

أعراض الاكتئاب لدى عينات مختارة من طلبة كلية التربية
بجامعة السلطان قابوس

د. كاشف زايد، د. راشد المحرزي
كلية التربية، جامعة السلطان قابوس

مقدمة الدراسة وأهميتها:

يعتبر الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا في المجتمعات الحديثة (Martinsen, 1994)، ففي كل سنة يصيب الاكتئاب قرابة السبعة عشرة مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها يعاني منه حوالي 2% من تلاميذ المدارس الابتدائية (Rowland, 1995)، وترتفع النسبة لتصل إلى 8% بالنسبة للمراهقين (Byrne & Byrne, 1993)، وتبلغ التكلفة المباشرة وغير المباشرة في التعامل مع آثاره حوالي الثلاثة وخمسين بليون دولار (Rowland, 1995). وينظر إلى الاكتئاب باعتباره اضطرابا انفعاليا يتم تشخيصه من خلال مجموعة من الأعراض منها الشعور العميق بالحزن وقلة الاهتمام بالأمور التي كانت تبعث بالسرور في السابق وكذلك ظهور بعض مشكلات النوم والشهية (Rowland, 1995)، كما أن الاكتئاب يحد من فعالية الأفراد ويفسد علاقتهم بالآخرين (Ahmadi, 1991,1992). كما أن الأفراد المصابين بالاكتئاب معرضين أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض القلب وللموت لأسباب عدة (Barefoot & Schroll, 1996).

ولدى وصول اضطراب الاكتئاب إلى مراحل متقدمة فإن المصابين به يلجئون إلى عيادات الطب النفسي التي غالبا ما تصف لهم عقاقير طبية مضادة للاكتئاب (Antidepressant)، بيد أن كثيرا من الأفراد الذين يعانون من درجات خفيفة أو متوسطة من الاكتئاب يتعايشون معه على الرغم مما يتسبب به من مشاعر سلبية عامة واضطرابات في الوظائف الفسيولوجية، ومشاعر الدونية والتشاؤم والشعور بالاجدوى (Hamdi et al, 1988). ومهما كانت أسباب الاكتئاب فإنه من الضروري أن تتواصل الجهود لإيجاد الطرق لمكافحته أو الحد منه، ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة التي ستكشف عن مدى شيوع اضطراب الاكتئاب بين طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس في بداية التحاقهم بالجامعة وبعد فصل واحد من دراستهم فيها. وستعمل الدراسة على استقصاء الفروق بين طلبة تخصص العلوم الرياضية وأقرانهم طلبة تخصص العلوم الإسلامية، وستعمل أيضا على التعرف على طبيعة الفروق في أعراض الاكتئاب بين الذكور والإناث، كل ذلك سيكون له أثر إيجابي حيث من المتوقع أن يسهم في معاضدة جهود الإرشاد والتوجيه ووحدات الرعاية النفسية والاجتماعية بالجامعة في نفس الوقت الذي ستمثل به نتائج الدراسة إضافة جديدة للأدب النفسي والتربوي بهذا الخصوص.

تساؤلات الدراسة:

تطرح الدراسة الحالية التساؤلات التالية:

- الأول: ما مستوى درجة الاكتئاب لدى طلبة السنة الأولى بقسمي التربية الرياضية والعلوم الإسلامية بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس في بداية الفصل الدراسي الأول ونهايته؟
- الثاني: هل توجد فروق في درجة الاكتئاب بين طلبة تخصص التربية الرياضية وطلبة تخصص العلوم الإسلامية بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس في بداية الفصل الدراسي الأول وفي نهايته؟
- الثالث: هل توجد فروق في مستوى الاكتئاب لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس تبعا لمتغير الجنس بغض النظر عن التخصص؟
- الرابع: هل هناك تفاعل بين جنس الطالب وتخصصه في درجة الاكتئاب بين طلبة قسم التربية الرياضية وطلبة قسم العلوم الإسلامية بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس في بداية الفصل الدراسي الأول ونهايته باختلاف جنس الطلاب؟

الطريقة والإجراءات:

العينة

تألفت العينة من مجموعتين الأولى شملت 51 طالبا وطالبة من طلاب السنة الأولى بقسم العلوم الإسلامية تم اختيارهم بطريقة عشوائية. أما الأخرى فقد شملت 57 من طلاب تخصص التربية الرياضية والمسجلين في مقرر التمرينات البدنية الذي يدرس بمعدل أربع ساعات أسبوعيا على مدار خمس عشرة أسبوعا ويشمل الجزء الأكبر منه (80%) تدريبات بدنية عملية. ويوضح الجدول (1) وصفا للعينة:

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص

التخصص			الجنس	
المجموع	العلوم الإسلامية	التربية الرياضية		
66	25	41		ال
61.1	49.0	71.9	%	
42	26	16		ال
38.9	51.0	28.1	%	
108	51	57		ال

يتضح من الجدول (1) أن مجموعة طلبة قسم التربية الرياضية تكونت من 41 طالبا بنسبة 71.9% و 16 طالبة بنسبة 28.1% بينما تكونت مجموعة طلبة العلوم الإسلامية من 25 طالبا بنسبة 49% و 26 طالبة بنسبة 51%.

أداة الدراسة:

استخدمت الدراسة قائمة بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory) والتي تعتبر من أفضل أساليب التقدير الذاتي التي تم تطويرها واستخدامها على نطاق واسع لقياس الاكتئاب (حمدي ورفاقه، 1988) وتتألف القائمة في الأصل من 21 مجموعة من الفقرات تمثل كل مجموعة عرضا معيناً من أعراض الاكتئاب تم تدرجها من حيث الشدة على النحو التالي:

- (صفر) تعني عدم وجود العرض
- (1) تعني وجود العرض بدرجة خفيفة
- (2) تعني وجود العرض بدرجة متوسطة
- (3) تعني وجود العرض بدرجة كبيرة

هذا وقد اختار بيك Beck فقرات القائمة ليس بناء على نظرية محددة وإنما لكونها تعكس الأعراض السلوكية التي تميز الاكتئابيين إكلينيكياً (Hamdi et al, 1988)

ولكي تلائم القائمة البيئة الثقافية والاجتماعية في سلطنة عمان تم حذف مجموعة الفقرات التي تنطرق إلى التغيرات المتعلقة بالحياة الجنسية، كما وتم حذف مجموعة الفقرات التي تنطرق إلى التغيرات التي طرأت على الوزن على اعتبار أن متغيرات كثيرة تتحكم بنقصان الوزن من الصعب تحديد أي منها دون تثبيت تأثير الأخرى. وبناء عليه فإن قائمة بيك Beck المعدلة التي استخدمت في الدراسة الحالية بعد إعادة صياغة فقراتها لتلائم البيئة العمانية تتألف من (19) مجموعة من الفقرات (ملحق 1)

وقد اعتمد الباحثان نفس الدرجات التي يحددها مفتاح قائمة بيك Beck الأصلية لتصنيف الأفراد وفقاً لدرجة الاكتئاب وهي كما يلي:

- (صفر – 9 درجات) تعني عدم وجود اكتئاب
- (10 – 15 درجة) تعني وجود اكتئاب خفيف
- (16 – 23 درجة) تعني وجود اكتئاب متوسط
- (24 درجة – فأكثر) تعني وجود اكتئاب شديد

صدق الأداة:

وجد بيك Beck معامل ارتباط قدره 0.67 بين درجات أفراد عينة الدراسة على قائمة الاكتئاب وبين محك التشخيص الإكلينيكي. كما وجد سليجمان Seligman معامل ارتباط قدره 0.65 بين درجات أفراد عينة دراسته على قائمة بيك Beck للاكتئاب وبين محك التشخيص الإكلينيكي، في حين أن بامبري وأوليفر Bumberry & Oliver توصلوا إلى أن الارتباط بين الدرجات على قائمة بيك Beck وبين محك التشخيص الإكلينيكي بلغ 0.77، وهي نفس النسبة التي توصل إليها كل من ويست West والقيسي في دراستهم في البيئة السعودية. وأخيراً فقد توصل حمدي ورفاقه (1988) الذين قاموا بدراسة في البيئة الأردنية إلى نتائج تشير إلى صدق عالي لقائمة بيك Beck بمقارنة نتائجها مع ما توصلت إليه نتائج التشخيص الإكلينيكي.

ثبات الأداة:

يتراوح الاتساق الداخلي لقائمة بيك للاكتئاب ما بين 0.73 و 0.92 أي بمتوسط حسابي قدره 0.86 (Beck et al, 1988). وفي الدراسة الحالية، تم حساب معامل الاتساق الداخلي لاستجابات أفراد عينة الدراسة بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha حيث وصلت إلى 0.751 في التطبيق الأول في حين أنها وصلت إلى 0.761 في التطبيق الثاني.

إجراءات الدراسة:

- اختيار أداة البحث الملائمة لتحقيق أغراض الدراسة وتعديلها لتلائم المعايير الثقافية والاجتماعية العمانية
- اختيار أفراد عينة الدراسة وقد تألفت من مجموعتين:
 - مجموعة من طلاب الفصل الأول تخصص التربية الرياضية ويدرسون مقرر عملي يتضمن تدريبات بدنية على مدار 15 أسبوعاً
 - مجموعة من طلاب الفصل الأول من تخصص العلوم الإسلامية
- تطبيق قائمة بيك Beck للاكتئاب على جميع أفراد عينة الدراسة خلال الأسبوع الثالث من الفصل الدراسي الأول، وإعادة التطبيق خلال الفصل الدراسي الثالث عشر من نفس الفصل.

- معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ثم تحليل النتائج ومناقشتها.

محددات الدراسة:

- العينة المستخدمة في الدراسة منتقاة من طلاب وطالبات الفصل الدراسي الأول من المسجلين في العام الأكاديمي 2004/2003 بقسمي التربية الرياضية والعلوم الإسلامية بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس، وبالتالي فإن نتائج الدراسة لا تعمم على طلبة من أقسام دراسية أخرى.
- الأداة المستخدمة في الدراسة طبقت خلال فصل الخريف من العام الدراسي 2004/2003، وبالتالي فإن نتائج الدراسة محددة زمنياً بالفترة التي أجريت بها.
- نتائج الدراسة الحالية مرهونة بما يتوافر لأداة الدراسة من دلالات صدق وثبات.

النتائج:

للتعرف على مستوى درجة الاكتئاب لدى طلبة السنة الأولى بقسمي التربية الرياضية والعلوم الإسلامية بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس في بداية الفصل الدراسي الأول ونهايته، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الاكتئاب في التطبيقين (بداية الفصل الدراسي الأول ونهايته) لكل مجموعات الدراسة كما هو موضح في الجدول (2) التالي:

جدول (2)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجة الاكتئاب في التطبيقين (الأول والثاني)
حسب قائمة بيك للاكتئاب

الجنس	التخصص	التطبيق الثاني			التطبيق الأول		
		ع	م	ن	ع	م	ن
ذكور	التربية الرياضية	5.12	9.10	41	4.03	900.	41
	العلوم الإسلامية	5.76	11.28	25	5.53	1300.	25
	المجموع	5.43	9.92	66	5.01	10.52	66
إناث	التربية الرياضية	3.77	7.88	16	4.27	7.50	16
	العلوم الإسلامية	5.65	1300.	26	7.28	13.81	26
	المجموع	5.57	11.05	42	6.97	11.40	42
المجموع	التربية الرياضية	4.78	8.75	57	4.12	8.58	57
	العلوم الإسلامية	5.71	12.16	51	6.43	13.41	51
	المجموع	5.49	10.36	108	5.84	10.86	108

يظهر الجدول (2) أن متوسط درجات الاكتئاب لدى جميع أفراد عينة الدراسة سجلت معدلات منخفضة نسبياً (التطبيق الأول: 10.86، التطبيق الثاني: 10.36) مما يدل على أن مستوى الاكتئاب لدى أفراد الدراسة بشكل عام خفيف حسب تصنيف قائمة بيك. ويلاحظ من الجدول أيضاً أن طلبة تخصص العلوم الإسلامية لديهم مستويات خفيفة من الاكتئاب في التطبيقين حسب تصنيفات قائمة بيك (التطبيق الأول: 13.41، التطبيق الثاني: 12.16)، في حين دلت النتائج على عدم وجود اكتئاب لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في التطبيقين (التطبيق الأول: 8.58، التطبيق الثاني: 8.75) حسب تصنيف قائمة بيك. كما أظهرت النتائج أن طلبة كلية التربية من الذكور والإناث يعانون من درجات خفيفة من الاكتئاب في بداية الفصل الدراسي الأول وفي نهايته (الذكور: 10.52، 9.92؛ الإناث: 11.4، 11.05 على التوالي). وللوقوف على مستوى درجة الاكتئاب لدى طلبة التخصصين بصورة تفصيلية، يعرض جدول (3) توزيع أفراد الدراسة على المستويات الأربعة للاكتئاب حسب تصنيف قائمة بيك:

جدول (3)

تصنيف أفراد الدراسة وفقاً لدرجة الاكتئاب في التطبيقين (الأول والثاني) حسب قائمة بيك Beck

الجنس	التخصص	الإجمالي	درجة الاكتئاب في التطبيق الأول				درجة الاكتئاب في التطبيق الثاني			
			غير مكتئب	خفيف	متوسط	شديد	غير مكتئب	خفيف	متوسط	شديد
ذكور	التربية الرياضية	41	21	18	2	0	22	17	1	1
			51.2	43.9	4.9	0	53.7	41.5	2.4	2.4
			العدد							
			%							

0	6	9	10		1	8	8	8	العدد	25	العلوم الإسلامية	
0	24	36	40		4	32	32	32	%			
1	7	26	32		1	10	26	29	العدد	66	المجموع	
1.5	10.6	39.4	48.5		1.5	15.2	39.4	43.9	%			
0	0	8	8		0	0	5	11	العدد	16	التربية الرياضية	إناث
0	0	50	50		0	0	31.3	68.8	%			
2	5	12	7		4	5	8	9	العدد	26	العلوم الإسلامية	
7.7	19.2	46.2	26.9		15.4	19.2	30.8	34.6	%			
2	5	20	15		4	5	13	20	العدد	42	المجموع	
4.8	11.9	47.6	35.7		9.5	11.9	31	47.6	%			
1	1	25	30		0	2	23	32	العدد	57	التربية الرياضية	المجموع
1.8	1.8	43.9	52.6		0	3.5	40.4	56.1	%			
2	11	21	17		5	13	16	17	العدد	51	العلوم الإسلامية	
3.9	21.6	41.2	33.3		9.8	25.5	31.4	33.3	%			
3	12	46	47		5	15	39	49	العدد	108	المجموع	
2.8	11.1	42.6	43.5		4.6	13.9	36.1	45.4	%			

تظهر نتائج التطبيق الأول لقائمة بيك أن 56.1% من طلبة تخصص التربية الرياضية لا يعانون من الاكتئاب، 40.4% منهم يعانون منه بدرجة خفيفة، 3.5% منهم يشكون من درجة متوسطة من الاكتئاب، بينما لا يعاني أحد منهم من درجة شديدة من الاكتئاب. وفي التطبيق الثاني، كانت النسب المئوية لطلبة تخصص التربية الرياضية في درجات الاكتئاب 52.6، 43.9، 1.8، 1.8 على التوالي.

وفيما يتعلق بنتائج التطبيق الأول لقائمة بيك للاكتئاب على طلبة تخصص العلوم الإسلامية فقد تبين أن 33.3% منهم لا يعانون من الاكتئاب خلال التطبيق الأول لقائمة بيك، 31.4% منهم لديهم درجة خفيفة من الاكتئاب، بينما تبين أن 25.5% يعانون من درجة متوسطة من الاكتئاب و 9.8% منهم يعانون من درجة شديدة من الاكتئاب. ويبين الجدول (3) أيضا أن نسب درجات الاكتئاب لدى طلبة تخصص العلوم الإسلامية في التطبيق الثاني تشبه مثيلاتها في التطبيق الأول، كما أنه يلاحظ أن نسبة طلبة تخصص العلوم الإسلامية الذين يعانون من درجات متوسطة إلى شديدة من الاكتئاب أكبر منها لدى نظرائهم من طلبة تخصص التربية الرياضية.

ويشير الجدول (3) أن نسبة الإناث اللاتي يعانين من درجة شديدة من الاكتئاب أكبر من تلك النسبة لدى الذكور في التطبيقين لقائمة بيك، فعلى سبيل المثال، توزعت الطالبات على درجات الاكتئاب في التطبيق الأول كالآتي: عدم وجود اكتئاب 47.6%، اكتئاب خفيف 31%، اكتئاب متوسط 11.9%، واكتئاب شديد 9.5%، بينما كان توزيع الذكور كالآتي: عدم وجود اكتئاب 43.5%، 39.4%، 15.2%، 1.5% على التوالي.

ولدراسة مدى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات الدراسة في درجة الاكتئاب والإجابة على الأسئلة الثلاثة الأخيرة للدراسة، تم استخدام تحليل التباين لتصميم تقسيم القطع التثنائي Two-Way Split Plot Design، ويوضح الجدول (4) والجدول (5) النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (4)

نتائج تحليل التباين داخل الأفراد في تصميم تقسيم القطع التثنائي Two-Way Split plot design

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	قيمة الدلالة
التطبيق	12.771	1	12.771	1.060	0.306
التطبيق * التخصص	27.219	1	27.219	2.259	0.136
التطبيق * الجنس	4.280	1	4.280	0.355	0.552
التطبيق * التخصص * الجنس	1.219	1	1.219	0.101	0.751
الخطأ	1253.219	104	12.05		

جدول (5)

نتائج تحليل التباين بين الأفراد في تصميم تقسيم القطع الثنائي Two-Way Split plot design

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	قيمة الدلالة
التخصص	938.281	1	938.281	21.272	*0.000
الجنس	0.115	1	0.115	0.003	0.959
التخصص * الجنس	83.353	1	83.353	1.890	0.172
الخطأ	4587.219	104	44.108		

* دال احصائيا عند $\alpha = 0.05$

تظهر نتائج هذا التحليل اختبار الفرضيات على مستويين: تحليل التباين داخل أفراد عينة الدراسة كما يشير الجدول (4) الذي يظهر اختبار الفرضيات المتعلقة بمتوسطات التطبيقين لقائمة بيك والتفاعل بين التطبيقين ومتغيرات الدراسة المستقلة (الجنس والتخصص)، وتحليل التباين بين أفراد عينة الدراسة كما يبين الجدول (5) الذي يعرض اختبار الفرضيات المتعلقة بمتوسطات متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس والتخصص) في التطبيقين معا.

ويشير جدول (4) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التطبيقين (الأول والثاني) في درجة الاكتئاب لطلبة كلية التربية جامعة السلطان قابوس، مما يعني أن درجة الاكتئاب لطلبة كلية التربية في قائمة بيك متشابهة في التطبيقين الأول والثاني وهذا يدل على أن وقت تطبيق قائمة بيك للاكتئاب لم يكن له أي أثر يذكر. كما أظهرت النتائج أن التفاعل بين المتغيرين المستقلين في الدراسة (الجنس والتخصص) لا يختلف باختلاف وقت تطبيق قائمة بيك (قيمة الدلالة = 0.751)، وكذلك لا يختلف تأثير كل من متغير الجنس (قيمة الدلالة = 0.552)، التخصص (قيمة الدلالة = 0.136) كل على حده في درجة الاكتئاب لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس باختلاف وقت تطبيق قائمة بيك. ومن هنا فإن النتائج تدل على أن نمط الفروق الموجودة بين مجموعات الدراسة حسب متغيري الجنس والتخصص متشابهة في التطبيقين الأول والثاني ويمكن الاعتماد على أي التطبيقين للتعرف على الفروق بين مجموعات الدراسة.

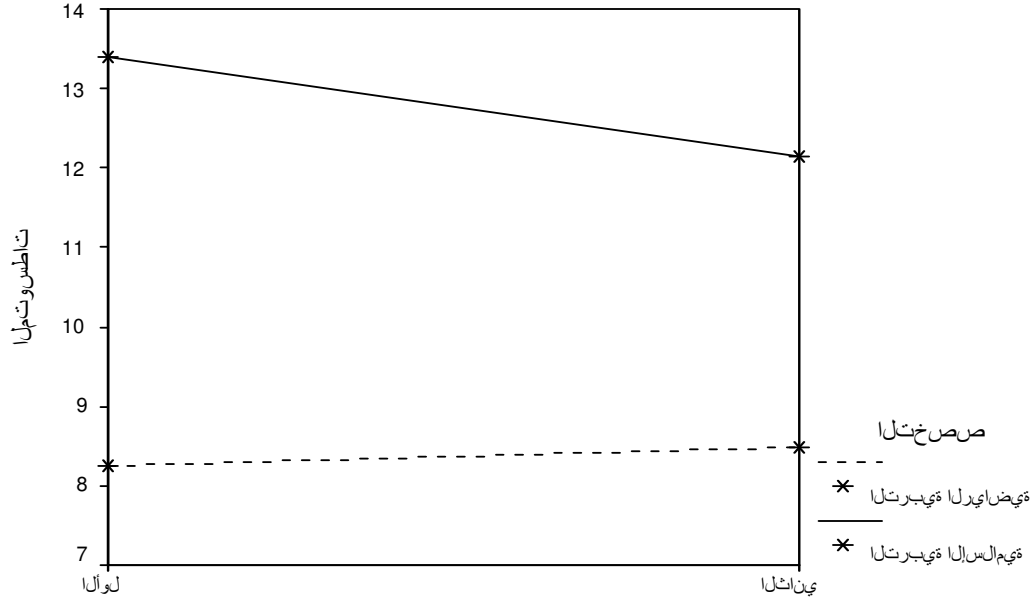
وعلى الرغم من أنه يمكن استخدام أحد التطبيقين لدراسة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعات الجنس ومجموعات التخصص في درجة الاكتئاب لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس كما أظهرتها النتائج، فإنه من المفضل استخدام نتائج التطبيقين معا عن طريق حساب متوسط درجة الاكتئاب في التطبيقين لكافة مجموعات الدراسة ثم اختبار مدى وجود فروق دالة إحصائية بينها، وذلك لزيادة ثقة وثبات وقوة نتائج اختبارات الفروق بين متوسط المجموعات التي يتم التوصل إليها.

ويظهر الجدول (5) نتائج تحليل التباين بين الأفراد لدراسة الفروق بين مجموعات الدراسة في متوسط درجة الاكتئاب في التطبيقين لقائمة بيك، حيث توضح النتائج عدم وجود تفاعل دال إحصائيا بين مجموعات الجنس والتخصص في درجة الاكتئاب لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس (قيمة الدلالة = 0.172)، مما يشير إلى أن نمط الفروق الموجودة بين طلبة تخصص التربية الرياضية وطلبة تخصص العلوم الإسلامية متشابهة لدى كل من الذكور والإناث. وقد أشارت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في درجة الاكتئاب (قيمة الدلالة = 0.959)، أي أن درجة الاكتئاب لدى الطلبة الذكور في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس لا تختلف بدلالة إحصائية عن درجة الاكتئاب لدى الإناث.

بينما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة تخصص التربية الرياضية وطلبة تخصص العلوم الإسلامية في درجة الاكتئاب (قيمة الدلالة = 0.000). وتشير متوسطات طلبة القسمين إلى أن درجة الاكتئاب لدى طلبة تخصص التربية الرياضية أقل من درجة الاكتئاب لدى طلبة تخصص العلوم الإسلامية في التطبيقين لقائمة بيك كما يتضح من الجدول (5) السابق والشكل (1) التالي:

شكل (1)

متوسطات طلبة التربية الرياضية والعلوم الإسلامية في التطبيقين (الأول والثاني) لقائمة بيك للاكتئاب



ق ي ب ط ت ل ا

المناقشة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاكتئاب لدى طلاب كلية التربية بجامعة السلطان قابوس، وقد تم تطبيق قائمة بيك Beck للاكتئاب (BDI) على عينة مؤلفة من 108 من طلاب وطالبات السنة الأولى بقسمي العلوم الرياضية والعلوم الإسلامية بكلية التربية بجامعة السلطان قابوس في بداية فصل الخريف من العام الدراسي الجامعي 2004/2003 وفي نهايته. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاكتئاب لدى جميع مجموعات طلبة كلية التربية كان متشابهاً في التطبيقين عند بداية الفصل الدراسي ونهايته. وتشير النتائج أن مستوى الاكتئاب لدى طلبة كلية التربية كان خفيفاً إذ تركزت النسب العالية من الطلاب في عدم وجود أعراض الاكتئاب ودرجة الاكتئاب الخفيفة، حيث بلغت نسبتهم 81.5% في التطبيق الأول و86.1% في التطبيق الثاني. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه أكسو (Aksoo, 2002) الذي توصل في دراسته التي طبق خلالها قائمة بيك للاكتئاب (BDI) على عينة قوامها 434 طالباً من أربعة جامعات كورية، أن أفراد عينة الدراسة لديهم درجات خفيفة من الاكتئاب بصفة عامة.

وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض درجة الاكتئاب لدى كل من طلاب وطالبات كلية التربية وعدم وجود فروق فيما بينهما في درجة الاكتئاب في كلا التطبيقين. وهذه النتيجة تتعارض مع النتيجة التي توصل إليها بعض الباحثين في أن الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور بمقدار الضعف (Blazer et al, 1994; Weissman et al, 1993). ومما قد يفسر هذه النتيجة تشابه التسهيلات الدراسية والحياة الجامعية لكلا الجنسين بجامعة السلطان قابوس وتشابه الظروف الاجتماعية والاقتصادية لكلا الجنسين. كما يمكن تفسير انخفاض درجة الاكتئاب لدى كلا الجنسين وعدم وجود فروق بينهما في عدم حاجة طلاب وطالبات كلية التربية إلى التفكير في المستقبل الوظيفي لهم إذ أنه في الغالب يتم تعيين جميع الخريجين ذكورا كانوا أم إناثاً في المدارس الحكومية.

بينما وجدت الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية بين طلبة تخصص التربية الرياضية وأقرانهم طلبة تخصص العلوم الإسلامية في كلا التطبيقين لقائمة بيك، وأشارت النتائج إلى أن طلاب التربية الرياضية يعانون من مستويات اكتئاب أقل من طلبة العلوم الإسلامية، وتتشابه هذه النتيجة لدى مجموعة الذكور والإناث من طلبة كلية التربية.

ويمكن تفسير وجود درجات اكتئاب لدى طلبة التربية الرياضية أقل من أقرانهم بقسم العلوم الإسلامية إلى احتمالية شعور طلاب تخصص التربية الرياضية بالرضا حيال تخصصهم الأكاديمي الحالي أكثر من طلاب العلوم الإسلامية إذا أخذنا في عين الاعتبار أن عملية القبول بقسم العلوم الإسلامية تتم وفق مجاميعهم في الثانوية العامة في المقام الأول وليس وفقاً لرغباتهم وميولهم الأكاديمية، بينما تتم عملية قبول الطلاب بقسم التربية الرياضية بناء على رغبة وميول واستعدادات الطالب في المقام الأول. كما قد يؤثر تفكير الطالب في فرص الالتحاق بوظائف حكومية غير مهنة التدريس بعد التخرج على شعوره بعدم الرضا من التخصص وشعوره بالاكتئاب. فإذا ما قارنا بين فرص العمل بعد التخرج لطلاب تخصص العلوم الإسلامية وتخصص التربية الرياضية، نجد أن لخريج قسم التربية الرياضية العديد من فرص العمل غير مهنة التدريس يمكنه الالتحاق بها بعكس خريج قسم العلوم الإسلامية، مما قد يجعلهم أكثر اطمئناناً وأقل قلقاً على مستقبلهم المهني مقارنة بطلاب قسم العلوم الإسلامية.

كما أنه يمكن ربط انخفاض درجة الاكتئاب لدى طلبة تخصص التربية الرياضية مقارنة بطلاب تخصص العلوم الإسلامية بمقدار اختلاف الطلاب في ممارسة الرياضة والتمرينات البدنية. فطبيعة تخصص طلاب قسم التربية الرياضية والمجموعة التي استخدمت في الدراسة والتي تتميز بدراستها لمقرر التمرينات البدنية في الفصل الدراسي التي طبقت به هذه الدراسة، تفرض على هؤلاء الطلاب ممارسة الرياضة والتمرينات الرياضية أكثر من أقرانهم بقسم العلوم الإسلامية. ومما يدعم هذا التفسير ما أظهره البحث العلمي حول الدور الذي تلعبه ممارسة الرياضة والتمرينات البدنية في تخفيف درجات الاكتئاب التي قد يشعر بها الفرد في حياته (Osness, 1998; McDonald, & Hodgdon, 1991; McNeil, (I., LeBlanc & Joyner, 1991; LaFontaine et al, 1992

قائمة المراجع

- Ahmadi, J. (1991). **Behavior Therapy**. Third edition, Shiraz, Shiraz University Press.
- Ahmadi, j. (1992). **Biobehavior Therapy and Biobehaviorism: the future of psychiatry**. Second edition, Shiraz, Rahgosha Press.
- Barefoot JC, Schroll M. (1996). Symptoms of depression, acute myocardial infarction, and total mortality in a community sample. **Circulation 976-1980**
- 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 8 (1)**, 77-100.
- Birmaher B, Brent DA, Benson RS. (1998). Summary of the practice parameters for the assessment and treatment of children and adolescents with depressive disorders. **American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**. J Am Acad Child Adolescent Psychiatry;37:1234-8.
- Blazer DG, Kessler RC, McGonagle KA, et al.(1994). The prevalence and distribution of major depression in a national community sample: the National Comorbidity Survey. **Am J Psychiatry**.151(7):979-986
- Hamdi, Nazih; Abu Hijiliah, Nizam; and Abu Taleb, Saber. (1988). The validity of Arabic version of Beck Depression Inventory (BDI). **Journal of Jordan University (Derasat)**. Vol 15, n 1.
- Hannaford CP, Harrell EH, Ernest H. (1988). Psychophysiological effects of a running program on depression and anxiety in a psychiatric population. **Psych Record**. 38(1):37-48.
- LaFontaine TP, DiLorenzo TM, Frensch PA, et al (1992). Aerobic exercise and mood: a brief review, 1985-1990. **Sports**.13(3):160-170
- Martinsen EW. (1994). Physical activity and depression: clinical experience. **Acta Psychiatry Scand**.377 (suppl):23-27
- McDonald, D. G., & Hodgdon, J. A. (1991). **The psychological effects of Aerobic fitness training: Research and theory**. New York: Springer-Verlag.
- McNeil, I., LeBlanc, E., & Joyner, M. (1991). The effect of exercise on depressive symptoms in the moderately depressed elderly. **Psychology and Aging**, 6, 487-488

Moor, K.A. & Blumental, J.A. (1998). Exercise training as an alternative treatment for depression among older adults. **Alternative Therapy Health Medicine**, 4(1), 48-56.

Oksoo, Kim, (2002). The relationship of depression to health risk behaviors and health perceptions in Korean college students. **Adolescent depression Research**. v37 i147 p575(9).

Osness H. Wayne (1998). Physical activity and depression among older adults. **The Journal of Physical Education, Recreation & Dance**. Nov-Dec v69 i9 p16.

Rowland, Belinda. (1995). **Gale Encyclopedia of Alternative Medicine**, Vol 01.

Weissman MM, Bland R, Joyce PR, et al. (1993). Sex differences in rates of depression: cross-national perspectives. **J Affect Disord**. 29(2-3):77-84