

أهمية النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري

أ. عباسي ياسين

طالب دكتوراه. معهد التربية البدنية والرياضية

مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي جامعة الجزائر 3

abassi141@gmail.com

ملخص الدراسة:

تناول الباحث في هذا البحث موضوع الصحة النفسية عند الشباب ومدى إرتباطها بممارسة النشاط البدني الرياضية وقام بمقارنة بين الشباب الممارس للنشاط الرياضي وغير الممارس ودرجة تأثيرها على بعض الإضطرابات والأمراض النفسية كالقلق والعدوان والإكتئاب. إنخذ الباحث المنهج الوصفي كمنهج للدراسة لانه يصف الظاهر كما هي على الواقع وشملت الدراسة على عينة مقدارها 100 شاب.

أجابة العينة على مقياس الصحة النفسية وكانت الإستنتاجات كالتالي:

- ✚ النشاط البدني الرياضي يخفف ظاهرة القلق لدى الشباب.
 - ✚ النشاط البدني الرياضي يقلل من ظاهرة العدوان لدى الشباب.
 - ✚ النشاط البدني الرياضي يمنع حدوث مرض الوسواس القهري.
 - ✚ النشاط البدني الرياضي يقلل من ظاهرة الفوبيا لدى الشباب.
 - ✚ النشاط البدني الرياضي يعالج ويخفف من ظاهرة الإكتئاب لدى الشباب.
- وبالمجمل النشاط البدني الرياضي يحسن من الصحة النفسية لدى الشباب.

وخرجنا بعدة توصيات نذكر منها:

- 1- ضرورة الاهتمام الأفضل بالشباب لأنهم هم عصب المجتمع.
- 2- الوقاية خير من العلاج.
- 3- توفير أماكن للأنشطة البدنية والفكرية للشباب.
- 4- توفير مناصب العمل للشباب.
- 5- فسح المجال للشباب لإظهار إبداعاتهم وعدم تهميشهم.
- 6- تسهيل أمور الشباب في الزواج بتوفر السكن.
- 7- على الشباب أن يثق في نفسه وفي قدراته والتوكل على الله لأنه من توكل على الله فهو حسبه.
- 8- قراءة القرآن فإنه غذاء الروح ومن جعل القرآن أمام قاده إلى الجنة.

Study Summary:

In this research, the researcher dealt with the subject of mental health among young people and the extent of their association with the exercise of physical activity. He compared the young people who practiced the sport with the non-practitioner and their impact on some disorders and mental illnesses such as anxiety, aggression and depression.

The researcher took the descriptive approach as a method of study because it describes the phenomenon as it is in reality and included the study on a sample of 100 young people.

The sample response on the mental health scale was as follows:

- * Sports physical activity retains the phenomenon of anxiety among young people.
- * Sports physical activity reduces the phenomenon of aggression among young people.
- * Sports physical activity prevents OCD.
- * Physical activity reduces the phenomenon of phobia in young people.
- * Physical activity sports treats and alleviates the phenomenon of depression among young people.

The overall active physical sport improves the mental health of young people.

And we came out with several recommendations, including:

- 1 - the need for better attention to youth because they are the nerve of society.
- 2 .Prevention is better than cure.
- 3 .Provide places for physical and intellectual activities for young people.
- 4 -Providing job opportunities for youth.
- 5 .Allow young people to show their creativity and not to marginalize them.
- 6 - Facilitating the affairs of young people in marriage with the availability of housing.
- 7 - Young people should trust in himself and in his abilities and trust in God because it is entrusted to God is the calculation.

8 - reading the Koran is the food of the soul and make the Koran before the leader to Paradise.

مقدمة:

تمهيد:

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي من أهم مظاهر الصحة النفسية والوقاية من مختلف الأمراض بل وحتى علاجاً للعديد من الأمراض النفسية والعقلية ... وغيرها .
لهذا فإن معظم الدول تحرص على توعية مواطنيها على اختلاف أعمارهم وجنسهم على ضرورة ممارسة النشاط البدني والرياضي.

الحياة الاجتماعية للفرد مملوءة بالمشكلات والعوائق وفي جميع المجالات فقد يعاني الشاب اليوم من البطالة ونقص مرافق الترفيه هذا ما يولد لدى الشاب الجزائري ضغط نفسي وإجتماعي رهيب ومن هنا يبدأ الانحراف وأقصده بذلك كل الآفات الاجتماعية الموجودة في الشارع من سرقة وشرب والمتاجرة بالمخدرات وما إلى ذلك من الآفات الاجتماعية الموجودة في المجتمع الجزائري.

ومن جهة أخرى نجد مجموعة من الشباب يتوجه للنادي الرياضية بمختلف تخصصاتها هدفهم الوحيد ربح الوقت في ماهو أنفع للجسم من الناحية البدنية وخاصة من الناحية النفسية والذي يلعب دور هام في الاستقرار النفسي. ومن هنا نأتي إلى طرح التساؤل التالي: ما مدى أهمية النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري؟

الأسئلة الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في المظاهر الجسمية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في الوسواس القهري؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في الإكتئاب؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في القلق؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في العدواة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في الفوبيا؟

الفرضية العامة:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا هاما وإيجابيا على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري.

الفرضيات الفرعية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في المظاهر الجسمية لصالح الشباب الممارس للنشاط البدني.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في ظاهرة الوسواس القهري لصالح الشباب الممارس للنشاط البدني.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في ظاهرة الإكتئاب لصالح الشباب الممارس للنشاط البدني.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في ظاهرة القلق لصالح الشباب الممارس للنشاط البدني.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في ظاهرة العدواة لصالح الشباب الممارس للنشاط البدني.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في ظاهرة الفوبيا لصالح الشباب الممارس للنشاط البدني.

أهداف الدراسة:

- معرفة أهمية النشاط البدني الرياضي وتأثيرها على الصحة النفسية لدى الشباب.
- معرفة أهم الأسباب المرضية التي ترهق الشاب اليوم.
- معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي على كل عنصر من عناصر الصحة النفسية.

الإطار النظري:

I. الصحة النفسية

I-1 - مفهوم الصحة النفسية:

أصبح مصطلح الصحة النفسية شائعا بين عامة الناس، شأنه في ذلك شأن غيره من مصطلحات علم النفس؛ كالعقد النفسية، والهستيريا؛ إذ نجد الكثير منهم يستخدمها - بمناسبة وبغير مناسبة - في معانٍ لا تتفق مع المفهوم العلمي لهذه المصطلحات، وفيما يلي سنحاول تقديم بعض المفاهيم للصحة النفسية؛ حتى يستطيع القارئ فهم معناها. (أبو العمير، 2008، ص 9-11)

أ- المفهوم الفلسفي: ما يزال مفهوم الصحة النفسية غامضاً ويثير الكثير من الجدل؛ وذلك لأن هذا المفهوم يستند إلى مسلّمة فلسفية أساسها المخالفة بين الجسد والعقل، وفي إطار هذه المسلّمة نجد العديد من الآراء المختلفة التي ناقشت مفهوم الصحة النفسية؛ ومنها: (أبو العمرين، 2008، ص 9) والذي عرفها بأنها: "الشخصية بين السواء والمرض؛ وذلك لأنّ مفهوم الشخصية لا يضطرب إلا باضطراب مفهوم الصحة النفسية"، وهذا يعني أن الفرد إذا كان يعاني من صحة نفسية مضطربة، هذا يؤدي به لا محالة إلى اضطراب الشخصية، وبالتالي إلى المرض النفسي.

ب- المفهوم الطبي: هذا المفهوم يتناول الصّحة النفسية من جانبين؛ هما:

✓ أن الصحة النفسية قد قيست على أساس الصحة الجسمية؛ بحيث إذا كانت الصحة الجسمية هي خلوّ الفرد من الأمراض الجسمية؛ فإن الصحة النفسية هي خلوّ الفرد من الأمراض النفسية والعقلية.

✓ أنّها تركز على الفرد؛ فهو المسند إليه دائماً في صورة الفاعل.

ج- المفهوم الإيكولوجي: الإيكولوجيا فرع من البيولوجيا الذي يتناول علاقات الكائنات العضوية، وفي حالة الإيكولوجيا الإنسانية فتعني: دراسة النواحي الخاصة في علاقات تعايش الكائنات البشرية مع نظمها الإنسانيّة، والمفهوم الإيكولوجي لا ينظر إلى المرض النفسي على أنه نتيجة لأسلوب غير متلائم للشخصية، بل على أنه ناشئ نتيجة لتعرّض الأفراد إلى سلسلة من المشكلات الحياتية والأحداث الموقفيّة التي لا تحتمل الإهمال وترك أمرها للصدفة، بل تتطلب حلولاً عملية وسريعة.

د- المفهوم النفسي: حيث يشير سامر جميل رضوان حول المفهوم النفسي للصحة النفسية إلى أن فرويد قد أجاب عن السؤال حول معيار الصحة النفسية بقوله: "إنها القدرة على الحب والحياة"، فالإنسان السليم نفسياً هو الإنسان الذي تمتلك الأنا لديه قدرتها الكاملة على التنظيم والإنجاز، وتمتلك مدخلاً لجميع أجزاء الهوّ، ويستطيع ممارسة تأثيره عليه، ولا يوجد هناك عداء طبيعي بين الأنا والهوّ، بل ينتميان لبعضهما البعض، ولا يمكن فصلهما عملياً عن بعضهما في حالة الصحة. (رضوان، 2009، ص: 35)

2-1- تعريف الصحة النفسية:

اختلف الباحثون في ميدان العلوم الإنسانية في تحديد مفهوم للصّحة النفسية؛ وذلك وفقاً لخلفياتهم وتخصّصاتهم العلمية ومذاهبهم الفكرية، وهو ما جعل الإجماع على تعريف واحد لمفهوم الصحة النفسية أمراً صعباً، وفيما يلي سنقوم بذكر بعض التعاريف المختلفة لتقريب الفهم لكل من يقرأ.

عرّفها حاتم محمد آدم (2005) فقال: "هي قدرة الفرد على إزالة العقبات التي تواجهه بسلوك سوي يميّز بالمرونة التي تكفل له التكيف مع هذه العقبات في حالة عجزه عن إزالتها نهائياً، والنتيجة التلقائية لذلك هي: الاتزان النفسي، والذي يُعتبر المؤشر الجيد للصّحة النفسية". (آدم، 2005، ص 69).

هذا، وعرفها مصطفى فهمي (1995) على أنها: "علم التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها، وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له؛ بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية. (فهمي، 1995، ص: 18).

كما عرفها عبد العزيز القوسي (1952) على أنها: "تكيف الفرد مع بيئته المادية والاجتماعية" (القوسي، 1952، ص3).

في حين عرفها كبلاندر بأنها: "مدى قدرة الفرد على التأثير في بيئته، وقدرته على التكيف مع الحياة؛ مما يؤدي صاحبه إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة. (المطيري، 2005، ص25).

كما قامت منظّمة الصحة العالمية بتقديم تعريف للصحة النفسية على أنها: "حالة من العافية التي يتحقق فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يتغلب على الإجهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويكون قادرًا على المساهمة في مجتمعه" (منظمة الصحة العالمية، 2013).

من خلال عرض هذه التعاريف نستخلص الأفكار التالية التي تأتي بمثابة أهمية للصحة النفسية:

- القدرة على إزالة العقبات أو التكيف معها.
- إن الصحة النفسية تهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها، وبالتالي تماسك المجتمع.
- إنها تهدف إلى تقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له؛ مما يؤدي إلى زيادة التعاون بين أفراد المجتمع.
- إنها تتضمن مفهومي الشعور بالسعادة والراحة النفسية التي تدعم الصحة البدنية.
- القدرة على التأثير في البيئة المادية والاجتماعية والتكيف معها.
- تؤدي إلى زيادة الإنتاجية.

وهذا يوصلنا إلى فكرة مفادها أن الصحة النفسية لا تعني فقط خلو الفرد من أعراض الاضطراب النفسي؛ وإنما يمتد مفهومها ليشمل العديد من الجوانب المتعلقة بشخصية الفرد واتجاهاته.

3-1- مناهج الصحة النفسية:

أشار أشرف محمد عبد الغني في كتابه: "المدخل إلى الصحة النفسية" إلى أن هناك ثلاثة مناهج للصحة النفسية؛ هي: (عبد الغني، 2001، ص24-28).

- 1- المنهج النمائي: وهو طريقة بنائية تُستخدم مع الأسوياء، وصولاً بهم إلى أقصى درجة ممكنة - بالنسبة إلى كل منهم - من الصحة النفسية، بما يتضمنه هذا المنهج من السعادة والكفاءة والرضا عن الذات والآخرين؛ وذلك من خلال الدراسة العلمية الدقيقة لإمكانيات الأفراد وجوانب تفوّقهم، والعمل على تنميتها.
- 2- المنهج الوقائي: تعني الوقاية -بوجه عام- مجموع الجهود المبذولة للتحكم في حدوث الاضطراب أو المرض والسيطرة عليهما، أو التقليل من شدة ظاهرة غير مرغوبة؛ كالمرض العقلي، أو الجنوح، أو الجريمة، وللمنهج

الوقائي مستويات ثلاثة: وقاية أولية: تهدف إلى اتخاذ إجراءات مُسبقة لمنع حدوث المرض، ووقاية ثانوية: الغاية منها إنقاص شدة المرض والتقليل منه، ووقاية من الدرجة الثالثة: تهدف بدورها إلى خفض العجز الناتج عن المرض العقلي.

3- **المنهج العلاجي:** ويهدف إلى العمل على علاج حالات سوء التوافق وعدم السواء؛ للعودة بهم إلى حالة التوافق والسواء؛ عن طريق تقديم الخدمة العلاجية المناسبة لكافة أنواع المرضى.

4-1- نسبة الصحة النفسية:

إنَّ نسبة الصحة النفسية تجعل من السواء واللاسواء يقعان على درجات سلم التوزيع الاعتمادي بين مَنْ يمتنع بالصحة النفسية بدرجة عالية والذين يتمتعون بها بدرجة ضعيفة، في حين تقع المستويات الأخرى بين هذين القطبين، ويرجع ذلك إلى عدم وجود حدٍّ فاصل بين الصحة النفسية والمرضى النفسي، وتمثّل نسبة هذه الأخيرة فيما يلي: (عبد الغني، 2001، ص 15-19).

أ -نسبيتها من فرد لآخر: كما يختلف الناس عن بعضهم البعض في كلّ من الطول والوزن، فإنهم يختلفون كذلك في درجة الصحة النفسية؛ لأنها نسبية، ولا تتبع قانون الكل أو لا شيء.

ب -نسبيتها لدى الفرد الواحد من وقت لآخر: وهذا راجع إلى التأثير بمواقف الحياة المتغيرة.

ج -نسبيتها تبعاً لمراحل النمو: إنّ الحكم على سلوك معين بأنه دليل على الصحة النفسية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمرحلة النمو التي يمرُّ بها الفرد؛ لذا فإن الصحة النفسية من هذا المنظور أمر نسبي.

