



علاقة الطمأنينة الانفعالية بالرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

سعاد سبتي هدى شهاب بيداء طارق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد

المستخلص

يمكن بيان مشكلة الدراسة الحالية في صورة السؤال التالي وما يتبعه من اسئلة فرعية على النحو التالي: ما هي العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ؟

وينفرد من هذا السؤال التساؤلات التالية:

ماهي درجة الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ؟ وما الفرق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادن النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ؟

يهدف البحث الى التعرف على درجة الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات (المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة)، والفرق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى افراد العينة، فضلا عن العلاقة بين الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى افراد العينة .

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب المسح , والعلاقات الارتباطية لملائمته ونوعية المشكلة المراد قياسها . تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد ، للمرحلتين الاولى والرابعة للعام الدراسي ٢٠١٨- ٢٠١٩ البالغ عددهم (١٩٧) طالبة، وتكونت عينة البحث من (١٠٠) . بواقع (٥٠) طالبة من كل مرحلة.

استخدمت الباحثات مقياس (الطمأنينة الأنفعالية ، فاطمة يوسف) ، ومقياس (الرضا عن الحياة ، هبة الله أبو النيل) ومقياس (الشعور بالسعادة النفسية ،سمية أحمد)

وتوصلت الباحثات الى مجموعة من النتائج منها : ان عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات يشعرون بالطمأنينة الانفعالية ، كما يتمتعون بالرضا عن الحياة فضلا عن تمتعهم بدرجة من الشعور بالسعادة النفسي ، وتوجد علاقة ارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة ، كما توجد علاقة ارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والشعور بالسعادة النفسية لدى أفراد العينة

The relationship of emotional security with satisfaction with life and the sense of psychological happiness among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls

Suad Sabti Prof Huda Shihab Bedaa Tariq's

College of Physical Education and Sports Science for Girls / University of Baghdad

2018

Summary of the research: The problem of the current study can be described in the form of the following question and the following sub-questions as follows: What is the relationship between emotional satisfaction and satisfaction with life and the feeling of psychological happiness among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls?

The following questions stem from this question:



What is the degree of emotional reassurance and satisfaction with life and a sense of psychological happiness among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls? What is the difference in the emotional reassurance and satisfaction with life and the sense of psychological distress among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls?

The aim of the research: is to identify the degree of psychological comfort and satisfaction with life and the feeling of psychological happiness among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls (the first stage and the fourth stage), and the differences in emotional reassurance and satisfaction of life and feeling of psychological happiness among the sample members, as well as the relationship between psychological reassurance and satisfaction with Life and feeling of psychological happiness among the sample.

The researchers used the descriptive approach in the survey method, the correlative relationships of its suitability and the quality of the problem to be measured.

The research society consists of students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls / University of Baghdad, for the first and fourth stages of the 2018-2019 academic year (197) students, and the research sample consisted of (100). (50) students from each stage.

The researchers used the measure (emotional reassurance, Fatima Yousef), the scale (satisfaction of life, Heba Abu Nile) and the measure (sense of happiness, Sumaya Ahmed)

The researchers found: a number of results, including: The sample of the students from the Faculty of Physical Education and Sports Science for girls feel emotional calm, enjoy life satisfaction as well as enjoy a degree of psychological happiness, and there is a relationship between the emotional reassurance and satisfaction of life among the sample members, There is also a correlation between emotional well-being and a sense of psychological well-being among respondents.

الباب الاول

١-التعريف بالبحث :

١-١مقدمة البحث واهميته :

تعد فئة الطلبة الجامعيين من الفئات المهمة في المجتمع والتي تعمل على بناء وتنمية المجتمع ، فهي عموده الفقري الذي لا يمكن الاستغناء عنه اذ انهم يعبرون عن خصائص تتمثل أساسا في القوة والحيوية والطاقة، والقدرة على التحمل، وعلى الإنتاج في مرحلة معينة من عمر الفرد، وان الحماس الفكري لدى الشباب والطاقة الجبارة التي يملكونها تساعدهم بشكل كبير نحو التقدم والحيوية في التفاعل مع مختلف المعطيات السياسية والاجتماعية المتغيرة .
تعد الطمأنينة الانفعالية من جوانب الشخصية المهمة والتي يبدأ تكوينها عند الفرد منذ مراحل نموه المختلفة ومن خلال خبرات الطفولة التي يمر بها ، وان الطمأنينة الانفعالية عند الفرد قد تكون مهددة في اي مرحلة من مراحل عمره اذا ما تعرض لضغوط نفسية او اجتماعية او فكرية تؤدي الى شعوره بعدم الاطمئنان والخوف والنقص وضعف الثقة بالنفس مما يؤدي الى شعوره بعدم الرضا عن حياته وعدم شعوره بالسعادة النفسية .
يعد الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية المهمة في مجال الصحة النفسية فهو يعني قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي تعترض حياته ، وتعد مؤشرا على مدى تمتع الفرد بصحته النفسية والشعور بالسعادة في حياته ، وتكون



عاملا اساسيا لتوافق الفرد وتقبله للاحداث والمواقف الحياتية المتنوعة ، كما انها تتضمن على عدد من الصفات المتنوعة كالتفاؤل والاستبشار والرضا عن واقعه ، وتقبله لنفسه واحترامها والاسقلال المعرفي والوجداني واذا ما تحققت هذه المواصفات لدى الفرد قانه سوف يشعر بالرضا أكثر من اي وقت ويؤدي به الى الشعور بالسعادة عامة والسعادة النفسية عامة .

وان رضا الطالبة عن حياتها تعني تحمسها وتوجهها نحو الحياة والمستقبل، وان الرضا عن الحياة أقصى ما تطمح اليه لغرض تجنب الاحباط والصراعات النفسية التي تمر بها ، أذ لا يمكن

للحياة ان تسير على وتيرة واحدة، بل تعتربها بعض الصعاب تنغص سعادتها، وتجعلها تعيش مهمومه .

لذا تتلخص أهمية البحث الحالي بالتعرف على العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية وكل من الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

٢-١ **مشكلة البحث** : يمكن بيان مشكلة البحث الحالي في صورة السؤال التالي وما يتبعه من اسئلة فرعية على النحو التالي:

ما هي العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ؟

ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات التالية:

ماهي درجة الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ؟

ما الفرق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادن النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ؟

١٣-١ **اهداف البحث** : يهدف البحث الى :-

١- التعرف على درجة الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات (المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة) .

٢- التعرف على الفروق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى افراد العينة .

٣- التعرف على العلاقة بين الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى افراد العينة

٤-١ **فروض البحث** :-

١- توجد فروق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى افراد العينة تبعا لمتغير المرحلة (الاولى والرابعة) .

٢- توجد علاقة ارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى افراد العينة .

٥-١ **مجالات البحث** :

١-٥-١ **المجال البشري** : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد ،

١-٥-٢ **المجال الزمني** : ٢٠١٨/٦/٥ - ٢٠١٨/١١/٥

٣-٥-١ **المجال المكاني** : القاعات النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد .

٦-١ **تحديد المصطلحات** :

١-٦-١ **الطمأنينة الانفعالية** : عرفها أسماعيل بأنها شعور الفرد بتقبل الآخرين له ، وحبهم أياه وأنهم يعاملونه بوفاء ومودة ، وشعور بالانتماء الى الجماعة وأن له دور فيها وأحاساس بالسلامة ، وندرة شعوره بالخطر أو التهديد أو القلق .

(أسماعيل : ٩١) .

كما عرفها (حامد زهران) بانها حالة يكون فيها اشباع الحاجات مضمونا وغير معرض للخطر (مثل الحاجات الفسيولوجية ، والحاجة الى الأمن ، والحاجة الى الحب والمحبة ، والحاجة الى احترام الذات ، والحاجة الى تقدير الذات ، و احيانا يكون اشباع الحاجات بدون مجهود و احيانا يحتاج الى السعي وبذل الجهد لتحقيقه . (حامد زهران : ٢٩٧) .

وعرفت فاطمة يوسف الطمأنينة الانفعالية بأنها شعور نسبي بالراحة والسكينة يختلف من شخص لآخر ويشعر به الفرد اذا تحرر من التوتر والصراع والالام النفسية ، وكان خاليا من الانفعالات الحادة ، واثقا من نفسه راضيا عنها ، قادرا على اشباع حاجاته العضوية وغير العضوية كالحاجة الى التقدير الاجتماعي والانتماء وتقدير الذات وتحقيقها ، متفانلا



في الحياة، محبا للخير ، واثقا بالله سبحانه وتعالى ويحسن الظن به ، ويثق بالآخرين ولديه شعور أنه محبوب منهم .
فاطمة يوسف : (١٠)

٢-٦-١ الرضا عن الحياة :

لقد ميز كل من سوسا و ليوبوميرسكي بين نوعين من الرضا : بين الرضا عن الحياة العام كنوع من الرضا الشامل للحياة ككل وبين الرضا عن مجالات بعينها كمجال الرضا عن العمل او الدراسة او الزواج او الدخل... الخ ، وبصورة عامة فان تعريف الرضا عن الحياة يعني الحكم بجودة الحياة في عمومها وبصورة مستقلة نسبيا عن الاحكام الجزئية الخاصة بالمجالات المختلفة في حياة الفرد . (19: souse & lyubomirsky)
وعرفتھا أمانی بأنها حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجابته وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة. (أمانی مقصود عبد الوهاب: ٢٧)
أما ماهر يوسف فقد عرفه بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة واقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن اشباع حاجات . (ماهر يوسف : ٢١١)

٣-٦-١ الشعور بالسعادة النفسية :

عرفها (كامل حسن) بأنها حالة وجدانية ومعرفيه سارة تنسم بالاجابية والشعور بالأمن والطمأنينة الداخلية والسرور وحب الآخرين والرضا عن الحياة .(كامل حسن : ٦٦٨).
أما داليه مؤمن فتعرف الرضا عن الحياة بأنها خبرة انفعالية سارة أو أيجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والاحساس بالقدرة على التأثير . (داليه مؤمن : ٤٣٦) .
وتعرف السعادة النفسية هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وف ستة عوامل رئيسية هي : الاستقلالية ، العلاقات الايجابية مع الآخرين ، النمو الشخصي ، العلاقات الايجابية مع الآخرين ، الحياة الهادفة ، تحصيل الذات .

(Ryff,c.& keys:9)

الباب الثاني

٢- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث :

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب المسح ، والعلاقات الارتباطية لملائمته ونوعية المشكلة المراد قياسها .

٢-٢ مجتمع البحث وعينه :

تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد ، للمرحلتين الاولى والرابعة للعام الدراسي ٢٠١٧- ٢٠١٨ البالغ عددهم (١٩٧) طالبة، وتكونت عينة البحث من (١٠٠) . بواقع (٥٠) طالبة من كل مرحلة.

٣-٢ وسائل جمع البيانات :

استخدمت الباحثتان الوسائل التالية في جمع البيانات :

- المصادر العربية والاجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- مقياس الطمأنينة الانفعالية .
- مقياس الرضا عن الحياة .
- مقياس الشعور بالسعادة النفسية .

١-٣-٢ مقياس الطمأنينة الانفعالية :

اعتمدت الباحثات مقياس الطمأنينة الانفعالية المعد من قبل (فاطمة يوسف) ، ويبلغ عدد فقرات المقياس (٩١)

فقرة موزعة على خمسة محاور هي :

١. التحرر من الآلام النفسية والانفعالات الحادة (١٢ فقرة) .
٢. التفاؤل (١٩ فقرة) .



٣. الرضا عن الذات (٢٠ فقرة).

٤. الثقة بالله سبحانه وتعالى (١٧ فقرة).

٥. القدرة على أشباع الحاجات العضوية والاجتماعية (٢٣ فقرة).

وقد استخدمت البدائل (نعم ، أحيانا ، لا) يقابلها الدرجات (١،٢،٣) ، وان اعلى درجة تحصل عليها الطالبة هي (٢٧٣) ، وأقل درجة هي (٩١) ، أما الوسط الفرضي للمقياس فهو (١٨٢). (فاطمة يوسف : ١٩٨)

٢-٣-٢ مقياس الرضا عن الحياة : استخدمت الباحثات مقياس الرضا عن الحياة من أعداد (هبة الله أبو النيل) ، والذي تضمن (٣٦) فقرة ، وقد استخدمت البدائل (نعم ، لا، يقابلها الدرجات (٢ ، ١) ، وان اعلى درجة تحصل عليها الطالبة (٧٢)، وأقل درجة هي (٣٦) ، الوسط الفرضي فهو (٥٤) . (هبة الله أبو النيل : ٢١)

٢-٣-٣ مقياس الشعور بالسعادة النفسية: تم استخدام مقياس الشعور بالسعادة النفسية المعرب من قبل (سمية أحمد) ، وقد أشتمل المقياس على (٤١) فقرة ضمن ستة محاور هي :

١. الاستقلال الذاتي (٧ فقرات .

٢. التمكن البيئي (٧ فقرات .

٣. التطور الشخصي (٦ فقرة .

٤. العلاقات الايجابية مع الآخرين (٧ فقرات .

٥. الحياة الهادفة (٧ فقرات .

٦. تقبل الذات (٧ فقرات .

وقد استخدم مقياس سداسي التدرج وفق (أرفض بشدة ، أرفض بدرجة متوسطة ، أرفض بدرجة قليلة ، أوافق بدرجة قليلة ، أوافق بدرجة متوسطة ، أوافق بشدة) وتعطى (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) ، وان اعلى درجة تحصل عليها الطالبة هي (٢٤٦) وأقل درجة هي (٤١) ، اما الوسط الفرضي هو

وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية. (سمية أحمد : ٣٥)

٢-٤ التجربة الاستطلاعية :

من اجل التأكد من وضوح تعليمات المقياسين ووضوح فقراتهما للطالبات، والتعرف على الوقت المستغرق لإجابتهن ، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس ، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (٢٠) طالبة اختبروا عشوائيا، وقد اتضح من هذه التجربة ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة وان متوسط الزمن المستغرق في الإجابة عن مقياس بلغ (٢٢) دقيقة ، في حين بلغ متوسط الزمن المستغرق في الإجابة عن مقياس (١٢) دقيقة ، في حين بلغ الوقت المستغرق للإجابة على مقياس

٢-٥ التجربة الرئيسية : تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (١٠٠) طالبة بواقع (٥٠) طالبة من المرحلة الاولى و(٥٠) طالبة من المرحلة الرابعة وذلك من خلال توزيع المقياس عليهن بعد توضيح ماهو مطلوب منهن والاجابة على استفساراتهن وذلك بتاريخ ١٠/٥/٢٠١٨ ، وبعد جمع الاستمارات تم تصحيحها وفق مفاتيح التصحيح الخاص بالمقياس، ثم معالجتها احصائيا لاستخراج النتائج .

٢-٦ الوسائل الاحصائية : تم استخدام نظام الحاسوب الجاهز spss لتحليل بيانات البحث

الباب الثالث

٣- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

٣- ١ عرض نتائج الهدف الأول وتحليلها ومناقشتها :

لغرض تحقيق الهدف الأول والذي يرمي الى التعرف على درجات (الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية) لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة ، تمت الإجراءات الآتية:

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (١٠٠) طالبة من افراد العينة وبعد معالجة البيانات احصائيا ، أظهرت النتائج متوسطات درجات العينة وانحرافاتها المعيارية للمقياس وكذلك متوسطاتها الفرضية والقيمة التائية المحسوبة والدلالة الاحصائية كما مبين في الجدول (١).

جدول (١)



يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية لمتغيرات البحث

المتغيرات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية
الطمأنينة الانفعالية	١٠٠	٢٢٦,١٥	٣٧,١٧	182	٤,٠٤	دالة
الرضا عن الحياة	١٠٠	٦٢,٠٧	٨,٩٩	٥٤	٣,٣٦	دالة
الشعور بالسعادة النفسية	١٠٠	١٦٥,٢٨	٣٤,١١	١٤٣,٥	٥,٦٧	دالة

القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية ٩٩ ومستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٨

يتبين من نتائج جدول (١) ان عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات يشعرون بالطمأنينة الانفعالية ، كما انهن يتمتعن بالرضا عن الحياة فضلا عن تمتعهن بدرجة من الشعور بالسعادة النفسية.

٤-٢ عرض نتائج الهدف الثاني وتحليلها ومناقشتها :

يرمي الهدف الثاني التعرف على حقيقة الفروق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية بين أفراد العينة تبعا لمتغير المرحلة الدراسية (الاولى والرابعة).

للتعرف على دلالة الفرق بين متوسط في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية بين افراد العينة تبعا لمتغير المرحلة الدراسية (الاولى والرابعة) تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حيث تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بينهما ، إذ كانت القيم التائية المحسوبة لها اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢) عند درجة حرية (٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، وكما مبين في الجدول (٣) .

الجدول (٣) يبين دلالة الفروق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى افراد العينة .

المتغير	العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
الطمأنينة الانفعالية	المرحلة الاولى	٥٠	٢١٣,٨٥	٣٦,٩٤	١,٢٨-	٢	غير دالة
	المرحلة الرابعة	٥٠	٢٤٠	٣٣,٣١			
الرضا عن الحياة	المرحلة الاولى	٥٠	٦٢,٠٧	٨,٩٩	٠,٢٠	٢	غير دالة
	المرحلة الرابعة	٥٠	٦١	٨,٩٦			
الشعور بالسعادة النفسية	المرحلة الاولى	٥٠	١٦٥,٢٨	٣٤,١١	٠,٤٥	٢	غير دالة
	المرحلة الرابعة	٥٠	١٥٦	٣٦,٤١			

درجة حرية ٩٨ عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتبين من جدول (٢) بانه لا توجد فروق في الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية بين طالبات المرحلة الاولى وطالبات المرحلة الرابعة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

٤-٣ عرض نتائج الهدف الثالث وتحليلها ومناقشتها :

يرمي الهدف الثالث الى تعرف العلاقة بين متغيرات البحث لدى افراد العينة .



أ- العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة لدى افراد العينة :

لتحقيق ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة إذ كانت القيمة التائية المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١,٩٨) عند درجة حرية (٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥). والجدول (٣) يبين النتائج .

الجدول (٣) يبين دلالة الارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية		معامل الارتباط	العدد	المعالم الإحصائية المتغير
	الجدولية	المحسوبة			
دالة	١,٩٨	٧,٥٦	٠,٣٤	١٠٠	الطمأنينة الانفعالية X الرضا عن الحياة

درجة الحرية = ٩٩ مستوى الدلالة = ٠,٠٥

ب- العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية والشعور بالسعادة النفسية :

لتحقيق ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين الطمأنينة الانفعالية والشعور بالسعادة النفسية حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط ايجابية دالة إحصائيا بين الطمأنينة الانفعالية والشعور بالسعادة النفسية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١,٩٨) عند درجة حرية (٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤) يبين دلالة الارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والشعور بالسعادة النفسية

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية		معامل الارتباط	العدد	المعالم الإحصائية المتغير
	الجدولية	المحسوبة			
دالة	١,٩٨	٢,٩٥٩	٠,١٤٠	١٠٠	الطمأنينة الانفعالية X الشعور بالسعادة النفسية

درجة الحرية = ٩٩ مستوى الدلالة = ٠,٠٥

ج- العلاقة بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية : لتحقيق ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط ايجابية دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١,٩٨) عند درجة حرية (٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، والجدول (٥) يبين ذلك.

الجدول (٥) يبين دلالة الارتباط بين الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية		معامل الارتباط	العدد	المعالم الإحصائية المتغير
	الجدولية	المحسوبة			
دالة	١,٩٨	٤,٥١٨	٠,٢١١	١٠٠	الرضا عن الحياة X الشعور بالسعادة النفسية

ومن اجل إيجاد العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة من جهة والشعور بالسعادة النفسية من جهة اخرى تم استخدام معامل الارتباط المتعدد حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١,٩٨) عند درجة حرية (٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، والجدول (٦) يبين ذلك.

الجدول (٦) يبين دلالة الارتباط بين الطمأنينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية		معامل الارتباط	العدد	المعالم الإحصائية المتغيرات	
	الجدولية	المحسوبة			الرضا عن الحياة	-الطمأنينة الانفعالية
دالة	١,٩٨	٩,١١١	٠,٣٩٩	١٠٠	الشعور بالسعادة النفسية	-الرضا عن الحياة

مناقشة نتائج البحث :



يتبين من نتائج جدول (١) (٢) ان عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات (المرحلة الرابعة والمرحلة الاولى) يشعرون بالطمأنينة الانفعالية ، كما انهن يتمتعن بالرضا عن الحياة فضلا عن تمتعهن بدرجة من الشعور بالسعادة النفسية ، وتعزو الباحثات هذه النتيجة الى أن ظروف الحياة للسكن مع الأهل ووسط المجتمع القريب من الطالبة الذي أدى زيادة الثقة والطمأنينة وأزدياد شعورهن بالأمن والأنتماء الى أسرهن وجماعة تقبلهن وتحقق لهن مكانه اجتماعية فيها ، أذ من خلال طريق هذا الأنتماء يستطعن أشباع حاجاتهن الجسمية والنفسية والاجتماعية وهي الدعائم الاساسية لتحقيق وتدعيم الصحة النفسية لهن .

كما أن شعور الطالبات بالرضا عن حياتهن يمكن أن يفسر من خلال شعورهن بأنهن قد حققن جزءا من أحلامهن وذلك من خلال قبولهن في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خاصة وانهن قد اخترن الكلية بناء على رغبتهن من خلال التقديم المباشر للكلية مما أدى ذلك الى تحقيق ذواتهن، وهذا ما أكدته (رغداء نعيسة، ٢٠١٢) ان الطمانينة الانفعالية تتضمن عملية اشباع الفرد بالحاجات التي تثير رغباته ودوافعه بما يحقق له الارتياح والرضا عن النفس والتخلص من القلق والتوتر الذي ينتج من الشعور بالحاجة ومن ثم يتم تحقيق الهدوء والاطمئنان لديه (رغداء نعيسة ص:١١٦)

بعد تأمل النتيجة السابقتين يمكن القول أن الطالبة التي تشعر بالطمأنينة النفسية تكون راضية عن حياتها تجعلها تشعر بالسعادة النفسية وتكون أكثر تقبلا للحياة وأقبالا عليها ورضا عنها ، وذلك لان مسيرة الحياة الطبيعية تعتمد على دعمتين أساسيتين هما الأطمئنان النفسي والمحبة وأن الاشخاص المطمئنين نفسيا يكونون متفائلون وسعداء زمتوافقون مع مجتمعهم ومبدعون في أعمالهم وناجحون في دراستهم وحياتهم ، ولهم القدرة على تكوين وأقامة صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين على أساس الود والمحبة والالفة والثقة المتبادلة وغيرها من العلاقات الانسانية التي تعد معيار للنضج والتوافق والرضا عن الحياة .

الباب الرابع

٤- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

٤-١ الاستنتاجات :

١. ان عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات يشعرون بالطمأنينة الانفعالية ، كما يتمتعن بالرضا عن الحياة فضلا عن تمتعهن بدرجة من الشعور بالسعادة النفسية.
٢. لا توجد فروق في الطمانينة الانفعالية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات (المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة) .
٣. توجد علاقة ارتباط بين الطمانينة الانفعالية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة .
٤. توجد علاقة ارتباط بين الطمانينة الانفعالية والشعور بالسعادة النفسية لدى أفراد العينة .
- ٥-٢ التوصيات والمقترحات :

١. تعزيز الشعور بالطمأنينة الانفعالية التي تتمتع بها طالبات الكلية وذلك من خلال التعرف على احتياجاتهن والعمل على اشباعها .
٢. حث وحدات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في الكليات للقيام بدور فعال في توعية الطالبات وتحسينهن والعمل لتنمية اساليب الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة .
٣. ضرورة تنظيم برامج ثقافية واجتماعية وتثقيفية لتعزيز العلاقات الإنسانية بين طالبات الكلية .
٤. ضرورة العمل على توعية الطالبات ، وذلك من خلال جلسات الحوار الهادئ والنقاش البناء
٥. إجراء دراسة مقارنة بين الطلبة والطالبات في متغيرات البحث .
٦. إجراء دراسة للتعرف على الطمانينة الانفعالية وعلاقته ببعض المتغيرات كنمط الشخصية...الخ.

المصادر العربية والأجنبية :

- ✓ أسماعيل نبيه ، دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبطة بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ، أطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، مصر ، ١٩٨٠ .
- ✓ أماني عبد المقصود عبد الوهاب ، أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الابناء المراهقين من الجنسين ، المؤتمر السنوي الرابع عشر ، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، مصر ، ٢٠٠٧ .



- ✓ حامد عبد السلام زهران ، الامن النفسي : دعامة أساسية للأمن القومي العربي ، مجلة دراسات تربوية ، المجلد ٤ ، الجزء ١٩ ، مصر ، ١٩٨٩ .
- ✓ داليه مؤمن ، العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة ، المؤتمر السنوي الحادي عشر ، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ٢٠٠٤ .
- ✓ رغداء نعيمة ، الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق بالمدينة الجامعية ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد ٢٨ ، العدد ٣ ، ٢٠١٢ .
- ✓ سمية أحمد الجمال ، السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٦ .
- ✓ عبد الحق ليوادة ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة الانفعالية لدى الطلبة الجامعيين ، بحث منشور ، مجلة أنسنه للبحوث والدراسات ، العدد ١٥ ، المجلد الاول ، ديسمبر ، ٢٠١٦ .
- ✓ فاطمة يوسف أبراهيم ، المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية ، ٢٠٠١ .
- ✓ كامل حسن ، السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين ، دراسات العلوم التربوية ، المجلد ٤٢ ، العدد ٢ ، ٢٠١٥ .
- ✓ هبه اللة أبو النيل ، الانتفاء الاجتماعي والرضا عن الحياة كمتغيرات منبأ بالمشاركة السياسية ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، المجلد ٩ ، العدد ١ ، ٢٠١٠ .
- ✓ ماهر يوسف الجدلاوي ، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا والاعراض الجسمية لدى موظفي الاجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة ، مجلة الجامعة الاسلامية ، المجلد ٢ ، العدد ٢ ، ٢٠١٢ .
- ✓ محمد عماد مخيمر ، أدراك الاطفال للأمن النفسي من الوالدين وعلاقته بالقلق واليأس ، دراسة نفسية ، مجلة ١٣ ، العدد ٤ ، مكتبة الاجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ✓ Ryff,c.& keyes, l.,know theself become what you are:a edudemonic approach to psychological well-being , journal of happiness studies , 2008.
- ✓ Sousa & lyubomirsky , life satisfffaction . in : encyclopedia of woman and gender sex similllarities and difference and the important of society on gender : by j. worell. 1(2) : , san diego . ca: academic press.

الملاحق :

ملحق (١) مقياس الطمأنينة النفسية

ت	الفقرات	نعم	احيانا	لا
١	تظهر في ذهني الاوهام والافكار السوداء اذا ما واجهتني مشكلة			
٢	اشعر بالملل و لا ارغب بعمل شيء			
٣	اثق في نفسي واقدرها			
٤	ثقتي بالله تعالى كبيرة			
٥	دائما اشعر بانني محترم من الاخرين			
٦	اشعر بالقلق ازاء المواقف الغامضة			
٧	اسخط على الحياة لا لسبب غير عدم الرضا عما انا عليه			
٨	اعتقد اني شخص متردد غالبا			
٩	أومن بالقضاء والقدر			
١٠	كثيرا ما انقطع عن الاتصال بالآخرين			
١١	أشعر دائما اني مهدد			



	ينتابني شعور بالوحدة والعزلة	١٢
	أتقن فن الحديث	١٣
	ألتزم بالاوامر الدينية فهي تنظم حياتي	١٤
	أشعر معظم الوقت ان وجودي مع الاخرين غير مرغوب فيه	١٥
	أخضع للامر الواقع وأرضى بالحالة الراهنة	١٦
	تسيطر علي فكرة الموت وتشل كل افعالي	١٧
	معظم الوقت ينتابني شعور بالنقص	١٨
	من وجهة نظري كل المتاعب تتلاشى امام قوة الايمان	١٩
	أتمتع بمركز اجتماعي لائق	٢٠
	أشعر بالاجهاد عندا أعجز عن مواجهة مشكلة	٢١
	كثيرا ما يحالفني الحظ	٢٢
	لدي ارادة سليمة قادرة على التنفيذ	٢٣
	أخضع لارادة الله واشعر بالراحة	٢٤
	أشعر بالانسجام مع زميلتي في الدراسة	٢٥
	دائما اشكو الصداع	٢٦
	أعتقد دائما ان افضل شي هو الذي سيحدث	٢٧
	أشعر اني فاشل	٢٨
	أعمل ما يجب عمله ثم اتوكل على الله	٢٩
	اشعر بالحب نحو والدي واخوتي	٣٠
	أشعر ان الاخرين يراقبونني دائما	٣١
	أرى ان الخير سوف يهزم الشر دائما	٣٢
	أعبر عن نفسي بشكل جيد وبدون انفعال	٣٣
	أشكر الله في كل احوالي	٣٤
	بالتأكيد علي احترام افراد اسرتي	٣٥
	لا استطيع ضبط انفعالاتي	٣٦
	أفكر دائما انه ليس بالامكان تغيير الواقع	٣٧
	اواجه الصعوبات في الحياة دون انزعاج	٣٨
	أصبر على البلاء	٣٩
	أشارك باتخاذ القرارات الخاصة بالاسرة	٤٠
	اغضب سريعا اذا سخر احد مني	٤١
	أعتقد دائما ان اسوأ شيء هو الذي سيحدث	٤٢
	أستطيع مواجهة المواقف مهما كانت صعوبتها	٤٣
	ألجا الى الله تعالى طالبا المغفرة حين ينتابني شعور بالذنب	٤٤
	أشعر بالغربة حتى وانا بين من احب	٤٥
	معظم الاوقات افقد شهيتي للطعام عند مواجهة المشاكل	٤٦
	تسيطر علي فكرة ان الانسان وجد للشقاء	٤٧
	لدي شعور بالرضا عن نفسي	٤٨
	او من بمقولة أعقلها واتوكل	٤٩
	العمل مع الاخرين يولد لدي المتعة والراحة	٥٠
	غالبا ما ينتابني التعب والكدر لاقبل مجهود	٥١
	ارتاح حين اخلو بنفسي	٥٢
	اعرف مواطن قوتي ومواطن ضعفي	٥٣
	لا اخشى المرض فالله هو الشافي	٥٤



		معظم الوقت اخذبعبين الاعتبار مشاعر الاخرين	٥٥
		غالبا اشعر بالاضطراب في الهضم يتبعه شعور بالضيق	٥٦
		احرص على الحياة واستمتع بها فهي تستحق ذلك	٥٧
		ارى اني صاحب شخصية قوية	٥٨
		اشعر بالراحة حين اقف للصلاة	٥٩
		اعاني من تقلصات المعدة فهي تثير احساسني بالجوع	٦٠
		ارى ان كل المشاكل سوف تجد لها حولا	٦١
		اثق في قدرتي على الانجاز	٦٢
		لا اخشى الموت فهو حق	٦٣
		ارغب باقامة علاقة جنسية صحيحة وناجحة مع الجنس الاخر بالزواج في الوقت المناسب	٦٤
		اتوقع دائما ان اكون عواقب الامور جيدة	٦٥
		اعرف جيدا ماذا اريد في هذه الحياة	٦٦
		اشعر بالضيق حين ياتي وقت الصلاة	٦٧
		لا اعاني من الالام في الجهاز الهضمي لذا اتناول ما اشاء من الطعام	٦٨
		ارى الخير في معظم الاشياء والاحداث	٦٩
		ارغب دائما في التفوق على الاخرين	٧٠
		احرص على الاستعانة بالله في كل عمري	٧١
		اشعر بحب الاخرين لي	٧٢
		اواصل عملي بنشاط رغم وجود المعوقات	٧٣
		ارى اني احقق افضل النتائج في عملي	٧٤
		تربطني بالآخرين علاقة وثيقة تريحني	٧٥
		اعتقد اني شخص سيء الحظ	٧٦
		استطيع انجاز الاعمال الصعبة	٧٧
		اسعى دائما الى كسب اصدقاء جدد	٧٨
		لا اعرف اليأس رغم ما يمر بي من تجارب قاسية	٧٩
		أحرص دائما ان اعتمد على نفسي فيما يخصني من اعمال	٨٠
		اعمل دائما على حل النزاعات بيني وبين افراد اسرتي	٨١
		اشعر بان اليأس يسيطر علي	٨٢
		أبدل كل ما في وسعي للحصول على أفضل النتائج في عملي	٨٣
		أفضل الا أثق في أحد	٨٤
		أحرص على تجمل المسؤولية حيال نفسي وحيال الآخرين	٨٥
		اشعر أنني أفتقر الى عطف الآخرين	٨٦
		أحب أن أعيش الحياة كما أريد لا كما يريدونها الآخرون	٨٧
		أشك في نوايا الآخرين نحوي	٨٨
		أستثمر قدراتي الى أقصى ما يمكن بلوغه	٨٩
		أحب الناس ولا أستطيع ان اعيش وحدي	٩٠
		اثق في اصدقائي ويمكنني الاعتماد عليهم	٩١

ملحق (٢) مقياس الرضا عن الحياة

ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا	غالبا
1	استطيع ان اتخذ القرار الصحيح حتى وان حالتني النفسية سيئة				
2	استطيع الحكم على ارائي من دون الحاجة الى تقييم الآخرين				
3	تقبل نقد الآخرين بكل رحابة صدر				
4	اتصرف على وفق ما اراه مناسباً على الرغم من معارضة الآخرين				



			اشعر بالرضا عن نفسي دون الحاجة الي ثناء الاخرين	٥
			اشعر بالارتياح عندما افكر بما انجزته بالماضي	٦
			اعاني من صعوبة في اداء ما الحق به من واجبات	٧
			اتحكم بوقتي لكي يلائم الاشياء التي ارغب القيام بها	٨
			أشعر بالرضا بالرغم من كثرة المهام والاعمال الدراسية والبيئية التي اقوم بها	٩
			افتقد السعادة في حياتي العائلية	١٠
			اجد صعوبة في ترتيب ظروف حياتي بالطريقة التي تشعرنني بالارتياح	١١
			ابحث عن فرص لتعلم مهارات جديدة	١٢
			أشعر بأنني لم أحقق كثيرا من طموحاتي	١٣
			أشعر أن تفاعلي مع الاخرين جعلني شخصا قويا	١٤
			عندما أقارن نفسي عما كنت عليه سابقا اجد نفسي لم اطور	١٥
			أجد صعوبة في عرض ارائي المثيرة للجدل	١٦
			اتأثر بأراء الاخرين	١٧
			لو سحنت لي الفرصة العيش من جديد لن اغير شيء من حياتي	١٨
			اتردد في منع ثقتي بالآخرين	١٩
			اتابع كل ما هو جديد في مجال اختصاصي	٢٠
			حياتي لا تسير بصورة جيدة ولدي رغبة بتغييرها	٢١
			ارى ان الحياة ليس لها معنى	٢٢
			اشعر بالضيق لما يمر به اصداقائي من ظروف صعبة	٢٣
			لدي احساس بأن علاقتي مع الاخرين غير ناجحة	٢٤
			ارى ان ما افكر فيه هو المهم وليس ما يفكر به الاخرين	٢٥
			اعتقد ان تبادل الزيارات في المناسبات مع الاخرين ليس له معنى في حياتي	٢٦
			يزعجني ما اراه من علاقات سطحية بيني وبين الاخرين	٢٧
			ارى ان حياتي عبارة عن تعلم مستمر	٢٨
			ارغب بمشاركة زملائي في حل المشاكل التي تواجهني	٢٩
			ارى ان حصيلة معلوماتي الان اكثر تطورا بما كانت علي سابقا	٣٠
			اشعر بالطمأنينة عندما افكر في حياتي المستقبلية	٣١
			اشعر بالرضا لما وصلت اليه مسيرة في حياتي	٣٢
			لا انزعج بعدم اقوال الحقيقة عندما اكون في وضع محرج	٣٣
			اصاب بخيبة امل عندما أتأمل امكانياتي	٣٤
			اشعر بالتفجيع لما لدي من صفات شخصية	٣٥
			ارى ان الاخرين يقدرون ما لدي من امكانيات	٣٦
			ملحق (٣) الشعور بالسعادة النفسية	

ت	الفقرات	ارفض بشدة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	اوافق قليلة	اوافق متوسطة	اوافق بشدة
١	أعبر عن رأي بصراحة ، وان كانت مخالفة لأراء معظم الناس .						
٢	أحكم عن نفسي وفق ما اعتقد انه مهم وليس وفق ما يتفق فيه الاخرون						
٣	اثق في ارائي ، حتى وان كانت مخالفة لرأي الاغلبية من الاخرين .						
٤	شعوري بالسعادة مع نفسي اكثر اهمية بالنسبة لي عن قبول						



الاخرين	
٥	اشعر بالقلق بخصوص ما يعتقده الآخرون تجاهي
٦	اغبر قراراتي اذا اعترض عليها اصدقائي وافراد اسرتي
٧	من الصعب بالنسبة لي ابداء ارائي حول الموضوعات الجدلية
٨	اتحمل معظم مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية بشكل جيد
٩	علي القيام بشكل جيد برعاية اموري وشؤوني المالية والشخصية
١٠	اغبر من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني انجاز الاشياء
١١	استطيع وضع اسلوب حياة نفسي ينفق كثيرا ما احب في حياتي اليومية
١٢	لا اشعر بالراحة والتوافق مع الناس والمجتمع من حولي لعدم وجود ما يناسب لديه من اساليب التعامل بشكل جيد معهم .
١٣	اشعر بشكل عام بالاجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتي على مواصلة اعمالتي
١٤	اجد صعوبة في تنظيم امور حياتي بالطريقة التي ترضيني
١٥	اعتقد انه من المهم المرور بتجارب جديدة تساعدني من تغيير طريقتي التي افكر بها في ذاتي
١٦	اشعر بالرضا عن نفسي عندما افكر فيما حققته في حياتي بمرور السنين
١٧	لست مهتما بالانشطة التي توسع من خبراتي ومعارفي
١٨	لا اريد ان اجرّب طرقا جديدة في عمل الاشياء فحياتي تسير على ما يرام بحالتها الراهنة
١٩	عندما افكر بشأن حياتي اجد انني لم اتحسن كثيرا كشخص على مر السنين
٢٠	لا استمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في اداء الاشياء
٢١	يوجد صدق في المثل (لا يمكن تعليم الشخص الكبير حيلة واساليب جديدة)
٢٢	يرى معظم الناس انني محب و عطوف
٢٣	استمتع بتبادل الحديث دائما مع افراد اسرتي واصدقائي
٢٤	يصفني الناس بانني شخص معطاء ومستعد دائما للمشاركة بوقتي مع الاخرين
٢٥	اثق في اصدقائي واعلم انهم ايضا يتقون بي
٢٦	اشعر بالوحدة رغم وجود بعض الاصدقاء المقربين لي والذين يمكن ان اعبر لهم عن همومي واهتماماتي
٢٧	لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما اريد التحدث اليهم
٢٨	يبدو لي ان معظم الناس لديهم اصدقاء اكثر مني
٢٩	اعمل جاهدا واتحمل الكثير في سبيل الخط التي اضعتها نفسي بنشاط
٣٠	انا استمتع بوضع خطط للمستقبل واعمل على تحقيقها في



					الواقع	
					انا اركز دائما على الحاضر لان المستقبل يحمل لي المشاكل	٣١
					انشطتي اليومية تبدو لي تافه وغير مهمة بالنسبة لي	٣٢
					ليس لدي شعور واحساس جيد يوضح ماهو علي بالفعل وما يجب ان اسعى لتحقيقه في الحياة	٣٣
					تعودت على وضع اهداف لحياتي بنفسي لكن رايت انها مضیعة للوقت	٣٤
					عندما انظر الى حياتي اشعر بالسعادة لسير الامور بالصورة التي توضح انني فعلت كل ما يجب القيام به في الحياة	٣٥
					ارتكبت بعض الاخطاء في الماضي ولكنني اشعر ان كل الامور سارت على افضل صورة	٣٦
					الماضي رغم ما فيه من تقلبات بين الخير والشر والنجاح والفشل ولكني لا اريد تغييره عموما	٣٧
					عندما اقرن نفسي باصدقائي ومعارفي اشعر بالرضا عن حياتي	٣٨
					بصفة عامة اشعر بالثقة في ذاتي وبالاجابية عن نفسي	٣٩
					اشعر ان الكثير من الناس الذين اعرفهم قد استفادوا من خبرات الحياة اكثر مما استفدت	٤٠
					اشعر بخيبة امل تتعلق بامور كثيرة حول انجازاتي في الحياة	٤١
					تقديري لذاتي ليس ايجابيا كشعور معظم الناس تجاه انفسهم	٤٢

1995 م

1416 هـ



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women