

أثر برنامج إرشادي نفسي لخفض التوتر النفسي المرتبط بالاضطرابات النفس – جسدية (السيكوسوماتية)  
لدى طلبة جامعة النور- كلية التربية البدنية  
م.م كرم عماد حمدي حميد  
قسم تربية اربيل/ مدرسة الشمس الثانية الابتدائية المختلطة

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي نفسي مصمم خصيصاً لخفض مستويات التوتر النفسي المرتبط بالاضطرابات النفس جسدية (السيكوسوماتية) لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة النور. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) نظراً لملاءمته لطبيعة أهداف الدراسة. اشتمل مجتمع البحث على (200) طالب وطالبة في حين تم اختيار عينة قصدية مكونة من (30) طالباً ممن أظهروا مستويات مرتفعة من التوتر والاضطرابات السيكوسوماتية تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعة تجريبية 15 طالباً) تلقت البرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة (15) طالباً) لم تتلق أي تدبير إرشادي تم استخدام مقياس التوتر النفسي والاضطرابات النفس جسدية بعد التحقق من صدقه وثباته وعرضه على الخبراء. استمر البرنامج لمدة 5 أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً (10) جلسات إجمالية، ويزمن قدره 40 دقيقة للجلسة الواحدة. أذلمهرت النتائج الإحصائية باستخدام نظام SPSS وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، كما أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في خفض التوتر والاضطرابات النفس جسدية. وأوصت الدراسة بضرورة إدراج برامج الدعم النفسي والإرشاد السلوكي ضمن المناهج التدريبية لطلبة التربية الرياضية لتعزيز التوافق النفسي والبدني لديهم.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج الإرشادي التوتر النفسي الاضطرابات النفس، جسدية. علم النفس الرياضي.

## The Impact of a Psychological Counseling Program on Reducing Psychological Stress Associated with Psychosomatic Disorders among Students at Al-Noor University - College of Physical Education

A.L. Karam Imad Hamdi Hamid

Erbil Education Department / Al-Shams Second Primary Mixed School

### Abstract

The current study aimed to identify the effect of a tailored psychological counseling program designed to reduce psychological stress levels associated with psychosomatic disorders among first-stage students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at Al-Noor University College. The researchers utilized an experimental approach with a pre-post test control group design. The research population consisted of (200) male and female students, from which a purposive sample of (30) students experiencing high stress and psychosomatic symptoms was selected. The sample was randomly divided into an experimental group (15 students) that underwent the counseling program and a control group (15 students). A validated psychological stress and psychosomatic disorders scale consisting of comprehensive behavioral items was applied. The intervention program spanned 5 weeks, comprising 10 sessions (2 sessions per week, 40 minutes each). Statistical analyses conducted via SPSS indicated significant differences between the pre and post-tests for the experimental group in favor of the post-test, alongside a substantial reduction in stress levels compared to the

control group. The study recommended integrating structured psychological counseling and somatic-behavioral guidance within physical education curricula to enhance students' overall psychological well-being and athletic performance.

**Keywords:** Counseling Program, Psychological Stress, Psychosomatic Disorders, Sports Psychology.

## 1. التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تشهد المنظومة التعليمية والرياضية الحديثة اهتماماً متزايداً بالصحة النفسية للأفراد، لكونها الركيزة الأساسية للتفوق البدني والمهاري إن التفاعل المستمر بين العقل والجسد يمثل محوراً جوهرياً في علم النفس الرياضي، حيث تؤثر الحالة الانفعالية بشكل مباشر على الوظائف الفسيولوجية والبدنية للاعبين والطلبة على حد سواء. وتعد الاضطرابات النفسية جسمية (السيكوسوماتية) من أبرز التحديات التي تواجه طلبة التربية البدنية. إذ تظهر المشكلات النفسية كالاضطراب والقلق والتوتر المزمن على هيئة أعراض جسمية ملموسة مثل آلام المفاصل. الصداع العصبي، اضطرابات الجهاز الهضمي، والتعب المزمن دون وجود سبب عضوي واضح. تكمن أهمية البحث الحالي في كونه يقدم أداة إرشادية علمية مدروسة تهدف إلى خفض حدة التوتر النفسي المصاحب لهذه الاضطرابات، مما ينعكس إيجاباً على التوافق النفسي والاجتماعي والأداء الرياضي والتعليمي لطلبة جامعة النور، ويفتح آفاقاً جديدة للمرشدين النفسيين في المجال الرياضي للتعامل مع الحالات السيكوسوماتية بكفاءة واقتدار.

### 2 مشكلة البحث

لاحظت الباحثة من خلال المتابعة الميدانية والعملية لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية شيوع بعض الشكاوى الجسمية المتكررة مثل التقلصات العضلية غير المبررة، الصداع. وضيق التنفس أثناء المحاضرات العملية والامتحانات واللجوء المتكرر للعيادات الطبية دون تشخيص عضوي وبتقصي الأسباب تبين أن هذه الأعراض مرتبطة بالتوتر النفسي والضغطات الدراسية والبدنية المتزايدة. لذا تلخصت مشكلة البحث في السؤال الآتي: ما أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في خفض التوتر النفسي والاضطرابات النفسية لدى هؤلاء الطلبة؟

### 1 - 3 أهداف البحث

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1 - التعرف على مستوى التوتر النفسي والاضطرابات النفسية لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية في جامعة النور
- 2 - بناء برنامج إرشادي نفسي موجه لخفض التوتر النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة البحث.
- 3 - التعرف على مدى تأثير البرنامج الإرشادي من خلال المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

### 1-4 فروض البحث

تفترض الباحثة مايلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التوتر النفسي والاضطرابات النفسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي.

### 1-5 مجالات البحث

المجال البشري لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة النور للعام الدراسي

2026-2025

المجال الزمني: الفترة الممتدة من 1/11/2025 ولغاية 1/3/2026.

المجال المكاني: القاعات الدراسية والمختبرات النفسية في جامعة النور.

#### 1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 البرنامج الإرشادي النفسي : هو مجموعة من الجلسات المنظمة والمخططة القائمة على أسس علمية وفنيات معرفية وسلوكية تقدم للمسترشدين جماعياً لمساعدتهم على تعديل وتغيير استجاباتهم السلوكية والانفعالية وتحقيق التوافق النفسي والبدني. (زهران , 1998 , ص112)

1-6-2 التوتر النفسي ((Psychological Stress) : حالة من عدم التوازن الداخلي والاضطراب تصيب الفرد نتيجة عجز قدراته وإمكاناته عن مواجهة المتطلبات البيئية والبدنية المحيطة به، وينعكس ذلك على استجاباته الفسيولوجية والسلوكية. (راتب , 2000 , ص271)

1-6-3 الاضطرابات النفس جسدية ( : Psychosomatic Disorders) هي أمراض أو أعراض جسدية حقيقية تصيب أجهزة الجسم المختلفة كالتحسس الجلدي القولون العصبي، الاضطرابات المعوية، اضطراب ضربات القلب ويكون منشؤها الأساسي أو العامل المثير لها عوامل نفسية وانفعالية كالاضطراب والقلق والتوتر المزمن.

وتعرفها الباحثة اجرائياً بأنها هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التوتر النفسي حيث ان الدرجة العالية تعني ان الطالب يعاني من توتر نفسي عالي والدرجة الواطئة تعني ان التوتر عنده واطئ

#### 2. الدراسات السابقة

1-2 دراسة الخالدي (2018) بعنوان أثر برنامج معرفي سلوكي لتخفيف الأعراض السيكوسوماتية والتوتر النفسي لدى لاعبي الرياضات الجماعية. هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر الفنيات المعرفية في خفض الشكاوى الجسدية ذات المنشأ النفسي واستخدمت المنهج التجريبي على عينة من 20 لاعباً، وأظهرت النتائج فعالية كبيرة للبرنامج في خفض حدة الأعراض الجسدية وتحسين الأداء البدني.

22- دراسة حسن والسمراي (2900) الضغوط النفسية وعلاقتها بالاضطرابات الوظيفية الهضمية لدى طلبة كليات التربية البدنية". أجريت الدراسة على عينة من 150 طالباً. واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت إلى وجود ارتباط وثيق ودال إحصائياً بين ارتفاع معدلات التوتر والضغوط الأكاديمية وظهور أعراض القولون العصبي والآلام العضلية لدى طلبة الاختصاص الرياضي.

#### 3-اجراءات البحث

##### 1-3 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الاختبار القبلي والبعدي) لكونه المنهج الأكثر ملاءمة لمعالجة المشكلة والتحقق من فروض البحث علمياً. (عبد المجيد , 2002 , ص138)

##### 2-3 مجتمع وعينة البحث

تألف مجتمع البحث من جميع طلبة كلية التربية البدنية جامعة النور والبالغ عددهم (200) طالب وطالبة. تلا ذلك تطبيق مقياس التوتر النفسي والاضطرابات النفس. جسدية الاستطلاعي لتحديد الطلاب الذين يعانون من درجات مرتفعة من الاضطراب. تم اختيار عينة قصدية عمدية تتكون من (30) طالباً، وزعوا بالتساوي إلى مجموعتين متكافئتين: مجموعة تجريبية (15 طالباً) ومجموعة ضابطة (15 طالباً)

اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة النور) والبالغ عددهم (200) طالب وطالبة موزعين على اربع مراحل. (ابو صالح , 2000 , ص249)

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تعني "اختيار الباحث للعينة التي يرى من وجهة نظره أو وجهة نظر الخبراء أو معرفة بعض المعالم الإحصائية لمجتمع معين وخصائصه أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً سليماً". (علاوي وراتب ، 1999 ، ص144).

لذا اشتملت عينة البحث على ( 30 ) طالباً من طلبة المرحلة الثانية من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة النور وبواقع ( 15 ) طالباً للعينة التجريبية و ( 15 ) طالباً للعينة الضابطة تم اختيارهم

بصورة عمدية بعد استبعاد (10) طلاب من العينة التجريبية و (8) طلاب من المجموعة الضابطة ممن لا يعانون من التوتر النفسي أو لديهم نسبة قليلة بحسب المتوسط الفرضي للمقياس والجدول (1) يبين تفاصيل عينة البحث .

الجدول (1) يبين عينة البحث

| المجموعة  | عدد المرحلة | المستبعدين | عينة البحث |
|-----------|-------------|------------|------------|
| التجريبية | 25          | 10         | 15         |
| الضابطة   | 23          | 8          | 15         |
| المجموع   | 48          | 18         | 30         |

### 3-3 التصميم التجريبي للبحث :

هناك نماذج متعددة من التصميمات التجريبية، ويجب على الباحثة اختيار التصميم التجريبي المناسب لاختيار صحة النتائج المستنبطة من الفروض، ويتوقف اختيار التصميم على طبيعة الدراسة والشروط أو الظروف التي تجري فيها (عبد الحفيظ وباهي، 2000، 112)

حيث تم توزيع أفراد عينة البحث إلى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية) حيث تألفت كل مجموعة من (15) طالب ، وهذا التصميم التجريبي الذي استخدمته الباحثة يطلق عليه أسم (أسلوب المجموعات المتكافئة) والذي يعد بحق من أفضل التصميمات التجريبية ويتم في هذا التصميم إدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها التقليدية والشكل (1) يوضح التصميم التجريبي وتكافؤ وتجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

### 4-3 تكافؤ المجموعات

أجرت الباحثة اختبارات التكافؤ الإحصائي لضمان عدم تأثير المتغيرات الدخيلة (العمر، الطول، الوزن ) على سلامة التجربة، وجاءت النتائج لتؤكد التكافؤ التام حيث كانت جميع قيم الدلالة الإحصائية (Sig) أكبر من (0.05)

### جدول رقم (2)

| المتغيرات     | وحدة القياس | المجموعة التجريبية (سـ)<br>(ع ±) | المجموعة الضابطة (سـ)<br>(ع ±) | قيمة T<br>المحسوبة | مستوى الدلالة<br>Sig |
|---------------|-------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|
| العمر الزمني  | شهر         | 240.5 ± 5.2                      | 241.1 ± 4.8                    | 0.34               | 0.73 (غير دال)       |
| الطول         | سم          | 174.2 ± 3.1                      | 173.9 ± 2.9                    | 0.28               | 0.78 (غير دال)       |
| الوزن         | كغم         | 68.4 ± 4.5                       | 67.9 ± 4.2                     | 0.31               | 0.75 (غير دال)       |
| التوتر القبلي | درجة        | 312.4 ± 22.5                     | 314.1 ± 21.8                   | 0.21               | 0.83 (غير دال)       |

### 3 – 5 متغيرات البحث وكيفية ضبطها

تم تحديد وتصنيف المتغيرات في هذا التصميم التجريبي على النحو التالي:

أ. المتغير المستقل (Independent Variable) في البرنامج الإرشادي النفسي المقترح القائم على فنيات الاسترخاء العضلي وتعديل الأفكار السلبية الهدامة وتمثل بالعامل أو السبب الذي يطبق في معرفة اثره على النتيجة. (العساف , 1995 ص306)

ب. المتغير التابع (Dependent Variable) تمثل في درجة التوتر النفسي والاضطرابات النفس جسدية المقاسة عبر الأداة المعتمدة للبحث وتمثل في النتائج الظاهرة المدروسة . (عليان وربحي , 2010، ص75)

ج. المتغيرات غير التجريبية الدخيلة قام الباحثة بضبط العوامل الدخيلة مثل الاندثار التجريبي (حيث التزم جميع الطلاب بالحضور التام)، وأدوات القياس الموحدة، ومكان وزمان تطبيق البرنامج لضمان السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي من خلال اجراءات السلامة وضبطها لتتوفر درجة من صدق التصميم. (الحوري وعبدالله , 2011, ص12)

3- 6 خطوات بناء وتنفيذ البرنامج الإرشادي

تم بناء البرنامج الإرشادي وفق الخطوات العلمية الآتية:

1. تحديد الاحتياجات والأولويات بناءً على الشكاوى السيكوسوماتية الظاهرة لدى الطلاب.
2. تحديد الأهداف العامة والخاصة (تخفيف حدة الاستجابات الجسدية للتوتر).
3. تحكيم البرنامج وعرضه على (10) خبراء ومختصين في علم النفس الرياضي والصحة النفسية المعرفة مدى ملائمة وجلساته وتأكيد صدقه الظاهري.
4. التطبيق الفعلي على مدار 5 أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً (الأحد والأربعاء) وبزمن 40 دقيقة للجلسة الواحدة المقسمة إلى قسم إعدادي (5 دقائق) قسم رئيسي (30 دقيقة)، وقسم ختامي وواجبات منزلية (5 دقائق).

5. التجربة الاستطلاعية : قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/11/5 في تطبيق أدوات البحث وبعض جلسات البرنامج باختيار عدد من طلبة جامعة النور المرحلة الثانية كلية التربية البدنية ، وقد أفادت التجربة الاستطلاعية للبرنامج النفسي على الجوانب الآتية:

- التعرف على خبرة التعامل مع البرنامج النفسي للمرة الأولى من الباحثة .
- التعرف على توزيع الوقت على محاور الجلسة وبيان مدى ملائمتها لها .
6. الإطار الزمني للبرنامج : استغرق تنفيذ البرنامج (5) أسابيع وبواقع 10 جلسة للفترة من 2025 /11/25 لغاية 2025 /12/27 على وفق المعطيات الآتية :

زمن الجلسة الواحدة = 40 دقيقة .

عدد الجلسات في الأسبوع = 2 جلسة .

إجمال زمن الجلسات في الأسبوع =  $2 \times 40 = 80$  دقيقة .

إجمال زمن الجلسات في خمس أسابيع =  $5 \times 80 = 400$  دقيقة .

أقسام الجلسة :

القسم الإعدادي : ( الاجراءات التربوية ومراجعة الواجبات المنزلية ) 5 دقيقة في الجلسة .

القسم الرئيس : ( محتوى الجلسة وما تتضمنها ) 30 دقيقة في الجلسة .

القسم الختامي : ( الواجبات المنزلية ) 5 دقيقة في الجلسة .

وبيين الجدول (4) التوزيع النسبي لأقسام الجلسات النفسية .

الجدول (3)

التوزيع النسبي لأقسام الجلسات النفسية

| أقسام الجلسة | في اليوم بالدقيقة | في الأسبوع بالدقيقة | الزمن الكلي بالدقيقة | النسبة المئوية % |
|--------------|-------------------|---------------------|----------------------|------------------|
| الإعدادي     | 5                 | 10                  | 50                   | 12.5 %           |
| الرئيس       | 30                | 60                  | 300                  | 75 %             |
| الختامي      | 5                 | 10                  | 50                   | 12.5 %           |
| المجموع      | 40                | 80                  | 400                  | 100 %            |

3- 7 أدوات البحث العلمي : الاستبيان ، المقابلة الشخصية ، الاختبارات والمقاييس .

3-8 تطبيق البرنامج بصيغته النهائية : تم تطبيق البرنامج بصيغته النهائية على المجموعة التجريبية للبحث في قاعة جامعة النور. وتم توضيح الأهداف وخطة التنفيذ من قبل الباحثة على أفراد عينة البحث ، حيث نفذت الجلسات النفسية حسب الخطة الموضوعية بأسلوب جماعي واستغرقت (10) جلسة بواقع جلستين في كل أسبوع ونفذت يومي الاحد ، والخميس والمدة الزمنية لكل جلسة (40) دقيقة وقد استغرق تطبيق البرنامج خمسة أسابيع ابتداءً من 2026/1/25 لغاية 2026/2/27 وتم إجراء الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ 2026 /1/25 بعد استكمال إجراءات تطبيق البرنامج في الجلسة الاولى وتم إجراء الاختبارات البعدية النهائية للمجموعتين بتاريخ 2026/2/27 في الجلسة الاخيرة.

3-9 القياس البعدي : بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة للبحث أجري الاختبار البعدي لمقياس التوتر النفسي على المجموعتين التجريبية والضابطة (عينة التطبيق) وذلك للفترة من 2026 /2 /27 وبأسلوب المستخدم نفسه في الاختبار القبلي .

3-10 الوسائل الإحصائية : تم استخدام الحاسوب الآلي بنظام SPSS في احتساب المعاملات الإحصائية الآتية :

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، المتوسط الفرضي يدويًا Average hypothesis : لمعرفة مستوى درجة التوتر النفسي عند الطلبة

مجموع الفقرات × أعلى درجة للبدائل + مجموع الفقرات × أدنى درجة للبدائل

4. عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبار القبلي ومناقشتها

التعرف على درجة التوتر النفسي عند طلبة المرحلة الثانية كلية التربية البدنية جامعة النور ولغرض التعرف على درجة التوتر للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحقيقاً لأهداف البحث استخدمت الباحثة اختبار " ت " للعينات غير المرتبطة متساوية العدد للمقارنة بين متوسط درجات الاختبارات القبلي للمجموعتين كليهما جدول رقم (4) يبين نتيجة الاختبار القبلي للتوتر النفسي لمجموعتي البحث

| المجموعة         | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة المحسوبة | T | مستوى الدلالة Sig |
|------------------|-------|---------------|-------------------|-------------|---------------|---|-------------------|
| التجريبية (بعدي) | 15    | 210.5         | 25,63             | 29          | 0,532         |   | 0,91              |
| الضابطة (بعدي)   | 15    | 302.4         | 25,91             |             |               |   |                   |

يتبين من الجدول (4) أن قيمة (ت) بلغت ( 0.532 ) أمام درجة حرية (29) وبدرجة احتمالية ( Sig ) ( 0.91) أمام مستوى معنوية (0.05) نجد انها اكبر وهذا يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية ومن ثم فان المجموعتين متكافئتان في درجة التوتر النفسي . اذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (308.8) والانحراف المعياري ( 25.63 ) وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (310.7) والانحراف المعياري (25.91) على درجات المقياس ، من خلال ما تقدم يتضح أن التوتر النفسي موجود عند اغلب الطلبة ومن هذا المنطلق شرعت الباحثة لفكرة عمل الارشاد النفسي لخفض هذا التوتر .

4-2 عرض نتائج الاختبار البعدي ومناقشتها :

التعرف على مدى تأثير البرنامج النفسي في خفض التوتر النفسي عند طلبة المرحلة الثانية ولغرض التعرف على مدى تأثير البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي بعد الانتهاء من البرنامج وجمع وتحليل البيانات وتحقيقاً لهدف البحث استخدمت الباحثة اختبار " ت " للعينات غير المرتبطة متساوية

العدد للمقارنة بين متوسط درجات الاختبارات البعدية لمقياس التوتر النفسي وقيمة (ت) للمجموعتين كلتيهما الذي يبلغ عددهم (30) طالباً وكما مبين في الجدول (5).  
جدول (5) نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في درجة التوتر النفسي في الاختبار البعدي

| المجموعة       | عدد أفراد العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة (ت) | Sig الاحتمالية |
|----------------|------------------|---------------|-------------------|-------------|----------|----------------|
| التجريبية بعدي | 15               | 219.3         | 20.10             | 29          | 6.22     | 0.001          |
| الضابطة بعدي   | 15               | 299.8         | 5.26              |             |          |                |

يتبين من الجدول (5) إن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ (219.3) بانحراف معياري (7.10) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (299.8) بانحراف معياري (5.26) و يعد هذا مؤشراً واضحاً على الانخفاض في درجة التوتر النفسي لصالح المجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة (ت) في الاختبار البعدي (6.22) أمام درجة حرية (29) وعند مقارنة قيمة الاحتمالية (Sig) وجد أنها أقل من المعنوية (0.05) إذ بلغت (0.001) لذا كانت الفروق معنوية أي أن هناك انخفاض في درجة التوتر النفسي وتغزو الباحثة سبب هذا الانخفاض في درجة التوتر النفسي للطلبة الذين طبق عليهم البرنامج الإرشادي في تعديل سلوك الطلبة نحو المزيد من الإيجابية حيث يشير (الرشيدي والسهل، 2000) إلى أن "على المرشد السلوكي أن يركز على تعديل السلوك الحالي وعلاقته بالبيئة، وعليه أن يحدد وبدقه السلوك المطلوب تغييره، وعلى المرشد السلوكي أن يزود المسترشد ببعض المعلومات الشخصية المتعلقة بالعناصر البيئية المحيطة بسلوكه وصولاً إلى إحداث تغييراً في إدراكه لذاته فيجعل المسترشد أكثر كفاءة على حل مشكلاته، فيخلق لديه الدافعية لمزيد من التغيير الإيجابي لسلوكه" (الرشيدي والسهل، 2000، 493).

#### 5. الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-5 الاستنتاجات

بناءً على نتائج البحث الإحصائية والميدانية، تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1 البرنامج الإرشادي النفسي المقترح أثبت فاعلية وتأثيراً إيجابياً ملموساً في خفض مستويات التوتر النفسي والحد من أعراض الاضطرابات النفس جسمية لدى عينة البحث.
- 2 استخدام فنيات الاسترخاء والتفريغ الانفعالي يسهم بشكل مباشر في تحسين الراحة البدنية والفسولوجية لطلبة كليات التربية البدنية الذين يتعرضون لضغوط بدنية ونفسية مزدوجة.
- 3 إهمال الجانب النفسي وترك الطلاب دون رعاية إرشادية يؤدي الاستمرار وتفاقم الأعراض السيكوسوماتية، مما يؤثر سلباً على مستوياتهم الأكاديمية والعملية.

##### 2-5 التوصيات

في ضوء هذه الاستنتاجات، توصي الباحثة بما يلي:

- 1 تأسيس وحدات إرشاد نفسية تخصصية ثابتة داخل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الرصد ومتابعة الحالات والشكاوى السيكوسوماتية والتعامل معها مبكراً.
- 2 اعتماد فنيات الاسترخاء العضلي والتنفس المنظم كجزء من الإعداد النفسي الروتيني واليومي للطلبة واللاعبين قبل وأثناء الوحدات التدريبية والتعليمية العملية.
- 3 إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة على عينات أخرى وللجنسين (ذكور وإناث) البحث الفروق في الاستجابة للاضطرابات النفس جسمية

المصادر

- أبو صالح ، محمد صبحي (2000) : الطرق الإحصائية ، ط1 ، دار المعارف للتوزيع والنشر ، عمان ، الأردن .
- الجبوري ، احمد جاسم (2016) اثرانموذج باندور في الفاعلية الذاتية على خفض الشرود الذهني لدى لاعبي كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق .
- الجبوري ، هيثم حسين (2010) : اثر استخدام برنامج إرشادي نفسي في تعديل السلوك الاجتماعي وعلاقته بموقع الضبط لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- الجنابي ، سعد عباس (2012) : برنامج إرشادي نفسي لتطوير الروح الرياضية وأثره في السلوك الاجتماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- حامد عبدالسلام زهران، التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة، 1998.
- الحمودني ، علي عبدالله ( 2005 ) : أثر برنامج إرشادي لتخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرمية لفئة المتقدمين) رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، العراق .
- الحوري ، عكلة سليمان و عبدالله ، أزاد حسن ،(2011) : اثر أسلوب التضمن والامري في تعليم تلاميذ الصف الخامس الابتدائي لبعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم، بحث منشور في مجلة أبحاث التربية الأساسية، جامعة الموصل .
- راتب ، أسامة كامل (2001) : الإعداد النفسي للناشئين (دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين - الإداريين) ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة.
- الرشيدي، بشر صالح والسهل، راشد علي (2000): مقدمة في الارشاد النفسي، ط1، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الكويت.
- الزبيدي، براء محمد (2000): علاقة التوتر النفسي في موقع الضبط والجنس والتخصص والمرحلة لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية/ أبن الهيثم، جامعة بغداد.
- سليمان، سليمان عباس (2001) : أثر برنامج إرشادي نفسي لتخفيف قلق الرياضيين قبل بدء المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد ، العراق .
- الشهري ، عبدالله عواد (2008) : فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض سلوك العنف لدى المراهقين دراسة تجريبية ، أطروحة دكتوراه منشورة ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
- عبد المجيد ، مروان (2002) : النمو البدني والتعلم الحركي ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
- عبدالحفيظ ، إخلاص محمد وباهي ، مصطفى حسين (2000) : طرائق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر.
- عبيدات ، ذوقان و آخران (1996) : البحث العلمي ، مفهومه و أدواته و أساليبه ، ط5 ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان .
- العساف ، صالح بن حمد (1995) : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط1، مكتبة العبيكان ، الرياض ، السعودية
- علاوي ، محمد حسن وراتب ، أسامة كامل (1999) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .
- عليان ، ربحي مصطفى و غنيم عثمان محمد (2010) : أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العملي ، دار الصفا للنشر والتوزيع ، ط4 ، عمان ، الأردن .
- فاندالين ، ديو بولدي و آخرون (1985) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة : محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط 3 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .

ملحم ، سامي محمد (2010) : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، دار المسيرة والنشر، ط6 ، عمان، الأردن .

الناهي ، عصام محمد (2011) : اثر استخدام برنامج إرشادي انتقالي مقترح التلبية الحاجات الإرشادية وتنمية تقديم الذات لدى ناشئ كرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق .

ملحق 1

مقياس التوتر النفسي ( استبيان مفتوح )

الأستاذ الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة:

تقوم الباحثة بإجراء البحث الموسوم " اثر برنامج ارشادي نفسي لخفض التوتر النفسي المرتبط بالاضطرابات النفس – جسدية (السيكوسوماتية) لدى طلبة جامعة النور- كلية التربية البدنية " ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في مجال الاختصاص يرجى التفضل ببيان الرأي في مفردات مقياس التوتر النفسي المترجم من قبل الدكتورة ثناء بهاء الدين التكريتي / كلية التربية/ أبن الهيثم/ والمعدل من قبل الباحثة براء محمد الزيدي / كلية التربية / ابن الهيثم / جامعة بغداد / عام2000 والمطبق على طلبة جامعة الموصل كلية التربية الرياضية في العام 2006 من قبل الباحث علي عبدالله خلف الحمدوني راجين تسجيل ملاحظاتهم .

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي  
ملاحظة: البدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، أبداً)

أسم الخبير:

الكلية:

الجامعة:

اللقب العلمي

الباحثة

كرم عماد حمدي

| ت  | الفقرة                                                                 | تصلح | لا تصلح | تصلح بعد التعديل |
|----|------------------------------------------------------------------------|------|---------|------------------|
| 1  | أعاني من الخدر أو التمثل في الوجه أو الذراعين أو اليدين أو الساقين.الخ |      |         |                  |
| 2  | أشعر بتقلصات لا إرادية مفاجئة في عضلات وجهي أو حاجبي أو شفتي           |      |         |                  |
| 3  | أقطب وجهي أثناء القراءة أو العمل                                       |      |         |                  |
| 4  | أرمش جفوني أكثر من المعتاد                                             |      |         |                  |
| 5  | أضغط على أسناني أثناء القراءة أو العمل                                 |      |         |                  |
| 6  | أشعر بتقطع الصوت في أثناء الكلام                                       |      |         |                  |
| 7  | أشعر بضيق التنفس أو عدم انتظامه                                        |      |         |                  |
| 8  | أشعر بألم في الصدر وخاصة جهة القلب                                     |      |         |                  |
| 9  | أنتهد وتنتابني الحسرة والحيرة                                          |      |         |                  |
| 10 | أشعر بعدم انتظام دقات قلبي                                             |      |         |                  |
| 11 | أعاني من الصداع المرتبط باضطراب عاطفي أو انفعالي                       |      |         |                  |
| 12 | أسحب خصلات شعري بعنف أو أنتف شاربي                                     |      |         |                  |
| 13 | أشعر بحاجة إلى بلع ريق                                                 |      |         |                  |
| 14 | أكل بشراهة                                                             |      |         |                  |
| 15 | أعاني من فقدان الوزن                                                   |      |         |                  |
| 16 | أشكو من مغص في البطن                                                   |      |         |                  |

|    |                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|
| 17 | أشعر بجموذة في المعدة                                                |
| 18 | أعاني الإمساك أو الإسهال                                             |
| 19 | أشعر بالغثيان لدرجة الضيق أو الرغبة في التقيؤ                        |
| 20 | أشعر بفتور في نشاطي                                                  |
| 21 | أشعر بالإجهاد أو التعب عند النهوض من النوم                           |
| 22 | أشعر بأن بشرة وجهي قد أصابها التعب والوهن                            |
| 23 | تنتابني حكة من مناطق مختلفة من جسمي                                  |
| 24 | أتضايق من الأصوات المفاجئة أو العالية                                |
| 25 | أشعر بالأم أو تشنّج في بعض أجزاء جسمي                                |
| 26 | أشعر بارتعاش في يدي                                                  |
| 27 | أشعر بتعرق أو برودة في يدي                                           |
| 28 | أشد قبضة يدي بإحكام                                                  |
| 29 | أطقق أصابعي                                                          |
| 30 | تعودت على نفي الطاولة بأصابعي                                        |
| 31 | أمص أصابعي أو أعضائها                                                |
| 32 | أقرض أظفاري بقمي                                                     |
| 33 | أحرك قدمي أو أهرها دون إرادتي                                        |
| 34 | أشعر بعدم التوازن في أثناء المشي                                     |
| 35 | أشعر بطوق من الألم حول رأسي                                          |
| 36 | أجد صعوبة في التركيز أو الانتباه                                     |
| 37 | أشعر أن أفكاري مشوشة ومشتتة                                          |
| 38 | أشعر أن قابليتي على متابعة أفكارني ضعيفة                             |
| 39 | أعاني من السرحان و الشرود                                            |
| 40 | أشعر بأني على وشط الإصابة بالجنون                                    |
| 41 | أميل إلى تضخيم الأمور.                                               |
| 42 | أشعر بأني قد أضعت كثيرة في حياتي لعدم قدرتي اتخاذ القرار المناسب     |
| 43 | ينتابني الخوف عندما أفكر ببعض المواضيع                               |
| 44 | أعاني من نسيان بعض الأشياء أو الأحداث لأوقات معينة                   |
| 45 | يزعجني أن تسيطر علي أفكار غير مفيدة ومضره                            |
| 46 | أجد صعوبة في فهم ما أقرأه أو أراه                                    |
| 47 | أحس أنني لا أستطيع المحافظة على صفاء ذهني كما في الماضي              |
| 48 | أحس أنني غير قادر على التوقف عن التفكير بالأمور التي تقلقني وتنتابني |
| 49 | أشعر أن تركيزي واستماعي للآخرين أخذ بالضعف والوهن                    |
| 50 | أشعر أن فهمي واستيعابي للأمور بطيء                                   |
| 51 | أجد صعوبة في أبعاد الذكريات المؤلمة عن ذهني وعاطفتي                  |
| 52 | أتأثر بأراء الآخرين ولو كانت غير مقنعة                               |
| 53 | تسيطر علي أفكار غير منطقية كإيذاء الاطفال                            |
| 54 | أعاني من وساوس وأفكار لا أستطيع أبعادها عن ذهني                      |
| 55 | أجد صعوبة في التعبير عن الأفكار المزدهمة في ذهني                     |
| 56 | أغضب سريعا لاتفه الأسباب وفي الأمور الطارئة                          |
| 57 | أمل بسرعة من الانتظار الطويل                                         |
| 58 | أشعر بالاضطراب حتى في المواقف البسيطة                                |
| 59 | أجد صعوبة في استعادة هدوني بعد زوال سبب إثارتني                      |

|    |                                                   |
|----|---------------------------------------------------|
| 60 | أكرر النظر إلى ساعة يدي                           |
| 61 | أتعامل مع المشاكل بعصبية                          |
| 62 | الجا إلى إثارة الضجيج عندما تحدث لي مشكلة         |
| 63 | أميل إلى تحطيم الأشياء في لحظات الغضب             |
| 64 | أعاني من كثرة الحركة وعدم الثبات في مكان واحد     |
| 65 | أبشر عدة أعمال في وقت واحد ثم أتركها              |
| 66 | أجد نفسي مندفعاً وعجولاً                          |
| 67 | ترعجني الأحلام والكوابيس                          |
| 68 | أعاني من قلة ساعات النوم                          |
| 69 | أعاني صعوبة في بداية النوم                        |
| 70 | أقلب بكثرة في أثناء النوم                         |
| 71 | يراودني شعور بالنقص                               |
| 72 | أشعر بتداعي الثقة بنفسي                           |
| 73 | أشعر أن الآخرين لا يحبوني                         |
| 74 | أشعر بأنني غير قادر على تحقيق طموحاتي             |
| 75 | تروادني فكرة إيذاء نفسي                           |
| 76 | أحاسب نفسي من نتائج بض الأعمال السخيفة            |
| 77 | ليس لدى القدرة على تحمل مسؤولية أعمالي            |
| 78 | أجد صعوبة في التعبير عما يضايقتني                 |
| 79 | أنا غير عن نفسي                                   |
| 80 | أشعر بأنني أحمل هموم البشر جميعاً                 |
| 81 | أشعر بالاستياء من كل شيء                          |
| 82 | أشعر بالوحدة وأن كنت وسط الآخرين                  |
| 83 | أجد صعوبة بمشاركة الآخرين في المناسبات الاجتماعية |
| 84 | أتشأم من المستقبل                                 |
| 85 | أرغب في البكاء في أوقات معينة                     |
| 86 | تنتابني مخاوف كثيرة                               |
| 87 | أخشى الانفراد الجنس الآخر                         |
| 88 | أخشى فراق الأحبة أو الأصدقاء                      |
| 89 | أتردد من العمل تحت مراقبة الآخرين                 |
| 90 | يعيقني الخوف من القيام ببعض أعمالي                |

ملحق (2) أسماء السادة الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة اثناء اجراءات البحث

ملحق (3)

| ت | الاسم                   | اللقب العلمي | الاختصاص  | الجامعة | الكلية                        |
|---|-------------------------|--------------|-----------|---------|-------------------------------|
| 1 | ناظم شاكر الوتار        | أ. د         | نفس رياضي | الموصل  | التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 2 | عامر سعيد الخيكاني      | أ. د         | نفس رياضي | بابل    | التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 3 | عكلة سليمان الحوري      | أ. د         | نفس رياضي | الموصل  | التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 4 | عبدالودود احمد خطاب     | أ. د         | نفس رياضي | الموصل  | التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 5 | مها صبري حسن            | أ. د         | نفس رياضي | كركوك   | التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 6 | سعد عباس الجنابي        | أ. د         | نفس رياضي | تكريت   | التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 8 | رياض عكاب مرعي          | م. د         | نفس رياضي | الموصل  | مديرية تربية نينوى            |
| 9 | ايهم عبد الحميد عبدالله | م. د         | نفس رياضي | الموصل  | مديرية تربية نينوى            |

الأستاذ الدكتور .....المحترم .

تحية طيبة:

تقوم الباحثة بإجراء البحث الموسوم " اثر برنامج ارشادي نفسي لخفض التوتر النفسي المرتبط بالاضطرابات النفس – جسدية (السيكوسوماتية) لدى طلبة جامعة النور- كلية التربية البدنية " ونظر لما تتمتعون به من خبرة في مجال الاختصاص يرجى التفضل ببيان الرأي في مفردات البرنامج المرفق طيا ومدى تحقيق خفضه للتوتر. راجين تسجيل ملاحظاتكم وتعليقكم بما يخدم أهداف البحث. شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي

التوقيع:

أسم الخبير:

الكلية:

الجامعة:

اللقب العلمي

الباحثة

كرم عماد حمدي

## ملحق (3) مفردات برنامج الارشادي لخفض التوتر

| رقم الجلسة | محتوى الجلسة الإرشادية                                                                           | نوع الإرشاد | أسلوب التنفيذ                                                                                                                                                                                                                                                                                    | الوقت | الملاحظات |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|
| 1          | اللقاء مع الطالبات وتحديد أهمية البرنامج الإرشادي مع توزيع مقياس التوتر النفسي (الاختبار القبلي) | جماعي       | يتم تحديد أهمية على وفق الحاجات العامة والخاصة من قبل الباحثة فيما يتعلق بخفض التوتر.                                                                                                                                                                                                            | 40د   |           |
| 2          | التعريف بالبرنامج وتحديد أهدافه                                                                  | جماعي       | تعريف الباحث للبرنامج وما يتضمنه من نشاطات وفقرات                                                                                                                                                                                                                                                | 40د   |           |
| 3          | معرفة أسباب التوتر والمشاكل التي يسببها للطالبات                                                 | جماعي       | تعريف الباحث لمصدر التوتر وما تتضمنه من مصطلحات والمشاكل التي يسببها التوتر على تحصيلهم العلمي.                                                                                                                                                                                                  | 40د   |           |
| 4          | مظاهر التوتر، أنواعه وعلاقته بالصحة النفسية                                                      | جماعي       | تعريف الباحث بمظاهر التوتر وأنواعه وعلاقته بالصحة النفسية ومدى تأثيره عليها                                                                                                                                                                                                                      | 40د   |           |
| 5          | تعلم طرق التأقلم مع امراض النفس / جسدية                                                          | جماعي       | إعطاء فكرة عن الأساليب المستخدمة في التعامل مع الضغوطات وكيفية السيطرة عليها من خلال إجراءات تدرب على التفكير الإيجابي                                                                                                                                                                           | 40د   |           |
| 6          | الاتزان الانفعالي                                                                                | جماعي       | تعريف الطالبات ان ما يميز الأشخاص بالكفاءة - من الناحية النفسية - ليس مقدار ما يواجهونه من مشكلات، بل هو " طريقة " استجاباتهم لهذه المشكلات ، ومقدرتهم على مواجهة تحدياتهم دون بأس مهما كانت الخسائر كبيرة ، بحيث لا تفقدهم المشكلات التي يواجهونها ثقتهم بأنفسهم ومقدرتهم على التكيف لمواجهتها. | 40د   |           |
| 7          | التعامل مع التوتر لوجود امراض نفس /جسدية                                                         | جماعي       | تقدم الباحثة فكرة عن إستراتيجيات الرعاية الذاتية.<br>الحصول على قسط كافٍ من النوم<br>تناول أطعمة صحية.<br>ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام.                                                                                                                                                        | 40د   |           |
| 8          | تمارين التعامل مع التوتر/ تدريب على الاسترخاء التدريجي                                           | جماعي       | إعطاء فكرة عن الاسترخاء التدريجي مع تمارين التنفس مع تطبيقات الاسترخاء التدريجي.                                                                                                                                                                                                                 | 40د   |           |
| 9          | إعادة لما تم تطبيقه في(8)                                                                        | جماعي       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40د   |           |
| 10         | التعرف على الفائدة التي حصلت في تطبيق البرنامج مع توزيع مقياس التوتر النفسي (الاختبار البعدي)    | جماعي       | التعريف على الفائدة المرجوة من استخدام البرنامج من خلال فتح باب المناقشة مع الطالبات.                                                                                                                                                                                                            | 40د   |           |

## ملحق (4)

مقياس التوتر النفسي

عزيزي الطالب : يتضمن المقياس المرفق طياً بعض الفقرات التي يمكن أن ترتبط بشعورك واتجاهك في مواقف معينة .

والإجابة تكون على النحو الآتي :

- يرجى قراءة كل فقرة من فقرات المقياس الآتية وضع علامة ( √ ) أمام كل فقرة وأسفل الدرجة التي تراها مناسبة لما تشعر به دائماً.

- ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ولكن المهم إجابتك بكل صدق وأمانة نحو ما تشعر به دائماً بالنسبة لكل فقرة

- لا تحاول أن تأخذ وقتاً طويلاً أمام كل فقرة ، وحاول أن تصف بدقة كيف تشعر دائماً بالنسبة لكل فقرة.

- لا تترك أي فقرة دون إجابة .

وتأمل الباحثة تعاونكم من خلال إجاباتكم الصريحة عن جميع فقرات المقياس ، علماً أن ما يحصل عليه الباحثة من معلومات هي لإغراض البحث العلمي فقط وتبقى في غاية السرية.

أسم الطالب:

العمر:

الطول :

الوزن :

التحصيل الدراسي للاب : التحصيل الدراسي للام :

الباحثة

كرم عماد حمدي

| ت  | الفقرة                                                                 | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً |
|----|------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|--------|
| 1  | أعاني من الخدر أو التئمل في الوجه أو الذراعين أو اليدين أو الساقين.الخ |        |        |         |        |
| 2  | أشعر بتقلصات لا إرادية مفاجئة في عضلات وجهي أو حاجبي أو شفتي           |        |        |         |        |
| 3  | أقطب وجهي أثناء القراءة أو العمل                                       |        |        |         |        |
| 4  | أرمش جفوني أكثر من المعتاد                                             |        |        |         |        |
| 5  | أضغط على أسناني أثناء القراءة أو العمل                                 |        |        |         |        |
| 6  | أشعر بتقطع الصوت في أثناء الكلام                                       |        |        |         |        |
| 7  | أشعر بضيق التنفس أو عدم انتظامه                                        |        |        |         |        |
| 8  | أشعر بألم في الصدر وخاصة جهة القلب                                     |        |        |         |        |
| 9  | أنتهد وتنتابني الحسرة والحيرة                                          |        |        |         |        |
| 10 | أشعر بعدم انتظام دقات قلبي                                             |        |        |         |        |
| 11 | أعاني من الصداع المرتبط باضطراب عاطفي أو انفعالي                       |        |        |         |        |
| 12 | أسحب خصلات شعري بعنف أو أنتف شاربي                                     |        |        |         |        |
| 13 | أشعر بحاجة إلى بلع ريق                                                 |        |        |         |        |
| 14 | أكل بشراهة                                                             |        |        |         |        |
| 15 | أعاني من فقدان الوزن                                                   |        |        |         |        |
| 16 | أشكو من مغص في البطن                                                   |        |        |         |        |
| 17 | أشعر بجموضة في المعدة                                                  |        |        |         |        |
| 18 | أعاني الإمساك أو الإسهال                                               |        |        |         |        |
| 19 | أشعر بالغثيان لدرجة الضيق أو الرغبة في التقيؤ                          |        |        |         |        |
| 20 | أشعر بفتور في نشاطي                                                    |        |        |         |        |
| 21 | أشعر بالإجهاد أو التعب عند النهوض من النوم                             |        |        |         |        |

|    |                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|
| 22 | أشعر بأن بشرة وجهي قد أصابها التعب والوهن                            |
| 23 | تنتابني حكة من مناطق مختلفة من جسمي                                  |
| 24 | أتضايق من الأصوات المفاجئة أو العالية                                |
| 25 | أشعر بالألم أو تشنج في بعض أجزاء جسمي                                |
| 26 | أشعر بارتعاش في يدي                                                  |
| 27 | أشعر بتعرق أو برودة في يدي                                           |
| 28 | أشد قبضة يدي بإحكام                                                  |
| 29 | أططق أصابعي                                                          |
| 30 | تعودت على نفي الطاولة بأصابعي                                        |
| 31 | أمص أصابعي أو أعضائها                                                |
| 32 | أقرض أظفاري بفمي                                                     |
| 33 | أحرك قدمي أو أهرها دون إرادتي                                        |
| 34 | أشعر بعدم التوازن في أثناء المشي                                     |
| 35 | أشعر بطوق من الألم حول رأسي                                          |
| 36 | أجد صعوبة في التركيز أو الانتباه                                     |
| 37 | أشعر أن أفكاري مشوشة ومشتتة                                          |
| 38 | أشعر أن قابليتي على متابعة أفكارني ضعيفة                             |
| 39 | أعاني من السرحان و الشرود                                            |
| 40 | أشعر بأنني على وشط الإصابة بالجنون                                   |
| 41 | أميل إلى تضخيم الأمور.                                               |
| 42 | أشعر بأنني قد أضعت كثيرة في حياتي لعدم قدرتي اتخاذ القرار المناسب    |
| 43 | ينتابني الخوف عندما أفكر ببعض المواضيع                               |
| 44 | أعاني من نسيان بعض الأشياء أو الأحداث لأوقات معينة                   |
| 45 | يزعجني أن تسيطر علي أفكار غير مفيدة ومضره                            |
| 46 | أجد صعوبة في فهم ما أقرأه أو أراه                                    |
| 47 | أحس أنني لا أستطيع المحافظة على صفاء ذهني كما في الماضي              |
| 48 | أحس أنني غير قادر على التوقف عن التفكير بالأمور التي تقلقني وتنتابني |
| 49 | أشعر أن تركيزي واستماعي للآخرين أخذ بالضعف والوهن                    |
| 50 | أشعر أن فهمي واستيعابي للأمور بطيء                                   |
| 51 | أجد صعوبة في أبعاد الذكريات المؤلمة عن ذهني وعاطفتي                  |
| 52 | أناثر بأراء الآخرين ولو كانت غير مقنعة                               |
| 53 | تسيطر علي أفكار غير منطقية كإيذاء الاطفال                            |
| 54 | أعاني من وساوس وأفكار لا أستطيع أبعادها عن ذهني                      |
| 55 | أجد صعوبة في التعبير عن الأفكار المزدهمة في ذهني                     |
| 56 | أغضب سريعا لاتفه الأسباب وفي الأمور الطارئة                          |
| 57 | أمل بسرعة من الانتظار الطويل                                         |
| 58 | أشعر بالاضطراب حتى في المواقف البسيطة                                |
| 59 | أجد صعوبة في استعادة هدوني بعد زوال سبب إثارتني                      |
| 60 | أكرر النظر إلى ساعة يدي                                              |
| 61 | أتعامل مع المشاكل بعصبية                                             |
| 62 | الجا إلى إثارة الضجيج عندما تحدث لي مشكلة                            |
| 63 | أميل إلى تحطيم الأشياء في لحظات الغضب                                |
| 64 | أعاني من كثرة الحركة وعدم الثبات في مكان واحد                        |

|    |                                                   |
|----|---------------------------------------------------|
| 65 | أبأشر عدة أعمال في وقت واحد ثم أتركها             |
| 66 | أجد نفسي مندفعاً وعجولاً                          |
| 67 | تزعجني الاحلام والكوابيس                          |
| 68 | أعاني من قلة ساعات النوم                          |
| 69 | أعاني صعوبة في بداية النوم                        |
| 70 | أثقل بكثرة في أثناء النوم                         |
| 71 | يرادني شعور بالنقص                                |
| 72 | أشعر بتداعي الثقة بنفسي                           |
| 73 | أشعر أن الآخرين لا يحبوني                         |
| 74 | أشعر بأنني غير قادر على تحقيق طموحاتي             |
| 75 | تروادني فكرة إيذاء نفسي                           |
| 76 | أحاسب نفسي من نتائج بض الأعمال السخيفة            |
| 77 | ليس لدى القدرة على تحمل مسؤولية أعمالي            |
| 78 | أجد صعوبة في التعبير عما يضايقتني                 |
| 79 | أنا غير عن نفسي                                   |
| 80 | أشعر بأنني أحمل هموم البشر جميعاً                 |
| 81 | أشعر بالاستياء من كل شيء                          |
| 82 | أشعر بالوحدة وأن كنت وسط الآخرين                  |
| 83 | أجد صعوبة بمشاركة الآخرين في المناسبات الاجتماعية |
| 84 | أتشأم من المستقبل                                 |
| 85 | أرغب في البكاء في أوقات معينة                     |
| 86 | تنتابني مخاوف كثيرة                               |
| 87 | أخشى الانفراد الجنس الآخر                         |
| 88 | أخشى فراق الأحبة أو الأصدقاء                      |
| 89 | أتردد من العمل تحت مراقبة الآخرين                 |
| 90 | يعيقني الخوف من القيام ببعض أعمالي                |