د -نسبيتها تبعاً لمتغير الزمان: ونقصد بالزمان هنا الحقبة التاريخية، والأمثلة على ذلك كثيرة؛ فقد كان اللص مثلاً في "إسبرطة" لا يُعاقب؛ إذ كان يُنظر إلى سلوكه هذا على أنه دليل ذكاء وفطنة.

هـ -نسبيتها تبعاً لمتغير المجتمعات: تختلف معايير السلوك الدال على الصحة النفسية باختلاف عادات وتقاليد المجتمعات؛ حيث نلاحظ أن للقيم المادية والاقتصادية أهمية قصوى في المجتمع الصناعي الغربي في العصر الحالي، في حين ما يزال يوجد اهتمام بالقيم الروحية والدينية لدى عدد أكبر من سكان المجتمعات الشرقية حالياً بالمقارنة بالمجتمعات الغربية.

وفي الأخير نستطيع أن نستخلص من خلال النماذج المذكورة أنّ الحكم على الصحة النفسية يختلف تبعاً لعوامل شتى؛ أهمها: الزمان والمكان ومراحل النمو؛ لذا يتعيّن أن تُراعى مثل هذه الأحكام مختلف المتغيرات التي تؤثر في الصحة النفسية، والتي تعدّ إلى حدّ كبير نسبيّة.

5-1- مؤشرات الصحة النفسية:

هناك بعض المؤشرات التي يمكن من خلالها الاستدلال على الصحة النفسية لفرد ما، وهي: (المطيري، 2005، ص32-38).

• تقبّل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته: الإنسان السوي هو الذي يُدرك حدود إمكانياته وقدراته، وفهم نفسه تمام الفهم.

• المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة؛ حيث يعدل الفرد سلوكه استنادًا إلى خبراته السابقة، مع الحرص على عدم تكرار السلوكيات الفاشلة السابقة.

• التوافق الذاتي؛ أي أن يتقبّل الفرد ذاته كما هي بكل جوانبها، وأن يكون لديه مفهوم إيجابي عن ذاته، وهذا الأخير يتكوّن وينمو من خلال الممارسات الوجدانية داخل الأسرة.

• التوافق الاجتماعي: ويشمل التوافق الأسري والمدرسي والمهني، والتوافق الاجتماعي بمعناه الواسع.

• الشعور بالسعادة: ويتضمن الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين، والتكامل الاجتماعي، والصدقات الاجتماعية.

• تحقيق الذات واستقلال القدرات: ويتضمن فهم النفس، والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات، وتقبّل مبدأ الفروق الفردية واحترامها.

• الاتزان الانفعالي: يتمثل في قدرة الفرد على التحكم في ذاته، وضبط نفسه، مع التعبير المناسب عن انفعالاته.

• القدرة على مواجهة الإحباط: ونعني به: قدرة الفرد على التعامل مع إحباطات الحياة اليومية، مع بذل الجهد للتغلب على تلك الإحباطات، مع مراعاة عدم المبالغة في استخدام الحيل الدفاعية.

• التكيف للمطالب أو الحاجات الداخلية والخارجية: حيث يجب أن تتوفّر في البيئة التي يعيش فيها الإنسان الطرق المناسبة لإشباع حاجاته المتنوعة؛ حيث يعتبر هذا الشرط من أهم الشروط التي تُحقّق الصحة النفسية.

• القدرة على العمل والإنتاج الملائم: حيث نستطيع أن نستدلّ على الصحة النفسية للفرد من خلال ما يُمكن أن يقوم به من إصلاحات في مجتمعه، وإحداث تغييرات في بيئته.

هذا، وتضيف المطيري أن محمّد عودة استقى من تعاليم الدين الإسلامي الحنيف بعض المؤشرات التي تدلّ على الصحة النفسية؛ حيث اتفقت مع النظرة الشمولية للإنسان من حيث اهتمامها بالجوانب الروحية والنفسية والاجتماعية والبيولوجية، وتتضمن هذه القائمة. (المطيري، 2005، ص39)

• الجانب الروحي: الإيمان بالله، وأداء العبادات، والقبول بقضاء الله وقدره، والإحساس الدائم بالقرب من الله، وإشباع الحاجات بالحلال، والمداومة على ذكر الله.

• الجانب النفسي: الصدق مع النفس، سلامة الصدر من الحقد والحسد والكُره، قبول الذات والقدرة على تحمّل الإحباط والقلق، الابتعاد عما يؤذي النفس من كبرياء وغرور.

• الجانب الاجتماعي: حبُّ الوالدين، حب شريكة الحياة، حب الأولاد، مُساعدة المحتاجين، الأمانة، الجرأة في قول الحق.

• الجانب البيولوجي: سلامة الجسم من الأمراض والعيوب الخلقية، تكوين مفهوم إيجابي نحو الجسم، العناية الصحية.

6-1- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية:

أ- **التوافق الشخصي**: هو مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الشخصي، كم يتمثل في اعتماده على نفسه، وإحساسه بقيمته، وشعوره بالحرية في توجيهه السلوك دون سيطرة الغير، والشعور بالانتماء، والتحرر من ميل إلى الإنفراد، والخلو من الأمراض العصبية، وكذلك شعوره بذاته، أو برضاه عن نفسه، وبخلوه من علامات الانحراف النفسي.

