

2022

أثر برنامج رياضي في الحد من أعراض الاكتئاب وتحسين الرفاهية النفسية (دراسة شبه تجريبية لدى عينة من طلبة الجامعة). The effect of sport program in reducing light and moderate depressive symptoms and improving psychological well-being (Experiment study on sample of university students)

سعاد محمد اللواتية

جامعة السلطان قابوس، عمان، souad.lawatia@seciauni.org

كاشف نايف زايد

جامعة السلطان قابوس، عمان، kashef.zayed@seciauni.org

مها عبد المجيد العاني

جامعة السلطان قابوس، عمان، maha.aany@seciauni.org

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru_jep

 Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

العاني، مها عبد المجيد (2022) "أثر برنامج رياضي في الحد من أعراض الاكتئاب وتحسين الرفاهية النفسية (دراسة شبه تجريبية لدى عينة من طلبة الجامعة). The effect of sport program in reducing light and moderate depressive symptoms and improving psychological well-being (Experiment study on sample of university students)," *Association of Arab Universities Journal for Education and Psychology*. Vol. 19 : Iss. 2 , Article 1.

Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru_jep/vol19/iss2/1

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Association of Arab Universities Journal for Education and Psychology by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

البحث الأول

أثر برنامج رياضي في الحد من أعراض الاكتئاب وتحسين الرفاهية النفسية (دراسة شبه تجريبية لدى عينة من طلبة الجامعة)

د. سعاد بنت محمد اللواتية*

د. كاشف نايف زايد**

د. مها عبد المجيد العاني***

الملخص

هدفت الدراسة شبه التجريبية التحقق عن مدى تأثير الأنشطة الرياضية المعتدلة للحد من أعراض الاكتئاب وتحسين الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة السلطان قابوس وذلك من خلال تطبيق برنامج رياضي تم تصميمه لهدف الدراسة. تكونت عينة الدراسة من ٣٣ طالبة ممن يعانين من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية بما في ذلك أعراض الاكتئاب (متوسط أعمارهن $21,2 \pm 2,8$) وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين: التجريبية ($n = 18$)، والضابطة ($n = 13$) وقد أخذت المجموعة التجريبية لبرنامج رياضي من النشاط البدني المكثف ٣ مرات أسبوعياً ولمدة ٨ أسابيع، في حين أن نظرائهن في المجموعة الضابطة لم يخضعن لأي نوع من التدخلات. تم قياس أعراض الاكتئاب والرفاهية النفسية لجميع المشاركات قبل وبعد البرنامج الرياضي. كشفت نتائج الدراسة أن تحليل التباين المتعدد (MANOVA) أن هناك تأثيراً معنوياً ($p < 0.05$) للمتغير المستقل (نوع المجموعة: التجريبية مقابل الضابطة) على المتغيرات التابعة كمجموعة (الأعراض الاكتئابية والرفاهية النفسية)، ولكن عند تحليل كمتغير مستقل بشكل منفصل باستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، كان التأثير ذا دلالة فقط على أعراض الاكتئاب ولم يصل إلى مستوى الدلالة بالنسبة للرفاهية النفسية. توصلت نتائج الدراسة بأن المشاركة في برنامج الأنشطة الرياضية ذات الشدة المعتدلة مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع يؤدي إلى تقليل الأعراض الاكتئابية الخفيفة والمتوسطة لدى طالبات الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الاكتئاب، الرفاهية النفسية، الأنشطة الرياضية، الجامعات، التعليم العالي.

* أستاذ مشارك في قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة السلطان قابوس.

** أستاذ مشارك في قسم التربية الرياضية - كلية التربية - جامعة السلطان قابوس.

*** مديرة مركز الإرشاد الطلابي - جامعة السلطان قابوس.

The effect of sport program in reducing light and moderate depressive symptoms and improving psychological well-being (Experiment study on sample of university students)

Dr. Suad Allawati

Department of Psychology
Faculty of Education
Faculty of Qaboos Sultan
Sultanate of Oman

Dr. Maha Aani

Director of the Student Counseling Center
Faculty of Qaboos Sultan
Sultanate of Oman

Dr. Kashaf Zayed

Department of Physical Education
Faculty of Education
Faculty of Qaboos Sultan
Sultanate of Oman

Abstract

This study aimed to know the effect of Physical Activity on reducing the degree of depression and improving psychological well-being to Sultan Qaboos University female students through physical program was prepared for this study. The sample of the study was (33) female students with varying levels of psychological stress including depressive symptoms (ages 21.2 ± 2.8). The participants were divided into two groups: The experimental (N = 18), and control (N = 13). The subjects of the experimental group participated in an 8-week program of moderately intensive physical activity 3 times a week, while their counterparts in the control group were not subjected to any kind of interventions. Depression symptoms and mental wellbeing were measured before and after the sports activities sessions. Multivariate analysis revealed that there is a significant effect ($p < .05$) of the independent variable (group: experimental vs control) on the dependent variables as a group (depressive symptoms and mental wellbeing), but when we looked at each of the independent variables separately using univariate analysis, we found that the effect was significant only on the depressive symptoms and didn't affect psychological wellbeing. The result of the study showed participation in a moderate-intensity sports activities program two to three times per week might reduce light and moderate depressive symptoms.

Keywords: Depression, Psychological wellbeing, Physical activity, University, Higher Education.

١ . مقدمة:

عالمنا المعاصر يتطلب من الإنسان التوافق المستمر السريع مع المتغيرات السريعة التطور من حولنا في المعرفة والاختراعات والابتكارات التكنولوجية والتقنية وغيرها، خاصة دخولنا في عالم الثورة الصناعية الرابعة. وكل ذلك يسهل علينا حياتنا ولكنه في نفس الوقت يسبب بعض المشكلات النفسية كالشعور بالتوتر، والقلق، ونوبات الهلع والاضطرابات النفسية، والاكنتاب، والإصابة بأمراض قلة الحركة. ووفق تقرير منظمة الصحة العالمية فإن السمنة تعتبر الثالثة ترتيبا ويأتي بعدها مباشرة أمراض قلة الحركة في قائمة المخاطر المتعلقة بالصحة، فضلا أن ٣,٥ مليون شخص سنويا يفقدون حياتهم حول العالم نتيجة قلة النشاط، بالإضافة الإصابة بالأمراض المزمنة ولا يعيشون سعادة. ويعد الاكنتاب من الاضطرابات النفسية الشائعة ويفرق الباحثون ما بين نوعين من الاكنتاب، فالنوع الأول بيئي المنشأ ويعاني من أعراضه الفرد نتيجة خبره حياتية مؤلمة كفقدان عزيز أو خسارة شيء مهم أو الفشل في علاقة مهمة، أما النوع الثاني فهو الاكنتاب المرضي الإكلينيكي ويصاب به الفرد وتنسم أعراضه بالحدة وتؤثر على حياة الفرد وأعلى أدائه لواجباته وتستمر معه لأكثر من أسبوعين (ابراهيم ، ١٩٩٨). تساهم ممارسة الرياضة في تحقيق الصحة الجسدية والنفسية للفرد في أعمار مختلفة، فقد يصاب المراهقون بالاكنتاب لأنهم ليسوا جيدين في الرياضة (Oldehinkel , Rosmalen, Veenstra, Dihkstra,&Ormal, 2007، كما أن المشاركة الإيجابية في الفريق الرياضي يقي من أعراض الاكنتاب لدى النوعين في مرحلة المراهقة (Boone, & Bonnie, 2006).

٢ . مشكلة البحث:

تشير الدراسات إلى أن نسبة كبيرة من طلاب وطالبات الجامعات يتعرضون لموجات من القلق أو الاكنتاب أثناء فترات الدراسة الجامعية بمعدلات أكبر من غيرهم من الفئات الأخرى (Ibrahim, Kelly, Adams, &Glazebrook, 2013) حيث قد تصل نسبة التعرض لتلك الاضطرابات ما بين ١٥,٦% (Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner) إلى ٣٥% من مجمل طلاب وطالبات الجامعات (Asante &Andoh-Arthur, 2015). وفي تحليل منهجي منظم لنتائج ٢٤ دراسة أجريت في العالم خلال الفترة من عام ١٩٩٠ - ٢٠١٠ تبين أن نسبة انتشار أعراض الاكنتاب بين طلبة الجامعة تراوحت ما بين ١٠ - ٨٥% بمتوسط قدره ٣٠,٦% (Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook, 2013). وفي دراسة أجريت في ماليزيا تبين أن نسبة انتشار الاكنتاب المتوسط بين أوساط طلبة الجامعات بلغت ٢٧% في حين أن نسبة الاكنتاب الشديد وصلت إلى

Shamsuddin, Fadzil, Ismail, Shah, Omar, Muhammad, &) ٩,٧٪ (Mahadevan, 2013).

وفي المنطقة العربية توصل عبد اللطيف (Abdullatif, 2016) الذي أجرى دراسة على عينة مؤلفة من ٤٤٦٢ من طلبة جامعيين ينتمون إلى جامعات في الإمارات والعراق والكويت وعمان والبحرين وقطر واليمن والسعودية إلى أن نسبة انتشار هذا الاضطراب ترتفع بين الإناث بصورة أكبر من الذكور. وفي سلطنة عمان توصلت البوسعيدى ورفاقها (Al-Busaidi, Bhargava, Al-) (Ismaily, Al-Lawati, Al-Kindi, Al-Shafae, & Al-Maniri, 2011) إلى أن نسبة انتشار أعراض الاكتئاب بدرجات متفاوتة وصلت إلى ٢٧,٧٪ بين طلبة جامعة السلطان قابوس الذين يترددون على عيادات الطلبة، في الوقت الذي أشارت فيه دراسة سابقة قام بها المحرزي وزايد (٢٠٠٧) بأن نسبة انتشار الاكتئاب بدرجاته الخفيفة والمتوسطة والشديدة بين طلاب كلية التربية كانت ٥٥٪ وفقاً لتصنيف مقياس بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory).

وقد يعزى انتشار أعراض الاكتئاب بين طلبة الجامعات بصورة عامة إلى عوامل عدة بعضها قد يرتبط بالضغوط الدراسية وبصعوبات التوافق مع البيئة الجامعية، ولربما يرتبط بضغوطات الحياة الأخرى المتعددة (Amarasuriya, Jorm, & Reavley, 2015) أو ربما إلى عوامل عصبية أو هرمونية. كما يسعى الطلبة في مرحلة الجامعة وهي مرحلة المراهقة المتأخرة في تحديد هويتهم وقد يعانون من الاكتئاب سعيًا منهم للاستمرار في تحقيق الصحة والصحة النفسجسمية، وتحديد وتطوير مفهوم الذات (Alpaslan, 2011). كما يمكننا القول أن الاكتئاب يؤثر على جودة حياة الفرد (Yazıcı & Taşmektepligil, 2018).

وبالإضافة إلى الطرق المتعارفة المتبعة في التعامل مع أعراض الاكتئاب مثل الاعتماد على العقاقير الطبية أو استخدام الاستراتيجيات النفسية كقراءة كتب علم النفس المتخصصة بالتعلم الذاتي. فضلاً على الالتحاق بورش ودورات تدريبية لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي التي تخفف من أعراض الاكتئاب (Sulaiman, 2013)، أو اللجوء إلى خدمات الإرشاد النفسي والعلاج النفسي الفردية أو الجماعية لعلاجها، فلقد أشارت العديد من الدراسات أن التمرينات الرياضية تلعب دوراً مهماً في الحد من أعراض الاكتئاب (Mead, Morley, Campbell, Greig, McMurdo, & Lawlor, 2009; Babyak, Blumenthal, Herman, Khatri, Doraiswamy, Moore, ... & Krishnan, 2000; Rimer, Dwan, Lawlor, Greig, McMurdo, Morley, & Mead, 2012; Rawson, Chudzynski, Gonzales, Mooney,

Wegner, Helmich,) وتوصل وينجر ورفاقه (Dickerson,... & Cooper,2015
Machado, Nardi, Arias-Carrión, & Budde, 2014) الذين قاموا بتحليل ٣٧
دراسة تطرقت للموضوع بأن الرياضة تسهم مباشرة في الحد من أعراض الاكتئاب، ولقد فسر ذلك على
أساس أن التمرين الرياضي من شأنه أن يزيد من مستوى الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والتحكم
بمجرى الأمور (Duncan et al.,2015; Dunn et al., 2005; Fox, 2003)، وأنه
من المتوقع أيضاً أن يزيد من فرص التفاعل الاجتماعي وبالتالي فإنه يسهم في كسر حاجز العزلة المحيط
بالأفراد الذين يعانون من أعراض هذا الاضطراب (Dao, Donghyuck, & Chang,)
2007;Duncan et al.,2015)، كما أشارت دراسات كثيرة أجريت على فئات متعددة من
المصابين بالاكتئاب في شتى أنحاء العالم إلى أن النشاط الرياضي والتدريبات الهوائية يسهمان في تحسين
المزاج والتخلص من الأعراض الاكتئابية سواء لدى المصابين بالاكتئاب الحاد (Dimeo, Bauer,)
Varahram, Proest& Halter, 2001; Strawbridge et al, 2002) أو المصابين
بدرجات متوسطة أو خفيفة من الاكتئاب (Dunn, Trivedi, Kampert, Clark, &)
Chambliss, 2005)، فالنشاط الرياضي المركز والمستمر يخفض الاكتئاب (Kritz et
al,2001). في حين أن دراسات أخرى أشارت إلى أن الرياضة تعمل على تحسن في الصحة النفسية
بصورة عامة وترفع من مستويات الرضا عن الحياة (Maher, Doerksen, Elavsky, Hyde,)
Pincus, Ram & Conroy, 2013; Biddle & Asare, 2011). كما توصلت
دراسات أخرى بأن للنشاط البدني اليومي آثار واضحة على الصحة النفسية ويساعد في تعزيز معدلات
الرضا عن الحياة بغض النظر عن العمر (Maher, Pincus, Ram, &Conrov, 2015).
وعلى الرغم من ذلك فلقد استنتج بعض الباحثين (Lawler & Hopker, 2001) الذين قاموا
بتحليل نتائج ١٤ دراسة تطرقت للموضوع أنه لا يمكن تحديد مدى فعالية ممارسة الرياضة في الحد من
أعراض الاكتئاب، بسبب عدم كفاية البحوث النوعية التي درست الأمر إكلينيكيًا بالإضافة إلى عدم
المتابعة الكافية للحالات التي تعرضت للدراسة، كما أشار وينجر ورفاقه (Wegner, Helmich,)
Machado, Nardi, Arias-Carrión, & Budde, 2014) الذين قاموا أيضا بتحليل
نتائج ٣٧ دراسة شارك بها ٢٤٨٢٠٧ مشارك إلى أن الأثر الذي يحدثه التمرين الرياضي على القلق ضئيل
إذ يصل إلى قرابة ٠,٤٣، في حين أن الأثر على الاكتئاب يصل إلى ٠,٥٦، ووضحوا أن الأثر يكون ذا
دلالة أكبر على عينات المرضى منه على الأشخاص العاديين، وقد استنتجوا بأنه من المحتمل أن يتراكم مع
التمرين الرياضي تغيرات بيولوجية عصبية تؤدي إلى إحداث أثر إيجابي على الاضطرابات النفسية مثل القلق

أثر برنامج رياضي في الحد من أعراض الاكتئاب..... د. اللواتية، د. زايد، د. العاني

والاكتئاب. كما أشارت دراسة دوغان (Doğan, 2006) ودراسة شافير (Schafer, 1992) أن الرياضة تزيد من إفراز هرمون noradrenalin الأدرنالين من الغدد فوق الكلوية وخفض أثر الجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول عن زيادة حالة الانفعال والتوتر، وإنتاج مادة أدروفين بيتا (Beta- edophrine) في الجسم المخفضة للألم والتي هي مصدر السعادة والابتهاج وبالتالي ينتج عنه مزاج ايجابي لدى المصاب بالاكتئاب. فالنشاط الرياضي له مكون فعال في إدارة الاكتئاب، وإن كانت الآلية التي تؤثر بها الرياضة على الاضطراب السلوكي تظل غير واضحة (He et al, 2012).

٣. فرضيات البحث:

من المتوقع أن تحقق المجموعة التي ستخضع للبرنامج الرياضي تحسناً أكبر في الرفاهية النفسية وتقل لدى أفرادها أعراض الاكتئاب مقارنة بالمجموعة الأخرى التي لم تخضع للبرنامج الرياضي.

١,٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات لأداء المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب.

٢,٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات لأداء المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرفاهية النفسية.

٤. أهداف البحث:

يمكن تحديد لأهداف البحث فيما يلي:

- ١,٤. تعرف مدى تأثير الأنشطة الرياضية المعتدلة والمنتظمة على أعراض الاكتئاب بين طالبات الجامعة.
- ٢,٤. تعرف مدى تأثير الأنشطة الرياضية المعتدلة والمنتظمة على الرفاهية النفسية بين طالبات الجامعة.

٥. أهمية البحث:

يمارس بعض الأفراد الرياضة للحفاظ على اللياقة البدنية، وللوقاية من الأمراض الجسمية المزمنة والتي لها علاقة بالحركة والنشاط البدني كضغط الدم والسكري والسكتة الدماغية وغيرها، وما زال الاهتمام بالرياضة كنمط وأسلوب حياة يتبعه الفرد غير شائعاً في الدول العربية للوقاية وتعزيز الصحة النفسية. ولقد خلصت العديد من الدراسات إلى أن التمارين الرياضية تلعب دوراً مهماً في الحد من الأعراض الاكتئابية وأوصت بأن الرياضة يمكن استخدامها إلى جانب الطرق التقليدية في التعامل مع أعراض الاكتئاب (Mead et al., 2009; Babyak et al., 200; Rimer et al., 2012).

لم تصل إلى نفس النتيجة (Daley, 2008). وتشير الأدبيات النفسية بأن التمرين الرياضي يكون مفيداً لأنه يزيد من مستوى الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والتحكم (Dunn et al., 2005; Fox, 2003) كما أنه من المتوقع أيضاً أن يزيد من فرص التفاعل الاجتماعي وبالتالي يكسر حاجز العزلة الذي يحيط بالأفراد المصابين بأعراض الاكتئاب (Dao et al., 2007).

بما أن هذا الموضوع لا زال يثير الكثير من الجدل في أوساط الباحثين، ولأن هنالك حاجة لإجراء المزيد من البحث والاستقصاء حول الموضوع عبر تناول عينات جديدة لم يسبق تناولها، ومنها عينات من البيئات العربية والعمانية، التي تفتقر لهذا النوع من الدراسات. من هنا فإن الحاجة تبدو ملحّة للكشف عن آثار النشاط الرياضي المباشرة على الصحة النفسية وذلك بهدف توليد معرفة جديدة تركز على أسس علمية محكمة يمكن الاستفادة منها تطبيقياً في تعزيز الصحة النفسية كالحمد من الأعراض الاكتئابية، وتحقيق الرفاهية النفسية لطالبات الجامعة وخاصة اللاتي يراجعن مركز الإرشاد نتيجة تعرضهن للضغوط النفسية ولأعراض الاكتئاب.

٦. حدود البحث:

- ١,٦. الحدود المكانية: مراجعي مركز الإرشاد الطلابي من طلبة جامعة السلطان قابوس.
- ٢,٦. الحدود البشرية: طالبات جامعة السلطان قابوس.
- ٣,٦. الحدود الموضوعية: يقتصر البحث على تقصي أثر الرياضة المعتدلة المنتظمة على أعراض الاكتئاب والرفاهية النفسية.

٧. مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

- ١,٧. تعريف الاكتئاب: يعرف الاكتئاب في الدليل الإحصائي لتشخيص الأمراض النفسية والعقلية الخامس (APA, 2013) على أنه حالة اضطراب يتضمن مجموعة من الأعراض والتي تتمثل في نقص الدافعية والحزن، وانخفاض تقدير الذات، مجموعة من الشكاوي الجسدية والاعتقادات الشاذة، بالإضافة إلى مجموعة من الأفكار غير العقلانية.
- ٢,٧. تعريف الرفاهية النفسية: أحد متغيرات علم النفس الإيجابي والتي تبعث السرور والسعادة بالنفس وتعرف أنها تحقيق الإمكانيات البشرية وحياة ذات معنى (Zessin et al., 2015).
- ٣,٧. النشاط الرياضي: استجابة الأفراد حول مدى ممارستهم للتمارين الرياضية.
- ٤,٧. التعريف الإجرائي للاكتئاب: يتم قياسه من خلال مقياس بيك للأعراض الاكتئابية.

أثر برنامج رياضي في الحد من أعراض الاكتئاب..... د. اللواتية، د. زايد، د. العاني

٥,٧. التعريف الإجرائي للرفاهية النفسية: يتم قياسها من خلال مقياس مقياس ورويك - إدنبره للرفاهية النفسية ((Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS))
٦,٧. التعريف الإجرائي للنشاط الرياضي: البرنامج التدريبي الرياضي المخطط بطريقة منظمة لخفض الاعراض الاكتئابية.

٨. الدراسات السابقة:

هدفت دراسة أحمد (١٩٩٣) التعرف على التأثيرات المختلفة لبرنامج رياضي مقترح على المرضى النفسيين المزمنين في بعض التغيرات الفسيولوجية والبدنية والتكيف النفسي والاجتماعي، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١١) مريضاً من المرضى النفسيين، وكان من أدوات جمع البيانات اختبار الشخصية الإسقاطي واختبارات عناصر اللياقة البدنية وكذا البرنامج الرياضي المقترح، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن البرنامج الترويجي المقترح له تأثير ايجابي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية.

أما دراسة محمود (١٩٩٧) استهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب الهوائي على مفهوم الذات والقلق كحالة عند المرضى النفسيين. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة بلغت (٢٠) مريض ومريضة من المترددين على العيادات النفسية بمستشفى فلسطين وكان من أهم أدوات جمع البيانات البرنامج التدريبي المقترح، وكانت من أهم نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح للتدريب الهوائي له تأثير ايجابي على زيادة مفهوم الذات بأبعاده المختلفة وكذلك خفض نسبة القلق لدى المرضى النفسيين.

قام زكريا بدراسة (٢٠٠٠) للتعرف على تأثير برنامج للتمرينات الهوائية على بعض التغيرات النفسية لدى كبار السن (مرضى الاكتئاب)، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة بلغت (٣٢) من المسنين تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكان من أهم أدوات جمع البيانات البرنامج المقترح المكون من (٣٦) وحدة ولمدة (١٢) أسبوع واستخدم كذلك مقياس الاكتئاب ومن أهم نتائج الدراسة تأثير البرنامج المقترح على العينة التجريبية في علاج مرضى الاكتئاب من كبار السن.

أجرى غانم (٢٠٠٤) دراسة للتعرف على فاعلية البرنامج الترويجي الرياضي المقترح على مفهوم الذات لدى العينة قيد الدراسة ولتحقيق ذلك اتبعت الدراسة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٦) مفردة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ومن أهم نتائج الدراسة أن البرنامج الترويجي الرياضي له تأثير ايجابي دال إحصائياً على مفهوم الذات لدى عينة البحث.

بينما دراسة عبد الحميد وسليم (٢٠٠٧) استهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويجي باستخدام الألعاب الصغيرة والعباب المبارزة على بعض مظاهر الاكتئاب لدى كبار السن واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي لمجموعتين على عينة بلغت (٤٠) مسن، وتوصلت الدراسة إلى التأثير الايجابي للبرنامج على تحسن بعض الاعراض الجسمية والنفسية للاكتئاب.

استهدفت دراسة محمد وحبيب (٢٠٠٩) مقارنة الطلبة المتميزين من الذين يمارسون الرياضة والذين لا يمارسونها في أساليب تعاملهم مع التوتر النفسي والتعرف على الفروق وفق النوع، وقد استخدم المنهج الوصفي على عينة بلغت (٢٠٠) من الطلبة المتميزين ومن كلا النوع وتم تطبيق اختبار التوتر النفسي وقد أظهرت النتائج إلى أن الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية تتمتع بمستوى اقل من المستوى الاعتيادي من التوتر النفسي ولم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير النوع الاجتماعي.

أعدّ حسنين (٢٠١١) دراسة لتقصي تأثير برنامج ترويجي رياضي على مستوى الاكتئاب النفسي لدى الأطفال المعاقين حركياً ٩ - ١٢ سنة واستخدم المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام الأنشطة الترويجية العلاجية على مستوى الاكتئاب النفسي لدى عينة من الأطفال المعاقين حركياً ممن تراوحت أعمارهم من (٩ إلى ١٢) سنة بلغت (٣٠) وتوصلت الدراسة تأثير البرنامج الترويجي الرياضي على خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة.

وفي دراسة لعبد الرزاق (٢٠١١) على فعالية برنامج قائم على اللعب في خفض مستوى الاكتئاب لدى الأطفال اليتامى قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي على مجموعتين وبلغت عينة الدراسة حوالي (٦٠) طفلاً من الأيتام (ذكور وإناث) تراوحت أعمارهم بين (٤ - ٦) سنوات من ملجأ الأيتام ببور سعيد من الذين عانوا من وفاة الأب أكثر من سنة واحدة قبل إجراء الدراسة، والأدوات التي استخدمت برنامج اللعب لطفل ما قبل المدرسة ومقياس الاكتئاب للأطفال ومقياس رسم الرجل واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج في خفض مستوى الاكتئاب وأعراضه على الأطفال اليتامى.

درس الهدبان (٢٠١٧) في دراسته الآثار النفسية والصحية لممارسة الرياضة لدى عينة عشوائية بلغت (٣٣٢) فتاة من منطقة الرياض بالسعودية، وتبين من نتائج الدراسة ان ٨٠٪ من الفتيات كانت ممارستن للرياضة لها آثار ايجابية من الناحية النفسية وتقليل الشعور بالخجل السلبي والاكتئاب وازالة مشاعر الشعور بالعزلة والإحباط، كما أن ممارسة الرياضة ساهمت في زيادة الثقة بالنفس وتحسن الصحة البدنية لدى عينة الدراسة.

استخدم الرشيد (٢٠١٨) فبدراسته برنامج إرشادي قائم على تدريبات الايروبيكس لمعرفة فعاليته في خفض حدة الاكتئاب لدى عينة مكونة من (٣٢) من المسنات في الرياض وممن هن مصابات بالاكتئاب وتراوحت أعمارهن (٦٠ الى ٧٠) عاماً، واستخدم المنهج شبه التجريبي على مجموعتين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج على مقياس الاكتئاب لصالح الاتجاه الأفضل.

٩. منهج البحث:

استخدم المنهج الشبه التجريبي وهو ذلك النوع من البحوث الذي يستخدم التجربة في اختيار فرض يقرر العلاقة ما بين متغيرين عن طريق دراسة المواقف المتقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ماعدا المتغير الذي يسعى البحث بدراسة فاعليته أو تأثيره (العزاوي، ٢٠٠٨).

١,٩. متغيرات البحث المستقلة:

١,١,٩. نوع المجموعة ؛ وله مستويان: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

٢,١,٩. البرنامج الرياضي

٢,٩. متغيرات البحث التابعة:

١,٢,٩. الاكتئاب ومثلة بالدرجة على مقياس بيك للاكتئاب.

٢,٢,٩. الرفاهية النفسية ومثلة بالدرجة على مقياس ورويك - إدنبره للرفاهية النفسية

(Psychological well-being).

١٠. مجتمع البحث والعينة:

تم تحديد أفراد عينة الدراسة عبر الرجوع لقاعدة بيانات مركز الإرشاد الطلابي، حيث تم اختيار ٣٦ طالبة من الطالبات اللاتي يراجعن المركز من تلقاء أنفسهن بغية المساعدة في التخلص من المشاعر السلبية التي تواجههن. وتألقت العينة المستهدفة لهذه الدراسة من ٣٣ طالبة من الطالبات اللاتي يراجعن مركز الإرشاد بالجامعة بسبب تعرضهن لمستويات متفاوتة من اضطراب الاكتئاب (متوسط أعمارهن ٢١,٢ ± ٢,٧) وقد وافقت (١٨) طالبة منهن على الاشتراك في البرنامج من النشاط الرياضي المعتدل ٣ مرات في الأسبوع ولمدة ثمانية أسابيع، في حين أن بقية الطالبات (١٥) لم يوافقن على المشاركة في البرنامج بيد أنهن وافقن على أن يكن جزءاً من الدراسة. وللاطلاع على مدى تشابه المجموعتين في الحالة النفسية وفي

أعراض الاكتئاب فقد استخدام اختبار "ت" بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاكتئاب والرفاه النفسي كما يظهر الجدول رقم (١) .

جدول ١ - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي الرفاهية النفسية والاكتئاب قبل تنفيذ البرنامج

| مستوى | الانحراف المعياري | المتوسط | | العدد | المجموعة | المتغيرات التابعة |
|--------|-------------------|-------------------|---------|-------|-----------|-------------------|
| | | الانحراف المعياري | الحسابي | | | |
| ٠,٨٢٣ | ٠,٢٢٦ | ٩,٨١ | ١٦,١ | ١٨ | التجريبية | الاكتئاب |
| | | ٧,٢١ | ١٦,٨ | ١٥ | الضابطة | |
| 0.7386 | ٠,٣٤٠ | ٩,٤٣ | ٤٥,١ | ١٨ | التجريبية | الرفاهية النفسية |
| | | ٩,٤٨ | 43.9 | ١٥ | الضابطة | |

يتضح من الجدول (١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على أي من المقياسين المستخدمين في الدراسة مما يدل على أن أفراد المجموعتين لديهم مستويات متقاربة من أعراض الاكتئاب والرفاهية النفسية وبالتالي فإننا لا نحتاج لعزل آثار هذين المتغيرين عند تقصي التباين في درجات أفراد المجموعتين باستخدام تحليل التباين المتعدد MANOVA.

١.١ أدوات البحث:

١.١١. مقياس ورويك - إدنبره للرفاهية النفسية (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS):

وقد تم إعداده بواسطة فريق من الباحثين من الجامعات الأسكتلندية (Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., & Stewart-Brown 2007) ويحظى بمواصفات ومعايير قياس عالية. المقياس يقيس الرفاهية النفسية الإيجابية ويتألف من ١٤ فقرة ذات صياغات موجبة (منها على سبيل المثال: أشعر بالتفاؤل بشأن المستقبل) ويتوجب على الفرد الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس وفقا لسلم خماسي متدرج (لا يحدث أبداً = ١، نادرا ما يحدث = ٢، يحدث في بعض الأوقات = ٣، يحدث غالبا = ٤، يحدث دائما = ٥) وعليه فإن الحد الأدنى درجات المقياس هو ١٤ أما الحد الأعلى فهو ٧٠ وكلما اقتربنا من الحد الأدنى فإن ذلك يشير إلى تدني الرفاهية النفسية وكلما اقتربنا من ٧٠ فإن ذلك يشير إلى ارتفاع في مستوى الرفاهية النفسية.

والمقياس مستخدم كثيراً على مستوى العالم، وقد تم تعريبه مسبقاً بتصريح من مالكي الحق بواسطة زايد <https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/research/hers/languages/> (Zayed,) (Ahmad, Van Niekerk, and Yan Ho, 2018).
الداخلي بين عباراته (باستخدام معامل ألفا كرونباخ) ٠,٩١، مما جعله صالحاً للاستخدام (Zayed,) (Ahmad, Van Niekerk, and Yan Ho, 2018).

٢٠١١. مقياس بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory-II (BDI-II): ويعتبر من أفضل أساليب التقدير الذاتي التي تم تطويرها واستخدامها على نطاق واسع لقياس الاكتئاب ويتألف من ٢١ مجموعة من الفقرات تمثل كل مجموعة عرضاً معيناً من أعراض الاكتئاب يتوجب على الفرد الإجابة على كل منها وفق سلم متدرج من حيث الشدة (عدم وجود العرض = صفر، وجود العرض بدرجة خفيفة = ١، وجود العرض بدرجة متوسطة = ٢، وجود العرض بدرجة كبيرة = ٣)، وبذلك فإن أدنى درجة من أعراض الاكتئاب تساوي (٠) وتعني عدم وجود أعراض اكتئابية، في حين أن أعلى درجة تسجل على المقياس هي (٦٣) وتعني وجود أعراض اكتئابية حادة جداً. وقد تراوحت درجة الانساق الداخلي للمقياس عالمياً ما بين ٠,٧٣ و ٠,٩٢، أي بمتوسط حسابي قدره ٠,٨٦ (Beck, Steer & Carbin,) (1996) المقياس تم استخدامه مسبقاً في البيئة العمالية وتراوحت درجة اتساق عباراته بين ٠,٧٦١ و ٠,٨٨٨ (المحرزي وزايد، ٢٠٠٧) مما يجعل منه مقياس يتمتع بدرجة ملائمة من الثقة.

١٢. خطوات إجراء البرنامج:

١٢,١. تم تدريب فريق يتكون من ٧ طالبات متطوعات من تخصص التربية الرياضية بجامعة السلطان

قابوس على كيفية تنفيذ البرنامج الرياضي الخاص بهذه الدراسة ويتضمن الآتي:

○ الإحماء (٥ دقائق)

○ تمرينات حرة فردية وزوجية (١٠ دقائق)

○ تدريبات هوائية متنوعة تتضمن مسابقات (٢٠ دقيقة)

○ تمرينات تهادئة ونشاط ختامي (٥ دقائق)

١٢,٢. تم الاجتماع بكل طالبة على حدة لتوضيح طبيعة الدراسة وخطواتها ومتطلباتها وتم تسليم كل

منهن نموذج استمارة يتوجب عليهن الاختيار بين ثلاثة خيارات هي: عدم الموافقة على الاشتراك

في الدراسة إطلاقاً أو المشاركة في الدراسة دون المشاركة في البرنامج الرياضي أو المشاركة في الدراسة مع المشاركة في البرنامج الرياضي.

٣,١٢. تم استلام نماذج الموافقة من الطالبات وفرزها حيث وافقت ١٨ طالبة على المشاركة في البرنامج الرياضي في حين وافقت ١٥ طالبة على المشاركة في الدراسة دون المشاركة في البرنامج الرياضي. وبذلك تألفت عينة الدراسة الكلية من ٣٣ طالبة تم تقسيمهن وفق رغباتهن إلى مجموعتين: تجريبية وعدد أفرادها ١٨ سوف تخضع للبرنامج الرياضي، وضابطة وعدد أفرادها ١٥ سوف تخضع لقياس مستويات الصحة النفسية وأعراض الاكتئاب مرتين تفصل بينهما ٨ أسابيع.

٤,١٢. تم إجراء قياس لمستوى الرفاهية النفسية وأعراض الاكتئاب لجميع أفراد عينة الدراسة ثم بوشر بتطبيق البرنامج الرياضي على أفراد المجموعة التجريبية خلال فصل ربيع ٢٠١٧ وذلك بواقع ٣ مرات أسبوعياً ولمدة ٨ أسابيع وبلغت نسبة الالتزام بالبرنامج للمجموعة ككل 18 ± 5 مرة. ٥,١٢. تم في نهاية البرنامج إجراء قياس مستوى الرفاهية النفسية وأعراض الاكتئاب لجميع أفراد المجموعتين.

١٣. نتائج البحث وتفسيرها:

نصت الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات لأداء المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب.

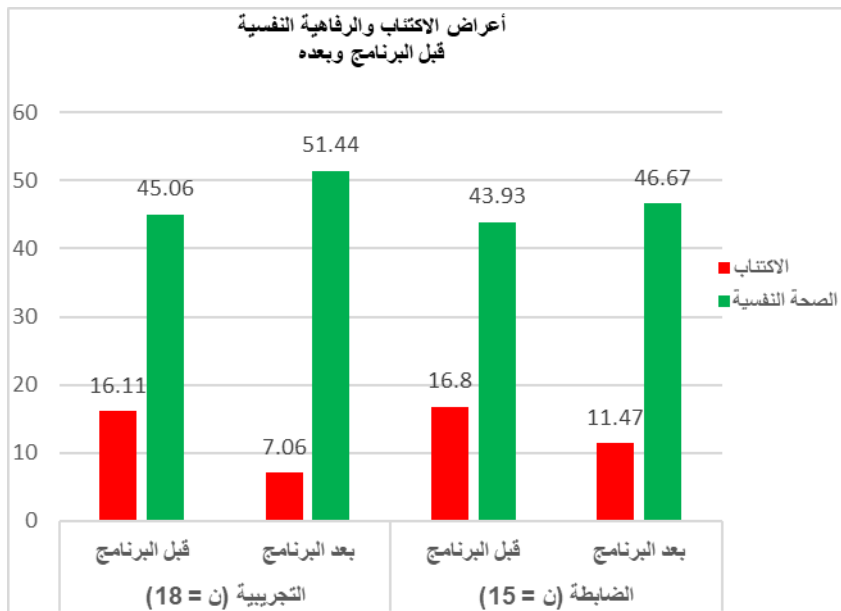
ونصت الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات لأداء المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرفاهية النفسية.

وللتعرف على التغير الذي طرأ على أعراض الاكتئاب والرفاهية النفسية خلال فترة الثمانية أسابيع فيوضح الشكل (١) التغيرات التي طرأت على درجات أفراد عينة الدراسة في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس بيك لأعراض الاكتئاب ومقياس وورويك للرفاهية النفسية.

أثر برنامج رياضي في الحد من أعراض الاكتئاب..... د. اللواتية، د. زايد، د. العاني

شكل ١ - أعراض الاكتئاب لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد البرنامج الرياضي



ولفحص فرضية الدراسة فقد تم استخدام تحليل التباين المتعدد MANOVA لقياس أثر المتغير المستقل (الخضوع للبرنامج الرياضي) على المتغيرات التابعة (الرفاهية النفسية وأعراض الاكتئاب) ويوضح الجدول (٢) المتوسطات والانحرافات المعياري لدرجات أفراد كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس بيك لأعراض الاكتئاب ومقياس وورويك للرفاهية النفسية، في حين يوضح الجدول (٣) نتيجة تحليل التباين المتعدد MANOVA لأثر البرنامج على كل من الرفاهية النفسية وأعراض الاكتئاب.

جدول ٢ - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس بيك لأعراض الاكتئاب ومقياس وورويك للرفاهية النفسية بعد تنفيذ البرنامج الرياضي.

| العدد | الانحراف المعياري | المتوسط | نوع المجموعة | |
|-------|-------------------|---------|--------------------|------------------|
| 18 | ٤,٢٢ | ٧,٠٦ | المجموعة التجريبية | أعراض الاكتئاب |
| 15 | ٤,٧٥ | ١١,٤٧ | المجموعة الضابطة | |
| 18 | ٩,٠٨ | ٥١,٤٤ | المجموعة التجريبية | الرفاهية النفسية |
| 15 | ١١,٦٤ | ٤٦,٦٧ | المجموعة الضابطة | |

جدول ٣ - تحليل التباين المتعدد MANOVA لأثر البرنامج الرياضي على الرفاهية النفسية وأعراض الاكتئاب

| قوة الأثر | الخطأ في | | | | ف | القيمة | |
|-----------|-------------------|---------------|--------------|--------------|------|--------|--------------------|
| | المعامل اللامركزي | مستوى الدلالة | درجات الحرية | درجات الحرية | | | |
| .660 | 7.82 | .031 | 30 | 2 | 3.91 | .207 | Pillai's trace |
| .660 | 7.82 | .031 | 30 | 2 | 3.91 | .793 | Wilks' lambda |
| .660 | 7.82 | .031 | 30 | 2 | 3.91 | .261 | Hotelling's trace |
| .660 | 7.82 | .031 | 30 | 2 | 3.91 | .261 | Roy's largest root |

وكما يظهر في الجدول (٣) فإن نتيجة تحليل التباين المتعدد لأثر متغير نوع المجموعة على المتغيرات التابعة ($p = .031, Pillai's Trace = 0.207, F=3.91, df= (2, 33)$) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين وبالتالي ترفض الفرضيتين. ومن هنا فقد تم النظر إلى اختبار F في الجدول (٤).

جدول ٤ - تحليل التباين الأحادي ANOVA لأثر البرنامج الرياضي على الرفاهية النفسية
وأعراض الاكتئاب كل على حدة

| المتغيرات التابعة | درجات الحرية | مجموع المربعات | مربع المتوسطات | ف | مستوى الدلالة | قوة الأثر |
|-----------------------------|--------------|----------------|----------------|------|---------------|-----------|
| التباين في أعراض الاكتئاب | 1 | ١٥٩,٢ | ١٥٩,٢ | ٧,٩٨ | .008 | ٠,٢١ |
| الخطأ | 31 | ٦١٨,٦٨ | ١٩,٩٦ | | | |
| التباين في الرفاهية النفسية | 1 | ١٨٦,٧٧ | ١٨٦,٧٧ | ١,٧٦ | .195 | ٠,٠٥٤ |
| الخطأ | 31 | ٣٢٩٩,٧٨ | ١٠٦,٤٤ | | | |

أشارت النتائج إلى أن أفراد المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الرياضي حققت معدلات مرتفعة من الرفاهية النفسية وتضاءلت لديها معدلات أعراض الاكتئاب بالمقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج، ولكن في الوقت الذي تبين فيه وجود فروق ذات دلالة بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاكتئاب فإن الفروق بين درجات المجموعتين على مقياس الرفاهية النفسية لم تصل إلى حدود مستوى الدلالة.

وتقودنا تلك النتيجة إلى الاعتقاد بأن السبب في وجود الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أعراض الاكتئاب ولصالح المجموعة التجريبية التي أخضعت للبرنامج الرياضي التدخل ربما يعزى إلى عدة عوامل متداخلة قد تكون قد لعبت دوراً بطريقة أو بأخرى في نتيجة هذه الدراسة بالإضافة إلى الأثر الذي أحدثه البرنامج الرياضي، ومن هذه العوامل التقلب في الحالة المزاجية بين الحين والآخر نتيجة لعوامل بيولوجية وهرمونية أو لعوامل أخرى ناجمة عن ضغوط الحياة المختلفة، بما فيها الضغوط الدراسية، فالقياس القبلي أجري في بداية الفصل الدراسي، مما قد يعني احتمال ظهور أعراض اكتئابية نتيجة لمخاوف وتوقعات سلبية ذات علاقة بالأداء الأكاديمي ولكن ذلك ربما تبدد مع مرور الوقت نتيجة للسيطرة على البيئة، كما أننا لا نستطيع تجاهل احتمالية تأثر الحالة النفسية والمزاجية بشكل إيجابي للطالبات اللاتي ربما لا يحظين بفرص الانخراط ببرنامج رياضي منتظم لأسباب عديدة.

وفيما يتعلق بعدم وصول الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى حدود الدلالة الإحصائية فرمما يعزى إلى أن كلا المجموعتين حققنا تقدماً في الرفاهية النفسية نتيجة عوامل أخرى ليس لها علاقة بالبرنامج فقد ترتبط بأدوات القياس المستخدمة حيث أن مقياس بيك للاكتئاب معروف بحساسيته الشديدة في تحري

الأعراض الاكتئابية (Wang & Gorenstein, 2013) في حين أنه لا تتوفر أدلة حول مدى حساسية مقياس وورويك - أدنره في تحري الدقيق للتغيرات التي تطرأ على الرفاهية النفسية. ويمكن عزو السبب في الأثر الإيجابي للبرنامج الرياضي على أعراض الاكتئاب إلى طبيعة البرنامج الرياضي الذي استخدمته الدراسة، والذي يتضمن أنشطة بدنية ترويجية تم تصميمها لتثير أجواء مبهجة وتترافق مع معدلات عالية من التفاعل الاجتماعي الإيجابي، وبالتالي فإنها على الأرجح أسهمت في كسر حاجز العزلة الذي يحيط عادة بالمصابين بالاكتئاب، وفي ذات الوقت نجحت في إثارة أجواء إيجابية كان لها أثر في تقليل حدة الأعراض الاكتئابية لدى المشاركات اللاتي خضعن للبرنامج، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة الهدبان (٢٠١٧).

كما أن النتيجة التي توصل إليها الباحثون في هذه الدراسة تتفق مع العديد من الدراسات التي أجريت في بيئات مختلفة من العالم والتي تناولت عينات متنوعة سواء من مرضى الاكتئاب الإكلينيكيين أو من الأطفال والمراهقين أو طلبة الجامعات أو كبار السن وغيرهم مثل دراسة تيليفيرو وريزرو وبيج وميلر ودوود والمراهقين أو طلبة الجامعات أو كبار السن وغيرهم مثل دراسة تالياferro, Rienzo, Pigg, Miller & Dodd, 2009) الذين توصلوا إلى أن النشاط الرياضي يؤدي إلى تقليل مشاعر فقدان الأمل والاكتئاب وسلوك إيذاء الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة، كما وتتفق أيضا مع ما توصلت إليها دراسات عدة قامت بمراجعة منهجية لعشرات الدراسات استنتجوا منها أن التمرين الرياضي والنشاط البدني له أثر في التقليل من أعراض الاكتئاب مثل دراسة جونزالس ورفاقه (Gonzales et al., 2015) وكذلك ويجنر ورفاقه (Wegner et al., 2014) ودراسة بلومينثال وسميث وهوفمان (Blumenthal, Smith, & Hoffman, 2012).

وعلى الرغم من كل ما تقدم فإن الكشف عن أثر التمرين الرياضي على أعراض الاكتئاب يستدعي المزيد من البحث والتقصي بهدف توفير فهم أعمق لحقيقة الدور الذي يلعبه النشاط البدني أو الرياضي في تقليل أعراض الاكتئاب ودور الهرمونات ك: النورأدرلين والدوبامين والأندروفين والسيروتونين والأوكسيتونين في تحسين المزاج لدى المصاب بالاكتئاب، الأمر الذي يجعلنا نعتقد بأن الحاجة تبدو ملحّة لإجراء دراسات أعمق وفق تصميمات تجريبية محكمة تنجح في عزل آثار المتغيرات الأخرى التي ربما تترافق مع برامج النشاط الرياضي المستخدمة كمتغيرات مستقلة حتى نتمكن من فهم أثر الرياضة على الاكتئاب أو غيره من الاضطرابات النفسية الأخرى. وعلى عينات ن النوعين وفي مراحل حياتية متنوعة كما يقترح الباحثون بإجراء دراسات شبه تجريبية واستخدام البرنامج وقياس أثر الصحة النفسية بدلا من الرفاهية النفسية.

بقي أن نشير إلى أن هذه الدراسة التي تناولت عينة لم يسبق التعامل معها في البيئات العربية، تقدم دليلاً جديداً على أن الرياضة تلعب دوراً مهماً في الحد من أعراض الاكتئاب وبالتالي فإنها توصي بضرورة لجوء مراكز الإرشاد النفسي في الجامعات إلى النشاط الرياضي وتضمينه ضمن البرامج التوجيهية المقدمة لطلبة الجامعة، باعتباره يمثل حلاً إضافياً مع خدمات الإرشاد الفردي والجمعي التي تقدمها المراكز الجامعية في التعامل مع حالات الطلاب والطالبات الذين يراجعون المراكز أو يحالون إليها بسبب الأعراض الاكتئابية التي يعانون منها. فضلاً عن أن الاهتمام بالرياضة ليس هدفه تحقيق اللياقة البدنية فقط، ولكنه أيضاً وقاية من الاكتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى، وهنا تبرز أهمية الرياضة كأسلوب ونمط حياتي لا بد أن يمارسه الفرد في كافة الأعمار وبانتظام لتحقيق مزيداً من الصحة النفسية.

١٤. المقترحات:

- ١٤.١. تطبيق البرنامج لما له تأثير على خفض الاكتئاب على مراجعي مركز الإرشاد الطلابي لمن يعانون من حالات الاكتئاب على أن يطبق البرنامج لمدة أكثر من ٨ أسابيع.
- ١٤.٢. إدخال البرامج الرياضية ضمن البرامج التوجيهية لمركز الإرشاد الطلابي أو مركز الإرشاد الجامعي المقدمة لطلبة الجامعة بالتعاون مع الجهات المختصة كأقسام الرياضة في الكليات أو دائرة النشاط الرياضي التابع لعمادة شؤون الطلبة.
- ١٤.٣. ضرورة التوعية للاهتمام بالنشاط الرياضي كأسلوب ونمط حياة ليس لتحقيق اللياقة البدنية فقط ولكن لتخفيف الاكتئاب وتحقيق المزيد من الصحة النفسية
- ١٤.٤. عدم الاقتصار على وصف الأدوية فقط لمن يعانون من الاكتئاب الخفيف والمتوسط وتشجيعهم على ممارسة الرياضة لتخفيف الأعراض الاكتئابية.

المراجع:

١- المراجع العربية

- إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٨). الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، الكويت، عالم المعرفة.
- أحمد، مديح حسن (١٩٩٣) تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان مصر.

- حسنين، علي أحمد علي (٢٠١١) تأثير برنامج ترويجي رياضي على مستوى الاكتئاب النفسي لدى الأطفال المعاقين حركيا ٩ إلى ١٢ سنة، مجلة العلوم البدنية والرياضية، جامعة المنوفية، كلية التربية الرياضية، ١٩، ١-٢٢.
- الرشيد، لؤلؤة بنت صالح رشيد (٢٠١٨) فعالية برنامج إرشاد نفسي مصاحب لبرنامج تدريبات الأيروبيكس في خفض حدة الاكتئاب لدى عينة من المسنات، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ٢٣٤، ١٩، ٣٣٣ - ٣٣٤.
- زكريا، سالي توفيق (٢٠٠٠) تأثير استخدام التمرينات الهوائية في الوسط المائي للبنات على بعض المتغيرات النفسية لكبار السن، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- عبد الحميد، مؤمن عبد العزيز وسليم، أحمد جلال (٢٠٠٧) تأثير برنامج ترويجي باستخدام الألعاب الصغيرة والعباب المبارزة على بعض مظاهر الاكتئاب لدى كبار السن، ٢٠٠٧، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسويط، كلية التربية الرياضية، مصر، ٢٤(٣)، ٣٩١، ٣٥٩.
- عبد الرزاق، أماني إبراهيم الدسوقي محمد (٢٠١١) فعالية برنامج قائم على اللعب في خفض مستوى الاكتئاب لدى الأطفال اليتامى، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، كلية التربية بالإسماعيلية، ٢٠١١، ١٦ - ١٦.
- علي، طلعت أحمد حسن (٢٠١٥) فعالية برنامج قائم على العلاج باللعب في خفض حدة أعراض الاكتئاب لدى الأطفال الصم، مجلة كلية التربية، جامعة أسويط، كلية التربية، مصر ٣١(٤)، ٥٦٩ - ٦١٤.
- العزاوي، رحيم يونس (٢٠٠٨). منهج البحث العلمي. عمان: دار دجلة.
- غانم، ايناس محمد (٢٠٠٤): فاعلية برنامج ترويجي رياضي على بعض القيم الخلقية ومفهوم الذات للمعاقين حركياً، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، ٥١.
- المحرزي، راشد وزايد، كاشف (٢٠٠٧) معدلات الاكتئاب لدى الطلبة المستجدين بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس. مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر. العدد ١٣: ٣٥٥ - ٣٧٨.
- محمد، حسن خضر وحبیب، لیث حازم (٢٠٠٩) دور الممارسات الرياضية في خفض التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين - دراسة مقارنة، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية، ١، ٣٣٢ - ٣٥٤.
- محمود، غادة أحمد (١٩٩٧) تأثير برنامج للتدريب الهوائي على مفهوم الذات والقلق كحالة عند المرضى النفسيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر.

- الهبدان، آمال بنت محمد بن إبراهيم (٢٠١٧) دراسة مجتمعية حول آثار ممارسة الرياضة على الفتيات:

دراسة مطبقة على مدينة الرياض، مجلة الخدمة الاجتماعية، ٥٧، (٢) ٢٢٣ - ٢٦٧.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

Abdullatif, H. (2016). Gender and cultural differences in depression among undergraduates from Arabian Gulf countries. *European Psychiatry*, 33, S500.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (5th ed). Washington. D.C: American Psychiatric Association.

Al-Busaidi, Z., Bhargava, K., Al-Ismaily, A., Al-Lawati, H., Al-Kindi, R., Al-Shafae, M., & Al-Maniri, A. (2011). Prevalence of depressive symptoms among university students in Oman. *Oman medical journal*, 26(4), 235.

Alpaslan, A. H. (2012). Adolescent Psychological Health and Sports. *Kocatepe Medical Journal*, 13, 181-185.

Amarasuriya, S. D., Jorm, A. F., & Reavley, N. J. (2015). Prevalence of depression and its correlates among undergraduates in Sri Lanka. *Asian journal of psychiatry*, 15, 32-37.

Asante, K. O., & Andoh-Arthur, J. (2015). Prevalence and determinants of depressive symptoms among university students in Ghana. *Journal of affective disorders*, 171, 161-166.

Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., ... & Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic medicine*, 62(5), 633-638.

Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Beck depression inventory-II. *San Antonio*, 78(2), 490-498.

Beck, A. T., Steer, R. A., & Carbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical psychology review*, 8(1), 77-100.

Biddle SJ, Asare M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med*. 45(11):886-95.

- Blumenthal, J. A., Smith, P. J., & Hoffman, B. M. (2012). Is exercise a viable treatment for depression? *ACSM's health & fitness journal*, 16(4), 14.
- Doğan, T. (2006). The analysis of wellbeing of university students. *The Journal of Education Faculty*, 30(30).
- Daley, A. (2008). Exercise and depression: a review of reviews. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 15(2), 140.
- Dao, T. K., Donghyuck, L., & Chang, H. L. (2007). Acculturation level, perceived English fluency, perceived social support level, and depression among Taiwanese international students. *College Student Journal*, 41(2), 287-296.
- Dimeo, F., Bauer, M., Varahram, I., Proest, G., & Halter, U. (2001). Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study. *British journal of sports medicine*, 35(2), 114-117.
- Duncan, S. C., Strycker, L. A., & Chaumeton, N. R. (2015). Sport participation and positive correlates in African American, Latino and white girls. *Applied Developmental Science*, 19(4), 206-215.
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., Kampert, J. B., Clark, C. G., & Chambliss, H. O. (2005). Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. *American journal of preventive medicine*, 28(1), 1-8.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.
- Fox, K. R. (2003). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In *Physical activity and psychological well-being* (pp. 100-119). Routledge.
- He, S. B., Tang, W. G., W.J., Kao, X. L., Zhang, C.G., & Wong, X.T. (2012). Exercise intervention may prevent depression. *International Journal of Sports Medicine*, 33(07), 525-530.
- Kritz, D., Barrett, E., & Corbeau, C. (2001). Cross-sectional and prospective study of exercise and depressed mood in the elderly: The Rancho Bernardo study. *American Journal of Epidemiology*, 153(6), 596-603.

- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of *research*, 47(3), 391-400.
- Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S., Hyde, A. L., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2013). A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. *Health Psychology*, 32(6), 647.
- Mead, G. E., Morley, W., Campbell, P., Greig, C. A., McMurdo, M., & Lawlor, D. A. (2009). Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev*, 3.
- Rawson, R. A., Chudzynski, J., Gonzales, R., Mooney, L., Dickerson, D., Ang, A., & Cooper, C. B. (2015). The impact of exercise on depression and anxiety symptoms among abstinent methamphetamine-dependent individuals in a residential treatment setting. *Journal of substance abuse treatment*, 57, 36-40.
- Rimer, J., Dwan, K., Lawlor, D. A., Greig, C. A., McMurdo, M., Morley, W., & Mead, G. E. (2012). Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev*, 7(CD004366).
- Schafer, w. (1992). Stress Management for wellness, Harcourt Brace Joranovich College Publisher, Philadelphia.
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., ... & Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian journal of psychiatry*, 6(4), 318-323.
- Strawbridge, W.J., Deleger, S., Roberts R.E., and Kaplan, G. A.(2002). Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. *American Journal of Epidemiology*,156(40,328-334.
- Sulaiman, S. M. A. (2013). Emotional intelligence, depression and psychological adjustment among university students in the Sultanate of Oman.*International Journal of Psychological Studies*. 5(3)169-181.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Pigg, R. M., Miller, M. D., & Dodd, V. J. (2009). Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression, and suicidal behaviour among college students. *Journal of American College Health*, 57(4), 427-436.

- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5(1), 63.
- Wang, Y. P., & Gorenstein, C. (2013). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory-II: a comprehensive review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 35(4), 416-431.
- Wegner, M., Helmich, I., Machado, S., E Nardi, A., Arias-Carrión, O., & Budde, H. (2014). Effects of exercise on anxiety and depression disorders: review of meta-analyses and neurobiological mechanisms. *CNS & Neurological Disorders-Drug Targets (Formerly Current Drug Targets-CNS & Neurological Disorders)*, 13(6), 1002-1014.
- Yazıcı, M. & Taşmektepligil, M. Y. (2018). Examining the life quality and depressive state of Amputees in terms of some variables. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2334-2340.
- Zayed, K. N., Ahmed, M. D., Van Niekerk, R. L., & Ho, W. K. Y. (2018). The mediating role of exercise behaviour on satisfaction with life, mental well-being and BMI among university employees. *Cogent Psychology*, 5(1), 1430716.
- Zessin, U; Dickhäuser, O & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Wellbeing*, 1-25.

<< وصل هذا البحث إلى المجلة بتاريخ ٢٠١٩/٤/٢٢، وصدرت الموافقة على نشره بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢٩ >>