية ترتبط بشكل إيجابي مع المتغيرات ذات الصلة بتقدير الذات مثل قبول الذات، وصورة الجسد. وبالمثل ،اجرى تشن وزملاؤه Chen et al (٥) دراسة على طلبة الجامعات من اجل تعرف إذا ما كانت توجد علاقة ارتباطية بين المشاركة الرياضية وتقدير الذات الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات، وأشارت النتائج إلى أن المشاركة الرياضية ترتبط إيجابيا مع قبول الاقران ومفهوم الذات الرياضي. كذلك وجدت الدراسة ان مفهوم الذات الرياضي وقبول الأقران يتوسطان العلاقة بين المشاركة الرياضية وتقدير الذات (٥). ودرس ميتروفيتش وزملاؤه Mitrovic et al. (١٨) القلق مقابل تقدير الذات لدى الطلبة الرياضيين، ووجدوا علاقة سلبية بين حالة قلق وتقدير الذات العام والخاص.

اقترح دينر (٩) أن تقدير الذات يقترب من السعادة، إذ كلما ارتفع تقدير الذات أدى ذلك الى ازدياد مستوى السعادة أو الرفاهية الذاتية. لقد ربطت الدراسات السابقة المشاركة الرياضية بشعور الفرد العام بالسعادة والرفاهية. إذ بغض النظر عن الفوائد الفسيولوجية للرياضة، نجد ان المشاركة الرياضية يمكن أن تساعد في تعزيز الفوائد النفسية التي تؤدي إلى السعادة والنجاح المتزايد. كذلك درس العديد من الباحثين هذه العلاقة بالطريقة الطولية على المراهقين، ومنهم جيويت وزملاؤه Jewitt et al(16) ، وبوكير وزملاؤه Booker et al . (٣) ، ودراسة فاركا وزملاؤها Varca et al. (٣٢)، ودونوورد وراسكوت Rasciute Downward (١١) ، إذ هدفت جميع هذه البحوث الى فهم كيف يمكن أن تؤثر المشاركة الرياضية المبكرة على سعادة

المراهقين عندما يصبحون بالغين، وبهذا الصدد وجد جيويت وزملاؤها (١٦) في ضوء فحص العلاقة الطولية بين المشاركة الرياضية والصحة العقلية، أن الأعراض الاكتئابية ترتبط ارتباطًا إيجابيا بالضغوط المدركة وارتباطا سلبيا بالصحة النفسية. وأشار الباحثون إلى أن المشاركة في الفرق الرياضية المدرسية يمكن أن تعزز تقدير الذات، والإتقان، والرفاهية العاطفية، ومفهوم الذات، وجودة الحياة، التي تؤدي جميعها إلى تحسن الصحة النفسية (١٦).

وبما أن المراهقة فترة حرجة وضرورية لاكتساب السلوكيات الصحية على مدى الحياة، فان الأبحاث تشير إلى أن فوائد المشاركة في النشاط البدني في مرحلة المراهقة سيؤثر بشكل إيجابي على الصحة الجسدية والنفسية لدى الراشدين. وعلى العكس من ذلك، نجد ان الافراد الذين لا يمارسون اية انشطة بدنية خلال مراحلهم العمرية، يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجسدية والنفسية في السنوات القادمة من العمر. وبهذا الصدد استكشف بوكر وزملاؤه. (٣) هذه العلاقة بشكل أكثر عمقًا من خلال التركيز على الأفراد الذين يكثرون الجلوس (قليلي الحركة والنشاط) ولاسيما اولئك الذين يقضون اوقاتا طويلة امام اجهزة الاعلام، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن استعمال هذه الاجهزة يرتبط بتدني مستوى السعادة وظهور المشكلات الانفعالية. وبالمثل، وتوصلت فاركا وزملاؤها. (٣٢) في ضوء دراستهم الطولية على الرجال والنساء من اجل فهم تأثير مشاركتهم الرياضية على رضاهم عن الحياة ، أو السعادة، الى وجود ارتباط إيجابي كبير بين مشاركة المراهقين والبالغين في الرياضية ورضاهم عن حياتهم، كذلك اسفرت نتائج دراستهم عن وجود علاقة إيجابية ودالة بين الخبرة الرياضية لدى المراهقين والراشدين والرضا عن الحياة.

