

## دراسة مقارنة لأثر ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى الإكتئاب لدى منتسبي كلية بلاد الرافدين الجامعة

م. محمد صادق احمد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار

م.دكتور احمد جار الله عبد الله / كلية بلاد الرافدين الجامعة

م.م حيدر محمود جبار / كلية بلاد الرافدين الجامعة

### ١-١ مقدمة البحث واهميته

يعتبر الاكتئاب احد المشكلات النفسية التي قد تصيب الانسان فتعيقه عن اداء دوره الاجتماعي وتوافقه ، فهو من اكثر الاضطرابات النفسية شيوعا خصوصا في العصر الحديث ، وربما يرجع السبب في ذلك الى زيادة الضغوط التي يتعرض لها الفرد والمتمثلة بضغوطات العمل ومصاعب الحياة فضلا عن مختلف مظاهر الاحباط وزيادة الصراعات بين الافراد وايضا تدهور القيم الاخلاقية والدينية وسيادة القيم المادية والفردية ، اذ ان الصعوبات المستمرة التي يتعرض لها الانسان من بينته كثيرا ما تشكل اجهدا له لا يستطيع التغلب عليها لاعادة توافقه النفسي .

ومن جانب اخر كشفت العديد من الدراسات عن وجود ارتباط وثيق بين الحروب والاكتئاب واعتبرت انه اثر من اثار الحروب التي تعتبر متغيرا اجتماعيا صادما في تكوين وبلورة متغير نفسي سلبي وهو متغير الاكتئاب ، وقد تعرض العراق الى عدة حروب متتالية ومتلاحقة ولا سيما الغزو الامريكي وما بعده ، كما ان المعاناة من خيرات الحرب تترك اثارا نفسية لا تزول بانتهاء الحرب بل تضل كامنة ابرزها المعاناة من الاكتئاب النفسي .

ويشير مجدي الدسوقي (٢٠٠٧) الى ان الاكتئاب اضطراب يتميز بالحزن الشديد والاحباط وفتور الهمة وعدم الاستمتاع باي شيء والشعور بالتعب والارهاق عند القيام باي عمل ، وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على اتخاذ اي قرار ، والاحساس بالنفاهة وعدم القيمة وعدم القدرة على النوم ، وفقدان الشهية لتناول الطعام وربما تناول الطعام اكثر من المعتاد وبالتالي فقدان الوزن او زيادته ، ونتيجة لذلك يحظى الاكتئاب باهمية كبيرة في الدراسات العلمية التي تجري بشكل واسع في تشخيصه او منع الاصابة به او محاولة معالجته او بناء الادوات والمقاييس الفاعلة في الكشف عنه . (١٧:٧)

ونظرا للدور البارز الذي تلعبه ممارسة الانشطة الرياضية في الحد من الاكتئاب والقلق جاءت اهمية هذا البحث ، اذ ان ممارسة الانشطة البدنية لها مفعول يعتبر كالسحر على شخصية الفرد والتاثير عليه بشكل ايجابي لاستغلال الطاقات بشكل افضل وتحويل بعض الممارسات من السلبية الى الايجابية وبالتالي يكون الانسان اكثر فاعلية في انجاز مهامه الوظيفية والعودة الى العمل بروح مختلفة اكثر نشاط وحيوية ، وقد اتفق العديد من المتخصصين في مجال الصحة العقلية على ان العلاجات البديلة مثل التمارين الرياضية جزءا من برنامج علاج شامل للاكتئاب .

وهي محاولة من الباحثين للمساهمة برفع كفاءة منتسبي كلية بلاد الرافدين الجامعة عن طريق الحث المستمر والمتواصل على ممارسة الأنشطة الرياضية ومجابهة الاضطرابات النفسية .

### ٢-١ مشكلة البحث

اضحت الاضطرابات والانفعالات من اخطر الظواهر المعقدة التي تهدد حياة الانسان المعاصر في تفاعله وتعامله مع البيئة المحيطة به وما يترتب عليها من اثار نفسية وسلبية ، فالحياة الحديثة تتميز بكثرة المواقف التي قد يتعرض لها الانسان منها الفشل والاحباط في تحقيق رغباته واشباع حاجاته فينفع نتيجة لذلك ويتالم مما يؤدي الى وقوعه تحت وطأة الاضطرابات النفسية وسيطرة الانفعالات على كل نشاط يقوم به . واضطراب الاكتئاب سبب رئيسي لاعتلال الصحة والعجز ، وهو ليس مقصورا على فئة دون اخرى فقد يصاب به اي شخص بغض النظر عن العمر والجنس او العرق او طبيعة العمل او مستوى الدخل ، فهو يحدث كاستجابة للمواقف العصبية التي يمر بها الفرد .

