



## دراسة مقارنة في مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى

م.م محمد صادق احمد الكبيسي م.م ليث خليل جاسم الجوراني م.د طارق عبد الجبار حسين الهزيماوي  
جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية المعارف الجامعة  
ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى. والتعرف على الفروق في مستوى الاكتئاب بين طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى . وفي ضوء هذه الاهداف افترض الباحثون وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الاكتئاب بين طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى. في محاولة من الباحثين للإجابة عن الاسئلة التالية التي تمثل مشكلة الدراسة وهي: ما نسبة انتشار الاكتئاب بشكل عام لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى؟ وهل هناك فروق في مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى؟

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المقارن لملائمته طبيعة الدراسة . واشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى. والبالغ عددهن (63) طالبة، متمثلة بثلاث كليات مختلفة وهي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية بجامعة ديالى، وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية الرافدين، اما عينة البحث فقد تألفت من (48) طالبة وبنسبة مئوية (76.19)، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبواقع (16) طالبة بكل كلية .

اما اهم الاستنتاجات وما توصلت اليه الدراسة فكانت: وجود مستوى للاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة بكل كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى بنسب متباينة . وتباين نسب مستوى الاكتئاب بين طالبات المرحلة الرابعة بكل كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى . والخلطة الاجتماعية من اكثر الاسباب التي تخفض من مستوى الاكتئاب على وفق نتائج البحث الحالي . وفي ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها اوصى الباحثون بما يلي:

- 1- ضرورة الدعم الاجتماعي والنفسي لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- ضرورة الاهتمام بالإرشاد الديني والإرشاد النفسي للحد من اعراض الاكتئاب لدى جميع الطالبات في الحياة الجامعية .
- 3- اجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية حول ظاهرة الاكتئاب للحد من خطوتها بين طالبات الجامعة وفي جميع الكليات ولجميع المراحل الدراسية .

### 1-1 مقدمة البحث واهميته

مع تقدم الحضارة والمدنية زادت المشاكل والضغوط التي تواجه الفرد واصبح التعامل معها مشكلة كل فرد , وتزداد المشكلة تعقيدا عندما لا يكون للضغوط دواء شاف او علاج ناجح مثل الكثير من الامراض العضوية .

ويذكر (ثائر عاشور 2018) انه واذا كانت الفترة التي صاحبت الحرب الكونية الاخيرة قد استحققت لقب عصر القلق, فما احرى عصرنا بان يلقب-وبحق-عصر الاكتئاب. فالعالم اليوم وبعد التقدم العلمي المذهل يعيش عصر الاكتئاب بلا جدال ولا مرأى . وداء الاكتئاب الذي كان يعرف قديما باسم داء السوداء, وقلما كان يصاب به احد والذي كان يذكر على استحياء وبكل وجل, اصبح اليوم يذكر على كل لسان, وقلما ينجو من الوقوع في برائته احد, سواء في الدول المتقدمة او الدول المتخلفة على حد سواء,



اذ شهدت السنوات الاخيرة زيادة مطردة في انتشار حالات الاكتئاب في كل انحاء العالم, ولدى شرائح واسعة في المجتمعات المختلفة ومن كل الاعمار (4 : 11).

ويشير (المليجي 2000) الى ان الدول المتقدمة تبذل جهودا منظمة لمكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات الخلقية لما لها من اثار مدمرة تهدد الانسانية , وما يترتب عنها من اخطار تقف في عضد الامة وكيانها, وان اضطراب العقل معناه اضطراب النشاط الانساني والفوضى في كافة المجالات, والتبكير في اكتشاف الاضطراب يساعد على شفائه قبل ان يستفحل امره ويستعصي علاجه, ومن هنا كانت اهمية خلق جيل من الشباب السوي المرح المقبل على الحياة, المنتج الفعال في مجتمعه, والقادر على تحقيق ذاته وحلال مشكلاته وهذه كلها صفات لازمة لتدعيم صرح المجتمع المتحضر (6 : 15).

ويرى (عبد الستار ابراهيم 1998) ان الاكتئاب هو شان الكثير من الاضطرابات النفسية والانفعالية , يظهر في مجموعة من الاعراض المترابطة بعضها عضوي, وبعضها اجتماعي, وهذه الاعراض تسمى الزملة الاكتئابية, وتشمل الاستياء والكدر, وضعف النشاط الحركي, والشعور بالاعياء, والشكاوى من الآلام الجسمية, وتوتر العلاقات الاجتماعية, ومشاعر الذنب, والتفكير الانهزامي (10 : 17).

" وينظر الى الاكتئاب باعتباره اضطرابا انفعاليا يتم تشخيصه من خلال مجموعة من الاعراض منها الشعور العميق بالحزن وقلة الاهتمام بالامور التي كانت تبعث بالسرور في السابق وكذلك ظهور بعض مشكلات النوم والشهية " . (22 : 101)

وفي هذا الصدد يشير (عبد الستار ابراهيم 1998) الى الاكتئاب يعتبر بالنسبة لغالبية من الناس تعبيراً عن استجابة عادية تثيرها خبرة مؤلمة كالفشل في علاقة, او خيبة امل او فقدان شيء مهم كالعامل, او وفاة انسان غال . ويكون مرتبط بالموقف الذي اثاره (10 : 23).

ومما تجدر الاشارة اليه ان " الوظائف العقلية تتأثر بالاكتئاب ويبدو ذلك في هيئة مميزة من البطء وقلة الانتباه, والسرحان وعدم القدرة على التركيز واختفاء سرعة البديهة والاستجابة الانفعالية , بل وتتأثر احيانا الذاكرة نظرا لصعوبة التركيز واستدعاء المواد الماضية ويتخلل هذه الاعراض تردد واضح في اتخاذ القرارات وارتباك في السلوك, مما يفقد الفرد التلقائية والبت في الامور " . (17 : 34)

وتعد مرحلة الجامعية من المراحل الدراسية المهمة التي ينهي الفرد بنهايتها مرحلة المراهقة , من خلال استعداده لتحمل مسؤوليات وواجبات الراشد المستقل . اذ يتوجب على الفرد في نهاية هذه المرحلة ان يكون قد كون رايه بشكل نهائي تقريبا في عدة مجالات حيوية واستقر على نوع المهمة التي سوف يزاولها . ويتعرض طلبة الجامعات باختلاف تخصصاتهم الى ضغوط نفسية واجتماعية واكاديمية مختلفة, تختلف باختلاف تخصصاتهم وظروفهم, وحيث ان الدراسة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تتطلب بذل المزيد من الجهد البدني والعقلي والنفسي ووجود مهارات معينة فان هذا قد يزيد من مصادر الضغط لدى طلبة هذا التخصص مقارنة بالتخصصات الاخرى, وهذه الضغوط يكون لها تاثير سلبي على الطالب بمختلف الجوانب الاكاديمية والنفسية والاجتماعية .

وتوضح ذلك (نسيسة داود 2001) اذ تشير الى ان طلبة الجامعة يواجهون الكثير من المشكلات التي ترتبط بضغطات الحياة اليومية, ويمكن ان تؤدي الى سلوكيات وانفعالات غير تكيفية , والى سلوكيات اكتئابية تتطلب من المرشدين ان يعلموا على تقديم المساعدة لهؤلاء الطلبة في التعامل مع سلوكياتهم الاكتئابية بطرق فعالة . (15 : 311)

ويرى (هيثم محمد النادر واخرون 2014) الى ان مصادر الضغوط تختلف باختلاف ظروف الحياة الحياة لدى الفرد, فبعد الانتقال من الحياة المدرسية الى الحياة الجامعية مثلا تختلف مصادر الضغط لاي طالب باختلاف تخصصه, الا ان هناك بعض التخصصات تشكل مصادر ضغط نفسي اكثر من غيرها, وهناك عدد من الادلة تشير الى ان الطلاب الممارسين للرياضة والمنتمين الى كلية التربية



الرياضية يعانون من ضغط اكبر بسبب المطالب المزدوجة التي تلقى على عاتق الطالب وهي المطالب الاكاديمية الرياضية. في المقابل يرى بعض الباحثين ان المشاركة بالرياضة يمكن ان تخفف من الضغط النفسي, لكن ابحاثا ترى ان المشاركة الرياضية بحد ذاتها يمكن ان تصبح مصدر ضغط اضافيا لدى طلاب كلية التربية الرياضية ولا يوجد هذا المصدر لدى طلاب الكليات الاخرى الذين لا يمارسون الرياضة (16 : 1).

" ويعد اكتئاب الجامعة مشكلة شائعة, افهم سبب كون البالغين الشباب عرضة للاصابة بالاكتئاب عند الانتقال الى الجامعة, وما يمكنك فعله بهذا الشأن. اذ ان الاكتئاب مرض يسبب شعورا دائما بالحزن وعدم الرغبة في اداء الامور الاعتيادية, واكتئاب الجامعة ليس تشخيصا سريريا, بل ان اكتئاب الجامعة هو اكتئاب يبدأ اثناء الجامعة. اذ يواجه طلاب الجامعة العديد من التحديات والضغوط والمضايقات التي يمكن ان تتسبب في الاستحواذ نفسيا عليهم . فقد يعيشون مغتربين معتمدين على انفسهم لأول مرة ويشعرون بالحنين الى الاسرة, ومن المرجح ايضا انهم يضطرون الى التكيف مع جدول وعبء عمل جديد, ويعتادون على الحياة مع زملاء غرفة واحدة, ويسعون لايجاد انتماء جديد, فالنفقات المالية الجديدة والاصدقاء الجدد يمكن ان تصبح مصادر رئيسية للضغط النفسي. يمكن ان يكون التعامل مع هذه التغييرات اثناء التحول من المراهقة الى البلوغ مثيرا للاكتئاب او يظهر خلال الجامعة لدى بعض البالغين من الشباب(25).

وتشير بعض الدراسات العلمية الى ان الرياضيين يتعرضون ايضا الى الاكتئاب نتيجة الخسارة المتكررة او عدم اداء المهارة بشكل جيد. ومن كل ما سبق وتأسيسا على ما ذكر يتضح جليا انه عندما يذكر الاكتئاب يذكر معه الكثير من الخصائص والاضطراب النفسي, فهو يعبر عن الآلام النفسية والجسمية والمنغصات التي تمضي عليها الايام والشهور .

وهنا تكمن اهمية هذه الدراسة, نظرا لما يشكله الاكتئاب بصورة عامة من اخطار على المجتمع وبدرجات متفاوتة وخصوصا عند طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كونهم يبذلون جهدا مضاعفا في ممارستهم للدروس العملية مما قد يسبب لهم شعور الكآبة, لذا ارتأى الباحثون " دراسة مقارنة في مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى " .

## 1-2 مشكلة البحث

جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على موضوع مهم جدا وهو الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ببعض الجامعات العراقية, فهو ليس ضعفا او شيئا سهل التخلص منه فهو يصيب النفس والجسم, ومن شأنه ان يؤدي الى العديد من المشاكل العاطفية والجسمانية, وعادة فان الاشخاص الذين يعانون من الاكتئاب لا يستطيعون الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد اذ ان الاكتئاب يسبب لهم شعورا بانعدام اية رغبة في عمل الاشياء . وبذلك فان الدراسة الحالية تحاول الاجابة عن السؤالين التاليين :

- ما نسبة انتشار الاكتئاب بشكل عام لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى ؟
- هل هناك فروق في مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى ؟

وتعتبر الدراسة الحالية محاولة علمية من الباحثين لدراسة مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة, هذه المرحلة الدراسية الحساسة والمهمة, اذ ستكون منعطف جديد لحياة الطالبة, وعكس ما هو متوقع قد تكون هذه المرحلة مخيفة ومرعبة لبعض الطالبات وتشعرهم بحالة من الحزن والاكتئاب, الامر الذي يستدعي الانتباه له ومحاولة تفاديه لتكون تلك الطالبة مصدر للنشاط وتهيئة لاستقبال الحياة الجديدة وما قد يصحبها من عمل, وتتمثل الاهمية لهذه الدراسة في انها تناولت موضوعا جديرا بالبحث,



فالكشف عن نسب انتشار الاكتئاب في اي مجتمع يعكس الظروف السائدة في ذلك المجتمع سواء الاقتصادية او الاجتماعية او غيرها .

### 3-1 هدفا البحث:

يهدف البحث الى التعرف على :

- مستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى .

- الفروق في مستوى الاكتئاب بين طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى .

### 4-1 فرضية البحث:

- وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الاكتئاب بين طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى .

### 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي المقارن لملائمته طبيعة الدراسة

2-3 مجتمع البحث وعينه: اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى. والبالغ عددهن (63) طالبة، متمثلة بثلاث كليات مختلفة وهي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية بجامعة ديالى، وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية الرافدين، اما عينة البحث فقد تألفت من (48) طالبة وبنسبة مئوية (76.19) ، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبواقع (16) طالبة بكل كلية .

3-3 وسائل جمع البيانات: استخدم الباحثون مجموعة من الوسائل المساعدة لجمع البيانات الخاصة بهذه الدراسة وهي :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

- استمارة استبانة مقياس اعراض الاكتئاب .

3-4 اداة البحث: استخدم الباحثون قائمة (بيك للاكتئاب) من تأليف ارون بيك " والتي تعد من افضل (75:7) اساليب التقدير الذاتي والتي تم تطويرها واستخدامها على نطاق واسع لقياس الاكتئاب " ( بذل مجهودا رائدا في علاج القلق والاكتئاب، Beck ) على ان بيك (Haaga & Davision 2004) 19 فقد طور اجراءات معرفية مفيدة في تحدي المعتقدات والافكار والافتراضات الاكتئابية عند الافراد (236-241).

( مجموعة من الفقرات . (ملحق 1) 19 وتتالف القائمة من ) وتمثل كل مجموعة عرضا معينا من اعراض الاكتئاب وتحت كل عرض اربع خيارات تعكس التدرج في شدة العرض وكما يلي :

(0) تعني : عدم وجود العرض .

(1) تعني : وجود العرض بدرجة خفيفة .

(2) تعني : وجود العرض بدرجة متوسطة .

(3) تعني : وجود العرض بدرجة كبيرة .

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

(0 – 9) تعني عدم وجود اكتئاب .

(10 – 15) تعني وجود اكتئاب خفيف .



( تعني وجود اکتئاب متوسط . 23 – 16 )

( فاكثر ) تعني وجود اکتئاب شديد . 24 )

ويتكون المقياس من مجموعة من العبارات وكل مجموعة تضم اربع احتمالات ويطلب من المفحوص وضع دائرة 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)(الضييق)(الاهتمام)(القرار والتردد)(الشكل والصورة)(العمل) (النوم) (الاجهاد) (شهية الطعام) (الوزن) (الصحة)(الجنس) .

**3-5 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 .

ويرى ايبيل ( Ebel ) 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 الاکتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى, وفي ضوء ارائهم وملاحظاتهم تم قبول فقرات المقياس جميعا, حيث تم اتفاق جميع الخبراء على صلاحية الاداة ونسبة 100% (ملحق 2) .

**3-6 ثبات الاداة:** ولغرض التحقق من ثبات الاختبار , تم اختبار (10) طلاب ومن ثم اعادة الاختبار بعد (7) ايام للتأكد من صلاحية الاختبار وتبين ان الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عالي اذ بلغ معامل الارتباط (0.81) .

**3-7 تطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية :** بعد استكمال صدق وثبات المقياس وتحديد عينة البحث الاساسية ولغرض تحقيق اهداف هذه الدراسة تم تطبيق الاداة وبصورة مباشرة على طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى وهم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى, وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية بجامعة ديالى, وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية بلاد الرافدين الجامعة .

### 3-8 الوسائل الاحصائية:

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط
- اختبار F ( تليل التباين الاحادي )
- اختبار اقل فرق معنوي

### 4- عرض النتائج ومناقشتها:

#### جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي وأعلى وادنى قيمة ومعامل الالتواء لمتغير الاکتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى

المقاييس	الفقرات الصفات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	أعلى قيمة	ادنى قيمة	معامل الالتواء
قائمة بيك	19	كلية التربية الاساسية جامعة ديالى	21.87	5.55	28.5	33	13	0.09



0.33	5	40	28.5	4.95	20.31	كلية التربية البدنية جامعة ديالى	الاكتتاب
0.20	8	25	28.5	4.12	14.62	كلية الرافدين	

( فقرة وبلغ الوسط الحسابي لقسم 19 يتبين من الجدول (1) فقرات استبانة بيك للاكتتاب هي )  
 ( فيما كان الانحراف 21.87 التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية-جامعة ديالى )  
 ( أما أقل قيمة حققتها (33) وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (28.5) والوسط الفرضي (5.55) المعياري )  
 ( . (0.09) وبلغ معامل الالتواء (13) العينة فبلغت )

(, 20.31 اما فيما يخص كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى فقد بلغ الوسط الحسابي )  
 (, 40) وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (28.5) , والوسط الفرضي (4.95) فيما كان الانحراف المعياري )  
 ( . (0.33) وبلغ معامل الالتواء (5) أما أقل قيمة حققتها العينة فبلغت )

(, 14.62 اما قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية الرافدين الجامعة فقد بلغ الوسط الحسابي )  
 (, 25) وبلغت أعلى قيمة حققتها العينة (28.5) , والوسط الفرضي (4.12) فيما كان الانحراف المعياري )  
 ( ولما كانت قيم معامل الالتواء (0.20) , وبلغ معامل الالتواء (8) أما أقل قيمة حققتها العينة فبلغت )  
 (هذا يعني أن الدرجات موزعة توزعا اعتدالياً. 3 محصورة بين  $\pm$ )

### جدول (2)

يبين مجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة f المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين اقسام وكليات ديالى في مستوى الاكتتاب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F المحسوبة	F الجدولية	الدلالة
بين المجموعات	465.88	2	232.94	3.904	3.23	معنوي
داخل المجموعات	2684.94	45	59.66			
الكلية	3150.82					

قيمة F الجدولية (3.23) أمام درجة حرية (2=1-3) بين المجموعات و(48=3-45) داخل المجموعات عند مستوى دلالة (0.05) يتضح من الجدول (2) الخاص بنتائج الكليات في متغير البحث قيد الدراسة بان مجموع المربعات بين المجموعات كان (465.88) , وداخل المجموعات (2684.94) . فيما كانت درجات الحرية بين المجموعات (2) وداخل المجموعات (45) , أما متوسط المربعات بين المجموعات كان (232.94) , وداخل المجموعات (59.66) , وللكشف عن دلالة الفروق فقد بلغت قيمة f المحسوبة (3.904) , وهي اكبر من قيمة f الجدولية البالغة (3.23) أمام درجة حرية (2) بين المجموعات و(45) داخل المجموعات وبمستوى دلالة (0.05) , وبذا تكون الفروق دالة إحصائياً .

ومن اجل معرفة الفرق لأي كلية من الكليات قام الباحثون باستخراج قيمة (L . S . D) . كما مبين في الجدول (3) , واتضح أن أقل فرق بين الأوساط الحسابية عن قيمة (L.S.D) هو (س1 - س2) والذي يتمثل في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية - جامعة ديالى صاحبة الوسط الحسابي الأعلى .

### جدول (3)

يبين الفرق بين الأوساط الحسابية للكليات

ت	المجموعة	الأوساط الحسابية	الفرق
1	س <sub>1</sub> - س <sub>2</sub>	20,31 - 21,87	1,56
2	س <sub>1</sub> - س <sub>3</sub>	14,62 - 21,87	7,25
3	س <sub>2</sub> - س <sub>3</sub>	14,62 - 20,31	5,69

قيمة (L . S . D) 5.52



وعند مقارنة مستويات الاكتئاب مع مفتاح قائمة (بيك للاكتئاب) الاصلية نجد ان مستوى الاكتئاب لدى المجموعة الاولى (متوسط) ومستوى الاكتئاب لدى المجموعة الثانية (شديد) والاكتئاب لدى المجموعة الثالثة (متوسط) المستوى .

وهذا يعني ان اقل مستوى اكتئاب هو للمجموعة الثانية المتمثلة بطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية بلاد الرافدين الاهلية , يليها المجموعة الثانية المتمثلة بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى , اما اعلى درجات الاكتئاب فهو للمجموعة الاولى المتمثلة بطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية بجامعة ديالى .

وعلى الرغم من اهمية ممارسة الانشطة الرياضية في محاربة الاكتئاب وانها من الوسائل الفعالة في الحد منه , وان الرياضة ترتبط بالبهجة والمتعة وتحرر النفس من التوترات المخترنة وتحسن من الصحة النفسية , وذلك ما اشارت اليه نتائج العديد من الدراسات العلمية الحديثة ومنها " دراسة استرالية حديثة " .

اذ كشفت هذه الدراسة ان ممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة اسبوعيا قد تساعد الاشخاص على التخلص من الاكتئاب في المستقبل . وفقا لما نشرته وكالة انباء " الاناضول " . وجرى الدراسة باحثون في جامعة " نيو ساوث ويلز " الاسترالية , ونشروا نتائجها في النشرة الدورية الامريكية للطب النفسي . وواضح الباحثون انهم اجروا دراسة هي الاكبر والاشمل من نوعها , وتابعوها فيها 33 الفا و908 من البالغين في النرويج , ورصدوا لديهم اعراض الاكتئاب والقلق , وقد استمرت المتابعة اكثر من 11 عاما . ووجد الفريق ان 12% من حالات الاكتئاب كان من الممكن ان تتم الوقاية منها , اذا مارس المشاركون النشاط البدني لمدة ساعة واحدة فقط اسبوعيا . وكشفت النتائج ان الاشخاص الذين افادوا بعدم ممارسة الرياضة على الاطلاق زادت لديهم فرص الاصابة بالاكتئاب بنسبة 44% مقارنة مع اولئك الذين كانوا يمارسون ساعة او ساعتين من النشاط البدني في الاسبوع . وقال الدكتور صمويل هارفي (قائد فريق البحث ) " لقد عرفنا من قبل ان التمارين الرياضية لها دور في علاج اعراض الاكتئاب , ولكن هذه هي المرة الاولى التي نستطيع فيها قياس الامكانات الوقائية للنشاط البدني من حيث الحد من مستويات الاكتئاب في المستقبل " (24).

واضافة الى ما حققته الرياضة النسائية من تقدم ملحوظ في الالونة الاخيرة , اذ اصبحت تنافس العديد من مجالات الانشطة الرياضية التي لم يكن من المعتقد قديما انه يمكن للمرأة ان تمارسها , كما حققت المرأة في كثير من الانشطة الرياضية انجازات كبيرة الامر الذي ادى الى زيادة الاهتمام برياضة المرأة سواء على مستوى الممارسة من اجل اكتساب الصحة او على مستوى البطولة او حتى من اجل الحصول على الشهادة التي يترتب عليها وظيفة .

(2: 8)

إلا ان طالبات المرحلة الرابعة في اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لم تكن بمعزل عن الاصابة بالاكتئاب . اذ اظهرت نتائج هذه الدراسة وجود اكتئاب لدى الطالبات وبنسب متباينة . ويشير الباحثون الى انه يمكن عزو تلك النتائج الى عامل الجوانب الوجدانية والاجتماعية وبما يحويه من مشاعر بالذنب , وانه قد يكون سببا مهما في مستوى الاكتئاب لدى الطالبات في هذه المرحلة الدراسية الجامعية .

اذ تشير (اميرة عبد الواحد وشيماء عبد مطر 2015) الى ان علماء التحليل النفسي يعبرون عن مفهوم الاكتئاب بأنه ناتج عن عدم تلبية الفرد لارغباته واشباع حاجة الحب لديه , وهنا تنتاب الفرد حالة من الشعور بالغضب والكراهية والعداء نحو موضوع الحب وتتحول هذه المشاعر وبفعل شعوره بالذنب الى الداخل اي نحو الذات , لذا فان الاكتئاب من وجهة نظر هذه النظرية ما هو الا غضب بسبب الاحباط وخيبة الامل في اشباع الحاجة الى الحب (1: 7).



ويوضح (فضل المولى 2013) في ان الاكتئاب وفيما يخص الحالة الاجتماعية يبدو ان الزواج عامل مهم في تقليل مستوى الاكتئاب , بما يكتفه من دفاء ومشاعر عاطفية وعلاقات انسانية , ووجود شريك حياة دائم , وما يرتبط بينهم من مشاعر ايجابية وعلاقات حميمة . وفي دراسة ( Adeinne & Kristi 2007) والتي تابعت الحالة النفسية لـ(3066) عازبا وعازبة , في الفئة التي كانت تظهر عليها اعراض الاكتئاب لفترة امتدت خمس سنوات , لاحظ الباحثون انخفاضا كبيرا في وتيرة اعراض الاكتئاب لدى الذين تزوجوا في تلك الفترة مقارنة بالذين لم يتزوجوا . فاكدت هذه الدراسة ان الزواج يعتبر حلا ناجعا للذين يعانون من الاكتئاب لما يوفره من دعم معنوي وحميمية واستقرار نفسي , وان الزواج يرفع الروح المعنوية للمكتئبين ويحسن من صحتهم العقلية خاصة الذين يعانون من الاكتئاب المزمن (12 : 89)

ويضيف (تائر عاشور 2018) ان بعض عوامل الخطر المسببة للاكتئاب هو الفشل المفاجيء في بعض المواقف , مثل فشل شاب او شابة في الحب او الزواج (4 : 24).

وفي هذا الصدد تؤكد (بسمة 2013) نقلا عن (Ellis) على ان الناس يطورون مشكلات سلوكية وعاطفية عندما يهتمون بتفضيلاتهم البسيطة مثل الرغبة في الحصول على الحب والتقبل والنجاح , ويرتكبون خطأ عند التفكير فيها . وهذا التفكير هو الذي يخلق لهم المشاعر السلبية, ويؤدي الى السلوك غير الفعال, ويقود الى الاكتئاب والقلق والعداية, وتدني قيمة الذات, فالمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد تؤدي الى انفعالات سلبية , وتساهم كذلك في جعله يصل الى نتائج غير ايجابية في ما يتعلق بالاحداث التي يعيشها (3 : 94).

ويوضح (العفيفي 1990) على ان الانسان يرتبط بعلاقات اجتماعية مع أسرته والآخرين من حوله ومع المجتمع الذي يعيش فيه, وهو يتفاعل معهم بقدر احتياجه لهم فيؤثرون فيه, وترجع معظم الاضطرابات النفسية الى اختلال التوازن بين الفرد والمجتمع وبين الفرد والآخرين (9 : 36) . وتضيف (مي كامل بن محمد 2008) ان من اهم الاسباب الاجتماعية الضاغطة التي قد تسبب في اصابة الانسان بالاكتئاب هو الحرمان وفقدان الحب والمساندة العاطفية, والتي تعتبر اجد ابرز العوامل المسببة للاكتئاب . وكذلك الوحدة والعنوسة (14 : 156).

كما ويشير (حامد زهران 1997) ان من اسباب الاكتئاب هي اسباب نفسية ومنها : الحرمان " ويكون الاكتئاب استجابة لذلك" وفقد الحب والمساندة العاطفية وفقد الحبيب او فراقه او فقد وظيفة او فقد ثروة او فقد المكانة الاجتماعية او فقد الصحة او فقد وظيفة حيوية او الفقر الشديد (5 : 515).

ومما قد يفسر هذه النتائج ويعضد القول السابق هو عدم تشابه التسهيلات الدراسية والحياة الجامعية الاعتيادية سواء في الدروس العملية او النظرية بين اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى , وهذا يعني عدم تشابه الظروف الاجتماعية للطالبات من حيث الاختلاط مع زملائهم الطلاب , مما قد يسبب لدى الطالبات الشعور بالحرمان العاطفي والذي يتمثل بالوقوف امام رغباتهم والحيلولة دون تحقيق احتياجاتهم حتى ولو كانت مشروعة وضرورية كالزواج . فالمناخ الجامعي العام يتسم بالاجتماعية مما قد يكون سببا محفزا يجعل الطالبات اكثر شعورا بالقيمة والنجاح والرغبة في الانجاز والابداع , وبالتالي يعتبر فرصة متاحة لاقامة علاقات قوية مع اقرانهم يملؤها الشعور بالرضا تجاه دراستهم وعملهم .

ومما تجدر الاشارة اليه وما يراه الباحثون في هذه الدراسة هو ان الاناث وبشكل عام اكثر عرضة للاكتئاب من الذكور, وهذا ما اكده (Boggiano & Barrett 1991) في دراستهم, فيعد تطبيق قائمة بيك للاكتئاب على 77 طالبا و95 طالبة من طلبة كليات المجتمع توصلت في دراستها الى ان الطالبات الاناث لديهن اعراض الاكتئاب اكثر مما لدى الطلاب الذكور (18 : 595).



واضافت دراسة (محمد عبد الهادي 2010) (13) متففة مع اشارت اليه نتائج دراسة (سلطان العويضة 2003) على ان مستوى القلق والاكتئاب لدى الاناث اعلى مقارنة بين الذكور, اي ان الاناث اكثر شعورا بالاكتئاب من الذكور .

ويعزوا الباحثون ايضا كتفسير لارتفاع مستوى الاكتئاب بشكل عام لدى طالبات اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى الى الحالة الاقتصادية والتفكير المستمر في المستقبل الوظيفي لهم نظرا لما يمر به البلد من ازمة اقتصادية يتعذر بسببها توفير فرص العمل في مجال التخصص للخريجين , مما قد تكون سببا في ظهور الاكتئاب لدى الطالبات . واسترشد الباحثون بعدد من الدراسات العلمية التي اكدت على هذا السبب .

اذ هدفت دراسة (Bostanci et al 2005) الى تحديد نسبة انتشار الاعراض الاكتئابية لدى عينة تكونت من 504 افراد من الطلبة الجامعيين الاثراك . و اشارت النتائج الى ان نسبة الطلبة المكتئبين قد بلغت (26.2%) . وان انتشار الاعراض الاكتئابية قد بلغ (32.1%) لدى الطلبة الاكبر سنا , و (34.7%) لدى الطلبة ذوي المكانة الاجتماعية الاقتصادية المنخفضة , و (31.2%) لدى الطلبة الخريجين , و (62.9%) لدى الطلبة ذوي التحصيل الدراسي المنخفض . (11)

ويوضح (تائر عاشور 2018) ان من عوامل الخطر المسببة للاصابة بالاكتئاب هو عدم الحصول على الوظيفة بعد عناء الدراسة (4: 24).

واشارت الدراسة التي قام بها (Nдох & Scales 2002) والتي درسا بها تأثيرات الحالة الاقتصادية الاجتماعية , الدعم الاجتماعي , الاختلاف العرقي, الجنس, والعدل التراكمي لطلبة الكليات في الجامعة الامريكية, حيث قاما بتطبيق قائمة بيك للاكتئاب على 160 طالبا وطالبة من جامعة جونسون سميث, وجامعة تينيسي الحكومية, و اظهرت الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة بين الاكتئاب وكل من الدعم الاجتماعي والحالة الاقتصادية الاجتماعية (21).

كما ويمكن عزو النتائج في هذه الدراسة عن حالة الاكتئاب الى الضغط النفسي لدى طالبات كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل عام بسبب المنافسة في الانشطة الرياضية المختلفة وما يترتب عليها من نتائج, مما قد يكون سببا في ظهور الاكتئاب على الطالبات . فكلنا بلا استثناء نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة, ونظرا لكون الرياضيين يتعرضون باستمرار الى ضغوط التدريب لاتقان المهارات ورفع المستوى او الخسارة في البطولات والمنافسات الرياضية او الفشل في الامتحانات العملية, وكذلك الانتقادات التي قد يتلقها الطالبات والشعور بتدني التخصص دون باقي التخصصات يؤدي ذلك الى شعورهن بحالة من الحزن والكابة .

ويؤكد ذلك دراسة (Humphrey et al, 2000) والتي قام فيها بدراسة الضغط النفسي لدى طلاب كلية الرياضة بهدف التعرف على اسبابه ونتائجه وكيفية التعامل معه , فوجد ان الطلاب يتعرضون لضغوطات تتعلق بالرياضة مثل توتر الفوز, القلق الزائد, الاحباط , تكدر المزاج والخوف, والتي بدورها تؤثر في الصحة النفسية والعاطفية للطلاب . ووجد ان 40% من الذكور واكثر من نصف الاناث يتعرضون لمشاكل تتعلق بالوقت وانه يشكل سببا جديا للضغط النفسي حيث انهم اعترفوا بانه لا يوجد وقت كاف ليوافها متطلبات الرياضة ومتطلبات الاداء الاكاديمي (20).

كما و اشارت نتائج دراسة (هيثم محمد النادر واخرون 2014) الى ان طلبة كلية التربية الرياضية يعانون من ضغوط اكثر من طلبة الكليات الاخرى . كما و اظهرت الدراسة ان مصادر الضغوط لدى الطلاب فكانت بالنسبة للضغوط الجامعية كان اسقاط مادة هو الاعلى تقديرا كمصدر للضغط ثم التميز بين الطلبة, في حين تمثلت الضغوط الاجتماعية بالعلاقات العاطفية وتحديد نهاية علاقة, اما الضغوط العامة فكانت التدخين وعدم توفر فرص العمل . كما ويذكر انه وعلى الرغم من ان المشاركة بالرياضة



يمكن ان تخفف من الضغط النفسي الا انها يمكن ان تصبح مصدر ضغط اضافيا بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية لانها تصبح متطلبا لنجاحهم وتخرجهم وليست مصدرا لتفريغ الطاقة والتسلية فقط (16:199).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- وجود مستوى للاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة بكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى بنسب متباينة .
- 2- تباين نسب مستوى الاكتئاب بين طالبات المرحلة الرابعة بكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى .
- 3- الخلطة الاجتماعية من اكثر الاسباب التي تخفض من مستوى الاكتئاب على وفق نتائج البحث الحالي .

#### 2-5 التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي تم الحصول عليها يوصي الباحثون بما يلي :-
- 1- ضرورة الدعم الاجتماعي والنفسي لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
  - 2- ضرورة الاهتمام بالارشاد الديني والارشاد النفسي للحد من اعراض الاكتئاب لدى جميع الطالبات في الحياة الجامعية
  - 3- اجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية حول ظاهرة الاكتئاب للحد من خطوتها بين طالبات الجامعة وفي جميع الكليات ولجميع المراحل الدراسية .

#### المصادر

- 1- اميرة عبد الواحد , شيماء عبد مطر (2015) : دراسة مقارنة لاعراض الاكتئاب لدى طالبات وطالبات كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية , مجلة كلية التربية الرياضية , المجلد السابع والعشرون , العدد الثاني , جامعة بغداد .
- 2- اميرة فكري محمد عايدي (2008) : انماط التعلق وعلاقتها بالاكتئاب النفسي لدى المراهقين "دراسة سيكومترية – كLINيكية " , رسالة ماجستير , كلية التربية , قسم الصحة النفسية , جامعة الزقازيق , ص30
- 3- بسمة عيد خليل الشريف (2013) : فاعلية برنامج توجيه جمعي يستند الى نظرية اليس Ellis في التفكير اللاعقلاني في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات الصف الاول الثانوي في مدينة عمان , البلقاء للبحوث والدراسات , المجلد 16 , العدد 1 .
- 4- ثائر عاشور (2018) : الاكتئاب ( اسبابه – اعراضه – انواعه – طرق علاجه ) , دار الخليج للنشر , عمان , الاردن .
- 5- حامد عبد السلام زهران (1997) : الصحة النفسية والعلاج النفسي , ط3 , عالم الكتب للطباعة , القاهرة .
- 6- حلمي المليحي (2000) : علم النفس الاكلينيكي , ط1 , دار النهضة العربية للطباعة والنشر , بيروت .
- 7- حمدي ابو مجلة , ناصر او بطالب (1988) : تقنين نسخة عربية من قائمة بيك للاكتئاب , مجلة الدراسات , المجلد (15) , العدد (1) , الجامعة الاردنية .
- 8- سيدة علي عبد العال محمد (2012) : تأثير استخدام بعض التمرينات الخاصة للبالية على مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الاكتئاب لدى طالبات كلية التربية الرياضية , مجلة اسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية , العدد 34 , مصر .



- 9- عبد الحكيم العيفي (1990) : الاكثاب والانتحار , دراسة اجتماعية تحليلية , دار المعرفة اللبنانية , بيروت .
- 10- عبد الستار ابراهيم (1998) : الاكثاب / اضطراب العصر الحديث - فهمه واساليب علاجه - , سلسلة عالم المعرفة , العدد 239 , الكويت .
- 11- عبد الكريم محمد جرادات : انتشار الاكثاب لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك , قسم علم النفس الارشادي والتربوي , كلية التربية , جامعة اليرموك .
- 12- فضل المولى عبد الرضى (2013) : اثر الحالة الاجتماعية والنوع على الاكثاب بولاية الخرطوم , مجلة كلية التربية , العدد السابع , السنة الخامسة , جامعة الخرطوم .
- 13- محمد عبد الهادي الجبوري (2010) : قياس الاكثاب النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى ابناء الجالية العربية المقيمين في الدنمارك , رسالة ماجستير , كلية الاداب والتربية , قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية , الاكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك .
- 14- مي كامل بن محمد (2008) : اساءة المعاملة البدنية والاهمال الوالدي والطمأنينة النفسية والاكثاب لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية (11-12) بمدينة مكة المكرمة , رسالة ماجستير , قسم علم النفس , كلية التربية جامعة ام القرى .
- 15- نسيمه داود ( 2001 ) : فعالية برنامج ارشادي يستند الى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر , مجلة دراسات للعلوم التربوية , الاردن .
- 16- هيثم محمد النادر , بشير احمد العلوان , محمد خالد القضاة (2014) : مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية طلبة الكليات الاخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات ( دراسة مقارنة ) , دراسات العلوم التربوية , المجلد 41 , العدد 1 .
- 17- وليد الخطيب سرحان , محمد حباشنه جمال (2003) : سلوكات الاكثاب , دار مجدلاوي للنشر والتوزيع , عمان , الاردن .
- 18- Boggiano, A. & Barrett, M. (1990) ; Gender Differences in Depression in College Students . A Journal of Research , v25 n11 .
- 19- Haaga, D & Davison, G. (2004) ; Cognitive change methods. Helping people change: A textbook of methods. New York .
- 20- Humphrey , J. H, Yow, D. A. and Bowden, W. W. (2000) ; stress in college athletics : Causes, consequences, coping. Binghamton, NY: The Haworth Half – Court press.
- 21- Ndoh, S. & Scales, J. (2002) ; The Effects of Social Econmic Status, Social Support, Gender, Ethnicity and Grade point Average on Depression among College Students. Eric.
- 22- Rowland, Belinda. (1995) ; Gale Encyclopedia of Alternative Medicine, 101
- 23- Watkins, C.E. (2008) ; Handbook of psychotherapy Supervision, New York, John Wiley Sons . inc
- 24- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) / موقع مصريات / نشرت بتاريخ 2017/3/10 – تحت عنوان ممارسة الرياضة تقي الاكثاب .



25- شبكة المعلومات العالمية ( الانترنت ) / Web Teb / معلومة اثق بها / نشرت بتاريخ 12 يونيو 2017/ تحت عنوان " الاكتئاب في الجامعة .  
<https://baby.webteb.com/articles>

### ملحق (1) استمارة استبيان

عزيزتي الطالبة  
تحية طيبة ...

في النية القيام ببحث مسحي لمستوى الاكتئاب لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في ديالى . وفيما يلي قائمة من الجمل تصف مشاعرك وأحاسيسك في نواحي متعددة ، نرجو منك قراءة كل مجموعة من هذه الجمل على حدة واختيار جملة واحدة تعطي أدق وصف عن الشعور السائد لديك خلال السبعة أيام الماضية بما فيها هذا اليوم ، وبعد أن تحدد الجملة التي تصف مشاعرك ضع علامة في المربع المقابل لها .  
أما إذا وجدت في مجموعة ما أن هناك عدة جمل تنطبق بصورة متساوية على حالتك فضعي علامة في المربع لجملة واحدة فقط ترجح أنها الأكثر انطباقا على حالتك . إن كل المعلومات التي سيتم الحصول عليها ستعامل بسرية تامة وأن تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .  
نرجو أن نذكركم أنه لا توجد استجابات صحيحة وأخرى خاطئة - والمطلوب هو أن تعبر عن نفسك بكل حرية وصدق .

ولكم فائق الشكر

الباحثون

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

- إنني لا أشعر بالحزن .
- إنني أشعر بالحزن في بعض الأوقات .
- أشعر بالحزن طيلة الوقت ولا أستطيع التخلص من هذا الشعور .
- إنني أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا أستطيع تحمله .
- إنني لست متشائماً بشأن المستقبل .
- أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل .
- أشعر أنه لا يوجد لدي ما أطمح للوصول إليه .
- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن هذا الوضع من غير الممكن تغييره .
- لا أشعر بأنني شخص فاشل بشكل عام .
- أشعر بأنني أواجه من الفشل أكثر ما يواجهه الإنسان العادي .
- عندما أنظر إلى حياتي الماضية ، فإن كل ما أراه الكثير من الفشل .
- أشعر بأنني إنسان فاشل فشلاً تاماً .



- ما زالت الأشياء تعطيني شعورا بالرضى كما كانت عادة .
- لا أشعر بمتعة في الأشياء على النحو الذي كنت أشعر به عادة.
- لم أعد أشعر بأي متعة حقيقية في أي شيء على الإطلاق.
- لدي شعور بعدم الرضى والملل من كل الأشياء.

---

- لا يوجد لدي أي شعور بالذنب.
- أشعر بالذنب في بعض الأوقات.
- أشعر بالذنب في معظم الأوقات .
- أشعر بالذنب في كافة الأوقات.

---

- لا أشعر بأنني أستحق عقاباً من أي نوع.
- أشعر بأنني أستحق العقاب أحياناً.
- كثيراً ما أشعر بأنني أستحق العقاب.
- أحس بأنني أعاقب وأعذب في حياتي وأنني أستحق ذلك.

---

- لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي.
- أشعر بخيبة الأمل في نفسي.
- أشعر أحياناً بأنني أكره نفسي.
- إنني أكره نفسي في كل الأوقات.

---

- لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين.
- إنني أنقد نفسي بسبب ما لدي من أخطاء وضعف.
- ألوم نفسي طيلة الوقت بسبب أخطائي.
- ألوم نفسي على كل شيء يحدث حتى لو لم يكن لي علاقة مباشرة بذلك.

---

- لا يوجد لدي أية أفكار انتحارية.
- توجد لدي بعض الأفكار الانتحارية ولكني لن أقوم بتنفيذها.
- أرغب في قتل نفسي.
- سأقتل نفسي إذا توفرت لي الفرصة .

---

- لا أبكي أكثر من المعتاد .
- أبكي في هذه الأيام أكثر من المعتاد.
- إنني أبكي طيلة الوقت هذه الأيام .
- كانت لدي قدرة على البكاء ولكنني هذه الأيام لا أستطيع البكاء بالرغم من أنني أريد ذلك .

---

- لا أشعر في هذه الأيام بأنني سريع الغضب أكثر من المعتاد.
- أصبح غضبي يستثار بسهولة أكثر من المعتاد هذه الأيام.
- أشعر بسرعة الاستثارة طيلة الوقت في هذه الأيام .
- أحس بأن مشاعري قد تبدلت و لم يعد شيء يغضبني.

---

- لا أشعر بأنني فقدت اهتمامي بالناس الآخرين.
- أصبحت أقل اهتماماً بالناس الآخرين مما كنت عليه .
- فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- فقدت كل اهتمام لي بالناس الآخرين .

---

- أقوم باتخاذ قراراتي على الوجه الأفضل.
- أميل إلى تأجيل اتخاذ القرارات أكثر مما كنت أفعل بالعادة .
- أصبحت أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات عما قبل.
- لم تعد لدي أية قدرة على اتخاذ قرارات هذه الأيام.

---

- أشعر بأن مظهري مناسب كما كان عادة.
- يزعجني الشعور بأنني أبدو غير جذاب.
- أشعر بأن هناك تغييرات دائمة طرأت على مظهري تجعلني أبدو غير جذاب.
- اعتقد بأنني أبدو قبيحاً.

---

- أستطيع العمل بنفس الكفاءة كما كنت أفعل عادة.



- احتاج إلى جهد إضافي كي أبدأ العمل في أي شيء.
- لا أستطيع عمل أو إنجاز أي شيء على الإطلاق.
- أجد صعوبة كبيرة للبدء بعمل أي شيء .

- أستطيع النوم جيداً كالمعتاد.
- لا أنام جيداً كالمعتاد.
- أستيقظ من النوم أبكر بساعة أو ساعتين من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانية إلى النوم.
- أستيقظ من النوم أبكر بساعات عديدة من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانية إلى النوم.

- لا أرى أنني أصبحت أكثر تعباً من المعتاد.
- أصبحت أتعب أكثر من المعتاد.
- أصبحت أتعب من عمل أي شيء تقريباً.
- أنا متعب جداً لدرجة لا أستطيع معها عمل أي شيء.

- شهيتي للطعام هي كالمعتاد.
- شهيتي للطعام ليست جيدة كما كانت في العادة.
- شهيتي للطعام سيئة جداً هذه الأيام.
- ليس لدي شهية للطعام على الإطلاق في هذه الأيام.

- ليس لدي انزعاج يتعلق بصحتي أكثر من المعتاد.
- أنا منزعج بشأن المشكلات الصحية مثل آلام المعدة والإمساك أو آلام الجسمية عامة.
- أنا متضايق من المشكلات الصحية ومن الصعب أن أفكر في أي شيء آخر.
- إنني قلق للغاية بسبب وضعي الصحي بحيث لا أستطيع التفكير في أي شيء آخر.

ملحق (2)

اسماء السادة الخبراء

أ.د. حامد سليمان محمود	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الأنبار	(علم النفس)
أ.د. علي يوسف حسين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بغداد	(علم النفس)
أ.د. عصام محمد رضا	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الموصل	(علم النفس)