



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية الرياضية

# أساليب الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعات الفرات الأوسط

بحث مسحي

طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعات  
الفرات الأوسط للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦

تقدمت به

حنين وليد عبد الحسين

# سورة القصص

وَنُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضِعُوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أَئِمَّةً  
 وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ ﴿٥﴾ وَنَمَكِّنَ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَنُرِي فِرْعَوْنَ وَهَامَانَ  
 وَجُنُودَهُمَا مِنْهُمْ مَا كَانُوا يَحْذَرُونَ ﴿٦﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة القصص

الآية ( ٦-٥ )

# الإهداء

إلى من خجلت الكلمات في محرابه وعجز القلم عن وصفه ..  
 إلى كل من حمل عبء البلاد وسار نحو الشمس ..  
 إلى لعب الطفولة وأرض الطفولة وهذه البلاد العصية ..  
 إلى من لهم الحب الخالص .. وأمرتُ بأن أصحابهما في الدنيا معروفًا ..  
 والدي .. والدتي ..  
 إلى من أشد بهم أزري ..  
 أخواتي .. وأخي ..  
 إلى الذين أسهموا في علمي ومعرفتي ..  
 أساتذتي ..  
 لهم جميعاً حبي وخالصة جهدي .

**الباحثة**

**حنين وليد عبد الحسين**

### ملخص البحث

تولي مؤسسات التعليم العالي من خلال كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ووحدات الأنشطة الرياضية في الكليات والمعاهد أهمية كبرى للأنشطة الطلابية انطلاقاً من حرصها على بناء الإنسان المتكامل بدنياً واجتماعياً ونفسياً الى جانب البناء المعرفي والمهني.

ونحن نعلم أن لكل فرد أسلوب حياة مختلف والذي يؤدي الى أن تكون هناك اتجاهات متباينة من حيث الإيجابية أو السلبية نحو النشاط الرياضي وهذا يتضح جلياً من خلال السلوك الذي يقوم به ويعكس هذه الاتجاهات (Gill, 1986) وتتجلى أهمية البحث من خلال الكشف عن العلاقة بين اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي وأسلوب الحياة الذي يتميز به، الأمر الذي يزيد من المعرفة التي يمكن الاستناد عليها بكل ثقة عند التخطيط للأنشطة الرياضية وفق أسلوب الحياة للطلبة وكذلك بناء الشخصية المتكاملة المتوازنة التي يعتمد عليها في المجتمع.

ولتحقيق ذلك أستخدم الباحث المنهج الوصفي (بأساليب المسح والعلاقات الارتباطية) وتمثل مجتمع البحث بطلبة كليات الفرات الأوسط في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة باستخدام مقياس التوجه نحو النشاط الرياضي ومقياس أساليب الحياة بعد إجراء الأسس العلمية لكلا المقياسين.

ومن أهم الاستنتاجات للبحث:

١- ظهر أن محور الصحة واللياقة البدنية كان تسلسله الأول على بقية المحاور الأخرى وهذا يدل على الوعي والثقافة لدى عينة البحث.

٢- ظهر أن محور المدعن في مقياس أساليب الحياة كان تسلسله الأول على بقية المحاور الأخرى.

هناك تباين لدى عينة البحث في كل من مقياسي التوجه نحو الأنشطة الرياضية وأساليب الحياة.

## ١-التعريف بالبحث:

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تولي مؤسسات التعليم العالي من خلال كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة و وحدات الأنشطة الرياضية في الكليات والمعاهد أهمية كبرى للأنشطة الطلابية انطلاقاً من حرصها على بناء الإنسان المتكامل بديناً واجتماعياً ونفسياً الى جانب البناء المعرفي والمهني.

وحيث ان علم النفس الرياضي يساعد على الكشف عن العوامل التي تؤدي لزيادة اقبال الطلبة على ممارسة النشاط الرياضي ضمن مستويات تؤدي الى الارتقاء بمستوى الصحة البدنية والنفسية. والكشف عن حاجاتهم وميولهم وانتقال الخبرات لهم الذي يتم من التفاعل بين المؤسسة متمثلة بالقائمين بالعملية التعليمية والمسؤولين فيها حيث أن من افضل مرتكزات التخطيط السليم هو معرفة الاتجاهات التي تدفعهم نحو ممارسة النشاط الرياضي أو العزوف عنه (Ebbeck,Gibbons,&Loken-Dahle,2000) وكون أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي يحدد مدى نمط الحياة النشط الذي يعيشه الأفراد (الطلاب) (Terry,1996).

ونحن نعلم أن لكل فرد أسلوب حياة مختلف والذي يؤدي الى أن تكون هناك اتجاهات متباينة من حيث الإيجابية أو السلبية نحو النشاط الرياضي وهذا يتضح جلياً من خلال السلوك الذي يقوم به ويعكس هذه الاتجاهات (Gill, 1986) وتتجلى أهمية البحث من خلال الكشف عن العلاقة بين اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي وأسلوب الحياة الذي يتميز به، الأمر الذي يزيد من المعرفة التي يمكن الاستناد عليها بكل ثقة عند التخطيط للأنشطة الرياضية وفق أسلوب الحياة للطلبة وكذلك بناء الشخصية المتكاملة المتوازنة التي يعتمد عليها في المجتمع. أن النتائج المتحققة من هذه الدراسة تساعد على تنمية الاتجاهات الإيجابية والتعامل مع الاتجاهات السلبية وتعديلها وتغييرها وما هو أسلوب الحياة للطلاب في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### ٢-١ مشكلة البحث:

أن المعرفة التامة باتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي من خلال أسلوب حياة الفرد سيسهم بشكل أساسي وفعال في تطوير مستوى اللياقة البدنية وتحديد اتجاهات وميول الطلبة على اختلاف أساليب حياتهم وكما من شأنه المساعدة في تنمية الاتجاهات الإيجابية والتعامل مع السلبية منها وتعديلها وتغييرها وتأتي مشكلة الدراسة من حيث كونها تتناول أسلوب حياة الفرد وعلاقته بالتوجه نحو النشاط الرياضي واملاً بأن تسهم هذه الدراسة في وضع الأسس الصحية للممارسة الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كليات الفرات الأوسط في الاختيار الأمثل للعبة أو الفعالية التي تتناسب وإمكانيات اللاعب.

### ٣-١ أهداف البحث:

١- التعرف على درجة وترتيب كل من أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعات الفرات الأوسط.

٢- التعرف على الفروق لمحاوّر كل من أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ما بين الذكور والإناث في جامعات الفرات الأوسط.

٣- التعرف على أساليب الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط.

### ٤-١ فروض البحث:

١- هناك تباين في درجة كل من أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعات الفرات الأوسط.

٢- هناك فروق معنوية لمحاوّر كل من أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ما بين الذكور والإناث في جامعات الفرات الأوسط.

٣- توجد هناك علاقة ارتباط معنوية بين أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعات الفرات الأوسط.

### ٥-١ مجالات البحث:

#### ١-٥-١ المجال البشري:

طلاب وطالبات المرحلة الرابعة لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧

#### ٢-٥-١ المجال المكاني:

كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط (القادسية - السماوة - الكوفة - التربية بنات).

#### ٣-٥-١ المجال الزمني:

من ١ / ٩ / ٢٠١٦ ولغاية ١ / ٣ / ٢٠١٧.

### ٦-١ تحديد المصطلحات:

#### أولاً: الاتجاهات الرياضية:

نوع من أنواع الدوافع المكتسبة أو على أنها الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً هاماً في الارتفاع بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة. (علاوي، ١٩٩٢، ص ٢١٥).

#### ثانياً: أسلوب الحياة:

توجه الفرد نحو الحياة، أي طريقته المتميزة في تحقيق أهدافه، والشعور بذاته وبالآخرين (Mosak,2005,p.46).

## الباب الثاني

الدراسات النظرية المتشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ اساليب الحياه

يعرف ادلر adler (١٩٢٧) اسلوب الحياه بأنه طريقه الفرد في التفكير والشعور والسلوك ، التي تتمحور حول هدفه في الحياه ويعرف كل في انسباشير. وانسباشير & (Ansbacher)

(١٩٦٤) Ansbacher بأنه طريقه الفرد المتميزه في الحياه وفي التعامل والتأثير في عالمه المحيط لتحقيق اهدافه " ويعرفه موزاك ( mosak. 2005) بأنه توجه الفرد نحو الحياه " بمعنى طريقه الفرد المتميزه في تحقيق اهدافه والشعور بذاته وبالآخرين .

وقد وصف أدلر ( adler .1964 ) اربعة اساليب حياه " وهي السيطره .والشغل .والمجنب . والمفيد . ويصف كيرن . وفردرر .

