

دراسة مقارنة لأعراض الاكتئاب لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية

أ.د. أميرة عبد الواحد أ.م.د. شيماء عبد مطر

1436 هـ 2015 م

مستخلص البحث باللغة العربية.

احتوى البحث على خمسة ابواب: تضمن الباب الاول على المقدمة واهمية البحث ومشكلته واهدافه وفرضياته ومجالاته. اذ يعد الاكتئاب من اكثر الاضطرابات النفسية شيوعا ومن اكثر المشكلات الانفعالية التي تدفع الناس لطلب العون النفسي والاجتماعي ويعد الاكتئاب كمرض نزلة البرد الشائع عند علماء النفس لأنه اكثرها انتشارا ويسمى ايضا مرض العصر او مرض الحضارة.

اما اهداف البحث فكانت:

1. التعرف على مستوى اعراض الاكتئاب لدى طلبة وطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية.

2. التعرف على الفروق في اعراض الاكتئاب بين الطلبة تبعا لمتغير الجنس.

في حين شملت فرضيات البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اعراض الاكتئاب لدى طلبة وطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية.

2. هناك فروق ذات دلالة احصائية في اعراض الاكتئاب بين الطلبة تبعا لمتغير الجنس.

اجراءات البحث:

كان من بين اجراءات البحث اختيار عينة البحث اذ تم اختيار عينة البحث عمديا وهم طلاب وطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية اذ بلغ عددهم (85) طالبا وطالبة، عدد الاناث (43) والذكور (42) ولغرض تحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحثون باستخدام مقياس الاكتئاب الذي يتوزع على اربعة مجالات وتشمل لأعراض (المزاجية والمعرفية والسلوكية والجسمية)

الاستنتاجات: بعد تحليل نتائج البحث ومناقشتها تم التوصل الى بعض الاستنتاجات:

1. وجود فرق ذات دلالة احصائية في متوسط عينة الطلبة والطالبات في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية على مقياس اعراض الاكتئاب.

2. وجود فرق ذات دلالة احصائية بين متوسط الذكور ومتوسط الاناث ولصالح الاناث بأعراض الاكتئاب حيث تبين ان الاناث اكثر عرضة وتأثرا بمشاكل الحياة والمجتمع العراقي مما يؤثر سلبا على مستواهن الرياضي وعلاقتهم بأفراد مجتمعهم في الكلية وخارجها اكثر من الطلبة.

التوصيات: واخيرا توصي الباحثان بعدد من التوصيات وهي:

1. عداد برامج ترفيهية وسفرات لطلبة وطالبات كليات التربية الرياضية وبالذات للطالبات لغرض دمجهم في المجتمع.
2. اعداد دورات ارشادية لطلبة وطالبات الكلية والتركيز على الطالبات وكذلك لذويهن للعمل على تقليل من اعراض الاكتئاب لدى طلبة وطالبات الكلية.
3. اجراء دراسة مقارنة بين الاكتئاب وتمركز حول الذات لطلبة وطالبات كليات التربية الرياضية في العراق.

Abstract:

Study of the Comparative Depression Indications to Students of the Physical Education in Al- Mustansiriyah University

The research has five sections: - the first section is including introduction, the importance, problems, aims, hypothesis and fields if the research. The depression is considered as the most common mental disorders and more emotional problems, that pushing people to ask for psychological and social assistance. The depression is considered as a common disease cold to the psychologists as it the most prevalent, and is also called age illness or disease of civilization.

The objectives of the research were:-

1. Identify the level of depressive symptoms among students of the physical education collage in al- Mustansiriyah university.
2. Identify differences in symptoms of depression among students according to gender.

While the research hypotheses included:-

1. There are statistically significant differences in the level of depressive symptoms among students of the physical education collage.
2. There are statistically significant differences in symptoms of depression among students according to gender.

Research procedures:-

Select a sample of (85) students from the students of the physical education collage, females (43) , males (42). For the purpose of achieving the goals of current research, the researcher using the depression scale, which is distributed on four areas, symptoms include (mood, cognitive, behavioral and physical).

Conclusions:- After analyzing the results of research and discussion , it was reached some conclusions:-

1. Existence of a statistically significant difference in the average sample of students in the physical education collage on a scale of depression symptoms.
2. Existence of a statistically significant difference between the average of males and females in favor of females with symptoms of depression.

Recommendations:-

Finally I recommend a number of recommendations:-

1. Preparation programs and entertaining trips for college students for the purpose of consolidating them in the society.
2. Developing guidance programs to reduce the symptoms of depression for the college students.
3. Make a comparative study between depression and concentration on self.