ولكن رغم هذا ليس من السهل التعرف على الاشخاص الذين يعانون من الاضطرابات النفسية اذ انه الاكتئاب لا يتألف من صورة مميزة تجعل عملية تشخيصه عملية سهلة وبسيطة ، وانما يكون اضطرابا تدريجيا مستمرا يبدا بالحالات القريبة من السوية ، ذلك لان معاناتهم تحدث في العادة بصمت بحيث لا يبدو عليهم انهم مختلفون او منزعجون ، كما انهم لا يمارسون اي سلوكيات خطيرة تجاه الاخرين بل قد يكونوا مائلين للهدوء والبساطة وتجنب التوتر والازعاج ، ومن هنا تبرز مشكلة البحث حيث يحاول الباحثون الكشف عن الدور الذي تقدمه الأنشطة الرياضية لا سيما للممارسين لها من منتسبي كلية بلاد الرافدين الجامعة في ظل الظروف الاقتصادية والامنية التي يمر بها البلد ، باعتبارها وسيلة فعالة لزيادة النشاط والحيوية طاردة للاكتئاب ومحاربة له وتساهم بشكل كبير في القدرة على ترتيب الافكار ووضع البدائل والحلول الصحيحة للمشاكل المعقدة نتيجة الاستقرار النفسي .

### ٣-١ هدف البحث

يهدف البحث الى :-

- ١- التعرف على مستوى الاكتئاب لدى لدى منتسبي كلية بلاد الرافدين الجامعة .
- ٢- التعرف على الفروق في مستوى الاكتئاب بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من منتسبي كلية بلاد الرافدين الجامعة .

### ٤-١ فرض البحث

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من منتسبي كلية بلاد الرافدين الجامعة .

### ٣- منهج البحث واجراءاته

#### ١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث .

#### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على منتسبي كلية بلاد الرافدين والبالغ عددهم ( ٤٩٩ ) منتسب ، متمثلة بالاقسام العلمية التالية في الكلية وهي : (قسم إدارة الأعمال ) ، (قسم المحاسبة ) (قسم اداب اللغة الانجليزية) (قسم القانون ) ، (قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ) ، (قسم التحليلات المرضية ) ، (قسم الصيدلة) ، (قسم التمريض) ، (قسم تقنيات الاشعة والسونار) (الوحدة الإدارية ) (وحدة التسجيل وشؤون الطلبة) ، (وحدة النشاطات الفنية والرياضية ) .

اما عينة البحث فقد تالفت من (١٨٥) منتسب ولكلا الجنسين . وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، تم استبعاد (٤١) استمارة لعدم صلاحيتها وصعوبة استرجاعها وبذلك يصبح عدد افراد العينة (١٤٤) منتسب وبنسبة مئوية (٧٧.٨٣%) من مجتمع العينة الاصيلي .

#### ٣-٣ وسائل جمع البيانات

استخدم الباحثون مجموعة من الوسائل المساعدة لجمع البيانات الخاصة بهذه الدراسة

وهي :-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- استمارة استبانة مقياس اعراض الاكتئاب .

#### ٤-٣ اداة البحث

استخدم الباحثون قائمة ( بيك للاكتئاب ) من تأليف ارون بيك " والتي تعد من افضل اساليب التقدير الذاتي والتي تم تطويرها واستخدامها على نطاق واسع لقياس الاكتئاب " .

وتشير المؤشرات السيكومترية التي تم دراستها في البيئات الاجنبية والبيئات العربية الى توافر دلالات صدق وثبات مرتفعة لقائمة (Beck) للاكتئاب ، فقد وجد (Beck et al,1988) معامل ارتباط قدره ٠.٦٧ بين درجات افراد عينة الدراسة على قائمة الاكتئاب وبين محك التشخيص الاكلينيكي . (١٠: ٧٧-١٠٠)

وقد تم استخدام قائمة (Beck) للاكتئاب على نطاق واسع في الدول العربية فقد ذكر احمد عبد الخالق (١٩٩٦) استخدام القائمة في دراسات عربية كمصر والسعودية ولبنان والكويت . وقام سامر رضوان (٢٠٠٣) بتقنين مقياس (Beck) للاكتئاب على البيئة السورية واختبار صدقه وثباته وتوصل الى ان المقياس يعتبر اداة صالحة للتشخيص واغراض البحث العلمي في المجتمع العربي السوري ، كما توصل نزيه حمدي واخرون(١٩٨٨) الذين قاموا بدراسة في

البيئة الاردنية الى نتائج تشير الى صدق عالي لقائمة (Beck) للاكتئاب بمقارنة نتائجها مع ما توصلت اليه نتائج التشخيص الاكلينيكي .  
(٩ : ٣٠-٤٠) (٣:٧٧) (٥:٣٥٥)

وتتألف قائمة (Beck) من (١٩) مجموعة من الفقرات .

وتمثل كل مجموعة عرضا معيناً من اعراض الاكتئاب وتحت كل عرض اربع خيارات تعكس التدرج في شدة العرض وكما يلي :

(صفر) تعني : عدم وجود العرض .

(١) تعني : وجود العرض بدرجة خفيفة .

(٢) تعني : وجود العرض بدرجة متوسطة .

(٣) تعني : وجود العرض بدرجة كبيرة .

وقد اعتمد الباحثون على نفس الدرجات التي يحددها مفتاح قائمة (بيك للاكتئاب) الاصلية لتصنيف الافراد وفقا لدرجة الاكتئاب وذلك لضمان اقصى قدر من التاكيد من تشخيص الاكتئاب وهي كما يلي : -

( صفر – ٩ ) تعني عدم وجود اكتئاب .

( ١٠ – ١٥ ) تعني وجود اكتئاب خفيف .

( ١٦ – ٢٣ ) تعني وجود اكتئاب متوسط .

( ٢٤ – فاكثر ) تعني وجود اكتئاب شديد .

ويتكون المقياس من مجموعة من العبارات وكل مجموعة تضم اربع احتمالات ويطلب من المفحوص وضع دائرة اما الاحتمال الذي يصف تماما الحالة التي يشعر بها . وتقيس قائمة بيك للاكتئاب بصيغتها الاصلية اتجاهات متعددة هي : ( الحزن ) ( التشاؤم ) ( الفشل ) ( عدم الرضا ) ( الذنب والندم ) ( العقاب ) ( النفس ) ( اللوم ) ( افكار الانتحار ) ( البكاء ) ( الضيق ) ( الاهتمام ) ( القرار والتردد ) ( الشكل والصورة ) ( العمل ) ( النوم ) ( الاجهاد ) ( شهية الطعام ) ( الوزن ) ( الصحة ) ( الجنس ) .

### ٣-٥ صدق الاداة

الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء المقاييس والاختبارات والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس ما وضع من اجل قياسه .

ان عرض المقياس على لجنة من المتخصصين لفحص فقراته من الناحية اللغوية والمنطقية والظاهرية يعد احسن وسيلة لمعرفة الصدق الظاهري للمقياس . ولذلك تم عرض الاداة على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس لابداء اراءهم وذلك لبيان مدى صلاحية

القائمة في قياس درجات الاكتئاب لدى منتسبي كلية بلاد الرافدين ، وفي ضوء ارائهم وملاحظاتهم تم قبول فقرات المقياس جميعا ، حيث تم اتفاق جميع الخبراء على صلاحية الاداة وبنسبة ١٠٠% .

### ٦-٣ ثبات الاداة

ولغرض التحقق من ثبات الاختبار ، تم اختبار (١٠) منتسبين من خارج عينة الدراسة الاساسية ، ومن ثم اعادة الاختبار بعد (٧) ايام للتأكد من صلاحية الاختبار وتبين ان الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عالي اذ بلغ معامل الارتباط (٠,٨٧) .

### ٧-٣ تطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية

وبعد استكمال صدق وثبات المقياس وتحديد عينة البحث الاساسية ولغرض تحقيق اهداف هذه الدراسة تم تطبيق الاداة وبصورة مباشرة على منتسبي كلية بلاد الرافدين (الموظفين والتدريسيين ) الذكور والاناث .

### ٨-٣ الوسائل الاحصائية

تمت معالجة البيانات احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) .

### ٤- عرض النتائج ومناقشتها

بعد تفريغ البيانات التي حصل عليها الباحثون من التجربة الرئيسية التي اجريت على العينة لمعرفة الفرق بين المنتسبين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في متغير الاكتئاب تبين ما يلي :

#### جدول (١)

يبين تصنيف أفراد عينة البحث وفقاً لدرجاتهم على مقياس ( بيك للاكتئاب).

النسبة	العدد	الجنس				قائم
		انثى		ذكر		
		غير ممارس	ممارسة للرياضة	غير ممارس	ممارسة للرياضة	
٥٢.٧٨%	٧٦	٦	٥	٧	٥٨	٩-١
١٥.٩٨%	٢٣	٦	٣	١٠	٤	١٥-١٠
٢٧.٠٨%	٣٩	١٧	١	١٦	٥	٢٣-١٦
٤.١٦%	٦	٤	٠	٢	٠	٢٤-فاكثر
١٠٠%	١٤٤	٣٣	٩	٣٤	٦٧	المجموع
		٤٢		١٠٢		

يتبين من جدول (١) التوزيع النسبي لمنتسبي كلية بلاد الرافدين على وفق درجاتهم لمقياس (بيك للاكتئاب) والجنس ، وعند مقارنة مستويات الاكتئاب مع مفتاح قائمة ( بيك للاكتئاب ) الاصلية وفقا لدرجة الاكتئاب فان : ( صفر - ٩ ) تعني عدم وجود اكتئاب ، (١٠-١٥) تعني وجود اكتئاب خفيف ، (١٦-٢٣) تعني وجود اكتئاب متوسط ، (٢٤ فاكثر) تعني وجود اكتئاب

شديد ، نجد وبشكل عام أن (٥٢.٧٨ %) من أفراد عينة البحث لا يعانون من الاكتئاب ، بينما (١٥.٩٨ %) من أفراد عينة البحث يعانون من اكتئاب خفيف ، في حين أن (٢٧.٠٨ %) من أفراد عينة البحث يعانون من اكتئاب متوسط ، ويعاني (٤.١٦ %) من أفراد عينة البحث من اكتئاب شديد .

## جدول (٢)

تحليل التباين الاحادى بين متوسطات درجات افراد عينة الدراسة منتسبي كلية بلاد الرافدين الجامعة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

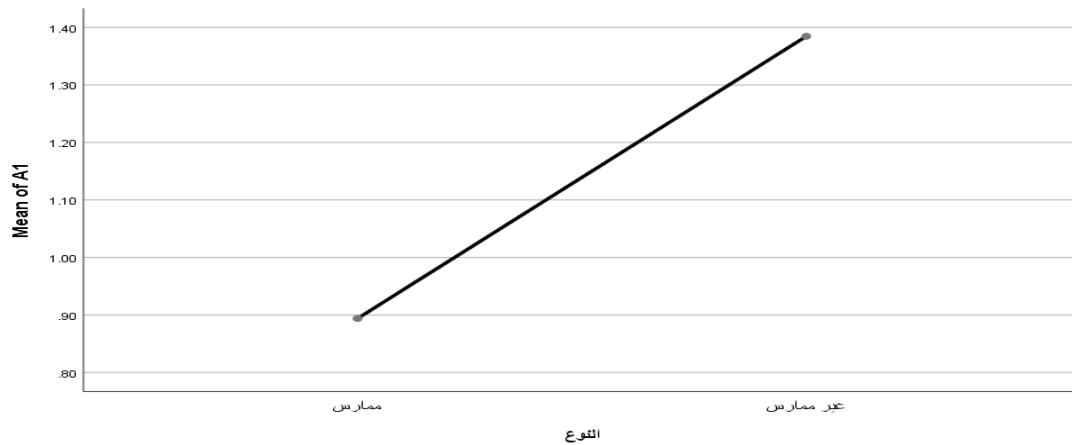
مستوى الدلالة Sig	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط الانحرافات	درجات الحرية	مجموع مربع الانحرافات	مصدر التباين	المعالجات الأحصائية متغيرات الدراسة
0.000	*24.098	8.607	1	8.607	بين المجموعات	الفقرة الأولى
		0.357	142	50.719	داخل المجموعات	
			143	59.326	المجموع الكلى	
0.000	*13.607	7.848	1	7.848	بين المجموعات	الفقرة الثانية
		0.577	142	81.902	داخل المجموعات	
			143	89.750	المجموع الكلى	
0.227	*1.471	0.495	1	0.495	بين المجموعات	الفقرة الثالثة
		0.337	142	47.831	داخل المجموعات	
			143	48.326	المجموع الكلى	
0.000	*18.467	16.112	1	16.112	بين المجموعات	الفقرة الرابعة
		0.872	142	123.888	داخل المجموعات	
			143	140.000	المجموع الكلى	
0.000	*12.757	5.548	1	5.548	بين المجموعات	الفقرة الخامسة
		0.435	142	61.758	داخل المجموعات	
			143	67.306	المجموع الكلى	
0.000	*24.466	14.108	1	14.108	بين المجموعات	الفقرة السادسة
		0.577	142	81.885	داخل المجموعات	
			143	95.993	المجموع الكلى	
0.000	*15.756	8.772	1	8.772	بين المجموعات	الفقرة السابعة
		0.557	142	79.055	داخل المجموعات	
			143	87.826	المجموع الكلى	
0.000	*35.456	19.891	1	19.891	بين المجموعات	الفقرة الثامنة
		0.561	142	79.664	داخل المجموعات	
			143	99.556	المجموع الكلى	
0.009	*7.091	1.866	1	1.866	بين المجموعات	الفقرة التاسعة
		0.263	142	37.357	داخل المجموعات	
			143	39.222	المجموع الكلى	
0.000	*28.055	32.336	1	32.336	بين المجموعات	الفقرة العاشرة
		1.153	142	163.664	داخل المجموعات	
			143	196.000	المجموع الكلى	
0.011	*6.675	5.881	1	5.881	بين المجموعات	الفقرة الحادية عشر
		0.881	142	125.119	داخل المجموعات	
			143	131.000	المجموع الكلى	
0.000	*24.709	17.192	1	17.192	بين المجموعات	الفقرة الثانية عشر
		0.696	142	98.801	داخل المجموعات	

الفقرة	المجموع الكلي	115.993	143		
الفقرة الثالثة عشر	بين المجموعات	8.896	1	8.896	0.000
	داخل المجموعات	80.993	142	0.570	
	المجموع الكلي	89.889	143		
الفقرة الرابعة عشر	بين المجموعات	0.311	1	0.311	0.483
	داخل المجموعات	89.245	142	0.628	
	المجموع الكلي	89.556	143		
الفقرة الخامسة عشر	بين المجموعات	0.515	1	0.515	0.182
	داخل المجموعات	40.645	142	0.286	
	المجموع الكلي	41.160	143		
الفقرة السادسة عشر	بين المجموعات	0.165	1	0.165	0.517
	داخل المجموعات	24.926	64	0.389	
	المجموع الكلي	25.091	65		
الفقرة السابعة عشر	بين المجموعات	1.274	1	1.274	0.136
	داخل المجموعات	80.476	142	0.567	
	المجموع الكلي	81.750	143		
الفقرة الثامنة عشر	بين المجموعات	5.548	1	5.548	0.000
	داخل المجموعات	45.758	142	0.322	
	المجموع الكلي	51.306	143		
الفقرة التاسعة عشر	بين المجموعات	5.161	1	5.161	0.001
	داخل المجموعات	61.478	142	0.433	
	المجموع الكلي	66.639	143		

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥

" ف " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ( 2.2141 )

شكل (١)



يوضح جدول (٢) نتائج تحليل التباين الاحادى One way Anova انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب بين منتسبي كلية بلاد الرافدين الجامعة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة بين (٣٥.٤٥٦-٢.٢٤٩) وهي اعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ . كما يلاحظ من الرسم البيانى شكل (١) ارتفاع متوسط قيم الافراد غير الممارسين للنشاط الرياضى عن اقرانهم الممارسين للنشاط الرياضى ، وذلك يشير الى العلاقة الطردية بين مستوى الاكتئاب و عدم ممارسة النشاط الرياضى .

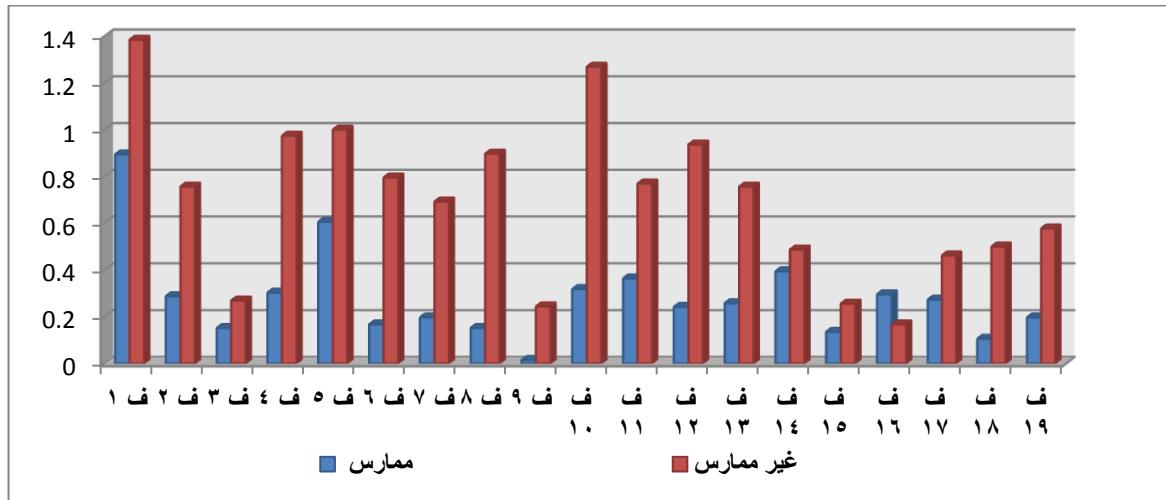
## جدول (٣)

يوضح المعالجات الإحصائية الخاصة بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفروق بين المتوسطات وقيمة " ت " بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	غير ممارس النشاط الرياضي		ممارس النشاط الرياضي		المعالجات الاحصائية
		±ع	س	±ع	س	
0.000	*4.909	0.608	1.385	0.585	0.894	١ ف
0.000	*3.689	0.928	0.756	0.489	0.288	٢ ف
0.227	1.213	0.638	0.269	0.504	0.152	٣ ف
0.000	*4.297	1.116	0.974	0.656	0.303	٤ ف
0.000	*3.572	0.721	1.000	0.579	0.606	٥ ف
0.000	*4.946	0.931	0.795	0.483	0.167	٦ ف
0.000	*3.969	0.944	0.692	0.401	0.197	٧ ف
0.000	*5.954	0.961	0.897	0.361	0.152	٨ ف
0.009	*2.663	0.687	0.244	0.123	0.015	٩ ف
0.000	*5.297	1.224	1.269	0.862	0.318	١٠ ف
0.011	*2.584	1.044	0.769	0.797	0.364	١١ ف
0.000	*4.971	1.036	0.936	0.498	0.242	١٢ ف
0.000	*3.949	0.928	0.756	0.474	0.258	١٣ ف
0.483	0.703	0.833	0.487	0.742	0.394	١٤ ف
0.182	1.342	0.653	0.256	0.346	0.136	١٥ ف
0.517	0.651	0.577	0.167	0.633	0.296	١٦ ف
0.136	1.500	0.848	0.462	0.621	0.273	١٧ ف
0.000	*4.149	0.716	0.500	0.310	0.106	١٨ ف
0.001	*3.453	0.814	0.577	0.401	0.197	١٩ ف

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٦٤٦)





شكل (٢)

ويتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين درجات افراد عينة الدراسة منتسبي كلية بلاد الرافدين الجامعة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين (٢.٥٨٤ إلى ٥.٩٥٤) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

كما يتضح من الجدول السابق والرسم البياني (٢) الفروق بين متوسطات قيم افراد عينة الدراسة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي حيث نلاحظ ارتفاع المتوسط الحسابي لدرجات منتسبي كلية بلاد الرافدين الجامعة غير الممارسين للنشاط الرياضي فارتفاع المتوسط الحسابي يدل على ارتفاع نسبة الاكتناب لغير الممارسين للنشاط الرياضي ، بينما تنخفض نسبة الاكتناب لدى الافراد الممارسين للنشاط الرياضي .

ومن خلال عرض وتحليل النتائج السابقة يتجلى الدور الايجابي للممارسة الانشطة الرياضية المختلفة وان لها اثر مهم جدا في التقليل من مستوى الاكتناب لدى الافراد . ففي تقرير لموقع ميديكال نيوز توداي الطبي المتخصص اشار الى ان أحد التحليلات في مجلة الأبحاث النفسية ركز على آثار التمارين على الاكتناب ، حيث وجد الباحثون أن التمارين بشكل عام كانت علاجًا قائمًا على أدلة ، فكان لممارسة التمارين الهوائية المعتدلة تأثيرا كبيرا مضادا لدى المصابين بالاكتناب والاضطراب الشديد ، كما وجد الباحثون أن التمارين تؤدي إلى ارتفاع احتمالية التعافي من الاكتناب بنسبة (٢٢%) مقارنةً بالعلاج . ويلعب التمرين دورًا في تخفيف بعض الأعراض الأساسية للاكتناب ، مثل تحسين المزاج ، وزيادة المتعة في الحياة ، وتقليل أفكار الانتحار. (١٣)

أن ممارسة الرياضة تحد من ظهور أعراض الأمراض النفسية وتحسن الحالة المزاجية ، وهو ما أكدته دراسة فريد مويسي وآخرون (٢٠١٨) إذ اشارت الى أن للنشاط البدني أهمية بالغة في مساهمته للتقليل من نسبة الاكتناب، حيث أن الأفراد الممارسين للنشاط البدني باستمرارية وفق شدة معينة كانت نتائج الاكتناب عندهم أقل من غيرهم، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في درجة الاكتناب تبعا لنوع النشاط الممارس فكل الانشطة البدنية والرياضية سواء كانت

جماعية او فردية تؤدي الى صرف طاقة من جسم الانسان مما يقلل من درجة الخمول عنده وبالتالي يقلل من نسبة التعرض للاكتئاب .  
(٦: ٦٦-٧٠)

وأشارت نتائج الدراسة المنشورة في دورية (لانسيت سايكياتري) الى أن أيام الشعور بالحالة المزاجية السيئة شهريا بلغت ٣.٤ يوم في المتوسط وكانت أقل لدى من يمارسون بعض النشاط الجسدي خارج نطاق العمل بمقدار ١.٥ يوم . وبدا أن للرياضة تأثيرا أكبر على من لديهم تاريخ مع مرض الاكتئاب. فضمن هذه الفئة تراجع شعور من يمارسون الرياضة بحالة نفسية سيئة بمقدار ٣.٨ يوم شهريا في المتوسط مقارنة بمن لم يفعلوا قط.

وهذا ما اكده Casper (1993) اذ يشير الى ان التأثيرات البيولوجية للرياضة وما تسببه من افرازات هرمونية لها تأثيرات كبيرة جدا على الحالة النفسية .  
(١١: ١١٥-١٤٣)

وقال آدم تشيكروود وهو باحث في الطب النفسي بجامعة بيل بولاية كونيتيكت الأميركية : " من يمارسون الرياضة يتحلون بصحة نفسية أفضل ممن لا يفعلون خاصة من يتمنون بين ثلاث إلى خمس مرات أسبوعيا لمدة ٤٥ دقيقة " . وأضاف في رسالة بالبريد الإلكتروني : " تؤكد هذه الدراسة على المنافع الصحية المتعددة لممارسة الرياضة بغض النظر عن السن أو العرق أو النوع أو الدخل أو الحالة الجسمانية ، أي قدر بسيط يفيد ، بمعدل ٣٠ دقيقة كحد أدنى ، وكل تمرين بما في ذلك المشي يرتبط بتخفيف مشكلات الصحة النفسية " .  
( ١٤ )

وهذا ما اكده دراسة مروان عبد اللطيف واخرون (2018) اذ اشارت الى ان الرياضة تعتبر واحدة من اهم العوامل التي تساعد على التخفيف من حدة الضغوط الواقعة على الفرد ، فضلا عن ان ممارستها تؤدي الى الشعور بالبهجة والسرور في نفوس ممارسيها ، بالإضافة الى اكتساب العلاقات الاجتماعية التي تساعد على الالفة والمحبة ، وتعطي راحة بدنية وذهنية .

(١٢: ٦٦-٧٣)

كما ويتضح من النتائج كما في جدول (١) ان المنتسبين من الاناث كانوا اكثر عرضة للاكتئاب على الرغم من ان الظروف محيطة بالجميع الا انه اكثر ثقلا ووطئة على المنتسبين من الاناث ، بسبب طبيعة التكوين النفسي لهن ، فضلا عن ضغوط العوامل الاجتماعية والبيئية لا سيما العائلية بوصفها امراة ، وهي حقيقة لا بد الاعتراف بها في مجتمعنا مما انعكس سلبيا على امكانية ممارستهم للانشطة الرياضية .

وبهذا الصدد تشير اميرة عبد الواحد وشيماء عبد مطر (٢٠١٥) الى ان الاناث اكثر عرضة للاكتئاب من الذكور ' لانهن اقل من الذكور حرية وذلك بسبب خوف القائمين على رعايتهن من التعرض للاذى ، كما انهن اقل تعريفا لطاقتهم بينما تكون حرية الذكور اكثر ، اذ تعتبر المرأة من حيث لغة الصحة النفسية اكثر استهدافا لمخاطر الاكتئاب في مراحل حياتها المختلفة . وهو ما اكده نتائج دراسة محمد صادق الكبيسي واخروان (٢٠١٩) .

(٢:٧) (٢٧:٧)

**٥- الاستنتاجات والتوصيات****٥-١ الاستنتاجات**

من خلال الدراسة التي قام بها الباحثون والتحليلات التي توصلوا اليها وانطلاقاً من عنوان البحث المتمثل في محاول معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة في التخفيف والحد من الاكتئاب رغم ضغوط الحياة ومنها العمل المتواصلة تبين ان المنتسب من كلا الجنسين في كلية بلاد الرافدين ومن خلال ممارسته للأنشطة والألعاب الرياضية يشعر لا ارادياً بالارتياح النفسي ، ومن هنا يمكن اثبات صحة الفرض الذي اسس من اجله البحث وهو :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من منتسبي كلية بلاد الرافدين الجامعة .

**وذلك في ضوء الاستنتاجات التالية :-**

- ١- وجود مستويات للاكتئاب بين اقسام كلية بلاد الرافدين المختلفة بنسب متباينة .
- ٢- منتسبي قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة هم الاقل عرضة للاكتئاب وبنسب لا تكاد تذكر .
- ٣- ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة من الاسباب المهمة جدا في تخفيض مستوى الاكتئاب على وفق نتائج البحث الحالي .

**٥-٢ التوصيات**

- في ضوء الاستنتاجات التي تم الحصول عليها يوصي الباحثون بما يلي :-
- ١- توعية جميع المنتسبين سواء موظفين او تدريسيين باهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في التخفيف من ضغوط الحياة لما لها من فوائد نفسية على الفرد .
  - ٢- ضرورة حث المنتسبين على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بشكل مستمر ، للحد من مستوى الاكتئاب لديهم والوقاية منه خصوصا في الاقسام العلمية فضلا عن زيادة الطاقة الايجابية والشعور بالارتياح النفسي مما يعكس على واقع عملهم داخل المؤسسات .
  - ٣- اجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية حول ظاهرة الاكتئاب للحد من خطورتها بين منتسبي الجامعات وفي جميع الكليات ولجميع الاقسام .

**المصادر**

- ١- احمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦) : دليل تعليمات قائمة (Beck) للاكتئاب ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .
- ٢- اميرة عبد الواحد و شيماء عبد مطر (٢٠١٥) : دراسة مقارنة لاعراض الاكتئاب لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية ، مجلة كلية التربية الرياضية ، المجلد ٢٧ ، العدد ٢ ، جامعة بغداد .
- ٣- بدر محمد الانصاري (١٩٩٨) : الصورة الكويتية لقائمة (Beck) للاكتئاب ، المجلة التربوية ، ١٢(٤٦) .

- ٤- حمدي ابو مجلة ، ناصر او بطالب (١٩٨٨) : تقنين نسخة عربية من قائمة بيك للاكتئاب ، مجلة الدراسات ، المجلد (١٥) ، العدد (١) ، الجامعة الاردنية .
- ٥- راشد سيف المحرزي و كاشف زايد (٢٠٠٧) : معدلات الاكتئاب لدى طلبة المستجدين بقسمي التربية الاسلامية والتربية الرياضية بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس ، مجلة العلوم التربوية ، العدد ١٣ .
- ٦- فريد مويسي ، سبع بو عبد الله ، تركي احمد : (٢٠١٨) : الانشطة البدنية والرياضية وتأثيرها على الاكتئاب عند المراهق ، مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية ، ج/قسم العلوم الاجتماعية ، العدد ١٣ ، جانفي .
- ٧- مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٧) : دراسات في الصحة النفسية ، المجلد الاول ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ٨- محمد صادق احمد الكبيسي وليث خليل جاسم و طارق عبد الجبار حسين (٢٠١٩) : دراسة مقارنة في مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى ، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول ، المجلد ١٨ ، العدد ٣ ، مجلة الرياضة المعاصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد .
- ٩- نزيه حمدي ، نظام ابو حجلة ، صابر ابو طالب (١٩٨٨) : تقنين نسخة عربية من قائمة (Beck) للاكتئاب ، مجلة دراسات ، المجلد ١٥ (١) ، الجامعة الاردنية .
- 10-Beck, A. T, Steer, R..A, Garbin, M.. G, (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory ; Twenty-five years of evaluation . Clinical psychology Review, v8 n1.
- 11- Casper, R (1993) ; Exercise and mood , world Rev Nutrition Diet.v71
- 12- Marwan Abdullatif , Mohamed Sadiq Ahmed , Laith Khalil Jassim (2018) : A Comparative Study of the Level of Depression among Students in the Hostel at Anbar University , journal of global pharma technology 2018:vol.10 Issue10 .
- ١٣- شبكة المعلومات العالمية الانترنت/القيس/تحت عنوان : هكذا تعالج «التمارين الرياضية» مرضى «الاكتئاب»/نشر بتاريخ ١٤ اكتوبر ٢٠٢٠ . <https://alqabas.com/article>
- ١٤- شبكة المعلومات العالمية الانترنت/الحررة/تحت عنوان: بالدليل العلمي ..الرياضة تحميك من الاكتئاب/نشر بتاريخ ٢٣ سبتمبر ٢٠١٨ .
- <https://www.alhurra.com/varieties/2018/09/23>