وسمرز .وكيرلت .وماشني .و ( kern . froerer . summers. curlette, matheny ,1996 ) خمس اساليب حياه . هي المنتمي والسيطر . والباحث عن الشهره والحدز . هذا وقد صنفا موزاك ( mosak 1979 )

اساليب الحياه الى اربعة عشر اسلوبا وعلى النحو التالي الاخاذ . والقائد . والمتحكم . والشخص الذي يحتاج لان يكون على صواب والشخص الراغب في ان يكون جيدا والشخص المعارض والضحية والشهيد والطفل . وكثير الكف ( غير الملائم) والشخص الذي تيجينا مشاعره . والباحث عن الاثاره فالناس يطورون اسلوب الحياه الخاص بهم بوصفه طريقه لتحقيق اهدافهم في الحياه لذلك فهم مسؤولون عن سلوكهم ومسؤولون عن احداث تغيير في حياتهم ايضا

٢-١-٢- الاتجاهات

تعد الاتجاهات واحده من المواضيع علم النفس الرياضي . اذان أهميه دراسه الاتجاهات وتحديدتها ومعرفتها تعود للدور الفاعل الذي تؤدي في تحريك السلوك وتوجيهه الوجهه المعينه والمقصوده هنا على صعيد الفرد او المجتمع . لذلك تعتبر محددات ومؤشرات لسلوكنا ونشاطاتنا في حياتنا اليوميه

وفي هذا الصدد فإن الاتجاه النفسي يصبح تصوريا . يستعمل لغرض التوصيل الى معرفه درجه موقف الأشخاص من العادات والتقاليد او من المبادئ والقيم السائده بالاضافه الى معرفه اتجاههم من بعض العناصر البشريه والعقائل السياسيه . الامر الذي يجعل كافه مظاهر الحياه النفسيه تخضع للاتجاهات . ويمكن تحديد الخلفيه النظرية التاريخيه للاتجاهات ومعرفه اراء العلماء الذين تناولوها بالدراسه والبحث والتحليل وكذلك التطرق الى النظريات التي وضحت أليه تكوين الاتجاه النفسي .

ويعرف الاتجاه بأنه حاله الاستعداد النفسي والعقلي الناتج عن تجربه الفرد وخبراته التي تسبب تاثيرا سلبا على

استجابات الفرد لكل الموضوعات والمواقف التي تربط بهذا الاتجاه ( ٢٧٤:١ )

كما يعرف بأنه الميل والاستعداد الذي توجه السلوك ويضفر عليه معايير موجبه او سالبه بالنسبه لبعض ظواهر البيئيه تبعا لانجذابه تو نقوه منها ( ٩:٢ )

اما الاتجاه النفسي للفرد نحو الرياضه فيعرفه ( الطالب ولويس ) بأنه من العوامل المهمه التي تؤثر في اختيار الفرد لتلك الفعاليه والتفاعل معها او تجنبها ( ٨٦:٣ )

ويصنع علاوي الاتجاهات الرياضيه على انها نوع من انواع الدوافع المكتسبه او على انها في الدوافع الاجتماعيه المهيأه للسلوك والاتجاهات الايجابيه نحو النشاط الرياضي تلعب دورا مهما في الارتفاع بهذا النوع من النشاط البشري لانها تمثل القوه التي تحرك الفرد وتشيره لممارسه هذا النشاط والاستمراريه في ممارسته بصوره منتظمه ( ٢١٥:٤ )

### ٢-١-٣- أهميه الاتجاهات

ان الاتجاهات اهميه واضحه في حياه الفرد وذلك من خلال قيامها بالجوانب التاليه :

- ١- انها تساعد على التكيف مع الحياه الواقعيه كما تساعد على التكيف الاجتماعي وذلك عن طريق قبول الفرد للاتجاهات التي تعتقها جامعه فيشاركهم فيها . ومن ثم يشعر بالتجانس معهم مثل نمو وظهور الاتجاهات الايجابيه بين الطلبة من الجامعات نحو حب ألمطالعه حب العمل المشترك واحتراماته ونمو التفكير العلمي والأيمان بالعلم الحديث وغير ذلك من الاتجاهات .
- ٢- ان الاتجاهات تضي على حياه الفرد بصوره عامه معنى ودلاله ومفترى حيث يتفق سلوكه مع اتجاهاته ويشبع هذا السلوك تلك الاتجاهات .
- ٣- ان الاتجاهات تعمل على تسهيل استجاباتنا في المواقف التي لدينا اتجاهات خاصه بها .
- ٤- كما ان الاتجاهات النفسيه تفيدنا في معرفه وتفحص مختلف المجالات والميادين ففي الميدان التربوي تفيد الاداره التعليميه في معرفه اتجاهات الطلاب نحو المواد الدراسي المختلفه ونحو زملائهم واساتذتهم ونظام التعليم والتدريس وغيرها ( ١٢١:٥ ) ( ١٩٨:٦ )

### ٢-١-٤- الاتجاه نحو النشاط الرياضي

ان ممارسه الطلبة الانشطه الرياضيه تأتي من خلال ميول واتجاهات نحو نشاط معين او لعبه ما لذا من المهم معرفه اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي الذي يمارسه او الفعاليه التي تم اختيارها اذ ان الاتجاه النفسي نحو الفعاليه او النشاط الرياضي من قبل الطالب الرياضي في الكليه تعتبر في الامور الاساسيه في اختياره وتوجيهاته نحو ذلك النشاط او تلك الفعاليه حسب ميوله ورغباته سلبا وايجابيا اذا يشير علاوي ( ١٩٧٩ ) معرفه اتجاهات الافراد تساعده المربي الرياضي على توقيع نوعيه وسلوك الفرد نحو النشاط الرياضي ومن ثم تشجيع اتجاهاته الايجابيه المرغوبه وتعد سيل تغيير الاتجاهات الغير مرغوبه ( علاوي ، محمد ، حسن صفحه ٣٧ ) وتعد النشاط الرياضي في الكليه كاملا مهم في تكوين العلاقات الاجتماعيه وتطورها بين الافراد الرياضيه وما تشير عنها من لقاءات تنافسيه ضمن منهاج منتظم يعكس دوافع واتجاهات الافراد في جامعه ككل وفي الكليه بشكل خاص ومن خلال ماتقدم ولنظرا لدور الذي يمثله النشاط الرياضي او البدني في التأثير على اتجاهات الافراد نحو النشاط الممارس داخل الكليه كرى



الباحثه بأن المرحله الجامعيه مرحله مهمه في تأهيل الفرد علميا وثقافيا وان عبأ المتطلبات الاكاديميه تؤكد ضغط نفسيا وعكسيا على الافراد بحيث يكون مشدوداً نحو الكتاب والمحاضره فهو بحاجة الى التمرن فيها وبناء الجسم عن طريق ممارسه الانشطه الرياضيه فأن الخمول البدني غالبا ما يصاحب الطلبة كونهم يقضون كل اوقاتهم المحاضرات والدراسات مما يولد من ذلك عدم الحركه وبالتالي يكون بنائهم البدني

ضعيف لاينسجم متطلبات الحياه العمليه وبالرغم من توفر ممارسه الانشطه الرياضيه والبدنيه (( يقصد بالبدني ممارسه جهد عام لغرض الترفيه اما النشاط الرياضي يقصد به ممارسه احد الانشطه الرياضيه التنافسيه .

٢-٢- الدراسات السابقه

١-٢-٢ دراسه م . م. انور محمود رحيم ١٩٩٣ : (٥١:٢)

(( اتجاهات بعض طلبة جامعه السليمانيه نحو النشاط الرياضي ))

هدفت الدراسه الى التعرف على اتجاهات طلبة كليه التربيه الرياضيه - جامعه السليمانيه نحو ممارسه الانشطه الرياضيه بالاضافه الى التعرف على الفروق في اتجاهات الطلبة وتكونت عينه البحث من ١٥٠ طالب من طلبة كليات جامعه القادسيه للعام الدراسي ٢٠٠٣\_٢٠٠٤ م ، وتكونت ادارته المدرسه من مقياس كينيوف للاتجاهات نحو النشاط البدني (A.T.P.A) وقد استنتج الباحث بأن المحور الذي يمثل التوتر والمحاضره كان تسلسله الاول على باقي المحاور فيما يخص ظهور النسب المؤيه لفقراته والتي مثلت اتجاهات ايجابيه نحو ممارسه الانشطه الرياضيه لغرض الصحه والترويح ولم يشكل نسبه كبيره عن عينه البحث كما اظهرت الدراسه ان ممارسه الانشطه الرياضيه لغرض الحصول على خبره توتر ومحاضره هو أفضل الاتجاهات نحو ممارسه الانشطه الرياضيه لدى عينه البحث .

٢-٢-٢ دراسه إياد عقله مغايره وبشير أحمد العلوان (٢٣٦٩:٣)

أثر تدريس مساق الرياضيه للجميع في اتجاهات طلبة جامعه البلقاء التطبيقيه / كليه الزرقاء الجامعيه نحو ممارسه النشاط الرياضي

هدفت هذه الدراسه الى التعرف على اثر تدريس مساق الرياضيه للجميع في اتجاهات طلبة جامعه البلقاء التطبيقيه نحو ممارسه النشاط الرياضي تكونت عينه الدراسه (١٧٦) طالبا وطالبه بواقع (٥٧) طالب و (١١٩) طالبه ، من طلبة جامعه البلقاء التطبيقيه / كليه الزرقاء الجامعيه المسجلين لمساق الرياضيه للجميع في الفصلين الدراسي الاول والثاني في العام الدراسي ٢٠٠٧ / ٢٠٠٨ / وقد استخدم الباحث مقاييس كينون للاتجاهات كاداه للدراسه وأثارت النتائج الى عدم وجود فروق داله احصائيا في اتجاهات الطلبة نحو ممارسه النشاط الرياضي بين القياسيين القبلي والبعدي ، كما أشارت الى وجود أثر ايجابي دال احصائيا على الممارسه العقلية لدى افراد العينه الذكور والاناث ، وقد اوصى الباحثان باعتماد ماده الرياضيه للجميع كمتطلب اجباري في جامعه البلقاء التطبيقيه لما لها من أثر في اكتساب الطلبة اتجاهات ايجابيه نحو ممارسه النشاط الرياضي ، وكذلك باعتماد طرح مساق عملي موازي لمساق الرياضيه للجميع لضمان اعطاء مساحه جيده من التطبيق العملي للطلبة .