1- المبحث الاول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث واهميته:

يوصف الاكتئاب بأنه حالة مزاجية وليست بالضرورة حالة مرضية (حاله باثولوجية) وكثيرا ما يحس الانسان خلال اوقات من حياته بموجات من الشعور بالحزن وضيق الصدر والتشاؤم. لاسيما عندما يجابه مشكله تتعدى في صعوبتها حدود طاقة على التحمل. او عندما يفقد شخصا عزيزا عليه او مكانه اجتماعية. والاكتئاب يعني الانخفاض وحين يتعلق الامر بالمزاج فالمقصود هو انخفاض المزاج.(نظام1997: 68)

ويمكن ان ينتج الاكتئاب عن ظروف نفسية متعددة ولذلك اطلق عليه الاكتئاب النفسي اشارة الى المسببات النفسية الخارجية. (مارشال 2000:202) وكذلك يعد من الاضطرابات النفسية الشائعة في كل المجتمعات الانسانية. اذ تشير الدراسات المسحية التي اجرتها منظمة الصحة العالمية في العديد من دول العالم الى ان اكثر من 100 مليون شخص في العالم يعانون من الاكتئاب.(sartorius1993:28) وعلية يعد الحب من اهم متطلبات الحياة الانفعالية للأفراد فهو يحب الاخرين ويحتاج الى حب الاخرين له. و لا جدال في ان اشباع الحاجة الى الحب مهم لتحقيق الصحة النفسية للأفراد والحب انفعال مهم بالنسبة للحياة الانفعالية والاجتماعية ويجعل الاتجاهات النفسية اكثر ايجابية ويضفي على الحياة بهجة ويدعو دائما الى التفاؤل ويشعر الفرد بقيمته ويشعره بالقبول والتقبل.

صحيح انه ليست ثمة معطيات احصائية دقيقة، لكن الاكتئاب يعد مرضا واسع الانتشار جدا. ويتعدى الاكتئاب جميع الحدود والفوارق، العرقية والاثنية والاجتماعية والاقتصادية. فليس هنالك شخص محصن من الاكتئاب. وكما يتوقع البعض فإن العرض الرئيس للاكتئاب هو الشعور بالحزن. ولكن الحزن ليس دائما هو العرض الأساسي في الشخص المكتئب وإنما قد يكون الإحساس بالخواء وعدم القيمة أو عدم الإحساس نهائياً هو العرض الأساسي للاكتئاب،

وقد يشعر المريض المكتئب بالنقص واللموس في الشعور بالمتعة تجاه أي شئ حوله لدرجة الزهد في كل شئ في الحياة.

فقد وجد الباحثون في المركز الطبي بجامعة دوك الأمريكية، أن ممارسة الأنشطة الرياضية السريعة لأقل من ساعة واحدة كل أسبوع، ساعدت في تخفيف أعراض الاكتئاب الرئيس وتقليل الحاجة إلى استخدام العقاقير الدوائية المضادة للكآبة، كذلك فإن حالات الفشل أو الخسارة التي يتعرض لها الرياضيين اثناء البطولات والمنافسات الرياضية، وزيادة عدد ساعات التدريب تؤدي الى حالة الاكتئاب.

وهنا تكمن اهمية البحث في ان هناك من يشير الى ان الاكتئاب يتعرض له الرياضيين نتيجة الخسارة المتكررة او زيادة عدد ساعات التدريب ، وكذلك يحدث في سن مبكر نسبيا اذ قورن بسن وقوعه في البلدان الغربية وتفسير هذه الظاهر يعود الى ان الجيل الناشئ في بلادنا يتعرض الى عوامل القلق من المستقبل والفشل والحيرة والاضطراب في حياته النفسية في وقت مبكر. وهو يتمتع بالإمكانيات التي يمكن اعتبارها وافية او لهذه العوامل سواء كانت ثقافية او اجتماعية او اقتصادية ونظرا لما يشكله مرض الاكتئاب بصورة عامة من أخطار على المجتمع وبدرجات متفاوتة، وخصوصا عند طلبة كليات التربية الرياضية كونهم يبذلون جهدا مضاعفا في ممارستهم للدروس العملية مما تولد لهم شعور الكآبة لذا ارتأت الباحثتان دراسة حالة الاكتئاب عند طلبة كلية التربية الرياضية ومعرفة ماهي اسبابه وكيفية طرق علاجه.

2-1 مشكلة البحث:

كلنا بلا استثناء نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة، ونظرا لكون الرياضيين يتعرضون باستمرار الى ضغوط التدريب او الخسارة في البطولات والمنافسات الرياضية كذلك فان الانتقادات التي يتلقها اللاعب من قبل المدرب او الجمهور او الاعلام او الاصدقاء يؤدي الى شعورة بحالة من الحزن والكآبة.

