

دراسة مقارنة في مستوى الاكتئاب وفقا لمتغير الجنس من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية

م.د آلاء مرزوق فتحي¹, م محمد صادق احمد², م.م منار عماد عجمي³

¹كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الإسكندرية: alaa.marzouk@alexu.edu.eg
²التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الأنبار: mohammed.s.ahmed@uoanbar.edu.iq
³كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الإسكندرية: mailto:manar.emad@alexu.edu.eg

المستخلص

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الاكتئاب لدى الطلاب/الطالبات بجامعة الأنبار وكذلك التعرف على الفروق فيه بين الطلاب/الطالبات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية , واستخدم الباحثون المنهج الوصفي , واشتمل مجتمع البحث على طلاب بعض الكليات بجامعة الأنبار للعام الدراسي (2023/2022) , اما عينة البحث فقد تألفت من (598) طالبا/طالبة , وقد تم استبعاد (80) استمارة لعدم صلاحيتها وصعوبة استرجاعها , وبذلك يصبح عدد افراد العينة (518) طالبا/طالبة ونسبة مئوية (86.62%) من مجتمع العينة الاصلي . واستخدم الباحثون مقياس بيك للاكتئاب كأداة رئيسية في جمع البيانات في متغير الدراسة , اما اهم الاستنتاجات وما تم التوصل اليه فكانت :-

- وجود مستويات للاكتئاب لدى طلاب/طالبات جامعة الأنبار بنسب متباينة .
- الطلاب/الطالبات الممارسين للنشاط الرياضي هم الاقل عرضة للاكتئاب وبنسب اقل بشكل ملحوظ من غير الممارسين .
- ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة من الاسباب المهمة جدا في تخفيض مستوى الاكتئاب والحد منه على وفق نتائج البحث الحالي.

الكلمات المفتاحية: الاكتئاب, الأنشطة الرياضية, طلاب الجامعة.

Comparative study in the level of depression according to the sex variable of practitioners and non-practitioners of sports activities

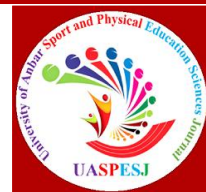
Alaa marzouk fathy¹ Mohammad Sadeq Ahmed² Manar Emad Agamy³

^{1,3} Faculty of Sports Education for Girls, Alexandria University.

² College of physical Education and sport science/University of Anbar

Abstract

The research aims to identify the level of ECP in students/students at Anbar University as well as the differences between students/female practitioners and non-practitioners of sports activities. Researchers used the prescriptive curriculum. The research community included students from some colleges at Anbar



University for the academic year. (2022/2023), the research sample was damaged by (598) students, and has been excluded (80) A form for its invalidity and difficulty in retrieving it, thus bringing the number of sample members (518) students and a percentage (86.62%) of the original sample community.

Researchers used the Beck Depression Scale as a key tool in collecting data in the study variant, but the most important conclusions and findings were- :

- Levels of depression among Anbar University students in varying proportions.
- Students practising sports activity are less likely to be depressed and significantly less likely than non-practitioners.
- Exercising various sporting activities is a very important reason in reducing the level of depression and reducing it according to the results of the current research.

Keywords: depression, sport activities, college students.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

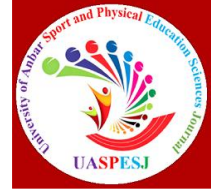
تعد الصحة النفسية من بين المواضيع التي حظيت باهتمام كبير لما لها من أثر في الصحة العامة للأفراد , ومن بين اهم المتغيرات المرتبطة بهذا الجانب هو موضوع الاكتئاب , اذ يتعدى جميع الحدود والفوارق العرقية والاجتماعية فليس هناك شخص محصن منه , ويعتقد الكثير ان ابرز الاعراض الرئيسية للاكتئاب هو شعور الحزن , ولكن ليس بالضرورة دائما ان يكون الحزن هو العرض الاساسي في الشخص المكتئب , وإنما قد يكون الاحساس بعدم القيمة والنقص , فضلا عن الشعور بعدم المتعة تجاه اي شيء حوله .

ولعل حالات الاكتئاب على كثرتها اكثر بكثير مما يظهر , ذلك ان نسبة كبيرة ممن يعانون منه لا يبوحون به والكثير منهم يلجؤون الى وسائل مختلفة لتبديد شعورهم بالاكتئاب وتتباين هذه الوسائل حسب امكانيات الفرد وخصائصه النفسية , ويمكن اعتبار وسائل الادمان المختلفة كالتدخين والمسكرات والمخدرات دليلا على توفر عنصر الاكتئاب بدرجات مختلفة .

فالالاكتئاب من اكثر الأمراض النفسية انتشارا إذ تقدر احصائيات لمنظمة الصحة ان عدد المصابين به في العالم ربما يزيد على (500) مليون انسان , كما وتشير بعض تلك الإحصائيات إلى أن نسبة انتشار مرض الاكتئاب تصل إلى (7%) من السكان في العالم , ومن المتوقع ان تزيد هذه النسبة لتصل إلى (10%) خلال اعوام قادمة , وفي احصائية اخرى اجريت في عام (1994) الى نسبة حالات الاكتئاب تصل الى (18%) من العينة التي شتملها الدراسة , وهذا الرقم يعني ان هؤلاء الاشخاص قد اصابوا بالاكتئاب في مرحلة من مراحل حياتهم .¹

والالاكتئاب هو اعتلال خطير يعاني الفرد فيه أيام طويلة من الحزن والمشاعر السلبية الأخرى كخيبة الأمل أو الوحدة مما يؤثر بطريقة سلبية على طريقة التفكير والتصرف , وقد يصاب به الذكور والإناث والصغار

¹ لطفي الشربيني : الاكتئاب المرض والعلاج , الاسكندرية , منشأة المعارف , 1998, ص7.



والكبار والمسنين على حد سواء , ولا يفرق بين مستوى التعليم والثقافة ولا المستوى المادي , فالجميع عرضة للإصابة به لأسباب مختلفة .²

ولذلك تبذل دول العالم المتطورة والمتقدمة جهودا كبيرة ومنظمة لمكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية لما لها من آثار مدمرة من شأنها ان تهدد الإنسانية وما يترتب عنها من أخطار تفت في عضد أي أمة وكيانها , كما ان عدم الاعتناء بالصحة النفسية معناه عدم انتظام النشاط الانساني وحصول الفوضى , وإن المبادرة بالتبكير للكشف عن تلك الاضطرابات يساعد بشكل مؤثر على الحد منه وشفاءه قبل ان يستفحل أمره وبالتالي يستعصي علاجه , ومن هنا كان من الأهمية بمكان العمل على إيجاد جيل جديد من الشباب السوي المرح القوي المنتج والقادر على تحقيق ذاته وكيانه وحل مشكلاته , وهذه كلها من الصفات اللازمة الهامة لتدعيم صرح المجتمع كي يكون متحضرا ومواكبا للتطور .³

ويعد الطلاب في الجامعات من أهم القطاعات في أي مجتمع , فالشباب الجامعي هو عماد مستقبل أي أمة ويمثل ثروتها البشرية التي تصنع لها مستقبلا متقدما بين دول العالم , لكن الضغوط التي قد يتعرضون لها نتيجة الدراسة أو التفكير بالمستقبل تمثل تهديدا نفسيا حقيقيا ومعيقا لهم ربما يلقي بظلاله على كيفية التعامل مع المواقف , وهو ما يؤدي إلى اختلال وعدم اتزان في قدراتهم على مواجهة تلك الضغوط المتراكمة الأمر الذي قد ينتج عنه مشكلات نفسية لديهم .

ومن المعلوم ان ممارسة الأنشطة البدنية لها مفعول عجيب على شخصية الافراد والتأثير عليهم بشكل كبير وتحويل بعض الممارسات والعادات من السلبية الى الايجابية , ومن هنا برزت اهمية هذه الدراسة كونها تناولت موضوعا جديرا بالبحث , فالكشف عن نسب انتشار الاكتئاب في أي مجتمع يعكس الظروف السائدة في ذلك المجتمع سواء الاقتصادية كانت او الاجتماعية او غيرها خصوصا لأهم القطاعات فيه وهم طلاب الجامعات .

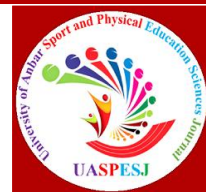
2-1 مشكلة البحث

اضحت الاضطرابات والانفعالات النفسية من اخطر الظواهر المعقدة التي تهدد حياة الانسان المعاصر في تفاعله وتعامله مع البيئة المحيطة به وما يترتب عليها من آثار نفسية ومشاعر سلبية تعيق حياته وتساهم في ايقاف انتاجه . لذلك جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على ابرز تلك الانفعالات ألا وهو الاكتئاب نظرا لخطورته وتأثيره الكبير , فهو ليس ضعفا او شيئا سهل التخلص منه فهو يصيب النفس وبالتالي على الجسم , إذ من شأنه ان يؤدي الى العديد من المشاكل النفسية والعاطفية , وعادة فان الاشخاص الذين يعانون منه لا يستطيعون الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد , فالاكتئاب يساهم في تعطيل الطاقات العقلية والجسمية للانسان بشكل خفي وهو ما يسبب هدرا بشريا , الأمر الذي يستوجب الكشف عنه مبكرا والعمل على وضع برامج وقائية وعلاجية لمنع استفحاله وانتشاره .

ومن هنا برزت مشكلة البحث إذ تعد هذه الدراسة محاولة علمية من الباحثين لدراسة هذا الموضوع وان يكشفوا الدور الذي تقدمه الأنشطة الرياضية المتنوعة المحببة لدى طلاب/طالبات جامعة الانبار ومدى تأثيرها في تحسين الحالة النفسية والمزاجية لديهم وهو ما ينعكس على المجتمع ككل , اذ ان وجود نسب من

² عطا الله فؤاد الخالدي : علم النفس الارشادي – الدليل في الارشاد الجمعي , ط1 , الاردن , دارصفاء , 2009 , ص353 .

³ حلمي المليجي : علم النفس الاكليينكي, ط1, بيروت, دار النهضة العربية للطباعة والنشر, 2000 , ص14.



المصابين بالاكنتاب مهما تكن قليلة تسبب ضعفا او خسارة في طاقات افراده وتؤثر سلبا على مسيرة وتطوير المجتمع وخطط التنمية فيه .

3-1 هدف البحث

يهدف البحث الى :

- التعرف على مستوى الاكنتاب لدى طلاب/طالبات جامعة الانبار .
- التعرف على الفروق في مستوى الاكنتاب بين الطلاب/الطالبات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية .

4-1 فرضيات البحث

- هناك مستوى للاكنتاب لدى طلاب/طالبات جامعة الانبار .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكنتاب بين الطلاب/الطالبات الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلبة جامعة الانبار .

2-5-1 المجال الزماني : العام الدراسي 2023/2022 م .

3-5-1 المجال المكاني : جامعة الانبار .

2- منهج البحث وإجراءاته

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على طلاب بعض الكليات بجامعة الانبار للعام الدراسي (2023/2022) ومن جميع المراحل الدراسية المختلفة (المرحلة الثانية – المرحلة الثالثة – المرحلة الرابعة) , وتمثلت تلك الكليات بـ (كلية علوم الحاسبات) , (كلية التربية للعلوم الإنسانية) , (كلية التربية للعلوم الصرفة) , (كلية الآداب) , (كلية العلوم الإسلامية) .

اما عينة البحث فقد تألفت من (598) طالبا/طالبة . وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية , وزعت الاستمارات الخاصة بالبحث (الاستبيان) عليهم , وقد تم استبعاد (80) استمارة لعدم صلاحيتها وصعوبة استرجاعها , وبذلك يصبح عدد افراد العينة (518) طالبا/طالبة وبنسبة مئوية (86.62%) من مجتمع العينة الاصلي . والجدول (1) التالي يوضح تفاصيل افراد العينة على وفق الكليات المذكورة .

جدول (1) يبين تفاصيل افراد عينة البحث

اسم الكلية	الاستمارات الموزعة	الاستمارات المستبعدة	الاستمارات المحللة احصائيا
كلية علوم الحاسبات	طلاب	60	10
	طالبات	65	49
كلية التربية للعلوم الإنسانية	طلاب	70	64
	طالبات	45	38
كلية التربية للعلوم الصرفة	طلاب	70	62
	طالبات	60	54
كلية الآداب	طلاب	61	52
	طالبات	62	59
كلية العلوم الإسلامية	طلاب	70	57
	طالبات	35	33
المجموع		598	518

3-2 وسائل جمع البيانات

- من اجل الحصول على بيانات صحيحة وموثوق بها وصولاً الى الهدف من البحث , فقد استخدم الباحثون مجموعة من الوسائل المساعدة لجمع البيانات الخاصة بهذه الدراسة وهي :-
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
 - الدراسات المرتبطة بموضوع البحث والمتاحة للباحثين .
 - شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)
 - استمارة استبانة / مقياس اعراض الاكتئاب .

4-2 اداة البحث

للتعرف على مستوى الإكتئاب عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية استخدم الباحثون استمارة استبيان / قائمة (بيك للاكتئاب) من تأليف ارون بيك " والتي تعد من افضل أساليب التقدير الذاتي والتي تم تطويرها وإستخدامها على نطاق واسع لقياس الإكتئاب " ⁴.

ومقياس بيك للإكتئاب هو وسيلة لتقدير الإكتئاب وتحديد نوعه وشدته , ويمثل هذا المقياس محاولة مُبكرة وناجحة لقياس درجة الإكتئاب في الشخصية ونوعية ذلك الإكتئاب . وصاحب المقياس هو العالم والطبيب النفسي الأمريكي (AARON BECK) الأستاذ بجامعة بنسلفانيا الامريكية , وهو من الاشخاص المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعرفي للإكتئاب وغيره من الامراض النفسية . ⁵

وتقيس قائمة بيك للاكتئاب بصيغتها الاصلية اتجاهات متعددة هي :

⁴ حمدي ابو مجلة , ناصر او بطالب : تقنين نسخة عربية من قائمة بيك للاكتئاب , مجلة الدراسات , المجلد (15) , العدد (1) , الجامعة الاردنية , 1988 , ص25 .

⁵ شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) / الموسوعة الحرة / ويكيبيديا / بعنوان مقياس بيك للاكتئاب

الحزن/التشاؤم/الفشل السابق/فقدان الاستمتاع/مشاعر الاثم-تأنيب الضمير/مشاعر العقاب/عدم حب الذات/نقد الذات/الافكار الانتحارية/البكاء/التهيج والاستثارة/فقدان الاهتمام/التردد/انعدام الثقة/فقدان الطاقة/تغيرات في نمط النوم/القابلية للغضب او الانزعاج/تغيرات في الشهية/صعوبة التركيز/الارهاق والاجهاد/فقدان الاهتمام بالجنس .

وتتألف القائمة في هذا المقياس من (21) مجموعة من الفقرات تصف عرضا معينا من اعراض الاكتئاب , وكل مجموعة وتضم اربع احتمالات , ويطلب من المفحوص الذي يُريد معرفة مدى اكتنابه ان يقرأ كل عبارة في كل مجموعة , وان يقرر اي عبارة تنطبق عليه وتصف حالته ومشاعره ثم يضع دائرة حول رقم العبارة المختارة والتي تصف تماما الحالة التي يشعر بها . مرفق (1)

كما وتوجد امام كل عرض أربع 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 ذاتها التي حددها مفتاح مقياس قائمة (بيك للإكتئاب) الاصلية لتصنيف الافراد على وفق درجة الاكتئاب , وذلك لضمان اقصى قدر من التأكد من تشخيص الاكتئاب وهي كما يلي :

(0 – 9) تعني عدم وجود اكتئاب .

(10 – 15) تعني وجود اكتئاب خفيف .

(16 – 23) تعني وجود اكتئاب متوسط .

(24 – فأكثر) تعني وجود اكتئاب شديد .

5-2 الدراسة الاستطلاعية

تم اجراء دراسة استطلاعية يوم الاربعاء الموافق (2022/12/4) الساعة الثانية عشر ظهرا على عينة قوامها (25) طالب/طالبة من خارج عينة البحث الاساسية , تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب جامعة الانبار وكان الغرض من هذه الدراسة :

- معرفة وتحديد الوقت المستغرق في توزيع وملء استمارة الاستبيان .

- معرفة المعوقات التي قد تظهر عند توزيع الاستبيان ومحاولة تلافيها .

- التحقق من مدى وضوح التعليمات وفقرات المقياس للعينة .

6-2 تطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية

بعد معرفة الوقت الملائم لتوزيع اداة البحث (الاستبيان) والظروف المناسبة للتجربة الاساسية والتأكد من وضوح العبارات في استمارة الاستبانة ولغرض تحقيق اهداف هذه الدراسة تم تطبيق الاداة وبصورة مباشرة على عينة البحث الاساسية بدءا من يوم الثلاثاء الموافق (2022/12/20) ولغاية يوم الاربعاء الموافق (2023/1/4) , وبعد اكتمال التوزيع وتثبيت اجابات الطلاب/الطالبات على عبارات الاستبانة تم جمعها ومن ثم تفريغ المعلومات بغرض معالجتها احصائيا للحصول على النتيجة النهائية .

3- عرض ومناقشة النتائج

1-3 عرض نتائج افراد العينة في مستوى الاكتتاب لأفراد عينة البحث

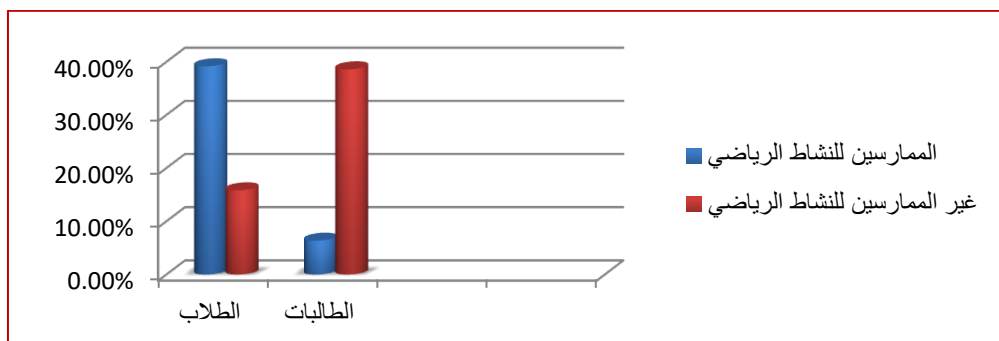
بعد تطبيق اداة الدراسة الاساسية (استمارة الاستبانة) تم جمع البيانات ثم عرضها في جداول كونها اداة توضيحية , ومن اجل معرفة النتائج وفي ضوء البيانات التي تم الحصول عليها فقد تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وكالاتي :

جدول (2) يبين التكرار والنسب المئوية لأفراد العينة (الممارسين/غير الممارسين للنشاط الرياضي)

ن = 518

اسم الكلية	ممارسين للنشاط الرياضي		غير ممارسين للنشاط الرياضي		المجموع	
	عدد	النسبة المئوية	عدد	النسبة المئوية	عدد	النسبة المئوية
كلية الحاسوب	36	6.37%	63	12.16%	99	19.12%
كلية التربية للعلوم الإنسانية	68	13.12%	34	6.56%	102	19.69%
كلية التربية للعلوم الصرفة	55	10.61%	61	11.77%	116	22.39%
كلية الآداب	38	7.33%	73	14.09%	111	21.43%
كلية العلوم الإسلامية	39	7.52%	51	9.84%	90	17.37%
المجموع	236	45.56%	282	54.44%	518	100%

من خلال جدول وشكل (1) وعن طريق تحليل اجابات عينة البحث على الفقرات التي تضمنتها استمارة الاستبانة بالاعتماد على النسب المئوية المذكورة في الجداول اعلاه يتضح ان نسبة الطلاب/الطالبات الممارسين للنشاط الرياضي كانت (45.56%) , في حين جاءت نسبة الطلاب/الطالبات غير الممارسين للنشاط الرياضي (54.44%) .



شكل (1) يبين النسب المئوية للطلاب والطالبات الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

ويعزوا الباحثون تلك النتائج الى تاثير الاعراف الاجتماعية (العادات والتقاليد الاجتماعية) بصورة مباشرة على ممارسة الرياضة بالنسبة للاناث , اذ تعد تلك الاعراف عائقا اساسيا امام ممارسة الاناث (الطالبات)

للأنشطة الرياضية المحببة لهم على الرغم من اهميتها من الناحية النفسية والصحية والاجتماعية للأفراد سواء كانوا ذكور ام اناث .

3-1-1 عرض نتائج تجانس اجابات افراد العينة

جدول (3) يبين تجانس نتائج افراد عينة البحث

المعالم الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل *الالتواء
مستوى الاكتئاب	16.82	6.55	12.15	2.13

* النتائج متجانسة عند $3 \pm$

يتضح من الجدول (3) الذي يبين تجانس افراد عينة البحث في الاجابة على مقياس الاكتئاب ان قيمة معامل الالتواء بلغت (2.13) وهي اصغر من $3 \pm$ وهذا يعني ان اجابات افراد العينة كانت متجانسة مما يدل على فهم العينة للمقياس وفقراته .

3-1-2 توصيف نتائج افراد عينة البحث في الاكتئاب النفسي

جدول (4) يبين توصيف نتائج الاكتئاب النفسي لعينة البحث

المعالم الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	اعلى قيمة	اقل قيمة
الاكتئاب النفسي	16.82	6.55	42	28	2

الوسط الفرضي = (مجموع البدائل ÷ أعلى درجة بالبدائل) × عدد فقرات المقياس . $21 \times (3 \div 6) =$

يتضح من الجدول (4) توصيف اجابات افراد العينة على مقياس الاكتئاب النفسي اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي (16.82) وبانحراف معياري مقداره (6.55) وعند مقارنة قيمة الوسط الحسابي بقيمة الوسط الفرضي (42) وجد انها اصغر من الوسط الفرضي مما يدل على وجود مستوى من الاكتئاب النفسي لدى الطلاب ولكنه بمستوى منخفض , ويعزوا الباحثون ذلك الى الاهمية الكبيرة للجامعات في الحياة الاجتماعية للطلاب فلها الدور المؤثر في بناء شخصية الطالب المتكاملة في مختلف جوانبها المعرفية والمهارية والنفسية وصقلها وتوجيهها نحو الإتجاه المرغوب فيه بما يتماشى مع الفلوسة الإجتماعية السائدة في المجتمع وهو ما انعكس بالايجاب على الحالة النفسية العامة لدى الطلاب .

وفي هذا الصدد اشار عبد الكريم غالي (2014) الى ان طلبة الجامعة هم في مرحلة عمرية تتضح فيها اهدافهم وتصبح ميولهم وقدراتهم على فهم واستيعاب الظروف المحيطة بهم وبالتالي نمت لديهم القدرة على التكيف النفسي وتجاوز الازمات والصعاب والظروف البيئية الاخرى المحيطة بهم والتي لم تتمكن من ان تدخل الى نفوسهم اليأس والحرمان والفشل وغيرها وبالتالي اصبحوا بعيدين عن حالات الاضطرابات الشديدة .⁶

⁶ عبد الكريم غالي محسن : الاكتئاب لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالجنس والتخصص , مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية العدد 37 , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة البصرة , 2014 , ص 33 .

3-1-3 عرض نتائج الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في متغير الاكتئاب النفسي ومناقشتها

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة

المعالم الاحصائية المتغير	الممارسين		غير الممارسين		ت المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الاكتئاب النفسي	14.76	5.89	18.20	5.70	4.71	دالة

* الجدولية (1.97) , ح = 283 , مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول (5) والذي يبين دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى الاكتئاب النفسي , اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.71) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.97) أمام درجة حرية (283) ومستوى دلالة (0.05) , وبذا تكون الفروق دالة إحصائياً ولصالح الوسط الحسابي الأقل لممارسي النشاط الرياضي , ويعزو الباحثون ذلك الى ان لممارسة الرياضة دوراً مؤثراً واثراً واضحاً في انخفاض مستوى الاكتئاب النفسي , فهي من العوامل التي تساعد في بناء شخصية الفرد من جميع الجوانب , حيث انها لا تقتصر على تكوين الجوانب الجسدية فقط , وإنما تتخطى أهميتها إلى تطوير طريقة تفكيره وتوسيع آفاقه , كما تسمح له بتطوير مهاراته القيادية , فضلاً عن الشجاعة التي يمتاز بها الشخص الرياضي . " اذ ان من اهم مجالات وابعاد جودة الحياة هي القدرة البدنية فممارسة الأنشطة الحركية تساعد في تحسين الكفاءة البدنية والنفسية والقدرة على التوافق مع تغيرات وتحديات الحياة وزيادة وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية وذلك لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها"⁽⁷⁾.

وهو ما اشارت اليه سامية القطان وآخرون (2016) من ان الرياضة تؤدي دوراً أساسياً لا يتجزأ من الممارسة الاجتماعية إذ انها تمثل أساساً ثقافياً واجتماعياً لاي امة من الامم , وهذا يتضح من خلال الدور الفاعل الذي تلعبه الرياضة في التطوير التربوي والتعليمي على المدى البعيد اذ انها تساعد على تحسين جودة حياة الافراد⁽⁸⁾

4-1-3 عرض نتائج الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية في متغير الاكتئاب النفسي

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالاتها بين الممارسات وغير الممارسات للرياضة

المعالم الاحصائية المتغير	الممارسات		غير الممارسات		ت المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الاكتئاب النفسي	11.57	6.97	19.26	6.26	6.41	دالة

* الجدولية (1.97) , ح = 231 , مستوى الدلالة (0.05)

⁷ اريج احمد سعيد : ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة , المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية , العدد 12 , 2020 , ص 139 .

⁸ سامية حسن القطان وآخرون : رياضة المرأة في مملكة البحرين , الواقع/التحديات/التطلعات , مجلة العلوم التربوية والنفسية , المجلد 16 , العدد 3 , 2015 , ص 123 .

يتضح من الجدول (6) الذي بين دلالة الفروق بين نتائج الممارسات وغير الممارسات في متغير الاكتئاب النفسي , اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.41) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.97) أمام درجة حرية (231) ومستوى دلالة (0.05) وبذا تكون الفروق دالة احصائيا ولصالح الوسط الحسابي الاقل للممارسات للنشاط الرياضي , وهو ما يوضح مدى اهمية ممارسة النشاط الرياضي في محاربة القلق والاضطراب النفسي لدى الطالبات , وتتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه العديد من الدراسات العلمية وما اشارت اليه المراجع من ان الرياضة ترتبط بالبهجة والمتعة وتحرر النفس من التوترات المختزنة وتحسن من الصحة النفسية خصوصا للاناث . وهو ما اكدته نتائج دراسة سمراء عثمان (2017) من ان لممارسة الأنشطة الرياضية العديد من الفوائد على حسب ما اورده المتخصصون من اراء , ومن فوائدها الشعور بالمتعة والارتياح والارتخاء والتخلص من الضغوط النفسية .⁹

كما ويشير مكايي يوسف , هوارة مولود (2019) الى قلة الممارسة للنشاط البدني الرياضي ترتبط بمشاعر او اعراض نفسيه سلبية هذه التأثيرات المتنوعة اكدتها دراسات وابحث علمية والتي اوضحت ايضا ان الكثير من الاعراض النفسية السلبية كالقلق والحزن والآلام الجسدية تنخفض تدريجيا بعد ممارسة التمرينات الرياضية المتنوعة لكن ذلك الإنخفاض يختلف من فرد لآخر .¹⁰

3-1-5 عرض نتائج الفروق بين الممارسين والممارسات في الاكتئاب النفسي ومناقشتها

جدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالاتها بين الممارسين والممارسات للرياضة

الدلالة	ت المحسوبة	الممارسات		الممارسين		المعالم الاحصائية
		ع	س	ع	س	
دالة	2.87	6.97	11.67	5.89	14.76	الاكتئاب النفسي

* الجدولية (1.97) , ح = 234 , مستوى الدلالة (0.05)

يتضح من الجدول (7) الذي يبين الفروق ودلالاتها بين نتائج الممارسين والممارسات في متغير الاكتئاب النفسي , اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.87) وهي أكبر من الجدولية (1.97) امام درجة حرية (234) ومستوى دلالة (0.05) وبذا تكون الفروق دالة احصائيا ولصالح الوسط الحسابي الاقل الذي يمثل نتائج الطالبات الممارسات , ويعزوا الباحثون ذلك الى مدى فاعلية الانشطة الرياضية الممارسة من قبلهن والتي من شأنها ان تحسن الحالة النفسية اكثر من الطلاب نظرا للاعراف والتقاليد السائدة في المجتمع والتي تؤثر بشكل مباشر على ممارستهن للرياضة الا في نطاق ضيق على عكس الطلاب من الذكور , وهو ما اثر على انخفاض مستوى الاكتئاب لدى الطالبات على اعتبار ان تلك الممارسة متنفس مهم لتفريغ الطاقات السلبية وكسر الروتين في الحياة اليومية وبالتالي التخلص من الحالة المزاجية السيئة .

⁹ سمراء عثمان عبد الرحمن : تقصي اسباب عزوف الاناث من سن 25-40 سنة عن ممارسة الانشطة البدنية بمحلية امبدة , رسالة ماجستير , كلية الدراسات العليا , التربية البدنية والرياضة , جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا و 2017, ص 7 .

¹⁰ مكايي يوسف , هوارة مولود : انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري , مجلة علمية دولية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي , المجلد 10 , العدد 2 , 2019 , ص 131 .

وفي هذا الصدد تؤكد دراسة ادريس احمد (2014) على أن ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من فرص التفاعل الاجتماعي بين الطلبة وبالتالي تقلل من إحساس أولئك الطلاب بالعزلة فضلاً عن تأثير ممارسة الرياضة الذي يحيي ويعزز الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالسيطرة والكفاءة والانتاجية.¹¹

3-6 عرض نتائج الفروق بين غير الممارسين وغير الممارسات في متغير الاكتئاب النفسي ومناقشتها

جدول (8) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودالاتها بين غير الممارسين وغير الممارسات للرياضة

المعالم الاحصائية	غير الممارسين		غير الممارسات		ت المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
الاكتئاب النفسي	5.70	18.20	6.26	19.22	1.29	غير دالة

* الجدولية (1.97) , ح = 280 , مستوى الدلالة (0.05)

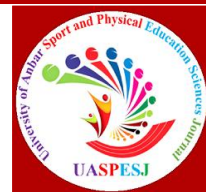
يتضح من الجدول (8) الذي يبين دلالة الفروق بين نتائج غير الممارسين وغير الممارسات للنشاط الرياضي في متغير الاكتئاب النفسي , اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.29) وهي اصغر من الجدولية (1.97) أمام درجة حرية (280) ومستوى دلالة (0.05) وبذا تكون الفروق غير دالة إحصائياً وهذا يعني ان غير الممارسين وغير الممارسات للرياضة متجانسون في الاجابة , كما ان الفروق التي ظهرت في الجداول السابقة تعزى الى ممارسة النشاط الرياضي , وهو ما يؤكد على فاعلية ممارسة الأنشطة الرياضية ودورها المؤثر في الحد من الاكتئاب النفسي لدى طلاب وطالبات الجامعة .

وهو ما اشارت اليه نتائج دراسة كاشف زايد (2007) الى انه كلما زادت معدلات ممارسة الرياضة بالنسبة الى الطلبة الجامعيين كلما قلت اعراض الاكتئاب لديهم , ان هذه العلاقة العكسية بين ممارسة الرياضة والاكتئاب ينبغي النظر اليها بعين الاعتبار , إذ يبدو ان ممارسة الرياضة من شأنها ان تزيد من فرص التفاعل الاجتماعي بين الطلبة وبالتالي تحد من احساس العزلة فضلاً عن تأثيرها على الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالمرح والكفاءة , كما ان هذه النتيجة قد تُعزى الى التأثيرات البيولوجية للرياضة وما تتسبب به من افرازات هرمونية لها تأثير على الحالة النفسية للطلاب⁽¹²⁾ . ووفقاً لدراسة اجريت بمركز العلوم العصبية في جامعة نيويورك فان التمارين الرياضية المتنوعة تعتبر فعالة جداً في التقليل من علامات الاكتئاب الشديد وذلك بسبب تأثيرها الايجابي على الجسم ولانها تعرف ايضا بانها احد مضادات الاكتئاب الرئيسية .⁽¹³⁾

¹¹ ادريس احمد كريم : دراسة مقارنة لمستوى الاكتئاب بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في كلية التربية الاساسية جامعة السليمانية , مجلة علوم التربية الرياضية , المجلد السابع , العدد الثالث , كلية التربية الرياضية , جامعة السليمانية , 2014 , ص 106 .

¹² كاشف زايد : علاقة ممارسة النشاط الرياضي بمستوى الاكتئاب لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس , بحث مقدم الى مؤتمر كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك , 2007 , 11 .

¹³ شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) : جمال نازي : مقال بعنوان " فوائد مذهلة للرياضة على المخ والصحة النفسية " , بتاريخ 25 يناير , 2020 الساعة 5:25ص , العربي نت .



كما اظهرت نتائج دراسة علمية اخرى الى ان ثلث الاشخاص المعرضين لخطر الاصابة بالاكتئاب والقلق يمكن ان يمنعوه من خلال ممارسة التمارين الرياضية الكافية , ويعرف التمرين بانه علاج معروف لمن يعانون من الاكتئاب حتى ان الاطباء يصفونه , كما وتشير دراسة اجريت على اكثر من (37) الف شخص الى ان زيادة النشاط قد يمنع الناس من الاصابة بالاكتئاب والقلق في المقام الاول .⁽¹⁴⁾ ومن هنا فالمطلوب من الفرد (ذكر/انثى) ان يهتم بممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة , ومن الجدير بالذكر الاشارة الى ان نتائج هذه الدراسة من شأنها بان تلقى القدر المناسب من الاهتمام سيما بالنسبة لرؤساء الجامعات والعمداء واصحاب القرار الذين اصبحوا مطالبين بتكثيف جهودهم بتوجيه الطلاب والطالبات نحو ممارسة الرياضة المحببة الى انفسهم لانها تعزز ثقتهم بانفسهم وتعمل على تحقيق الصحة النفسية لديهم .

4- الاستنتاجات والتوصيات

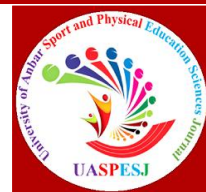
1-4 الاستنتاجات

- وجود مستويات للاكتئاب لدى طلاب/طالبات جامعة الانبار بنسب متباينة .
- الطلاب/الطالبات الممارسين للنشاط الرياضي هم الاقل عرضة للاكتئاب وبنسب اقل بشكل ملحوظ من غير الممارسين .
- ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة من الاسباب المهمة جدا في تخفيض مستوى الاكتئاب والحد منه على وفق نتائج البحث الحالي .

2-4 التوصيات

- في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثون بما يلي :-
- ضرورة تشجيع الطلاب/الطالبات في الجامعات على ممارسة الأنشطة الرياضية وخصوصا المحببة لديهم وباستمرار وتوعيتهم باهميتها ودورها في التقليل من الإكتئاب والوقاية منه خصوصا في الكليات العلمية فضلا عن فاعليتها بزيادة الطاقة الايجابية لدى الفرد والشعور بالارتياح النفسي مما ينعكس على تحصيلهم الدراسي .
 - إيلاء الأنشطة الرياضية المزيد من الاهتمام في الجامعات من خلال قسم النشاطات الطلابية لتطوير الرياضة الجامعية وبالتالي اتاحة الفرصة للطلاب/الطالبات للمشاركة بالأنشطة والالعاب الرياضية المتنوعة بشكل منظم ومستمر وهو ما ينعكس على الحالة النفسية والصحية لديهم .
 - اجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية حول ظاهرة الإكتئاب حسب متغيرات اخرى للحد من خطورتها بين طلاب ومنتسبي الجامعات وفي جميع الكليات ولجميع الاقسام .

¹⁴ شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) - وكالة الانباء العراقية , مقال بعنوان " ممارسة الرياضة تعالج الاكتئاب " , نشرت بتاريخ 2022/11/19 , الساعة 8:11 .



المراجع

- ادريس احمد كريم : دراسة مقارنة لمستوى الاكتئاب بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في كلية التربية الاساسية جامعة السليمانية , مجلة علوم التربية الرياضية , المجلد السابع , العدد الثالث , كلية التربية الرياضية , جامعة السليمانية , 2014 .
- اريج احمد سعيد : ممارسة الانشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة , المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية , العدد 12 , 2020 .
- حلمي المليجي : علم النفس الاكلينيكي , ط1 , بيروت , دار النهضة العربية للطباعة والنشر , 2000 .
- حمدي ابو مجلة , ناصر او بطالب : تقنين نسخة عربية من قائمة بيك للاكتئاب , مجلة الدراسات , المجلد (15) , العدد (1) , الجامعة الاردنية , 1988 .
- سامية حسن القطان , انعام مجيد النجار , حصة احمد , حسين جعفر مهدي : رياضة المرأة في مملكة البحرين , الواقع/التحديات/التطلعات , مجلة العلوم التربوية والنفسية , المجلد 16 , العدد 3 , 2015 .
- سمراء عثمان عبد الرحمن : تقصي اسباب عزوف الاناث من سن 25-40 سنة عن ممارسة الانشطة البدنية بمحلية امبدة , رسالة ماجستير , كلية الدراسات العليا , التربية البدنية والرياضة , جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا و 2017 .
- عبد الكريم غالي محسن : الاكتئاب لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالجنس والتخصص , مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية , العدد 37 , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة البصرة , 2014 .
- عطا الله فؤاد الخالدي : علم النفس الارشادي – الدليل في الارشاد الجمعي , ط1 , الاردن , دارصفاء , 2009 .
- كاشف زايد : علاقة ممارسة النشاط الرياضي بمستوى الاكتئاب لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس , بحث مقدم الى مؤتمر كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك , 2007 .
- لطفي الشربيني : الاكتئاب المرض والعلاج , الاسكندرية , منشأة المعارف , 1998 .
- مكاوي يوسف , هواورة مولود : انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري , مجلة علمية دولية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي , المجلد 10 , العدد 2 , 2019 .

شبكات الانترنت

- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) : جمال نازي : مقال بعنوان " فوائد مذهلة للرياضة على المخ والصحة النفسية " , بتاريخ 25 يناير , 2020 الساعة 5:25ص , العربي نت .

<https://www.alarabiya.net/medicine-and-health>

- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) – وكالة الانباء العراقية , مقال بعنوان " ممارسة الرياضة تعالج الاكتئاب " , نشرت بتاريخ 2022/11/19 , الساعة 8:11 .

<https://www.ina.iq/169941--.html>

- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) / الموسوعة الحرة / وكبيبيديا / بعنوان مقياس بيك للاكتئاب

<https://ar.wikipedia.org/wiki>

الملاحق

ملحق (1) يبين استمارة المقياس

استمارة استبيان

عزيزي/عزيزتي الطالب/ة

تحية طيبة ...

في النية القيام بـ (دراسة مقارنة في مستوى الإكتئاب لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية) .
 وفي هذه الاستبانة احدى وعشرون مجموعة من العبارات تصف مشاعرك وأحاسيسك في نواحي متعددة ، نرجو منك قراءة كل مجموعة من هذه الجمل على حده واختيار جملة واحدة تعطي أدق وصف عن الشعور السائد لديك خلال الاسبوعين الأخيرين بما فيها هذا اليوم ، وبعد أن تحدد الجملة التي تصف مشاعرك ضع دائرة حول رقم العبارة الأكثر انطباقا على حالتك .

تأكد إن كل المعلومات التي يتم الحصول عليها ستعامل بسرية تامة وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ، والمطلوب أن تعبر عن نفسك بكل حرية وصدق ، والإجابة على كل مجموعة بعد قراءة عبارتها بعناية ، وان لا تختار أكثر من عبارة في اي مجموعة.

ولكم فائق الشكر

الباحثون

الإسم :

العمر :

الكلية :

المرحلة :

السؤال / هل تمارس النشاط الرياضي ؟ () نعم , () لا .

أولا / الحُزن	
0	لا اشعر بالحزن
1	اشعر بالحزن اغلب الوقت
2	انا حزين طوال الوقت
3	انا حزين او غير سعيد لدرجة لا استطيع تحملها
ثانيا / التشاؤم	
0	لست متشاؤما بالنسبة للمستقبل
1	أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل
2	أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل
3	اشعر بان لا امل لي في المستقبل وانه سوف يزداد سوءا
ثالثا / الفشل السابق	
0	لا اشعر بأنني شخص فاشل
1	أشعر إنني فشلت أكثر مما ينبغي
2	عندما أنظر الى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى الكثير من الفشل
3	اشعر بانني شخص فاشل تماما
رابعا / فقدان الإستمتاع	
0	استمتع بالاشياء بنفس قدر استمتاعي بها من قبل
1	لا استمتع بالاشياء بنفس القدر الذي اعتدت عليه
2	احصل على قدر قليل جدا من الاستمتاع في الاشياء التي اعتدت ان استمتع بها
3	لا استطيع الحصول على اي استمتاع من الاشياء التي اعدت الاستمتاع بها
خامسا / مشاعر الإثم (تأنيب الضمير)	
0	لا أشعر بالذنب (تأنيب الضمير)
1	أشعر بالذنب (تأنيب الضمير) عن العديد من الاشياء التي قمت بها او اشياء كان يجب ان اقوم بها ولم اقم

بها	
2	أشعر بالذنب (تأنيب الضمير) اغلب الوقت
3	أشعر بالذنب (تأنيب الضمير) طول الوقت
سادسا / مشاعر العقاب	
0	لا اشعر بانه يقع عليّ عقاب
1	اشعر بانه ربما يقع عليّ عقاب
2	اتوقع ان يقع عليّ عقاب
3	اشعر بانه يقع عليّ عقاب

سابعا / عدم حب الذات	
0	شعوري نحو نفسي كما هو
1	أنا غير راض عن نفسي (فقدت الثقة في نفسي)
2	خاب رجائي في نفسي
3	لا احب نفسي
ثامنا / نقد الذات	
0	لا انقد او ألوم نفسي اكثر من المعتاد
1	انقد نفسي اكثر مما اعتدت
2	ألوم نفسي معظم الوقت على كل اخطائي
3	ألوم نفسي على كل ما يحدث من اشياء سيئة
تاسعا / الافكار او الرغبات الانتحارية	
0	ليس لدي اي افكار للانتحار
1	لدي افكار للانتحار ولكن لا يمكنني تنفيذها
2	أريد أن أنتحر
3	قد انتحر لو سنحت لي الفرصة
عاشرا / البكاء	
0	لا ابكي اكثر مما اعتدت
1	ابكي الآن اكثر من ذي قبل
2	ابكي طوال الوقت
3	اشعر بالرغبة في البكاء ولكني لا استطيع
الحادي عشر / التهيج والاستثارة	
0	لست اكثر تهيجا او استثارة عن المعتاد
1	اشعر بالتهيج والاستثارة اكثر من المعتاد
2	اهتاج او استثار لدرجة انه من الصعب عليّ البقاء بدون حركة
3	اهتاج او استثار لدرجة تدفعني للحركة او شيء ما
الثاني عشر / فقدان الاهتمام	
0	لم افقد الاهتمام بالآخرين او بالانشطة
1	اهتم بالآخرين او بالامور اقل من ذي قبل
2	فقدت اغلب اهتمامي بالآخرين او الامور الاخرى
3	من الصعب ان اهتم باي شيء

الثالث عشر / التردد	
0	اتخذ القرارات بنفس كفاءتي المعتادة
1	اجد صعوبة اكثر من المعتاد في اتخاذ القرارات
2	لدي صعوبة اكثر بكثير مما اعتدت في اتخاذ القرارات

3	لدي مشكلة في اتخاذ اي قرارات
	الرابع عشر / إنعدام القيمة
0	لا أشعر بأنني عديم القيمة
1	لا اعتبر نفسي ذو قيمة ونفع كما اعتدت ان اكون
2	اشعر بأنني عديم القيمة مقارنة بالآخرين
3	اشعر بأنني عديم القيمة تماما
	الخامس عشر / فقدان الطاقة
0	لدي نفس القدر من الطاقة كالمعتاد
1	لدي قدر من الطاقة اقل مما اعتدت
2	ليس لدي طاقة كافية لعمل الكثير من الاشياء
3	ليس لدي طاقة لعمل اي شيء
	السادس عشر / تغيرات في نمط النوم
0	أستطيع أن انام كالمعتاد
1	انام (أكثر / أقل) من المعتاد الى حد ما
2	انام (أكثر / أقل) من المعتاد بشكل كبير
3	انام أغلب الوقت
	السابع عشر / القابلية للغضب او الإنزعاج
0	قابليتي للغضب او الإنزعاج لم تتغير عن المعتاد
1	قابليتي للغضب او الإنزعاج اكبر من المعتاد
2	قابليتي للغضب او الإنزعاج اكبر بكثير من المعتاد
3	لدي قابلية للغضب او الإنزعاج طول الوقت
	الثامن عشر / تغيرات في الشهية
0	لم يحدث اي تغير في شهيتي
1	شهيتي (أقل / أكبر) من المعتاد الى حد ما
2	شهيتي (أقل / أكبر) كثيرا من المعتاد
3	- ليست لي شهية على الاطلاق - لدي رغبة قوية للطعام طول الوقت
	التاسع عشر / صعوبة التركيز
0	استطيع التركيز بكفاءة المعتادة
1	لا استطيع التركيز بنفس الكفاءة المعتادة
2	من الصعب علي ان اركز عقلي على اي شيء لمدة طويلة
3	اجد نفسي غير قادر على التركيز على اي شيء
	العشرون / الإرهاق او الاجهاد
0	لست اكثر ارهاقا او اجهدا من المعتاد
1	أصاب بالارهاق او الاجهاد بسهولة اكثر من المعتاد
2	يعوقني الارهاق او الاجهاد عن عمل الكثير من الاشياء التي اعتدت عليها
3	انا مرهق او مجهد جدا لعمل اغلب الاشياء التي اعتدت عليها
	الواحد والعشرون / فقدان الاهتمام بالجنس
0	لم لاحظ اي تغير في اهتمامي بالجنس حديثا
1	انا اقل اهتماما بالجنس مما اعتدت
2	انا اقل اهتماما بالجنس الان بدرجة كبيرة
3	فقدت الاهتمام بالجنس تماما