ب- **الإحباط**: يعتبر الإحباط من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية، وهو مواجهة الفرد لما يمنعه أو يعيقه في تحقيق أهدافه وهي أيضا دافعية يشعر بها الفرد عندما يجد ما يحول دون إمكانيته لتحقيق ذاته، أو غاياته.

ت- **العدوان**: هو سلوك يوجه نحو الغير، الغرض منه إلحاق الضرر النفسي والمادي، وقد يوجه نحو الذات فيلحق الضرر بها.

ج- **القلق**: نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها، فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط، أو الغضب، الغيرة) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد، وأخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح.

د- **الصراع النفسي**: هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجزا عن اختيار اتجاهها معينا ويترتب عليه الشعور بالضيق وعدم الارتياح، وكذلك القلق. وهذا ناتج عن صعوبة اختياره، أو اتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه. (أديب محمد الخالدي، 2009، 99-134).

7-1- مظاهر الصحة النفسية:

إن للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر ومظاهر تدل عليها منها:

- **الاتزان الانفعالي**: وهو حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة.

- **الدافعية**: وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين، وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

- **الشعور بالسعادة**: المتمثل في اعتدال المزاج، والتعبير بالرضا عن الحياة.

- **التفوق العقلي**: حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية. (أديب محمد الخالدي، 2009، ص 59-77).

- غياب الصراع النفسي الحاد (الداخلي والخارجي)

- النضج الانفعالي: بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية.

- التوافق النفسي: المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة، ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات. (ربيع، 2000، 92-99).

1-8- أهمية الصحة النفسية للمجتمع:

الصحة النفسية مهمة للمجتمع بكل عناصره مثل المدرسة، مكان العمل، الأسرة فهي تعمل على السعادة والتكامل لأفراد المجتمع وتهتم أيضا بعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد في عدة مجالات منها:

✚ **مجال العمل:** الصحة النفسية ضرورية في مكان العمل لأنها تساعد على تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية فمن أهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يقبل الفرد على تحمل المسؤولية مشغلا طاقاته إلى أقصى حد ممكن ولكي يتحقق ذلك يجب تحقيق التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي.

✚ **مجال الأسرة:** العلاقات السوية بين أفراد الأسرة تؤدي إلى نمو الطفل نموا سويا حيث يشكل صحة الأبوين النفسية أهمية كبيرة ل تماسك الأسرة وسعادتها مما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الأبناء.

✚ **العلاقة بين طاقة الشخص وانجازاته:** يجب أن تكون قدرات الفرد مناسبة لطموحاته وقدراته وإمكاناته حيث يتم وضع أهداف ومستويات طموح ممكنة حتى لا يصاب الفرد بالاضطراب النفسي عند عدم تمكنه من جعل طاقاته الجسدية والنفسية أمرا واقعا.

✚ **الاتزان العاطفي:** يعني الاتزان بين الانفعالات والمؤثرات بحيث يكون هناك اتزان بين الموقف المؤثر ونوع الانفعال مثال الحزن.

يجب أن يكون بالقدر الذي يستدعيه الموقف المؤثر حتى لا نلجأ إلى اضطراب الشخصية.

✚ **صلاح الوظائف العقلية:** وذلك يشمل الإدراك والمحاكمات وعمل الذاكرة وغير ذلك من الوظائف التي تمثل التفكير.

✚ **التكيف الاجتماعي:** ويعني مستوى توافق الفرد مع الجماعة وتفاعله معها، فالفرد السوي يجب أن يكون متعايشا بسلام مع الآخرين على أساس الاحترام المتبادل ويجب من ينتمي للجماعة و يقيم علاقات اجتماعية سوية معهم. (شعبان، 1999، ص 39).

II. النشاط البدني والرياضي:

تعريف النشاط: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. (محمد الحماحي وأمين أنور الخولي، 1990، ص 29)

2-1- تعريف النشاط البدني:

أ- تعريفه أدبيا: تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترص في مقابل الكسل والوهن والخمول.

ب- تعريفه الأنثروبولوجي: وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه إجتماعي، لأنه جزء مكمل ومطهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان.

ج - تعريف لارسون: ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه النشاط الرئيسي المشمل على ألوان وأشكال وأثر الثقافة البدنية للإنسان، ومن بين هؤلاء العلماء يبرز "لارسون" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة على الإطلاق في مؤلفاته وإعتبر المجال البدني التعبير المتطور تاريخيا، ومن التغيرات الأخرى كالتدريب البدني الثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن المضامين مختلفة.

(أمين أنور الخولي، 1996، ص 22).

من خلال هذا التعريف يتضح لنا أن النشاط البدني عبارة عن مجموعة من الأنشطة والحركات البدنية التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية وهو عبارة عن مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي، ومن هذا المفهوم الواسع للنشاط البدني وعبر العصور إنبثقت منه مختلف التنظيمات الفرعية الأخرى وأهمها الثقافة البدنية والتدريب البدني..... إلخ.

ومنه نستنتج أن النشاط البدني هو تعبير لمجموع الحركات والأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان منذ القدم.

ويشير "كوشين وسيج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، المردود والعائد يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط. (أمين أنور الخولي، 1993، ص 390).

3-2- أهداف النشاط الرياضي:

من بين أهداف النشاط الرياضي ما يلي:

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتهما الوظيفية.
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.

اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.

- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.
- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها. (محمد عوف، 1978، ص193)

2-4- واجبات النشاط الرياضي: من واجبات النشاط الرياضي ما يلي:

- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية.
- النمو الاجتماعي. التمتع بالنشاط البدني الترويحي وإستثمار أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة المختلفة.
- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- تنمية صفات القيادة الصالحة والتبعية السليمة بين المواطنين.
- إقامة وإتاحة الفرص للناغبين للوصول إلى مرتبة البطولة.
- تحسين الحالة الصحية للمواطنين.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس عن الوطن.
- التقدم بالمستويات العالية. (عصام عبد الخالق، 1972، ص 11).

2-5- أنواع الأنشطة الرياضية:

- أ- **النشاط الرياضي الترويحي:** تعد الممارسة الرياضية أبرز الوسائل الترويحية البدنية الهادفة؛ المساهمة في تحقيق حياة متوازنة، وهو الهدف من اكتساب المهارات الحركية والرياضية والمعلومات المتصلة بها. وعليه يصبح النشاط الرياضي نشاط ترويحي يستثمره الفرد في وقت فراغه، ما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية لهذا لنشاط الرياضي في: 26
- ☀ البهجة والسعادة والإستقرار الإنفعالي.
 - ☀ الصحة واللياقة البدنية.
 - ☀ التوجه للحياة وأداء واجباتها بشكل أفضل.
 - ☀ تحقيق الذات ونمو الشخصية.

نمو العلاقات الاجتماعية السليمة، وتوطيد العلاقات والصدقات.

ب- **النشاط الرياضي التنافسي:** موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، يتسم عادة بالاستشارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته البدنية، لتحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتمييزها على من ينافسه. وإذا تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية المؤكدة على ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، قبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند الفوز...، يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد لممارسة النشاط الرياضي، والمحفزة للرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

تتطلب المنافسة الرياضية استخدام الرياضي لأقصى قدرته وعملياته العقلية والبدنية، لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، مما يساهم في الارتقاء بالانتباه، الإدراك، التذكر، التصور والتحليل لدى الرياضي.

ت- **النشاط الرياضي التربوي:** النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة، تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام.

يعرف " وست بوشتر " النشاط البدني التربوي بأنه " العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة."

ويرى "كوبسكي وكوزليك" أن التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين الفرد بدنيا، عقليا انفعاليا واجتماعيا، بواسطة عدة ألوان للنشاط البدني المختارة لتحقيق ذلك.

أما " بيتر أرتلود " فيرى أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر.

وعلى هذا فالنشاط البدني التربوي عبارة عن نظام متكامل وشامل لا يهدف إلى إعداد الطفل بدنياً وتلقينه بعض المهارات الحركية، وإيجاد فرص للترويح فحسب، بل هو تعليم الفرد الخلق الحسن والتربية المثلى، في إطار اجتماعي نظيف لإعداده بذلك لمستقبلا ناجح وفعال. (أنور خولي، 1996، ص 28).

3- إجراءات الدراسة الميدانية:

3-1- منهج الدراسة: إتبع الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويساهم بوضعها وصفا دقيقا ويوضح خصائصها، عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها، ومن ثم تقلص النتائج في ضوءها.

3-2- أداة الدراسة: مقياس الصحة النفسية. (الملحق رقم 01).

3-3- مجتمع الدراسة:

شملت الدراسة مجموعة من الشباب التي تتراوح أعمارهم بين 20 و 40 سنة في حالة كان المجتمع البحث أكثر من عشرات الآلاف فأن 01 بالمائة تكون كافية. أما في مجتمع البحث الذي عدد عناصره أقل من 100 فإنه يجب أخذ كل مجتمع البحث أو 50 بالمائة منه على الأقل. (مرابط مسعود، 2012، ص 05)

وطريقة اختيار العينة فاختيار العينة على أساس عشوائي قد يتطلب زيادة العدد عن اختيار العينة بطريقة غير عشوائية. (عبد اليمين بوداود، 2010، ص 59).

3-4- عينة الدراسة:

العينة	العدد	عدد الإستمارات الموزعة
الشباب الممارس للنشاط البدني الرياضي	50	50 إستمارة
الشباب غير الممارس للنشاط البدني الرياضي	50	50 إستمارة
المجموع	100	100 إستمارة

3-5- الأداة الإحصائية:

إستعمل الباحث برنامج spss وتناول:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. اختبار " K^2 ".

(التكريري والبيدي، 1999، ص 101-272)

4- عرض وتحليل النتائج:

نتائج الصحة النفسية	الشباب الممارس للنشاط البدني		الشباب غير الممارس للنشاط البدني		K^2	مستوى الدلالة عند 0.05
	K_1^2 المحسوبة	K_1^2 الجدولية	K_2^2 المحسوبة	K_2^2 الجدولية		
الأعراض الجسمية	71.21	16.91	35.22	16.91	$K_2^2 \leq K_1^2$	دال

الوسواس القهري	146.67	16.91	44.31	16.91	$K_2^2 \leq K_1^2$	دال
الإكتئاب	47.53	9.48	10.11	9.48	$K_2^2 \leq K_1^2$	دال
القلق	8.80	9.48	21.02	9.48	$K_2^2 \geq K_1^2$	دال
العدوان	49.04	9.48	22.40	9.48	$K_2^2 \leq K_1^2$	دال
الفوبيا	13.94	7.81	22.70	7.81	$K_2^2 \geq K_1^2$	دال

- 1- بند الأعراض الجسمية: وشمل العبارات من العبارة رقم 01 إلى العبارة رقم 10. أسفرت نتائج اختبار K^2 إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي 71.21 أما المجموعة غير الممارسة فمتوسط يساوي 35.22، وقيمة K^2 الجدولية تساوي 16.91 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.005.
- 2- بند الوسواس القهري: وشمل العبارات من العبارة رقم 11 إلى العبارة رقم 20. أسفرت نتائج اختبار K^2 إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي 146.67 أما المجموعة غير الممارسة فالمتوسط يساوي 44.31، وقيمة K^2 الجدولية تساوي 16.91 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.005.
- 3- بند الإكتئاب: وشمل العبارات من العبارة رقم 21 إلى العبارة رقم 25. أسفرت نتائج اختبار K^2 إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي 47.53 أما المجموعة غير الممارسة فالمتوسط يساوي 10.11، وقيمة K^2 الجدولية تساوي 9.48 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.005.
- 4- بند القلق: وشمل العبارات من العبارة رقم 26 إلى العبارة رقم 30. أسفرت نتائج اختبار K^2 إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي 8.80، أما المجموعة غير الممارسة فالمتوسط يساوي 21.02، وقيمة K^2 الجدولية تساوي 9.48 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.005.
- 5- بند العدوان: وشمل العبارات من العبارة رقم 31 إلى العبارة رقم 36. أسفرت نتائج اختبار K^2 إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي 49.04، أما المجموعة غير الممارسة فالمتوسط يساوي 22.40، وقيمة K^2 الجدولية تساوي 9.48 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.005.
- 6- بند الفوبيا: وشمل العبارات من العبارة رقم 37 إلى العبارة رقم 40.

أسفرت نتائج اختبار K^2 إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، حيث جاء متوسط المجموعة الممارسة يساوي 13.94، أما المجموعة غير الممارسة فالمتوسط يساوي 22.70، وقيمة K^2 الجدولية تساوي 7.81 وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.005.

5- مناقشة الفرضيات من خلال النتائج:

بعد عرض وتحليل النتائج نجد أنه:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في المظاهر الجسمية لصالح الممارسين.
 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في ظاهرة الوسواس القهري لصالح الممارسين.
 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في ظاهرة الإكتئاب لصالح الممارسين.
 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في ظاهرة القلق لصالح الممارسين.
 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في ظاهرة العدواة لصالح الممارسين.
 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الممارس للنشاط البدني وغير الممارس في ظاهرة الفوبيا لصالح الممارسين.
- كل الفرضيات الفرعية محققة وبالتالي الفرضية العامة القائلة بأن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما وإيجابيا على الصحة النفسية لدى الشباب محققة.

6- الإستنتاج: من خلال هذا البحث البسيط أمكننا من إستنتاج عدة نقاط هامة وهي كالتالي:

- ✚ النشاط البدني الرياضي يخفف ظاهرة القلق لدى الشباب.
- ✚ النشاط البدني الرياضي يقلل من ظاهرة العدوان لدى الشباب.
- ✚ النشاط البدني الرياضي يمنع حدوث مرض الوسواس القهري.
- ✚ النشاط البدني الرياضي يقلل من ظاهرة الفوبيا لدى الشباب.
- ✚ النشاط البدني الرياضي يعالج ويخفف من ظاهرة الإكتئاب لدى الشباب.

ومجمل النشاط البدني الرياضي يحسن من الصحة النفسية لدى الشباب.

7- إقتراحات وتوصيات:

- 1-** ضرورة الاهتمام الأفضل بالشباب لأنهم هم عصب المجتمع.
- 2-** الوقاية خير من العلاج.
- 3-** توفير أماكن للأنشطة البدنية والفكرية للشباب.
- 4-** توفير مناصب العمل للشباب.
- 5-** فسح المجال للشباب لإظهار إبداعاتهم وعدم تهميشهم.
- 6-** تسهيل أمور الشباب في الزواج بتوفر السكن.
- 7-** على الشباب أن يثق في نفسه وفي قدراته والتوكل على الله لأنه من توكل على الله فهو حسبه.
- 8-** قراءة القرآن فإنه غذاء الروح ومن جعل القرآن أمام قاده إلى الجنة.

خاتمة:

فقد أظهر بحث جديد أجراه علماء ألمان بأن التمارين الرياضية مثل المشي السريع يمكن أن تكون أكثر تأثيرا في مكافحة الاكتئاب من الأدوية، وأجرى الباحثون دراسة على 12 شخصا يعانون من اكتئاب حاد مستمر فترة بلغت في المتوسط تسعة أشهر ووجدوا أن الدواء فشل في 10 من تلك الحالات في تحسين الحالة بصورة ملموسة. وفي المقابل فإن قلة النشاط البدني ترتبط أكثر بمشاعر وأعراض نفسية سلبية. هذه التأثيرات المتنوعة أكدتها العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية التي أوضحت أيضا بأن الكثير من الأعراض النفسية السلبية مثل القلق والحزن والآلام النفسية الجسدية تعرف بعد ممارسة التمرينات الرياضية انخفاضا تدريجيا، على الرغم من كون هذا الانخفاض يختلف من فرد لآخر، ومن سياق لآخر. ومن هنا فالمطلوب من الفرد أن يهتم بممارسة نشاط رياضي معين، وأن يجد لذلك الوقت الكافي. كما يجب الاعتناء ببعض الأفكار والقواعد التي ستجعل تلك الممارسة أكثر فائدة وتأثيرا إيجابيا.

قائمة المراجع:

- 1-** أشرف محمد عبد الغني، المدخل إلى الصحة النفسية، الإسكندرية، القاهرة، 2001.
- 2-** أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2009.
- 3-** أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي، الأدب والفنون، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، 1996.

- 4- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية (المهنة والإعداد المهني والنظام الأكاديمي)، الكويت، 1993.
- 5- أنور خولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 6- حاتم محمد آدم، الصحة النفسية للطفل، مؤسسة إقرأ للنشر والتوزيع، ط10، القاهرة، 2010.
- 7- سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، دار الميسر، عمان، الأردن، 2009.
- 8- شعبان، كاملة، وتيم، عبد الجابر، الصحة النفسية للطفل، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، 1999.
- 9- عبد العزيز القوصي، علم النفس في الحياة، سلسلة مكتب المعلم، القاهرة، مصر، 1952.
- 10- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط02، دار الكتب الجامعية، مصر 1972.
- 11- عبد اليمن بوداود، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
- 12- ربيع محمد شحاتة، أصول الصحة النفسية، مؤسسة نبيل للطباعة، ط2، مصر، 2000.
- 13- التكريتي، وديع ياسين، والعبيدي، حسن محمد، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، 1999.
- 14- محمد عوف، المدرس في الجامعة والمجتمع، المكتبة الأنجلو مصرية، 1978.
- 15- مرابط مسعود، دروس منهجية البحث العلمي (سنة الثالثة ليسانس)، معهد التربية البدنية والرياضية - أم البواقي، 2012.
- 16- محمد الحماحي وأمين أنور الخولي، أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

مذكرات:

- ابتسام احمد ابو العمرين، مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية وعلاقتها بمستوى أدائهم، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، 2008.

الملحق رقم 01:

مقياس الصحة النفسية

الرجاء التكرم بالإجابة على هذا الإستبيان وضع علامة (*) في الخانة المناسبة لوجهة نظرك، حيث يوجد أمامك عدد من المشكلات والتي قد تعاني منها.

السن:

الجنس:



أنثى



ذكر

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	الصداع المستمر			
2	الدوخان مع الإصفرار			
3	يسهل إستشارتي بسهولة			
4	أشعر بالوحدة			
5	ينتابني غثيان وإضطرابات في المعدة			
6	عضلاتي تتشنج			
7	السخونة والبرودة في الجسم			
8	صعوبة التنفس			
9	الخدر والتمنمة في الجسم			
10	الشعور بالثقل في اليدين			
11	حدوث أفكار سئية			
12	الصعوبة في تذكر الأشياء			
13	الإنزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة			
14	أشعر أن الأمور لا تسير على مايرام			
15	أعمل الأشياء ببطء شديد			
16	أفحص ما أقوم به عدة مرات			
17	أجد صعوبة في إتخاذ القرارات			

18	الشعور بعدم القدرة في التفكير		
19	صعوبة التركيز		
20	إعادة نفس الأشياء عدة مرات		
21	فقدان الأمل في المستقبل		
22	نقد الذات لعمل بعض الأشياء		
23	البكاء بسهولة		
24	الشعور بالبطأ وفقدان الطاقة		
25	فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي		
26	توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة		
27	أشعر بأنني غير مهم		
28	أشعر بالتوتر		
29	أشعر بالخوف		
30	أشعر بالحزن والإكتئاب		
31	الصراخ ورمي الأشياء		
32	كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد		
33	الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء		
34	أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين		
35	عدم القدرة على التحكم في الغضب		
36	الخوف من الأماكن العامة والشوارع		
37	أشعر بأن الآخرين يستغلونني		
38	توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين		
39	أشعر بأنني مراقب من قبل الآخرين		
40	أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي		