

## الفصل الأول

### ١- " الإطار العام للبحث "

١ - ١	ماهية وأهمية مشكلة البحث
٢ - ١	أهداف البحث
٣ - ١	فروض البحث
٤ - ١	تحديد مصطلحات المستخدمة
	في البحث

## مقدمة البحث

### ١-١ ماهية واهمية البحث :

يعيش عالمنا المعاصر ثورة علمية واسعة النطاق من اختراعات وتطورات حديثة ، شملت شتى النواحي الاجتماعية والثقافية والاقتصادية وقد مست هذه التطورات الاسرة وخاصة ربة البيت وجعلتها في صراع دائم مع ايقاع الحياة السريع وفرضت عليها مسئوليات وضغوطا نفسية عديدة . . في نفس الوقت تحدث لها تغيرات فسيولوجية مختلفة ، فنجدها منذ اللحظة التي بدأت فيها حياها وهي تتأرجح بين العديد من العواطف المتباينة فاتجاهاتها ونظرتها للحياة قد تكون تارة في القمه وتارة أخرى في حضيض .

عندما تبلغ المرأة سن الياس تحدث لها تغيرات فسيولوجية وتتعرض لاضطرابات نفسية شديدة فعلى الرغم من حصولها على قدر كبير من الاستقرار العاطفي والاطمئنان على حياتها وحياة اولادها ومضى أيام التوتر والكفاح وانخفاض حجم مسئولياتها المنزلية ، كذلك حجم مسئولياتها بالنسبة للزوج وتربية الاولاد الا أن بعضهن قد يكون عرضه للاصابة باضطرابات نفسيه فحياتها تتغير من جميع الوجوه ، لكبر اولادها، ومغادرتهم البيت الواحد تلو الآخر ، ولم تعد مركز النشاط الاسرى ، ومحوره ، لذا فهي تشعر بصغر حجم عملها عن ذى قبل . وحياتها صارت بلا هدف ، كما تكون نظرتها للامور حزينة وغير متفائلة ، حتى قد تتصور انها لم تعد مرغوبا فيها ، وان زواجها لم يعد كما كان لتعرض زوجها لامراض الشيخوخة ، كذلك قد تتعرض للشعور بالوحدة ويضيق حلقها اصدقائها ، وتشعر بالملل ، فتصبح الايام متشابهة ، كما انها تواجه نقص الدخل الذى يهددها حيث انها تتعرض لحدوث حالات المرض أو الوفاة لاحد افراد الاسرة ، وكذلك فقدان دورها الاساسى فى الحياة والتي وهبت نفسها له بالاضافة الى الضغوط الاجتماعية التى قد تؤثر على نفسيته من حيث الزواج الفاشل ، أو مشاكل الاولاد ، أو العمل المنزلى الذى لا يتغير وزيادة على ذلك التطورات الحديثة التى من حولها وليس فى استطاعتها مسايرتها .

فالمرأة فى هذه السن قد يفتابها الشعور بالتعرض لامراض ليس لها علاج " من وجهة نظرها "

وتصير شغلها الشاغل .

ومن المفروض - في تلك الفترة - ان تقوم المرأة بعملية اعادة تقييم شاملة لدورها بالنسبة  
لاولادها ولزوجها وامومتها • والا تعرضت للاصابة بالاكتئاب •

وقد شارك Carol Wade وآخرون أن حوالي ٩٠٪ من عموم الناس يؤمنون بأن المرأة في سن  
اليأس تصبح قلقة ومكتئبة ومتوتره وغير قادرة على التفاعل مع المتغيرات العاطفية الشديده وكذلك الى  
الإعراض الفسيولوجيه الطبيعیه التي قد تطرأ عليها في هذه المرحله فقد تصبح المرأة أكثر  
تعرضاً لامراض القلب والجهاز الدورى مثل تصلب الشرايين وقصور الشريان التاجى او انسداده وارتفاع  
ضغط الدم • كما تحدث نوبات من العرق والاحساس بالحرارة بالوجه والرقبة • ، والالام الروماتزمية،  
كذلك قد تتعرض الى ضعف العظام الذى ينتج عن تسرب كالسيوم العظام الى الدم ، كذلك انخفاض  
كبير فى مستوى الهرمون الانثوى المسمى بالاستروجين والبروجسترون وهذا الهرمون هام لعدد كبير  
من انسجة جسمها ، مما قد يؤدى الى انكماش فى جدار المهبل وجفافه ومشكلات المثانة ، كما  
تتعرض المرأة ايضا لبعض الاضطرابات الجنسية متمثلة فى زيادة الرغبة الجنسية او نقصانها وذلك  
بسبب نقصان الهرمونات الانثوية • كما قد تتعرض للاضطرابات الهضمية ايضا متمثلة فى عسر الهضم  
والامساك واضطرابات عملية التمثيل الغذائى للمواد الكربوهيدراتية وذلك نتيجة زيادة افرازات الغدة  
النخامية • برغم ان هناك بعض الهرمونات تستمر فى الافراز بمساعدة الادرينالين •