اجرى دونرود وراسشوت (11) Downward and Rasciute دراسة طولية واسعة النطاق لاختبار تأثير المشاركة الرياضية على السعادة، واظهرت النتائج بان الالعاب الرياضية ترتبط مع السعادة، وان التفاعلِ الاجتماعي الذي يظهر خلال الألعاب الرياضية يؤدي الى زيادة السعادة. واقترحت دراسة دونرود وراسشوت ان المشاركة الرياضية مهمة جدا ومشجعة لعامة الناس ليس من اجل تطوير صحتهم فحسب، ولكن لزيادة شعورهم بالسعادة. وتوصل دونرود وراسشوت (٢٣) في دراسة اخرى الى بياناتَ تم الحصول عليها من دراسة طوليةَ على مجموعة من المشاركين بعمر ١٦ سنة فما فوق، الى وجود ارتباطات محتملة بين المشاركة الرياضية والنشاط البدني، والصحة، والرفاهية النفسية، واكتشفت دراستهما ان النشاط البدني الذي يحدث خلال المشاركة الرياضية له تأثير ايجابي دال احصائيا على الصحة والسعادة.

وتذكر اكثر التقارير وجود بعض المشكلات النفسية والبدنية التي لها علاقة بعدم ممارسة الرياضة مثل القلق والاكتئاب والضغوط وتدني تقدير الذات، على سبيل المثال درس دونالدسون ورونان (10) Donaldson and Ronan التقارير الذاتية التي ذكرتها عينة من المراهقين حول مدركاتهم لمشاركتهم الرياضية، وتوصلت الدراسة الى نتائج مهمة، منها ان المشاركة الرياضية حسنت من رفاهيتهم النفسية والعاطفية. كذلك اجرى جيسلادوتير وزملاؤه Gisladottir et al. (13) دراسة مسحية على عينة من المراهقين بعمر (١٤-١٦سنة) اختبر في ضوئها تأثير المشاركة الرياضية على الصحة البدنية والنفسية، وأشارت النتائج إلى ان المراهقين الذين كانوا ينتمون الى نوادي الألعاب الرياضية يتمتعون بصورة بدنية جيدة، وصحة نفسية وجسمية مرتفعة، وبهذا تظهر اهمية المشاركة الرياضية بانها تجعل الافراد يعيشون حياة مرفهة وصحية وسعيدة.

فضلا عن ذلك وجدت دراسة روسيزكي وزملاؤه (26) .Ruseski et al علاقة سببية بين المشاركة الرياضية والسعادة، ووجدوا عبر عينة شاركت في الالعاب الرياضية في المانيا انهم كانوا اكثر سعادة من الذين لم يشاركوا فيها. واختبر ويب وفوريستير Webb & Forrester (34) مدركات طلبة الجامعة حول تأثير المشاركة الرياضية على شعورهم بالسعادة، واسفرت نتائج دراستهما ان الطلبة الذين استمروا بممارسة الرياضية خلال حياتهم الجامعية وحياتهم اللاحقة كانوا يتسمون بالكثير من الايجابية. كذلك فحص باولووسكي وزملاؤه Pawlowski et al. (19) تأثير ممارسة الانشطة البدنية في عمر معين على الشعور بالرفاهية الشخصية subjective well-being (SWB)، وتوصلوا الى ان المشاركة الرياضية العامة تساهم في شعور الفرد بالرفاهية الشخصية في مختلف الاعمار، لذا وجدت الدراسة ان ممارسة النشاط البدني يساهم في ظهور الرفاهية الشخصية كلما تقدم الفرد بالعمر.

واذا اخذنا ما شارت اليه النتائج السابقة حول ان المشاركة الرياضية تمارس دورا مهما في السعادة وتقدير الذات لدى المراهقين، فانها تلعب ايضا كمتغيرات وسيطة بين مفهوم الذات الرياضي وقبول الاقران. وبهذا يمكن ان نفترض في ضوء مراجعة الادبيات النفسية ان المشاركة الرياضية المبكرة لها تأثيرا إيجابيا على تقدير الذات(بوصفها اتجاه الفرد المفضل او غير المفضل نحو الذات) والسعادةِ (بوصفها شعورا عاما يتضمن الرضا عن الحياة، والمتعة، والانجاز) (٧) لدى مختلف جميع الافراد وبمستويات عمرية مختلفة.

المصادر:

1. Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401.

2. Bassett, D. R., John, D., Conger, S. A., Fitzhugh, E. C., & Coe, D. P. (2015). Trends in physical activity and sedentary behaviors in the United States. Journal of Physical Activity and Health, 12(8), 1102-1111.