دراسه سليمان ریحاني وعادل طنوس

## ٢-٢-٣- العلاقة بين اساليب الحياه وكل من القلق والاكتئاب

هدفت هذه الدراسه الى تعرف العلاقة بين اساليب الحياه وكل من القلق والاكتئاب ، والى معرفه نسبه التباين الذي تفسره اساليب الحياه في القلق والاكتئاب .وتألفت عينه الدراسه من (٢٧٧) طالبا وطالبه موزعين على السنوات الدراسيه الاربع من طلبه لكليه العلوم التربويه في الجامعه الاردنيه ، واستخدام في هذه الدراسه قائمه اساليب الحياه لكل من : مولنس . وكيرن . وكيووليت . (١٩٨٧ ، curlette .kern.mullins ) ومقياس القلق لسيليجر ( ١٩٨٣ , spielber ) وقائمه بيك للاكتئاب .

واضهرت نتائج الدراسه ان اساليب الحياه الاكثر انتشارا بين افراد عينه الدراسه هي ( المنتمي ٨٧.٨% ، الباحث عن الاستحسان ٨٢.٩% والمذغى ٧٥.٦% ) كما اشارت النتائج الى عدم وجود علاقته ذات دلالة احصائيه بين اساليب الحياه والقلق باستثناء اسلوب الحياه المدلل ، واسلوب الحياه الباحث عن الاستحسان وبينت النتائج ايضا ارتباط اسلوب الحياه المنتمي سلبا بالاكتئاب ، وارتباط أسلوب الحياه الضحيه والمنتم ايجابيا بالاكتئاب .

### ٣-٣ منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ١-٣ منهج البحث:

المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي (بأساليب المسح والعلاقات الارتباطية) لملائمته وطبيعة البحث.

#### ٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث تمثل بطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط المرحلة الرابعة للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ والبالغ عددهم (٣١٣) طالب وطالبة وكان عدد الطلبة الذكور (٢١٣) طالب موزعين وفق التالي (١٦٣) طالب جامعة القادسية و(٥٠) من المثنى والإناث (١٠٠) طالبة من التربية البدنية وعلوم الرياضة وفق التالي (٥٠) من جامعة (المثنى) و(١١) طالبة من القادسية و(٣٩) من كليتي الكوفة والتربية بنات وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة بطريقة القرعة وبواقع (١٠٠) طالب وطالبة (٥٠) من الذكور ومثلها من الإناث وبنسبة (٣١.٩٤٨%) من المجتمع الأصل وكما مبين في الجدول (١).

#### . جدول (١)

#### يبين عينة البحث

| عدد العينة قيد الدراسة | توزيع المجتمع | الجنس   | المجتمع |
|------------------------|---------------|---------|---------|
| ٥٠                     | ٢١٣           | ذكور    | ٣١٣     |
| ٥٠                     | ١٠٠           | إناث    |         |
| ١٠٠                    | ٣١٣           | المجموع |         |

#### ٣-٣ الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

١-٣-٢ المقابلة.

٢-٣-٢ الاستبيان.

٢-٣-٢ قرطاسية.

٢-٣-٢ لا بتوب نوع Dell

٢-٣-٢ فريق العمل المساعد.

٢-٣-٢ المقاييس المستخدمة (الاتجاه نحو النشاط الرياضي-أساليب الحياة)

#### ٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

وبلغ عدد أفرادها (٢٠) طالب بواقع (١٠) طلبة من كلا الجنسين تم اختيارهم بصورة عشوائية من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية من خارج عينة البحث بتاريخ ٢٠١٥/١٠/١ وكان الهدف من هذه التجربة هو معرفة مدى وضوح فقرات الاختبار لدى الطلاب وكذلك وضوح التعليمات ومعرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس وكان الوسط الحسابي للوقت المستغرق للمقياس هو (٨) دقيقة والصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء الاجراءات وكيفية عمل الكادر المساعد.

### **٥-٣ إجراءات مقياس أساليب الحياة ومقياس التوجه نحو النشاط الرياضي قيد الدراسة:**

من خلال الاطلاع على الاديبيات والدراسات السابقة ومنها دراسة (سليمان ريحاني وعادل طنوس - أحمد عيد الشخانية) فقد استخدم الباحث مقياس أساليب الحياة من أطروحة الدكتوراه لـ(أحمد الشخانية) حيث يتكون المقياس من (٥٤) عبارة موزعة على (٩) مجالات وبمعدل (٦) عبارات لكل مجال وكانت بدائل الأجابه هي (كثيراً جداً، كثيراً ، متوسطاً، قليلاً ، قليل جداً) وكما مبين في الملحق (١) .  
وفيما يخص تهيئة مقياس التوجه نحو النشاط الرياضي فقد استخدم الباحث مقياس كينون حيث يتضمن المقياس (٥٤) فقرة موزعة على (٦) مجالات (علاوي، ١٩٩٨، ص ٤٤٤) كما مبين في الملحق (٣).

### **٦-٣ الأسس العلمية للمقياس:**

#### **١-٦-٣ الصدق:**

تم استخراج الصدق عن طريق عرضة على مجموعة من الخبراء والمختصين وهو ما يسمى بالصدق (الظاهري) وحصل الموافقة على تطبيقه بنسبة ١٠٠ % لكل من مقياسي أساليب الحياة والتوجه نحو النشاط الرياضي.

#### **٢-٦-٣ الثبات للمقياس:**

تم ذلك من خلال استخدام طريقة اعادة الاختبار عن طريق تطبيق المقياس على (٢٠) طالب وطالبة وهم أفراد التجربة الاستطلاعية وبعد فترة اسبوعين تم اعادة تطبيق الاختبار في نفس الظروف وحصل وبعد استخدام معادلة بيرسون بين درجات الاختبار الاول الثاني حيث كانت قيمة معامل الارتباط لاختبار مقياس أساليب الحياة (٠.٨٩٧٧٨) واختبار مقياس التوجه نحو النشاط الرياضي (٠.٩٢١٦) وهي قيم معنوية عالية وهي تدل على ثبات الاختبار للمقياسين.

#### **٣-٦-٣ الموضوعية:**

بما أن المقياسيين يمتازان بمفاتيح تصحيح فهما لا يحتاجان الى موضوعية.

#### **٧-٣ التجربة الرئيسية:**

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية من خلال توزيع الاستمارات الخاصة بالمقاييس على طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في كل من جامعة (القادسية - السماوة - الكوفة - التربية بنات) للفترة من ٤-١٨ / ١٢ / ٢٠١٦ حيث تم في الاسبوع الأول توزيع مقياس أساليب الحياة وفي الاسبوع الثاني توزيع مقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي.

٨-٣ الوسائل الإحصائية المستخدمة:

\*أستعان الباحث بالوسائل الإحصائية باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية الـ (spss).

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- النسبة المئوية
- ٤- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- ٥- (t-test) للعينات المستقلة.

المبحث الرابع

## ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## ٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج توجهات طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في

## الفرات الأوسط نحو النشاط الرياضي.

لتحقيق هدف البحث تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على محاور مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية، ويبين الجدول (٢) النتائج التي تم التوصل إليها.

## جدول (٢)

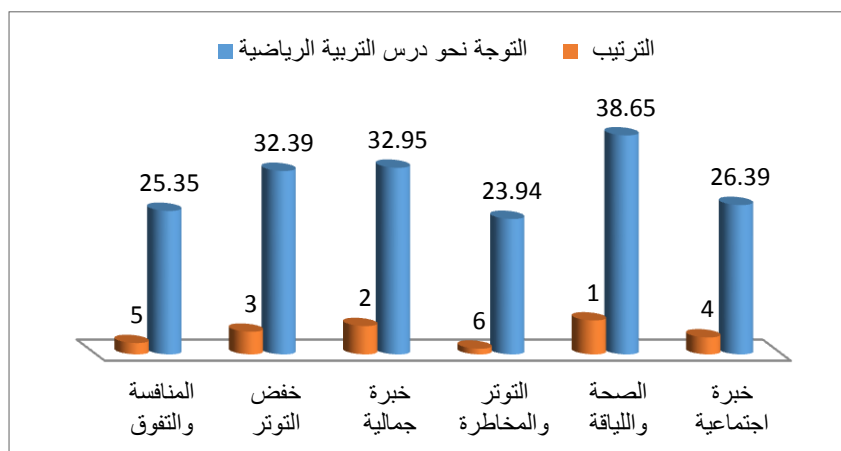
يبين الأوساط والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس التوجه نحو النشاط الرياضي

| المرتبة | ع±   | س     | المحاور          | ت |
|---------|------|-------|------------------|---|
| ٤       | ٣,٤٨ | ٢٦,٣٩ | خبرة اجتماعية    | ١ |
| ١       | ٦,١١ | ٣٨,٦٥ | الصحة واللياقة   | ٢ |
| ٦       | ٣,٨١ | ٢٣,٩٤ | التوتر والمخاطرة | ٣ |
| ٢       | ٤,٦١ | ٣٢,٩٥ | خبرة جمالية      | ٤ |
| ٣       | ٤,٤١ | ٣٢,٣٩ | خفض التوتر       | ٥ |
| ٥       | ٣,٧٦ | ٢٥,٣٥ | المنافسة والتفوق | ٦ |

أظهرت النتائج في الجدول (٢) والخاص بمحور التوجه نحو الأنشطة الرياضية وكان ترتيبها كالاتي (الصحة واللياقة، خفض التوتر، خبرة جمالية، خبرة اجتماعية، المنافسة والتفوق، التوتر والمخاطرة)

حيث نجد أن عينة الدراسة سجلوا درجات مرتفعة من حيث الأوساط الحسابية على بعد الصحة حيث جاء أولاً ومن ثم بعده جاء محور الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة جمالية وبعدها جاء خفض التوتر في المرتبة الثالثة ومن ثم بعده جاء في المركز الرابع الاتجاه نحو الرياضة كخبرة اجتماعية وبعدها التفوق ومن ثم بعده جاء في المركز السادس والأخير محور التوتر والمخاطرة وتعكس هذه الاتجاهات لدى الطلبة أهمية ممارسة الرياضة كنشاط من أجل اكتساب الصحة واللياقة البدنية مما يدل على "وجود الوعي بأهمية الرياضة في حياة الفرد، ويبدو ان احتلال بعد

الصحة واللياقة مرتبة متقدمة ضمن اتجاهات طلاب الجامعات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط نستنتج الى أن القيمة الصحية للرياضة يتم أدراكها على نحو كبير من قبل طلبة الجامعات الذين ينتمون الى شريحة ثقافية متقاربة على الرغم من اختلاف السياق الاجتماعي والجغرافي والعربي" (كاشف، ص٤٧) وكما في الشكل (١)



الشكل (١) يوضح الأوساط لمحاور مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية وترتيبها

## ٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة أسلوب الحياة لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط

لتحقيق هدف البحث الثاني تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على محاور مقياس أساليب الحياة، ويبين الجدول (٣) النتائج التي تم التوصل إليها.

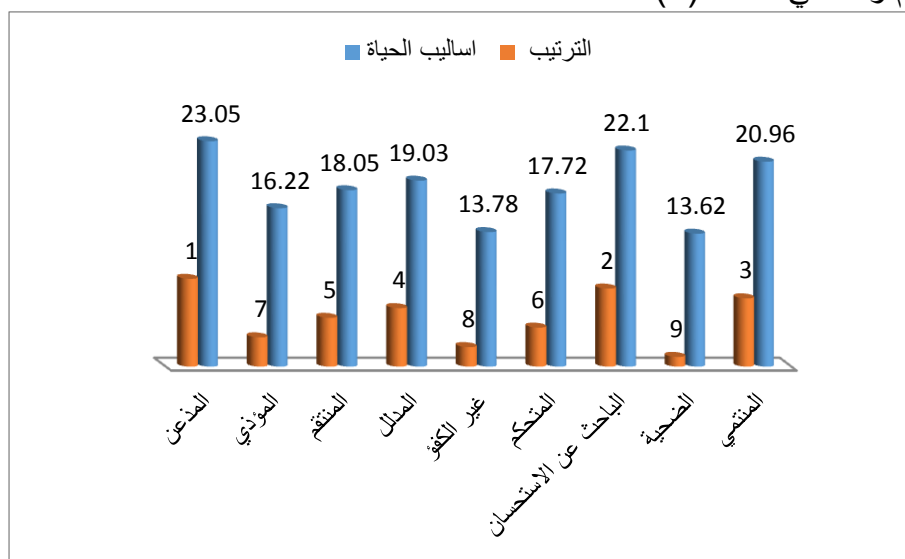
جدول (٣)

يبين الأوساط والانحرافات المعيارية لمقياس أساليب الحياة وترتيبها

| المرتبة | ع±   | س-    | المحاور             |
|---------|------|-------|---------------------|
| ٣       | ٥,٣٠ | ٢٠,٩٦ | المنتمي             |
| ٩       | ٥,٥٨ | ١٣,٦٢ | الضحية              |
| ٢       | ٣,٧٦ | ٢٢,١٠ | الباحث عن الاستحسان |
| ٦       | ٦,١٤ | ١٧,٧٢ | المتحكم             |
| ٨       | ٢,٩٤ | ١٣,٧٨ | غير الكفو           |
| ٤       | ٤,٥٨ | ١٩,٠٣ | المدلل              |
| ٥       | ٤,٥٤ | ١٨,٠٥ | المنتقم             |
| ٧       | ٥,٧٩ | ١٦,٢٢ | المؤذي              |
| ١       | ٤,٣٤ | ٢٣,٠٥ | المذعن              |

من خلال الجدول (٣) يتبين لنا أن أعلى درجة من الأوساط الحسابية لمحاور مقياس أساليب الحياة قد جاء محور المذعن في المرتبة الأولى وجاء في المرتبة الثانية محور الاستحسان وجاء في المرتبة الثالثة محور المنتمي ومن ثم جاء كل من المحاور التالية (المدلل - المنتقم - المتحكم - المؤذي - غير الكفو - الضحية) في المراتب من (٩-٤) وفق الترتيب، وأن

وجود بعد المحور الشخص المذعن في المرتبة الأولى يعزوه الباحث إلى أن الشخص المذعن هو الشخص الذي يفضل العيش والالتزام بمعايير خلقية عالية جداً (Mosak,1979,N<sup>192-195</sup>) وهذا ما يميز الشعب العراقي من حيث تنشئته على الطاعة والاحترام وكما في الشكل (٢).



الشكل (٢) يوضح الأوساط لمحاوَر مقياس أساليب الحياة وترتيبها

### ٣-٤ عرض وتحليل الفروقات لمحاوَر مقياس أساليب الحياة لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والاناث في الفرات الوسط.

لتحقيق هدف البحث تم استخراج قيمة (t) للعينات المستقلة لأفراد عينة البحث على محاور مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية، وبيين الجدول (٤) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٤)

يبين الفروقات لمحاوَر مقياس أساليب الحياة لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والاناث في الفرات الوسط

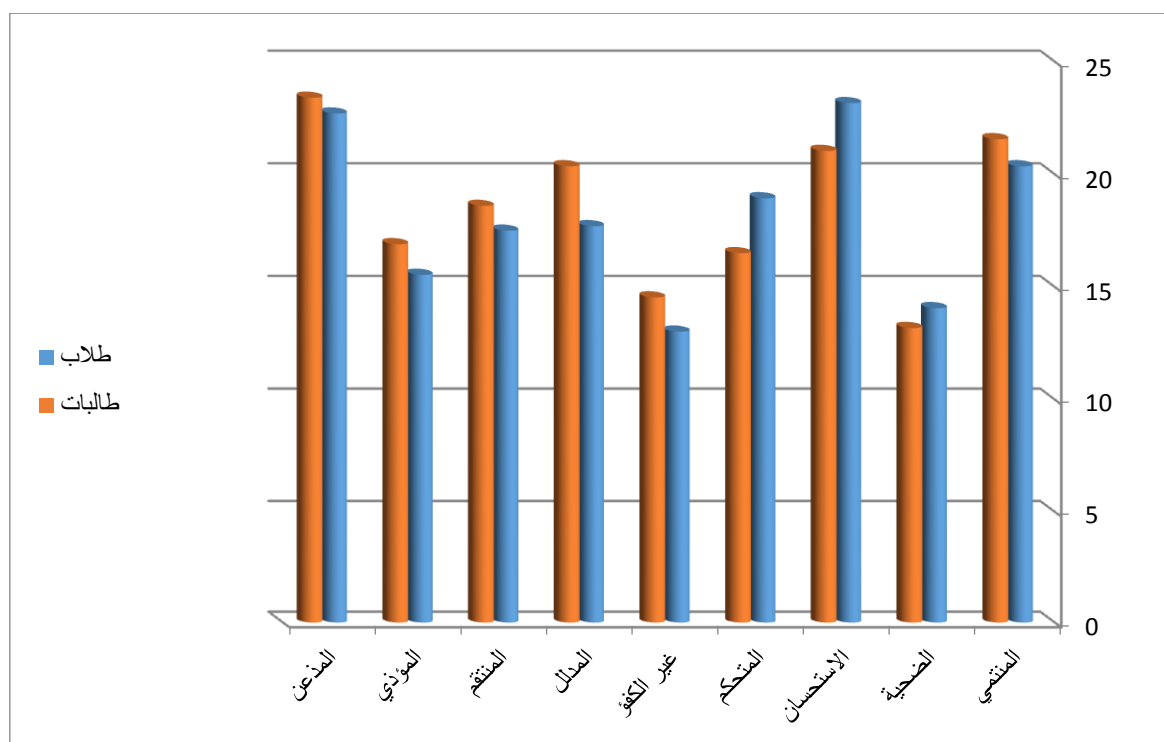
| المحاور   | الجنس  | الوسط الحسابي | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | الدلالة   |
|-----------|--------|---------------|-----------------|-----------------|-----------|
| المنتمي   | طلاب   | ٢٠,٣٦         | ١,١٣-           | ١,٩٨            | غير معنوي |
|           | طالبات | ٢١,٥٦         |                 |                 |           |
| الضحية    | طلاب   | ١٤,٠٦         | ٠,٧٨            |                 | غير معنوي |
|           | طالبات | ١٣,١٨         |                 |                 |           |
| الاستحسان | طلاب   | ٢٣,١٦         | ٢,٩٢            |                 | معنوي     |
|           | طالبات | ٢١,٠٤         |                 |                 |           |
| المتحكم   | طلاب   | ١٨,٩٤         | ٢,٠١            |                 | معنوي     |
|           | طالبات | ١٦,٥٠         |                 |                 |           |

|           |  |       |         |        |           |
|-----------|--|-------|---------|--------|-----------|
| معنوي     |  | -٢.٦٥ | ١٣.٠٢   | طلاب   | غير الكفو |
|           |  |       | ١٤.٥٤٠٠ | طالبات |           |
| معنوي     |  | -٣.٠١ | ١٧.٧٠   | طلاب   | المدلل    |
|           |  |       | ٢٠.٣٦   | طالبات |           |
| غير معنوي |  | -١.٢١ | ١٧.٥٠   | طلاب   | المنتقم   |
|           |  |       | ١٨.٦٠   | طالبات |           |
| غير معنوي |  | -١.١٧ | ١٥.٥٤   | طلاب   | المؤذي    |
|           |  |       | ١٦.٩٠   | طالبات |           |
| غير معنوي |  | -٠.٨٠ | ٢٢.٧٠   | طلاب   | المذعن    |
|           |  |       | ٢٣.٤٠   | طالبات |           |

يبين الجدول (٤) الفروقات لمحاوَر مقياس أساليب الحياة لعينة البحث ما بين الذكور والاناث حيث كانت هناك دلالة معنوية للمحاوَر التالية (الباحث عن الاستحسان – المتحكم – غير الكفو-المدلل) في حين كانت الدلالة غير معنوية لبقية محاوَر المقياس (٥) حيث ان كل من محور الاستحسان والمتحكم كانت الفروق المعنوية لصالح الطلاب ويعزو الباحث ذلك الى أن الأشخاص الذين يقعون في هذا البعد (الباحث عن الاستحسان) يتصفون بالانتماء والسعي للحصول على أستحسان المجتمع ورضاه. (Morton-page & Wheeler, 1997) ويتفق مع ما يشير إليه أدلر (Adler) من "أن الانتماء الاجتماعي هو مقياس لصحة الفرد النفسية فكما أتصف به الفرد تحسنت صحته النفسية" في حين أن الشخص المتحكم هو " الشخص الذي يرغب في التحكم في الآخرين ولديه نزوع نحو السيطرة على أنشطة الجماعة ويرغب في التحكم في حياته (Wheeler.et.al,1991) .

في حين أن الدلالة معنوية لمحور غير الكفو ولصالح الطالبات ويعزو الباحث ذلك أن الشخص غير الكفو " يشعر بعدم المقدرة على النجاح في منافسة الآخرين ويتصرف وكأنه لا يعرف أي شيء صحيح (Wheeler.et.al,1999) مقارنة بالطلاب فربما يجد الطالب من الصعوبة عليه ولاسيما في مجتمعنا الشرقي بأن يعترف بأنه شخص غير كفو، في حين كانت الدلالة معنوية لمحور المدلل ولصالح عينة الطالبات وهذا يتفق مع تنشآت المجتمع العراقي من حيث أن المسؤولية تقع على الذكور أكثر من الاناث من حيث العمل وتحمل النفقات الشخصية وحيث أن الشخص المدلل " هو الشخص الذي يتوقع أن يحصل على كل ما يريد في الحياة (Wheeler.et.al,1999) وكما في الشكل (٣) .





الشكل (٣)

يوضح الفروقات لمحاوَر مقياس أساليب الحياة لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والاناث في الفرات الوسط

#### ٤-٤ عرض وتحليل الفروقات لمحاوَر مقياس التوجه نحو الأنشطة لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والاناث في الفرات الوسط.

لتحقيق هدف البحث الثاني تم استخراج قيمة (t) للعينات المستقلة لأفراد عينة البحث على محاوَر مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية، ويبين الجدول (٥) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٥)

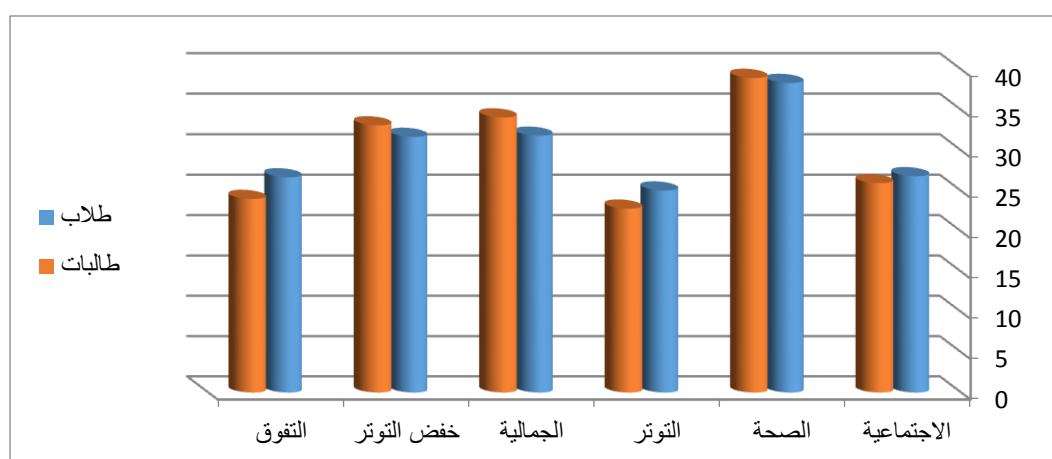
يبين الفروقات لمحاوَر مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والاناث

| المحاوَر   | الجنس  | الوسط الحسابي | قيمة T المحسوبة | قيمة T الجدولية | الدلالة   |           |       |
|------------|--------|---------------|-----------------|-----------------|-----------|-----------|-------|
| الاجتماعية | طلاب   | ٢٦.٨٢         | ١.٢٣            | ١,٩٨            | غير معنوي |           |       |
|            | طالبات | ٢٥.٩٦         |                 |                 |           |           |       |
| الصحة      | طلاب   | ٣٨.٣٤         | -٠.٥٠           |                 | ١,٩٨      | غير معنوي |       |
|            | طالبات | ٣٨.٩٦         |                 |                 |           |           |       |
| التوتر     | طلاب   | ٢٥.٠٦         | ٣.٠٦            |                 |           | ١,٩٨      | معنوي |
|            | طالبات | ٢٢.٨٢         |                 |                 |           |           |       |

|           |  |       |       |        |            |
|-----------|--|-------|-------|--------|------------|
| معنوي     |  | ٢.٥١- | ٣١.٨٢ | طلاب   | الجمالية   |
|           |  |       | ٣٤.٠٨ | طالبات |            |
| غير معنوي |  | ١.٦٢- | ٣١.٦٨ | طلاب   | خفض التوتر |
|           |  |       | ٣٣.١٠ | طالبات |            |
| معنوي     |  | ٣.٧٥  | ٢٦.٦٨ | طلاب   | التفوق     |
|           |  |       | ٢٤.٠٢ | طالبات |            |

• عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ٩٨.

يبين الجدول (٥) أن هناك دلالة معنوية لمحاور مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية لصالح المحاور التالية (التوتر - الجمالية - التفوق) في حين لم يكن هناك أي دلالة معنوية للمحاور الأخرى، وقد كانت الدلالة معنوية في كل من محور (التوتر - التفوق) لصالح عينة الطلاب حيث أن لدى الكثير من الطلاب الرغبة في ممارسة الرياضة لتحقيق أهداف ذات طبيعة اجتماعية تساعده على التكيف مع المحيط الاجتماعي الجديد وتحقيق التفوق، وكذلك ترويحاً تساعده على خفض التوتر الناجم عن الأعباء الدراسية وكذلك الضغوط الناجمة عن ضغط الحياة وعدم استقرار. في حين أن الدلالة معنوية ولصالح الطالبات في محور الجمالية من خلال أهمية الرياضة في إبراز جمال المرأة.



الشكل (٤) يوضح الفروقات لمحاور مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية ما بين الذكور والاناث

#### ٤-٥ عرض نتائج علاقة الارتباط ما بين أساليب الحياة والتوجه نحو الأنشطة الرياضية لطلبة كليات التربية البدنية في الفرات الوسط

لغرض تحقيق هدف البحث قام الباحث بإيجاد علاقة الارتباط بين محاور مقياس (التوجه نحو الأنشطة الرياضية) ومحاور مقياس (أساليب الحياة) وذلك من خلال استخراج قيمة (ر) المحسوبة والجدولية وكما مبين في الجدول (٦).

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط بين أساليب الحياة ومقياس التوجه نحو الأنشطة

#### جدول (٦)

يبين قيم ر الجدولية والمحسوبة ما بين التوجه نحو الأنشطة الرياضية وأساليب الحياة لدى عينة البحث

| مجالات مقياس التوجه نحو الأنشطة |        |          |        |         |            | مجالات مقياس أساليب الحياة |
|---------------------------------|--------|----------|--------|---------|------------|----------------------------|
| تفوق ٢                          | خفض ٢  | جمالية ٢ | توتر ٢ | صحة ٢   | اجتماعية ٢ |                            |
| ٠.٠٧٤                           | ٠.٠٨٢  | *٠.١٨٥   | ٠.٠٥٣  | ٠.٠١٥-  | ٠.٠٣٩      | المنتمي                    |
| ٠.١١٨                           | ٠.٠٢١  | ٠.١١٨    | ٠.٠٢٨  | ٠.٠٢٩   | *-٠.٢٠٣    | الضحية                     |
| ٠.٠٤٥-                          | ٠.٠٠٥- | ٠.٠٩٨-   | ٠.٠١٩- | **٠.٢٥١ | **٠.٢٣٥    | الاستحسان                  |
| ٠.٠٣٨-                          | ٠.٠٩٤- | ٠.١٢٧    | ٠.٠٧٦  | ٠.١١٩   | **٠.٢٧٧    | المتحكم                    |
| ٠.٠٥٠                           | ٠.٠٢٧  | ٠.١٥٣    | ٠.٠٢٤- | -٠.٣٩-  | ٠.٠٥٨-     | غير الكفؤ                  |
| ٠.٠١٦                           | ٠.٠٩٠- | ٠.٠٢٥    | ٠.٠٩١  | ٠.٠٦٦   | ٠.٠٦٨-     | مدل                        |
| ٠.٠٤٢                           | ٠.٠٦٠- | ٠.١٦١    | ٠.٠٩٦  | ٠.٠١٣   | ٠.٠٩٤      | منتقم                      |
| ٠.٠٥٠-                          | ٠.٠٠٠  | ٠.١٢١    | ٠.٠٦٩  | ٠.٠٣٩   | ٠.١٥٣      | مؤذي                       |
| ٠.٠٨٦                           | ٠.٠٣١- | *٠.٢٧١-  | *٠.١٧٨ | ٠.٠٦٣   | ٠.٠٢٩      | مدعن                       |

\* عند درجة الجدولية مقدارها (٠.١٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية ٩٨.

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط بين أسلوب الحياة (المنتمي) مع (الجمالية) لمقياس التوجه نحو الأنشطة وحيث ان أسلوب الحياة (المنتمي) يعتبر من أساليب الحياتية التي يتصف أصحابها بالانتماء والسعي للحصول على أستحسان المجتمع ورضاه وأشار الى ذلك مورتن و ولير (Morton-page & Wheeler, 1997) ويتفق مع ما يشير إليه إدلر (Adler) أن الانتماء الاجتماعي هو مقياس لصحة الفرد وكذلك فإن الفرد الذي يتصف بالانتماء الاجتماعي ينال رضى واستحسان المجتمع له ، كما يحصل على دعم اجتماعي كبير من المجتمع عند تعرضه لمشكلة أو ضغط ما مما يساعد في زيادة قدرته على التعامل مع الضغوط النفسية وهذا يمثل أحد دوافع ممارسة النشاط الرياضي من خلال الحصول على المتعة الجمالية.

في حين وجدت علاقة ارتباط عكسية بين أسلوب الحياة (الضحية) مع الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة (اجتماعية) ويعزو الباحث ذلك الى أن الشخص الضحية هو الشخص الذي يشعر بالأذى من الآخرين (Wheeler, 1999) وهو كذلك الشخص الذي يشعر بالشفقة على ذاته (Mosak, 1979) في حين أن النشاط البدني (النشاط الرياضي) الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى إمكانية أشباع حاجات اجتماعية معينة، وعلى ذلك فإن النشاط البدني كخبرة اجتماعية يتميز من خلال الأنشطة الرياضية (البدنية) التي تسهم غالباً في توفير التفاعل الاجتماعي والتي تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس. وقد أوضح ألدريان Alderman العلاقة الوثيقة بين قابلية الفرد للاندماج الاجتماعي ومدى أشباع حاجته الى الانتماء من خلال النشاط البدني فالفرد الاجتماعي (المندمج اجتماعياً) غالباً ما يكون رياضياً ومتميزاً بالحيوية والنشاط والحضور الذهني والعاطفي على العكس من الأشخاص المنطوين على أنفسهم وأصحاب المهارات الضعيفة.

وكذلك هناك علاقة ارتباط بين أسلوب الحياة (الباحث عن الاستحسان) مع الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة (اجتماعية - صحية) لمقياس التوجه نحو الأنشطة وحيث ان أسلوب الحياة (الباحث عن الاستحسان) يعتبر من الأساليب الحياتية التي يتصف أصحابها بالانتماء والسعي للحصول على أستحسان المجتمع ورضاه وأشار الى ذلك مورتن و ولير (6:97) ويتفق مع ما يشير إليه إدلر (Adler) أن الانتماء الاجتماعي هو مقياس لصحة الفرد وهذا يمثل

أحد دوافع ممارسة النشاط الرياضي من خلال الحصول التغيير في وضع الفرد من خلال الحراك للأعلى في الرياضة مثال اللاعب الذي ينتقل من الهواية الى الاحتراف حيث يعزز مكانته الاجتماعية من خلال نجاحاته الرياضية .

في حين كانت العلاقة عكسية مع الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة (صحية) لمقياس التوجه نحو الأنشطة ويعزو الباحث ذلك الى أن الشخص الباحث عن الاستحسان هو الشخص الذي يحاول أرضاء الجميع في كل الأوقات وكونه حساس للانتقاد وينظر الى تقييمات الآخرين له بأنها مقياس لقيمتة الشخصية (Mosak,1979) في حين تعد ممارسة الرياضة من وسائل العلاج الطبيعي التي يشجع عليه كل الأطباء بل أن الرياضة وسيلة للوقاية للكثير من الامراض قبل ان تكون علاج لها سواء كانت أمراض نفسية كالقلق والتوتر والاكتئاب والممارسة اليومية للرياضة توفر وسيلة فعالة لاطمئنان الشخص على حالته الصحية .

ويبين الجدول وجود علاقة ارتباط بين أسلوب الحياة (المتحكم) والتوجه نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة(اجتماعية) ويعزو الباحث ذلك الى أن الفرد المتحكم يرغب في التحكم في حياته والتأكد من أن الحياة لا تتحكم به (Mosak,1979) وهذا يتم من خلال اكتساب العلاقات الاجتماعية من خلال ممارسة النشاط الرياضي، ويفسر باركر Parker ذلك بأن امتثال الجميع أمام القواعد المعمول بها في الملعب وتحت إدارة حكم الملعب ومساعديه، تعبر عن نفس النموذج الاجتماعي المطلوب لإداره دفة المجتمع ، حيث ينبغي أن يمثل جميع أفراد المجتمع للقانون او الشريعة التي يحكم بها المجتمع دونما تحيز أو استثناء ، كما أن روح الفريق المعبرة عن الطبيعة الاجتماعية للرياضة ، تعد نموذجاً يحتذى به ليس على مستوى الرياضة فحسب وإنما على مستوى أي مجتمع.

في حين ان أساليب الحياة التالية (غير الكفو-مدلل – المنتقم – المؤذي) لم توجد أي علاقة ارتباط مع أي بعد من ابعاد التوجه نحو ممارسة النشاط الرياضي.

ويبين الجدول وجود علاقة ارتباط بين أسلوب الحياة(المذعن) مع التوجه نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرة (التوتر والمخاطرة) ويعزو الباحث ذلك الى أن الشخص الذي يتصف بأسلوب الحياة (المذعن) يكون مطيع للآخرين بشكل سلبي وهو يشبه الشخص الذي يحتاج الى أن يكون جيداً لدى موزارك (Wheeler,1991) وكذلك يعتبر من أساليب الحياة التي يتصف أصحابها بالانتماء والسعي للحصول على أستحسان المجتمع ورضاه ونحن نعلم ما تنتجه الرياضة التي تتميز بأسلوب التوتر والمخاطرة من أثر على شخصية الفرد

## المبحث الخامس

## ٥-الاستنتاجات والتوصيات:

### ١-٥ الاستنتاجات:

- ١- هناك فروقات بين الطلاب والطالبات في محاور أساليب الحياة من حيث البحث عن الاستحسان والمتحكم لصالح الطلاب في حين أن محور غير الكفو والمعدل كان لصالح الطالبات.
- ٢- ظهر أن محور الصحة واللياقة البدنية كان تسلسله الأول على بقية المحاور الأخرى وهذا يدل على الوعي والثقافة لدى عينة البحث في حين أن محور المخاطرة والتوتر جاء في المرتبة الأخيرة.
- ٣- ظهر أن محور المذعن في مقياس أساليب الحياة كان تسلسله الأول على بقية المحاور الأخرى.
- ٤- هناك تباين لدى عينة البحث في كل من مقياسي التوجه نحو الأنشطة الرياضية وأساليب الحياة.
- ٥- هناك فروقات بين الطلاب والطالبات في محاور (التوتر-التفوق) لمقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية لصالح الطلاب في حين كان التفوق لصالح الطالبات في محور الجمالية.
- ٦- وجود علاقة ارتباط بين محاور أساليب الحياة (المنتمي - الباحث عن الاستحسان-المتحكم-المذعن) مع محاور (الصحة - الجمالية-اجتماعية-التوتر) لمقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية.

### ٢-٥ التوصيات:

- ١- ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية ممارسة الرياضة في مختلف جوانب الحياة.
- ٢- التأكيد على الاستفادة من أساليب الحياة ذات العلاقة بالتوجه نحو الأنشطة الرياضية وبما يتناسب مع إمكانيات الفرد(الطالب).
- ٣- الاستفادة من أساليب الحياة وأثرها في توجهات الفرد واختياراته واندفاعه نحو النشاط الرياضي.
- ٤- اجراء دراسات على عينة أكبر وفي مجالات مختلفة.

## المصادر

## العربية

- ١- أحمد عيد الشخانة: أساليب الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من المضطربين نفسياً في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الأردنية عمان.
- ٢- أنور محمود رحيم: اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد ٢، المجلد ٥، ٢٠٠٦.
- ٣- سليمان ربحاني، عادل طنوس: العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ٨، عدد ٣، ٢٠١٢.
- ٤- كاشف زايد: اتجاهات طلبة وطالبات الجامعة الأمريكية بالقاهرة نحو النشاط الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة حلوان، القاهرة.
- ٥- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ط ٢، ١٩٩٢.
- ٦- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط ١، ١٩٩٨.
- ٧- نزار الطالب، كامل لويس: علم النفس، بغداد، دار الحكمة، ١٩٩٣.

## الإنكليزية

- 1- Alderman, RB., Psychological Behaviour in Sport, Phila., W.B. Saunder Co., 1974.
- 2- Ebbeck, V., Gibbons, S. L., & Loken-Dahle, L. J. (2000). Reasons for adult participation in physical activity: An interactional approach. International Journal of Sport Psychology,
- 3- Gill, D. (1986). Psychological dynamics of sport. Publishers.Champain, IL: Human Kinetics.
- 4- Morton – Page, A. and Wheeler, M. (1997), Early loss, depression, and life style themes, Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice.
- 5- Morton – Page, A. and Wheeler, M. (1997), Early loss, depression, and life style themes, Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice.
- 6- Mosak, H. (1979). Mosaks typology.The Journal of individual Psychology.
- 7- Mosak, H. (2005). Adlerian Psychotherapy. Belmont, CA : Books – Thomson learning.Mosak, H. (1979). Mosaks typology.The Journal of individual Psychology.
- 8- Terry, J. (1996). Changing habits by changing attitudes. Journal of Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- 9- Wheeler, M. Kern, R. and Curlette, W. (1993), The BASIS-A inventory, (1st ed.), Highland: TRT Association

## الملحق (١)

| ت  | اللقب العلمي | اسم الخبير                | الاختصاص          | مكان العمل  |
|----|--------------|---------------------------|-------------------|---|
| ١  | أ.د          | عبد العزيز حيدر عبد الرضا | علم النفس التربوي | جامعة القادسية - قسم العلوم التربوية والنفسية       |
| ٢  | أ.د          | على صكر جابر              | علم النفس التربوي | جامعة القادسية - قسم العلوم التربوية والنفسية       |
| ٣  | أ.د          | علي حسين هاشم             | علم النفس الرياضي | جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| ٤  | أ.د          | أسعد علي سفيح             | علم النفس الرياضي | جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| ٥  | م.د          | رأفت عبد الهادي           | علم النفس الرياضي | جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| ٦  | م.د          | مصطفى نعيم الياسري        | علم النفس التربوي | جامعة القادسية - قسم العلوم التربوية والنفسية       |
| ٧  | م.د          | حيدر كاظم عيسى            | علم النفس الرياضي | كلية التربية المفتوحة                               |
| ٨  | م.د          | حيدر مهدي                 | علم النفس الرياضي | جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| ٩  | م.د          | حيدر كريم                 | علم النفس الرياضي | جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| ١٠ | م.د          | سلام محمد حمزة الكرعاعي   | علم النفس التربوي | جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة     |

## ملحق (٢)

### مقياس أساليب الحياة بصورته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي (الطالب والطالبة).

تحية طيبة ....

نضع بين يديك مجموعة من العبارات والتي يستهدف الباحث من خلال أجابتم عنها تحقيق هدف بحثه ، لما لذلك من أهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل عام والجانب الرياضي بشكل خاص وكونكم تمثلون طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، لذا يأمل الباحث تعاونكم في الإجابة عن جميع الفقرات بما يعكس آراءكم الحقيقية اتجاهها ، وذلك من خلال وضع أشاره ( ✓ ) أمام كل فقرة من الفقرات واسفل احد البدائل ضمن ميزان التقدير الخماسي علماً أن الإجابة لن يطع عليها سوى الباحث وتستخدم لغرض البحث العلمي ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة ، وأن الاسم هو لغرض الإشارة كونك طالب أو طالبة من خلال وضع علامة ( ✓ ) في المربع المجاور لكلمة طالبة أو طالبة ..  
شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

في هذه الفقرة مثال توضيحي

| ت | الفقرات                    | كثيراً جداً | كثيراً | متوسطاً | قليلاً | قليل جداً |
|---|----------------------------|-------------|--------|---------|--------|-----------|
| ١ | عندما كنت طفلاً كنت سعيداً |             | ✓      |         |        |           |

طالبة

الاسم: طالب

المرحلة:

الكلية:



| ت  | الفقرات   | كثيراً جداً | كثيراً | متوسطاً | قليلاً | قليل جداً |
|----|---|-------------|--------|---------|--------|-----------|
| ١  | عندما كنت طفلاً كنت منسجماً بشكل جيد مع رفاقي.                                    |             |        |         |        |           |
| ٢  | عندما كنت طفلاً كنت أواجه صعوبة في تكوين الأصدقاء.                                |             |        |         |        |           |
| ٣  | عندما كنت طفلاً لم أكن عضواً في أي جماعة.   |             |        |         |        |           |
| ٤  | عندما كنت طفلاً كنت أجد صعوبة في الشعور بأنني عضو في جماعة ما.                    |             |        |         |        |           |
| ٥  | عندما كنت طفلاً كنت أتجنب الاشتراك بأية مجموعة.                                   |             |        |         |        |           |
| ٦  | عندما كنت طفلاً كنت كنت منعزلاً.  |             |        |         |        |           |
| ٧  | عندما كنت طفلاً كان أحد والدي غاضباً مني.   |             |        |         |        |           |
| ٨  | عندما كنت طفلاً كنت أعتقد أن أحد والدي كان لئيماً معي.                            |             |        |         |        |           |
| ٩  | عندما كنت طفلاً كنت أعاقب ظملاً.  |             |        |         |        |           |
| ١٠ | عندما كنت طفلاً كنت أشعر بأنني محبوب من قبل والدي.                                |             |        |         |        |           |
| ١١ | عندما كنت طفلاً كنت أشعر بالخوف من والدي.   |             |        |         |        |           |
| ١٢ | عندما كنت طفلاً كان أحد والدي يعتقد بأن ليس هناك أي فائدة ترجى مني.               |             |        |         |        |           |
| ١٣ | عندما كنت طفلاً كنت أرغب في أن أكون محبوباً.                                      |             |        |         |        |           |
| ١٤ | عندما كنت طفلاً كنت أهتم باستحسان البالغين لأفعالي.                               |             |        |         |        |           |
| ١٥ | عندما كنت طفلاً كنت أرغب في الحصول على محبة المعلم.                               |             |        |         |        |           |
| ١٦ | عندما كنت طفلاً كنت أفرح بالثناء الذي أحصل عليه عند القيام بعمل حسن.              |             |        |         |        |           |
| ١٧ | عندما كنت طفلاً كانت لدي حاجة ملحة للنجاح كي أشعر بأنني مقبول من الأطفال الآخرين. |             |        |         |        |           |
| ١٨ | عندما كنت طفلاً كنت أشعر بأنني مقبول فقط عندما أكون ناجحاً.                       |             |        |         |        |           |
| ١٩ | عندما كنت طفلاً كنت أتزعم الأطفال.  |             |        |         |        |           |
| ٢٠ | عندما كنت طفلاً كنت أحب أن أمني على الآخرين ما يجب عليهم أن يفعلوه.               |             |        |         |        |           |
| ٢١ | عندما كنت طفلاً كنت طفلاً مسيطراً.  |             |        |         |        |           |
| ٢٢ | عندما كنت طفلاً كنت أرغب في التحكم بالأطفال الآخرين.                              |             |        |         |        |           |
| ٢٣ | عندما كنت طفلاً كنت أرغب في أن أقرر ما يفعله الأطفال الآخرون.                     |             |        |         |        |           |

|                       |           |                 |       |                   |         |  |
|-----------------------|-----------|-----------------|-------|-------------------|---------|--|
|                       |           |                 |       |                   | ٢٤      | عندما كنت طفلاً كنت أشعر أنني أكثر قبولاً في الجماعة عندما أكون مسؤولاً.         |
|                       |           |                 |       |                   | ٢٥      | عندما كنت طفلاً كنت بارعاً في الأنشطة التنافسية.                                 |
| غير موافق على الإطلاق | غير موافق | لم أكون رأي بعد | موافق | موافق بدرجة كبيرة | الفقرات | ت  |
|                       |           |                 |       |                   | ٢٦      | عندما كنت طفلاً فعلت أشياء كثيرة جيدة.   |
|                       |           |                 |       |                   | ٢٧      | عندما كنت طفلاً شعرت بالثقة بنفسني في كثير من المجالات.                          |
|                       |           |                 |       |                   | ٢٨      | عندما كنت طفلاً لم أكن أرغب في محاولة القيام بعمل صائب.                          |
|                       |           |                 |       |                   | ٢٩      | عندما كنت طفلاً كنت أشعر بأنني قادر على عمل كل شيء بشكل أفضل من الأطفال الآخرين. |
|                       |           |                 |       |                   | ٣٠      | عندما كنت طفلاً كنت أنجح في معظم الأشياء التي حاولت القيام بها.                  |
|                       |           |                 |       |                   | ٣١      | عندما كنت طفلاً كنت مدلاً الى حد الأفساد.  |
|                       |           |                 |       |                   | ٣٢      | عندما كنت طفلاً كنت أحصل على كل ما أريد في البيت.                                |
|                       |           |                 |       |                   | ٣٣      | عندما كنت طفلاً كنت مدلاً في المنزل.   |
|                       |           |                 |       |                   | ٣٤      | عندما كنت طفلاً كنت أحصل على اهتمام خاص.   |
|                       |           |                 |       |                   | ٣٥      | عندما كنت طفلاً كنت أحصل على أكثر مما استحق.                                     |
|                       |           |                 |       |                   | ٣٦      | عندما كنت طفلاً كنت أحصل على ما أريد بطريقي.                                     |
|                       |           |                 |       |                   | ٣٧      | عندما كنت طفلاً كنت أنتقم عندما أتعرض للعقاب.                                    |
|                       |           |                 |       |                   | ٣٨      | عندما كنت طفلاً كنت أغضب إذا لم تسر الأمور كما أريد.                             |
|                       |           |                 |       |                   | ٣٩      | عندما كنت طفلاً كنت أتمرّد عندما لا أحصل على ما أريد.                            |
|                       |           |                 |       |                   | ٤٠      | عندما كنت طفلاً كنت أرغب في الانتقام من الذين آذوني.                             |
|                       |           |                 |       |                   | ٤١      | عندما كنت طفلاً كنت أصر على الحصول على حقي.                                      |
|                       |           |                 |       |                   | ٤٢      | عندما كنت طفلاً كنت أنفذ مخططاتي للانتقام.                                       |
|                       |           |                 |       |                   | ٤٣      | عندما كنت طفلاً كنت أستمتع بمضايقة الحيوانات.                                    |
|                       |           |                 |       |                   | ٤٤      | عندما كنت طفلاً كنت أشعر بالفخر عندما أقوم بإيذاء الآخرين.                       |
|                       |           |                 |       |                   | ٤٥      | عندما كنت طفلاً كنت أستمتع بمضايقة الأطفال الآخرين.                              |
|                       |           |                 |       |                   | ٤٦      | عندما كنت طفلاً كنت لم أكن أمانع إيذاء الأطفال الآخرين.                          |
|                       |           |                 |       |                   | ٤٧      | عندما كنت طفلاً كنت غالباً ما أتعرض للنقد لقيامي بإيذاء الآخرين.                 |

|   |         |                         |       |                    |  |    |
|---|---------|-------------------------|-------|--------------------|--|----|
|   |         |                         |       |                    | عندما كنت طفلاً كنت حريصاً على احترام حقوق الآخرين في المدرسة. | ٤٨ |
|   |         |                         |       |                    | عندما كنت طفلاً كنت مطيعاً جداً.                               | ٤٩ |
|   |         |                         |       |                    | عندما كنت طفلاً كنت متعاوناً جداً.                             | ٥٠ |
|   |         |                         |       |                    |  |    |
| ت | الفقرات | موافق<br>بدرجة<br>كبيرة | موافق | لم أكون<br>رأي بعد | غير موافق<br>على<br>الاطلاق                                    |    |
|   |         |                         |       |                    | عندما كنت طفلاً كنت لم أكن مزعجاً لوالدي.                      | ٥١ |
|   |         |                         |       |                    | عندما كنت طفلاً كنت أحرص على أرواء الكبار بدلاً من أزعاجهم.    | ٥٢ |
|   |         |                         |       |                    | عندما كنت طفلاً كنت مؤدباً جداً.                               | ٥٣ |
|   |         |                         |       |                    | عندما كنت طفلاً كنت أساعد في أعمال البيت.                      | ٥٤ |

### تم توزيع فقرات مقياس اساليب الحياة وفق التالي

| أرقام الفقرات  |                   | المحاور   |
|----------------|-------------------|-----------|
| السلبية        | الإيجابية         |           |
| ٦-٥-٤-٣-٢      | ١                 | المتنمي   |
| ١٠             | ١٢-١١-٩-٨-٧       | الضحية    |
|                | ١٨-١٧-١٦-١٥-١٤-١٣ | الاستحسان |
|                | ٢٤-٢٣-٢٢-٢١-٢٠-١٩ | المتحكم   |
| ٣٠-٢٩-٢٧-٢٦-٢٥ | ٢٨                | غير الكفو |
|                | ٣٦-٣٥-٣٤-٣٣-٣٢-٣١ | المدلل    |
|                | ٤٢-٤١-٤٠-٣٩-٣٨-٣٧ | المنتقم   |
| ٤٨             | ٤٧-٤٦-٤٥-٤٤-٤٣    | المؤذي    |
|                | ٥٤-٥٣-٥٢-٥١-٥٠-٤٩ | المدمن    |

## ملحق (٢)

### مقياس التوجه نحو الانشطة الرياضية بصورته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

عزيزي (الطالب والطالبة).

تحية طيبة ....

نضع بين يديك مجموعة من العبارات والتي يستهدف الباحث من خلال أجابتم عنها تحقيق هدف بحثه ، لما لذلك من أهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل عام والجانب الرياضي بشكل خاص وكونكم تمثلون طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، لذا يأمل الباحث تعاونكم في الإجابة عن جميع الفقرات بما يعكس آراءكم الحقيقة اتجاهها ، وذلك من خلال وضع أشاره ( ✓ ) أمام كل فقرة من الفقرات واسفل احد البدائل ضمن ميزان التقدير الخماسي علماً أن الإجابة لن يطلع عليها سوى الباحث وتستخدم لغرض البحث العلمي ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة ، وأن الاسم هو لغرض الإشارة كونك طالب أو طالبة من خلال وضع علامة ( ✓ ) في المربع المجاور لكلمة طالبة أو طالبة ..  
شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

في هذه الفقرة مثال توضيحي

| ت | الفقرات                              | موافق بدرجة كبيرة | موافق | لم أكون رأي بعد | غير موافق | غير موافق على الاطلاق |
|---|--------------------------------------|-------------------|-------|-----------------|-----------|-----------------------|
| ١ | التربية الرياضية تعلم التلميذ الطاعة |                   | ✓     |                 |           |                       |

طالبة

الاسم: طالب

المرحلة:

الكلية:

| ت | الفقرات   | موافق بدرجة كبيرة | موافق | لم أكون رأي بعد | غير موافق | غير موافق على الاطلاق |
|---|---|-------------------|-------|-----------------|-----------|-----------------------|
| ١ | أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة. |                   |       |                 |           |                       |

|   |         |                         |       |                    |              |  |
|---|---------|-------------------------|-------|--------------------|--------------|--|
|   |         |                         |       |                    | ٢            | أستطيع أن امارس التدريب الرياضي الشاق يوماً إذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية أحدي الفرق الرياضية القومية.                               |
|   |         |                         |       |                    | ٣            | أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب (اللاعب)   |
|   |         |                         |       |                    | ٤            | في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.   |
|   |         |                         |       |                    | ٥            | لا أستطيع أن اتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.  |
|   |         |                         |       |                    | ٦            | لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية.  |
|   |         |                         |       |                    | ٧            | أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.  |
|   |         |                         |       |                    | ٨            | تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبه.  |
|   |         |                         |       |                    | ٩            | تعجبنى الأنشطة التي تحتاج الى تدريب منظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عال من المهارة. |
|   |         |                         |       |                    | ١٠           | الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة.  |
|   |         |                         |       |                    | ١١           | الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.  |
|   |         |                         |       |                    | ١٢           | الممارسة الرياضية هي غالباً الطريق الوحيد لأزله التوترات النفسية الشديدة.  |
|   |         |                         |       |                    | ١٣           | الممارسة الرياضية هي غالباً الطريق الوحيد لأزله التوترات النفسية الشديدة.  |
|   |         |                         |       |                    | ١٤           | في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.   |
|   |         |                         |       |                    | ١٥           | أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.  |
|   |         |                         |       |                    | ١٦           | هناك فرص كثيرة تتيح للأسنان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.                          |
|   |         |                         |       |                    | ١٧           | أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.   |
|   |         |                         |       |                    | ١٨           | عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية.   |
|   |         |                         |       |                    | ١٩           | لا تعجبنى بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.  |
|   |         |                         |       |                    | ٢٠           | في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.                                    |
|   |         |                         |       |                    | ٢١           | الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.  |
|   |         |                         |       |                    | ٢٢           | لا أميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات.   |
|   |         |                         |       |                    | ٢٣           | الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.  |
| ت | الفقرات | موافق<br>بدرجة<br>كبيرة | موافق | لم أكون<br>رأي بعد | غير<br>موافق | غير موافق<br>على الاطلاق   |

|    |         |             |       |                 |  |
|----|---------|-------------|-------|-----------------|--|
| ٢٤ |         |             |       |                 | لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.   |
| ٢٥ |         |             |       |                 | أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.   |
| ٢٦ |         |             |       |                 | الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان.  |
| ٢٧ |         |             |       |                 | في الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.   |
| ٢٨ |         |             |       |                 | إذا طلب مني الاختيار فأنتي أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة.  |
| ٢٩ |         |             |       |                 | من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.  |
| ٣٠ |         |             |       |                 | الرياضة تتيح الفرص المتعددة لاظهار جمال الحركات البشرية.   |
| ٣١ |         |             |       |                 | هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.  |
| ٣٢ |         |             |       |                 | أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.   |
| ٣٣ |         |             |       |                 | أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى أشباع التذوق الجمال أو الفني.  |
| ٣٤ |         |             |       |                 | أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على أنكار الذات والتضحية وبذل الجهد.  |
| ٣٥ |         |             |       |                 | أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.   |
| ٣٦ |         |             |       |                 | لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.   |
| ٣٧ |         |             |       |                 | أشعر بأن الرياضة تعزلني تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.   |
| ٣٨ |         |             |       |                 | إذا طلب مني الاختيار فأنتي أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.                                    |
| ٣٩ |         |             |       |                 | أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.  |
| ٤٠ |         |             |       |                 | المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً بالنسبة لي.   |
| ٤١ |         |             |       |                 | الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي.   |
| ٤٢ |         |             |       |                 | الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها الى أقصى مدى.  |
| ٤٣ |         |             |       |                 | نظراً لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة |
| ٤٤ |         |             |       |                 | الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية.  |
| ٤٥ |         |             |       |                 | الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.                        |
| ٤٦ |         |             |       |                 | أفضل مشاهدة او ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية ولا تحتاج الى وقت طويل.  |
| ت  | الفقرات | موافق بدرجة | موافق | لم أكون رأي بعد | غير موافق على الاطلاق  |

|  |  |  |  | كبيرة |  |
|--|--|--|--|-------|--|
|  |  |  |  |       | ٤٧ ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.  |
|  |  |  |  |       | ٤٨ أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والباليه. |
|  |  |  |  |       | ٤٩ أن الاتصال الاجتماعي التي تنتجها ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى.  |
|  |  |  |  |       | ٥٠ أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.   |
|  |  |  |  |       | ٥١ عدم ممارسة النشاط الرياضي تضعني في فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء.  |
|  |  |  |  |       | ٥٢ يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.  |
|  |  |  |  |       | ٥٣ تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.  |
|  |  |  |  |       | ٥٤ الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.   |