



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2022/02/27

تاريخ القبول: 2022/06/18

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

إسهامات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغط النفسي لدى الممرضين خلال جائحة كورونا كوفيد 19

Contributions of recreational sports activities to alleviating the psychological pressure of nurses during the Corona pandemic

عبد القادر بن حاج الطاهر^{1*} ، سماويل بن حاج جيلالي² أحمد رويني³

^{1 2} جامعة خميس مليانة (الجزائر)، belhaj0008@hotmail.fr

³ جامعة باتنة 2 (الجزائر)، ahmedro27@gmail.com

الملخص:

نهدف من خلال هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على إسهامات ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغط النفسي لدى الممرضين خلال جائحة كورونا كوفيد 19، وتمثلت أداة البحث في مقياس ليفنستين "Levenstein" وآخرون ، وبعد التطبيق توصلت النتائج إلى ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في التخفيف من الضغط النفسي لدى الممرضين.
الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية الترويحية، الضغط النفسي، الممرضين، جائحة كورونا.

ABSTRACT :

Through this study, we aim to try to identify the contributions to the practice of recreational sports activities in mitigating psychological pressure on nurses during the Corona pandemic. The research tool was presented by a scale of "Levenstein and others". After the application, the results concluded that the practice of recreational sports activities contributes to alleviating the psychological pressure of the nurses.

Keywords: recreational sports activities, psychological pressure, nurses, Corona pandemic.

1. مقدمة:

يمر العالم بفترة عصبية من تاريخه، ألا وهي وباء كورونا كوفيد 19، الذي أثر على جميع نواحي الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية... إلخ، وعلى الافراد باختلاف أعمارهم ومهنتهم وفتاتهم.

ومن بين الفئات الأكثر تضررا خلال هذه الفترة فئة أفراد السلك الطبي ، وفي مقدمتهم الأطباء والمرضى الذي وجدوا انفسهم في الصفوف الأولى لمجابهة هذا الوباء، إضافة إلى ضغوط العمل بالمستشفيات، نجد التعب النفسي والاكتئاب والقلق والخوف من عدوى الإصابة بالكوفيد 19، مما يساهم في الرفع من مستوى الضغوط النفسية لديهم، ويكونون عرضة لبعض الامراض المزمنة والاضطرابات النفسية.

ونظرا لأن صحة الفرد البدنية والنفسية من اوليات المنظمات والهيئات العالمية، وجب البحث عن العوامل والوسائل وإيجاد الظروف الملائمة لهؤلاء الافراد، لتسيير هذه المرحلة الصعبة التي تمر بها البشرية ويمر بها هؤلاء الافراد.

ومن بين الوسائل للتخفيف من الضغوط النفسية استغلال أوقات الفراغ لممارسة الترويح كالترويح الخلوي والترويح الرياضي سواء في المنزل في فترة الغلق أو الحجر او في المنشآت الرياضية والملاعب والجمعيات.... إلخ.

ومن هنا تظهر أهمية هذه الدراسة في تبيان إسهامات الممارسة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المرضين.

1-1 إشكالية الدراسة:

تعتبر الضغوط النفسية الناتجة عن ممارسة النشاط المهني من أهم الأخطار التي يمكن أن يواجهها العمال، وحيث أنه لا يخلو أي عمل أو مهنة من مسببات الضغط النفسي أصبح من الصعوبة بما كان تفادي أو تجاهل هذه الحالة التي لها انعكاس مباشر على الفرد في صحته، و حياته الشخصية وعلى قدرته الإنتاجية في منظمة العمل التي ينتمي إليها، وكلما كان مجال العمل حساسا ويتميز بالجدية والصرامة كلما زاد حجم الضغوط المتولدة من ممارسة تلك المهنة ، و على رأس مجالات العمل الحساسة والصعبة والتي يتعرض منتسبوها إلى الضغوط النفسية نجد القطاع الصحي بصفة عامة ، والمرضى بصفة خاصة لكون هذه المهنة ترتبط مباشرة بحياة الأفراد وصحتهم .وهذا ما أكدته دراسة عبد الرحمن "سليمان الطويري" 1993 حول مصادر الضغط النفسي وعلاقته بخصائص وسمات الشخصية أن الأفراد الذين يعملون في قطاع الصحة والتعليم يعتبرون من أكثر الأفراد عرضة لحالات الضغط النفسي. (تعوليمت و عليوة، 2020).

وقد عاش العالم منذ شهر ديسمبر 2019 حالة من الاضطرابات نتيجة انتشار الجائحة الفيروس التاجي المستجد COVID-19 ، التي انتشرت بسرعة كبيرة على المستوى العالمي حيث مست تقريبا كل دول العالم 210 في حدود شهر أفريل 2020 مع تأكيد أكثر من 170000 وفاة (Gulati & All, 2020)، كما تضررت بسببها مختلف القطاعات والفئات المهنية وكانت من بين الفئات الأكثر تضررا خلال هذه الفترة فئة أفراد السلك الطبي ، وفي مقدمتهم الأطباء والمرضى الذي وجدوا انفسهم في الصفوف الأولى لمجابهة هذا الوباء، سواء من حيث إصابتهم بهذا الفيروس ، حيث تشير نشرية المجلس العالمي للمرضين بتاريخ 2020 /09/14 أن معدل الإصابات لدى المرضين الذي تم رصده في 44 دولة قد انتقل أكثر من 100 في شهر أفريل 2020 إلى 1079 في سبتمبر من نفس السنة ،

أو من حيث ضغوط العمل التي تضاعفت بالمستشفيات، ما تولد عنه حالات من التعب النفسي والاكتئاب والقلق والخوف من عدوى الإصابة بالكوفيد 19، و الرفع من مستوى الضغوط النفسية لديهم، وأصبحوا عرضة لبعض الأمراض المزمنة والاضطرابات النفسية. وقد أشارت دراسة (Laurent & all, 2021) حول التأثير النفسي لهذه الجائحة على ممرضى الإنعاش ، أن اضطرابات القلق والضغط لدى العاملين بهذا القطاع في الصين قد ارتفع من 22.8 إلى 26 % ، كما ذكروا نقلا عن دراسة أزولاي ومعاونوه Azoulay et coll أن 50,4 % من ممرضى الإنعاش أظهروا أعراض القلق ، و 30,4 % أعراض الاكتئاب ، و 32% حدثت لهم أزمات صحية ناتجة عن صدمات نفسية متعلقة بالمهنة .

وبالإضافة إلى ما يمثله الخوف من الإصابة بهذا الفيروس من مصدر للضغط النفسي لفئة المرضين حيث أن بعض أعراضه يمكن أن تمر دون الملاحظة والتشخيص ، نجد ضعف الإمكانيات ، وعدم كفاية المرافق الصحية وعدد العاملين بما لأعداد الحالات التي تتم رعايتها بهذه المصحات ، مما يؤدي في الكثير من الأحيان إلى الفشل في إنقاذ أرواح المصابين، وتسجيل عدد أكبر من الوفيات ، وأمام هذا العجز والفشل في إنقاذ الأرواح بسبب نقص ظروف العمل ونقص الإمكانيات يشعر عمال هذا القطاع بالكثير من الضغط والإحباط ، ويرى النوايسة 2013 أن الضغط المهني هو حالة من الإجهاد العقلي أو الجسمي تحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا وازعاجا" ، ويجد المرضين أنفسهم يشعرون بخوف لا إرادي ولا يستطيعون التوقف من التفكير عن احتمالية اصابتهم في أي لحظة، كما أن روح المسؤولية لديهم والرغبة في النجاح المهني والتزامهم الأخلاقي نحو المرضى يصطدم بضعف إمكانيات العمل المادية والبشرية (النوايسة، 2013، صفحة 42) حيث يقول شيخاني سمير (2003) : " إن صحة الفرد الجسدية والعقلية تتأثر على نحو معاكس بظروف العمل غير المستحبة ."

إذا أمام هذا المشهد الصعب الذي يهدد الصحة العالمية، وتجنباً لانهيار القطاع الصحي بسبب الوضع الذي يعيشه أفراد خاصة المرضين و لما سيتولد عنه من انعكاس خطير على صحة المجتمع حاولت العديد من الحكومات الاهتمام والعناية بجهة الفئة من خلال تخصيص منح إضافية ، العناية بأهلهم وذويهم ، وضع خطوط هاتفية مفتوحة 24 ساعة وكل أيام الأسبوع لتقديم الدعم النفسي من قبل أخصائيين في هذا المجال، دون أن ننسى جمعيات المجتمع المدني وما تقوم به من تحفيز وتشجيع لعمال الصحة في شكل من أشكال الدعم الاجتماعي، وهي من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تتمثل مجموعة من المشاعر الايجابية منها احساس الفرد بقيمته والتقدير والاحترام والمكانة من خلال السند العاطفي أو المادي الذي يستمده من الآخرين في بيئته الاجتماعية والثقافية (حسيب، 2005، صفحة 159)، إضافة إلى هذا حاول هؤلاء الأفراد إيجاد بدائل أخرى للتخفيف من الضغوط النفسية وذلك باستغلال أوقات الفراغ لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي سواء في المنزل في فترة الحجر أو في المنشآت الرياضية والملاعب والجمعيات الرياضية... إلخ.

ومن خلال الزيارات الميدانية في دراسة استكشافية أولية لاحظنا غياب ثقافة الممارسة لدى فئة واسعة من المرضين، لاسيما عند الأكبر سنا منهم وفئة الاناث ، لذلك جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على حجم الضغوط

النفسية التي تعاني منها فئة الممرضين، ولتبحث عن مدى إسهامات الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التخفيف من حالات الضغط النفسي لدى هذه الفئة.

ومن هنا طرح التساؤل العام الآتي:

هل تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التخفيف من مستوى الضغط النفسي لدى الممرضين؟
وتتفرع عليه التساؤلات الجزئية الآتية:

- ما هو مستوى الضغط النفسي لدى الممرضين غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي؟

- ما هو مستوى الضغط النفسي لدى الممرضين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي؟

- هل توجد فروق في الضغط النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي؟
ومن خلال هذا التساؤل نقتح الفرضيات الآتية:

الفرضية العامة:

تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التخفيف من مستوى الضغط النفسي لدى الممرضين؟

الفرضيات الجزئية:

- مستوى الضغط النفسي لدى الممرضين غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي مرتفع.

- مستوى الضغط النفسي لدى الممرضين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي منخفض.

- تتوقع وجود فروق في الضغط النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

1-2 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة عمليا إلى التعرف على إسهامات الممارسة الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الممرضين من خلال إثبات الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

كما تهدف هذه الدراسة علميا إلى اختبار نظريتي لازاروس وفولكمان. Lazarus et Folkman- 1981

-1984، التي تتناول استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية عند تعرض الأفراد لها.

أولا المواجهة المتمركزة حول المشكلة وهي باختصار تعني توجه الفرد إلى الموقف الضاغط حيث تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لمعالجة و تعديل الموقف الضاغط كجائحة الكوفيد 19

وثانيا المواجهة المتمركزة حول الانفعالات، والتي تعني توجه الفرد نحو ردود أفعاله اتجاه الموقف الضاغط، ويعني

الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط، وكأسلوب للمواجهة التجنب ويقصد به

حسب (Paulhan, 1994) تحويل الانتباه عن الموقف الضاغط من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات

سلوكية (العاب، رقص، أعمال يدوية، نشاط رياضي...) أو نشاطات معرفية (مطالعة، تأليف. فنون جميلة، مشاهدة

تلفاز. (Boudrane, 2005, p. 35)

1-3 أهمية الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة الأولى في حدود علم الباحثين من الناحية التطبيقية التي تمس فئة هامة في المجتمع، وهي فئة

الممرضين باعتبارهم فئة هامة من الجيش الأبيض، الذين عانوا الأمرين خلال فترة الجائحة، كما تنبع أهميتها من أهمية

والتغيرات المدروسة فالنشاط الرياضي الترويحي وبرامجه يعتبر من الوسائل الهامة في حياة المجتمعات المعاصرة لما له من أهمية في التقليل والحد من الضغط والاكتئاب والقلق، ومن العديد من الامراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الافراد، لاسيما في هذه الفترة ، اما متغير الضغط النفسي فقد زاد الاهتمام به في الفترة الاخيرة بالبحث عن أسبابه ومحاولة تسيره في جميع المجالات ، نظرا لأهميته في التأثير على مردود العمال لاسيما بعض المهن الحساسة كمهنة التمريض، كما تفيد هذه الدراسة القائمين على القطاع الصحي بغية البحث عن الظروف والوسائل المناسبة لتخفيف الضغوط والاضطرابات النفسية ، وبالتالي تحقيق الصحة النفسية لفئة الممرضين.

1-4-4 الاطار النظري والدراسات السابقة:

مفهوم الضغط:

يشير مفهوم الضغط إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي الى استجابة انفعالية حادة ومستمرة ، بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية ضغوطا ، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية والتغيرات العضوية كالإصابة بالمرض ، أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية (باهي، 2002، صفحة 206)

الترويح الرياضي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الانشطة البدنية والرياضية، ويعتبر أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس ، لأوجه نشاطاته التي تشتمل على الألعاب، والرياضات.

أهداف الترويح الرياضي:

للترويح الرياضي العديد من الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها عن طريق أنشطته المختلفة، ومن أهمها:

- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عال .
- تعويض نقص الحركة البدنية والناتج عن التقدم التقني.
- التخلص من الضغط العصبي.
- تحسين وتطوير الحالة الصحية للفرد.
- المحافظة على اللياقة البدنية. (البطراوي و سلامة، 2013، صفحة 22).
- جائحة كورونا:

ورد في (بن العربي و عمومن، 2021، صفحة 151) نقلا عن (خوالد، بوزرب، 2020) أن جائحة كورونا هي جائحة جديدة أطلق عليها المختصون في البداية اسم (فيروس كورونا المستجد)، ويعد ذلك تم الاتفاق على التسمية العلمية له بكوفيد 19 (COVID-19)، أي (corona virus dialase)، وهو مرض تنفسي حيواني المنشأ يسببه فيروس (Sars COV2) يهاجم الجهاز التنفسي ، ويؤدي إلى عدة أعراض كالحمى والسعال وصعوبة التنفس، كما يؤدي إلى الموت وذلك بنسبة (3.4%) من عدد المصابين بحسب إحصائيات المنظمة العالمية للصحة.

الدراسات السابقة:

دراسة (الدعمس، 2018):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي وعلاقته بكل من الرضا الوظيفي والاكنتاب لدى الأطباء والممرضين في مدينة عمان، وقد تكونت عينة الدراسة من (474) من الأطباء والممرضين، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام ثلاثة مقاييس وتم تعريب وتطوير مقياسين آخرين هما مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس الرضا الوظيفي ليكونا مناسبين لبيئة الدراسة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الأطباء و الممرضين كان متوسطا، وإلى أن مصادر الضغط النفسي التي احتلت أولوية الترتيب لدى الأطباء هي (تنسيق القرارات داخل الفريق، تأثير العمل في حياتي الشخصية، قلة الوقت لأداء المهمة بأكملها، نظام المناوبات يؤثر في عائلي وحياتي الشخصية، وقلة النوم)، بينما مصادر الضغط النفسي التي احتلت أولوية الترتيب لدى الممرضين هي (توقع اتصال من المرضى لطلب المساعدة، ظروف العمل السيئة، التعامل مع حالات وفاة المريض، قلة النوم وساعات العمل تؤثر في عائلي وحياتي الشخصية)، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في الضغط النفسي، الرضا الوظيفي والاكنتاب لدى الأطباء والممرضين تعزى للجنس ولقطاع المستشفى والخبرة، وإلى وجود علاقة بين الضغط النفسي وكل من الرضا الوظيفي والاكنتاب.

دراسة (خميس، 2013):

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من عمال القطاع الصحي للمؤسسة الإستشفائية العمومية المتمثلة في (الأطباء، ممرضين، أعوان التخدير)، حيث تكونت عينة البحث من 120 عاملا، وقد تم استخدام مقياس الضغوط النفسية، وبعد التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة توصلت نتائج الدراسة إلى أن عمال القطاع الصحي يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، وعدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية باختلاف الخبرة المهنية والجنس.

دراسة (تقيق، قوراري، و بوراس، 2019):

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من حدة الضغوط المهنية عند الطبيب، ومعرفة أهم الضغوط المهنية التي يعاني منها الأطباء عند مزاوله مهامهم في المؤسسات الاستشفائية، تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في موظفي المؤسسة الاستشفائية "أحمد مدغري" بولاية سعيدة، أما العينة فتمثلت في (50) طبيبا من أصل (74) طبيبا يزاولون نشاطهم المهني بهذه المؤسسة، حيث قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متمثلة في الأطباء الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، و الغير الممارسين، تم توزيع استبيان عليهم لملاءمته و متطلبات البحث، مستخدمين في ذلك المنهج الوصفي التحليلي في معالجة البيانات إحصائيا، وتوصلت الدراسة إلى أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوطات المهنية لدى الطبيب، كما أن الضغوطات التي يعاني منها الطبيب غير الممارس للنشاط الرياضي الترويحي ناتجة عن الجوانب المادية و البشرية.

دراسة (حمري و إبرييم، 2020):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى إدراك الضغط النفسي لدى الممرضين بمصلحة الاستعمالات، وقد توصلت الدراسة إلى : أن مستوى إدراك الضغط النفسي متوسط لدى الممرضين ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدراك الضغط النفسي حسب متغير الجنس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدراك الضغط النفسي لدى الممرضين حسب متغير الخبرة.

دراسة (بن ساحلي و عبد اللي، 2021):

هدفت الدراسة إلى تبيان الممارسة الرياضية كوسيلة فعالة لمواجهة الضغوط النفسية ومختلف التبعات السلبية الناجمة عن جائحة كورونا، وهي دراسة نظرية قدم فيها الباحثان أهم الأطر النظرية التي تناولت الضغوط النفسية ، بالإضافة إلى جملة من المقترحات التي تضمن سلسلة من الممارسات الحركية كرياضة المشي والرياضات المائية والترويح الخلوي وهذا للتخلص من الضغوط النفسية.

دراسة (فضلون و ساحل، 2021) :

هدفت الدراسة إلى تبيان مدى إسهام الظروف المهنية في توليد ضغوط العمل لدى الممرضين بمستشفى محمد بوضياف في ظل جائحة كورونا - كوفيد 19، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي، من خلال تطبيق أداة الاستبيان على عينة قدرت بـ 30 ممرضاً، بمستشفى محمد بوضياف بأم البواقي، وتوصلت الدراسة إلى أن الظروف المهنية تساهم في توليد ضغوط العمل لدى الممرضين بمستشفى محمد بوضياف في ظل جائحة كورونا - كوفيد 19

دراسة (Laurent & all, 2021):

هدفت إلى معرفة التأثير النفسي لجائحة كورونا على ممرضى العناية المركزة، وهي دراسة نظرية توصلت إلى الارتفاع الكبير للضغط والقلق والاكتئاب لدى هؤلاء الأفراد، واقترحت في الأخير إلى ضرورة الدعم النفسي والاجتماعي لهؤلاء الأفراد.

2. الاطار التطبيقي:

1.1.2 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قدرت بـ 30 فرداً، وقد هدفت إلى ما يلي:

- التعرف على واقع الممارسة الرياضية الترويحية عند الممرضين في أوقات الفراغ.
- اختيار أدوات القياس اللازمة
- التأكد من صلاحية التعليمات المرفقة لأدوات البحث، وسلامة لغتها، وسهولة فهم افراد العينة لها.
- التأكد من الشروط العلمية لأداة جمع البيانات.
- معرفة متوسط الوقت الذي تستغرقه أداة البحث في التطبيق.

2.2 منهج الدراسة:

وفقاً لطبيعة الموضوع المقترح، اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي، والذي يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداماً، لاسيما في البحوث التربوية والنفسية والرياضية.

2. 3 عينة البحث:

اعتمد الباحثون المعايير غير الاحتمالية، بأسلوب العينة المتاحة، مكونة من (80) ممرضا، ما تمثل نسبة (5%)، من المجموع الكلي لأفراد المجتمع الذي بلغ (1600) ممرضا بولاية عين الدفلى (مديرية الصحة لولاية عين الدفلى، 2022).

2. 4 أداة الدراسة:

صمم المقياس من طرف "Levenstein" وآخرون سنة 1993 لقياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة وغير المباشرة، تضم البنود المباشرة 22 عبارة، وتدل على وجود مؤشر غدرارك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، بينما تشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات، ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل الدرجات المتحصل عليها من البنود المباشرة وغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط إلى (1) ويدل على أعلى مستوى من الضغط. (آيت حمودة، 2007، صفحة 121).

$$\frac{\text{الدرجة الخام} - 30}{90} = \text{مؤشر الضغط}$$

الشروط العلمية لأداة القياس:

الثبات :

اعتمد الباحثون في استخراج معامل الثبات على طريقة الاتساق الداخلي "ألفا كرومباخ"، حيث بلغت قيمة معامل الثبات 0.85، وهي قيمة مرتفعة ومقبولة، مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الضغط النفسي.

الصدق:

صدق المحتوى:

قامت الباحثة "آيت حمودة" بعرض المقياس المستخدم في الدراسة الحالية بعد ترجمته من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية على مجموعة من الأساتذة المختصين بجامعة عنابة، و بعد الاتفاق تأكدت من صدق محتوى المقياس (آيت حمودة، 2007، صفحة 121). وبالتالي اطمئن الباحثون إلى صدق مضمونه

الصدق المرتبط بالمحك: استخدم الباحثون الصدق التلازمي بطريقة المقارنة الطرفية بين المجموعات المتضادة.

الجدول 1: يبين الفروق بين المجموعة ذات الدرجات الأعلى والمجموعة ذات الدرجات الأدنى في الضغط النفسي.

المقاييس	المجموعة ذات الدرجات الأعلى		المجموعة ذات الدرجات الأدنى		قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الضغط النفسي	86.28	3.25	56.25	4.09	-15.55	.000	(***)
(***) دالة عند مستوى 0.001							

المصدر: (الباحثون باستخدام برنامج spss ، 2022)

من خلال الجدول السابق يتبين أن هناك فروق في نتائج المجموعتين (المجموعة التي تحصلت على درجات مرتفعة والمجموعة التي تحصلت على درجات منخفضة) في الضغط النفسي، بحيث نتيجة اختبار "ت" للمقارنة ما بين المتوسطات الحسابية لها دلالة إحصائية في مستوى دلالة ($p \leq 0.001$)، مما يدل على أن هذه الأخير يميز ما بين المجموعة ذات الدرجات المرتفعة والمجموعة ذات الدرجات المنخفضة، وبالتالي نستنتج أن مقياس الضغط صادق فيما يقيسه.

2-5 مجالات الدراسة:

المجال الزمني:

طبقت الدراسة في الفترة من شهر أوت 2021 إلى شهر جانفي 2022.

المجال المكاني:

طبقت الدراسة ببعض المستشفيات والعيادات العامة بولاية عين الدفلى.

المجال البشري:

اقتصرت الدراسة على عينة من الممرضين ، نظرا لانعدام الممارسة الرياضية الترويحية لدى جنس الاناث ، لاسيما في المناطق الريفية بولاية عين الدفلى ، والتي طبق فيها الباحثون دراستهم .

2-6 الأساليب الاحصائية:

استخدم الباحثون القوانين الآتية:

- اختبار "شايبرو-ويلك" للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات.
- معامل ألفا كرومباخ للتأكد من خاصية الثبات.
- اختبار "ت" للمجموعة الواحدة لحساب الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للضغط النفسي.
- اختبار "ت" للمجموعتين المستقلتين لحساب الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في الضغط النفسي، وقد تم معالجة البيانات باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss الاصدار 26.

3. عرض ومناقشة النتائج:

الجدول 2: يبين مستوى الضغط النفسي لدى الممرضين غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

المقاييس	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	قيمة ت	قيمة الدلالة	الدلالة
مؤشر الضغط	0.51	0.50	0.73	0.469	(-)
(-): غير دالة					

المصدر: (الباحثون باستخدام برنامج spss الاصدار 26 ، 2022)

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لمؤشر الضغط النفسي والمتوسط الفرضي، لأن قيمة الدلالة أكبر من 0.05 ، مما يؤشر على وجود مستوى متوسط في الضغط لدى المرضين غير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الترويحية.

الجدول 3: يبين مستوى الضغط النفسي لدى الممرضين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

المقاييس	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	قيمة ت	قيمة الدلالة	الدلالة
مؤشر الضغط	0.36	0.5	-8.35	.000	(***)
(***) دالة عند مستوى 0.001					

المصدر: (الباحثون باستخدام برنامج spss ، 2022).

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لمؤشر الضغط النفسي والمتوسط الفرضي، في مستوى ($p \leq 0.001$)، مما يؤشر على وجود مستوى منخفض في الضغط لدى المرضين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الترويحية.

الجدول 4: يبين الفروق في الضغط النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

المقاييس	الممارسون		غير الممارسين		قيمة ت	قيمة الدلالة	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
مؤشر الضغط	0.36	0.1	0.51	0.1	-6.32	.000	(***)
(***) دالة عند مستوى 0.001							

المصدر: (الباحثون باستخدام برنامج spss ، 2022).

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط مؤشر الضغط النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في مستوى ($p \leq 0.001$).

مناقشة النتائج:

نصت الفرضية الاولى على أن مستوى الضغط النفسي لدى الممرضين غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي مرتفع ، فحسب نتائج الجدول رقم 2 تبين وجود مستوى متوسط في الضغط النفسي لدى الممرضين غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة حمري، وإبراهيم ، المذكورة سابقا والتي توصلت إلى أن مستوى إدراك الضغط النفسي متوسط لدى الممرضين العاملين بمصلحة الاستعجالات متوسط .

كما تتفق مع دراسة "الدعمس" التي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الأطباء و الممرضين في الاردن كان متوسطا .

فالدراسة الحالية طبقت على جميع الممرضين باختلاف المصالح التي يعملون بها ، ولم تطبق على مصلحة الامراض المعدية فقط، والتي يتوقع فيها العمل أكثر ، وانتقال العدوى بين الممرضين مما يزيد من الضغوط لديهم، كما أنها طبقت بعد سنتين من ظهور الوباء ، وبالتالي تعود الممرضون على مثل هكذا صعوبات وظروف، مما جعلهم قادرين على التكيف، وسمح لهم بالتحكم بالمواقف الضاغطة، والتخفيف من الضغوط لديهم .

كما ميز "لازوروس" Lazarus بين ثلاثة أنواع من الضغوط الضغط غير المؤذي ، والتهديد والتحدي ، فالضغط الذي يمثل تحديا للشخص يجعله يتصرف بروح معنوية عالية لأن المشاعر والانفعالات الإيجابية تسيطر عليه أثناء التحدي ، فبعض المهام يناسبها درجة من التحدي لأن الشخص تسيطر عليه مشاعر الثقة، والقدرة على القيام بها . (قاسم، 2012، صفحة 152).

وحسب نظرية علم النفس الوبائي أنه من عوامل رفع أو خفض مستوى الضغط النفسي لدى هذه الفئة في زمن انتشار الأمراض والأوبئة مرهون بقدرة السيطرة على المرض ، ومعدل انتشار المرض بين الأطقم الطبية ، وهذا قد يفسر بفشل هذه الفئة في أداء مهامها ، حيث أن تحقيق الفرد لمستوى أداء يقل عن مستوى طموحه يثير لديه الإحساس بالفشل بغض النظر عن الأسباب ، ويحرك لديه مشاعر الاستياء ، وأثر خيرات الفشل تقلل من مشاعر الرضا الوظيفي (هاشم، 1989، صفحة 383)، وهذا ما أكدته دراسة كل من "صيفي و بحري" (2022) حيث أن السيطرة على الوضعية بسبب الإجراءات الاستباقية والتسيير العقلاني للموارد البشرية ، وغياب الإصابات والوفيات بين صفوف الأطقم الطبية مؤخرا جعلت الضغوط النفسية في مستوى متوسط حسب مقياس الضغوط المدركة (PSS) لكوهن ومرملستين 1983 بالمستشفى الجامعي بقسنطينة (صيفي و بحري، 2022).

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة "تعوليت وعلوية" ، 2020 التي توصلت إلى وجود مستويات ضغط عالية لدى عمال قطاع الصحة حسب مقياس "روبير كرساك" للضغوط المهنية خلال أزمة الكوفيد 19 ، ودراسة (سمية هيام وآخرون 2020) التي بينت أن مستوى الضغط النفسي عند أطباء المستشفيات العمومية كان مرتفعا خلال جائحة الكوفيد 19 ، ويعود هذا الاختلاف إلى اختلاف العينة والزمن التي أقيمت فيه الدراستين السابقتين.

كما نصت الفرضية الثانية على أن مستوى الضغط النفسي لدى الممرضين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي منخفض ، فحسب نتائج الجدول رقم 3 تبين وجود مستوى منخفض في الضغط النفسي لدى الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

كما نصت الفرضية الثالثة على وجود فروق في الضغط النفسي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي

ومن خلال الفرضيتين الجزئيتين الثانية والثالثة ، نلاحظ أن انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى الممرضين يرجع إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ، وهذا ما يتفق مع العديد من الدراسات التي أبرزت دور النشاط الرياضي

في تحسين الحالة النفسية بصفة عامة وفي تخفيف حالات الضغط النفسي بصفة خاصة، ونذكر منها، دراسة "تقيق وآخرون" التي توصلت إلى أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التخفيف من الضغوط المهنية لدى الأطباء، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الأطباء الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في متغير الضغط النفسي مقارنة بغير الممارسين، وفي بحثهم عن الاستراتيجيات المعتمدة من طرف عمال الصحة لمواجهة الضغوط النفسية ذكرت كل من دراسة صيفي وبجري، ودراسة "دزاير هريو" ان ممارسة الأنشطة الرياضية واحدة من بين هذه الاستراتيجيات (دزاير، 2022) حيث يعتبرها "أندرودي زلافي" و "مارك والاس" (1991) من أهم استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية .

إن تفسير نتائج هذه الدراسة يرجع إلى الأثر النفسي لممارسة الأنشطة الرياضية، ونذكر منها رفع مستوى الثقة بالنفس التي حسب نظرية سبيلبرج لها علاقة مباشرة عكسية مع مستوى الضغط النفسي، ولقد كان موضوع التقييم الذاتي والثقة بالنفس موضوع بحث للكثير من الدراسات التي اشتغلت في ميدان علم نفس الرياضة، خاصة في الفترة بين 1970 و 1980، وكانت تهدف أساسا في البحث على كيفية رفع مستوى الثقة بالنفس عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، فتوصلت دراسة Gruber 1980 أن ممارسة الأنشطة الرياضية الهوائية لها فعالية كبيرة في هذا الإطار، أما Strauss وزملائه 2001 فتوصلوا أن مستوى الثقة بالنفس لدى الناشئين يرتفع من خلال السير 1200 خطوة سريعة في اليوم، وأشارت دراسة Parifitt et Eston 2005 أن أداء مجموعة من حركات التمرين البدني يحسن الصورة التي يتخيلها الفرد عن نفسه، فينعكس ذلك على تعزيز ثقته بنفسه (Laure, 2007, pp. 136-137)

كما أن بعض المرضين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي يمارسون رياضة الجري الخفيف، لتفادي الاحتكاك ونقل العدوى في الرياضات الجماعية، فالجري الخفيف بشدة بين 50 و 70% لمدة 20 دقيقة من أحسن طرق تخفيف الدماغ على إفراز هورمون البيتا أندورفين Beta-Endorphin الذي يوجد في الفص الأمامي والمتوسط من الغدة النخامية ويرتبط إفرازه بإفراز هرمون ACTH المنشط للغدة الكظرية، وبذلك يرتفع إفرازه مع ارتفاع إفراز الكورتيزول، وتشير بعض الدراسات إلى أن انخفاض مستوى إفرازه يؤدي إلى حالات الاكتئاب، وزيادته المبالغة تؤدي إلى الجنون (زاهر، 2011، صفحة 584)، ويذكر "لامب" Lamp أن من أهم وظائفه التقليل من الألم الشديد واسترخاء العضلات وتغيير الحالة المزاجية، كما تشير الدراسات إلى ارتفاع تركيز هذا الهرمون في بلازما الدم نتيجة المجهود البدني أثناء السباقات القصيرة والمتوسطة إلى 6 أضعاف عنه على الحالة الطبيعية، وحسب (Vaander et al) أن هذا الهرمون له خاصية التخدير، حيث أنه يتفاعل مع المستقبلات المخدرة في مناطق المخ المسؤولة عن نقل المعلومات الخاصة بالألم، ويستمر تواجده وتأثيره في الجسم حوالي 30 دقيقة بعد الانتهاء من النشاط الرياضي.

كما أن ممارسة النشاطات التي تتميز بالسرعة والقوة مثل العدو وجري المسافات المتوسطة، ورفع الأثقال، من الأنشطة التي ترفع من إفراز الغدة الكظرية لهورمونات الكاتي كولامين Les catécolamines (الأدرينالين والنورأدرينالين) و هورمون الكورتيزول والأنسولين وهورمون النمو، وأثبتت الأبحاث أن مستوى الكورتيزول يزداد مباشرة بعد

سباق 100 م ، ولهذا الهرمون تأثير كبير على الحالة الصحية والاكتئاب . كذلك يقوم بتحفيز الغدتين ما تحت المهاد والغدة النخامية فتفرزان مادة الأندورفين Endorphine والتي بدورها تقوم بتخدير مراكز الألم في المخ وتعطي شعورا بالسعادة.

كما نجد أن أغلب الأنشطة الترويحية الممارسة تحتوي على حركات التمديد والاسترخاء حيث يتم تمديد العضلة الى أقصى طول لها ممكن عن طريق عمل العضلات المعاكسة ، ثم الثبات على تلك الوضعية بين 10 و 20 ثانية ، هذه الحركة لها تأثير على الناحية النفسية للرياضي حيث توصل هيربرت بينسون 1975 الى أن الاسترخاء يؤدي الى حالة من الهدوء النفسي (بدران، 2004، صفحة 47) ، و يكون التنفس عادة خلال تمارين التمديد والاسترخاء عميق وبطيء ، والتنفس العميق يعمل على حث المراكز العصبية المتواجدة في الأمعاء على افراز ناقل عصبي يسمى السيروتونين Sérotonine ، وهذا الناقل العصبي له دور كبير في مواجهة حالة الكآبة وتحسين المزاج . (Berthoz, 2011, p. 145)، كما تعمل حركات التمديد والاسترخاء على التخلص من التصلب العضلي (Tonus musculaire) الذي يصيب العضلات نتيجة التنبهات المتكرر والطاقة الكامنة الناتجة عن مضاعفة عمل الأيض الطاقوي تحت تأثير هرمونات الضغط النفسي الذي يهدف الى رفع حالات استعداد العضلات ، وهذه التمارين تساعد في إزالة هذا التصلب العضلي وبالتالي التخفيف من أعراض الضغط النفسي ، و صرف الطاقة المخزنة الزائدة في الجسم والناتجة عن الاستجابة الفيزيولوجية لحالة الضغط النفسي . (Le Scanf, 1994, p. 22).

أما بعد 40 دقيقة من الأداء العضلي تفرز الغدة فوق المهاد hypothalamus ناقل عصبي يسمى الدوبامين Dopamine وهو نفس الناقل الكيميائي الذي تفرزه هذه الغدة ولكن بنسب أكبر تحت تأثير الكحول والمخدرات والنيكوتين، وهو المتسبب على الشعور بالنشوة والفرح، ويرفع كذلك من مستوى الحذر والانتباه ، ويساعد على مقاومة التعب ويحسن انتاجية الفرد ، وفي بعض الحالات النادرة يؤدي الى حالة ادمان على ممارسة الرياضة . وتصنف كل من الأندورفين والسيروتونين والدوبامين بأنها هرمونات الراحة والغبطة (les hormones du bien- être) .

4. خاتمة:

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على إسهامات ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التخفيف من الضغط النفسي لدى المرضين خلال جائحة كورونا كوفيد 19، وتوصلت النتائج إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية باختلاف أنواعها تساهم في التخفيف من الضغط النفسي لدى المرضين من خلال التعرف على مستوى الضغط النفسي للممارسين الذي كان منخفضا، وكذا إثبات الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في متوسط مؤشر الضغط النفسي، لهذا وجب على القائمين التحسيس بأهمية استغلال أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لهؤلاء الافراد لما لها من انعكاس إيجابي على الحالة النفسية بصفة عامة ، وعلى الضغوط بصفة خاصة.

ومن خلال هذه النتائج نقترح التوصيات الآتية:

- ضرورة حث المرضين على ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ.

- تكثيف الدورات الرياضية من قبل الإدارة لتشجيع الممارسة .
- إجراء البحث ليشمل فئات أخرى من موظفي القطاع الصحي كالأطباء والإداريين وكذلك الممرضات.

5. قائمة المراجع:

- Berthoz, A. (2011). *La chimie et le sport*. EDP Science.
- Boudrane, M. (2005). *stress entre le bien être et souffrance*. Alger: Berti Edition.
- Gulat, A., & et al. (2020). A Comprehensive Review of Manifestations of Novel Coronaviruses in the Context of Deadly COVID-19 Global Pandemic. *Am J Med Sci*, 5-34.
- Gulati, A., & All. (2020). A Comprehensive Review of Manifestations of Novel Coronaviruses in the Context of Deadly COVID-19 Global Pandemic. *Am.j.Med.sci*, 360(1), 5-34.
- Laure, P. (2007). *Activité physique et santé*. Paris: Ellipses.
- Laurent, a., & all. (2021). Impact psychologique de la pandémie de COVID-19 sur les soignants en réanimation. *medcine intensiven réanimation*, 30(Hs1), 69-74.
- Le Scanf, C. (1994). la gestion du stress. *Revue EPS*(247), 22-24.
- البطراوي، أ.، سلامة، م. (2013). مقدمة في الترويح و اوقات الفراغ. الاسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- الدعمس، و (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي والاكتئاب لدى الاطباء والممرضين. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 712-749, 26(5) ,
- النوايسة، ف. (2013). الضغوط والازمات النفسية. عمان: دار المناهج.
- آيت حمودة، ح. (2007). سمة القلق وعلاقتها بإدراك الضغوط النفسية لدى المرضى السيكوسوماتيين. مجلة الوقاية والارغنونوميا. 113-128, 1(1) ,
- باهي، م. (2002). المرجع في علم النفس الفسيولوجي. (1. éd.) القاهرة: مكتبة الانجلومصرية.
- بدران، ع. (2004). تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء. القاهرة: مكتبة جزيرة الورد.
- بن العربي، ف، عمومن، ر. (2021). الصلابة النفسية في مجابهة الآثار السلبية لجائحة كورونا (كوفيد 19) عند طلاب الجامعة. مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الانسانية والاجتماعية. 147-166, 8(4) ,
- بن ساحلي ح.، عبد اللي ف. (2021). الممارسة الرياضية كوسيلة فعالة لمواجهة الضغوط النفسية ومختلف التبعات السلبية الناجمة عن جائحة كورونا. مجلى الممارسة الرياضية والمجتمع لجامعة الوادي. 67-74, 4(2) ,

- تعوليمت، ش.، عليوة، س. (2020). الضغوط المهنية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى عمال الصحة خلال أزمة كورونا COVID-19. *مجلة الوقاية والأرغوميا، جامعة الجزائر*. 2, 24-45.
- تقيق، ج، قوراري، ب، بوراس، ف. (2019). دور ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من الضغوط المهنية عند الأطباء. *مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-جامعة ورقلة*. 36-47, (1)2 - حسيب، ع. (2005). *مقدمة في الصحة النفسية*. القاهرة: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- حمري، ف، و إبرييم، س. (2020). مستوى إدراك الضغط النفسي لدى المرضى بمصلحة الاستعجالات بمستشفى الحكيم عقي-قالمة. *مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي*. 314-327, (1)7 , خميس، م. (2013). الضغوط النفسية لدى عمال القطاع الصحي -دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية محمد بوضياف بورقلة. *مجلة الباحث في العلوم الانسانية*. 285-295, (13)5 ,
- دزير، ه. (2022). استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى المرضى في ظل جائحة كوفيد -19-دراسة ميدانية بمستشفى ابن رشد بعنابة. *مجلة دراسات إنسانية واجتماعية ، جامعة وهران*. 251-272, 2
- زاهر، ع. (2011). *موسوعة فسيولوجيا الرياضة*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- صيفي، ف & بحري، ن. (2022). الضغط النفسي المدرك و علاقته بأساليب التعامل لدى الأطباء و المرضى في زمن جائحة كوفيد 19-*المجلة الجزائرية للأمن والتنمية*. 1042-1057, (3)10
- فضلون، ا، ساحل، ن. (2021). مدى مساهمة الظروف المهنية في توليد ضغوط العمل لدى المرضى بمستشفى محمد بوضياف في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19). *مجلة الميدان للدراسات الرياضية والاجتماعية والانسانية -جامعة الجلفة،* 71-84, (3)3.
- قاسم، ع. ا. (2012). *مدخل إلى الصحة النفسية*. عمان: دار الفكر العربي.
- هاشم، ز. (1989). *الاتجاهات الحديثة في إدارة الأفراد والعلاقات الإنسانية*. الكويت.

6. ملاحق:

استبيان إدراك الضغط

التعليمة:

في كل من العبارات الآتية ضع إشارة (x) على الاجابة التي تنطبق عليك عموما، وذلك من خلال السنة او السنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على مسار حياتك خلال هذه المدة. نرجوا منكم الصدق والموضوعية، ومعلوماتكم ستكون لغرض البحث فقط.

الرقم	العبارة	أبدا	أحيانا	كثيرا	دائما
01	تشعر بالراحة				
02	تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				
03	انت سريع الغضب				
04	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
05	تشعر بالوحدة أو العزلة				
06	تجد نفسك في مواقف صراعية				
07	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
08	تشعر بالتعب				
09	تخاف من عدم استطاعتك إدارة الامور لبلوغ اهتماماتك				
10	تشعر بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعر بالإحباط				
13	أنت مليء بالحياة				
14	تشعر بالتوتر				
15	تبدو مشاكلك أنها تتراكم				
16	تشعر بأنك في عجلة من أمرك				
17	تشعر بالأمن والحماية				
18	لديك عدة مخاوف				
19	انت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				
20	تشعر بفقدان العزيمة				
21	تمتع نفسك				
22	أنت خائف من المستقبل				

				تشهر بأنك قمت بأشياء ملزم بها	23
				تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم	24
				أنت شخص خال من الهموم	25
				تشعر بالإرهاك والتعب الفكري	26
				لديك صعوبة في الاسترخاء	27
				تشعر بعبء المسؤولية	28
				لديك الوقت الكاف لنفسك	29
				تشعر أنك تحت ضغط مميت	30