3. Booker, C., Skew, A., Kelly, Y., & Sacker, A. (2015). Media use, sports participation, and well-being in adolescence: Cross-sectional findings from the UK household longitudinal study. American Journal of Public Health, 105(1), 173-179.

4. Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. Canadian Journal of Behavioural Science, 38(3), 214-229.

5. Chen, W., Chen, C., Lin, Y., & Chen T. (2012). Sport participation and self-esteem as mediated by perceived peer acceptance and sport self-concept in Taiwanese college students. Social Behavior and Personality, 40(4), 699-704.

6. Daniels, E., & Leaper, C. (2006). A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. Sex Roles, 55(11), 875-880.

7. Diener, E. (1994). Measuring subjective well-being: Progress and opportunities. Social Indicators Research, 28, 35-89.

8. Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 68(4), 653-663.

9. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.

10. Donaldson, S. J., & Ronan, K. R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. Adolescence, 41(162), 369-389.

11. Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. International Review of Applied Economics, 25(3), 331-348.

12. Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: A systematic review and a pooled analysis. International Journal of Epidemiology, 40(3), 685-698.

13. Gisladottir, T. L., Matthiasdottir, A., & Kristjansdottir, H. (2013). The effect of adolescents' sports clubs participation on self-reported mental and physical conditions and future expectations. Journal of Sport Sciences, 31(10), 1139-1145.

14. Glass, G. V., & Hopkins, K. D. (1996). Test bank for statistical methods in education & psychology (3rd ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

15. Harter, S. (1985). Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. In R.H. Leahy (Ed.), The development of the self. New York: Academic Press.

16. Jewitt, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., & O'Loughlin, J. (2013). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. Journal of Adolescent Health, 55(5), 640-644.

17. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370-396.

18. Mitrovic, M., Todorovic, D., & Markovic, Z. (2012). Anxiety and self-esteem in students of sport and physical education. Research in Kinesiology, 40(2), 133-139.

19. Pawlowski, T., Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Subjective well-being in European countries – on the age-specific impact of physical activity. European Reviews of Aging & Physical Activity, 8(2), 93-102.

20. Pedersen, S., & Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. Psychology of Women Quarterly, 28(4), 412-422.

21. Perry-Burney, G., & Takyi, B. (2002). Self-esteem, academic achievement, and moral development among adolescent girls. Allied Health, 5(2), 15-27.

22. Pratt, L. A., & Brody, D. J. (2014). Depression and obesity in the U.S. adult household population, 2005-2010. NCHS Case brief, 167. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. Retrieved from https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db167.pdf

23. Rasciute, S., & Downward, P. (2010). Health or happiness? What is the impact of physical activity on the individual? KYKLOS, 63(2), 256-270.

24. Richman, E., & Shaffer, D. (2000). If you let me play sports. Psychology of Women Quarterly, 24(2), 189-199.

25. Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

26. Ruseski, J., Humphreys, B., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from German survey data. Journal of Physical Activity and Health, 11(2), 396-403.

27. Ryan, M. (2008). The antidepressant effects of physical activity: Mediating self-esteem and self-efficacy mechanisms. Psychology and Health, 23(3), 279-307.

28. Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. Psychology of Sport and Exercise, 10(3), 381-389.

29. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics (5th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.

30. Talbot, M. (2001). The case for physical education. In G. Doll-Tepper & D. Scoretz (Eds.), World summit on physical education. Berlin, Germany: ICSSPE, 39-50.

31. Taylor, M., & Turek, G. (2010). If only she would play? The impact of sports participation on self-esteem, school adjustment, and substance abuse among rural and urban African American girls. Journal of Sport Behavior, 33(3), 315-336.

32. Varca, P., Shaffer, G., & Saunders, V. (1984). A longitudinal investigation of sport participation and life satisfaction. Journal of Sport Psychology, 6(4), 440-447.

33. Wagnsson, S., Lindwall, M., & Gustafsson, H. (2014). Participation in organized sport and self-esteem across adolescence: The mediating role of perceived sport competence. Journal of Sport & Exercise Psychology, 36(6), 584-594.

34. Webb, E., & Forrester, S. (2015). Affective outcomes of intramural sport participation. Recreational Sports Journal, 39(1), 69-81.

35. WHO. (n.d.). Global strategy on diet, physical activity, and health: Childhood overweight and obesity. Retrieved March 2016 from http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/

36. WHO. (2016). Obesity and overweight fact sheet. Retrieved June 2016 from http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/