

فاعلية برنامج ارشادي ترويحي لخفض الفشل والاضطرابات النفسية لطالبات
المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد

م. د شذى عبد الحافظ اسماعيل

م.د. اسيل ناجي فهد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة المستنصرية

ملخص البحث العربي:

تجسدت مشكلة البحث من خلال الاحتكاك والمعاشية لطالبات المرحلة الاولى نرى ان اكثر الطالبات المقبولات في التربية الرياضية بسبب المعدل او اجبار من اهلها كون الكلية فقط للبنات وغير رغبة للكلية مما يولد لها شعور بالفشل والاضطرابات النفسية فيؤثر على سير حياة الإنسان ونشاطاته المختلفة في شتى المجالات اذهدف البحث النالتعرف على الفشل والاضطرابات النفسية لدى النساء الارامل في جمعية التعاون الخيرية .واعداد برنامج ارشادي ترويحي لخفض الفشل والاضطرابات النفسية لدي النساء الارامل في جمعية التعاون الخيرية .واعداد لملائمته لطبيعة المشكلة المجتمع، تم تقسيم العينة الى مجموعتين حسب القرعة مجموعة تجريبية (٢٠) ومجموعة ضابطة(٢٠) تم اجراء عليهم الاختبارات القبليه للمقاييس ثم طبق عليهم الوحدات على المجموعة التجريبية لمدة (٦) أسابيع بعدها اجري عليهم الاختبارات البعدية في المقاييس للمجموعتيناستنتجت الباحثتانفاعلية البرنامج الإرشادي الترويحي في الحد من الفشل والاضطرابات النفسية لدى طالبات المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وتنظيم الوحدات بين ارشاد وترويج ادى زيادة بشكل ايجابية عما كانت عليه قبل التطبيق.

The effectiveness of a recreational guidance program to reduce the failure and mental disorders of students in the first stage of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences for Girls University of Baghdad

Dr- Shatha Abdel Hafez IsmaiDr-aseel najii fahd

aseel.najii@gmail.com

Search Summary

The problem of research through friction and living for the first stage students is embodied we see that most of the students accepted in sports education because of the rate or forced from its parents that the college is only for girls and is not interested in college which generates a feeling of failure and mental disorders affects the progress of human life And his various activities in various fields The research aims to identify the failure and mental disorders of widowed women in the cooperative society and prepare a recreational guidance program to reduce their failure and mental disorders. Using the experimental method to suit the nature of the problem society, the

sample was divided into two groups by lot, a pilot group (20) and a control group(20 They were conducted tribal tests for measurements and then applied the units to the experimental group for (6) weeks after which they were conducted dimensional tests in the metrics of the two groups the researchers inferred the effectiveness of the recreational guiding program in reducing failure and mental disorders in women The organization of units between guidance and recreation has led to a positive increase among widowed women than before the application

١. التعريف بالبحث:

١.١ مقدمة البحث وأهميته:

أن الإرشاد النفسي يسعى باعتباره علماً وفناً إلى تقديم الخدمة النفسية لأولئك الأفراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية سواء كانت نفسية أو انفعالية أو اجتماعية بهدف التغلب عليها أو تحسينها أو الحدّ من آثارها ونتائجها السلبية ان الفشل من الحالات النفسية التي ترتبط بالفروق الفردية الموجودة بين الافراد في كيفية اداء العمليات العقلية كالتفكير وحل المشكلات واتخاذ القرارات والانسان المضطربلا يستطيع التكيف مع المواقف الجديدة في مختلف مواقف الحياة أو مع التغيرات التي تطرأ على تلك المواقف، وقد يرجع هذا الى اضطراب الحياة بكافة صورها خصوصا في ظل الظروف الحالية ، مما يشير هذا الا ان شخصية تتسم بدرجة من اللاتوازن بين المكونات الشخصية والمكونات الانفعالية (٥: ٥٢٤) في حين ان ممارسة الرياضة واداء التمرينات التي تروح عن النفس كذلك الاهتمام بالمظهر ولياقة الجسم يقضي ويتغلب على المشاعر السلبية وان نجاح الطالب في تخصصه يعطيه دافع وثقه بالنفس عالية بالتالي التغلب على الاضطرابات التي تعاني منها وتوضح أهمية الدراسة من خلال أثر البرنامج الارشادي التروحي في خفض الفشل والاضطرابات النفسية لطالبات المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

١-٢- مشكلة البحث

تجسدت مشكلة البحث من خلال الاحتكاك والمعاشية لطالبات المرحلة الاولى نرى ان اكثر الطالبات المقبولات في التربية الرياضية بسبب المعدل او اجبار من اهلها كون الكلية فقط للبنات وغير رغبة للكلية مما يولد لها شعور بالفشل والاضطرابات النفسية فيؤثر على سير حياة الإنسان ونشاطاته المختلفة في شتى المجالات تكون الباحثين تخصص علم النفس الرياضي لذا اختارت هذا الموضوع لذا ارتأى بدراسة أثر البرنامج الارشادي تروحي في خفض الفشل والاضطرابات النفسية لطالبات المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

١-٣ أهداف البحث :-

١- التعرف على الفشل والاضطرابات النفسية لدى طالبات المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

٢- اعداد برنامج ارشادي لخفض الفشل والاضطرابات النفسية لدطالبات المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

٣- التعرف على تأثير البرنامج على طالبات المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

٤-١ فرضيا البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي والصالح البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضابطة والتجريبية والصالح التجريبية.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد ٢٠١٨ - ٢٠١٩ .

١-٥-٢ المجال المكاني : القاعة الالعب الداخلية .

١-٥-٣ المجال الزماني : المدة من ٢٥ / ١١ / ٢٠١٨ ولغاية ١٠ / ٢ / ٢٠١٩ .

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢- ١ منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة والوصول إلى تحقيق أهداف البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

أذ اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الاولى للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩) البالغ عددهم (٨٦) طالبة وزعت الباحثتين الاستبيان على ٨٠ طالبة كونهم مواظبات على الدوام وفرغت الاستبيانات فوجدت الباحثتان (٤٠) طالبة تتوفر بهم سمة الفشل والاضطرابات النفسية وهم يشكلون ما نسبته (%) من مجموع المجتمع تم تقسيم العينة الى مجموعتين حسب القرعة مجموعة تجريبية (٢٠) ومجموعة ضابطة (٢٠) تم اجراء عليهم الاختبارات القبليّة للمقاييس ثم طبق عليهم البرامج على المجموعة التجريبية لمدة (٦) أسابيع بعدها اجري عليهم الاختبارات البعدية في المقاييسن وللمجموعتين .

٢-٣ الأدوات ووسائل جمع المعلومات

❖ مصادر ومراجع علمية عربية وأجنبية.

❖ مقاييس (الفشل، ولاضطرابات النفسية) .

❖ الزيارات الميدانية.

❖ البالونات

❖ اشطره

❖ كرات بالحجام مختلفه

❖ شواخص

٢-٤ تحديد متغيرات البحث:

يتطلب البحث استخدام أداة قياس (مقياس الفشل (٢:١٨٩) - مقياس لاضطرابات النفسية) (٧: ٣٨٩)، وكانت المقاييس مناسبة لهذه الدراسة يتألف مقياس الفشل من ٣٢ فقرة (ملحق ١) وكل فقرة لها ثلاث بدائل من ١ الى ٣ لكل بديل فالبديل الاول (يأخذ درجة ٣ ولا تنطبق عليه ابدا) اما البديل الثاني (يأخذ درجة ٢ ينطبق عليه احيانا) واما البديل الثالث يأخذ (درجة ١ وينطبق عليه جدا) فإن اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب هي ٩٦ و اقل درجة يحصل عليها هي ٣٢ والتي تمثل ادنى درجة كليه على المقياس وبذلك فإن الوسط الفرضي للمقياس يكون ٦٤ درجة اما مقياس الاضطرابات النفسية (الضغوط، القلق، الاكتئاب) و كل فقرة منها أربعة بدائل مختلفة أعطية أوزان تراوحت بين (٠-٣) درجات، فكانت (رقم ٣ للبديل تنطبق علي بشكل كبير جداً)، (والدرجة ٢ للبديل تنطبق علي بدرجة كبيرة) (والدرجة ١ للبديل تنطبق علي الى حد ما) (والدرجة (٠) للبديل لا تنطبق علي بالمرّة) لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٢٦) وأدنى درجة هي (٠) اما الوسط الفرضي (٦٣).

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الموافق ٢٨/١١/٢٠١٨ لبيان مدى صلاحية المقياس ((الفشل - لاضطرابات النفسية) عليهم على عينة قوامها (٥) طالبات، وكان الغرض من إجراء التجربة ما يأتي :

- التعرف على ملائمة ومدى وضوح فقرات المقياس المطبق لهذا الغرض .

- احتساب الوقت الذي يستغرقه للإجابة على فقرات المقياس .

- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد

٢-٦ التجربة الرئيسية :

٢-٦-١ القياس القبلي قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي في يوم الأحد الموافق

٢٠١٨/١٢/١٥

٢-٦-٢ البرنامج الإرشادي الترويجي : بعدما تم تطبيق الاختبار القبلي على العينتين التجريبية والضابطة للمقياسين تم تطبيق البرامج الإرشادي الترويجي على المجموعة التجريبية تضمن البرنامج وحدات إرشادية ترويجية لتخفيف الشعور بالفشل والاضطرابات النفسية استمرت شهر ونصف (٦ جلسات) وفيما يلي مثال لوحدة واحدة وقتها ٦٠ د:

- القسم التحضيري (١٠) دقائق تمارين بدنية عامة وخاصة لتهيئة الجسم
- القسم الرئيسي (٤٥) دقيقة جلسات ارشادية ١٠د و الألعاب الترويحية ٣٥د
- الجلسة الارشادية ١٠د التفاؤل وأهميته في التغلب على الفشل تعريف الطالبات المجموعة
- التجريبية على التفاؤل وأهميته في الوصول الى النجاح.
- الالعاب الترويحية ٣٥د(٩ : ٤٨)

١-لعبة فك الحبل

تربط اليد اليمنى للمتسابق وكذا اليد اليسرى بيدي المتسابق الاخر ، فالذي يفك الحبل الذي بيديه أولاً هو الفائز وبالإمكان استخدام عدة طرق مثلاً أربط اليد اليمنى لكل من المتسابقين أو ربط أقدامها أو إدخال متسابق ثالث أو رابع .

٢-لعبة أين الصافرة

طريقة للعبة : يقوم القائد بتغطية أعين المشاركين ويوزعهم في الميدان ليبدأ هو بالتصفير في مكان من الميدان لا يغيره ولا يتحرك منه بالطبع المشاركين سيحاولون البحث عن مصدر الصافرة وعليه تحديد مكانها ليحصل عليهايكرر القائد عدد المحاولات ألى سبع محاولات

- القسم الختامي (٥) دقائق التهدئة وإرجاع الجسم إلى وضعه الطبيعي.

ويتم تنفيذ هذه الوحدات في وقت المخصص في الجدول ساعتين للترويج تعتبر وقت حر فتضمنت الوحدات الارشادية (الثقة بالنفس، خفض الشعور بالقلق ، أهمية توكيد الذات في نجاح الفرد ، التغلب على الاحباط ،التفاؤل) وبعدها الترويحي باستعمال بعض الأدوات مثل لواصق،البالونات ،الكرات الناعمة و كرات متوسطة الحجم و بعض من الأخشاب والشواخص لاستخدامها خلال بعض المنافسات التشويقية

٢-٦-٣ القياس البعدي :

اجرت الباحثتان بأجراء الاختبار البعدي للمقياسين للمجموعتينالتجريبية والضابطة وحرصت الباحثتان على اجراء الاختبار في نفس الظروف الاختبار القبلي بتاريخ ١٠/٢/٢٠١٩.

٢-٧ الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة الحقيقية الإحصائية لنظام (spss) .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض وتحليل وصف نتائج مقياسي الفشل و الضغوط النفسية لدى النساء الارامل في الجمعية الخيرية

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري واقل قيمة واعلى قيمة ومعامل

الالتواء في مقياسي الفشل والاضطرابات النفسية لدى عينة البحث

المتغير	وحدة القياس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	اقل قيمة	اعلى قيمة	التواء
الفشل	درجة	٤٠	٦٩	١,٣٤١	٦٤	٥٩	٧١	٠,١٢٩
الاضطرابات النفسية	درجة	٤٠	٧١	٢,٣٥٩	٦٣	٥١	٨٨	٠,٢٨٨

تبين من الجدول اعلاه ان وحدة القياس لمقياس الفشل هي الدرجة وعدد العينة للكل التجريبية والضابطة هي ٤٠ فبلغ الوسط الحسابي لمقياس الفشل (٦٩) بانحراف معياري (١,٣٤١) والوسط الفرضي (٦٤) واقل قيمه (٥٩) واعلى قيمه (٧١) بمعامل التواء (٠,١٢٩) وبما ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي فان العينة تحمل صفة الفشل وبما ان معامل الالتواء بين موجب سالب ١ فان العينة متجانسة وضمن التوزيع الطبيعي . اما مقياس الاضطرابات النفسية فوحدة قياسه الدرجة وعدد العينة للكل ٤٠ للضابطة والتجريبية فبلغ الوسط الحسابي (٧١) بانحراف معياري (٢,٣٥٩) بوسط فرضي (٦٣) اما اقل قيمة (٥١) واعلى قيمة (٨٨) بمعامل التواء (٠,٢٨٨) وبما ان الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي فان العينة تحمل صفة الاضطراب النفسي وبما ان معامل الالتواء بين موجب سالب ١ فان العينة متجانسة وضمن التوزيع الطبيعي .

٣-٢ عرض ومناقشة قيمة ت المحسوبة للمجموعتين بين التجريبية والضابطة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق

جدول (٢)

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في المقياسي البحث

دلالة الفروق	نسبة الخطأ	قيمة ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		عدد العينة	المتغير
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
غير معنوي	٠,٠٨٣	٠,٩٢٩	١,٦٢٧	٦٦	١,٤٢٦	٦٨	٢٠	المجموعة الضابطة
معنوي	٠,٠٠٤	٢,٠١١	١,٨١٦	٦٢,٣	١,٥٠٣	٦٩	٢٠	المجموعة التجريبية
غير معنوي	٠,١٥٢	١,٦٤١	١,٩٩١	٦٧	٢,٤٠٩٩	٦٨,٦	٢٠	المجموعة الضابطة
معنوي	٠,٠٠١	٢,٨٣	٢,٤٩٨	٦٠,٩	٢,٠٨٧	٧٠,١٢٠	٢٠	المجموعة التجريبية

* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (٠,٠٥)$

٣-٣ مناقشة النتائج

من خلال عرض الجداول وجدت الباحثان أن هناك فروق معنوية في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية تعزو الباحثين الى ان التطور الحاصل في المجموعة التجريبية كون المجموعة خضعت للبرنامج الارشادي الترويحياذي تضمن عدد

من الجلسات الإرشادية الترويحية اذ كانت مزيج بين ارشاد وترويح التي لها دور كبير في التحسن الذي طرأ على عينة البحث خلال الممارسات للنشاطات الترويحية التي تطلبها منها خلال الوحدة وتميزوا بالمزاج الايجابي والإحساس بالفرح والسرور والحماس لبذل الجهد من اجل الفوز وغير ذلك من الانفعالات الايجابية السارة (٤ : ١١١) حيث تم استخدام دمج ارشاد وترويح من اثاره وتشويق واندماج الافراد بشكل ايجابي والقيام بالواجبات المطلوبة (١ : ١٨) منها وتعزو الباحثين ذلك إلى إن الطالبات بغض النظر عن انهم طالبات تربية رياضية لكنهم لم يمارسوا الرياضة من قبل وجاءوا لتخصص الرياضة كون معدلاتهم وكون الكلية فقط للإناث وكان للتمرين والترويح اثر كبير عليهم ترى الباحثين أن النشاطات التي قامت بها بكل إشكالها وأنواعها هي منظمة من قبل لجان مختصة مما يؤدي الى أن يكتسبن الكثير من الصفات الاجتماعية منها الصبر وضبط النفس من أجل مساعدتهم على عدم التأثر بمشكلات الحياة وضغوطها، حيث تم الاستفادة من تلك المناقشات من أجل التعرف على المشكلات التي تواجههم في حياتهن اليومية ومن تخصص الرياضة ، وتقديم الوسائل والسبل في كيفية التعامل السليم مع تلك المشكلات، وتم استخدام أسلوب التعزيز الايجابي، ومن خلال أسلوب التفريغ الانفعالي تم إعطاء الفرصة للمشاركين بالتعبير عما يجول بخاطرهم بكل حرية وكسر الحواجز النفسية (٨ : ٣٩)، وإن البرنامج الإرشادي ساهم على نحو واضح في تعديل الأنماط السلوكية غير المرغوبة وتنمية السلوك الاجتماعي المرغوب فضلا عن الألفة والتفاعل الاجتماعي الذي أحدثه (٣ : ١٣٠).

٤-١ الاستنتاجات والتوصيات :استنتجت الباحثتان :-

-فاعلية البرنامج الإرشادي الترويحي في الحد من الفشل ولاضطرابات النفسية لدى عينة البحث

-تنظيم الوحدات بين ارشاد وترويح أدت إلى زيادة ايجابية لدى عينة البحث عما كانت عليه قبل التطبيق.

- فاعلية الوحدات الإرشادية الترويحية اثر واضح في التخلص من الازمات النفسية التي ظهرت من خلال نتائج الاختبارات البعدية للمقاييس .

٤-٢ التوصيات :مما سبق وفي ضوء ما توصل إليه توصي الباحثتان كما يأتي:

- تعميم نتائج الدراسة الحالية على المجتمع .

-حث الكوادر والقائمين في المؤسسات التعليمية معرفة اتجاه الطلبة وجود متخصص مرشد بالإضافة الى مدرس الرياضة لا عطاء محاضرات تثقيفية تدور لزيادة الوعي وتعزيز السمات الايجابية في شخصياتهم وتنميتها.

المصادر

- ١-تهاني عبد السلام؛أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٣م٢- سوسنشاكرمجيد؛الاختبارات النفسية ، ط١،: (عمان،دارالصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠،)
- ٣- عبدالحفيظواخلاصمحمد؛التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ط١:(القاهرةمطابعامون، ٢٠٠٢)
- ٤-كمال درويش ومحمد الحمامي؛رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م
- ٥-محمود عبد الفتاح؛سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٦-محمد محمد الحماحمي؛الترويح بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م
- ٧-محمد حسن علاوي؛موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م
- ٨-هادي حسن محمود؛تأثير برنامج تروحي رياضي علي بعض المتغيرات النفسية والوظيفة والبدنية للمرأة لسن مابعد إنقطاع الطمث ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية ، العدد ٣٤ ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩
- ٩-هشام ياسر حسن؛موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة : (القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٨م)

ملحق (١)

مقياس الفشل

ت	الفقرات	لا تنطبق عليه ابدا	ينطق عليه احيناً	ينطبق عليه جدا
١	لا يهمنيالفشل طالما يوجد فرصة بالحياة			
٢	اشعر بالخجل من أصدقائي			
٣	اعكس مشاكل المنزل على سلوكي في حياتي			
٤	اعاني من السرحان وشرود الذهن			
٥	اجد صعوبة في التعامل مع زملائي			
٦	ينتابني الغثيان وعدم الاستقرار كلما سمعت بوجود مشكله			
٧	اجد صعوبة في التعبير عن افكاري			
٨	اشعر بالعصبية في كثير من المواقف			
٩	اعاني من الاكتئاب عندما احاول ان احل التزاماتي			
١٠	اشعر بالاحباط لعدم وضوح هدفي			

			الجأ للكذب للتخلص من المواقف المحرجة	١١
			اعاني الخوف المستمر من الفشل بل حياة	١٢
			ابالغ في تذكر اخطائي وتحميل نفسي اكثر من الازم	١٣
			اشعر بالتردد في كثير من المواقف	١٤
			اشعر بعدم القبول الاجتماعي من الاخرين	١٥
			اشعر بالخوف من المستقبل	١٦
			اعاني من اضطرابات في الكلام	١٧
			اعاني من صعوبة تذكر الموقف بل حياة	١٨
			اشعر بالغيرة من زملائي المتفوقين بحياتهم	١٩
			ليس لدي اصدقاء	٢٠
			اشعر بالفشل واحاول الاعتماد على الغير	٢١
			اعاني من عدم الرغبة بالحياة	٢٢
			اصبحت اعاني من الملل خلال فترات بحياتي .	٢٣
			اخذ الامور مأخذ الجد اكثر من الازم	٢٤
			افضل وسيلة للسيطرة على الوضع هي الهروب .	٢٥
			افرح كثيرا عندما تكثر النوم	٢٦
			اسرتي لا توفر لي الجو المناسب الراحة داخل البيت	٢٧
			افضل العمل والحصول على المال وابعض التزام	٢٨
			لا تهتم اسرتي بمستواي الصحي والنفسي	٢٩
			اتغيب كثيرا عن التزامات	٣٠
			تراودني فكرة الغاء المواعيد	٣١
			اعتقد ان استخدام القوة افضل وسيلة للسيطرة على الوضع	٣٢

ملحق (٢)

مقياس الاضطرابات النفسية (الضغوط، القلق، الاكتئاب)

مجال الضغوط

ت	الفقرات	تتطبق عليـة بشكل كبير جداً	تتطبق عليـة بدرجة كبيرة	تتطبق عليـة الى حد ما	لا تتطبق عليـة بالمرة
١	اشعر اني متوتر				
٢	اشعر بعدم التسامح مع أي شيء منعني من تحقيق ما كنت اصبو اليه				
٣	انا في حالة توتر عصبي				
٤	اجد من الصعوبة تحمل المقاطعات على امر اقوم به				
٥	اجد صعوبة بالهدوء بسبب شيء ما اغضبني				
٦	اشعر بتوتر شديد				
٧	اجد صعوبة في انتهاء الاشياء				
٨	اشعر اني شديد الحساسية				

				اجد نفسي عديم الصبر عندما أتأخر باي طريقة كانت، مثال (رفع الاثقال، اشارات المرور ، يطلب مني الانتظار)	٩
				اشعر انني استهلكت كثير من الطاقة العصبية	١٠
				أتضايق بسهولة	١١
				اواجه صعوبة بالاسترخاء	١٢
				اميل الى المبالغة في رد الفعل للمواقف	١٣
				اجد نفسي مستاءة من أشياء تافهة	١٤

مجال القلق

ت	الفقرات	تتطبق علياً بشكل كبير جداً	تتطبق علياً بدرجة كبيرة	تتطبق علياً الى حداً ما	لا تتطبق علياً بالمرّة
١	تعرضتُ مسبقاً للارتعاش ومثاله ارتعاش اليد.				
٢	اشعر بالقلق من اوضاع قد ترعبني وتجعلني أحمق.				
٣	اشعر بالفزع				
٤	اخاف ان اتعرض لبعض الامور النافه او عمل غير ما لوف				
٥	اشعر اني على وشك الاصابة بالرعب.				
٦	لا اجد أي متعة في الاشياء التي انجزها				
٧	اجد صعوبة في الابتلاع				
٨	اشعر بالخوف الشديد بدون وجود سبب مقنع				
٩	اتعرق بشكل ملحوظ(مثال: يدي مبتلتان حتى في حالة عدم وجود حرارة مرتفعة او عدم ممارسة التمارين الرياضية)				
١٠	اشعر بالدوار				
١١	اجد نفسي في مواقف تجعلني قلق واكون اكثر ارتياحاً عندما تنقضي				
١٢	اشعر بالارتجاف (مثال، قدمي لا تكاد تحملني)				
١٣	أنتفس بصعوبة (مثال، أنتفس بشكل سريع، عدم القدرة على التنفس بدون أي مجهود بدني)				
١٤	اشعر بجفاف فمي				

مجال الاكتئاب

ت	الفقرات	تتطبق علياً بشكل كبير جداً	تتطبق علياً بدرجة كبيرة	تتطبق علياً الى حداً ما	لا تتطبق علياً بالمرّة
١	اشعر بصعوبة المبادرة للقيام بعمل شيء ما				
٢	اشعر أنّ الحياة لامعنى لها				
٣	لا أرى أي شيء في المستقبل يدعو للأمل				
٤	اشعر اني شيء جميل لا قيمه له				
٥	اجد صعوبة في ان اصل الى حالة الحماس لا مر ما اجد صعوبة.				

				اشعر اني مكتئب ومزرق	٦
				لا اجد أي متعة في الاشياء التي انجزها	٧
				اشعر أن الحياة لا قيمة لها	٨
				اشعر بانني لا استحق ان اكون انسان	٩
				اشعر اني فاقد الاهتمام بكل شيء	١٠
				اشعر بالحزن والكآبة	١١
				اشعر انه لا شيء يستحق ان اتطلع للمستقبل بانتظاره	١٢
				كأنني لم أبدأ	١٣
				كأنني لا امارس احساس إيجابي	١٤