

التكيف الاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى الممارسين لرياضة السباحة في محافظة
ذي قار

م.م. هلا كاظم مكي ، أ.د. محسن علي موسى

العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

drmuhsinali71@utq.edu.iq

تاريخ نشر البحث ٢٠٢٣/١٠/٢٨

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٣/٧/٣

المخلص

يهدف البحث الى التعرف على التكيف الاجتماعي لدى الممارسين لرياضة السباحة في محافظة ذي قار، التعرف على الرضا عن الحياة لدى الممارسين لرياضة السباحة في محافظة ذي قار والتعرف على العلاقة بين التكيف الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى الممارسين لرياضة السباحة في محافظة ذي قار واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث وعرضت الباحثة نتائج البحث من خلال جدول يبين النتائج لمتغير قيد البحث وتوصلت الى عدة استنتاجات وتوصيات نذكر اهمها الاستنتاجات

١- يمتلك الممارسين للسباحة تكيفاً ورضاً عن الحياة نتيجة ممارسة رياضة السباحة .

٢- أن التكيف لدى الممارسين كان قد افاد وبشكل كبير على رضاهم وتقبل حياتهم بشكل

الكلمات المفتاحية: التكيف الاجتماعي ، الممارسين ، لرياضة السباحة

Social adaptation and its relationship to life satisfaction among those practicing swimming in a governorate Dhi Qar

Hala Kazem Makki, Prof. Dr. Mohsen Ali Musa

Iraq. Dhi Qar University, College of Physical Education and Sports Sciences

drmuhsinali71@utq.edu.iq

Research receipt date: 7/3/2023 Research publication date: 10/28/2023

Abstract

The research aims to identify social adaptation among swimming practitioners in Dhi Qar Governorate, identify life satisfaction among swimming practitioners in Dhi Qar Governorate, and identify the relationship between social adaptation and life satisfaction among swimming practitioners in Dhi Qar Governorate. The researcher used the descriptive approach. Using the survey method and correlational relationships to suit the nature and problem of the research, the researcher presented the research results through a table showing the results for the variable under research and reached several conclusions and recommendations, the most important of which are the conclusions.

- 1 -Swimmers have better adaptation and life satisfaction as a result of practicing swimming.
- 2 -The adaptation of the practitioners had greatly benefited their satisfaction and acceptance of their lives

Keywords: social adaptation, practitioners, to swimming

أن التطور الذي نشهده في مختلف جوانب الحركة الرياضية هو نتيجة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً وفي مختلف الأصعدة ، ومن هذه العلوم التي ساهمت في هذا التطور هو علم النفس الرياضي ، حيث بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً في تحقيق التفوق في المجال الرياضي لأن الاستثمار الأمثل لطاقت اللاعبين البدنية والمهارية والخطئية والنفسية إنما يعتمد على توظيف ما يطلبه هذا العلم من مبادئ ونظريات .

يعتبر علم النفس الرياضي ذات أهمية كبيرة في العملية التدريبية و التعليمية في الجانبين النظري والتطبيقي ، فهو يقدم الكثير من المعلومات و المبادئ النفسية التي يحتاجها المدرب او المعلم لكي يساعدهم على تحسين وتطوير العملية التربوية والتعليمية و فهم سلوك المتعلم او اللاعب و تقديم المعرفة اللازمة له ، و المساعدة على تنمية شخصيته من مختلف الجوانب ليكون متعلماً او لاعباً ناجحاً و قادراً على الاستفادة من الخبرات التعليمية والتربوية .

ان الأداء الرياضي يتطلب اعداد من الجانبين الجانب النفسي والجانب حركي ، وإذا لم يكن الاعداد النفسي بالمستوى المطلوب فإن ذلك بطبيعة الحال سيؤثر على أداء الجانب الحركي بشكل كبير فهو يهدف الى مساعدة الرياضي في معرفة حاجاته النفسية والسعي الى اشباعها ، والسيطرة على افكاره وانفعالاته بما يحقق افضل مستوى من الاداء .

واهتم علماء النفس في دراسة الشخصية وظهرت العديد من المفاهيم التي تحمل المعنى الايجابي التفاؤلي في الحياة ومن اهم هذه المفاهيم هو مفهوم الرضا عن الحياة حيث استخدم هذا المفهوم كمصطلح مرادف للرفاهية على اعتبار ان الرضا عن الحياة دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة .

حيث يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها الدراسات النفسية لما لها من اثر ايجابي على نفسية الفرد حيث يكون متوافق مع نفسه ومع المحيطين به وتكوين علاقات اجتماعية مناسبة وقادراً على مواجهة المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على طبيعة حياته ، وان توفر المستوى المناسب من الرضا عن الحياة له دور كبير في صقل شخصية الفرد حيث يجعله اكثر قدرة على تقدير ذاته وابداء اراءه والدفاع عنها ويتمتع بدرجة عالية من الصبر والتحمل عند التعرض للازمات ويسعى دائماً للنجاح .

ويعد الشعور بالرضا عن الحياة مطلب من المطالب المهمة التي يسعى اليها الفرد ويهدف الى تحقيقها حيث تجعله يتمتع بصحة نفسية وسعادة واستقرار نفسي وتفاؤل وطمأنينة كما يكون اكثر قدرة على التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي .

فالتكيف عملية ديناميكية التي يسعى الفرد من خلالها ان يعدل في سلوكه ليكون اكثر قدرة على التكيف والتلائم مع البيئة و البيئة هنا عبارة عن المجتمع الذي يعيش فيه الفرد بأفراده وعاداته والقوانين التي تنظم الافراد وعلاقاتهم بعضهم ببعض .

وتبرز أهمية التكيف من خلال الآثار التي يتركها التكيف في شخصية الفرد وسلوكه، أذ يوصف سلوك الفرد بكونه ردود أفعال للعديد من المطالب والضغوط البيئية التي يعيش فيها كالمناخ وغيرها من عناصر البيئة الطبيعية ومتغيرات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد فالفرد المتكيف اجتماعيا هو الأكثر رغبة في ممارسة الانشطة الاجتماعية وفي إقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين ،وهو حالة ايجابية لدى الفرد تجعله يتمتع بعدد من المظاهر مثل الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة والتعاطف والتعاون والتواصل الاجتماعي مع الآخرين .

ان ممارسة الأنشطة الرياضية ومنها رياضة السباحة لها تأثير ايجابي كبير في توفير الفرص لتنمية المهارات الاجتماعية مع الزملاء والممارسين وهذا له دور كبير في تقوية وصل شخصية الممارس ومساعدته على اقامة العلاقات الاجتماعية والتواصل والتعاطف والتعاون وبالتالي التكيف الاجتماعي .

وتعد السباحة من الالعاب الرياضية الفردية والترفيهية والاجتماعية والعلاجية التي تحتل اهمية كبيرة بين سائر الرياضات الاخرى اذ نلاحظ التقدم الكبير فيها في السنوات الاخيرة كما لها مكانة بارزة في الدورات الاولمبية والعالمية ، فتعلم السباحة ضرورة ملحة فهي تحقق جوانب هامة للفرد منها البدني والعقلي والاجتماعي والنفسي وتسهم في اشباع حاجات الفرد النفسية

ومن خلال ما تقدم فقد تجلت اهمية البحث بدراسة ومعرفة التكيف الاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى الممارسين لرياضة السباحة في محافظة ذي قار لدى عينة البحث .

وان الانسان كان وما زال هو محور اهتمام الشعوب وعلى مر العصور والثقافات فهو نواة المجتمع وهذا الانسان بطبيعته يُخلق ولديه الكثير من الاهداف التي يسعى الى تحقيقها والذي ينعكس على مدى رضاه عن الحياة اذ يعد الرضا عن الحياة احد المكونات الاساسية لتحقيق الصحة النفسية السليمة وعاملاً محدداً لسير حياة الفرد واقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية فهناك ارتباط وثيق بين الرضا عن الحياة والتكيف الشخصي والاجتماعي ، فالتكيف الشخصي والاجتماعي أمران متداخلان فلا يستطيع الفرد أن يكون متكيفاً مع بيئته وقادراً على بناء علاقات اجتماعية إيجابية وفي الوقت نفسه غير قادر على التكيف مع نفسه ، وعلى العكس فلا يستطيع التكيف مع نفسه وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين ، فالفرد عبارة عن شخصية متكاملة لا يمكن إهمال جانب واهتمام بجانب على حساب الجانب الآخر .

ومن هنا تبلورت مشكلة البحث والتي حريت بالباحثة التساؤل ومعرفة التكيف الاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى الممارسين لرياضة السباحة في محافظة ذي قار .

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على التكيف الاجتماعي لدى الممارسين لرياضة السباحة في محافظة ذي قار .
- ٢- التعرف على الرضا عن الحياة لدى الممارسين لرياضة السباحة في محافظة ذي قار .
- ٣- التعرف على العلاقة بين التكيف الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى الممارسين لرياضة السباحة في محافظة ذي قار .

٢- اجراءات البحث :

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بالممارسين للسباحة في محافظة ذي قار لعام ٢٠٢١ والبالغ عددهم (٣٦٠) ممارسا موزعين على (٢) مسبح بالمحافظة وبواقع (١٨٠) ممارسا لكل مسبح .

ولذا اختيرت العينة بطريقة تؤكد تمثيلها للمجتمع الأصلي ، وهم الممارسين لرياضة السباحة في محافظة ذي قار ، واشتملت (٢٠٠) ممارسا ونسبة (٥٥,٥٥ %) من مجتمع البحث البالغ (٣٦٧).

٢-٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث:

٢-٣-١ الأدوات والوسائل المستعملة في البحث:

- استبانة مقياسي التكيف الاجتماعي ومقياس الرضا عن الحياة لدى الممارسين لرياضة السباحة
- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص.
- الملاحظة.
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات (الانترنت) ومواقع التواصل الاجتماعي.
- قرطاسية وأدوات مكتبية (أوراق وأقلام الخ).
- استمارات جمع البيانات وتفرغها.
- الحقيبة الإحصائية (SPSS).

٢-٣-٢ الأجهزة المستعملة في البحث:

- حاسبة يدوية نوع (Cassio).
- جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (Acer).

٢-٤ التجربة الرئيسة:

قامت الباحثة بتطبيق مقياسي التكيف الاجتماعي والرضا عن الحياة على عينة البحث البالغ عددهم (٢٠٠) ممارسا من ممارسين رياضة السباحة خلال المدة من ٢٠٢١/٧/١٥ الى ٢٠٢١/٨/١٥ ، وبعد استرجاع (٢٠٠) استمارة تمثل كل مقياس دقت الاستمارات المسترجعة للتأكد من إتباع التعليمات والتأكد أن فقرات المقاييس جميعها قد أجب عنها ، فكانت نتائج التدقيق هي عدم استبعاد أي استمارة من مجموع الاستمارات الكلية المسترجعة وذلك لاكتمال الإجابة بدقة على جميع فقرات المقاييس وبعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة ، قامت الباحثة بجدولة البيانات الخاصة بأفراد عينة التطبيق بعد جمعها وترتيبها تمهيدا لتحليلها إحصائياً.

٢-٥ الوسائل الإحصائية:

(Excel) الإصدار (٢٣) ، وبرنامج (SPSS) استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية (لمعالجة البيانات الواردة في بحثه والوسائل الإحصائية التي تم اعتمادها تتمثل بالاتي:

١. مربع كاي (كا^٢).
٢. النسبة المئوية.
٣. الوسط الحسابي.
٤. الانحراف المعياري.
٥. اختبار (t-test) للعينات المستقلة.
٦. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
٧. الوسيط.
٨. معامل الالتواء.
٩. الوسط الفرضي.

٣- عرض ومناقشة نتائج البحث:

٣-١ عرض نتائج البحث :

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة والوسط الحسابي والفرضي لمقياس التكيف الاجتماعي

المستوى	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	العينة	الوسط الحسابي	المقياس
متوسط	٠,٦٧٤	١٩,٢٥	٨٨	٢٠٠	٩١,٦٦	التكيف الاجتماعي

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة والوسط الحسابي والفرضي لمقياس الرضا عن الحياة

المستوى	الالتواء	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	العينة	الوسط الحسابي	المقياس
متوسط	٠,٣٠٨	٠,٣٢٨	٢٠,٧٦	١٢٠	٢٠٠	١٣٠,٥٥	الرضا عن الحياة

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة والوسط الحسابي والفرضي

لمقياسي التكيف الاجتماعي والرضا عن الحياة

ت	المقياس	س	ع	ر	sig	الدلالة
١-	التكيف الاجتماعي	٩١,٦٦	١٩,٢٥	*,٠٨50	٠,٠٠٠	معنوي
٢-	الرضا عن الحياة	١٣٠,٥٥	٢٠,٧٦		٠,٠٠٠	معنوي

٣-١-١ مناقشة نتائج البحث لقيم الارتباطات للمقياسيين:

من خلال الاطلاع على الجدول (١) نلاحظ معنوية الارتباط للمقياسيين من خلال معامل الارتباط البسيط بيرسون وتغزو الباحث هذا الارتباط الى ان التكيف الاجتماعي للفرد مع اقرانه من الافراد في مستوى عمره او بنفس ميوله الرياضية تأثر عليه ليكون ارتباطات تعمل على تكييفه مع المجتمع المحيط به إذ ان رغبة الفرد في تعلم وممارسة السباحة تفتح له ابواب الدخول الى المجتمع الذي يمارس هذه الرياضة وان دعم الاسرة والمربون لهذا الفرد والرياضة يجعل الافراد يندمجون بشكل كبير في المجتمع إذ تذكر (فوزية) " وان عملية تكيف الفرد مع بيئته الاجتماعية وتشكيله على صورة مجتمعه هي عملية تربوية تضطلع بها الاسرة والمربون بغية تعليم الفرد امتثال مطالب المجتمع، والأندماج بثقافته ومجالات الآخرين بوجه عام

ان عمليات انخراط الفرد ضمن جماعة الممارسين لرياضة السباحة تجنبه الكثير من المشاكل وتساعد على التكيف بشكل عام وتقوي صلته بالقيم والثقافة المجتمعية السائدة حوله ولذلك كان لابد من تشجيع الممارسين لرياضة السباحة في الحفاظ على معدل تواجدهم في المسابح وممارسة هذه الرياضة لكونها تساعد على حل بعض المشكلات التي يحاول العلماء النفسانيين والاجتماعيين حلها إذ يذكر (مصطفى) أن كثيراً من المشكلات التي يدرسها علماء الاجتماع النفسي هي نتائج لعملية تفاعل العوامل النفسية والاجتماعية، أن مفاهيم التكيف لها صلة وثيقة بالقيم الثقافية التي تحيط به وان مستوى الرضا عن الحياة لدى الافراد يختلف ويتفاوت مهما تقاربت مستويات الاوساط الا انها تبقى مختلفة لكون ظروف الافراد غير متشابهة ولكن يبقى الشعور النهائي بالرضا عن الحياة يعتمد على معايير كثرة منها تكييفه مع محيطه وممارسته لما يحب من رياضات متنوعة او محددة وقد يقوم هذا الفرد بمقارنة حياته ويصد حكم بالرضا من عدمه في حال كان هناك تقارب في المزاجيات وحالات السعادة التي تظهر لديه ولدى اقرانه حين مزاوله رياضة معينة ومنها السباحة إذ يذكر (يحي) " و يحتمل ان تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة". ان السباحة هي من الرياضات الفردية التي تمارس في بيئة مختلفة وهذه الرياضة وكما معروف عنها انها تحرك معظم عضلات الجسم وهذا يتطلب قوة جسمانية كبيرة وتحمل شديد لها فلا نختلف ان نقول انها ان كانت تمارس من اجل المتعة ستكون اسهل من ممارستها من اجل انجاز معين ولكن تبقى ممارستها تسلط قوة مقاومة للتحرك داخل الماء وبالتالي عند اتقان ممارستها لدى الافراد سيصبح لديهم رضا عن وضعهم الجسمي والصحيويتوقع هذا المعدل كل ما كان مستواهم فيها افضل إذ يذكر (اسعد) " أن الرضا عن الحياة و الصحة الجسمية يعني وجود احساس بالرضا عن الحياة"

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- يمتلك الممارسين للسباحة تكيفاً ورضاً عن الحياة نتيجة ممارسة رياضة السباحة .
- ٢- أن التكيف لدى الممارسين كان قد افاد وبشكل كبير على رضاهم وتقبل حياتهم بشكل افضل.
- ٣- يساهم التكيف الاجتماعي في زيادة رضا الفرد عن حياته وبالتالي يصبح فرداً فاعلاً في المجتمع.
- ٤- ان التكيف الذي يمتزج بالرضا عن الحياة يدفع الافراد الى ممارسة رياضات اجتماعية اكثر ومتنوعة ومنه السباحة.
- ٥- ان تطوير الذات يحتاج الى ان يكون الفرد تكيف اجتماعي وهذا يساهم في رفع مستوى الرضا عن الحياة وبالتالي يخلق توازن لدى الفرد نفسي واجتماعي.

٤-٢ التوصيات:

- ١- العمل على توفير منشآت ترفيهية اكثر من مسابح وملاعب خاصة داخل محافظة ذي قار لسد حاجات الممارسين من السباحين .
- ٢- العمل على توفير سفرات مدعومة ومنظمة للمدراس بعمر (١٤-١٨) سنة للمسابح لغرض زيادة نسب التكيف ورضاهم عن الحياة في المسابح في ذي قار .
- ٣- العناية بتنقيف الممارسين من السباحين حول آلية العمل في المسابح واحترام البنى التحتية فيها لديمومه المنشآت الترفيهية في ذي قار .
- ٤- العمل على اجراء بحوث مشابهة لعينات مختلفة في المحافظة ولالعاب اخرى.

المصادر

- اسعد فاخر حبيب، السعادة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامع البصرة، جامعة البصرة، ٢٠١٢.
- عدنان عوض: مناهج البحث العلمي ، الشركة العربية للتسويق والتوريدات ، القاهرة ، ٢٠٠٨ .
- فوزية ذياب : نمو الطفل وتنشئته بين الأسر ودور الحضانة ، القاهرة، ١٩٧٧.
- محمد عبد الحميد: البحث العلمي في الدراسات الإعلامية ، ط ١ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠٠.
- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣.
- مصطفى الخشاب : علم الاجتماع ومدارسه، ط ٢، دار القومية للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٦٥
- هلا كاظم مكي، الحاجات النفسية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى الممارسين لرياضة السباحة في محافظة ذي قار ، اطروحة دكتوراه غير منشوره ، جامعة ذي قار ، ٢٠٢٣.
- يحيى عمر شعبان شقورة، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، ٢٠١٢.
- يوسف العنيزي وآخرون: مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٨.

ملحق المقاييس
مقياس التكيف الاجتماعي

ت	الفقرات	نعم	احيانا	لا
1.	اتفهم احتياجات الآخرين			
2.	قادرا على سمع مشاكل الناس			
3.	استوعب مشاعر من حولي			
4.	احاول ان اكون مصدر عطف وحنان عندما يفشل الآخرين في امر ما			
5.	اتفهم المقابل واتعاطف معه			
6.	اشعر بما يشعر به الآخرون			
7.	اساعد الآخرين في حل مشكلاتهم واحس بها			
8.	احرص على ان اكون لطيفا مع الآخرين			
9.	اقدم النصيحة لمن حولي عندما يفشل في امر ما			
10.	اساعد من حولي على تجاوز المواقف الصعبة التي يمرون بها			
11.	اقنع المقابل ان ما يمر به من ظروف يمر بها الكثيرون			
12.	انصح من حولي بعدم تضخيم الامور عند حدوث شيء مؤلم لهم			
13.	اساعد الآخرين على التخلص من الافكار السلبية التي تستحوذ تفكيرهم.			
14.	اشجع من حولي على الحفاظ على توازنهم الانفعالي عند الشعور بالانزعاج			
15.	اسعى الى جعل الامور تسير في سياقها الطبيعي عندما افشل في امر ما			
16.	احرص دائما على التعاون مع الآخرين .			
17.	اساعد زملائي في التعبير عن انفسهم وافكارهم .			
18.	لا اعارض بالرأي اذا كان يتعارض مع رأي المجموعة.			
19.	ابدي ارائي ومقترحاتي بكل صدق ووضوح اتجاه أي موضوع .			
20.	اشجع زملائي باستمرار واحترم قدراتهم وامكانياتهم .			
21.	اشعر بالحزن عندما اعمل بمفردي بعيدا عن مشاركة زملائي .			
22.	احرص على انجاز ما يكلفني به زملائي من واجبات في وقتها المحدد .			
23.	اقدم العون للآخرين واساعدهم في حل مشكلاتهم .			
24.	اعاون واساند زملائي من اجل ان يقوموا بتحقيق اهدافهم.			
25.	استمع لكل رأي يبديه زملائي حول موضوع المناقشة .			
26.	احرص على ان لا اتواجد في بعض الاوقات التي يحتاجني بها زملائي .			
27.	افضل المصلحة العامة على المصلحة الشخصية .			

28.	استخدم نفوذي الشخصي في تعديل أي قرار يتخذه زملائي اذا كان يتعارض مع مصلحة الجماعة .
29.	احزن عندما يخفي بعض الاشخاص ما لديهم من معلومات تخدم الآخرين
30.	اتحدث في المواضيع المفتوحة التي تدفع المقابل على الاستمرار في الحديث
31.	اعطي الفرصة بالتحدث وطرح الافكار وابداء الرأي
32.	لا اركز سمعي على الشخص المتكلم
33.	اناقتش المواضيع التي تدخل ضمن اهتماماتي
34.	احرص على استخدام العبارات والكلمات الواضحة والمفهومة من قبل الآخرين
35.	اتفاعل مع المتكلم لاخبره ان رسالته وصلت (مثل :كلامك مفهوم ، واضح ، علم (
36.	ارى نفسي غير قادر على اقناع الآخرين .
37.	احرص على استخدام الامثال والقصص لأثبات وجهة نظري
38.	اطرح افكاري بطريقة تجعل المقابل يدعمني ويشجعني
39.	احول ان اكون مبتسما عند التحدث مع الآخرين
40.	افسر الافكار والاراء التي تصدر من المقابل حسب انطباعاتي عنه
41.	استطيع تخمين ما يخفيه الآخرين من مشاعر وافكار من خلال النظر الى الحركات وتعابير الوجه .
42.	احاول استخدام الحركات الجسدية المناسبة التي تساعدني على اصال افكاري
43.	اغتمم الوقت المناسب للتواصل مع الآخرين
44.	اهتم كثيرا بمظهري ونظافتي واناقتي

مقياس الرضا عن الحياة

ت	الفقرات	دائما	نادرا	ابدا
1.	أشعر أنني محظوظ في حياتي .			
2.	امتلك حياة مستقرة وهادئة .			
3.	أرى نفسي سعيد أكثر من غيري .			
4.	راضي عن حياتي .			
5.	أعيش حياة أفضل من السابق .			
6.	أكون مبتسما مهما كانت الظروف			
7.	أحرص على أن أكون متفائل دائما			
8.	أتوقع أن المستقبل يكون مشرقا .			
9.	نظرتي للحياة ايجابية .			
10.	أرى أن الحياة مشرقة وملينة بالامل .			
11.	حققت الكثير من احلامي .			
12.	أعيش حياة أفضل مما توقعت .			
13.	أتوقع دائما الافضل .			
14.	مؤمن بأن ما لم أحققه اليوم سأحققه غدا .			
15.	الحياة تحمل لي مفاجآت سارة .			
16.	أستمتع بالتخطيط لمستقبلي .			
17.	أشعر بالراحة النفسية عند تحقيق احلامي .			
18.	أكون بسيطا في مظهري .			
19.	أعبر عن افكاري بسهولة .			
20.	لا أتقبل نقد الآخرين .			
21.	أتجنب التكلف والتصنع في سلوكي مع الآخرين .			
22.	أستمتع بنوم هادئ خال من الكوابيس .			
23.	أحب أن أكون معطاء .			
24.	أشعر بالارتياح عند نجاح زميلي .			
25.	أحب للآخرين كما أحب نفسي			
26.	أشعر بالهدوء ولا انفعل بسرعة			
27.	أحترم آراء الآخرين .			

28.	علاقاتي مع الآخرين تقوم على الاحترام المتبادل .		
29.	لا أشعر بأي شد أو توتر عصبي .		
30.	أحاول أرواء الآخرين على حساب نفسي .		
31.	يحترمني معظم الاصدقاء .		
32.	أشعر بالتقدير في الوسط الاجتماعي .		
33.	يعاملني الناس معاملة خاصة .		
34.	أستطيع تحمل نتائج القرارات التي اتخذها .		
35.	يؤمن الآخرين بقدراتي .		
36.	تنال افكاري ورائي كل الاحترام والتقدير .		
37.	أسعى الى تطوير افكاري ورائي وابحث عن الافضل .		
38.	ينظر لي زملائي اني اجتماعي .		
39.	أجد المتعة في التعاون مع الآخرين.		
40.	أحترم وجهات نظر الآخرين .		
41.	أستفيد من انتقاد الآخرين لي .		
42.	أحتفظ بسلوكي الهادئ ولا انفعل .		
43.	أساعد الآخرين في حل مشكلاتهم.		
44.	أشعر انني محل ثقة واحترام .		
45.	أنظر الى المستقبل بأيجابية .		
46.	أفكر في الحياة بكل أمل .		
47.	أتوقع النجاح دائما .		
48.	أحب الخير للجميع .		
49.	مؤمن بقدراتي على تجاوز الصعوبات .		
50.	أتوقع دائما ان تكون حياتي المستقبلية افضل .		
51.	أشعر ان الغد غير سعيد .		
52.	أنظر الى الجانب المشرق من الحياة .		
53.	أؤمن بأن لكل مشكلة حل .		
54.	تخبي لي الحياة مفاجآت سارة .		
55.	انتوقع ان احقق معظم الاهداف التي اريدها في الحياة .		
56.	اثق ان الظروف في تحسن دائم .		
57.	نادراً ما انتوقع حدوث اشياء سيئة لي .		

			58.	اتحمل واصبر على صعوبات الحياة
			59.	اتقبل الهزيمة بروح رياضية .
			60.	اخطط للأهداف واثابر حتى احققها