



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>

اشباع الحاجات النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى لاعبي بناء الاجسام

احمد حزام بدر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية

ahezam57@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2024/4/21

تاريخ القبول: 2024/5/16

تاريخ النشر: 2024/7/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

الملخص:

هدفت الدراسة : التعرف على الحاجات النفسية لدى لاعبي بناء الاجسام لنادي الأمانة / بغداد .

التعرف على الرضا عن الحياة لدى لاعبي بناء الاجسام لنادي الأمانة / بغداد ، التعرف على العلاقة بين الحاجات النفسية والرضا عن الحياة لدى لاعبي بناء الاجسام لنادي الأمانة / بغداد. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبي بناء الاجسام والبالغ عددهم (60) لاعب في عدة اندية وتم تطبيق التجربة على عينة البحث البالغة (20) لاعب لنادي امانة بغداد وبلغت النسبة المئوية (33.333 %) من النسبة المئوية لمجتمع البحث . وكانت الاستنتاجات كالآتي يمتلك اللاعبون اشباع حاجات نفسية عالية وذلك يساعدهم على الاستمرار على ممارسة اللعبة . وكانت الاستنتاجات: تحققت الاشباعات النفسية لدى اللاعبين بما تحقق لهم من فسخ المجال لممارسة الرياضة بكل اريحية ودون ، اتسم الاشباع النفسي بكونه يمثل الجانب الرياضي وقد تكون هناك جوانب غير رياضية غير مشبعة، ان الاشباع الذي ظهر لدى افراد عينة البحث اصبح جليا ان لديهم الرضا عن الحياة وهذا ما اظهرته نتائج البحث، الرضا عن الحياة كان واضحا لدى عينة البحث لكونهم تعايشوا مع هذه اللعبة وأصبحت هي حياتهم العملية والمهنية ، وكانت التوصيات: العمل على تحفيز اللاعبين واشباع حاجاتهم النفسية من اجل الاستمرار بهذه الرياضة ، العمل على دعم رياضة بناء الاجسام لما لها من تأثير كبير على الافراد الممارسين لها لكونها تعمل على تغيير شخصيتهم الداخلية وشكلهم الخارجي .

الكلمات المفتاحية : الحاجات النفسية ، الرضا عن الحياة ، بناء الاجسام .

The study aimed to: identify the psychological needs of bodybuilding players at Al-Amana Club / Baghdad

Ahmed Hizam Badar

ahezam57@gmail.com

Abstract

Identifying life satisfaction among bodybuilding players of Al-Amana Club / Baghdad. Identifying the relationship between psychological needs and life satisfaction among bodybuilding players of Al-Amana Club / Baghdad. The researcher used the descriptive approach using the survey method, and the research community was identified with

bodybuilding players, which numbered (60) players in several clubs. The experiment was applied to the research sample of (20) players for the Baghdad Municipality Club, and the percentage reached (33.333%) of the percentage of the research community. Players satisfy high psychological needs, which helps them continue playing the game. The conclusions were: Psychological satisfaction was achieved among the players by giving them the opportunity to practice sports comfortably and freely. Psychological satisfaction was characterized by the fact that it represents the sporting aspect, and there may be non-sporting aspects that are not satisfactory. The satisfaction that appeared among the members of the research sample became clear that they were satisfied with Life, and this is what the results of the research showed. Satisfaction with life was clear among the research sample because they lived with this game and it became their practical and professional life. The recommendations were: working to motivate the players and satisfying their psychological needs in order to continue this sport, working to support the sport of bodybuilding for its benefits. It has a great impact on the individuals who practice it because it works to change their internal personality and external appearance.

Keywords: psychological needs, life satisfaction, bodybuilding.

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد علم النفس من العلوم المهمة في المسار العلمي إذ انتجت العلوم الأخرى الكثير من المفاهيم والمعارف وعلم النفس لم يقل اثراً في إثراء المعرفة العلمية فيعد الآن أساساً متيناً تعتمد عليه حياة الإنسان لكونه جزءاً أساسياً من حياته الخاصة والعامة ولذلك تطورت الدراسات والأبحاث في هذا الجانب وحاولت تغطية كافة مفاصل العناوين والمحاور النفسية التي تصيب الإنسان بغية تحقيق التوازن النفسي لديه.

