

مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من حدة العصابية لدى المراهق

The contribution of recreational sports physical activity in reducing the severity of neuroticism among adolescents.

سخري عقيلة مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية، جامعة الجزائر 3 akilasakhri16@gmail.com	علوان رشيد مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية جامعة الجزائر 3 alouane.rachid@univ-alger3.dz	بوخالفة محمد ¹ مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية، جامعة الجزائر 3 Boukhalfamed05@gmail.com
---	--	---

تاريخ القبول: 2024/11/ 23

تاريخ الارسال: 2024/08 / 28

ملخص: هدفت الدراسة إلى معرفة مساهمة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التقليل من حدة بعد العصابية لدى المراهق كأحد أهم أبعاد الشخصية نظراً للضغوط النفسية والاجتماعية المتزايدة التي يواجهها , فمع تزايد التغيرات الجسدية والنفسية المرافقة لمرحلة المراهقة بالإضافة إلى الضغوطات الاجتماعية ، يجد المراهقون أنفسهم عرضة لارتفاع مستويات العصابية, لذلك من الضروري البحث عن استراتيجيات فعالة تساعد في تحسين الصحة النفسية, ولدراسة الموضوع تم الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن في الدراسة وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية مكونة من 120 مراهق 60 ممارس و 60 غير ممارس للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وتم تطبيق مقياس عامل العصابية لنموذج الأبعاد الخمسة للشخصية (NEO-PI-R) كوستا وماكري 1992 وبعد ضبط العينة وجمع البيانات إحصائياً تم الوصول إلى أن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تساهم في التقليل من حدة العصابية لدى المراهق.

الكلمات المفتاحية : الأنشطة الرياضية الترويحية , العصابية , المراهقة

Received:28/08/2024

Accepted :23/11 / 2024

The study aimed to explore the contribution of recreational physical activities in reducing neuroticism in adolescents, which is considered one of the most significant dimensions of personality. Given the psychological pressures, adolescents find themselves prone to higher levels of neuroticism. To investigate this phenomenon, the researcher employed a comparative descriptive method and selected a purposive sample of 60 adolescents who engage in recreational sports activities and 60 who do not. The Neuroticism factor of the Five-Factor Model of Personality (NEO-PI-R) by Costa and McCrae (1992) was applied. After controlling the sample and statistically analyzing the data, it was found that recreational physical sports activities help reduce neuroticism in adolescents.

Keywords: Recreational sports activities, Neuroticism, Adolescence

مقدمة وإشكالية البحث:

تكتسي الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية أهمية كبيرة في حياة الفرد فهي أحد مظاهر النشاط الإنساني الممارسة في أوقات الفراغ بغرض تحقيق السرور والسعادة والراحة وقد أصبحت انعكاسا وتفسيرا لجودة الحياة والرضا عنها والرفاهية النفسية ولها قيمة كبيرة بالنسبة للمجتمع بصفة عامة والفرد بصفة خاصة وذلك راجع لأهميتها في الرقي بالمجتمعات وباعتبارها أحد الأولويات بالنسبة للمجتمعات المتطورة لارتباطها بصحة الفرد وسعادته هذا ما جعل الدول تلم به كثيرا وتهتم به واستخدمته كوسيلة لاستثمار أوقات الفراغ وتحسين حالة الفرد واكتساب العديد من القيم البدنية والنفسية والخلقية وتزويده بالخبرات والمهارات التي تساعد على التكيف مع مجتمعه وتمكنه من تطوير شخصيته وتنميتها.

ونظرا للأهمية الكبيرة التي تكتسيها الأنشطة البدنية الترويحية فقد تعددت اهتماماتها بعدد من الأبحاث والمواضيع التي لها ارتباط بها في شتى الجوانب سواء نفسية أو اجتماعية والجسمية ولقد أولت هذه الأخيرة اهتمامها الكبير بأحد أهم المواضيع والمراحل التي يمر بها الإنسان والتي تعتبر مرحلة جد حساسة المتمثلة في مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة تحول في حياة الإنسان إذ هي مرحلة حرجة وحساسة لما يطرأ عليه من تغيرات فيزيولوجية وبدنية وكذا ما يواجهه من اضطرابات ومشاكل نفسية تؤثر بدورها على شخصه , يحتاج المراهق في هذه المرحلة أن تقدم له يد المساعدة لتخطي حساسية هذه المرحلة من خلال توفير الوسائل المعنوية الخاصة بالرياضة ليستطيع التكيف مع غيره من المجتمع بصفة عامة و تكتسي مرحلة المراهقة تغيرات إنمائية سريعة تنعكس آثار مظاهر النمو الجسدي الاجتماعي الانفعالي والعقلي يمكن أن يتسبب له في كثير من الأحيان بمتابعب يجد المراهق نفسه مطالب للتفاعل مع تلك التغيرات بحيث يمكن أن يتعامل معها بطريقة سلبية أو بسلوك منافي , و يزداد تعصب المراهق لأرائه وأفكار رفاقه ويتأثر في تعصبه بعدة عوامل لها علاقة بتغيرات كثيرة كالعائلة مثلا وثقافة البيئة المحيطة والعادات والتقاليد والعقيدة الدينية وقد يتخذ هذا التعصب سلوكات لا يمكن التنبؤ بها كالقلق والغضب والعداونية والتلفظ بألفاظ غير لائقة .

تلعب الأنشطة الرياضية الترويحية دورا في تنمية شخصية المراهق فهي تمس العديد من الجوانب الشخصية له فيمكن لها أن تساعد على التخفيف من ضغوطات ومشاكل المراهق وتجعله يعبر عن المشاكل التي يواجهها والطموحات التي يريد الوصول إليها كما تساعد على اكتساب شخصية قوية وكذلك الحضور الجسدي إلى أن يحقق رغباته المتمثلة في الهيمنة والقوة بهدف إثبات أنه الداخلية المثالية أمام الآخرين وليتمكن المراهق أيضا من خلال هذه الأنشطة من تقويم ومحاولة تطوير إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية والتي تمثل بدورها شخصيته . (بوزايدى، 2011)

إن أحد أهم أبعاد الشخصية التي يتصف بها المراهق والتي تعكس شخصيته وانفعالاته وسلوكياته هي بعد العصابية فهي أحد الأبعاد التي يتسم بها المراهق و التي يعيشها مما تتسبب له في مشاكل و مواقف سلبية في حياته اليومية نتيجة عديد المواقف والضغوطات والمشاكل التي يواجهها خاصة وأنه يمر في هذه المرحلة بعدد التغيرات خاصه النفسية وانتقاله مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فيشعر المراهق في هذه المرحلة بالإكتئاب , تنفرد الشخصية العصابية بعده ميزات غير أنها متعارضة ومتنوعة من حالة لأخرى وبصفة عامة يمكن حصر ميزات الشخصية العصابية في عدة سمات تنقسم إلى سمات عضوية وأخرى نفسية تتمثل النفسية في الخوف وسرعة الاستشارة وعدم تحمل الضغط إلقاء اللوم على الآخرين والوسواس أما الميزات العضوية كاضطراب الهضم وفقدان الشهية والصداع النصفي والحساسية , يمكن القول أن أهم صور بعد العصابية هي القلق , الاكتئاب , العدائية , الغضب , الاندفاع و الشعور بالذات .

و يرى **كوستا و ماكري 1992** أن العصابية هي أشمل أبعاد الشخصية فالأفراد الذين يكونون ذوي مستوى مرتفع في هذا البعد يكونون معرضين إلى أن تكون لديهم أفكار غير منطقية وأن يكونوا ضعيفي القدرة على السيطرة على دوافعهم أما الأفراد الذين يحرزون درجات منخفضة يكونون

مستقرين انفعاليا وهادئون ومعتدلون وقادرين على مواجهه المواقف الضاغطة من دون أن يصيبهم ارتباك أو إزعاج. (Costa P.T & McCrae, 1992).

تؤثر الأنشطة الرياضية الترويحية على بعد العصائية في شخصية المراهق ويرتبط هذا التأثير بعدة متغيرات تتعلق بالأنشطة الرياضية الترويحية التي تؤثر في بعد العصائية منها الجنس ونوع النشاط الممارس سواء كان جماعي أو فردي وكذا متغير مزاولة الدراسة. هناك اختلافات بين الجنسين في كيفية تأثير الرياضة على العصائية وكذا نوع النشاط عادة ما تظهر الإناث استجابة أكبر للرياضات التعاونية والاجتماعية (مثل الرياضات الجماعية)، مما يؤدي إلى انخفاض أكبر في بعد العصائية مقارنة بالذكور، بينما يميل الذكور إلى الاستفادة من الرياضات الفردية أو التنافسية. (Deaner.R.O, 2012).

إن عامل الدراسة عند المراهق مهم وله انعكاس سلبي بالنسبة للأفراد الذين لا يزاولون الدراسة، قد يؤثر غياب الروتين الأكاديمي على فعالية الأنشطة الرياضية الترويحية في تنظيم مستويات بعد العصائية وبدون الدراسة قد يجد البعض صعوبة في تحفيز أنفسهم لممارسة الرياضة بانتظام، مما قد يقلل من الفائدة المحتملة للرياضة في تقليل العصائية (Goodwin.R.D, 2003).

من خلال ما تم تناوله وربط العلاقة والدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية الترويحية في تنمية شخصية المراهق والتأثيرات النفسية والجسمية على والاجتماعية وبالنظر إلى فئة المراهقة على أنها مرحلة صعبة بالنسبة للفرد كما أنها مهمة وجد حساسة ولذلك يجب الإلمام بجوانب شخصيته وسلوكياته واتجاهاته فشخصيته يمكن القول أنها حاصل لخبرات يتحصل عليها أو نتيجة البيئة المحيطة به مما يقوده إلى الاضطراب والقيام بسلوكيات غير منطقية وبذلك أراد الباحث طرح التساؤل التالي:

هل تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التقليل من حدة العصائية لدى المراهق بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين للأنشطة البدنية الترويحية؟

1.1 التساؤلات الجزئية:

1 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات بعد العصائية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير الجنس؟

2 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات بعد العصائية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير نوع النشاط الممارس (فردى، جماعى)؟

3 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات بعد العصائية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير مزاولة الدراسة؟

2.1 الفرضيات:

الفرضية العامة:

تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التقليل من حدة بعد العصائية لدى المراهق بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين للأنشطة البدنية الترويحية.

الفرضيات الجزئية:

- 1 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات بعد العصابية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير الجنس.
- 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات بعد العصابية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير نوع النشاط الممارس (فردى، جماعى).
- 3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات بعد العصابية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير مزاولة الدراسة.

3.1 أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث المتناول في دراسة بعد العصابية لدى المراهقين وعلاقتها بالأنشطة البدنية الرياضية الترويحية فالملاحظ في فئة المراهقين الشعور بالغضب ، القلق ، العدائية ، الاكتئاب ، الاندفاع والتوتر والعديد من الاضطرابات والسلوكيات السلبية التي يظن من خلالها انه يفرغ الطاقة الزائدة والضغوطات والهروب من المشاكل التي يعيشها وأردنا كذلك من خلال هذه الدراسة إثبات أهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بالنسبة للمراهق كوسيلة لتحقيق النمو من الجانب الصحي والنفسي وكذلك العديد من النقاط المتمثلة في :

- توضيح مساهمة الأنشطة البدنية الترويحية في تنمية الشخصية.
- الإشارة إلى حاجيات المراهق والحالة التي يعيشها في هذه المرحلة.
- يمكن لهذه الدراسة توجيه ومساعدة المختصين في علم النفس في فهم بعد العصابية.

4.1 أهداف الدراسة:

- الإشادة بدور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.
- إبراز مساهمة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التقليل من حدة بعد العصابية.
- إثبات أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية لها دور في تحقيق السمات الشخصية.
- لفت الانتباه الى ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية لعظيم فوائدها.
- معرفة الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في إزاحته الضغوطات والمشاكل النفسية التي يتعرض لها المراهق.

2. تعريف وتحديد مصطلحات البحث:

1.2 النشاط الرياضي الترويحي:

- 1.1.2 اصطلاحاً: هو ذلك النوع من الترويح الذي يعد أكثر انواع النشاطات تأثيراً على الجوانب النفسية والفيزيولوجية للفرد وهو نوع من الترويح تتضمن برامج العديد من النشاطات البدنية والرياضية تتمثل في ألعاب ورياضات. (محمدالحامى محمد، 1998، صفحة 84)
- 2.1.2 إجرائياً: هو النشاط الذي يمارسه المراهق في أوقات الفراغ ويتمثل في أنشطة فردية كالجري والسباحة أو أنشطة جماعية مثل كرة اليد وكرة القدم يمارسها المراهق بصفة منتظمة بمعدل حوالي 6 ساعات أو 3 مرات في الأسبوع في أوقات فراغه.

2.2 العصبية:

1.2.2 لغة: العصبية في اللغة العربية تعني الحالة النفسية التي تتميز بالقلق المفرط، والخوف، والتوتر، والانشغال الزائد بالمشاكل الحياتية. (انس. وآخرون، 1982، صفحة 611)

2.2.2 اصطلاحا: تتمثل هذه السمة في الميل إلى المشاعر الحزينة و السلوكات السلبية فالذين لديهم درجة مرتفعة تدل على أنهم يتميزون بالعصبية و هم الأكثر عرضة للإحساس بعدم الأمان و الأحزان أما ذوي الدرجة المنخفضة فذلك يدل على التميز بالاستقرار و المرونة و أقل عرضة للحزن و الشعور بعدم الحزن و حدد كوستا و ماكري 1992 الجوانب المميزة لهذه الفئة في : العدائية , الشعور بالذات , القلق , الاكتئاب , الغضب , عدم القدرة على تحمل الضغوط , الاندفاع . (Costa P.T & McCrae, 1992)

3.2.2 إجرائيا: هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المراهقين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في المقياس الفرعي لنموذج أبعاد الشخصية الخمسة الخاص بالعصبية والذي يحتوي 6 سمات تمثل بعد العصبية وهي القلق، الغضب والعدائية، الاكتئاب، الشعور بالذات، الاندفاع، الضغط والقابلية للانجرار.

3.2 المراهقة:

1.3.2 لغة: مشتقة من الفعل (رهق) ويعني الاقتراب من الشيء فرهق الشيء رهقا قرب منه بمعنى الاقتراب من سن الرشد. (انس. وآخرون، 1982)

2.3.2 اصطلاحا: تعرف المراهقة على أنها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب تطراً فيها مجموعة تغيرات ذهنية، نفسية وعضوية تتسم بأنها معقدة من التحول والنمو تجعل من الطفل عضواً في مجتمع الراشدين.

تم تعريف المراهقة في الكثير من التعريفات المختلفة فيصعب الوصول أو تحديد تعريف عام وكامل للمراهقة فقد عرفها سلامة بأنها المدة بين الطفولة والشباب تبدأ من مرحلة البلوغ فيمكن تحديد بدايتها بسهولة أما نهايتها فمن الصعب معرفتها فتتحدد بالوصول إلى النضج والاكتمال في مظاهر النمو المختلفة. (ممدوحة، 1991)

وحسب دوبيس (Debesse) فهي المرحلة بين الطفولة والرشد تطراً فيها عدة تحولات جسدية ونفسية بمعنى آخر مرحلة الإستقلالية من الجانب الجسمي كنمو الأعضاء والوزن والطول وأخرى من الجانب النفسي كنمو القدرات العقلية وزيادة النشاط الجنسي. (Debesse.M, 1991)

3.3.2 إجرائيا: المراهقة هي مرحلة لفئة عمرية بين 14 و 21 سنة منها الممارسين للأنشطة الرياضية غير الممارسين للأنشطة وهي مشتركة لدى الجنسين \ كور وإناث يتميزون بشخصيات وسلوكيات مختلفة حسب الجنس والسن والظروف المحيطة بهم.

3. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.3. الدراسات العربية:

1.1.3 دراسة جراد خليصة وعريوة سيف الإسلام 2023 (دور النشاط الرياضي الترويحي في خفض مستوى الاكتئاب لدى المعاقين حركيا) وكذا تحديد الفروق في الاكتئاب تبعاً لمتغير الجنس والسن ودرجة الإعاقة ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على عينه مكونه من 26 فردا تم اختيارهم بطريقه قصديه وتم التوصل من خلال النتائج إلى أن النشاط الترويحي له دور كبير في خفض مستوى الاكتئاب لدى المعاقين سمعيا وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس والسن ودرجة الإعاقة.

2.1.3 دراسة بن غليسي سعاد وعبد العالي جميلة 2018 (دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة) وقد شملت عينة الدراسة 120 تلميذ من تلاميذ المرحلة المتوسطة وباستعمال مقياس الخجل لكل من فيليب كارترو كيم راسل أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ضد دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين الأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسين في جميع أبعاد المقياس مع العلم أنه تم استخدام المنهج الوصفي المقارن في الدراسة.

3.1.3 دراسة حسام الدين شريط 2016 (اقتراح برنامج ترويحي رياضي للرفع من تقدير الذات عند المراهقين المعاقين سمعيا من 15 إلى 16 سنة) يتكون مجتمع الدراسة من جميع الأطفال المعاقين سمعيا الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 16 سنة في مدرسة صغار الصم بمدينة باتنة البالغ عددهم 40 تلميذا تم استعمال المنهج الوصفي وتم الاعتماد في جمع المادة العلمية على مقياس بروس هاري (Bruce Harre) لقياس تقدير الذات كما تم استعمال الملاحظة كأداة لجمع البيانات حيث توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ضد دلالة إحصائية بين الإناث والذكور المعاقين سمعيا الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

4.1.3 دراسة سي العربي شارف 2015 (أهمية ممارسة النشاط البدني الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي) هدف البحث إلى دراسة ظاهرة السلوك العدواني وعلاقتها بالنشاط الرياضي الترويحي تمثلت عينة الدراسة في 62 تلميذ من الثانوية المتعددة الاختصاصات ولاية معسكر تم الاعتماد على المنهج التجريبي في الدراسة تم تقسيم العينة إلى 31 طالب كعينة تجريبية و 31 طالب كعينة ضابطة وجمع البيانات وتحليلها تم استخدام مقياس السلوك العدواني صممه محمد حسن علاوي لقياس العدوان العام كسمة وخلصت الدراسة إلى أن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دور كبير في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

5.1.3 دراسة بوزيد منير 2011 (الأنشطة الرياضية الترويحية وتأثيرها على حالات القلق في الوسط الجامعي) هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية على حالات القلق عند الطلبة الجامعيين تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة حيث كانت عينة الدراسة متكونة من 346 طالب تراوحت أعمارهم بين 17 إلى 21 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وجمع البيانات تم استخدام استبيان مغلق مفتوح من طرف الباحث وأسفرت نتائج البحث عن أن الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بانتظام أقل قلقا من زملائهم الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

2.3 الدراسات الأجنبية:

1.2.3 دراسة دارماون (2010 Darmawan) (التنمر في المدرسة: دراسة أشكال العدوان ودوافعه في مدرستين ثانويتين في مدينة بالو) و هدفت الدراسة إلى الكشف على مستوى العنف لدى مدرستين ثانويتين في مدينة بالو في اندونيسيا إضافة لمعرفة الدوافع المرتبطة بالعدوان, تمت الدراسة على 97 طالب و 149 طالبة في المستوى السابع والثامن وتم استخدام المنهج الوصفي المسحي للحصول على النتائج تم استخدام استبيان تقدير الذات والمقابلة الشخصية وأسفرت النتائج على وجود نزعة أكبر لدى الذكور في العنف أما الإناث فكان أكثر في نعت الآخرين بأسماء بذيئة وعمل مضايقات وأن العنف في الصف الثامن أكثر من الصف السابع عند الجنسين.

2.2.3 دراسة كوستا وآخرون (2001 Costa) هدفت الدراسة إلى دراسة السمات الشخصية لمعرفة الفروق التي تعزي إلى الجنس من خلال الثقافات باستخدام بيانات القائمة الجديدة المنقحة من 26 ثقافة تم الاعتماد على عينة مكونة من 2031 شخص بالغ وتم التوصل إلى النتائج الآتية:

— العصابية والدفء والطيبة عالية عند النساء أما الرجال فيتميزون أكثر بالجزم والتفتح للأفكار

- وجود فروق ملحوظة في الجنس في الثقافات الأوروبية والأمريكية عكس الثقافات الإفريقية والآسيوية فهي ضئيلة
- لا فروق متوسطات عوامل الشخصية تظهر أن الفرق في الجنس ترتبط بمستويات أعلى للانبساطية

4. الإجراءات المنهجية للدراسة.

1.4 منهج الدراسة:

المنهج هو القواعد والإجراءات التي يتم اتخاذها في البحث العلمي بغرض توصل إلى الحقائق ويرى عمار بحوش ومحمد ذنبيات أنه الوسيلة والسيبل الذي ينتهجه الباحث بدراسة مشكلة ما من أجل الوصول إلى الحقيقة. (بحوش. ومحمد ذنبيات، 2014)

تم الاعتماد في دراستنا على المنهج الوصفي المقارن نظرا لملائمته للدراسة المتناولة وأيضا لكونه من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية.

2.4 مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في فئة المراهقين على مستوى ولاية الجزائر العاصمة.

3.4 عينة البحث:

تتمثل العينة في مجموعة من المراهقين على مستوى ولاية الجزائر العاصمة والمقدر عددها بـ 120 مراهق، واشتمل هذا المجال عينة دراسة استطلاعية أولية تتضمن 15 مراهق بالعاصمة.

عينة الدراسة الأساسية شملت 120 مراهق من نفس الولاية حيث تم اختيار 60 من العينة ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية و 60 غير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

4.4 متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل الأنشطة الرياضية الترويحية (يمارس/لا يمارس)

متغير تابع بعد العصائية (سمات العصائية)

5.4 أدوات البحث

تم الاعتماد على مقياس عامل العصائية لنموذج الأبعاد الخمسة للشخصية (NEO-PI-R) سنة 1992 باعتباره أحد المقاييس التي يعتمد عليها في قياس بعد العصيبة كما أنه يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

1.5.4 أداة الدراسة: أداة الدراسة تمثلت في الاستبيان، لتحديد درجات الإجابة لكل فقرة من فقرات تم الاعتماد على سلم ليكرت خماسي الأبعاد كمقياس للإجابة على هذه الفقرات.

6.4 الاختبارات المستخدمة في التحليل: بهدف اختبار صدق وثبات أداة الدراسة ومعالجة مختلف محاورها واختبار فرضياتها يتم استخدام مجموعة من الأدوات والاختبارات الإحصائية بالاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي (SPSS) النسخة (28) كالتالي:

- اختبارات الصدق والثبات.
- الاختبارات الوصفية.
- اختبار فيشر (ANOVA) لتحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق بين العينتين.

الجدول (01): الاستمارات الموزعة والمسترجعة

الإستبيانات	العدد	النسبة من الإجمالي
إستمارات موزعة	130	100%
إستمارات صالحة للتحليل	120	92%
إستمارات موزعة	130	100%

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.V28).

يوضح الجدول أعلاه أنه تم استبعاد 10 استمارات أي بنسبة 8% لكون هذه الاستمارات منها من لم تسترجع ومنها من كانت غير مكتملة و منها ما تم التخلي عنها بغرض تحقيق التوازن في العينة بين: ممارس، غير ممارس/ذكر، أنثى / يدرس، لا يدرس.

1.6.4 اختبار الثبات: يقصد بثبات الأداة أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيعها أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أي مدى الاستقرار في النتائج استمارة عند إعادة التوزيع، وفيما يلي نتائج اختبار الثبات:

الجدول (02): اختبار الثبات لمحاو الاستبيان

البعد	السمات	عدد الفقرات	ألفا كرومباخ
العصائية	القلق	08	0.751
	الغضب والعدائية	08	0.783
	الاكتئاب	08	0.789
	الشعور بالذات	08	0.852
	الاندفاع	08	0.841
	الضغط والقابلية للإنجرار	08	0.793
	الثبات للمحور	48	0.751

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.V28).

يوضح الجدول أعلاه أن قيمة معامل الثبات ألفا كرومباخ (Cronbach's Alpha) للمحاو والأبعاد المكونة لها، وقد بلغ قيمة تفوق القيمة المعيارية (0.65) وعليه فإن الأداة تتسم بخاصية الثبات.

2.6.4 الدراسة الوصفية للعينة للدراسة:

الجدول (03): الدراسة الوصفية لعينة الدراسة

عينة الدراسة	الجنس		نوع النشاط				مزاولة الدراسة	
	ذكور		إناث		فردى		جماعى	
	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد
الممارسين للرياضة	0.50	30	0.50	30	0.50	30	0.50	30
غير ممارسين للرياضة	0.50	30	0.50	30	0.50	30	0.50	30

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.V28)

من الجدول أعلاه والذي يوضح توزيع مفردات عينة الدراسة، حيث تم توزيع 60 استمارة على فئة المراهقين الذين يمارسون الأنشطة البدنية الترويحية و 60 استمارة على فئة المراهقين الذين لا يمارسون الأنشطة البدنية الترويحية، حيث "تظهر النتائج أن ما نسبته 50% من الافراد الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية هم من جنس الذكور ويقابله 50% من جنس الاناث، أما فيما يخص نوع النشاط الممارس فإن ما نسبته 50% يمارسون نشاطا فرديا، في حين يمارس نشاطا جماعيا ما نسبته 50%، أما فيما يخص مزاولة الدراسة فإن ما نسبته 50% من عينة الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية هم يزاولون دراستهم، ويقابله ما نسبته 50% من نفس العينة لا يزاولون دراستهم. أما فئة غير الممارسين للأنشطة البدنية الترويحية فكانت نسبة الذكور 50% ويقابلها 50%، أما فيما يخص مؤشر مزاولة الدراسة فكانت نسبة المزاولين للدراسة 50%، ويقابله 50% لا يزاولون دراستهم.

5. اختبار فرضيات البحث وتحليل النتائج:

1.1.5 اختبار الفرضية الأولى: والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات العصائية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير الجنس".

الجدول الموالي يوضح نتائج اختبار نموذج تحليل التباين الأحادي ANOVA:

الجدول رقم (04): نتائج اختبار نموذج تحليل التباين الأحادي للفرضية الأولى

قيمة F	مستوى الدلالة	النتيجة	القرار
6.827	0.002	$0.002 < 0.05$	وجود فروق
			الممارسين للرياضة
			الغير ممارسين للرياضة

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.V28)

التحليل:

يتضح من الجدول أعلاه ان مستوى الدلالة الإحصائية 0.002 وهي اقل من 0.05، أي انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية مستويات العصائية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير الجنس

2.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تم التوصل من خلال دراستنا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية مستويات العصائية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة

بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير الجنس وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Müller, J. Götz, F.M, & Allen, M.S. 2018)

تحت عنوان العلاقة بين النشاط البدني و العصائية و أظهرت نتائج الدراسة على أنه توجد فروق في تأثير الأنشطة الرياضية على عامل العصائية تعزى لمتغير الجنس , كما تتفق مع دراسة (عبدالحق 2002) والتي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية , لتحقيق ذلك كانت عينة الدراسة مشكلة من 33 طالباً وطالبة , وتم اختيار أفراد عينة الدراسة الذين يعانون من التوتر النفسي بناء على درجاتهم في مقياس التوتر النفسي , وقد احتوى برنامج النشاط الرياضي على تمارين الجري والكرة الطائرة وكرة القدم وقد استمر البرنامج خمسة أسابيع وبعد الانتهاء مباشرة من تطبيق البرنامج تم إعادة تطبيق مقياس التوتر النفسي , أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند أفراد المجموعة التجريبية في مستوى التوتر النفسي بينما لا توجد فروق عند أفراد المجموعة الضابطة كما توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر النفسي بين الذكور و الإناث في المجموعة التجريبية لصالح الإناث.

يشير (الخولي, 1996) أن النشاط الرياضي يعتبر عامل ترويح له تأثيرات إيجابية على المراهق خاصة على مستوى الصحة النفسية والسعادة والبهجة والاستقرار الانفعالي.

و على ضوء ما سبق فإن الطالب الباحث يرى أن الأنشطة الترويحية تلعب دور كبير في التقليل من عامل العصائية أما بالنسبة لمتغير الجنس و علاقته بعقد العصائية فإن الهرمونات , التغيرات المرفولوجية و النفسية التي تحصل عند المراهق تلعب أدواراً مهمة في تحديد كيفية استجابة كل جنس للتغيرات, مما يؤثر على مستويات بعد العصائية والقلق, يمكن أن تؤدي التغيرات الهرمونية في الإناث إلى تقلبات مزاجية متكررة وزيادة العصائية, يواجه الذكور تأثيرات مرتبطة بزيادة مستويات التستوستيرون والتنافسية التي قد تؤدي أيضاً إلى زيادة العصائية. التغيرات الجسمية والنفسية تلعب دوراً في شكل بعد العصائية وكيفية التعامل معها في كل جنس حيث يمكن للأنشطة الرياضية الترويحية التأثير على حدة بعد العصائية لدى الذكور والإناث المراهقين من خلال تنوع أنشطتها التي تقلل من سمات العصائية التي تميز كل من الذكور والإناث على حد سواء هذا ما ينطبق والدراسة التي قام بها (عبد الله ومكي 2014) و (علاء الدين 2005) و (Costa.Terracciano. Mc Crae 2001) أنه توجد فروق بين الذكور و الإناث في العصائية و أن الفرق في العصائية عند الجنسية في اتجاه الإناث

1.2.5 اختبار الفرضية الثانية: والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات العصائية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير نوع النشاط الممارس (فردى، جماعى)".

الجدول الموالي يوضح نتائج اختبار نموذج تحليل التباين الأحادي ANOVA:

الجدول رقم (05): نتائج اختبار نموذج تحليل التباين الأحادي للفرضية الثانية

القرار	النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة F	الممارسين للرياضة
وجود فروق	$0.013 < 0.05$	0.013	7.213	الغير ممارسين للرياضة

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.V28)

التحليل:

يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة الإحصائية 0.013 وهي أقل من 0.05، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات العصبية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير نوع النشاط الممارس (فردى، جماعى)

مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات العصبية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين غير الممارسين تبعاً لمتغير نوع النشاط الممارس (فردى، جماعى) وهذا ما يثبت صحة الفرضية وتطابق نتائج الدراسة مع دراسة (أسامة الأصفر 1999) حيث توصل إلى وجود فروق بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية في مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضى واتجاهات الأسرة نحو الرياضة ومصادر الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت. (أسامة السد عبد الصاها الأصفى، 1999). كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة محمد بن نعمة 2009 عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية للناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية لصالح الأنشطة الجماعية.

ومنه نستخلص أن نوع الأنشطة الرياضية الترويحية الممارسة جماعياً وفردياً تؤثر على العصبية لدى الطفل المراهق المشاركة في الأنشطة الترويحية الجماعية يعزز من الحافز الذاتى ويشجع على الالتزام بالنشاط الرياضى، هذا التحفيز الجماعى يمكن أن يساعد في تقليل مستويات العصبية عن طريق تحسين المزاج والشعور بالإنجاز، كما أنها توفر فرصاً للتفاعل الاجتماعى والتعاون مع الآخرين، مما يعزز من شعور الانتماء ويقلل من مشاعر الوحدة والقلق وهذا ما يجعل التفاعل الإيجابى والدعم المتبادل يقلل من مستويات العصبية خاصة النساء على وجه الخصوص، قد يستفدن أكثر من هذا الدعم الاجتماعى في الرياضات الجماعية، مما يؤدي إلى انخفاض أكبر في العصبية، أما الأنشطة الفردية فهي تمنح الأفراد القدرة على تحديد وتيرة وتوقيت النشاط بأنفسهم، مما يوفر شعوراً بالتحكم الذى يقلل من العصبية عن طريق تحسين الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز الشخصية.

اختبار الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات العصبية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير مزاوله الدراسة.

الجدول الموالي يوضح نتائج اختبار نموذج تحليل التباين الأحادي ANOVA

الجدول رقم (06): نتائج اختبار نموذج تحليل التباين الأحادي للفرضية الثالثة

قيمة F	مستوى الدلالة	النتيجة	القرار
5.426	0.004	$0.004 < 0.05$	وجود فروق
			الممارسين للرياضة الغير ممارسين للرياضة

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS.V28)

التحليل:

يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة الإحصائية 0.013 وهي أقل من 0.05، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات العصابية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير مزاوله الدراسة.

2.3.5 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

يمكن تفسير نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات العصابية بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين تبعاً لمتغير مزاوله الدراسة أن المراهق الذي لا يزاول دراسته قد يشعر الشخص الذي لا يدرس بمزيد من القلق بشأن مستقبله، خاصة إذا كان يواجه تحديات في العثور على عمل أو تطوير مهارات جديدة وقد يفتقر الشخص إلى الحافز ويشعر بالضيق أو عدم التوجيه في حياته. بالنقص أمام يرجع ذلك لقلة مكتسباته و ثقافته بالمقارنة بهم وكذلك التعرض للانتقاد التنمر و الضحك بسبب عدم مزاوله للدراسة مما يسبب له حالات نفسية من نقص الثقة و التوتر و الغضب و الإحساس بالنقص و بالمقابل فإن مزاوله الدراسة تساعد المراهق على اكتساب معلومات و توجيهات من المعلمين من شأنها أن تخفف من حدة العصابية كما أن الدراسة تعزز الشعور بالتقدم والتطور المهني والشخصي تطوير الذات و توفر شعوراً بالأمان بشأن المستقبل المهني، مما يقلل من القلق بشأن الأمور المالية أو المهنية هذا ما يساعد على تفادي العصابية . هذا ما يتوافق وقول اورويتز (1986) Horowitz و الذي يركز على مستوى فهم الفرد للمعلومات المعروضة عليه و التي يجب عليه التعامل معها و يفسر بذلك التوتر و الضغط و القلق العصاب بأنه نتيجة طبيعية لعجز الفرد على فهم الحاجات ثم التفاعل معها و أخيراً الاندماج مع الطرف الذي يمر به. (الطريي.عبدالرحمن.سليمان، 1994)

و يرى أ.أدلر A.Adler أن العصاب محاولة لتجريد الفرد نفسه من الشعور بالنقص و ذلك ليحصل على الشعور بأنه ناقص في نظر نفسه.

4.5 الفرضية العامة: والتي تنص على أن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تساهم في التقليل من حدة بعد العصابية لدى المراهق بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين للأنشطة البدنية الترويحية.

من خلال ما سبق من نتائج اختبار الفرضيات الفرعية والتي بينت أنه يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لمستويات العصابية لدى المراهقين الممارسين للرياضة مقارنة مع الغير ممارسين للرياضة لمتغيرات تعزى لكل من (الجنس ونوع النشاط البدني ومزاوله الدراسة)، وعليه يمكن استنتاج صحة الفرضية العامة والتي تنص على أن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تساهم في التقليل من حدة بعد العصابية لدى المراهق بالنسبة للممارسين للأنشطة البدنية الترويحية مقارنة بالمراهقين الغير ممارسين للأنشطة البدنية الترويحية ، وهذا ما يبرز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية شخصية المراهق و مساعدته في التغلب على الأمراض النفسية و تجعله يتخلص من الضغوطات و التوتر و القلق الناتجين من المشاكل و التغيرات الحاصلة في هذه المرحلة الحساسة .

6. الخاتمة:

من خلال عرض النتائج المتعلقة بالفرضيات الخاصة بالدراسة الحالية تبين لنا دور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية في المساهمة في التقليل من حدة بعد العصائية لدى المراهق حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق في حدة العصائية لدى المراهقين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وتأتي الدراسة لتثبت وتبين الدور الحيوي والجوهري للأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين وتنمية الشخصية والتقليل من الأمراض النفسية لدى المراهق حيث أنها تساعد على التخفيف من ضغوطاته وتفرغ الطاقة الزائدة وللأنشطة الرياضية الترويحية أهمية كبيرة في حياة المراهق حيث له أثر إيجابي من حيث الحياة الانفعالية مستويات السلوك ويساهم في تخفيفه لمختلف العقبات والظروف النفسية التي من شأنها أن تسبب له مشاكل وتأثير سلبي على شخصيته .

7. التوصيات والاقتراحات :

- الاهتمام أكثر بالأنشطة الرياضية الترويحية للأهمية الكبيرة التي تكتسبها.
- الاهتمام بالمراهقين بصفتهم يمرون بمرحلة حساسة وذلك من خلال إدماجهم في البرامج الترويحية بغرض تفادي التأثير بالمشاكل النفسية والضغط التي يعيشونها.
- طلب الالتفاف من الجهات المعنية والمسؤولة إلى إدراج الأنشطة الرياضية الترويحية كأحد أوجه الممارسة الرياضية في المدارس.
- تحسيس المراهقين بأهمية الأنشطة الرياضية الترويحية على الجانب النفسي والعقلي والبدني.
- توعية المجتمع وخاصة الأسرة على أهمية الإحاطة والاهتمام والاحتكاك بأبنائهم في مرحلة المراهقة نظرا لحساسيتها.
- العمل على توفير المنشآت الرياضية وتخصيص الأماكن الخاصة بممارسة الأنشطة الترويحية التي توفر فرصة لممارستها.
- القيام بدراسات مشابهة تهتم بالمشاكل التي تواجه المراهقين في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- العمل على دراسات حول دور الأنشطة الرياضية الترويحية في الوقاية من الأمراض النفسية قبل وقوعها.
- دراسة تقني من العصائية عند الأطفال قبل الدخول في مرحلة المراهقة من خلال الأنشطة الرياضية الترويحية.

8. قائمة المراجع:

1.8 المراجع العربية:

- ابراهيم انس. وآخرون. (1982). معجم الوسيط (الإصدار 2). مصر: دار المعارف.
- أسامة السد عبد الصاهر الأصفر. (1999). مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين.
- الطريي. عبد الرحمن. سليمان. (1994). الضغط، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه، ومقاومته. الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية.
- بجوش. ومحمد ذنبيات. (2014). مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- سلامة ممدوحة. (1991). الارشاد النفسي منظور انثائي. مصر: مكتبة الانجبلو المصرية.
- عيدة عبد العزيز مصطفى محمد الحماحي محمد. (1998). الترويح بين النظريات و التطبيق. القاهرة: مركز الكتب للنشر.
- منير بوزايدى. (2011). الأنشطة الترويحية و تأثيرها على حالات القلق في الوسط الجامعي. 3(1)، 88-94.

2.8 المراجع الأجنبية:

- Costa P.T & McCrae. (1992). revised NOE personality (NEO PI- R) and NEO five factor inventory (NEO - FFI) professional manual. Odessa, Florida: Psychological.
- Deaner.R.O, G. G. (2012), A sex difference in the predisposition for physical competition: Males play sports much more than females even in the contemporary. PLoS ONE, 11(7), 49-168.
- Debesse.M. (1991). L'adolescence. PUF, Paris, France.
- Goodwin.R.D. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. Preventive Medicine, 36(6), 698-703.

9. الملاحق

ورقة التعليم لمقياس عامل العصابية لنموذج الأبعاد الخمسة للشخصية (NEO P-R)

تعليمات لاستعمال ورقة الإجابات

نرجو منكم قبل البدء في الإجابة ان تطلع على الارشادات بعناية تامة ثم كتابة اجابكم على ورقة الاجابات ولا تضيفون اي شيء اخر يتضمن المقياس 48 بنك اقرا كل بند بعناية ثم عبر عن اجابتك بإحاطة اختيارك الصائبة بدائرة تأكد من ان رقم الخانة يتوافق مع رقم البند حيث تتم الإجابة كما يلي:

- احط بدائرة في الخانة الموافقة للحروف غ م ج غير موافق جدا اذا كانت العبارة حقا خاطئة وكنت غير موافق بشدة مع قرار البند.

- احط بدائرة في الخانة الموافقة للحرفين غ م غير موافق اذا كانت العبارة خاطئة او كنت غير موافق.

- احط بدائرة في الخانة الموافقة للحرف ح حيادي اذا كانت العبارة تحمل الصحة كما تحمل الخطأ او اذا كنت غير قادر على الادلاء بإجابتك او اذا كنت لا تملك فكرة عن البند.

- احط بدائرة في الخانة الموافقة للحرف م موافق اذا كانت العبارة صحيحة او كنت موافق.

- احط بدائرة في الخانة الموافقة للحرفين م ج موافق جدا اذا كانت العبارة حقا صحيحة واذا كنت توافق بشدة مع قرار البند.

- ليس هناك اجابات صحيحة او اجابات خاطئة.

- لا تشطب في حالة الخطأ او تغيير في رأيك بل ضع علامة (X) على الإجابة الخاطئة واحط بدائرة على الإجابة الصحيحة

مقياس عامل العصابية لنموذج الأبعاد الخمسة للشخصية (NEO P-R)

السمات	الرقم	العبارة	غ م ج	غ م	ح	م	ج م
القلق	1	لست من النوع القلق					
	2	يسهل أن تخيفني					
	3	نادرا ما أحس انني خائف أو ضجر					
	4	أحس أني قلق وعصبي					

				نادرا ما أخاف من المستقبل	5	
				أقلق دائما على الأشياء التي تسلك مسارا سيئا	6	
				لست أخاف كالآخرين	7	
				في بعض الأحيان ترادني أفكار مخيفة	8	
				أكون في غالب الأحيان غاضبا بسبب معاملة الناس لي	9	
				أنا شخص مزاج سوي	10	
				أنا معروف بخفة دم ساخن وسريع الغضب	11	الغضب
				لا يعتبروني من الأشخاص المتشائمين	12	و
				غالبا ما أمتز من الأشخاص الذين تعامل معهم	13	العدائية
				من الصعب إغضابي	14	
				سبق وأن كنت حساسا جدا	15	
				بالنسبة لي حتى المشاكل البسيطة تثير غضبي	16	
				قليلا ما أشعر انني وحيد وحزين	17	
				أشعر أحيانا انني بدون قيمه	18	
				نادرا ما أكون تعيسا أو مكتئب	19	
				أشعر أحيانا بالذنب	20	الإكتئاب
				أميل الى لوم نفسي عندما لا تسير الأمور كما أريد	21	
				رأيت نفسي سيء	22	
				في بعض الأحيان أفقد الأمل في الأمور	23	
				غالبا يصيبني الإحباط عندما تسير الأمور بشكل سيء	24	

				عندما أتعامل مع الناس أحاول دائما أن أتفادى الأخطاء	25	
				أحس نادرا أنني لست مرتاحا عندما أكون مع الآخرين	26	
				أحيانا أشعر بالخجل وأريد الاختفاء تماما	27	
				لا أكثرث كثيرا عندما يحاول الغير مضايقتي	28	الشعور
				أشعر غالبا أنني أقل إعتبارا من الغير	29	بالذات
				أشعر بتمام الإرتياح في حضره أرباب عملي أو أي من المسؤولين	30	
				أن أسأت لي شخص ما بقول أو بفعل فسيكون من الصعب عليا أن التحمل	31	
				مقابلته مرة أخرى		
				يخرجني الأمر عندما يتصرف الأشخاص الذين أعرفهم بحماقات	32	
				قليلًا ما أقوم بالإفراط في أي شيء	33	
				من الصعب مقاومة رغباتي	34	
				لا أجد صعوبة كبيرة في مقاومة الإغراء	35	
				عندما أكون أمام أطباقي المفضلة أميل إلى الإكثار في الأكل	36	الإندفاع
				أنا نادرا ما أستسلم بدفاعاتي	37	
				أنهمك في الأكل في بعض الأحيان حتى الشعور بالمرض	38	
				في بعض الأحيان أتبع هواي وأندم على ذلك	39	
				من الممكن أن أتحكم دائما في مشاعري	40	
				أحس غالبا باليأس وأود لو أن أحدا آخر يقوم بحل مشاكلي	41	
				عندما أكون تحت ضغط حالة جد صعبة أشعر أحيانا أنني سأفشل	42	
				أحافظ على برودة أعصابي في المواقف الصعبة	43	الضغط و
				يصعب علي إتخاذ القرارات في اغلب الأحيان	44	القابلية

					بإمكاني أن أسير أموري في حالات الصعبة	45	للإنجاح
					حتى وإن كثرت علي المشاكل أبقى دائما قادرا على إتخاذ قرارات صائبة	46	
					أنا متوازن عاطفيا نوعا ما	47	
					عندما أتعامل مع الناس أحاول دائما أن أتفادى الأخطاء	48	