ولكن اتخاذ تدابير للسيطرة على التوتر، وللرفع من مستوى البهجة ومستوى التقدير الذاتي من شأنها ان تساعد من التقليل من حالة الاكتئاب عند الرياضيين. كذلك الدعم من قبل الاصدقاء والاهل، وخاصة في فترات الازمة يمكنه ان يساعد في التغلب على حالة الاكتئاب. وازضافة الى ذلك، من شان العلاج المبكر للمشكلة حال ظهور العلامات او الاعراض الاولى ان يساعد وان يمنع تفاقم الاكتئاب عندهم. لذا ارتأت الباحثتان دراسة اعراض حالة الاكتئاب التي تعترض طلبة كلية التربية الرياضية وكيفية الحد منها عند طلبة ممن يعانون من هذه الاعراض.

3-1 اهداف البحث:

1. التعرف على مستوى اعراض الاكتئاب لدى طلبة كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية.
2. التعرف على الفروق في اعراض الاكتئاب بين الطلبة تبعا لمتغير الجنس.

4-1 فرضيتا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اعراض الاكتئاب لدى طلبة كلية التربية الرياضية
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية في اعراض الاكتئاب بين الطلبة تبعا لمتغير الجنس

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلبة كلية التربية الرياضية /الجامعة المستنصرية

2-5-1 المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية

3-5-1 المجال الزمني: المدة من 2013/4/8 ولغاية 2014/7/24

6-1 مصطلحات البحث:

- الاكتئاب: عرفه كابن kaplin1971 هو حالة من اليأس والقنوط وقصور المشاعر والفاعلية الواطئة والتشاؤم بخصوص المستقبل. (قحطان 2004:59)
- ويعرفه معجم العلوم النفسية 2003 هو حالة من القنوط تتصف بمشاعر من عدم الكفاية وانخفاض الفاعلية والتشاؤم فيما يخص المستقبل. (وائل 1997:10)
- ويعرفه محمد 2004 هو حالة من انكسار النفس والكأبة والغم والهم والنكد والشعور بالذنب والقلق كرد فعل لخسارة شخصية خطيرة مثل موت صديق حميم او موت عزيز او حبيب. (فاخر 2003:130)
- وتعرفة الجمعية الامريكية للطب النفسي هو معاناة الفرد من اكتئاب المزاج وفقدان الاهتمام والاستمتاع في معظم النشاطات ولمدة لا تقل عن اسبوعيين ويكون اضطراب المزاج بين الاطفال والمراهقين من نمط التوتر وسرعة الانفعال والتشخيص يستوجب وجود اربعة اعراض اخرى على الاقل (dsn2000:349)

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية:

1-2 حالة اكتئاب: (فاخر 2003:98)

الاكتئاب (Depression) احد الامراض المنتشرة في العالم. الاكتئاب ليس ضعفا او شيئا سهل التخلص منه. الاكتئاب، والملقب رسميا بالاكتئاب الصعب، هو الاضطراب الاكتئابي الحاد (Severe depression disorder)، او الاكتئاب السريري (الاكلينيكي - Clinical depression)، هو مرض يصيب النفس والجسم. يؤثر الاكتئاب على طريقة التفكير والتصرف ومن شأنه ان يسبب العديد من المشاكل العاطفية والجسمانية. عادة، لا يستطيع الاشخاص المصابون بمرض الاكتئاب الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد، اذ ان الاكتئاب يسبب لهم شعورا بانعدام اية رغبة في الحياة. اليومية، يتعامل غالبية العاملين في مجال الصحة مع الاكتئاب كمرض مزمن يتطلب علاجاً طويلاً المدى، بالضبط كما يتم التعامل مع مرض السكري (Diabetes) او مع فرط ضغط الدم (Hypertension). بعض المصابين بمرض الاكتئاب يتعرضون لفترة واحدة من الاكتئاب فقط، لكن لدى غالبية المرضى تتكرر اعراض الاكتئاب

وتستمر مدى الحياة. عن طريق التشخيص والعلاج السليمين يمكن التقليل من اعراض الاكتئاب، حتى لو كانت اعراض الاكتئاب حادة. العلاج السليم يمكن ان يحسن شعور المصابين بمرض الاكتئاب في غضون اسابيع معدودة، عادة، ويمكنهم من العودة الى ممارسة حياتهم الطبيعية كما اعتادوا على الاستمتاع بها قبل الاصابة بمرض الاكتئاب.

2-2 اعراض الاكتئاب: (وائل1997: 36)

اعراض الاكتئاب مختلفة ومتنوعة لان الاكتئاب يظهر بأشكال مختلفة عند مختلف الأشخاص. فعلى سبيل المثال، قد تظهر اعراض الاكتئاب لدى شخص عمره 25 سنة مصاب بمرض الاكتئاب اعراض مختلفة عن تلك التي تظهر عند شخص عمره 70 سنة. وقد تظهر اعراض الاكتئاب لدى بعض المصابين بمرض الاكتئاب اعراض حادة جدا الى درجة واضحة تشير بان شيئاً ما ليس على ما يرام. وقد يشعر اخرون بانهم "مساكين" بشكل عام، او بانهم "ليسوا سعداء"، دون ان يعلموا سببا لذلك. (أسئلة وأجوبة)

- هل الاكتئاب هو مرض نفسي؟ هل الاطفال يصابون بالاكتئاب؟
- هل قلة النوم تؤدي الى الاكتئاب؟ أسباب وعوامل خطر الاكتئاب.

والاعتقاد السائد، كما الحال بالنسبة الى امراض نفسية اخرى، هو ان العديد من العوامل البيوكيميائية (البيولوجية - الكيميائية)، الوراثية والبيئية يمكن ان تكون المسبب لمرض الاكتئاب، من بينها: (فاخر2003: 112)

عوامل بيوكيميائية:

تؤكد الابحاث التي استخدمت التصوير بتقنيات حديثة ومتطورة حصول تغيرات فيزيائية (مادية) في ادمغة الاشخاص المصابين بمرض الاكتئاب. وليس معروفا بالضبط، حتى الان، ماهية هذه التغيرات ودرجة اهميتها، لكن استيضاح هذا الامر من شأنه ان يساعد، في نهاية المطاف، على تعريف مسببات الاكتئاب وتحديدھا. ومن المحتمل ان المواد الكيميائية الموجودة في دماغ الانسان بشكل طبيعي، وتدعى "ناقلات عصبية" (Neurotransmitter) ولها علاقة بالمزاج، تلعب دورا بالتسبب بمرض الاكتئاب. كما ان خلافا في التوازن الهرموني في الجسم من شأنه ايضا ان يكون سببا في ظهور الاكتئاب.

عوامل وراثية:

تشير بعض الابحاث الى ان ظهور الاكتئاب هو اكثر انتشارا لدى الاشخاص الذين لديهم اقرباء بيولوجيون مصابون بمرض الاكتئاب. ولا يزال الباحثون يحاولون الكشف عن الجينات ذات العلاقة بالتسبب بمرض الاكتئاب.

عوامل بيئية:

العديد من العوامل التي يبدو انها تزيد من خطر الاصابة بمرض الاكتئاب، او تسبب تفاقمه، ومن بينها:

- وجود اقارب بيولوجيين مصابين بمرض الاكتئاب
- حالات انتحار في العائلة
- احداث مسببة للتوتر في الحياة، مثل وفاة شخص عزيز
- - مزاج اكتئابي في فترة الصبا

- امراض، مثل: السرطان، امراض القلب، الزهايمر او الايدز
- تناول متواصل، لفترة طويلة، لأدوية معينة، مثل ادوية من نوع معين لمعالجة فرط ضغط الدم، حبوب منومة وحبوب منع الحمل في بعض الحالات.

نظريات الأكتئاب: Depression Theories

الحقيقة هناك العديد من النظريات التي تناولت تسليط الضوء على هذا المفهوم كل وفق مبادئه وتطلعاته، فمثلاً ترى مدرسة التحليل النفسي (Psychoanalysis) ، والذي يعد سيجموند فرويد (S. Freud) الأب الشرعي لها، بأن الاكتئاب هو نتاج لعملية الصراع بين الدوافع والرغبات من جهة وبين الجوانب الوجدانية من جهة أخرى بما يحويه هذا النتاج من مشاعر الذنب، ويعبر علماء التحليل النفسي عن مفهوم الاكتئاب بأنه ناتج عن عدم تلبية الفرد لرغباته الجنسية المبكرة وإشباع حاجة الحب وهنا تنتاب الفرد حالة من الشعور بالغضب والكرهية والعداء نحو موضوع الحب وتتحول هذه المشاعر ويفعل شعوره بالذنب الى الداخل أي نحو الذات، لذا فإن الاكتئاب من وجهة نظر هذه النظرية ما هو الأحنق وغضب بسبب الإحباط وخيبة الأمل في إشباع الحاجة الى الحب.

وتشير هذه النظرية على أن الاكتئاب هو عبارة عن غضب موجه داخلياً نحو الذات نتيجة لفقدان حقيقي او رمزي (غضب لاشعوري)، على الرغم من أن العديد من الدراسات أثبتت أن كمية العدوانية لدى حالات الاكتئاب ليست عالية ذلك أن الارتباط يكون منوط بالفشل أكثر من ارتباطه بالعدوانية. (محمد1988: 643).

ويرى أصحاب هذه النظرية بأن الاكتئاب هو عملية تكوص للمرحلة الفمية والسادية وأن الشخص المكتئب يحمل شعوراً متناقضاً من ناحية موضوع الحب الأول (الأم)، ونتيجة للإحباط وعدم الإشباع في مراحل نموه الأولى يتولد لديه أحساس بالحب والكرهية والحرمان والنبذ وبعمليات دفاعية لاشعورية من الأسقاط والإدماج والتكوص ولتناقض عواطفه إزاء موضوع الحب المفقود يمتص طاقته ويدمجها نحو ذاته أي نحو (الأنا). (عويد1995: 134)

وقد وصفت النظرية السلوكية الاكتئاب، بأنه فقدان عملية تدعيم السلوك، حيث يرى فيرستر (Ferster) أن السلوك المرضي هو نتيجة مباشرة من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، ومحصلة تعليمية لسيرة الفرد وهو يرى بأن وجود الاكتئاب يقل بالتدرج عن طريق التدعيم الإيجابي للسلوك

ويؤكد لازاروس (Lazarus)، على أن الاكتئاب هو عدم كفاية المدعمات للسلوك، وهنا يتفق الأثنان بأن الاكتئاب انطفاء يتعضد ويتضح مع نقص التدعيم وينتج عنه ضعف الأدوار التي يؤديها الفرد. وكذلك يرى أصحاب هذه النظرية، بأن الاكتئاب هو خبرة نفسية سلبية مؤلمة وماهو الا ترديد لخبرات تعلمها او صادفها أو مر بها الفرد في صغره ولم يستطع أن يحلها أو يزيلها من عقله. (seligman1976:170)

في حين يرى أصحاب النظرية المعرفية (Cognitive Theory)، وعلى رأسهم بيك (Beck)، والذي يقسم المفهوم الخاطئ للشخص المكتئب الى مفهوم ثلاثي المعرفة أو ما يسمى بالثالوث المعرفي (Cognitive Triad) والمتضمن معرفة المريض أو منظوره لعالمه، ومعرفته لذاته وأخيراً معرفته لمستقبله، وأن للمرضى المكتئبين مجموعة من الخصائص الإدراكية والتي تتمثل في انخفاض احترام الذات (Self Low- regard،

وفقدان الذات (Self-lose)، ولوم الذات (Self-blame)، ومطالب الذات (Self-demands)، والرغبات الانتحارية (Suicidal Wishes). (8:135).

أن الاضطرابات الاكتئابية تنشئ من وجهة نظر بيك على أساس الاضطرابات المعرفية، إذ تتصف البنى المعرفية بالتشويه بدرجات مختلفة وهذه التشويهات المعرفية (الأخطاء المعرفية) هي شكل من التمثل الغير ملائم للمعلومات بوصفها استنتاجات عشوائية وتجريدات انتقائية وتعميمات مفرطة وتضخيم (Magnification) وتفكير أخلاقي مطلق وشخصانيه (Personalization) الأمر الذي يؤدي الى أن يصبح محتوى المعرفيات عند المكتئب مشحوناً بالنظرة المنطرفة والسلبية للذات والعالم والمستقبل، وهذا يعني ومن خلال ما سطره بيك، من أن الأعراض الاكتئابية ومن منطلق النماذج المعرفية السلبية، أن الشخص المكتئب يكون مشلول الإرادة ومنخور الهمه مفتقر للدوافع للعمل والمشاركة وبالتالي فهو عاجز عن التصدي لمشكلاته أو حلها مهما كانت هذه المشكلات وهو في ذات الوقت متشائم وبأس، وعندما تزيد هذه المعرفة الثلاثية السالبة وتطغى فإن درجة الاكتئاب لدى الفرد تكون عالية وقد تؤدي به الى الانتحار. (سلوى 1985: 135)

وأشار كل من ميلجس وباولبي (Melges & Bowlby)، الى أن لليأس (Hoplessness) دور كبير في أحساس الفرد بالمشاعر الأكتئابية، حيث ان الأمل واليأس يؤديان بالمريض الى تقييم قدرته على تحصيل أهدافه الأولية وهذا التقييم يعتمد على نجاحه الأول في تحصيل أو تحقيق أهدافه بشكل عام ويكون لدى المكتئب شعور باليأس حول مستقبله عندما يعتقد بأن إمكاناته ومهاراته غير قادرة على أن تبلغه الى الأهداف وأنه فاشل لأنه لا يمتلك القدرة على بلوغ هذه الأهداف وهذا ما قد يجعله مدفوعاً للاعتماد على الآخرين وبالتالي فإن مجهوداته السابقة فشلت في تحقيق الأهداف ومع ذلك فإن مشاعر الاكتئاب تجعله غير قادر على تحقيق أهدافه وتبقى ذات أهمية ويصبح مشغولاً بها. (عبدالحكيم 1990: 45).

3- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث:

ان اختيار المنهج هو احد الخطوات الرئيسية التي يتبعها الباحث لحل مشكلة بحثه "وذلك لان المنهج هو الطريق المؤدي الى كشف الحقيقة في العلوم المختلفة عن طريق جملة من القواعد العامة لكي نصل الى نتيجة مقبولة ومعلومة" (عامر 1993: 24) لتحقيق اهداف البحث الحالي استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة لطبيعة عمل البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المستنصرية اذ بلغ عددهم (95) طالب وطالبة من المرحلة الرابعة اذ بلغ عدد الاناث (48) طالبة اما الذكور فبلغ عددهم (47) طالبة. قامت الباحثتان وبطريقة القرعة اختيار (10) منهم (5) ذكور و(5) اناث لإجراء التجربة الاستطلاعية والباقي من مجتمع الاصل بلغ (85) تم

اختيارهم كعينة للبحث والبالغ نسبتهم (89,47%) حيث كان عدد الاناث (43) طالبة اما الذكور فكان عددهم (42) طالب.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

تم الاعتماد على مجموعة من الوسائل المساعدة لعمل البحث منها:

- المصادر العربية والاجنبية
- استمارة استبانة مقياس اعراض الاكتئاب

3-4 مقياس الاكتئاب:

تم الاعتماد على مقياس الاكتئاب (صفاء2005: 54) الذي تم بناءه من قبل (صفاء حسين محمد علي) اذ قام الباحث بتوزيع المعايير التشخيصية الى اربعة مجالات وتشمل الاعراض (المزاجية والمعرفية والسلوكية والجسمية) ووضع لها ثلاث بدائل للمقياس هي(غالبا-احيانا- نادرا) واحتوى المقياس في صيغة النهائية على (31) فقرة موزعة على اربعة مجالات تكون منها مقياس الاكتئاب ملحق (1). كما روعي عند اعداد تعليمات المقياس ان تكون مفهومه وسهله وتؤكد ضرورة اختيار البديل المناسب ويطلب من المفحوص ان يقرأ فقرات المقياس بدقة ثم يؤشر عليها بعلامة (/) تحت البديل الذي ينطبق عليه وقد وضح لجميع افراد العينة ان الاستجابات تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط من دون الحاجة لذكر الاسم.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثتان بأجراء تجربة استطلاعية في يوم الاحد المصادف 2014/4/7 على مجموعة من الطلبة بلغ عددهم (10) طلاب وكان الهدف من هذه التجربة التأكد من السلامة اللغوية والوقت المستغرق في الإجابة على فقرات المقياس.

3-6 الاسس العلمية للمقياس:

3-6-1 الصدق:

لغرض التأكد من صلاحية مقياس الاكتئاب تم تقديمه الى مجموعة من الخبراء المختصين ملحق (2) في علم النفس وذلك لاستخراج الصدق الظاهري وتم اعتماد نسبة اتفاق 80% فأكثر وبعد جمع اراء السادة المحكمين واستخراج النسبة المئوية حصلت جميع فقرات المقياس على موافقة الحكام وبذلك تم الابقاء على الفقرات كلها البالغ عددها (31) فقرة.

3-6-2 الثبات:

يقصد بثبات الاختبار "انه لو اعيد تطبيق الاختبار على الافراد انفسهم فانه يعطي النتائج نفسها او نتائج مقارب"(مروان1999: 61). حيث تم تطبيق المقياس بتاريخ 2014/4/7 على عينه بلغت (10) طلاب وطالبات خارج عينة البحث وبعد (10) ايام تم تطبيقه على نفس العينة ونفس المكان والظروف ولإيجاد ثبات المقياس استعمل معامل ارتباط بيرسون والذي بلغت قيمة الارتباط 85% وبعد هذا الثبات مقبولا وبذلك يكون مقياس الاكتئاب صالحا للاستخدام

7-3 التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم الثلاثاء المصادف

2013/4/9

8-3 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الحقيبة الإحصائية spss لمعالجة النتائج البحث:

- قانون النسبة المئوية
- قانون الارتباط البسيط لبيرسون
- قانون الاوساط الحسابية
- قانون الانحراف المعياري
- قانون T للعينات المستقلة

4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج مستوى اعراض الاكتئاب لدى طلبة كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية

جدول (1)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T) لعينة البحث على مقياس اعراض الاكتئاب

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0,01	2,63	5,07	64	110,39	70,24

مناقشة النتائج:

تشير المعالجة الإحصائية الى ان المتوسط الحسابي لدرجة افراد العينة من طلبة الكلية والبالغ عددهم (85) بلغ (70,24) درجة وبانحراف معياري قدرة (110,39) درجة وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي والبالغ (64) درجة باستخدام اختبار (T) لعينة البحث ظهر هناك فرق بين المتوسطين ولصالح متوسط العينة وكما مبين في جدول (1).

اذ ان القيمة التائية المحسوبة (5,07) اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (2,63) بدرجة حرية (84) ومستوى دلالة (0,01) وهذا يعني وجود فرق ذا دلالة احصائية في متوسط عينة الطلبة في كلية التربية الرياضية على مقياس اعراض الاكتئاب. والمتوسط الفرضي ولصالح عينة طلبة الكلية ومعنى ذلك ان الطلبة في كلية التربية الرياضية ظهر لديهم مستوى من الاكتئاب اعلى من المتوسط الفرضي. وتفسير ذلك يكون ضمن النظرية التكاملية التي تشمل جميع النظريات التي ربطت الاكتئاب بفقدان احد الوالدين او كليهما. فنظرية التحليل النفسي ترى ان استجابة الاكتئاب

لها جذور من الشعور بالفقدان لذا تفسير هذه النظرية للاكتئاب بأنه رد فعل للفقدان او الحرمان. وان الاشخاص الذين لا تلبى احتياجاتهم تتكون لديهم أنا ضعيفة ويشعرون بالحزن. (ابراهيم 1998: 4)

اما النظرية السلوكية تؤكد على ان الاكتئاب مكتسب وينسأ نتيجة الزيادة في الاحداث والخبرات المؤلمة مثل فقدان احد الوالين او كليهما او الانفصال وكذلك فقدان الأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي. هذا مما يؤدي الى اعاقه ظهور السلوك التوافقي للفرد وتركيزها على البيئة الخارجية بمفهومها الشامل والتي لها تأثير على الفرد. (1)

2-4 عرض نتائج الفروق في اعراض الاكتئاب بين الطلبة تبعا لمتغير الجنس

جدول (2)

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
أناث	73,53	10,5	84	2,68	2,63	0,01
ذكور	66,95	12,3				

مناقشة النتائج:

تشير المعالجات الاحصائية الى ان المتوسط الحسابي لدرجة افراد العينة للإناث والبالغ عددهم (43) بلغ (73,53) درجة وبانحراف معياري قدرة (10,5) درجة والمتوسط الحسابي لدرجة افراد عينة من الذكور والبالغ عددهم (42) بلغ (66,95) درجة وبانحراف معياري قدرة (12,3) درجة وباستخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين. ظهر هناك فرق بين المتوسطين والصالح الاناث. وكما موضح في جدول (قحطان 2004: 88). اذ ان القيمة التائية المحسوبة (2,68) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,63) بدرجة حرية (84) عند مستوى دلالة (01,0) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط الذكور ومتوسط الاناث ولصالح الاناث.

وتفسير ذلك يكون ضمن نظرية التحليل النفسي اذ يفترض (فرويد) ان الفترة التالية لفقدان شخص عزيز يمنح الحزن تعريفا اوليا بفقدان ذلك الشخص ومحاولته توحيد نفسه معه ويفكر احيانا في التوحيد مع الشخص المفقود في محاوله غير مثمرة للتخلص من حالة الضياع او فقدان شخص عزيز عليه. (عزت 1985: 98)

فتتوحد الاناث مع الام المفقودة والذكور مع الاب وبما ان استجاب الاكتئاب لها جذور من الشعور بفقدان الاتصال بالأم والاعتماد عليها فان الاناث اكثر اكتئابا من الذكور. (حامد 1987: 126)

وترى الباحثان ان الاناث اكثر عرضه للاكتئاب من الذكور فبالإضافة الى فقدان الوالدين فان الاناث اقل من الذكور حرية وذلك بسبب خوف القائمين على رعايتهم من التعرض لأي مكروه واقل تعريفا لطاقتهم بينما الذكور تكون حريتهم اكثر وطاقتهم اكثر تعريفا. اذ تعد المرأة من حيث لغة الصحة النفسية من اكثر الجماعات استهدافا لمخاطر الاكتئاب في مراحل حياتها المختلفة لاسيما مرحلة المراهق.

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1. وجود فرق ذا دلالة احصائية في متوسط عينة الطلبة في كلية التربية الرياضية على مقياس اعراض الاكتئاب
2. جود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط الذكور ومتوسط الاناث ولصالح الاناث بأعراض الاكتئاب

2-5 التوصيات:

1. اعداد برامج ترفيهية وسفرات لطلبة الكلية لغرض دمجهم في المجتمع
2. اعداد برامج ارشادية تعمل على تقليل من اعراض الاكتئاب لدى طلبة الكلية
3. اجراء دراسة مقارنة بين الاكتئاب وتمركز حول الذات

المصادر.

1. ابراهيم عبد الستار: الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، المجلس الوطني للثقافة والفنون، دار المعرفة، الكويت، 1998.
2. جوردون مارشال: موسوعة علم الاجتماع، ط1، ترجمة محمد الجواهري، المجلس الاعلى للثقافة، المشروع القومي للترجمة، 2000.
3. حامد زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، الاردن، دار الحية للنشر والتوزيع، 1987.
4. سلوى عبدالباقي: العزلة الاجتماعية عند المسنين وعلاقتها بالاكتئاب النفسي. مجلة دراسات تربوية، المجلد الثاني، الجزء السابع. القاهرة، 1985.
5. عبد الحكيم العفيفي: الاكتئاب والانتحار. دراسة اجتماعية تحليلية. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية، 1990.
6. عزت عبد العظيم: سيكولوجية الاكتئاب، عمان، دار الميرخ للطباعة والنشر، 1985.
7. عويد سلطان المشعان: دراسة الفروق في الاكتئاب بين المراهقين والشباب الكويتي. المجلة التربوية. المجلد (10)، العدد (37). جامعة الكويت، 1995.
8. فاخر عاقل: معجم العلوم النفسية، جامعة دمشق، سوريا، 2003.
9. قحطان احمد الظاهر: تعديل السلوك، ط2، عمان، الاردن، دار وائل للنشر، 2004.
10. محمد محروس الشناوي، علي السيدخضر: الاكتئاب وعلاقته بالشعور بالوحدة وتبادل العلاقات الاجتماعية. كتاب مؤتمر علم النفس الرابع. القاهرة: مركز التنمية البشرية والمعلومات، 1988.
11. نظام ابو حجلة: الطب النفسي الحديث، كلية الطب، الجامعة الاردنية، عمان، 1997.
12. وائل فاضل علي: انماط احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاكتئاب النفسي لدى المرض المصابين بالقرحة، اطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، 1997.

13. sartoius.n.1993whos on the epidemiology of mental disorders and psychiatric epidemiology.p28
14. dsn.vl.tr2000.diagnostic and statistical manual of mental disorders. apa. wash. inqton. dc.
15. Seligman, M.E.P., Klein. D.C, & Miller, W.R.(1976): Depression. In H Leitenberg (Ed.) Handbook of behavior modification and behavior therapy new jersry: prentice-hall.

ملحق (1)

استمارة استبانة مقياس اعراض الاكتئاب

ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
1-	اشعر بالحزن معظم الوقت			
2-	ينتابني الشعور بالذنب بشكل كبير			
3-	اشعر بالوحدة معظم الاوقات			
4-	اميل الى البكاء			
5-	اشعر اني عديم الفائدة			
6-	ان متشائم معظم الاوقات			
7-	اشعر اني لم احقق شيئا له معنى واهمية			
8-	مزاجي مكئيب من دون سبب محدد			
9-	لم اعد استمتع بمباهج الحياة			
10	عادة ما الوم نفسي لما يحدث ليمن مشكلات			
11-	اعاني من ضعف الانتباه معظم الاوقات			
12-	اجد صعوبة في التركيز معظم الاوقات			
13-	اجد صعوبة في اتخاذ القرار			
14-	ترودني افكار متكررة على الانتحار			
15-	اعاني من النسيان			
16-	اشعر بفقدان القدرة على فهم الدروس			
17-	اعتقد ان راحتي تكمن في موتي			
18-	فقدت اهتمامي بالنشاطات اليومية			
19-	اميل الى الانسحاب عن الاخرين			

ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
-20	اصبحت متوترا وسريع الانفعال			
-21	يصفني الاخريين اني اصبحت بطيئا			
-22	انا كثير الحركة وغير مستقر			
-23	اشعر بالخمول وعدم القدرة على الحركة			
-24	اشعر بالخمول وفقدان الطاقة			
-25	اعاني من اضطراب الشهية للطعام (زيادة او نقصان)			
-26	تغير وزني بشكل ملحوظ في الفترة الاخيرة			
-27	اعاني من اضطراب النوم			
-28	اشعر بالتعب والارهاق معظم الاوقات			
-29	انام لساعات طويلة			
30	استيقظ من نومي وانا غير مرتاح			
-31	استيقظ مبكرا جدا ولا استطيع النوم بعد ذلك			

ملحق (2)

أ.د. احمدعريبي علم النفس كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية