



التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي وعلاقتهما بمستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د حيدر عبد الرضا الخفاجي

[Hyiderk@yahoo.com](mailto:Hyiderk@yahoo.com)

م.م.الصاحب علاء عبد الرزاق

العراق - جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[sahebrrr@gmail.com](mailto:sahebrrr@gmail.com)

يعد التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي من المواضيع النفسية المهمة في علم النفس التي اخذت جانب كبير من التأثير على الانسان والذي له دور كبير في التغير والتطور الذي يحصل بالمجتمعات عامة والمجتمع الرياضي خصوصا ، لان التفكير الايجابي يجعل الفرد يتخذ القرارات بشكل صحيح واستخدام العلم والمعرفة والبحث عن كل مايطور حياة الفرد من الجانب العلمي ، كما ان الاطمئنان النفسي يعطي للطالب دافع كبير للجد والاجتهاد لتحقيق اهدافه ومن اهمها الحصول على درجات عالية في المواد الدراسية والتفوق. وبما ان التحصيل الدراسي ذا اهمية كبيرة لدى طلبة الجامعات ومنهم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ويعد احد اهم اهدافهم في هذه المرحلة، لذا هدف البحث الى التعرف على التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي ومستوى التحصيل لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل. وكذلك التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي ومستوى التحصيل لدى الطلاب. تم استعمال المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة الدراسة الحالية. تكونت عينة البحث من (٨٠) طالبا من طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦).

ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان هي امتلاك طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تفكير ايجابي وتحصيل دراسي فوق المتوسط واطمئنان نفسي ضعيف ، كذلك وجود علاقة ارتباط قوية بين كل من التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي من جهة والتحصيل الدراسي من جهة اخرى.

الكلمات المفتاحية: التفكير الايجابي ، الاطمئنان النفسي ، التحصيل الدراسي ، الطلاب.



## Positive thinking and psychological reassurance and their relationship to the level of academic achievement among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Prof. Dr. Haider Abdel-Reza Al-Khafaji

[Hyiderk@yahoo.com](mailto:Hyiderk@yahoo.com)

M. Sahib Alaa Abdul Razzaq

[sahebrrr@gmail.com](mailto:sahebrrr@gmail.com)

Iraq - University of Babylon - College of Physical Education and Sports Sciences

### Abstract

Positive thinking and psychological reassurance are among the important psychological aspects in psychology that have taken a large part of the impact on the human being, which has a major role in the change and development that takes place in societies in general and the sports community in particular, because positive thinking makes the individual make decisions correctly and use science and knowledge and search for everything What develops the life of the individual from the scientific side, and psychological reassurance gives the student a great motivation for diligence and diligence to achieve his goals, the most important of which is obtaining high grades in academic subjects and excellence. Since academic achievement is of great importance to university students, including students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, and is one of their most important goals at this stage, so the research aimed to identify positive thinking, psychological reassurance, and the level of achievement among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon. As well as identifying the relationship between positive thinking and psychological reassurance and the level of achievement among students. The descriptive method was used using the survey method and correlational relationships for its suitability and the nature of the current study. The research sample consisted of (80) first-stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon for the academic year (2015-2016).

Among the most important conclusions reached by the researchers is the possession of first-stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences positive thinking, academic achievement above average, and weak psychological reassurance, as well as the existence of a strong correlation between each of positive thinking and psychological reassurance on the one hand, and academic achievement on the other hand.

Keywords: positive thinking, psychological reassurance, academic achievement, students.



## ١. المقدمة:

يلعب الجانب النفسي دورا كبيرا سواء كان إيجابيا ام سلبيا في التحصيل الدراسي، ومن المتغيرات النفسية المهمة التي يعتقد الباحثان ان لها صلة وثيقة بالتحصيل الدراسي هما التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي لدى الطلاب. اذ يعد التفكير الايجابي من المواضيع النفسية المهمة الذي اخذ جانب كبير من التأثير على الانسان والذي له دور كبير في التغيير والتطور الذي يحصل بالمجتمعات بصورة عامة والمجتمع التربوي الرياضي بصورة خاصة ، لان التفكير الايجابي يجعل الفرد يتخذ القرارات بشكل صحيح واستخدام العلم والمعرفة والبحث عن كل مايطور حياة الفرد من الجانب العلمي . كذلك يعد الاطمئنان النفسي أحد اهم المظاهر الأساسية للصحة النفسية الإيجابية وأول مؤشراتهما، فالشعور بالأمان والهدوء هو مبتغى كل فرد وامة وجماعة واسرة ، فالشخص الأمن نفسيا يشعر ان حاجاته مشبعة وان المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر والانسان الأمن نفسيا يكون في حالة توازن او توافق أمني، وعند حرمانه من الامن والطمأنينة يكون فريسة للمخاوف مما ينعكس سلبا على شتى جوانب حياته، وهذا ينطبق على طالب كلية التربية الرياضية أيضا والذي ينعكس سلبا على حياته الدراسية والرياضية وبالذات مستوى أدائه في الامتحانات. اذ ان الاطمئنان النفسي يعطي للطالب دافع كبير للجد والاجتهاد لتحقيق اهدافه ومن اهمها الحصول على درجات عالية في المواد الدراسية والتفوق بها ، ويجعل الطالب يشعر بالراحة والسعادة والطمئينة.

وبما ان التحصيل الدراسي ذا اهمية كبيرة لدى طلاب الجامعات ومنهم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ويعد احد اهم اهدافهم في هذه المرحلة ، لذا هدف البحث الى التعرف على التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي ومستوى التحصيل لدى الطلاب ، وكذلك التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي ومستوى التحصيل لدى الطلاب.

## ٢. إجراءات البحث:

### ٢.١ منهج البحث:

تم استعمال المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمة وطبيعة الدراسة الحالية ، كونه احد المناهج الاساسية في البحوث الوصفية والذي يتم من خلال جمع المعلومات عن اي ظاهرة بقصد التعرف عليها ودراستها وايجاد الحلول المنسبه لها .

### ٢.٢ عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٨٠) طالبا من طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦).

### ٢.٣ ادوات البحث:

### اولا: مقياس التفكير الايجابي

اعتمد الباحث مقياس (رعد عبد الامير فنجان، ٢٠١٥) لقياس التفكير الايجابي (فنجان:١٤١) يتكون المقياس من (٢٨) فقرة يتم الإجابة عليها من خلال بديلين هما (ا،ب) تعطى درجة (١) للفقرة الايجابية و(٠) للفقرة السلبية وتحددت درجات مقياس التفكير الايجابي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل وذلك بحساب الدرجات التي يحصل



عليها كل طالب من خلال اجابته على كل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (٢٨) فقرة وبهذا تكون اعلى درجات يحصل عليها الطالب هي (٢٨) درجة واقل درجة يحصل عليها هي (٠). تم اجراء بعض التعديلات على المقياس لكي تتلائم فقراته مع عينة البحث بعدها تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي للتأكد من صلاحية الفقرات وبدائل الاجابة وبعدها تم الاخذ بأراء وتعديلات الخبراء وقد حصل المقياس على موافقة الخبراء بنسبة ١٠٠%.

### ثانيا : مقياس الاطمئنان النفسي

اعتمد الباحث مقياس (سميره البديري ووجدان الحكاك) لقياس الاطمئنان النفسي (البديري والحكاك :٧٦) يتكون المقياس من (٥٠) فقرة يتم الاجابة عليها من خلال اربع بدائل هي (دائما،غالبا، نادرا، بدا ) تعطى لها الدرجات (١،٢،٣،٤) على التوالي وبهذا تكون اعلى درجة يحصل عليها اللاعب المفحوص (٢٠٠) واقل درجة (٥٠) والدرجة العالية مؤشر لوجود اطمئنان نفسي عال لدى اللاعب المفحوص، تم اجراء بعض التعديلات على المقياس لكي تتلائم فقراته مع عينة البحث بعدها تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي للتأكد من صلاحية الفقرات وبدائل الاجابة وبعدها تم الاخذ بأراء وتعديلات الخبراء وقد حصل المقياس على موافقة الخبراء بنسبة ١٠٠%.

### ثالثا : التحصيل الدراسي

تم الاعتماد على درجات الطلاب التي حصلوا عليها في امتحانات نهاية الفصل (الكورس) وقد اعتمد الباحثان معدل درجات الطالب في جميع المواد كدرجة كلية تمثل التحصيل الدراسي للطلاب .

### ٢. ٤ الاسس العلمية للمقياسين:

#### اولا: صدق المقياسين:

يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم أدوات القياس ، وقد تحقق الباحثان من صدق المقياسين باستخدام الصدق الظاهري من خلال عرضهما بفقراتهما على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي ، اذ حصلت على موافقة جميع الخبراء بعد اجراء التعديلات على بعض فقراتهما بنسبة ١٠٠%.

#### ثانيا: ثبات المقياسين :

للتحقق من ثبات المقياسين تم استخدام طريقة الفا كرونباخ وذلك اعتمادا على نتائج عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (١٥) طالبا باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ، وكانت قيم معامل الثبات لمقياس التفكير الايجابي (٠,٨٥) ، ولمقياس الاطمئنان النفسي (٠,٨٣) ، وهي معاملات ثبات عالية.

### ٢. ٥ التجربة الاستطلاعية :

لغرض التأكد من وضوح فقرات المقياسين وملائمتها لأفراد العينة فضلا عن التعرف على المعوقات التي قد تعترض تطبيق المقياسين ، ثم تطبيق المقياسين على عينة استطلاعية قوامها (١٥) طالبا ، وقد تبين ان فقرات المقياسين واضحة وان التجربة سارت بشكل جيد وبدون وجود معوقات وان متوسط الزمن المستغرق للإجابة بلغ (١٠) دقائق لكل مقياس.



## ٢. ٦ التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المقياسين على عينة البحث البالغ عددها (٨٠) طالبا في المدة من ٥ / ٣ ولغاية ٢٠١٦ / ٣ / ١٥.

## ٢. ٧ الوسائل الإحصائية:

استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية في استخراج نتائج البحث من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) :  
الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون ، معادلة الفا كرونباخ.

## ٣. عرض ومناقشة النتائج:

بعد تطبيق المقاييس على عينة البحث وبعد معالجة البيانات إحصائيا، أظهرت النتائج متوسطات درجات العينة وانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث الثلاثة وكذلك متوسطاتها الفرضية، وكما مبين في الجدول (١).

### الجدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والفرضية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى أفراد العينة في متغيرات البحث

المتغيرات	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
التفكير الايجابي	٨٠	١٧,٥	٣,٥٢	١١,٥	٤,٨٢	٠,٠١	دالة لصالح متوسط العينة
الاطمئنان النفسي	٨٠	١٠٠,٤٦	٢٣,٥٦	١٢٥	٥,٢٣	٠,٠١	دالة لصالح المتوسط الفرضي
التحصيل الدراسي	٨٠	٦٨,٢٣	٨,١٤	٥٠	٤,٥١	٠,٠١	دالة لصالح متوسط العينة

وباستخدام اختبار (t) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين الوسطين (الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي للمقياس) ظهر وجود فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط أفراد العينة ولصالح متوسط العينة لمتغير التفكير الايجابي والتحصيل الدراسي ، ووجود فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط أفراد العينة ولصالح الوسط الفرضي لمتغير الاطمئنان النفسي ، اذ ان قيم (t) المحسوبة كانت دالة عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠٥) مما يعني ان عينة البحث لديها تفكير ايجابي وتحصيل دراسي فوق المتوسط، واطمئنان نفسي ضعيف.

وللتعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي والتحصيل الدراسي للطلاب تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بينهما إذ كانت قيمة معامل الارتباط المحسوبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠٥). والجدول (٢) يبين النتائج.

### الجدول (٢)

يبين دلالة الارتباط بين التفكير الايجابي والتحصيل

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
التفكير الايجابي	٨٠	٠,٦١	٠,٠٠	دالة
التحصيل الدراسي				



وللتعرف على العلاقة بين الاطمئنان النفسي والتحصيل الدراسي للطلاب تم ايضا استخدام معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بينهما إذ كانت قيمة معامل الارتباط المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠٥). والجدول (٣) يبين النتائج.

### الجدول (٣)

#### يبين دلالة الارتباط بين الاطمئنان النفسي والتحصيل

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاطمئنان النفسي	٨٠	٠,٥٣	٠,٠٠	دالة
التحصيل الدراسي				

#### ٤. الخاتمة

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها استنتج الباحثان امتلاك طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تفكير ايجابي وتحصيل دراسي فوق المتوسط ، واطمئنان نفسي ضعيف ، كذلك وجود علاقة ارتباط قوية بين كل من التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي من جهة والتحصيل الدراسي من جهة اخرى.

#### المصادر والمراجع:

- رعد عبد الأمير فنجان: بناء وتقنين مقياس التفكير الإيجابي لدى الاتحادات الرياضية في العراق وعلاقته بكفائتهم الإدارية من وجهة نظر أعضائها، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١٢.
- سميره موسى البدرى ووجدان جعفر الحكاك: بناء مقياس الاطمئنان النفسي لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربويه والنفسيه، العدد (٢٩)، ٢٠١٣م.



الملاحق:  
ملحق (١)  
مقياس التفكير الإيجابي

١	عندما يتقدم اتحاد منافس بنتيجة التقييم السنوي فاني: (أ) اشعر بالإحباط وعدم القدرة على الاستمرار بالمنافسة. (ب) أشعر أن بإمكانني تعديل النتيجة والفوز بالتقييم القادم.
٢	اشعر دائما أن: (أ) ليس باستطاعتي مواجهة الظروف الصعبة. (ب) باستطاعتي مواجهتها والاستفادة من التجارب.
٣	عندما يطلب مني إنجاز عمل ما فاني: (أ) لا أفكر في ضرورة تقديم مستوى جيد فيه. (ب) أفكر في ضرورة تقديم أفضل مستوى لدي.
٤	اعتقد في: (أ) عدم قدرتي على هزيمة المنافسين. (ب) أستطيع هزيمة أي منافس.
٥	أشعر أن : (أ)عليّ بذل أقصى جهد لتحقيق الفوز على المنافسين. (ب) علي عمل ما أكلف به فقط.
٦	أتصف بأشياء : (أ) كثيرة جذابة وجميلة (ب) مهما حاولت أن أبدو فإنني أشعر في أعماقي أنني قبيح .
٧	أشعر دائما: (أ) بالذنب والخطأ لدرجة تفسد علي ممارسة أي متعة. (ب) أنني متسامح مع نفسي و لا ألومها كثيرا.
٨	أرى أنني: (أ) يقط تماما لحقوقي وواجباتي. (ب) أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد.
٩	يصفني أقرابي وأصدقائي: بأنني: (أ) شخص مسئول و يعتمد عليه. (ب) لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب
١٠	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن: (أ) أواجهها و أحاول أن أجد لها الحل. (ب) أتجاهلها و أتناساها إلى أن تحل نفسها بنفسها .
١١	العمل في الاتحاد يتطلب مهارات فأنا: ( أ ) لدي قدرة واضحة على تنظيم أعمال الاتحاد ( ب ) أجد صعوبة في إدارة بعض المواقف في الاتحاد .



١٢	كل مشكلة تواجهني فهي : ( أ ) تحدي جديد لقدراتي الإدارية ( ب ) المشاكل عقبات تؤثر سلباً على تفكيري.
١٣	أحياناً يطلب مني أبداء رأي فأنا: ( أ ) أقول رأيي بكل صراحة وفي جميع الأوقات. ( ب ) أحياناً لا أقول رأيي بصراحة
١٤	عندما أسعى لصداقة أحد : ( أ ) فلا أهتم في أنه يوافقني بالرأي أو يختلف معي. ( ب ) لا أتقرب لمن يختلفون معي في آرائي
١٥	أرى أن: ( أ ) من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم ( ب ) الاختلاف في الرأي قد يدمر العلاقات الطيبة بين المختلفين
١٦	أنا أرى في توافق الآراء أو اختلافها : (أ) شيء إيجابي لكون الناس لا تفكر بطريقة واحدة. (ب) يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليماً من طرق التفكير
١٧	بإمكاني أن : (أ) أوقف نفسي عن الاستمرار في الغضب (ب) لا أستطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد
١٨	يصفني البعض على: (أ) أنني صبور (ب) أفقد صبري بسهولة
١٩	إذا ارتفع صوت أحد على فإنني: (أ) أستجيب بالمثل مهما علا مركزه. (ب) ليس من عادتي أن استجيب انفعالياً حتى ولو أراد أحد أن يثيرني.
٢٠	عندما اغضب وأثور فاني: (أ) لا أميز الصح من الخطأ. (ب) أدرك ما أقوم به بوعي كامل
٢١	البعض يحمل أفكار خاطئة عني و أنا: ( أ ) قادر على تغيير تلك الأفكار . (ب) يحمل الآخرون عني كثيراً من الأفكار الخاطئة يصعب على تصحيحها.
٢٢	تجارب الفشل تمثل لي : (أ) دروس نستقي منها العبر نحو غد أفضل . (ب) تجارب الفشل لا نجني منها إلا التعاسة و الألم .
٢٣	أنا أتصور أن حياتي بعد عشر سنين : ( أ ) و قد أصبحت أكثر سعادة و نجاح.





	( ب ) أرتعب عند التفكير على ما ستناول عليه حياتي بعد ١٠ سنوات	
٢٤	أرى أن الناس ( أ ) أكثرهم طبيون. ( ب ) أكثرهم سيئون.	
٢٥	أرى أن أيامي التي مرت: ( أ ) أغلبها سعيدة و فيها ما هو مؤلم و حزين . ( ب ) كلها مرارة و حزن	
٢٦	أنا أعتقد أن سبيل النجاح هو : ( أ ) الجد و الاجتهاد . ( ب ) سبيل النجاح وقف على الناس المحظوظون	
٢٧	لإنجاز عمل ما فأنا : ( أ ) أثق بشعوري الذي يوجهني من خلال خبراتي ( ب ) أتبع خطوات ثابتة لا أحيدها عنها في انجاز أعمالي	
٢٨	أرى في تطبيق نصوص القوانين: ( أ ) قواعد تحكم التصرفات و تمنع الوقوع بالخطأ. ( ب ) التصلب في تطبيق القوانين يمنع استخدام روح القانون	

## ملحق (٢)

### مقياس الاطمئنان النفسي

ت	الفقرات	دائما	غالبا	نادرا	ابدا
١	أخشى ان رزقي الذي قسمه الله تعالى سوف يذهب لغيري				
٢	أخشى ان طاعتي لله تعالى لن تحفظني من الجوع والخوف				
٣	أشعر بانني غير راض بما قسمه الله تعالى لي في حياتي				
٤	أشعر بالراحة والأمان عندما أفكر في مستقبلي				
٥	أشعر بالاستقرار في حياتي				
٦	أشعر ان الخيرين في المجتمع ما زالوا كثيرين				
٧	أؤمن بان الفرج يأتي بعد الشدة				
٨	أشعر اني مخلوق يائس في الدنيا				
٩	أشعر في التهديد في حياتي واحاول الابتعاد عنه باي شكل				
١٠	أتوقع بانني عندما أكبر ستكون حياتي سعيدة				



			أَتوقع اني سرعان ما سأحقق كل طموحاتي واصل الى ما اريد	١١
			ان حكمتي في الحياة هي ان . القناعة كنز لا يفنى	١٢
			ابتهج عادة عندما أرى الآخرين سعداء	١٣
			أَتوقع نجاحي في المستقبل وانا في المراحل الأخيرة من الدراسة	١٤
			كثير ما اردد مقولة لا يأس مع الحياة ولا حياه مع الياس	١٥
			اشعر بان الحياة جميلة وفيها أشياء تستحق ان اعيش من اجلها	١٦
			حين افكر بما يصيبني من سوء أَتوقع ان الغد افضل من اليوم	١٧
			اشعر ان حاجاتي الأساسية مشبعة بالقدر الذي يرضيني	١٨
			اشعر ان الحياة تعاملني معاملة طيبة	١٩
			اشعر ان الناس من حولي يسخرون مني	٢٠
			اشعر بان الآخرين يرون ان تصرفاتي غير طبيعية	٢١
			اشعر انني مرتاحا وهادئا مع نفسي	٢٢
			اشعر انني أعيش حياة مليئة بالضيق	٢٣
			انا قادر على تحمل مسؤولية ما اكلف به	٢٤
			اشعر بان الآخرين أفضل مني	٢٥
			عزيمتي لا تتهار بسهولة في حل أي مشكلة	٢٦
			انا عادة اثق بنفسي بدرجة كافية	٢٧
			اشعر بانني اتلقى قدرا كافيا من التشجيع والثناء والمديح	٢٨
			اشعر ان لي نفعا وفائدة في محيطي الاجتماعي	٢٩
			أستطيع التعبير عن رأيي فانا متحدث جيد	٣٠
			اشعر انني موضع احترام الناس	٣١
			ابذل قصار جهدي لإظهار كفاءتي في النجاح	٣٢
			انتافس مع الآخرين دون خوف	٣٣
			اشعر بانني لا أحظى بالاهتمام اللازم	٣٤
			اشعر انني اواجه المواقف الصعبة بثقة تامة	٣٥
			اعتمد على نفسي في ادارة اموري	٣٦
			انا معجب بشخصيتي	٣٧
			اشعر ان معنوياتي عالية	٣٨
			أَتوقع النجاح في أي عمل أقوم به	٣٩



				أشعر بأنني راضي على نفسي وفخور بها	٤٠
				استمتع بوضع خطط للمستقبل واعمل على تحقيقها	٤١
				أسعى لوضع أهداف واقعية لحياتي	٤٢
				اخترت لحياتي أسلوب يوصلني الى تحقيق اهدافي	٤٣
				أشعر اني اكافح باستمرار لكي اطور نفسي	٤٤
				أشعر ان اهدافي في الحياة مصدر رضا لا مصدر احباط	٤٥
				أشعر اني أعيش كما أتمنى لا كما يرغب لي غيري	٤٦
				أحترم عادات وتقاليد مجتمعي	٤٧
				أشعر اني متوافق مع متطلبات الحياة الاجتماعية	٤٨
				أشعر بقدرتي على مسايرة المجتمع والانسجام مع تطوره	٤٩
				انظر عادة الى العالم على انه مكان غير مناسب للعيش والحياة	٥٠