ASJP Algerian Scientific Journal Platform
مجلة المجتمع والرياضة
Society and Sports Journal
ISSN: 2602-7992 EISSN: 2710-8384
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/493
المجلد: 06 العدد: 02(جوان2023) ص:234/246

# دور النشاط الرياضي الترويحي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

## "دراسة ميدانية للمعاقين حركيا في المركز البيداغوجي النفسي في ولاية باتنة"

# The role of recreational sports activity in enhancing life satisfaction among children with special

## A field study about the physically disabled in the pedagogical and psychological center in the state of Batna

**بن دراجي عبد الرفيق* [1]، عيسى موهوبي [2]**

[1] جامعة مصطفى بن بولعيد – باتنة 2–الجزائر ab.benderradji@univ-batna2.dz،

[2] جامعة مصطفى بن بولعيد –باتنة 2 – الجزائر a.mouhoubi@univ-batna2.dz ،

**تاريخ الاستقبال:** 2022/07/15؛ **تاريخ القبول:** 2022/10/20؛ **ت اريخ النشر:** 2023/08/06

**ملخص:** نهدف من خلال هذه الدراسة إلى التعرف على دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وإثبات القدرات التي يمتلكها هؤلاء الفئة والتي تستطيع أن تفجر في مجالات عديدة وخاصة في التربية البدنية والرياضية، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 20 طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة (10 ممارسين و10 غير ممارسين) تم اختيارهم بطريقة قصدية واعتمد في جمع البيانات على مقياس الرضا عن الحياة أعده محمد الدسوقي سنة (1996). وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

– للأنشطة الرياضية الترويحية دور فعال وايجابي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

**الكلمات المفتاحية:** النشاط الرياضي الترويحي؛ الرضا عن الحياة؛ ذوي الاحتياجات الخاصة.

**Abstract:** We aim through this study to identify the role of recreational sports activities in enhancing life satisfaction among children with special needs and to prove the abilities possessed by this group, which can explode in many areas, especially in physical education and sports. To achieve this the researcher used the descriptive analytical approach on a sample Of 20 children with special needs (10 practitioners and 10 non-practitioners), they were selected in an intentional way, and the data collection was based on the life satisfaction scale prepared by Muhammad El-(1996) Desouky in the year . The study reached the following result :

Recreational sports activities have an effective and positive role in enhancing life satisfaction among children with special needs.

**Keywords:** recreational sports activity; life satisfaction; , people with special needs.

* المؤلف المرسل.

## I- تمهيد:

تزايد اهتمام المجتمعات الإنسانية في نهاية القرن الماضي بقضية تربية وتعليم وتأهيل الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، كما تزايد الاهتمام بتوفير فرص النمو والتعلم لهم، حيث أولت معظم المجتمعات الحديثة اهتماما كبيرا بهذه القضية من خلال تبنيها لمبدأ تكافؤ الفرص لجميع الأفراد، وحقهم في الاندماج في نشاطات المجتمع المدني في شتى المجالات، وأصبحت تشريعات معظم الدول تنص على حقوقهم في الرعاية الصحية والخدمات التعليمية والتأهيلية أسوة بأقرانهم العاديين في البيئة الطبيعية قدر الامكان (عادل خوجة وآخرون ,2018, ص 203).

حيث اعتمد العديد من الباحثين على وضع برامج تكيفية خاصة بالمعوق حركيا لمساعدته على تطوير كفاءاته الذاتية والتقدير الحسن لذاته والتعايش مع الوضعية الصحيحة والجسدية التي يعاني منها ومن بين هذه البرامج النشاط الرياضي البدني المكيف والذي يهتم يوضع الألعاب والرياضات المكيفة تتناسب مع نوع ودرجة الاعاقة الحركية، وتختلف أهداف العديد من المعاقين حركيا كل حسب غايته وميولاته فنجد البعض يتوجه اليها على أنها أنشطة مكيفة علاجية وآخرون على أنها أنشطة تنافسية الثبات ذواتهم.وكما يتضمن النشاط البدني الرياضي الترويحي نشاطات فردية وجماعية والغرض منها تقوية المجموعة لتقوية الفرد، كما أنها تصقل الروح والعقل وتهيؤه لاكتساب الروح الرياضية من أجل تحقيق مبدأ العقل السليم في الجسم السليم، وذلك بملأ أوقات الفراغ حيث يعتبر الترويح نوعا من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية (درويش، 1992،ص 43).

حيث يعمل النشاط البدني المكيف أيضا على تحقيق التوافق مع هذا الوضع الخاص أي الابتعاد عن المشكلات وإيجاد حلول لها أي تحقيق السعادة والرضا عن الحياة، ويسعى كل فرد من هذه الفئة لتحقيق هذا الهدف " الرضا عن الحياة» ، باعتباره مؤشرا مهما للتكيف والصحة النفسية حيث يرى العديد من العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالسعادة بعد إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه.

**–الاشكالية:**

الشخص المعاق حركيا كأي فرد يسعى إلى الحفاظ على التوازن بين مختلف حاجاته النفسية والاجتماعية من خلال محاولاته التأقلم مع المحيط، ولكن يواجه العديد من المشكلات التي كثيرا ما تحول دون ذلك، فالإنسان يسعى دائما وراء التكيف مع شروط العالم الطبيعي ومع مطالب دوافعه الشخصية ومطالب المحيط الاجتماعي ونظرا لما تسببه الإعاقة من تغير ظاهر في شكل الجسم فإن ذلك يؤدي إلى إيجاد شعور سلبي لدى المعاق اتجاه جسمه، حيث يشعر بقصور قدراته البدنية، الأمر الذي يؤدي إلى تكوين مفهوم سلبي عن ذاته ككل، حيث أن التقدير الإيجابي للجسم من جانب الفرد أو من جانب الآخرين يؤدي إلى تقدير إيجابي لمفهوم الذات وبالعكس فإن التقدير السلبي اتجاه الجسم يتولّد عنه مفهوم سلبي للذات (حسين, وسعود ،2008, ص89).

وتشير نتائج العديد من البحوث والدراسات إلى انخفاض مستوى تقدير الذات لدى الأفراد المعاقين مقارنتهم بالأفراد العاديين، حيث أن المعاقين جسميا يظهرون تقييم ذاتي أقل من مستوى العاديين، ووجود تقدير ذات منخفض لدى المعاقين جسميا، وهذا راجع إلى رفض المعوق لإعاقته (عادل خوجة واخرون، 2018، ص 139).

ويعد موضوع الصحة النفسية والرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها كل من عالم الصحة النفسية والعقلية على حد سواء باعتباره مؤشرا هاما من مؤشرات الصحة النفسية اذ ان الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والاقبال عليها والرغبة الحقيقية في ان يعيشها ويتضمن هذا المتغير صفات عدة أهمها الاستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها ويعتبر الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية على اعتبار ان الرضا عن الحياة عالم هام يدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة وان رضى الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل ، والرضى عن الحياة اقصى ما يطمح اليه الفرد العاقل الراشد وذلك بهدف تجنب الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة ( احمد رمضان واخرون 2021 ص28)

ويرى جون ديوي ان الترويح يعتبر نشاطا هادفا وبناءا، اذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس لنشاطاته ومن ثم فانه يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد. (كمال درويش محمد الحماحمي ،1997، ص56)

وانطلاقا من هذا تسعى الدراسة الاجابة عن التساؤل العام التالي:

هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها تأثيرها على درجة الرضا عن الحياة لدى لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة؟

**–التساؤلات الفرعية:**

– هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الممارسة الرياضية الترويحية ( ممارسين وغير ممارسين )؟

– هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الجنس ( ذكور اناث )؟

**–الفرضيات:**

**–الفرضية العامة:**

ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية لها تأثير كبير على درجة الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة .

**–الفرضيات الجزئية:**

– توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الممارسة الرياضية الترويحية( ممارسين وغير ممارسين )

– توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، اناث)

**–الدراسات السابقة والمشابهة:**

**–دراسة حاجي عبد الغني، بن حامد أسامة (2012)**: مقارنة الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف، جامعة عبد الحميد بن باديس –مستعانم –الجزائر.

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، كما تمت الدراسة على عينة قوامها 49 فرد من فئة المعاقين حركيا وتم اختيارها عشوائيا كما استخدم الباحث مقياس استبانة الرضا عن الحياة ومن أهم النتائج المتوصل اليها: هناك فروق في مستوى الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط المكيف وهذا لصالح الممارسين.

**– دراسة عادل خوجة وآخرون (2018)** بعنوان: دراسة مقارنة لمستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي, مقال نشر في حوليات جامعة الجزائر 1 ، العدد 32 الجزء الثالث سبتمبر, تهدف الدراسة الى مقارنة الرضا عن الحياة بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي من ذوي الإعاقة الحركية ، وكذا هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى لمتغير ( الجنس ، درجة الإعاقة ، المؤهل العلمي ، الوظيفة )وتم استخدام المنهج الوصفي ، على عينة تكونت من (29) معاق حركي يمارسون كرة السلة على كراسي متحركة والعاب القوى من الجنسين تم اختيارهم بطريقة عمدية عن طريق الرابطة الولائية لرياضة المعاقين لولاية المسيلة و(20) معاق حركي غير ممارسين للنشاط الرياضي واستخدم الباحثون مقياس الرضا عن الحياة ومن اهم النتائج المتوصل اليها :توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي و الغير ممارسين لصالح الممارسين كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى لمتغير (الجنس ، المؤهل العلمي ، درجة الإعاقة ) . كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى الى متغير (الوظيفة) لصالح الممارسين.

**–دراسة احمد رمضان سبع واخرون (2021)**: دراسة مقارنة بين كبار السن الممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين في الصحة النفسية والرضا عن الحياة وهدف الدراسة للمقارنة بين الممارسين والغير الممارسين للرياضة الترويحية لكبار السن في الصحة النفسية والرضا عن الحياة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بطريقة العمدية حيث بلغ حجمها 60 فرد تتراوح أعمارهم أكثر من 60 سنة، منهم 30 ممارسين للرياضة الترويحية و30 غير ممارسين.

وتوصل الباحثون للاستنتاجات التالية: توجد فروق ذات دلالة في الصحة النفسية بين كبار السن الممارسين والغير الممارسين للرياضة الترويحية ولصالح كبار السن الممارسين للرياضة.

توجد فروق ذات دلالة في الرضا عن الحياة بين كبار السن الممارسين والغير الممارسين للرياضة الترويحية ولصالح كبار السن الممارسين للرياضة.

**1–اهداف البحث:**

– توضيح الأهمية التي يكتسبها الرضا عن الحياة في حياة الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة.

– توضيح اهمية الانشطة الرياضية الترويحية ومدى تأثيرها على الرضا عن الحياة.

– تحفيز ذوي الاحتياجات الخاصة على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

– إبراز الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في البناء والتكوين السليم والمتزن للشخصية.

**2 –أهمية البحث** :تتجلى أهمية البحث فيما يلي:

تكمن أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على أهمية النشاطات الرياضية الترويحية في تعزيز الرضا عن الحياة لدى الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، كما تسعى الدراسة إلى معرفة المشكلات والظروف التي تعيشها هذه الفئة في المجتمع والتي تعاني النقص والاهمال، وهي فئة تسعى لإثبات ذاتها من خلال بذل مزيد من الجهد في مجالات الحياة وبذلك لفت انتباه المسؤولين إلى تكوين إطارات متخصصين في إعادة تأهيل هذه الفئة ودمجها في الحياة وتوفير التجهيزات والوسائل الرياضية المساعدة لها.

**3–المفاهيم والمصطلحات:**

**3–1–النشاط الرياضي الترويحي:**

يعرف النشاط الرياضي الترويحي اصطلاحا على انه نوع من أوجه النشاط الذي يمارس في أوقات الفراغ والذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارسته والذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية. (عربي الشيخ، فضلاوي حسني، 2022، ص501)

التعريف الاجرائي: يعني النشاط والاعمال التي يقوم بها الفرد او الجماعة خلال وقت الفراغ يقصد به الوقت الحر.

**3–2 –الرضا عن الحياة:**

التعريف الاصطلاحي: هي شعور الفرد بالفرح والسعادة والطمأنينة، وإقباله على الحياة بحيوية، نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته. (المجدلاوي وماهر, 2012, ص 211).

**اجرائيا:** شعور المعاق حركيا بالسعادة والطمأنينة, وتحقيق الذات من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة التي تسهم في اشباع حاجاته داخل المجتمع الذي يعيش فيه.

**3–3–ذوي الاحتياجات الخاصة:**

هم أولئك الأفراد الذين ينحرفون عن المستوى العادي أو المتوسط في خصيصة ما من الخصائص، أو في جانب أو أكثر من جوانب الشخصية، إلى الدرجة التي تحتم احتياجاتهم إلى خدمات خاصة، تختلف عما يقدم إلى أقرانهم العادين، وذلك لمساعدتهم على تحقيق أقصى ما يمكنهم بلوغه من النمو والتوافق (رواب، 2008).

### 4-مجتمع وعينة الدراسة:

#### 4-1-مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه، المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى. (رضوان، 2003، ص 14).

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

تكون مجتمع الدراسة من 20 طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة منهم الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي موجودين على مستوى المركز البيداغوجي النفسي في ولاية باتنة.

#### 4-2-عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

ان العينة هي النموذج الذي يجري الباحث بمجمل بحثه عليها، حيث قمنا باختيار العينة بطريقة قصدية مكونة من 20 طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة مقسمة إلى 10 اطفال ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي 10 اطفال غير ممارسين.

### 5-متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا ان هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والأخر تابع.

- المتغير المستقل: يجب ان يكون له تأثير في المتغير التابع هو عبارة على متغير يفرض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير أخر.

والمتغير المستقل ي دراستنا هذه: ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

- المتغير التابع: (متغير يؤثر فيه المتغير المستقل) هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (علاوي وأسامة، 1999، 219).
- والمتغير التابع في دراستنا هذه: الرضا عن الحياة.

## II - الطريقة والأدوات:

### 1-الدراسة الاستطلاعية:

هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها ولضمان دقة موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتنسيق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

حيث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية قبل الشروع في الدراسة الاساسية، وذلك بتاريخ 2021/11/15 حيث قمنا باختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس افراد مجتمع الدراسة الاساسية وذلك باختيار (05) افاد من ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة تم اختيار هم بطريقة عشوائية علماً أن هذه المجموعة هي من خارج عينة الدراسة حيث كان الهدف من هذه الدراسة:

- معرفة مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس
- التأكد من ملائمة هذا المقياس لعينة الدراسة. بحيث يمكن للمجيب من الإجابة دون الحاجة إلى أي تفسير
- التعرف على مختلف الصعوبات التي ستواجه الباحث عند توزيع المقياس.
- معرفة الوقت المستغرق في الاجابة على المقياس.
- التعرف على الاطفال ومدى تلائم أسئلة المقياس معهم.

- تحديد الطريقة المناسبة لاختيار العينة

**2-مجالات الدراسة:**

**2-1-المجال البشري:** تمت الدراسة على بعض الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة.

**2-2-المجال المكاني: تم اجراء الدراسة على** مستوى مركز البيداغوجي كشيدة.

**2-3-المجال الزماني:** تم إجراء الدراسة خلال الموسم الدراسي 2022/2021. في الفترة الممتدة مابين 15/ 11/ 2021 الى 31/ 03/ 2022.

**4-المنهج المتبع في الدراسة:**

أما فيما يخص المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة المشكلة ونظرا لطبيعة موضوعنا، كان علينا اختيار المنهج الوصفي الذي يلائم طبيعة دراستنا.والمنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة. (ايت منصور و طاهير ، 2003 ، 31) .

**5-أدوات الدراسة:**

اعتمدا الباحث في جمع البيانات على الادوات التالية:

- الدراسة الاستطلاعية
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- مقياس الرضا عن الحياة.

**5-1-مقياس الرضا عن الحياة:** لقد اعتمدنا في دراستنا على أدوات بهدف جمع البيانات وتتمثل في مقياس الرضا عن الحياة أعده محمد الدسوقي سنة (1996) يتكون من 30 عبارة تقيس عدة أبعاد وهي: السعادة -الاستقرار النفسي-التقدير الاجتماعي-العلاقات الاجتماعية -الطمأنينة.

**6-الأسس العلمية لأداة الدراسة (الثبات-الصدق)**

**6-1-الثبات:**

للتأكد من ثبات مقياس الرضا عن الحياة قمنا بتوزيع المقياس على عينة مكونة من 5 أفراد من عينة البحث كعينة استطلاعية وبعد تفريغ البيانات باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) تم حساب معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة 0.77 مما يعني أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

**6-2-الصدق:**

يقصد بصدق الاختبار قدرته على قياس ما يدعى قياسه من جوانب سلوك الأفراد أو هو درجة قياس الاختبار لما وضع لقياسه. (منسي، 2000، ص115).

**-الصدق الذاتي:**

يمكن حساب معامل الصدق الذاتي من خلال علاقته بمعامل الثبات باستخدام قانون التالي:

معامل الصدق الذاتي = 0.877.

-الصدق الذاتي لمقياس الرضا عن الحياة يساوي 0.877. ومن خلال ما سبق يمكن القول أن المقياس صادق.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بالتطبيق على عينة من الطلبة قوامها 40 فردا.

الصدق: تم الاعتماد على طريقة الاتساق الداخلي كمؤشر للتحقق من صدق المقياس.

**-صدق الاتساق الداخلي:**

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد الرضا عن الحياة ودرجاتهم الكلية على المقياس، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

**الجدول رقم (01): قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد الرضا عن الحياة ودرجاتهم الكلية على المقياس**

| الأبعاد | السعادة | الاستقرار النفسي | التقدير الاجتماعي | الرضا عن العلاقات الاجتماعية | الطمأنينة |
|---|---|---|---|---|---|
| الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة | 0.83** | 0.69** | 0.64** | 0.74** | 0.82** |

** مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق: أن قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد الرضا عن الحياة ودرجاتهم الكلية على المقياس دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، وقد تراوحت ما بين 0.64 كأدنى قيمة و0.83 كأعلى قيمة، وهي تعطي مؤشرا للاتساق الداخلي للمقياس، ما يعتبر دليلا على أن بنود المقياس تقيس ما وضع لقياسه، وهو ما يشير إلى صدق المقياس.

الثبات: تم الاعتماد على معامل ألفا لكرونباخ للتحقق من ثبات المقياس.

**6-3-معامل الثبات ألفا لكرونباخ:**

تم اختيار هذه المعادلة نظرا لأن استجابات الأفراد على عبارات المقياس وفق مقياس رباعي التدريج (غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) والجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس ولأبعاده.

**الجدول رقم (02): معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة وأبعاده**

| الأبعاد | معامل الثبات |
|---|---|
| السعادة | 0.82 |
| الاستقرار النفسي | 0.71 |
| التقدير الاجتماعي | 0.83 |
| الرضا عن العلاقات الاجتماعية | 0.83 |
| الطمأنينة | 0.82 |
| الدرجة الكلية | 0.86 |

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.86، وتراوحت قيم معامل الثبات للأبعاد الفرعية ما بين 0.71 كأدنى قيمة و0.83 كأعلى قيمة، وعليه يمكن القول إن المقياس على درجة جيدة من الثبات.

**7-الأدوات الإحصائية:**

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المؤوية.
- النسب المؤوية لحساب التوزيع النسبي للعبارات.
- معامل ارتباط بيرسون للثبات.
- كا 2
- المدى لحساب مستويات الدرجات.
- اختبار فرق المتوسطات "ت".

## III- النتائج ومناقشتها:

### 1-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

**1-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى التي تقول إنه توجد** فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا عن الحياة لدى الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (الممارسين وغير الممارسين)

**الجدول (3) : يبين الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للانشطة الرياضية الترويحية**

| ابعاد المقياس | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" المحسوبة | قيمة " ت" الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| السعادة | ممارسين | 34.20 | 5.45 | 1.63 | 1.37 | 18 | دال إحصائيا |
| | غير ممارسين | 28,60 | 4.46 | | | | |
| الاستقرار النفسي | ممارسين | 36.43 | 5.72 | 1.56 | 1.18 | 18 | دال إحصائيا |
| | غير ممارسين | 32.12 | 6.39 | | | | |
| التقدير الاجتماعي | ممارسين | 35.65 | 2.13 | 2.19 | 1.87 | 18 | دال إحصائيا |
| | غير ممارسين | 31.54 | 6.73 | | | | |
| الرضى عن العلاقات الاجتماعية | ممارسين | 36.71 | 6.06 | 1.41 | 1.08 | 18 | دال إحصائيا |
| | غير ممارسين | 32.12 | 5.45 | | | | |
| الطمانينة | ممارسين | 26.41 | 3.34 | 2.61 | 2.32 | 18 | دال إحصائيا |
| | غير ممارسين | 22.05 | 5.82 | | | | |

يتضح من الجدول (3) بالنسبة **لبعد السعادة** أن المتوسط الحسابي للمعاقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بلغ (34,20) وانحراف معياري مقدر بـ (5,45 ) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمعاقين الغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (28,60) وانحراف معياري مقدر بـ (4,46 ) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1,63) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة (1,37) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (18)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة للمتغير **بعد السعادة** لصالح المعاقين الممارسين ؛ أما بالنسبة **لبعد الاستقرار النفسي** بلغ المتوسط الحسابي للمعاقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (36,43) وانحراف معياري مقدر بـ (5,72 ) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمعاقين الغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (32,12) وانحراف معياري مقدر بـ (6,39 ) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1,56) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة (1,18) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (18)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة لمتغير **البعد الاستقرار النفسي** لصالح المعاقين الممارسين ، أما بالنسبة **لبعد التقدير الاجتماعي** بلغ المتوسط الحسابي للمعاقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (36,43) وانحراف معياري مقدر بـ (2,13) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمعاقين الغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (31,54) وانحراف معياري مقدر بـ (6,73 ) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,19) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة (1,87) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (18)، مما

يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة لمتغير **البعد التقدير الاجتماعي** لصالح المعاقين الممارسين . أما بالنسبة **لبعد الرضا عن العلاقات الاجتماعية** بلغ المتوسط الحسابي للمعاقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (36,71) وانحراف معياري مقدر بـ (6,06) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمعاقين الغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (32,12) وانحراف معياري مقدر بـ (5,45 ) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1,41) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة (1,08) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (18)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة للمتغير **لبعد الرضا عن العلاقات الاجتماعية** لصالح المعاقين الممارسين . أما بالنسبة **لبعد الطمانينة** بلغ المتوسط الحسابي للمعاقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (26,41) وانحراف معياري مقدر بـ (3,34 ) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمعاقين الغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية (22,05) وانحراف معياري مقدر بـ (5,82 ) ، أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,62) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة (2,32) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (18)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة لمتغير **البعد الطمأنينة** لصالح المعاقين الممارسين.

**1-2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية التي تقول إنه توجد** فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الجنس (ذكور-اناث)

**الجدول (4): يبين الفروق بين الذكور والإناث في درجة الرضا عن الحياة**

| ابعاد المقياس | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" المحسوبة | قيمة " ت" الجدولية | درجة الحرية | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| السعادة | ذكور | 34.23 | 2.19 | 1.6 | 1.31 | 18 | دال إحصائيا |
| | اناث | 32.66 | 3.05 | | | | |
| الاستقرار النفسي | ذكور | 36.60 | 2.19 | 1.36 | 1.01 | 18 | دال إحصائيا |
| | اناث | 33.23 | 2.28 | | | | |
| التقدير الاجتماعي | ذكور | 29.93 | 2.33 | 2.50 | 1.81 | 18 | دال إحصائيا |
| | اناث | 28.86 | 3.90 | | | | |
| الرضا عن العلاقات الاجتماعية | ذكور | 35.90 | 3.34 | 1.31 | 1.16 | 18 | دال إحصائيا |
| | اناث | 32.96 | 2.75 | | | | |
| الطمانينة | ذكور | 24.56 | 3.59 | 2.86 | 2.01 | 18 | دال إحصائيا |
| | اناث | 23.73 | 4.82 | | | | |

يتضح من الجدول (4) بالنسبة **لبعد السعادة** أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (34,23) وانحراف معياري مقدر بـ (2,19 ) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (32,66) وانحراف معياري مقدر بـ (3,05 ) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1,60) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة (1,31) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (18)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة **للبعد الشخصي** ولصالح الذكور ، أما بالنسبة **لبعد الاستقرار النفسي** بلغ المتوسط الحسابي للذكور (36,60) وانحراف معياري مقدر بـ (2,19 ) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (33,23) وانحراف معياري مقدر بـ (2,28 ) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1,36) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة (1,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (18)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة **للبعد الاستقرار النفسي و** لصالح الذكور .

أما بالنسبة **للبعد التقدير الاجتماعي** بلغ المتوسط الحسابي للذكور (29,93) وانحراف معياري مقدر بـ (2,33 ) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (28,86) وانحراف معياري مقدر بـ (3,90) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,50) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة (1,81) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (18)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة **للبعد التقدير الاجتماعي** ولصالح الذكور.أما بالنسبة **للبعد الرضا عن العلاقات الاجتماعية** بلغ المتوسط الحسابي للذكور (35,90) وانحراف معياري مقدر بـ (3,34) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (32,96) وانحراف معياري مقدر بـ (2,75)

أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1,31) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة (1,16) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (18)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة **للبعد الرضا عن العلاقات الاجتماعية** ولصالح الذكور . أما بالنسبة **للبعد الطمانينة** بلغ المتوسط الحسابي للذكور (24,56) وانحراف معياري مقدر بـ (3,59) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (23,73) وانحراف معياري مقدر بـ (4,82) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,62) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة (2,01) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (18)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة **للبعد الطمانينة** ولصالح الذكور .

**2-مناقشة وتفسير فرضيات الدراسة:**

**2-1 -مناقشة الفرضية الاولى:**

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الممارسة الرياضية للانشطة الترويحية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (ممارسين وغير ممارسين) وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة التي قمنا بها على بعض الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية باتنة حيث تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاطفال الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسين وذلك في درجة الرضا عن الحياة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,19) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية والبالغة (1,87) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (18)

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية لصالح الأطفال الممارسين.

وهذه النتائج تتفق مع ما جاء في نتائج الدراسات السابقة على غرار حاجي عبد الغاني، بن حامد أسامة (2012) توصل الى وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط المكيف وهذا لصالح الممارسين.

ودراسة عادل خوجة واخرون (2018) التي توصلت الى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين المعاقين حركيا الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين، **وكذلك** دراسة احمد رمضان سبع واخرون (2021) **توصلت الى انه** توجد فروق ذات دلالة في الرضا عن الحياة بين كبار السن الممارسين والغير الممارسين للرياضة الترويحية ولصالح كبار السن الممارسين للرياضة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ان ممارسة الانشطة الترويحية باختلاف أنواعها واشكالها تحسن الحالة النفسية وتعزز الثقة بالنفس وتحسن العلاقات بين الافراد مما يزيد من الرغبة في العيش والاحساس بالوجود.

**2-2 -مناقشة الفرضية الثانية:**

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس (ذكور – إناث) وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة التي قمنا بها على الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة حيث تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين ذكور والإناث وذلك في درجة الرضا عن الحياة حيث قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2,50) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت ) الجدولية والبالغة (1,81) عند نسبة خطأ اقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (18)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث و لصالح الذكور .

وهذه النتائج لا تتفق مع ما جاء في نتائج الدراسات السابقة على غرار دراسة عادل خوجة واخرون (2018) التي توصلت الى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي والغير الممارسين تعزى لمتغير الجنس ، ويعزو الباحث ذلك أن الذكور ليس لديهم نفس درجة الرضا عن الحياة مع الاناث ناهيك عن الظروف الاجتماعية وهي واحدة من العوامل الاساسية التي تؤثر في درجة الرضا عن الحياة كما ان لطبيعة للمجتمع اثره والثقافة السائدة فيه تؤثر بشكل كبير في حصول الفارق بين كل من الذكور والإناث فالذكر له اكثر حرية في مجتمعنا من الأنثى ميولا أو تعبيرا عن الرأي مما يجعل الذكر اكثر رضى من

الانثى ونوعية الأنشطة الرياضية الترويحية تؤثر في الذكور اكثر من الاناث بحكم ان الاقبال على الأنشطة الرياضية يستهوي الذكور اكثر من الاناث وهذا ما يفسر وجود فروق بين الجنسين في دراستنا.

## IV- الخلاصة:

ان النشاط الرياضي الترويحي من اهم الأنشطة التي اهتم بها الكثير من الباحثين نظرا لأهميتها الكبيرة لجميع شرائح المجتمع وخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة او المسنين الذين يحتاجون الى عناية خاصة من اجل تجاوز ازماتهم و تحقيق الصحة النفسية لديهم وكان هدفنا الأول من هذه الدراسة هو التطلع والاقتراب اكثر من البحوث والمواضيع الجديدة في الساحة العلمية والذي يتضمن فئة ذوي الاحتياجات الخاصة الذي تشمله دراستنا وكيف تؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة فقد أجمع العلماء والباحثين على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لما تخلفه من أثر إيجابي على هذه الشريحة من المجتمع وهذا ما توصلنا إليه من خلال النتائج المتحصل عليها بكون ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها تأثير كبير في درجة الرضا عن الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

## - الإحالات والمراجع:


- مجدي محمد الدسوقي، (2000)، **دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية**، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد08, العدد20, مصر.
- عادل خوجة، (سبتمبر2018)، **دراسة مقارنة لمستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف**، حوليات، العدد 32، الجزء الثالث، جامعة الجزائر01.
- كمال درويش، محمد الحماحمي، (1997)، رؤية **عصرية للترويح واوقات الفراغ**، مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى القاهرةً ، ص56.
- عربي الشيخ، فضلاوي حسني، (2022)، أثر **النشاط الرياضي الترويحي في استغلال وقت الفراغ اثناء كوفيد 19**، مقال منشور في مجلة التفوق، العدد 01 المجلد07 ،2022، ص 501.
- المجدلاوي، ماهر يوسف (2012)، **التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية**, مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد 20 ،العدد 02, غزة-فلسطين.
- زكي محمد درويش، (1992) ،**الندوة ممارسة درس التربية البدنية والرياضية الترويحية للمجتمع**، الرياض، بحث منشور، الندوة العربية الثالثة للرياضة والمجتمع.
- محمد حسن علاوي ، اسامة كمال راتب(1999) . **البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس** ، القاهرة : دار الفكر العربي . ص 219
- حاجي عبد الغني, بن حامد أسامة ( 2012): **مقارنة الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الحركي المكيف** ، جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم – الجزائر .
- زواق محمد وآخرون (2018) بعنوان: **دور النشاط البدني الرياضي المكيف في دعم الاستقرار النفسي والرضا عن الحياة لدى المعاق حركيا**، مذكرة لنيل شاهدة الماستر في النشاط البدني المكيف، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة.
- احمد رمضان سبع واخرون (2021): **دراسة مقارنة بين كبار السن الممارسين للرياضة الترويحية وغير الممارسين في الصحة النفسية والرضا عن الحياة**، THE INTERNATIONEL SPORT SCIENCE JOURNAL،VOL3،ISSUE1.
- كمال، أيت منصور و رابح ، طاهير(2003). **منهجية إعداد بحث علمي** ، عين مليلة ، الجزائر،دار الهدى للطباعة والنشر.ص31.
- منسي محمد ، (2000) , **ديناميات الجماعة والتفاعل الصفي**, دار الكندي, مصر.
- رواب ،(2008) ،**نظرة الإسلام لذوي الاحتياجات الخاصة** ، مجلة كلية الاداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية العدد 6.


## - ملاحق:

-مقياس الرضا عن الحياة أعده محمد الدسوقي سنة (1996) يتكون من 30 عبارة تقيس عدة أبعاد وهي: السعادة -الاستقرار النفسي-التقدير الاجتماعي-العلاقات الاجتماعية -الطمأنينة.

محور السعادة

| الرقم | الفقرات | دائما | أحيانا | نادرا | أبدا |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | أنت راض على طبيعة حياتك | | | | |
| 02 | تشعر بالرضا والارتياح عن ظروف حياتك | | | | |
| 03 | تشعر بالتفاؤل دائما | | | | |
| 04 | حققت الكثير من طموحاتك | | | | |
| 05 | تشعر بالاستمتاع والبهجة والسرور في حياتك اليومية | | | | |
| 06 | تنظر إلى الحياة دائما بايجابية | | | | |
| 07 | تتوقع حياة مستقبلية سعيدة | | | | |
| 08 | تشعر أنك موفق في حياتك بشكل عام | | | | |
| 09 | تعيش حياة سعيدة أفضل من قبل | | | | |
| 10 | تشعر بأن حياتك مليئة بالسعادة بالأمل والتفاؤل | | | | |

محور الاستقرار النفسي

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | تشعر بالأمان عند خروجك من البيت | | | | |
| 02 | تشعر بالراحة عندما تستيقظ من النوم | | | | |
| 03 | تشعر بأن قادر على حل مشكلاتك اليومية بهدوء | | | | |
| 04 | تشعر بأن صحتك جيدة | | | | |
| 05 | هل تتطلع لمستقبل مشرق | | | | |
| 06 | أنت راض عن نفسك | | | | |
| 07 | تشعر بالاستقرار والأمان في حياتك | | | | |
| 08 | تشعر بالتوازن الانفعالي والهدوء أمام الناس | | | | |
| 09 | تشعر بالراحة والطمأنينة وأنك في حالة جيدة | | | | |
| 10 | لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين | | | | |

محور التقدير الاجتماعي

| الرقم | الفقرات | دائما | أحيانا | نادرا | أبدا |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | ينظر الآخرين لك باحترام | | | | |
| 02 | يثق الآخرون في قدراتك | | | | |
| 03 | تستطيع اتخاذ القرارات | | | | |
| 04 | تتحمل نتائج القرارات التي تتخذها | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 05 | أشعر بالثقة في سلوكي الاجتماعي | | | | |
| 06 | أفكارك تنال التقدير من الآخرين | | | | |
| 07 | يعاملك الناس معاملة خاصة | | | | |
| 08 | تعمل على تعديل أفكارك ومقترحاتك حال ما تتوصل لأفضل منها | | | | |
| 09 | أفكارك وآرائك تنال اعجاب الآخرين | | | | |
| 10 | تثق في قدراتك وامكانياتك الخاصة | | | | |

محور الرضا عن العلاقات الاجتماعية

| الرقم | الفقرات | دائما | أحيانا | نادرا | أبدا |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | تشعر بالرضا عن علاقتك بالآخرين | | | | |
| 02 | يتسم سلوكك مع الآخرين بالتسامح والمرح | | | | |
| 03 | تشعر بالسعادة لوجود علاقة طيبة تربطك بالآخرين | | | | |
| 04 | تتقبل الآخرين وتتعايش معهم | | | | |
| 05 | علاقاتك الاجتماعية مع الآخرين ناجحة | | | | |
| 06 | تتمتع بعلاقات أسرية جيدة وسعيدة | | | | |
| 07 | تشارك في الأنشطة الاجتماعية التي تقوم بها المؤسسات المختلفة | | | | |
| 08 | تحاول إضفاء المرح والسعادة في نفوس من حولك | | | | |
| 09 | هل تسعدك المشاركة في المناسبات الاجتماعية | | | | |
| 10 | تشعر بالراحة عندما تكون مع أصدقائك | | | | |

محور الطمأنينة

| الرقم | الفقرات | دائما | أحيانا | نادرا | أبدا |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | تؤمن بأفكارك وتحاول الدفاع عنها | | | | |
| 02 | تناقش أفكارك مع الآخرين بكل هدوء واحترام | | | | |
| 03 | تنام نوما هادئا ومسترخيا | | | | |
| 04 | تتصرف بكل هدوء اتجاه مواقف الحياة اليومية | | | | |
| 05 | تملك روح معنوية عالية | | | | |
| 06 | أنت راض عن انجازاتك في الحياة اليومية | | | | |
| 07 | لديك ثقة عالية بنفسك | | | | |
| 08 | تتقبل انتقادات الآخرين بكل رحابة صدر | | | | |