

التسرب وعلاقته بمشاعر بيك للاكتئاب لدى لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم

م.م. دريد ضياء مهدي م.م. فرج حمد مجيد م.د. طه غافل عبدالله
مديرية تربية صلاح الدين مديرية تربية صلاح الدين جامعة تكريت/كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة
07700202202 07829125050 07707960156

taha.sport@tu.edu.iq abwsameeralameer2021@gmail.com

doreddiaaa79@gmail.com

مستخلص البحث

من خلال عمل الباحثون في تدريبات المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم لاحظوا وجود حالات تسرب من التدريب وبشكل يكاد ان يكون ظاهرة اذ لاحظوا بأن هناك عدد من اللاعبين يتسرب من التدريب بشكل اسبوعي فضلاً عن ترك التدريب بصورة نهائية، ولغرض التعرف على متغيرات البحث قاموا بجمع المعلومات بواسطة مقياس بيك للاكتئاب فضلاً عن سجلات التدوين اليومي لحضور اللاعبين، وقد اظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط بين التسرب والشعور بالاكتئاب لدى عينة البحث.

1- المقدمة:

يعد التدريب الركيزة الاساسية في عملية صناعة البطل الرياضي، وان من اهم مبادئ التدريب الرياضي هو الاستمرارية بالتدريب، وعندما يكون هناك عدم التزام بالتدريب او تسرب من العملية التدريبية فهذا يؤدي بالتقادم الى وجود فراغات في الاساسات التعليمية فضلاً عن التدريبية وبالتالي ضياع فترة الاعداد للاعبين دون تحقيق الهدف من عملية الاعداد، فالتسرب من التدريب هو من اصعب الظواهر التي تواجه المدربين والاداريين المسؤولين عن العملية التدريبية، اذ انه يضيع عمل المدرب ويجعل من سلسلة التدريب عبارة عن حلقات لا ترتبط بعضها ببعض.

ترتبط العملية التدريبية بالعديد من التفرعات ويمكن اعتبار الالتزام بالتدريب هو من اكثر المواضيع اهمية كبداية لنجاح العملية التدريبية وان التسرب من التدريب هو من اسوأ الحالات التي تحدث في العملية التدريبية.

ومن خلال عمل الباحثون كمدرّبين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم لاحظوا وجود عملية تسرب للاعبين من العملية التدريبية ولأهمية هذا الموضوع ارتقى الباحثون الى بحث هذا المتغير الجوهري والذي يكون بسبب الكثير من المتغيرات، ومن خلال الملاحظة المكثفة للباحثين والتي من خلالها تبين بأن اللاعبين يعانون من الكثير من اعراض الاكتئاب والذي يسبب اليأس من المستقبل وعدم جدوى السعي الى تطوير الذات واستقبال مصاعب الحياة بتحدي وشجاعة، ويرى الباحثون بأن مشتتات الوقت ومصاعب الدراسة وضغوط الحياة التي اصبحت كبيرة وكثيرة على مثل هذه الاعمار وخصوصاً ونحن نعيش الوقت الاكثر تزعزاعاً وعدم الاستقرار وهذا يؤدي الى ضبابية المستقبل وعدم وضوح الاهداف لدى هذه الاعمار كل هذه الاسباب فرضت على الباحثون دراسة هذه الظاهرة والتأكد من ما اذا كان اللاعبين يعانون بدرجة من الاكتئاب وهل للاكتئاب علاقة بتسرب اللاعبين.

وبشير (ملحم، 2009) إلى أن التدريبات الرياضية لها الدور الأساسي في حصول التكيفات الفسيولوجية في جسم الرياضي، ولا بد من وجود فترة زمنية كافية من التدريب المستمر لحصول هذه التكيفات. ومثلما يكون للشدة التدريبية أهمية بالغة في حصول التكيفات فان لحجم التدريب أهمية مساوية له، اذ ان عدد الوحدات التدريبية المتحققة وعدد الأسابيع التدريبية هي من الركائز التدريبية المهمة بشرط ان تكون بدون انقطاع، اذ من المؤكد ان الانقطاع يمكن أن تعيق عملية التكيف الفسيولوجي. وأكدت العديد من الدراسات على الاضرار السلبية للتسرب من التدريب والانقطاعات المتكررة اذ يشير (Fleck, 2004) إلى أن التوقفات والانقطاعات (Detraining) تؤدي الى التقليل من التكيف الفسيولوجي وتقليل في الإنجاز الرياضي، وهبوط مستمر في المستوى البدني والمهاري. وفي نفس السياق يؤكد (Mujika & Padilla, 2000) إلى أن التسرب وعدم الاستمرار في التدريب كلياً او جزئياً يمثل خسارة في الجهد والمال فضلاً عن انخفاض مستوى الرياضي، وتزداد الاضرار السلبية بزيادة مدة الانقطاع عن التدريب.

وتختلف أسباب التسرب من التدريب باختلاف البيئة والافراد، ويرى الباحثون ان اغلب الأسباب تنصف في اتجاهين اثنين الأول اداري والآخر نفسي، وعلى الصعيد النفسي فان الأسباب النفسية للتسرب كثير جداً ومنها ما يتعلق بمشاعر الاكتئاب، الذي يشمل مجموعة من الاعراض والعلامات التي

تحدث تغييرا في السلوك، وتحدث ضغطا كبيرا ومشاكل كبيرة لاسيما في المدرسة والالتزامات الأخرى، ويشكل الاكتئاب احد الامراض النفسية الأكثر شيوعا في العالم وترى WHO (منظمة الصحة العالمية) ان هذا المرض سوف يكون بحلول عام 2020 بعد امراض القلب ترتيبا من ناحية الانتشار. (الشبؤون، 2011)، ويمثل احد حالات الانفعال الدائمة او المؤقتة يتعرض لها الفرد وتسبب له الشعور بالانقباض والضيق والحزن وتكثر لديه الهوموم (هنديّة، 2003).

ويرى (موسى، 2005) ان هذه الحالة تسبب اعراض مختلفة اغلبها تتعلق بالمزاج والسلوك وبعض الحالات الجسمية. الاجراءات والادوات:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لحل مشكلة البحث، وتم اختيار عينة البحث من (40) لاعبا من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم التابع الى وزارة الشباب والرياضة بمعدل اعمار (15.24) سنة (± 1.024).

واستخدم الباحثون معادلة النسبة المئوية للتعرف على نسبة المتسربين من العملية التدريبية وهي المعادلة المعتمدة في وزارة التربية العراقية للتعرف على نسبة المتسربين من العملية التعليمية (مقابلة خاصة مع مدير المديرية العامة للتخطيط التربوي مديرية الاحصاء وزارة التربية العراقية):

نسبة المتسربين من العملية التدريبية = عدد اللاعبين المتسربين / عدد اللاعبين الكلي، واستخدم الباحثان مقياس بيك للاكتئاب الذي ترجمه الى العربية (عبد الستار، 1998، صفحة 239) ويتكون هذا المقياس من 21 سؤالاً لكل سؤال سلسلة متدرجة من اربع بدائل حسب شدتها والتي تمثل اعراض للاكتئاب وتستخدم الارقام من (0-3) لتوضيح مدى شدة الاعراض. طريقة التصحيح والتطبيق:

1. يطبق المقياس على الاشخاص بعمر 15 سنة فما فوق.
2. يختار المفحوص احدى البدائل الانسب لوضعه الحالي بوضع دائرة حوله.
3. درجة كل سؤال هي رقم العبارة التي يختارها المفحوص، فمثلاً اذا اختار المفحوص البديل رقم 3 فإن رديته هي (3) لهذا السؤال وهكذا.

ت	درجات اختبار بيك للاكتئاب	فئات اختبار بيك للاكتئاب
1	9 - 0	لا يوجد اكتئاب
2	15 - 10	اكتئاب بسيط
3	23 - 16	اكتئاب متوسط
4	36 - 24	اكتئاب شديد
5	37 فما فوق	اكتئاب شديد جداً

الاختبارات القبلية

قام الباحثون بأخذ المعلومات الخاصة بحضور اللاعبين ولمدة سنة كاملة من سجلات الحضور الخاصة بالمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، وتم تطبيق مقياس بيك للاكتئاب على اللاعبين ولمدة اسبوع واحد فقط. نتائج البحث:

جدول (1) يبين التوزيع النسبي للتسرب لدى عينة البحث

ت	المدة	عدد اللاعبين	نسبة التسرب
1	يومي	12	30%
2	اسبوعي	12	30%
3	شهري	14	35%
4	فصلي (6 اشهر)	14	35%
5	سنوي	16	40%

جدول (2) يبين التوزيع النسبي لدى عينة البحث حسب فئة الاكتئاب

ت	درجات اختبار بيك للاكتئاب	فئات اختبار بيك للاكتئاب	عدد اللاعبين	النسبة
1	9 - 0	لا يوجد اكتئاب	19	47.5%
2	15 - 10	اكتئاب بسيط	7	17.5%
3	23 - 16	اكتئاب متوسط	14	35%
4	36 - 24	اكتئاب شديد	0	0%
5	37 فما فوق	اكتئاب شديد جداً	0	0%
المجموع			40	100%

جدول (3) نتائج اختبار الارتباط

الادالة	معامل الارتباط سبيرمان	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوي	0.738	1.673	13.6	نسبة التسرب
		6.892	8	اختبار بيك للاكتئاب

يتضح لنا من الجدول (1) اهمية النتائج التي خلصت اليها الدراسة وحجم مشكلة التسرب والتي يعاني منها المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم والتي تعد هدراً للموارد المالية والبشرية اذ ان هذه النسب والتي بدأت بنسبة 30% للتدريب اليومي وانتهت بنسبة 40% للتدريب السنوي اي ان هناك بعض اللاعبين سنوياً يتركون التدريب بشكل نهائي وهذا ما يجعل المدرب والمركز في دائرة مغلقة خالية من الانجاز، اذ ان اللاعب يبدأ عملية اعداده في المراحل الاولية للعملية التدريبية ومن بعدها يبدأ التدرج الى المشاركة في المنافسات وقطف ثمرة التدريب والجهود المبذولة بعملية التدريب، اما بالنسبة للاعب المتسرب فلا تصل عملية اعداده الى مرحلة المنافسة فالدائرة عبارة عن اعداد ثم تسرب ثم اعداد ثم تسرب وهكذا.

ان صناعة اللاعب عملية معقدة جداً ومكلفة على جميع الأصعدة وخصوصاً وان هذه الاعمار تعد هي الاعمار الامثل للبناء والتطوير اذ يذكر روسو نقلاً عن فاتح ابلحد " انه يمكن اصلاح الرجال في عهد الشباب، ولكنهم غير قابلين للإصلاح في الكبر " (Wendy Schwartz, 1995)، وتتمثل صعوبة صناعة اللاعب ابداءً من عملية الانتقاء من خلال عملية الاختبارات والتي تتم كل فترة محددة في وزارة الشباب والرياضة وانتهاءً بالتحضير للمنافسة وان كل مدرب ينتظر لحظة المشاركة في المنافسات وقطف ثمار جهوده، لذلك فإن عملية التسرب يكون وقعها قاسي جداً على المدرب وهو يرى عدم جدوى جهوده او ضياعها وان كل عملية يجب ان تكون لها اهداف وان جردت العملية التدريبية من اهدافها فسوف تكون غير ذات معنى بالنسبة للمدربين وان غياب الاهداف وعد السعي الى تحقيقها سيؤدي الى غياب الدافع للعمل والانجاز .

يبين لنا الجدول (2) نتائج غير جيدة وغير مطمئنة لاننا نعرف تأثير الشعور بالاكتئاب واثره على سلوك اللاعبين خصوصاً ونحن نرى بأن تقريباً ما نسبته

50% يعانون من مشاعر الاكتئاب وكانت شدته ما بين البسيط والمتوسط، والكآبة تنعكس على سلوك الفرد على مستوى تقليل العمليات الفردية والاجتماعية فلا يجد الشخص المكتئب دافعا للعمل والتمرن بل يقضي وقتا طويلا بدون فعالية وحتى لا يجد في ذهنه فكرة خاصة تستحق الاهتمام ويكاد التوقف عن المشاركة في اي نشاط ايجابي بحيث لا يلفت نظره اي شيء ولا يهتم باي شيء وهذه الحالة الذهنية تعبر عن خواء روحي يشعر به المصاب في اعماق وجوده في الحقيقة بفقدان أعز شيء لديه (يونس، 2009، صفحة 80)، ان الاحداث الاليمية التي يمر بها الفرد والعجز عن اشباع الحاجات الاساسية والاتجاه المعرفي العام السلبي بعدم القدرة على حل المشكلات وكذلك عدم الاستقرار الاجتماعي والتدهور الاقتصادي والبطالة وتدهور القيم والتركيز المتزايد على النواحي المادية والتفاوت الاقتصادي جعلت الاكتئاب من بين اكثر الامراض انتشاراً (الحراشنة و المولى، 2016)، فضلاً عن الايقاع المتسارع للتغير الاجتماعي يؤدي الى زيادة الضغوطات النفسية والتي تسهم في حدوث الاضطرابات الاكتئابية واستمرارها (المعمرية، 2000، صفحة 53).

توصلت نتائج بحوث ابراهيم 1998 (عبد الستار، 1998)، و Hunt (1988، D.J.)، و (1987، R.F. Molica)، الى ان هناك ارتباط وثيق بين الحروب والاكتئاب واعتبروا بأن الاكتئاب يعتبر اثر من اثار الحروب، ولا يخفى على الجميع عدد الحروب والصراعات التي مر ويمر بها العراق وهذا كله القى بضلاله على الحالة النفسية للاعبين وجعلهم غير مستقرين وغير واثقين من بيئتهم لما مروا به من تجارب سلبية.

يبين لنا الجدول (3) ا بأن هناك علاقة ارتباطية بين حالة الاكتئاب وسلوك التسرب لدى عينة البحث، وهذا يدل على اهمية مراقبة وعلاج حالة الاكتئاب لدى العينة وجميع لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، ان المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بصورة عامة والمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم بصورة خاصة لا يولي الجانب النفسي اهمية تذكر اذ لا يوجد مرشد نفسي في المركز او متخصص بالاعداد النفسي للاعبين وهذا الجانب مؤشر سلبي على عمل المركز اذ ان المركز يعد من المصادر المهمة لرفد الاندية والمنتخبات باللاعبين وبالتالي هو مورد للرياضة العراقية بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص، وقد يعود سبب هذا الاكتئاب لدى افراد العينة الى ما تعرض له المجتمع العراقي من ضغوط نفسية ومنذ عقود والعنف والافتتال

الخارجي والداخلي وما خلفه من اثار نفسية وتكرار تلك الصدمات اذ يرى Krauss بأن تكرار الصدمات النفسية ووجود رصيد كبير من الاحداث السلبية في حياة الفرد يجعل من حالة الاكتئاب قابلة للاستمرار والعودة بسهولة من حالة التشافي الى الاكتئاب مرة اخرى (Krauss, 2007)، ان حالة الاكتئاب تجعل من الفرد ذو نضرة سلبية للضغوط التي تمتاز بها الحياة اليومية وبالتالي ضعف مواجهة هذه الضغوط (Nolen-Hoeksema , Susan, 2004)، وعلى العكس من ذلك فإن الافراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة سوف تكون نظرتهم الى الضغوط اليومية على انها تحديات وفرصة للتطور فضلاً عن الشعور الايجابي في مواجهة تلك التحديات (Licinio ,Julio and Wong , Ma-Li, 2005).

وبدورنا كمختصين بالرياضة وصناعتها نوصي بمعالجة حالة التسرب التي يعاني منها المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم وذلك لدورها السلبي في فقدان المواهب وامكانية صناعة بطل منها فضلاً عن حل مشكلة الاكتئاب لدى اللاعبين من خلال التعاقد مع مختص او استشاري نفسي يستطيع متابعة هذه الحالات وتخفيفها وعلاجها وبالتالي التخلص من هذه المشكلة والتي تؤرق الكادر التدريبي والاداري للمركز.

المصادر:

- ابراهيم عبد الستار. (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث . الكويت: سلسلة عالم المعرفة الكويت - المجلس الثقافي الوطني للثقافة والعلوم.
- بدر الانصاري. (1997). دليل تعليمات قائمة بيك للاكتئاب الصورة الكويتية . الكويت: مكتبة المناورة الاسلامية.
- بشير المعمرية. (2000). دراسة حول مدى انتشار الاكتئاب النفسي بين طلبة الجامعات من الجنسين . مجلة علم النفس، 53.
- دانيا الشبقون. (2011). القلق وعلاقته بالاكتئاب عد المراهقين. مجلة جامعة دمشق، (3)27.
- عايد فضل ملحم. (2009). الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة. اريد: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- عبد الخالق حمود، و احمد محمد. (1996). دليل تعليمات قائمة بيك للاكتئاب. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- فاتح فتوحى . (1987) . مشكلات مرحلة المراهقة والشباب وعلاقتها بجنس المدرس . بغداد : رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة بغداد - كلية التربية . .
- محمد بني يونس . (2009) . سيكولوجية الدافعية والانفعالات . عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- محمد سعيد سلامة هندية . (2003) . مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي - سلوكي في تخفيف حدة الاكتئاب اطروحة دكتوراه . جامعة عين شمس معهد الدراسات العليا .
- محمد عبود الحراشنة ، و امينة عبد المولى . (2016) . ظاهرة التسرب المدرسي واثرها على التنمية ودور المدرسة والمؤسسات المجتمعية في الحد منها . اكااديمية البحث العلمي والتكنولوجي ، 143 .
- وسام عبد المعبود موسى . (2005) . بعض المتغيرات المرتبطة بالاكتئاب دراسة اكلينيكية رسالة ماجستير . جامعة عين شمس كلية البنات للآداب والعلوم والتربية .
 - D.J, H. (1988). the effects of stressful life experiences and the adjustment of adolescent vietnames refugees. 375.
 - Fleck, S. J. (2004). Detraining, Strength and Conditioning. Strength and Conditioning, 16(1), 22-28.
 - Krauss. (2007). Abnormal Psychology: Clinical Perspective on Psychological Disorders. McGraw-Hall Companies ,Inc, 179.
 - Licinio ,Julio and Wong , Ma-Li. (2005). Biology of Depression From Novel Insight to Therapeutic Strategies. Wiley-VCH Verlag GmbH&Co.KGaA,Weinhiem, 146.
 - Mujika, I., & Padilla, S. (2000). Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part II: Long term insufficient training stimulus. Sports Med, 30(3), 145-154. doi:10.2165/00007256-200030030-00001. PMID: 10999420.
 - Nolen-Hoeksema , Susan. (2004). Abnormal Psychology. McGraw-Hall Companies ,Inc, 173.
 - R.F, M. (1987). the Psychosocial impact of war trauma and torture on southeast Asian refugees. American Journal of psychiatry , 167.

- Wendy Schwartz. (1995). School Dropouts: New Information about an Old Problem. Office of Educational Research and Improvement (ED), 53.

ملحق (1)

مقياس بيك للاكتئاب

الاسم:..... تاريخ الميلاد: يوم / شهر / سنة

المستوى التعليمي:

التعليمات:

في هذا المقياس احدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء ان تقرأ كل مجموعة على حده، وسترى ان كل مجموعة منها تتناول موضوع معيناً اختر عبارة واحدة تصف فيها حالتك ومشاعرك في هذا الاسبوع، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (صفر، 1، 2، 3).

تأكد من قراءة عبارة كل مجموعة قراءة جيدة قبل ان تختار واحدة منها، وتأكد انك اجبت على كل المجموعات.

أولاً:

0- لا اشعر بالحزن.

1- اشعر بالحزن.

2- اشعر بالحزن طوال الوقت ولا استطيع التخلص منه.

3- انني حزين بدرجة لا استطيع تحملها.

ثانياً:

0- لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.

1- اشعر بتشائماً بالنسبة للمستقبل.

2- اشعر بأنه ليس هنالك شيء يشدني للمستقبل.

3- اشعر بأن المستقبل لا امل فيه وان الامور لن تتحسن.

ثالثاً:

0- لا اشعر بأني فاشل.

1- اشعر بأني فشلت اكثر من المعتاد.

2- عندما انظر الى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا ارى سوى الفشل الذريع.

3- اشعر بأني شخص فاشل تماماً.

رابعاً:

- 0- استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.
- 1- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.
- 2- لم اعد احصل على استمتاع حقيقي في اي شيء في الحياة.
- 3- لا استمتع اطلاقاً باي شيء بالحياة.

خامساً:

- 0- لا اشعر بالذنب.
- 1- اشعر بأني قد اكون مذنباً.
- 2- اشعر بشعور عميق بالذنب في اغلب الاوقات.
- 3- اشعر بالذنب بصفة عامة.

سادساً:

- 0- لا اشعر بأني اتلقى عقاب.
- 1- اشعر بأني قد اتعرض للعقاب.
- 2- اتوقع ان اعاقب.
- 3- اشعر بأني اتلقى عقاب.

سابعاً:

- 0- لا اشعر بعدم الرضا عن نفسي.
- 1- انا غير راضٍ عن نفسي.
- 2- انا ممتعض من نفسي.
- 3- اكره نفسي.

ثامناً:

- 0- لا اشعر بأني اسوأ من الآخرين.
- 1- انقد نفسي بسبب ضعفي واخطائي.
- 2- الوم نفسي معظم الوقت على اخطائي.
- 3- الوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

تاسعاً:

- 0- اشعر بضيق من الحياة.
- 1- ليس لي رغبة في الحياة.
- 2- اصبحت اكره الحياة.
- 3- اتمنى الموت اذا وجدت الفرصة لذلك.

عاشراً:

- 0- لا ابكي اكثر من المعتاد.
- 1- ابكي الان اكثر من ذي قبل.
- 2- ابكي طوال الوقت.
- 3- لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الان لا استطيع البكاء حتى لو كانت رغبة لي في ذلك.

الحادي عشر:

- 0- لست متوتراً اكثر من ذي قبل.
- 1- اتضايق او اتوتر بسرعة اكثر من ذي قبل.
- 2- اشعر بالتوتر كل الوقت.
- 3- لا اتوتر ابداً من الاشياء التي كانت توترني فيما مضى.

الثاني عشر:

- 0- لم افقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- 1- اني اقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت ان اكون.
- 2- لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- 3- لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

الثالث عشر:

- 0- اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- 1- لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة اكبر مما مضى.
- 2- اجد صعوبة اكبر في اتخاذ القرارات عما كنت اقوم به.
- 3- لم اعد استطيع اتخاذ القرارات على الاطلاق.

الرابع عشر:

- 0- لا اشعر اني ابدو في حالة اسوأ عما اعتدت ان اكون.
- 1- يقلقني ان ابدو اكبر سناً واقل حيوية.

- 2- اشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني ابدو اقل حيوية.
- 3- اعتقد اني ابدو قبيح.

الخامس عشر:

- 0- استطيع ان اقوم بعملتي كما تعودت.
- 1- احتاج لجهد كبير لكي ابدأ في عمل شيء ما.
- 2- ان علي ان اضغط على نفسي بشدة لعمل اي شيء.
- 3- لا استطيع ان اقوم بأي عمل على الاطلاق.

السادس عشر:

- 0- استطيع ان انام كالمعتاد.
- 1- لا انام كالمعتاد.
- 2- استيقظ قبل مواعي بساعة او ساعتين واجد صعوبة في النوم مرة اخرى.
- 3- استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا استطيع العودة للنوم مرة اخرى.

السابع عشر:

- 0- لا اشعر بتعب اكثر من المعتاد.
- 1- اتعب بسرعة من المعتاد.
- 2- اتعب من القيام باي جهد في عمل اي شيء.
- 3- اني اتعب لدرجة انني لا استطيع ان اقوم بأي عمل.

الثامن عشر:

- 0- ان شهيتي للطعام ليست اقل من المعتاد.
- 1- ان شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.
- 2- ان شهيتي للطعام اسوا كثيرا الان.
- 3- ليس لدي شهية على الاطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر:

- 0- لم ينقص وزني في الآونة الاخيرة.
- 1- فقدت اكثر من كيلوغرام من وزني.
- 2- فقدت اربعة كيلوغرام من وزني.
- 3- فقدت ستة كيلوغرام من وزني.

العشرون:

- 0- لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.
- 1- اني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الاوجاع واضطرابات المعدة والامساك.
- 2- اني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب ان افكر في اي شيء اخر.
- 3- اني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة اني لا استطيع ان افكر بأي شيء اخر.

الواحد والعشرون:

- 0- لم الاحب اي تغيرات حديثة في اهتماماتي الجنسية.
- 1- انني اقل اهتمام بالجنس عن المعتاد.
- 2- لقد قل اهتمامي بالجنس عن المعتاد.
- 3- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.