( ٤٠ : ٥١١ )

كذلك تتعرض المرأة فى هذه المرحلة لكثير من التغيرات النفسية منها الاجهاد والاكتئاب  
النفسى والصداع كما تعاني من الارق والانفعال الشديد من أى شىء مهما كان بسيطاً •  
( ٤٠ : ٥٨٢ )

وتضيف على ذلك انتصار يونس :

بأن المرأة فى هذه السن تتعرض الى عدم الارتياح ، وعدم الاستقرار الذهنى ، والفرع الغامض،  
والتوتر ، وهى نقطة البدء لكل انواع سوء التكيف واضطراب الشخصية •

( ٦ : ٣٩١ )

كذلك تقل حركتها وتفقد رشاقته وتتعرض للسمنة بكل ما وراءها من امراضى •  
حيث ذكرت " سونيا " أن الجسم يتناقض حركته عند التقدم فى العمر ومع السن يمتلىء الجسم  
وبزاد الدهن باستمرار ، وقد أشارت أيضا الى " ان التمرينات البدنيه يمكن أن تقلل وزن الجسم  
وبالتالى تحد من مشكلة التنظيم الغذائى حيث أنه أحسن الطرق لاحتراق السعرات " •

( ١٣ : ٤ )

وتربيتها في ذلك " باربره Barbara ١٩٨٦ " اذ تشير الى أن السيدات يكتسبن من

استمرار ممارسة الرياضة كل شيء .

( ٦٦ : ٣٥ )

لذا قد تكون ممارسة التمرينات من الناحية النفسية طريقة أكثر ايجابية للتحكم في السمنة وأسهل

من النظام الغذائي وترجع أهمية السمنة في هذا البحث الى ارتباطها بالاكتئاب . حيث اشارت

" سونيا " الى ان السمنة من أهم العناصر التي قد تسبب الاكتئاب .

( ١٣ : ٣ )

ومزاولة المرأة للرياضة قد يعمل على خروجها من الدوامة النفسية التي تعترتها في تلك

الفترة والقضاء على القلق والاكتئاب والمسل .

عن باربره فقد ذكر فولكس ، لينش وجاردينر ١٩٧٢ Folkins, Lynch & Gardener

ان السيدات قد اظهرن تحسنا نفسيا ملحوظا اكثر من الرجال بعد ممارسة الرياضة وخاصة في

حالة الاكتئاب والقلق وكذلك اظهرن زيادة في نسبة الثقة بالنفس

( ٦٦ : ٣٥ )

أكد جريست Griest ١٩٧٨ مدى أهمية النشاط البدني والتمرينات الرياضية على

حالات الاكتئاب بصفة عامة .

( ٥٦ - ٤٩ : ٤٦ )

كذلك ذكر كل من ميوتري ، هاريس Mutrie & Harris ١٩٨٤ ( ٧٦ : ٧٥ : ٣٥ )

ان الجري علاج شاف لحالات الاكتئاب البسيطة والمتوسطة كما وجد ان نسبة القلق تقل بمتابعة

التمرين . كما ان حالات المزاج قد تحسنت اكثر واكثر كذلك الارق قد تحسن أيضا .

( ٦٧ : ٦٦ : ٦٢ )

عن وليسن وآخرون وجد كل من جوندولا ، تيوكمان Gondola, Tuckman ١٩٨٢

ان الذين يمارسون الجري قلت لديهم نسبة الاكتئاب والارهاق والتوتر والغضب ( ١١٧ : ٧٧ - ١١٨ )

كذلك اشارت " فاتن البطل " الى أن ممارسة الرياضة تعمل على حماية المرأة من امراض ضغط

الدم والشرايين والى أهمية دورها في انتظام ضربات القلب وتقليل نسبة الهرمون بالدم

وتمدد الاوعية الدموية ليتمكن القلب من امداد العضلات العاملة بما تحتاجه من الدم .

( ٢٠ : ١٥ )

• مما سبق ينضح لنا معاناة المرأة في هذا السن ومدى فائدة ممارسة الرياضة .  
ومن هنا نبعت مشكلة البحث من ملاحظة الباحثه أثناء تدريبها للتمرينات الهوائية للسيدات بنادى الزهور الرياضى بمدينة نصر • واتجه تفكيرها الى ان " مزاوله التمرينات الهوائية قد تساعد فى حل مشكلة السيدات فى هذا السن وتخليصهن من الاكتئاب باعتبارها من الانشطة الحركية الملائمة لمختلف مراحل العمر وتصل بالفرد الى مستوى لابس به من اللياقه البدنيه ، فهى تشتمل على المشى ، الجرى ، الحجل ، الوثب ، الدوران والخطوات الراقصه واستخدام الحبال أو غيرها من الادوات اليدويه الصغيره والتي تصاحبها الموسيقى المناسبه التى تساعد على استمراريه الاداء بدون ملل • كما ان لها فوائد عديده كما اشارت دراسة ويلفورد Williford الى أن ممارسة التمرينات الهوائية قد تساعد على تقليل نسبة الدهون فى الجسم ، والكوليسترول والبروتين فى الدم ، وقد اتفقت معه سيغال وعضد ذلك كوبر ١٩٨٤ •

الى ان للتدريبات الهوائية تأثيرا على شكل الجسم وانقاص الوزن وتقوية العضلات والعظام والاربطه والاورتار ، فهى تساعد على تحسين أداء الجهازين الدورى والتنفسى

( ١٤ : ١١ ) ( ٧٨ : ١٥١ )

( ٥٤ : ٢٥٦٢ ) ( ٤١ : ١١٨ )

ويوضح كل من نيادز ديانا وهوجان Nyadz Diana and Hogan

ان التدريبات الهوائية تساعد عضلة القلب فى ضخ كمية اكبر من الدم ، كما انها تساعد الجهاز التنفسى على استهلاك كم أقل من الاكسجين •

( ٦٢ : ٣٤ )

وتخرج الباحثة من ذلك بأن هذه التأثيرات التكيفية الفسيولوجية التى تحدثها التدريبات الهوائية فى الجهازين الدورى والتنفسى قد تحمى ربة البيت من قصور الاكسجين الناتج عن عدم التكيف بين امداد القلب ومتطلباته من الاكسجين مما يساعد على خفض النغمة الثمبتاوية التى قد تؤدى الى انخفاض درجة ومستوى الاكتئاب •

ومما سبق لعرض بعض الدراسات التي استخدمت التدريبات الهوائية لم تجد الباحثه أيــــا منها قد اهتم بالاكنتاب ، فى سن الياس ، وهو موضوع الدراسة الحالية التى تهدف الى التعرف على " تأثير التدريبات الهوائية على مستوى ودرجة الاكنتاب لدى سيدات ربات البيوت من سن ( ٥٥ - ٥٠ ) وخاصة أن بعض الدراسات أشارت الى أن بعض السيدات اكثر عرضه للاكنتاب من بعض الرجال . ( ٦٢ : ٣٥ )

بالاضافة الى ان الاهتمام بالسيدات ضرورة انسانية لها انعكاساتها على جميع نواحي الحياة ، كما ان الاثر الكبير للاهتمام بهذه الفئة والعمل على تحسين مستواها الصحى امر لايمكن ان نغفل أشره على الاجيال .

١ - ٢ أهداف البحث :

---

يهدف البحث للتعرف على كل من :

- ١ - تأثير التدريبات الهوائية على مستوى ودرجة الاكتئاب لدى ربات البيوت في مرحلة سن اليأس ( من ٥٠ - ٥٥ ) .
- ٢ - تأثير التدريبات الهوائية مع العلاج النفسى على مستوى ودرجة الاكتئاب لدى العينة المختارة .
- ٣ - الفروق بين المجموعات التجريبية المختلفة وبين هذه المجموعات والعينة الضابطة على مستوى ودرجة الاكتئاب .

١ - ٣ فروض البحث :

---

- ١ - تؤثر التدريبات الهوائية تأثيرا ايجابيا على خفض مستوى ودرجة الاكتئاب لدى ربات البيوت في مرحلة سن اليأس من ( ٥٥ - ٥٠ ) .
- ٢ - تؤثر التدريبات الهوائية والعلاج النفسى تأثيرا ايجابيا على خفض درجة الاكتئاب لدى عينة البحث المختارة .
- ٣ - توجد فروق بين مجموعات البحث الثلاثة فى مستوى ودرجة الاكتئاب لصالح مجموعة التدريبات الهوائية والعلاج النفسى معا .

٤ - ١ المصطلحات المستخدمة في البحث :

\* التدريب الهوائي Aerobic Training

أشار فاروق عبد الوهاب الى أن التدريب الهوائي أداءً بدني يتم بسرعة معتدلة أو ببساطة بحيث تكون كمية الاكسجين كافية للجهد المبذول أي هو التدريب الذي يتم في وجود الاكسجين .

( ٢١ : ٧٢ )

وسن الياس :

وقد عرفه كل من بترسيا كوفرت ، بينى جلبرت سنة ١٩٩٢ :

Patricia A. Kaufert, Penny Gilbert.

" ان المرأة قد وصلت اليها بالفعل وهذا عندما يتوقف حيضها ١٢ شهرا متواصلة "

عن ويلز كريستين Well's christine أشار كل من سلوان ، بيوتس

Sloane , Utian سنة ١٩٨٠ :

انها تلك الفترة التي يحدث فيها تغير تدريجي من فترة الخصوبة والانجاب الى العقم

( ٧٥ : ١٥٩ )

وعدم قدره على الانجاب .

\* الهرمون : Hormone

عرفه جيتسون Guyton ١٩٨٦ بأنه مادة كيميائية تفرز داخل الجسم بواسطة

خلية واحدة أو مجموعة خلايا وهي تقوم بعمل تحكم فسيولوجي في خلايا أخرى بالجسم .

( ٤٧ : ٨٧٦ )

\* دين الاكسجين : Sauerst offschuld

هو عملية تحدث نتيجة ارتفاع شدة التمرين وتتم التفاعلات الكيميائية في غياب الاكسجين

مما يؤدي الى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حامض اللبنيك في العضلة .

( ٢٦ : ٢١٤ )

× الاستروجين :

" وهو أحد الهرمونات الأنثوية الذي يفرز من المبايض أساسا وهو مسئول عن كثير من الوظائف الأنثوية وكذلك نقصه مسئول عن بعض أعراض سن الياس " ( ٧٥ : ١٦١ )

× الاكتئاب :

عرفه كل من فورمان وجونداكالاكتئاب بأنه :

" عبارة عن حالة نفسيه تنتاب الشخص نتيجة لمؤثرات داخلية أو مؤثرات خارجية من المحيط الذى يعيش فيه الفرد ويتفاعل معه فى حياته الطبيعية وهنا يحدث خلل داخلى ، فى نفسى الشخص قد يودى الى ظهور أعراض عصبية ونفسية كبيرة واحداث تغيرات فسيولوجية وبيولوجية داخل الجسم " ( ٤٥ : ٥٦ )

الدليل التشخيصى والاحصائى لرابطة الأطباء النفسيين الأمريكين رقم ٣

Diagnostic and Statistical Manual of the American Psychiatric Association III

× القلق :

" يؤكد أحمد عزت راجح أن " القلق انفعال مكتسب مركب من الخوف والألم وتوقع الشر " . ( ٣ : ١٦٨ )

ويعرف عبد السلام عبد الغفار القلق بـ " بأنه خبرة انفعالية غير سارة يعانى منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شىء دون أن يستطيع تحديده تحديدا واضحا " . ( ١٧ : ١١٩ )