



## بناء مقياس الاكتئاب للرياضيين

\* أ.د. / وائل السيد قنديل

\*\* أ.د. / نيفين عاصم أشعت

\*\*\* أ.م.د. / محمد حسين بكر

\*\*\*\* م. د. / حسن شوقي أبو الحديد

### الملخص

يهدف البحث :- الى بناء مقياس الاكتئاب للرياضيين استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً تمثل مجتمع البحث فى بعض لاعبي المنتخبات القومية المصرية تراوحت أعمارهم من بين ١٨ الى ٢٢ سنة للموسم الرياضى ٢٠٢٠ م / ٢٠٢١ م وقد قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم ( ١١٦ ) ، و بلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية ( ١٧١ ) وبلغ عدد العينة الاستطلاعية ( ٥٥ ) في ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن استخلاص الآتي: تكون مقياس الاكتئاب للرياضيين الذي صممه الباحثون من (٦٠) فقرة توزعت على أربع ابعاد هي( البعد الوجداني - المعرفى السلوكى - البعد الجسدى الفسيولوجى - البعد عبر الشخصى) - إن غالبية اللاعبين يتميزن بدرجات متوسطة من الاكتئاب عند أداء الاختبارات - أمكن إيجاد ميزان تقدير ثلاثى لهذا المقياس وهو( موافق - محايد - غير موافق ) - الدرجة الكلية للمقياس(١٨٠) درجة والحد الأدنى (٦٠) درجة.

الكلمات الاستدلالية : مقياس ، الاكتئاب، الرياضيين

\* أستاذ القياس والتقويم بقسم أصول التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

\*\* أستاذ علم الوراثة والبيوتكنولوجى قسم علم الحيوان كلية البنات للعلوم والآداب والتربية جامعة عين شمس

\*\*\* أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

\*\*\*\* مدرس مساعد بقسم أصول التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات





## مقدمة ومشكلة البحث

القياس النفسي هو حقل يهتم بنظريات وآليات قياس الإدراكات والتي تشمل قياسات المعرفة، و القدرات العقلية، والمواقف، وسمات الشخصية وقياسات التعلم و يعنى العاملون بهذا الحقل بالإعداد والتحقق من صلاحية الإستبيانات (Questionnaires) وفحوص تقييم الشخصية. والنواحي النفسية دور هام في نتائج المباريات فهي تؤثر في مستوى أداء اللاعبين وقدراتهم عند تنفيذهم الواجبات الفنية والخططية، وتعد النواحي النفسية من أهم العوامل التي تؤدي دوراً هاماً وحيوياً في تحقيق أفضل المستويات الرياضية إذا تم التعرف عليها وقياسها وضبطها سواء كان على مستوى اللاعب أو الفريق، وطرق إعداد اللاعب نفسياً قبل المباراة وأثناء عملية التدريب.

مما لاشك فيه أن التفكير والخوف من الأمور التي أصبحت تشغل جميع فئات المجتمع الذي نعيش فيه بل أصبح التفكير في الأمور التي تهتم المجتمعات والشعوب المتحضرة والتي تحاول ان تجد لنفسها موضع على الخريطة العالمية والدولية وتعتبر أكثر فئات المجتمع والمعنية بفكرة القلق من فئة الشباب نتيجة التغييرات السريعة والمستمرة في شتى جوانب المجتمع السياسية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية والرياضية، حيث يعيش الإنسان في عصر كثير التغيرات والتفاعلات، المصحوبة بالعديد من التعقيدات في مختلف المجالات التي أثرت في كافة مظاهر الحياة، وما رافقها من اضطرابات نفسية وسلوكية نتيجة لضغوط هذه الحياة، فمع تقدم الحياة الحديثة وتطورها السريع أصبح الإنسان يواجه العديد من المواقف التي قد تهدد حياته ومستقبله، وتزيد من قلقه تجاه ما يكتنف مستقبل حياته، وما يتوقعه من أحداث قد لا يقوى على مواجهتها. إن قلق المستقبل يشكل خطراً على صحة الأفراد وسلوكهم، فقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن حياة الفرد، مما يكون له الأثر الكبير سواءً من الناحية النفسية أو الجسمية، وما يتبع ذلك من تأثيرات في مختلف جوانب حياة الفرد. (١٥ : ٦٧ )

لا شك في أن ما يعانيه الإنسان من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية لها دور كبير في ظهور مرض الاكتئاب، فالحياة لا تخلو من ضغوط، فجميع الذكور والإناث الصغار والكبار جميعهم يتعرضون لتلك الضغوط وتلك الأزمات التي تحدث هنا وهناك ليست ببعيدة عن ظهور مرض الاكتئاب. (٩ : ٣٣ )

ويصبح الفرد المكتئب ضعيف الشهية أو العكس فرطاً بالأكل، وقليل النوم أو بزيادة النوم، إضافة إلى نقص الطاقة والتعب، وعدم تقدير الذات والشعور بالدونية مع ضعف في التركيز والشعور بفقدان الأمل. (٢٤ : ٤١ )





كما يعد الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية انتشاراً، حيث تقدر إحصاءات منظمة الصحة العالمية إلى أن عدد المرضى المصابين بداء الاكتئاب يزيد على خمسمئة مليون مصاب، وتشير بعض هذه الإحصاءات إلى أن نسبة انتشار الاكتئاب تصل إلى ٧ % من سكان العالم ومن المتوقع أن تزيد هذه النسبة إلى ١٠ % خلال الأعوام القادمة. (٩ : ٨٢)

والاكتئاب حالة من الحزن الشديد والمستمر ناتج عن ظروف محزنة وأليمة. (٢٢ : ١٠٤) والاكتئاب النفسي أحد الأمراض النفسية الذي يرتبط بحالة من الشعور بالحزن واليأس وفقدان الاهتمام وعدم القدرة على الاستمتاع بأي شيء سار ويفقد بذلك الشهية للطعام وصعوبة التعامل مع الآخرين، وهو حالة عاطفية من الاغتمام شبه الدائم يتراوح بين حاله خفيفة من الإحباط والتشاؤم إلى مشاعر أقوى وأقسى. (٧ : ٧٣)

فالكل يشعر ولكن كل بقدر، فهناك الاكتئاب الكبير الذي يصل بالمصاب إلى الإقدام على الانتحار وقتل نفسه للهروب من تلك الأفكار السوداوية، وهناك الاكتئاب البسيط أو الخفيف الذي يؤثر فقط في عدم شعور المصاب بالسعادة. (٦ : ٦٧)

ويتدرج الاكتئاب من اكتئاب شديد إلى اكتئاب متوسط أقل حدة من الكبير فلا يصل إلى حد الانتحار، وإنما يؤثر على سلوكه وأفكاره وحياته العملية وأدائه الاجتماعي والمهني. (١٠ : ١١٣) ويصنف الاكتئاب أيضاً إلى اكتئاب بسيط ومحدود ومؤقت يزول بزوال المشكلة المؤثرة، وقد يسمى بالاكتئاب الصغير يبدو على المريض الحزن والضيق وعدم الارتياح ويكون ذلك الاكتئاب عبارة عن سلوك وتفكير عارض. وليس مستمراً مزمناً والاكتئاب يصيب جميع شرائح المجتمع بغض النظر عن الجنس، والعمر، ومستوى التعليم، أو الثقافة والوطن. (٣ : ٢١٤)

ومن هنا فإن للاكتئاب تصنيفات علمية يصل عددها إلى أكثر من عشرة أنواع وكل تصنيف لديه المعايير الخاصة به، وكما سبق فإن منظمة الصحة العالمية قد أشرفت على عدد من التصنيفات، آخرها تصنيف البريطاني ICD-10 المرتبط بالصحة العقلية واضطرابات السلوك. (٢٦ : ٤٦)

ويقع الاكتئاب تحت عنوان Mood Affective Disorder باسم Depressive Episode قسمت تلك الأمراض إلى خمسة أقسام من الاكتئاب الخفيف Mild Depressive Episode ثم الاكتئاب المعتدل أو المتوسط Moderate Depressive Episode الذي تزيد أعراضه وقوته على الاكتئاب الخفيف. الاكتئاب الشديد Severe Depressive Episode ويختص بأعراض أكثر شدة من سابقه، ويكون ذلك مصحوباً بأعراض جسدية. (٤ : ١٤)





أما القسم الأخير فهو الاكتئاب غير المحدد Unspecified Depressive Episode وكل قسم له أعراضه الخاصة إلا أن الغالب فيها هو الشعور بالأسى والحزن والكآبة والتغيرات الفسيولوجية الجسمية العضوية ( ٢ : ٨٢ )

أما التصنيف الأمريكي لرابطة الأطباء النفسيين الأمريكيين، فقد صنف الاكتئاب إلى عشرة أنواع منها: اضطرابات الاكتئاب الكبير نوبة مفردة Major Depressive Disorder Single Episode واضطرابات الاكتئاب الكبير Major Depressive Disorder Recurrent والاضطراب الاكتئابي غير المعين (اضطرابات عسر المزاج قبل الطمث، واضطرابات الاكتئاب الصغير، واضطراب الاكتئاب بعد الذهاني للفصام). ( ١٩ : ٦٤ )

وتجدر الإشارة هنا إلى أهمية توضيح العلاقة بين القلق والاكتئاب من حيث إنهما من الأمراض العصابية أولاً إضافة إلى أنهما أكثر الأمراض النفسية انتشاراً حسب الدراسات (جلبان، ٢٠٠٩ م) كما أن القلق والاكتئاب مرضان غالباً ما يكونان متلازمين فلا يوجد قلق دون اكتئاب أو حزن ولو كان بسيطاً كما لا يوجد اكتئاب بلا قلق على الصحة. ( ١٧ : ٩٢ )

ومن خلال ملاحظة الباحثون ، عدم وجود مقاييس تحوي فقرات حساسة لمبادئ الاكتئاب للرياضيين ولكن تعتمد على الخبرة الشخصية و الملاحظة بأسلوب يخضع الى معايير غير موضوعية وبذلك لا يتحقق الهدف الذي نسعى لتحقيقه بالوصول باللاعب لافضل أداء ومن تلك المظاهر فقدان القدرة على الاستمتاع بمرح الحياة، وضعف الثقة بالنفس.و سلبية مفهوم اللاعب لذاته، وتوجيه اللوم لنفسه وتضخيم المشكلات، وانعدام القدرة على اتخاذ القرارات والحسم، وضعف الإحساس بالقيمة الذاتية.و ضعف القدرة على الإنجاز، وانعدام الميل نحو المثابرة والطموح لتحقيق أهداف الحياة ومتطلباتها، والشلل في الإرادة، والرغبة في الهروب من الواقع وتحبيذ فكرة الموت، وتزايد الميول الاتكالية.ومن هنا وجد الباحثون انه من الضروري بناء مقياس الاكتئاب للرياضيين .

### أهمية البحث :-

تتضح أهمية البحث الحالي في إنه :-

- ١- يعد محاولة علمية لتقديم أداه مقننة يمكن من خلالها تقييم ظاهره في غاية الاهمية وهي الاكتئاب للرياضيين و ما يتعلق بها من تفسير العديد من الظواهر داخل ملاعبنا مثل ظاهرة الانهيار الجماعي للفرق الرياضية .
- ٢- يفتح البحث أفاقاً مستقبلية لعمل دراسات مشابهه وإجراء المقارنات والعلاقات بين الاكتئاب و الظواهر و الخصائص و السمات المرتبطة بها .





## هدف البحث :-

- بناء مقياس الاكتئاب للرياضيين

## فروض البحث:

صاغ الباحث الفروض على شكل تساؤلات:

- ما هو مقياس الاكتئاب للرياضيين؟

## مصطلحات البحث :-

تعريف الاكتئاب: يشتق اسم الاكتئاب في اللغة العربية من الفعل الثلاثي كآب ويشير هذا الفعل أيضاً إلى اسم الكآبة وهي تعني سوء الحال والانكسار من الحزن وفي الإنجليزية يحمل الاكتئاب مصطلح Dépression وهو يتكون من ثلاثة مقاطع (de- presh- un) أما الفعل يكتئب Depress فلقد اشتق من Depressus الذي اشتق من Deprinere. ( ٥ : ٥٤ )

## إجراءات البحث :

### أولاً: منهج البحث:

- استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

### ثانياً : مجتمع وعينة البحث :-

تمثل مجتمع البحث في بعض لاعبي المنتخبات القومية المصرية تراوحت أعمارهم من بين ١٨ الى ٢٢ سنة للموسم الرياضى ٢٠٢٠ م / ٢٠٢١م وقد قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم ( ١١٦ ) ، و بلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية ( ١٧١ ) وبلغ عدد العينة الاستطلاعية ( ٥٥ ) والجدول التالى يوضح توزيع أفراد العينة قيد البحث للدراسة الأساسية والاستطلاعية فى الأنشطة الرياضية المختارة .

### جدول ( ١ )

تصنيف وتوزيع عينة البحث الانشطة الرياضية قيد البحث

م	الرياضة	عينة الدراسة الاساسية	العينة الاستطلاعية	المجموع الكلى
١.	كرة اليد	٤٠	٢٠	٦٠
٢.	الملاكمة	٣٥	١٥	٥٠
٣.	العاب القوى	٤١	٢٠	٦١
	المجموع	١١٦	٥٥	١٧١





يتضح من جدول ( ١ ) عدد لاعبي الانشطة الرياضية و عينة الدراسة الاساسية و العينة الاستطلاعية و العدد الكلي للاعبين قيد الدراسة  
أعدالية توزيع عينة البحث :  
ينحصر الالتواء بين (٣±)

يتضح من جدول (٢) أن قيم الانحرافات المعيارية أقل من قيم المتوسطات الحسابية ، وأن جميع معاملات الالتواء قد إنحصرت بين (٣±) مما يدل على أن العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية تمثلان مجتمعاً إعتدالياً متجانساً بالنسبة لمتغيرات السن وسنوات الخبرة .

### ثالثاً : خطوات بناء مقياس الاكتئاب :

أ: قام الباحثون بمراجعة الاطر النظرية والدراسات السابقة بموضوع الاكتئاب فى مجال علم النفس وعلم النفس الرياضى والتي تناولت موضوع الاكتئاب ومنها : شعبان، إبراهيم، (٢٠٠٧). عبد الرحمن العيسوي ، (١٩٩٢). عبد العزيز علي النفيسة ، (٢٠١٠)

ب: مراجعة قوائم ومقاييس الاكتئاب التى سبق إعدادها فى مجال على النفس الرياضى  
( Diana, Ke able (1989)

### ج: تحديد المحاور والعبارات لمقياس الاكتئاب للرياضيين .

من خلال الخطوتين السابقتين قام الباحثون بتحديد المحاور وبصياغة العبارات فى ضوء الفهم والتحليل النظرى حيث تم إعداد المحاور والعبارات وإعدادها فى شكل إستمارة قبل عرضها على السادة الخبراء مرفق ( ١ ) وتكونت الصورة الاولية للمقياس من (٧) محاور و ( ٦٠ ) عبارة وقد راعى الباحثون فى صياغة العبارات ما يلى :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة .

- أن لا توحى العبارة بنوع الاستجابة .

- أن لا تشمل العبارة على أكثر من معنى .

د : عرض العبارات المقترحة على السادة الخبراء :

قام الباحثون بعرض العبارات المقترحة للمقياس فى صورته الاولية على إحدى عشر من الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقويم . وذلك بهدف التعرف على :

- مدى سلامة الصياغة للعبارة المقترحة ومناسبتها للمقياس

- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى - مفتاح التصحيح المناسب .



وقد توصل الباحثون من خلال استطلاع رأى الخبراء الى ما يلى : ١- تحديد المحاور المناسبة للمقياس ويوضح جدول ( ٣ ) النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مناسبة محاور المقياس

جدول ( ٣ )

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مناسبة محاور المقياس

ن=٧

م	المحور	نسبة الاتفاق	تكرار الموافقة
١	البعد الوجدانى	%١٠٠	٧
٢	البعد المعرفى السلوكى	%٨٥.٧١	٦
٣	البعد الجسدى الفسيولوجى	%١٠٠	٧
٤	البعد عبر الشخصى	%٨٥.٧١	٦
٥	البعد الذاتى	%٢٨.٥٧	٢
٦	البعد البئى	%٤٢.٨٥	٣

يوضح جدول ( ٣ ) أهم محاور المقياس وقد ارتضى الباحثون نسبة أعلى من ( ٨٠ % ) وهى النسبة التى ارتضاها الباحثون والمحاور هى (البعد الوجدانى - البعد المعرفى السلوكى - البعد الجسدى الفسيولوجى - البعد عبر الشخصى )  
٢- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات ويوضح جدول ( ٤ ) العبارات النهائية بعد الحذف وإعادة الصياغة .

جدول ( ٤ )

عدد العبارات النهائية بعد استطلاع رأى الخبراء ن=٧

م	المحور	عدد العبارات فى	أرقام العبارات فى صورتها الاولى	إعادة الصياغة		العبارات المستبعدة		عدد العبارات فى صورتها النهائية	عدد العبارات فى صورتها النهائية فى	أرقام العبارات فى
				العدد	رقم العبارة	العدد	رقم العبارة			
١	البعد الوجدانى	١٥	١٥:١	٢	٧-١	-	-	-	١٥	١٥:١
٢	البعد المعرفى السلوكى	١٧	٣١:١٦	٢	٢٦-٢٣	-	-	-	١٧	٣١:١٦



٤٤:٣٢	١٣	-	-	-	-	-	٤٤:٣٢	١٣	البعد الجسدى الفسىولوجى	٣
٦٠:٤٥	١٥	-	-	-	-	-	٦٠:٤٥	١٥	البعد عبر الشخصى	٤

يوضح جدول ( ٤ ) عدد العبارات لكل محور قبل وبعد العرض على الخبراء

جدول ( ٥ )

الأهمية النسبية لمحاور مقياس الاكتتاب للرياضيين ن = ٧

عدد العبارات الممثلة للمحور بالاستبيان	الاهمية النسبية " تقريباً "	المحاور
١٥	%٢٥	البعد الوجدانى
١٧	%٢٨.٣	البعد المعرفى السلوكى
١٣	%٢١.٦	البعد الجسدى الفسىولوجى
١٥	%٢٥	البعد عبر الشخصى

يتضح من جدول (٤) الأهمية النسبية لمحاور المقياس من خلال إبداء رأى السادة الخبراء، وسوف يقوم

الباحثون بمراعاة تلك الأهمية في تمثيل عبارات كل محور داخل المقياس







## ١- مدى ملائمة مقاييس التقدير للاجابة على العبارات

العبارات	موافق	محايد	غير موافق
الأيجابية	٣	٢	١
العكسية	١	٢	٣

### رابعاً : الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ١ / ٩ / ٢٠٢١م الى الفترة

٩ / ٩ / ٢٠٢١م وذلك لتتحقق من التالي :

- التأكد من فهم أفراد العينة للمحاور والعبارات .
- التأكد من فهم أفراد العينة لشروط وتعليمات تطبيق المقياس .
- التعرف على فترة الإجابة على المقياس المناسبة أفضل عدد من الممكن التعامل معه في اليوم الواحد.

### حساب المعاملات العلمية للاستبيان

قام الباحثون في البحث الحالي بحساب صدق المقياس بطريقتين هما :

#### ١- صدق المحتوي :-

يهدف صدق المحتوي إلي جعل الجانب المقياس مرتبط بغيره من الجوانب الأخرى بالنسبة للاستمارة وتتم في البحث التالي عن طريق عرض المقياس علي عدد من الخبراء لتحديد أهم المكونات الصادقة التي يري المحكمون أنها تشكل من وجهة نظرهم أهمية خاصة للمقياس وتحديد العبارات التي تقيس هذه المكونات. ويعتمد تحديد هذه المكونات علي حساب تكرار كل عبارة والنسبة المئوية بالنسبة للعدد الكلي للخبراء بحيث تستبعد العبارات الخاصة التي تحصل علي تكرارات تقل عن (٨٥%) من المجموع الكلي للآراء.

وقد قام الباحثون بعرض المقياس علي عدد من الخبراء بلغ (٧) خبراء وقد تراوحت نسب الاتفاق على العبارات ما بين (٨٥.٧% : ١٠٠%) وذلك بعد إجراء التعديلات على العبارات والتي طلبها الخبراء جدول (٤) .

صدق الاتساق الداخلي وتم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و مجموع المحور والدرجة





صدق الاتساق الداخلي:

أ- صدق الاتساق الداخلي البعد الأول البعد الوجدانى.

جدول (٦)

ن = ٥٥ صدق الاتساق الداخلى لاستبيان مقياس الاكتئاب البعد الأول " البعد الوجدانى".

م	العبرة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الارتباط بين العبرة والاستبيان ككل	معامل الارتباط بين العبرة والمحور
1	استيقظ فى الصباح متعكر المزاج	1.2000	.40584	.434**	.381
2	تراودنى الرغبة فى البكاء بسهولة بين الحين والآخر دون وجود سبب محدد	1.3143	.47101	.419*	.364*
3	يلازمنى الشعور بالذنب وتأنيب الضمير عند ارتكاب مخالفة لقانون اللعبة	1.6000	.49705	.414*	.345
4	أشعر بالمتعة أثناء الأداء الرياضى	1.2857	.45835	.557**	.765**
5	أشعر بالتفاؤل عند القيام بأى إنجاز رياضى	1.9429	.23550	.557**	.639**
6	أشعر بحالة من الضيق والأنقباض عند الاستيقاظ من النوم	1.7143	.45835	.414*	.433**
7	أصبحت أكثر أنفعالا واستثارة عن ذى قبل	1.8286	.38239	.655**	.381
8	أشعر بفقدان الأمل فى تحقيق أى إنجاز أثناء المنافسات	1.6286	.49024	.655**	.718**
9	الشعور بالوحدة يلازمنى طوال الوقت	1.2571	.44344	.552**	.603**
١٠	لدى شعور دائم بأننى أفضل من غيرى فى الأداء الرياضى	1.7714	.42604	.787**	.353*
١١	ألوم ذاتى بشكل متكرر بعد القيام بأى تدريب	1.6000	.49705	.568**	.412*
١٢	عندما أستيقظ من النوم أظل مستلقيا على السرير لفترات طويلة	2.045296	.40684	.388*	.673**
١٣	يوجد فى حياتى الكثير من الأمور التى تجعلنى أشعر بالمتعة والأستمتاع	2.094077	.60648	.365*	.305*
١٤	أشعر بالأمان تجاه المستقبل	2.043554	.67466	.428*	.403*
١٥	أشعر بأن حالتى المعنوية فى تحسن مستمر	1.84669	.72793	.355	.564*





		0.478744	25.172517	مجموع البعد
--	--	----------	-----------	-------------

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي 0.276

تشير نتائج الجدول رقم ( ٦ ) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات البعد الاول البعد الوجداني الذي تنتمي اليه . وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين ( \*305 - \*412 . ) و توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً عبارات البعد الاول البعد الوجداني ومجموع الاستبيان ككل . وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين ( \*355 - \*787 . ) وجميع هذه المعاملات .

ب-صدق الاتساق الداخلي البعد الثاني المعرفى السلوكى.

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي لاستبيان مقياس الاكتئاب البعد الثاني المعرفى السلوكى ن = ٥٥

م	العبارة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بين العبارة والمحور	معامل الارتباط بين العبارة والاستبيان ككل
1	تزايد قدرتى على التركيز فى أداء المهارات عن ذى قبل	1.2286	.42604	*.361	*.386
2	يوجد الكثير من الأمور فى حياتى لا أستطيع حسمها	1.1714	.38239	** .802	** .587
3	أفتقد الرغبة فى الذهاب للتمرين	1.2286	.42604	** .694	** .538
4	ينتابنى الشعور بعدم أهميتى وضعف الجدوى من التمرين	1.7429	.44344	** .640	*.428
5	أشعر بأن كل شئ فى التدريبات يسير وفقاً لما أريده	1.5429	.50543	** .435	** .473
6	تراودنى أفكار دائمة عن سوء مستوايا أثناء المنافسات	1.6857	.47101	** .480	*.418
7	أميل إلى مشاركة زملائى فى المناسبات والحوارات	1.9143	.28403	** .718	*.438
8	أعانى من تناقص فى قدرتى على إقامة حوار أو مناقشة مع اللاعبين الآخرين	1.3429	.48159	** .777	** .596





م	العبارة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الارتباط بين العبارة والمحور	معامل الارتباط بين العبارة والاستبيان ككل
9	أجد صعوبة فى نجاح علاقاتى مع اللاعبين الآخرين	1.7714	.42604	.610**	.432**
10	أشعر برغبة فى عدم الذهاب للتمرين	1.3429	.48159	.357*	.338*
11	أشعر بأن ثقفتى فى نفسى فى تحسن مستمر	1.2286	.42604	.361*	.386*
12	أشعر بخجل إزاء كثير من تصرفاتى التى حدثت فى الماضى	1.1714	.38239	.802**	.587**
13	عندما أفكر فى موضوع ما فإننى أجد صعوبة فى التفكير	2.036585	.60648	.371*	.417*
14	أشعر بمتعة عند أداء الحركات الصعبة	2.031359	.66868	.464**	.385*
15	أنشغل بالتفكير فى الأفعال التى أرتكبتها فى الماضى	2.348432	.67466	.657**	.396*
16	أهتم كثيرا بملبسى ومظهرى	2.156794	.72793	.432**	.420*
17	أجد صعوبة فى اتخاذ القرارات المناسبة أثناء الأداء الرياضى	2.11324	.60648	.744**	.535**
	مجموع البعد	28.05801	0.495309		412

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي 0.276

تشير نتائج الجدول رقم ( ٧ ) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات البعد الثانى المعرفى السلوكى الذى تنتمى إليه . وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين ( \*357 - \*802 ) و توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً عبارات البعد الثانى المعرفى السلوكى ومجموع الاستبيان ككل وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين ( \*338 - \*587 ) وجميع هذه المعاملات .



ج- صدق الاتساق الداخلى البعد الثالث الجسدى الفسيولوجى.

جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلى لاستبيان مقياس الاكتئاب البعد الثالث الجسدى الفسيولوجى ن = ٥٥

م	العبارة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الارتباط بين العبارة والمحور	معامل الارتباط بين العبارة والاستبيان ككل
1	أشعر بالخمول والإرهاق الشديد لأقل مجهود ابذله	1.5714	.50210	.609**	.292*
2	عند التمرين تسيطر على أفكار عن سوء حالتى الصحية	1.2857	.45835	.462**	.327*
3	يلازمنى الشعور بالصداع وقت التمرين	1.3429	.48159	.483**	.368*
4	أعانى من اضطراب فى النوم (زيادة أو نقصان ) فى فترة المنافسات	1.4857	.50709	.544**	.416*
5	أشعر بتغيرات كثيرة فى وزنى (زيادة أو نقصان ) فى الفترة الأخيرة	1.2857	.45835	.409*	.372*
6	أشعر بالآم بالصدر وأسفل الظهر عند الذهاب للتمرين	1.6857	.47101	.429*	.333*
7	ليس لدى أى رغبة جنسية نحو الجنس الآخر	1.5143	.50709	.304*	.355*
8	أعانى من الإمساك فى الفترات الأخيرة بشكل ملحوظ	1.4286	.50210	.725**	.549**
9	أشعر بجفاف الفم والحلق بصورة متكررة	1.4857	.50709	.528**	.434**
١٠	أشعر بزيادة فى ضربات القلب بين الحين والآخر	1.2857	.45835	.328*	.320*
١١	شهيتى للطعام تغيرت فى الفترة الأخيرة عن ذى قبل	2.078397	.66089	.504*	.308*
١٢	استيقظ أثناء الليل عدة مرات ويصعب على الدخول فى النوم مرة أخرى	2.085366	.30513	.575*	.388*



.494*	.593*	.79438	2.017422	أشعر بخذلان وتنميل فى بعض أجزاء جسدى بشكل متكرر	١٣
		0.4953094	28.05801	مجموع البعد	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي 0.276

تشير نتائج الجدول رقم ( ) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات البعد الثالث الجسدى الفسيولوجى الذى تنتمى اليه . وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين ( \*328. - \*725. ) و توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً عبارات البعد الثالث الجسدى الفسيولوجى ومجموع الاستبيان ككل وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين ( \*٢٩٢. - \*٥٤٩. ) وجميع هذه المعاملات .  
د- صدق الاتساق الداخلى البعد الرابع الشخصى.

#### جدول (٩)

صدق الاتساق الداخلى لاستبيان مقياس الاكتئاب البعد الرابع الشخصى ن = ٥٥

م	العبرة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الارتباط بين العبرة والمحور	معامل الارتباط بين العبرة والاستبيان ككل
1	لدى رغبة داخلية تدفعنى نحو تحقيق شى ما إيجابى أثناء التدريبات	1.8857	.32280	.673**	.388*
2	يامكانى معرفة وفهم ما لدى من قدرات و إمكانات	1.7714	.42604	.305*	.365*
3	أشعر بالتشاؤم والإحباط وعدم القدرة من تحقيق إنجاز رياضى	1.3143	.47101	.403*	.428*
4	أشعر برغبة قوية فى مساعدة زملائى	1.9143	.28403	.564*	.355
5	أثناء التدريبات	1.7143	.45835	.371*	.417*
6	لدى القدرة على التعامل مع اللاعبين الآخرين بطريقة سوية	1.4571	.50543	.464**	.385*
7	أشعر أنه لدى القدرة على الإبداع أثناء الأداء الرياضى	1.5143	.50709	.657**	.396*





.420*	.432**	.50543	1.4571	أشعر بالرضا عن ذاتي أثناء فترة التدريب والمنافسات	8
.535**	.744**	.42604	1.7714	أشعر بوجود قيمة لي وسط زملائي اللاعبين	9
.400*	.639**	.42604	1.7714	لدى الكثير من الأهداف تستحق العيش من أجلها	١٠
.768*	.807**	.66868	1.5	يلعب الآخرون دورا هاما في حياتي	١١
.768*	.807**	.88992	1.60453	أعبر عن رأيي بحرية تامة دون التقيد بالآخرين	١٢
.768*	.807**	.48423	1.710801	أجد صعوبة في الاعتماد على نفسي عند اتخاذ القرارات	١٣
.842*	.925**	.52083	1.663763	أخاف من تحمل المسؤولية عند اتخاذ أى قرار	١٤
.804*	.915**	.65126	2.10453	لدى رسالة في الحياة أعيش من أجلها	١٥
		0.522446	29.42496	مجموع البعد	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي 0.276

تشير نتائج الجدول رقم ( ٩ ) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات البعد الرابع الشخصى الذى تنتمى اليه . وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين ( \*305. - \*925. ) و توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً عبارات البعد الرابع الشخصى ومجموع الاستبيان ككل وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين ( \*٣٦٥. - \*٨٤٢. ) وجميع هذه المعاملات .



جدول ( ١٠ )

ن = ٥٥

معامل الارتباط بين المحور الأول والابعاد الممثلة له

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
1	البعد الوجداني	25.17251	0.4787	.691**
2	البعد المعرفي السلوكي	28.05801	0.49530	.828**
3	البعد الجسدي الفسيولوجي	28.05801	0.495309	.837**
٤	البعد عبر الشخصي	29.42496	0.522446	.866**
	مجموع المحور الأول	133.2527	0.551148	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٢٧٦ .

تشير نتائج الجدول رقم ( ١٠ ) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين الابعاد " الوجداني ، المعرفي السلوكي ، الجسدي الفسيولوجي ، الشخصي " وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ( .691 - .866 ) وهي معاملات ارتباط مرتفع عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) مما يدل على أنها صادقه .

ثبات استبيان:

ولتحقيق ثبات الاستبيان، قام الباحث باستخدام معامل (الفكرونيباخ) ، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (١١)

ن = ٥٥

قيم معامل ألفا Iph لمحاور الاستبيان

المحور	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل ألفا Iph
الأول	البعد الوجداني	25.17251	0.478744	.462
	البعد المعرفي السلوكي	28.05801	0.495309	.525
	البعد الجسدي الفسيولوجي	28.05801	0.495309	.679
	البعد عبر الشخصي	29.42496	0.522446	.648
المجموع	الاستبيان ككل	133.2527	0.551148	.598







قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٢٧٦ .  
يتضح من جدول رقم ( ١١ ) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " الفا " تتراوح بين ( ، ) وذلك يشير  
الي أن الاستبيان على درجة من الثبات.  
**عرض النتائج ومناقشتها :**  
يعرض الباحثون النتائج التي توصل اليها.

جدول رقم(١٢)

التكرارات ونسب التحسن وقيمة ك<sup>٢</sup> والأهمية النسبية لعبارات مقياس الاكتئاب

ن=١١٦

الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا المحسوبة	غير موافق		محايد		موافق		م
			النسب	تكرار	النسب	تكرار	النسب	تكرار	
%٨١	٢٨١	٣١.٢٦	١١.٢١	١٣	٣٥.٣٤	٤١	٥٣.٤٥	٦٢	.١
%٩٠	٣١٣	٨٦.٠٩	٠.٨٦	١	٢٨.٤٥	٣٣	٧٠.٦٩	٨٢	.٢
%٨٨	٣٠٧	٧٦.٣٦	٥.١٧	٦	٢٥.٠٠	٢٩	٦٩.٨٣	٨١	.٣
%٧٤	٢٥٩	١٧.٤٠	١٥.٥٢	١٨	٤٥.٦٩	٥٣	٣٨.٧٩	٤٥	.٤
%٧٧	٢٦٨	٢١.٧٤	١٢.٩٣	١٥	٤٣.١٠	٥٠	٤٣.٩٧	٥١	.٥
%٨٩	٣١٠	٨٣.٠٩	٤.٣١	٥	٢٤.١٤	٢٨	٧١.٥٥	٨٣	.٦
%٨٣	٢٨٩	٤٢.٧٤	٦.٩٠	٨	٣٧.٠٧	٤٣	٥٦.٠٣	٦٥	.٧
%٨٧	٣٠٤	٧١.٤٥	٦.٩٠	٨	٢٤.١٤	٢٨	٦٨.٩٧	٨٠	.٨
%٧٥	٢٦٢	١٥.٠٢	١٦.٣٨	١٩	٤١.٣٨	٤٨	٤٢.٢٤	٤٩	.٩
%٨٤	٢٩٤	٤٩.٧٨	٦.٠٣	٧	٣٤.٤٨	٤٠	٥٩.٤٨	٦٩	.١٠
%٨٤	٢٩٢	٤٦.٨٣	٨.٦٢	١٠	٣١.٠٣	٣٦	٦٠.٣٤	٧٠	.١١
%٨٩	٣٠٩	٧٨.٩٥	٣.٤٥	٤	٢٦.٧٢	٣١	٦٩.٨٣	٨١	.١٢
%٨٦	٣٠٠	٦٠.٦٤	٦.٠٣	٧	٢٩.٣١	٣٤	٦٤.٦٦	٧٥	.١٣
%٧٨	٢٧٠	٥٢.٠٥	٤.٣١	٥	٥٨.٦٢	٦٨	٣٧.٠٧	٤٣	.١٤
%٨٧	٣٠٢	٦٣.٧٩	١.٧٢	٢	٣٦.٢١	٤٢	٦٢.٠٧	٧٢	.١٥
%٧٤	٢٥٦	١٠.٨٣	١٨.٩٧	٢٢	٤١.٣٨	٤٨	٣٩.٦٦	٤٦	.١٦
%٨٦	٣٠١	٦١.٧٨	٢.٥٩	٣	٣٥.٣٤	٤١	٦٢.٠٧	٧٢	.١٧
%٨٩	٣٠٨	٨٠.٩١	٦.٠٣	٧	٢٢.٤١	٢٦	٧١.٥٥	٨٣	.١٨
%٨٧	٣٠٣	٦٥.١٩	٢.٥٩	٣	٣٣.٦٢	٣٩	٦٣.٧٩	٧٤	.١٩





الوزن النسبي	المجموع التقديرى	٢كا المحسوبة	غير موافق		محايد		موافق		م
			النسب	تكرار	النسب	تكرار	النسب	تكرار	
%٨٨	٣٠٥	٩٨.٦٠	١٣.٧٩	١٦	٩.٤٨	١١	٧٦.٧٢	٨٩	.٢٠
%٩١	٣١٦	١٢٧.٧٢	١٠.٣٤	١٢	٦.٩٠	٨	٨٢.٧٦	٩٦	.٢١
%٨٥	٢٩٦	٦٦.٤٨	١٣.٧٩	١٦	١٧.٢٤	٢٠	٦٨.٩٧	٨٠	.٢٢
%٨٤	٢٩١	٥٧.١٢	١٥.٥٢	١٨	١٨.١٠	٢١	٦٦.٣٨	٧٧	.٢٣
%٨٨	٣٠٧	٩٨.٢٩	١٢.٠٧	١٤	١١.٢١	١٣	٧٦.٧٢	٨٩	.٢٤
%٨٤	٢٩١	٧٠.٥٧	١٨.٩٧	٢٢	١١.٢١	١٣	٦٩.٨٣	٨١	.٢٥
%٨٣	٢٩٠	٦٧.١٠	١٨.٩٧	٢٢	١٢.٠٧	١٤	٦٨.٩٧	٨٠	.٢٦
%٨٠	٢٧٨	٥٤.٩٥	٢٥.٠٠	٢٩	١٠.٣٤	١٢	٦٤.٦٦	٧٥	.٢٧
%٩٠	٣١٤	٩١.٣٦	٢.٥٩	٣	٢٤.١٤	٢٨	٧٣.٢٨	٨٥	.٢٨
%٨٨	٣٠٧	٨٢.٢٦	٧.٧٦	٩	١٩.٨٣	٢٣	٧٢.٤١	٨٤	.٢٩
%٨٨	٣٠٧	٧٨.٠٢	٦.٠٣	٧	٢٣.٢٨	٢٧	٧٠.٦٩	٨٢	.٣٠
%٨٦	٢٩٨	٥٨.٠٥	٧.٧٦	٩	٢٧.٥٩	٣٢	٦٤.٦٦	٧٥	.٣١
%٨٣	٢٩٠	٤٣.٥٧	٧.٧٦	٩	٣٤.٤٨	٤٠	٥٧.٧٦	٦٧	.٣٢
%٧٩	٢٧٦	٢٦.٧٦	١٧.٢٤	٢٠	٢٧.٥٩	٣٢	٥٥.١٧	٦٤	.٣٣
%٨٣	٢٩٠	٤٥.٢٢	١١.٢١	١٣	٢٧.٥٩	٣٢	٦١.٢١	٧١	.٣٤
%٨٣	٢٨٨	٤٣.٤٧	١٢.٩٣	١٥	٢٥.٨٦	٣٠	٦١.٢١	٧١	.٣٥
%٨٦	٣٠٠	٦٠.٦٤	٦.٠٣	٧	٢٩.٣١	٣٤	٦٤.٦٦	٧٥	.٣٦
%٨٦	٣٠٠	٥٩.٨١	٤.٣١	٥	٣٢.٧٦	٣٨	٦٢.٩٣	٧٣	.٣٧
%٨٢	٢٨٧	٣٩.١٢	٩.٤٨	١١	٣٣.٦٢	٣٩	٥٦.٩٠	٦٦	.٣٨
%٨٤	٢٩٣	٤٨.٦٤	٨.٦٢	١٠	٣٠.١٧	٣٥	٦١.٢١	٧١	.٣٩
%٧٦	٢٦٣	١٢.٦٤	١٨.٩٧	٢٢	٣٥.٣٤	٤١	٤٥.٦٩	٥٣	.٤٠
%٨٣	٢٩٠	٤٣.٧٨	٩.٤٨	١١	٣١.٠٣	٣٦	٥٩.٤٨	٦٩	.٤١
%٨٤	٢٩٢	٤٦.٥٧	٧.٧٦	٩	٣٢.٧٦	٣٨	٥٩.٤٨	٦٩	.٤٢
%٨٦	٢٩٨	٥٨.٠٥	٧.٧٦	٩	٢٧.٥٩	٣٢	٦٤.٦٦	٧٥	.٤٣
%٨٣	٢٨٩	٤٢.٠٢	٨.٦٢	١٠	٣٣.٦٢	٣٩	٥٧.٧٦	٦٧	.٤٤
%٨٢	٢٨٤	٣٥.٠٣	١٠.٣٤	١٢	٣٤.٤٨	٤٠	٥٥.١٧	٦٤	.٤٥
%٨٩	٣٠٨	٨٠.٩١	٦.٠٣	٧	٢٢.٤١	٢٦	٧١.٥٥	٨٣	.٤٦
%٩١	٣١٥	١٠٤.٠٩	٦.٠٣	٧	١٦.٣٨	١٩	٧٧.٥٩	٩٠	.٤٧
%٨٨	٣٠٧	٧٨.٠٢	٦.٠٣	٧	٢٣.٢٨	٢٧	٧٠.٦٩	٨٢	.٤٨





الوزن النسبي	المجموع التقديرى	كا	غير موافق		محايد		موافق		م
			النسب	تكرار	النسب	تكرار	النسب	تكرار	
٪٨٥	٢٩٦	٦١.٣١	١٢.٠٧	١٤	٢٠.٦٩	٢٤	٦٧.٢٤	٧٨	.٤٩
٪٧٢	٢٥١	٨.٨١	٢٠.٦٩	٢٤	٤٢.٢٤	٤٩	٣٧.٠٧	٤٣	.٥٠
٪٨٠	٢٧٧	٣٠.٣٣	٩.٤٨	١١	٤٢.٢٤	٤٩	٤٨.٢٨	٥٦	.٥١
٪٨٧	٣٠٤	٧١.٤٥	٦.٩٠	٨	٢٤.١٤	٢٨	٦٨.٩٧	٨٠	.٥٢
٪٨٩	٣١٠	٨٤.٩٠	٥.١٧	٦	٢٢.٤١	٢٦	٧٢.٤١	٨٤	.٥٣
٪٨٥	٢٩٧	٥٥.١٦	٦.٩٠	٨	٣٠.١٧	٣٥	٦٢.٩٣	٧٣	.٥٤
٪٨٢	٢٨٦	٣٨.١٤	٨.٦٢	١٠	٣٦.٢١	٤٢	٥٥.١٧	٦٤	.٥٥
٪٧٨	٢٧٠	١٨.٧٤	١٦.٣٨	١٩	٣٤.٤٨	٤٠	٤٩.١٤	٥٧	.٥٦
٪٨٣	٢٨٩	٤٢.٠٢	٨.٦٢	١٠	٣٣.٦٢	٣٩	٥٧.٧٦	٦٧	.٥٧
٪٨٤	٢٩١	٤٧.٢٩	١١.٢١	١٣	٢٦.٧٢	٣١	٦٢.٠٧	٧٢	.٥٨
٪٨٧	٣٠٣	٦٥.٧١	٤.٣١	٥	٣٠.١٧	٣٥	٦٥.٥٢	٧٦	.٥٩
٪٨٤	٢٩٤	٥٠.١٤	٥.١٧	٦	٣٦.٢١	٤٢	٥٨.٦٢	٦٨	.٦٠
٪٨١	٤٣٣٩	مجموع العبارة							

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن الوزن النسبي قد تراوحت ما بين (٧٤٪، ٩٠٪)، بينما تراوحت قيم كا<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين (١٥.٠٢، ٨٦.٠٩)، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور الأول

• كا<sup>٢</sup>:

- حصلت العبارة رقم (١٢) على أعلى قيمة لـ كا<sup>٢</sup> بقيمة (1270) ونسبة تقديرية قدرها (86%) ودرجة تقديرية قدرها (4190).

• موافق:

- حصلت العبارة رقم (21) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٩٦) ونسبة مئوية قدرها (٨٢.٧٦٪) وقيمة كا<sup>٢</sup> قدرها (٣١٦) ونسبة تقديرية قدرها (٩١٪) ودرجة تقديرية قدرها (١٢٧.٧٢).

• محايد:





- حصلت العبارة رقم (٤) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٥٣) ونسبة مئوية قدرها (٤٥.٦٩%) وقيمة كا<sup>٢</sup> قدرها (١٧.٤٠) ونسبة تقديرية قدرها (٧٤%) ودرجة تقديرية قدرها (٢٥٩).

• غير موافق:

- حصلت العبارة رقم (٢٩) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٢٩) ونسبة مئوية قدرها (٢٥%) وقيمة كا<sup>٢</sup> قدرها (٥٤) ونسبة تقديرية قدرها (٨٠%) ودرجة تقديرية قدرها (٢٧٨).

### الاستنتاجات والتوصيات

#### أولاً: الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن استخلاص الآتي:

- ١- تكون مقياس الاكتئاب للرياضيين الذي صممه الباحثون من (٦٠) فقرة توزعت على أربع ابعاد هي (البعد الوجداني - المعرفي السلوكي - البعد الجسدي الفسيولوجي - البعد عبر الشخصي) .
- ٢- إن غالبية اللاعبين يتميزون بدرجات متوسطة من الاكتئاب عند أداء الاختبارات.
- ٣- أمكن إيجاد ميزان تقدير ثلاثي لهذا المقياس وهو (موافق - محايد - غير موافق) .
- ٤- الدرجة الكلية للمقياس (١٨٠) درجة والحد الأدنى (٦٠) درجة.

#### ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذا البحث يوصي الباحث بما يلي:

- ١- استخدام المقياس الذي توصلت إليه الباحثون في معرفة مستوى الاكتئاب للرياضيين .
- ٢- بناء مقاييس الاكتئاب في اختبارات أخرى تتسم بالتنوع والصعوبة في الأداء .
- ٣- تعزيز استراتيجيات الاكتئاب لدى اللاعبين .

#### قائمة المراجع :

١. البناء، حياة خليل، وأحمد عبدا لخالق، صلاح مراد، (٢٠٠٦). القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير السلبي التلقائي لدى طلاب من جامعة الكويت، مجلة دراسات نفسية، العدد ١٦، المجلد ٢).





٢. جليان، خالد، (٢٠٠٩). أهم الأمراض التي تصيب المعلمين، كلية الطب، أبها: جامعة الملك خالد.
٣. الدماطي، عبد الغفور، (١٩٩٢). المدخل إلى علم النفس الإكلينيكي، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
٤. شاهين، سيف الدين، (٢٠٠١ م). الآفات الثلاث: التدخين والمخدرات والأمراض الجنسية، الرياض.
٥. الشرييني، لطفي، (٢٠٠١). الاكتئاب، الإسكندرية: منشأة المعارف.
٦. شعبان، إبراهيم، (٢٠٠٧). القلق والتوتر النفسي، اللاذقية، صحيفة الوحدة، مؤسسة الوحدة للصحافة والنشر والتوزيع.
٧. عبده، سمير، (٢٠٠٥). تحليل مئة حالة نفسية، دمشق: منشورات المكتبة الحديثة.
٨. عبد الرحمن العيسوي، (١٩٩٢). علم النفس الإكلينيكي، الإسكندرية: الدار الجامعية.
٩. منظمة الصحة العالمية (٢٠١٠).
١٠. موسى عبد العزيز رشاد (١٩٨٧ م). مقياس القلق الظاهر، القاهرة: دار النهضة العربية للطباعة والنشر، تابع مقياس القلق.
١١. عبد العزيز علي النفيسة، (٢٠١٠). تأثير القلق الاجتماعي والاكتئاب على بعض العمليات المعرفية، أطروحة دكتوراه، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 12.Allen ،Frances. (1996). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition (DSM-IV), Washington ،DC،
- 13.American Psychiatric Association, Diagnostic Criteria (1997) for
- 14.Andrei V. Alexandrov, University of Alabama at Birmingham, USA first published 2007
- 15.Arnstein, Mykletun, Association between Cigarette Smoking and Anxiety Disorders during Adolescence and Early Adulthood. Department of Psychiatry, Columbia University.
- 16.Charles, D. (1983). Spiel Berger and Rogelio Diaz, Cross-Cultural Anxiety .Washington.
- 17.Diana, Ke able (1989). The Management of Anxiety, a Manual for Therapists Edinburgh: Churchill Livingstone.
- 18.DSM – IV. Sixth Printing, July.
- 19.Health Promotion, Centers for Disease Control, Atlanta, Ga.(١٩٩٠).





20. Johnson, Cohen, Klein, Andkassen. Department of Psychiatric, Columbia University and the New York State Psychiatric Institute.
21. Keven.M. Depressive, not Anxiety, Symptoms are Associated with Current Cigarette Smoking among University Internal Medical Patients (Department of Psychiatry and Medicine, University of Colorado Health 2003) USA.
22. Lesey Stern, the Smoking Book, the University of Chicago Press 1999 , printed in the United States of America.
23. Oster, Gerald, D. (1995). Helping your Depressed Teenager: A guide for Parents and Caregivers. Sarah S. Montgomery, New York: John Wiley.
24. Robert F. Anda, MD, Center for Chronic Disease Prevention and World Health Organization (2013). <http://www.who.int/tobacco/ar/>

