

تجارب الطفولة الصعبة والنشاط البدني: دراسة وطنية لكبار السن.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 31, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تجارب الطفولة الصعبة والنشاط البدني: دراسة وطنية لكبار السن.. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120414>

تخيل أنك في منتصف العمر أو أكبر، تحاول الحفاظ على نمط حياة صحي. قد يكون الأمر صعباً، أليس كذلك؟ لكن ماذا لو كانت صعوبة ممارسة الرياضة ليست مجرد مسألة وقت أو دافع، بل مرتبطة بتجارب مؤلمة مرت بها في طفولتك؟ هذا ما كشفته دراسة حديثة، تلقي الضوء على العلاقة المعقدة بين الأحداث السلبية في مرحلة الطفولة ومستويات النشاط البدني في مرحلة البلوغ.

منهجية البحث

قام الباحثون بتحليل بيانات من دراسة وطنية واسعة النطاق شملت آلاف البالغين في منتصف العمر وكبار السن. ركزت الدراسة على ما يُعرف بـ "تجارب الطفولة السلبية" (ACEs) - وهي مجموعة من الأحداث المؤلمة التي تحدث قبل سن الثامنة عشرة، مثل الإساءة الجسدية أو العاطفية، الإهمال، العنف المنزلي، أو وجود أحد الوالدين يعاني من مشاكل الصحة العقلية أو الإدمان. قام فريق البحث بقياس عدد هذه التجارب التي تعرض لها المشاركون في الدراسة.

ولتقييم النشاط البدني، لم يكتف الباحثون بسؤال المشاركين عن مدى ممارستهم للرياضة بشكل عام. بل قاموا بتقسيم النشاط البدني إلى مجالات مختلفة: النشاط الترفيهي (مثل المشي لمسافات طويلة أو ممارسة الهوايات الرياضية)، النشاط المرتبط بالعمل (مثل العمل اليدوي الشاق)، والنشاط المنزلي (مثل أعمال البستنة أو التنظيف). هذا التقسيم الدقيق سمح لهم بفهم ما إذا كانت التجارب السلبية في الطفولة تؤثر على أنواع معينة من النشاط البدني أكثر من غيرها.

التحليل الإحصائي

استخدم الباحثون تقنيات إحصائية متطورة لتحليل العلاقة بين عدد التجارب السلبية في الطفولة ومستويات النشاط البدني في مختلف المجالات. أخذوا في الاعتبار عوامل أخرى قد تؤثر على النشاط البدني، مثل العمر، الجنس، المستوى التعليمي، والحالة الصحية العامة، لضمان أن النتائج تعكس العلاقة الحقيقية بين التجارب السلبية في الطفولة والنشاط البدني، وليست مجرد نتيجة لعوامل أخرى.

النتائج

أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً واضحاً بين عدد التجارب السلبية في الطفولة ومستويات النشاط البدني لدى البالغين. كلما زاد عدد التجارب السلبية التي تعرض لها الشخص في طفولته، كلما قلّت احتمالية ممارسته للنشاط البدني بشكل عام. ولكن الأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو أن هذا الارتباط لم يكن متساوياً عبر جميع مجالات النشاط البدني.

وجد الباحثون أن الأشخاص الذين تعرضوا لتجارب سلبية في الطفولة كانوا أقل عرضة للمشاركة في الأنشطة الترفيهية، مثل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو ممارسة الرياضات الجماعية. يبدو أن هذه الأنشطة تتطلب مستوى معيناً من الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي، وهو ما قد يكون صعباً على الأشخاص الذين عانوا من صدمات في الماضي. في المقابل، لم يكن هناك ارتباط قوي بين التجارب السلبية في الطفولة والنشاط المرتبط بالعمل أو النشاط المنزلي. قد يكون هذا لأن هذه الأنشطة غالباً ما تكون ضرورية لإنجاز المهام اليومية، وليست خياراً ترفيهياً.

أشارت الدراسة أيضاً إلى أن تأثير التجارب السلبية في الطفولة على النشاط البدني قد يكون أقوى لدى النساء مقارنة بالرجال. وهذا قد يعكس الاختلافات في كيفية تعامل الرجال والنساء مع الصدمات، أو الاختلافات في الأدوار الاجتماعية والتوقعات الثقافية.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن التجارب السلبية في الطفولة يمكن أن يكون لها تأثير طويل الأمد على الصحة البدنية والعقلية للأفراد. فقدان النشاط البدني يزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكري والسمنة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي قلة النشاط البدني إلى تفاقم المشاكل النفسية، مثل الاكتئاب والقلق.

يؤكد الباحثون على أهمية أخذ التجارب السلبية في الطفولة في الاعتبار عند تصميم برامج لتعزيز النشاط البدني. يجب أن تكون هذه البرامج مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الأشخاص الذين عانوا من صدمات في الماضي، وأن تركز على بناء الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي. قد يكون من المفيد أيضاً تقديم الدعم النفسي للأشخاص الذين يعانون من صعوبة في ممارسة الرياضة بسبب تجاربهم السلبية في الطفولة.

إن فهم العلاقة بين التجارب السلبية في الطفولة والنشاط البدني يمثل خطوة مهمة نحو تطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز الصحة العامة وتحسين نوعية حياة الأفراد.

Reference

Huang Y. (2026). *Associations between adverse childhood experiences and physical activity domains among (middle-aged and older adults: a national analysis*. BMC Public Health, 26(1).

DOI: [10.1186/s12889-026-26419-z](https://doi.org/10.1186/s12889-026-26419-z)