إن إشباع الحاجات النفسية من الأساسيات التي يجب أن يتمتع بها الفرد كونه إنساناً ذو مشاعر ومتطلبات متنوعة ومتعددة فالحاجات النفسية " حالة من التوتر وعدم الاتزان النفسي يشعر بها الفرد بسبب فقدان شيء معين يعتبر في نظره ضرورياً لاتزانه النفسي وهذه الحالة تدفعه إلى النشاط والاستمرار فيه حتى يحصل على ما ينقصه ويشبع حاجاته سيعود إليه توازن وهدوءه النفسي " (2) : ص 5)، إن رياضة بناء الأجسام من الرياضات الشاقة والصعبة والتي تتطلب مجهوداً كبيراً في أثناء أدائها وهذا المجهود يعرض ممارسيها إلى ضغط نفسي كبير لأنه يمر بمراحل يرى فيها صعوبة الاستمرار لممارسة هذه اللعبة ولعدة أسباب والتي بدورها تؤثر سلباً على حالة الرياضي وتجعل منه عرضه لكثير من الخيارات الصعبة التي يواجهها فأشباع الحاجات النفسية يتطلب كما هائلاً من الإشباع التي تجعل الفرد مستقر نفسياً ومادياً ومعنوياً .

وللرضا عن الحياة منظور علم النفس يتمحور حول أهمية وجود الفرد بين اقرانه في المجتمع المحيط به ومدى أهميته كفرد منتج ومعطاء وله أهمية لا تجعل من وجودة كعدمه ولذلك فإن الرضا عن الحياة يعتبر قيمة عليا لدى الجميع وان وجود ما يوضح للأفراد أهميتهم يعتبر حافز ومشجع كبير لهم ومن خلاله يمكن ان يتبينوا أهميتهم في المجتمع وفي النادي الذي ينتمون اليه كرياضيين ورياضة بناء الاجسام من الرياضات المهمة في العالم فهي تؤثر وبشكل كبير على شكل وشخصية الفرد ومحيطه.

ومما سبق تكمن أهمية البحث في ان اشباع الحاجات يعد امراً ضرورياً حاله حال الاكل والشرب وهما ايضاً يعدان جزء من اشباع الحاجات العامة وان النفسية منها تتأثر بالظروف المحيطة بالافراد بشكل عام والرضا عن الحياة يعد امراً مهماً تنطوي تحته الكثير من المفاهيم المرتبطة برضى الفرد عن واقعه ومحيطه ولذلك اتجه الباحث الى دراسة هذين المتغيرين على رياضة لا تكاد تذكر في البحوث لكونها ظلمت في الكثير من النواحي.

2-1 مشكلة البحث :

ان رياضة بناء الاجسام من الرياضات المغيبة عن الباحثين والدارسين وخصوصا في العراق ولما لهذه الرياضة من مميزات تمتاز بها فإن لها ظروف خاصة تحيط بلاعبها وتؤثر عليهم سلباً ومن اجل التفصي حول المشاكل التي لمسها الباحث كونها لاعب سابق لهذه الرياضة فإنه قد وضع بعض المتغيرات التي يرى انها اجدر بالبحث حولها ومعرفتها لكونها تمس حياة اللاعب بشكل مباشر وتؤثر على انتاجه الرياضي بشكل عام ولذلك كانت هذه المتغيرات هي اشباع الحاجات النفسية والرضا عن الحياة هما بداية حل لكثير من المشاكل التي ترافق هذه الرياضة .

3-1 اهداف البحث :

- 1- التعرف على الحاجات النفسية لدى لاعبي بناء الاجسام لنادي الأمانة / بغداد .
- 2- التعرف على الرضا عن الحياة لدى لاعبي بناء الاجسام لنادي الأمانة / بغداد
- 3- التعرف على العلاقة بين الحاجات النفسية والرضا عن الحياة لدى لاعبي بناء الاجسام لنادي الأمانة / بغداد.

4-1 مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال البشري : لاعبي بناء الاجسام لنادي الأمانة / بغداد للموسم 2023- 2024 .
- 2-4-1 المجال المكاني : قاعة بناء الاجسام لنادي الأمانة / بغداد.
- 3-4-1 المجال الزماني : من المدة 2024/1/15 ولغاية 2024/2/15.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

منهج البحث هو الطريق العلمي الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه ، وإن طبيعة المشكلة تفرض منهجا معيناً للوصول إلى الحقيقة ، لذا استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية كونه أكثر ملائمة لأهداف البحث وطبيعة المشكلة "فالغرض الرئيس للبحث الوصفي هو وصف المتغير كما هو موجود في الوقت الحاضر دون تدخل من الباحث" (4:ص18)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

1-2-2 مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث "مجموع المفردات التي يستهدف الباحث دراستها لتحقيق نتائج الدراسة ويمكنه تعميم نتائج الدراسة على كل مفرداته" (7 : ص130).

اذ تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين بناء الاجسام والبالغ عددهم (60) لاعب في عدة اندية وتم تطبيق التجربة على عينة البحث البالغة (20) لاعب لنادي امانة بغداد وبلغت النسبة المئوية (33.333 %) من النسبة المئوية لمجتمع البحث .

2-2-2 عينة البحث:

عينة البحث "هي الجزء المأخوذ من المجتمع الأصلي بنسبة معينة عن طريقها تؤخذ البيانات المتعلقة بالبحث ذلك لغرض تعميم النتائج على المجتمع الأصلي" (8: ص17).

لذا اختيرت العينة بطريقة تؤكد تمثيلها للمجتمع الأصلي ، وهم بلاعبي بناء الاجسام والبالغ عددهم (20) لاعب في نادي امانة بغداد وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية لتوفر المستلزمات المطلوبة لأجراء البحث وبلغت نسبة (33.333 %) من مجتمع البحث البالغ (60).

3-2 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث:

"يعتمد نجاح البحث في تحقيق أهدافه يتوقف على عوامل عديدة من أهمها الاختيار السليم والمناسب للأدوات والوسائل للحصول على المعلومات ، ولهذا فان اختيار الأدوات المناسبة يعد عملاً أساسياً بالبحث العلمي" (10: ص13)، وقد استعان الباحث في الحصول على المعلومات والبيانات بالأدوات والوسائل الآتية:

1-3-2 الأدوات والوسائل المستعملة في البحث:

■ استبانة مقياس الحاجات النفسية (9: ص134) المعدل.

- استبانة مقياس الرضا عن الحياة (9: ص 139) المعدل .
- 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).

2-3-2 الأجهزة المستعملة في البحث:

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

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2-4-2 مقياسي الحاجات النفسية والرضا عن الحياة :

استخدم الباحث مقياس (هلا كاظم) (9: ص 134) الذي يتكون من (62) عبارة ذو سلم إجابات ثلاثية (ينطبق، غير متأكد ، لا ينطبق) والذي تم التعديل عليه وحذف فقرتين واصبح متكون من (60) وتعديل فقرتين لتتلائم مع عينة البحث وتم اجراء الأسس العلمية لذلك واصبح من المقاييس المقننة على البيئية العراقية وصالح للاستخدام على عينة البحث المبحوثة .

اما مقياس الرضا عن الحياة استخدم الباحث مقياس (هلا كاظم) (9: ص 139) الذي يتكون من (60) عبارة ذو سلم إجابات ثلاثية (ينطبق، غير متأكد ، لا ينطبق) وتم التعديل عليه واصبح يتكون من (57) فقرة بعد حذف ثلاث فقرات وتعديل على بعض فقراته لتتلائم مع عينة البحث وتم اجراء الأسس العلمية لذلك واصبح من المقاييس المقننة على البيئية العراقية وصالح للاستخدام على عينة البحث المبحوثة .

3-4-2 التجربة الرئيسية:

، قام الباحث بتطبيق مقياس الحاجات النفسية والرضا عن الحياة المعدلين على عينة البحث البالغ عددهم (20) لاعب خلال المدة من 2024/1/2 الى 2024/2/2 ، وبعد استرجاع (20) 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 ، قام الباحث بجدولة البيانات الخاصة بأفراد عينة التطبيق بعد جمعها وترتيبها تمهيدا لتحليلها إحصائياً.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (v23) ، وبرنامج (Excel) لمعالجة البيانات الواردة في بحثه:

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج :

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط لمقياس الحاجات النفسية والرضا عن الحياة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الدلالة sig	الدلالة
اشباع الحاجات	130.33	17.236	0.754	0.001	معنوي
الرضا	130.55	20.76			

• معنوي عند درجة حرية ن-1 = (19)

3-1-1 مناقشة نتائج البحث :

من خلال الاطلاع على الجدول (1) نلاحظ معنوية الارتباط بين متغيرات البحث لمقياس اشباع الحاجات النفسية ، ويعزو الباحث ذلك الى ان عملية اشباع الحاجات النفسية هي عملية متعددة الجوانب فمنها اشباع الحاجات الوظيفية كالشبع من الجوع والنوم الكافي والراحة من التعب ...الخ وبعضها حاجات نفسية ومهنية وهذه الحاجات قد توضع لها اهداف واذا ما حققها الفرد اصبح مشبع نفسياً فالنظر الى المستقبل ووضع الأهداف والخطط المناسبة لتحقيقها تجعل صاحبها يعيش حالة من اشباع الذات الذي يجعله يشعر بشعور الاكتمال الداخلي والرضا عن نفسه ويذكر (حامد سليمان ، 2012) " من أن الأهداف الشخصية للمستقبل تمثل عنصراً مهماً لزيادة دافعية الإنجاز ، إذ تعد مصدر الطاقة والتشجيع للإنجاز والممارسة للأنشطة التي تحقق هذه الأهداف" (3 : ص294).

ان الانسان بطبيعته ذو نزعة اندفاعية وذو رغبة قوية في تحقيق الاثارة التي تولد في داخله كأن يحقق انجاز معين يذكر فيه ويخلد اسمه بمحفل معين وتحقيق هذه الاثارة تعني تحقيق الاشباع النفسي للفرد إذ يذكر (أسامة كامل) " يولد الإنسان ولديه كمية معينة من الحاجة إلى الإثارة ، والتي يمكن أن نعبر عنها ببساطة بالمتعة عندما يكون مستوى الإثارة منخفضاً جداً يصبح متضيقاً ويبحث عن الإثارة ... والأنشطة الرياضية تعتبر نموذجاً فريداً وخاصة بالنسبة للرياضي لأنها تزيد من درجة الإثارة إلى المستوى الأمثل وذلك مصدر المتعة" (1: ص83-84)

ان لاعبي بناء الاجسام من ذوي الهمم العالية وذلك لحاجة اللعبة الى تحمل مشاق كبيرة لغرض الاستمرار والتدريب ولذلك مرور اللاعب بالكثير من المواقف النفسية خلال مدة مسيرته والتي قد يصاحبها الكثير من الإصابات والاجهادات التي تتزامن مع مدة التدريب الطويلة والتي يحتاجها اللاعب للوصول الى مبتغاه ويؤكد ذلك (كريم وعبدالرحمن) يمثل الموقف النفسي البيئة الداخلية أو الخارجية التي تحفز الفرد بناء على خبراته السابقة ، لأجل أن يتعلم كيف يستخلص أفضل إشباع في أنسب مجموعة من الظروف (5:ص64)

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات

- 1- يمتلك اللاعبون اشباع حاجات نفسية عالية وذلك يساعدهم على الاستمرار على ممارسة اللعبة .
- 2- تحققت الاشباع النفسية لدى اللاعبين بما تحقق لهم من فسخ المجال لممارسة الرياضة بكل اريحية ودون .
- 3- اتسم الاشباع النفسي بكونه يمثل الجانب الرياضي وقد تكون هناك جوانب غير رياضية غير مشبعة.
- 4- ان الاشباع الذي ظهر لدى افراد عينة البحث اصبح جليا ان لديهم الرضا عن الحياة وهذا ما اظهرته نتائج البحث.
- 5- الرضا عن الحياة كان واضحاً لدى عينة البحث لكونهم تعايشوا مع هذه اللعبة وأصبحت هي حياتهم العملية والمهنية .
- 6- ان الصعوبات التي قهروها عينة البحث من اجل الاستمرار بريضة بناء الاجسام كان كثيرة ولذلك فإن أي تطور يحصل لديهم يشعرهم بالرضا عن انفسهم وحياتهم.

التوصيات:

- 1- العمل على تحفيز اللاعبين واشباع حاجاتهم النفسية من اجل الاستمرار بهذه الرياضة .
- 2- العمل على دعم رياضة بناء الاجسام لما لها من تأثير كبير على الافراد الممارسين لها لكونها تعمل على تغيير شخصيتهم الداخلية وشكلهم الخارجي .
- 3- نشر الوعي الثقافي المجتمعي بضرورة ممارسة رياضة بناء الاجسام لبناء مجتمع قوي بدنياً ونفسياً وشكلاً.
- 4- العمل على انتاج برامج تثقيفية تدعم رياضة بناء الاجسام .
- 5- العمل على نشر بحوث جديدة تختص بجوانب مختلفة من اشباع الحاجات والرضا عن الحياة.

المصادر

1. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، المفاهيم – التطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000.
2. ايمن فوزي محمد سراج الجوهرى : الحاجات النفسية وعلاقتها بالضغط لدى المراهق الاصح ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، 2006 ، ص 5 .
3. حامد سليمان حمد ، علم النفس الرياضى ، ط1 ، (بغداد ، بدون مطبعة ، 2012) ص 294 .
4. عدنان عوض: مناهج البحث العلمى ، الشركة العربية للتسويق والتوريدات ، القاهرة ، 2008 .
5. كريم سميحة توك وعبد الرحمن سليمان : علاقة مصدر الضبط بالقدرة على اتخاذ القرار ، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، السنة الرابعة ، العدد الثامن يوليو 1995 .
6. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، ط1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982) ، ص 254 .
7. محمد عبد الحميد: البحث العلمى فى الدراسات الإعلامية ، ط1 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 2000 .
8. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي فى علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
9. هلا كاظم مكي ، الحاجات النفسية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعى والرضا عن الحياة لدى الممارسين لرياضة السباحة فى محافظة ذي قار ، اطروحة دكتوراه غير منشوره ، جامعة ذي قار ، 2023 .
10. يوسف العنيزي وآخرون: منهاج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1998 .

ملحق (1) مقياس الحاجات النفسية

ت	الفقرات	ينطبق	غير متأكد	لا ينطبق
1.	أعامل الآخرين بود واحترام داخل وخارج قاعة الرياضة لبناء الاجسام.			
2.	أسعى أن اكون محبوبا من قبل زملائي في التمرين .			
3.	على على تقديم المساعدة للآخرين.			
4.	ليس لدي دوافع انانية اتجاه الآخرين .			
5.	أشعر بالسعادة عند الاختلاط مع الآخرين .			
6.	أشارك زملائي بأي نشاط .			
7.	اشارك اصدقائي افراحهم واحزانهم .			
8.	لا امتلك علاقات قوية مع الآخرين .			
9.	أقضي وقت فراغي مع اهلي واصدقائي .			
10.	أشعر بالسرور عندما يفتقدني اصدقائي .			
11.	أتواجد مع زملائي عند الحاجة .			
12.	لا أرغب أن يشاركني الآخرين بالرأي .			
13.	أقوم باعمال تطوعية تساهم في اسعاد الآخرين .			
14.	اعمل على ان لا أكون بمفردي حينما اكو حزينا .			
15.	ارغب في كسب حب الآخرين .			
16.	أشعر بالثقة بمن حولي .			
17.	أرغب في السيطرة على انفعالاتي .			
18.	أسعى الى القضاء على سلوكياتي العدوانية .			
19.	افضل الهدوء والراحة.			
20.	لا أمتلك القدرة على مواجهة المخاطر.			
21.	أشعر بالطمأنينة بالتعامل مع الآخرين .			
22.	احصل على الدعم والمساندة من زملائي.			
23.	أسعى بان لا اكون عبأ على الآخرين .			
24.	لا اخرج بمفردي احيانا .			
25.	أشعر بالخوف من المجهول .			
26.	أسعى ان اكون من الاشخاص الذين نومهم مستقر .			
27.	ابتعد عن فكرة اني ضحية في هذا العالم .			
28.	أشعر بالاهمال وعدم الاهتمام بي .			
29.	أتخوف من فقدان شخص قريب .			
30.	أشعر بالاستقرار في حياتي .			
31.	اعمل جاهداً على ان احقق اهدافي .			
32.	ارغب في الحصول على مكانة مرموقة .			
33.	أشعر بالرضا على شخصيتي .			
34.	أحزن عندما يقلل الآخرين من شائي .			
35.	أؤمن بامكانياتي وقدراتي في انجاز مستوى يليق بي .			
36.	أشعر بعدم الاحترام من قبل الآخرين.			
37.	أحرص على أن اكون شخصية مؤثرة بمن يحيط بي.			
38.	أشعر بالسهولة في انجاز اعمالي.			
39.	اجيد القدرة على الاقتناع .			
40.	أشعر بقيمتي ومكانتي وسط الآخرين .			
41.	امتلك القدرة على مناقشة الآخرين.			
42.	لا اشعر بالنقص ابدا.			
43.	دائما يستمع الآخرين لحديثي .			
44.	يسعدني أن اكون شخص مفيد في المجتمع .			
45.	أشعر ان رأيي صائب في كل الامور .			

46.	أنجز واجباتي بأسرع وقت.		
47.	أستغل وقت فراغي في أنجاز اعمالى .		
48.	أمتلك طموح عالى .		
49.	أسعى أن اكون شخصا مهما فى المستقبل .		
50.	أشارك فى أى عمل يرفع من مستواى ومكانتى فى المجتمع .		
51.	أبذل جهدى للحصول على مراكز متقدمة .		
52.	أعمل بجد دون ملل .		
53.	أكون سعيدا عندما أنجز واجباتى .		
54.	أضع أهدافى بدقة وسهولة .		
55.	أحب التنافس مع الآخرين من أجل تقوية العلاقات العامة.		
56.	أرغب بالتفوق على الآخرين.		
57.	أستطيع أن أحقق أعلى المستويات .		
58.	أمتلك القدرة على أنجاز العمل مهما كانت صعوبته .		
59.	أرغب فى تحقيق ما لا يقدر على تحقيقه الآخرين .		
60.	أسعى للحصول على أكثر مما حصلت عليه .		

مقياس الرضا عن الحياة

ت	الفقرات	دائما	نادرا	ابدا
1.	ليس لدي ما يمنعني من العمل على تطوير ذاتي .			
2.	امتلك حياة مستقرة وهادئة تساعدني للاستمرار في ممارسة رياضة بناء الاجسام.			
3.	اهتم وبشكل كبير في تقبل ما يحدث لي برضا تام .			
4.	اعمل على ان أكون ذو أهمية لمجتمعي .			
5.	اكون مبتسما مهما كانت الظروف			
6.	أحرص عل ان اكون متفائل دائما			
7.	أتوقع أن المستقبل يكون مشرقا.			
8.	نظرتي للحياة ايجابية .			
9.	أرى أن الحياة مشرقة وملينة بالامل.			
10.	حققت الكثير من احلامي .			
11.	انا أعيش حياتي بشكل يتناسب مع طموحي .			
12.	اعمل على ان أكون افضل دائما .			
13.	مؤمن بأن ما لم أحققه اليوم سأحققه غدا .			
14.	لا يمكن ان تنتبأ بما تحمله الحياة من مفاجآت .			
15.	أستمتع بالتخطيط لمستقبلي .			
16.	أشعر بالراحة النفسية عند تحقيق احلامي .			
17.	اكون بسيطاً في مذهري .			
18.	أعبر عن افكاري بسهولة .			
19.	لا أتقبل نقد الآخرين .			
20.	أتجنب التكلف والتصنع في سلوكي مع الآخرين.			
21.	أستمتع بنوم هادئ خال من الكوابيس .			
22.	أحب أن أكون معطاء .			
23.	أشعر بالارتياح عند نجاح زميلي .			
24.	أحب للآخرين كما أحب نفسي			
25.	أشعر بالهدوء ولا انفعل بسرعة			
26.	أحترم آراء الآخرين .			
27.	علاقاتي مع الآخرين تقوم على الاحترام المتبادل .			
28.	أحاول أرضاء الآخرين على حساب نفسي .			
29.	يحترمني معظم الاصدقاء .			
30.	أشعر بالتقدير في الوسط الاجتماعي .			
31.	يعاملني الناس معاملة خاصة .			
32.	أستطيع تحمل نتائج القرارات التي اتخذها .			
33.	يؤمن الآخرين بقدراتي .			
34.	تنال افكاري وارائي كل الاحترام والتقدير.			
35.	أسعى الى تطوير افكاري وارائي وابحث عن الافضل .			
36.	ينظر لي زملائي اني اجتماعي .			
37.	أجد المتعة في التعاون مع الآخرين.			
38.	أحترم وجهات نظر الآخرين .			
39.	أستفيد من انتقاد الآخرين لي .			
40.	أحتفظ بسلوكي الهادئ ولا انفعل .			
41.	أساعد الآخرين في حل مشكلاتهم.			
42.	أشعر انني محل ثقة واحترام .			
43.	أنظر الى المستقبل بأيجابية .			

44.	أفكر في الحياة بكل أمل .		
45.	أتوقع النجاح دائماً .		
46.	أحب الخير للجميع .		
47.	مؤمن بقدراتي على تجاوز الصعوبات .		
48.	أتوقع دائماً ان تكون حياتي المستقبلية افضل .		
49.	أشعر ان الغد غير سعيد .		
50.	أنظر الى الجانب المشرق من الحياة .		
51.	أؤمن بأن لكل مشكلة حل .		
52.	تخبي لي الحياة مفاجآت سارة .		
53.	اتوقع ان احقق معظم الاهداف التي اريدها في الحياة		
54.	اثق ان الظروف في تحسن دائم .		
55.	نادراً ما اتوقع حدوث اشياء سيئة لي .		
56.	اتحمل واصبر على صعوبات الحياة		
57.	اخطط للأهداف واثابر حتى احققها		