



Prevalent physical patterns and their relationship to psychological Alienation among female students Middle school in The city of Mosul

Faleh Taha Abed ^{1*}

Omar Natheer Thanoon ¹

1- General Directorate of
Nineveh Education

Article info.

Article history:

-Received: 24/11/2020

-Accepted: 6/6/2021

-Available online: 30/06/2021

Keywords:

- Physical pattern
- psychological alienation

©2021 This is an open
access article under the CC
by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The current research aims at knowing the physical pattern of preparatory female students and also knowing the psychological alienation level of preparatory students in Mosul city, as well as, knowing the relationship between the physical pattern and the psychological alienation of the female students, the two researchers have used the correlative descriptive procedure for its research suitability, the research community consists of preparatory female students in Mosul city, while the research sample consists of 150 female students selected randomly. The two researches depend on the suitable statistical instruments (arithmetic mean, standard deviation, T-test coefficient and percentage) and they used the SPSS to treat data.

The prevailing physical pattern of the preparatory female students in Mosul city is skinny, and the results showed that the sport alienation level for the skinny and muscle female students was lower than the hypothetical average of the scale and this denotes their low level of alienation, while the fat female students, their sport alienation level was higher than the hypothetical level of the scale and this denotes their high level of sport alienation, also the results showed that there is a positive correlation relationship between the skinny pattern and the psychological alienation, and also there is a positive correlation relationship between the muscle pattern and the psychological alienation, and that there is a negative correlation relationship between the fat pattern and the psychological alienation.

* Corresponding Author: Omar.Natheer17@gmail.com - General Directorate of Nineveh Education

الأنماط الجسمية السائدة وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/06/30

م.م عمر نذير ذنون

م. فالح طه عبد

الكلمات المفتاحية

المديرية العامة لتربية نينوى

- النمط الجسمي

- الاغتراب النفسي

الخلاصة:

هدف البحث الى التعرف على النمط الجسمي السائد لدى طالبات المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل وتحديدًا طالبات الصف الخامس الادبي، والتعرف على مستوى الاغتراب النفسي لديهن، إضافة الى التعرف على العلاقة بين النمط الجسمي والاغتراب النفسي للطالبات، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الإعدادية وتحديدًا طالبات الصف الخامس الادبي في مدينة الموصل، اما عينة البحث فتكونت من 150 طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية واعتمد الباحثان الوسائل الإحصائية الملائمة للبحث (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل اختبار (T-test)، النسبة المئوية) واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss) في معالجة البيانات.

النمط الجسمي السائد لدى الطالبات هو النمط النحيف، كما أظهرت النتائج ان مستوى الاغتراب الرياضي لدى الطالبات ذوات النمط العضلي والنحيف كان اقل من المتوسط الفرضي للمقياس مما يدل على انخفاض مستوى الاغتراب لديهم، بينما الطالبات ذوات النمط البدني كان مستوى الاغتراب الرياضي لديهم اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس وهذا يدل على ارتفاع مستوى الاغتراب الرياضي لديهم، كما وازهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة بين النمط النحيف والاغتراب النفسي، ووجود علاقة ارتباط موجبة بين النمط العضلي والاغتراب النفسي، ووجود علاقة ارتباط سالبة بين النمط السمين والاغتراب النفسي.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان تصنيف الطالبات وفقا لنمط الجسم (بدني، عضلي، نحيف) يعد من الاساليب المهمة في التربية الرياضية، كونها أداة تمكن المدرس من الوصول الى أهدافه من خلال الوقوف على حقيقة الانماط الجسمية لدى الطالبات والتعرف على النمط السائد والتعرف على سلوك كل نمط لدى الطالبات، ويعد مفهوم الاغتراب الرياضي من الانفعالات التي تكون متربطة بشخصية الفرد مما تحدث تأثيرا على علاقته بالممارسة الرياضية وعلى علاقته بالزملاء، وقد يعمل على تكوين آثارا واضحة تتمثل بأفكار غير واقعية وانفعالاته غير المنضبطة إضافة الى شعوره بالعجز عن ممارسة النشاط الرياضي "حيث يعتبر من المفاهيم النفسية المتصلة بشخصية الرياضي ويؤثر في فاعلية استمراره بالتدريب والاشتراك في المنافسة، وقد أولى الباحثون والمختصين في مجال علم النفس الاهتمام بهذا المفهوم وأثبتوا اهميته كظاهرة نفسية واجتماعية تؤثر

بشكل سلبي على الرياضيين في جميع الأنشطة الرياضية ⁽¹⁾ ومن أعراض الاغتراب النفسي الشعور بالغربة والوحدة والشعور بالعجز وعدم امتلاك القدرة على التواصل مع الآخرين وضعف العلاقات ، إضافة الى عدم استطاعته البوح عن أفكاره ومشاعره حيث تختلف نسبة الاغتراب النفسي في شدته للرياضي ، وان حصول زيادة في شدته يؤثر بشكل سلبي على النتائج الرياضية ، " فالأشخاص الذين لديهم اغتراب يكونون أكثر عرضة للاضطرابات النفسية، مثل التوتر وارتفاع الضغوط وعدم الرضا والعجز ويكونون منعزلين اجتماعيا وبالتالي يصابون بالإحباط وعدم قدرتهم على تحقيق أهدافهم " ⁽²⁾

2-1 مشكلة البحث:

لاحظ الباحثان ضعف مشاركة بعض الطالبات في درس التربية الرياضية وانعزالهم عن باقي الزميلات في الدرس وعدم شعورهم بالأمن النفسي وإضافة الى شعورهن بالوحدة والعزلة مما يضعف توجههم لممارسة النشاط الرياضي ويضعف تفاعلهم مع زميلاتهم ، من هنا بدأت فكرة البحث في التعرف على أنماط الجسم وهل يوجد علاقة مع الاغتراب الرياضي الذي يحدث تلك السلوكيات للطالبات، حيث ان الاشتراك بدرس التربية الرياضية وممارسة النشاط الرياضي والاختلاط مع باقي الزميلات من الأمور المهمة التي من شأنها بناء شخصية الفتاة من النواحي الصحية والاجتماعية والبدنية وبالتالي تهيئتها كعضو فاعل في المجتمع، حيث ان الممارسة الرياضية تجعلها أكثر حزما وذكاء ⁽³⁾

3-1 اهداف البحث:

- التعرف على الأنماط الجسمية السائدة لدى طالبات المرحلة الإعدادية.
- التعرف على درجة الاغتراب النفسي الرياضي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.
- التعرف على العلاقة بين الأنماط الجسمية للطالبات والاغتراب النفسي الرياضي.

4-1 فرضيات البحث:

- لا يوجد فرق دال احصائيا بين بين نسب توزيع الأنماط على افراد عينة البحث.
- لا يوجد فرق دال احصائي بين متوسطات درجات افراد عينة البحث على مقياس الاغتراب النفسي الرياضي والمتوسط الفرضي للمقياس.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين النمط الجسمي ومتوسط الاغتراب النفسي الرياضي لدى افراد عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

5-1-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الإعدادية وتحديدًا طالبات الصف الخامس الادبي في مدينة الموصل.

5-1-2 المجال الزمني: للفترة من 2019/11/3 المصادف الاحد، لغاية 2020/4/22 من يوم الاربعاء.

5-1-3 المجال المكاني: القاعات الدراسية لمدارس العينة المختارة.

⁽¹⁾ محمد بن صالح العقيلي (2004): الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي، رسالة ماجستير، جامعة الرياض، كلية التربية الإسلامية، ص 45.

⁽²⁾ نعمان عبد الخالق السيد (1992): الاغتراب وعلاقته بالعصابية والدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة، مجلة علوم التربية، اسبوط، المجلد الأول، العدد، 8، ص 174.

⁽³⁾ مروان عبد المجيد إبراهيم (2004): الرياضة للجميع، مكتب دار الثقافة، عمان، ص 13.

6-1 تحديد المصطلحات

- **النمط الجسمي:** هو تحديد كمي للمكونات الثلاثة الأساسية للجسم التي تحدد الشكل الخارجي للجسم، ويعبر عنه بثلاث ارقام متتالية، الرقم الأول يشير الى السمنة والرقم الثاني يشير الى النمط العضلي، والمؤشر الثالث يشير الى مكون النحافة⁽¹⁾
- **وعرفوها الباحثان:** هو عملية تصنيف الطالبات على أساس مكون النمط الجسمي بتحديد قيم لكل نمط بطرق علمية معتمدة.
- **الاغتراب النفسي:** ظاهرة اجتماعية نفسية ومشكلة إنسانية عامة سوية مقبولة حيناً ومرضية معوقة حيناً آخر شائعاً في كثير من المجتمعات بغض النظر عن النظم والايديولوجيات والمستوى الاقتصادي والتقدم المادي والتكنولوجي كما إنها تعد أزمة معاناة للإنسان المعاصر وان تعددت الأسباب ومصادرها⁽²⁾
- **وعرفوها الباحثان:** بانه انفصال الطالبة عن الممارسة الرياضية بسبب اعتقادها إزاء ما يمتلكه من قدرات وشعوره بالغربة والانعزال وتفكيره بالخوف ونقص تقدير الذات مما يؤدي إلى عدم اشتراكه بالنشاط الرياضي.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-2 النمط الجسمي

النمط " صنف من الناس يشتركون في الصفات رغم اختلافهم عن بعضهم في درجة اتسامهم بهذه الصفات"⁽³⁾ والنمط الجسمي هو "الشكل العام للجسم يتحدد من خلال مجموعة من القياسات المعيارية"⁽⁴⁾ "وهو محاولة لتقويم البناء البيولوجي الداخلي للشخص عن طريق البنين الجسمي"⁽⁵⁾

2-1-2 تصنيفات أنماط الجسم

هناك العديد من المحاولات الجادة لتصنيف اغلبها تبنى على أساس ابعاد الجسم الثلاثة (النحافة، العضلية، السمنة) وحسب تصنيف العلماء فهناك ثلاثة أنماط جسمية أساسية:

النمط النحيل (النحيف):

سماتها النحافة وضعف البنية، ويتميز اصحابه بانه يكون طويل أو متوسط القامة ووزنه اقل من المطلوب اما الكتفان فيكونان نحيفان وضيقان والرأس كبير نوعاً ما والوجه نحيف مع بروز الأنف وطول الرقبة والصدر طويل وضيق مع استدارة الكتفين والجلد يبدو كما لو كان فوق العظام، ضعف وصغر العضلات والأطراف رقيقة وطويلة، اما الإناث تكون اقل نحافة من الذكور.⁽⁶⁾

⁽¹⁾ Karpovich , singing : physiology of muscular activity third .. w ..b saunders , co, Philadelphia , 1971, p 295.

⁽²⁾ جواد محمود الشيخ (2005): الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، جامعة غزة، كلية التربية، ص 37.

⁽³⁾ احمد عزت راجح (1967): أصول علم النفس، ط10، الاسكندرية، مطابع روز اليوسف، ص442.

⁽⁴⁾ عباس عبد الفتاح الرملي وآخرون (1977): تربية القوام، القاهرة، دار الفكر العربي، ص71.

⁽⁵⁾ أسامة كامل راتب (1999): النمو الحركي – مدخل للنمو المتكامل للطفل المراهق، القاهرة، دار الفكر العربي، ص138.

⁽⁶⁾ محمد صبحي حسنين (2003): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي، ص85-87.

النمط العضلي (الرياضي):

يتميز هذا النوع بالقوة وتسود فيها العظام والعضلات ويكون صلب في المظهر الخارجي القامة متوسطة او طويلة وتكون العضلات قوية ومتناسقة مع اتساع الكتفين والصدر، نحيف الخصر، والأطراف تكون طويلة مع كبر وسماكة العظام ونمو وتناسق العضلات اما عظام الوجه فتكون بارزة وطول الرقبة مع عرض الاكتاف وظهور عضلاتها، وظهور عظم الترقوة، كبير اليدين وطويل الأصابع، الارجل متناسقة، الأرداف ثقيلة وقوية، الذراعين والساقين مكسوتين بالعضلات وسماكة وخشونة الجلد.⁽¹⁾

النمط المكتنز (البدني):

يتصف أصحاب هذا النمط بالاستدارة التامة ، حيث ان الشخص الذي يعطى تقديراً عالياً في هذا النمط يكون بدين الجسم مترهلاً ، ويتميز بالرخاوة ، قصير او متوسطاً في القامة مع كبر حجم الرأس واستدارته و سمنة الأطراف وتكون صفتها الامتلاء وعدم وجود العضلات القوية مع قصر الرقبة و الأكتاف تكون ضعيفة مع تضخم التجويف البطني والصدرى ، وتكون اجهزة الهضم أكثر نمو مقارنة مع باقي أجهزة الجسم مع تراكم الدهون في المناطق المختلفة اما بالنسبة للإناث يتزايد تراكم الدهون في الصدر والأرداف ، مع استمرار نمو الثديين بسبب ترسب الدهون ويظهر الجسم بشكل كمثري.⁽²⁾

2-1-3 طرق تقدير أنماط الأجسام:

هناك طرق عدة لتقدير أنماط الاجسام، والطريقة الاقدم هي التصوير الفوتوغرافي (شيلدون)، وتطورت الطرق ووصلت لدرجة عالية من الدقة في التقدير ومن أهمها وأكثرها شيوعاً مؤشر دليل الوزن كمؤشر للعالم الياباني (هيراتا) والتي اعتمدها الباحث في الدراسة الحالية: **مؤشر الوزن كدليل:** وضع هذا المؤشر العالم الياباني (هيراتا) حيث تمكن من تقدير نمط الجسم بدلالة الطول والوزن باستعمال المعادلة الآتية:⁽³⁾ وتعتمد على الطريقة التالية:

- الطول بالسنتيمتر.
- الوزن بالكيلو غرام.
- معدل الطول ناقص الوزن.

$$\text{دليل الوزن (F)} = 1000 \times \frac{\text{الوزن (كغم)}^3}{\text{الطول (م)}}$$

وعن طريق حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجتمع المدروس تمكن (هيراتا) من وضع ثلاثة مستويات تمثل (النحافة، العضلية، السمنة).

(1) مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2003): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ص245-247.

(2) ريسان خريبط مجيد (1989): موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج2، البصرة، مطابع التعليم العالي، ص247.

(3) محمد صبحي حسانين (1987): التقويم والقياس في التربية البدنية، ج3، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، ص119.

الجدول (1)
يبين مستويات أنماط الجسم

المستوى	المستوى
22.5 فأقل	النحافة
22.6 — 24.6	العضلية
24.6 فأكثر	السمنة

2-1-4 مفهوم الاغتراب النفسي:

يتعرض الرياضيون الى ظاهرة الاغتراب النفسي والتي تصيب عدداً ليس بالقليل منهم فتنعكس على مشاركتهم الرياضية مما يؤدي الى حرمان المجتمع الرياضي من طاقاتهم وامكانياتهم التي يمكن توظيفها لتحقيق الإنجاز الرياضي⁽¹⁾ و الاغتراب يعتبر ظاهرة نفسية يصاب بها الرياضي ويشعر خلالها بالوحدة والاحباط والضياع وعدم الإحساس بالمجتمع الذي يعيش فيه مما يؤدي الى انفصاله عن نفسه وعن زملائه ، إضافة الى شعوره بالقلق والتشاؤم وعدم الثقة بالتنفس ويعاني من ضغوط نفسية وفقدان القدرة على التحكم أو التأثير في مجريات لأمر خاصة به وبالمجتمع ولقد استخدم مصطلح الاغتراب النفسي في أكثر من مجال من مجالات البحث والدراسة ، ولكن هناك حقيقة واحدة هي الانفصال وفقدان العلاقة بين الفرد والآخرين⁽²⁾ ويحدث نتيجة نقص في عدد التعزيزات الايجابية وأنواعها وبشكل لدى الرياضي الإحباط الناشئ عن اضطراب نظام الاستجابة الذي تلقى تعزيزاً من بيئة اجتماعية معينة ، ويشعر الشخص المصاب بالاغتراب انه لا يجد من يتحدث إليه لأن سلوكه لا يخلق تأثيراً يذكر ، فالاغتراب قد ينشأ بسبب فقدانه للأشخاص الذين يقومون بدور التعزيز الإيجابي مما يترك تأثيراً عميقاً ويعمم إلى أشكال أخرى من السلوك⁽³⁾

2-1-5 النظريات التي فسرت الاغتراب النفسي

نظرية التحليل النفسي (فرويد) وتقول هذه النظرية ان من داخل الكائن الحي تنبع طاقة تسعى لتحقيق الرغبة وإشباع لذة وغير محكومة بقوانين العقل أو المنطق، ليست ذا قيم أو أخلاق ولا يدفعها إلا هدف واحد وهو إشباع الحاجة على وفق مبدأ اللذة، ولكن هذه الرغبات لا تؤدي أداؤها لوحدها بل لها ما ينظم عملها وهو (الأنا والانا الأعلى) هو الذي ينظم عملية التفاعل مع العالم الخارجي، فإذا قامت الأنا بدورها بحكمة واتزان يسود الانسجام والاستقرار النفسي⁽⁴⁾

2-1-6 الاغتراب في المجال الرياضي:

ان المجال الرياضي شهد من المتغيرات في عدة مجالات ومنها المجال المعرفي والتكنولوجي الذي احدث تغير في الكثير من النظريات المستخدمة في هذا المجال مما ترتب عليه تغيير طريقة التعامل مع الرياضي وان حدوث الاغتراب لدي الرياضيين سببه عدم وجود التعزيزات الايجابية من قبل المدربين أي إن الاغتراب ينشأ نتيجة انخفاض تقديرات الذات والشعور بالنقص و الخوف من الفشل وعدم الشعور بالأمن النفسي قل توجهه نحو النشاط الرياضي، في حين اذا ما شعر الرياضي بالأمن النفسي والطمأنينة ازداد توجهه نحو الممارسة الرياضية وهنا لا يعاني من الاغتراب النفسي ، والاغتراب كظاهرة أخذت في التزايد بين الرياضيين فيجب تحديدها باعتبارها متفاعلة مع العديد من العوامل النفسية والاجتماعية مما يجعل الامر

(1) كامل عبود حسين(2008) : بناء وتقنين مقياس الاغتراب للرياضيين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص 24.

(2) حبيب الشاروني (1979): الاغتراب في الذات، الكويت، مجلة عالم الفكر، المجلد العاشر، العدد الأول، ص 118.

(3) رجال (2007): الاغتراب وعلاقته بالتماسك الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، ص 61.

(4) السيد علي شتا (1984): نظرية الاغتراب، الرياض، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع، ص 36.

ضروري النظر الى هذه الظاهرة من خلال منظومة اجتماعية تعتمد على العلاقة الإيجابية التبادلية مع الرياضي (5).

2-2 الدراسات المشابهة:

دراسة أوديد عوديشو اسي 2000 " الأنماط الجسمية السائدة لدى لاعبي عدد من المنتخبات الوطنية العراقية وعلاقتها بالسمات الشخصية " هدفت الدراسة الى التعرف على النمط الجسمية السائدة للاعبي المنتخبات الوطنية العراقية للرجال والتعرف على العلاقة بين مكونات النمط الجسمي والسمات الشخصية ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح ، اما عينة البحث فتكونت كمن لاعبي منتخبات (الجمناستك ، التنس ، الريشة ، السباحة ، المبارزة ، المصارعة ، الساحة والميدان التايكواندو ، الكاراتيه ، الجودو) وتكونت العينة من 148 لاعبا ، اما الوسائل الإحصائية فقد استخدمت الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معمل الارتباط ومربع كاي ، كوسائل إحصائية ، اما وسائل جمع البيانات فقد استخدمت الباحثة طريقة (هيت كارتر) الانثربومترية لإيجاد الأنماط الجسمية ومقياس (فرايبرج) لأنماط الشخصية وتوصلت الباحثة الى تحديد الأنماط الجسمية السائدة لدى الفرق الداخلة ضمن عينة البحث ووجود ارتباط سالب ووجود ارتباط سالب بين النمط السمين وسمة العدوانية وارتباط موجب بين النمط النحيف وسمة العدوانية.

دراسة جلال كامل محمد الدوسكي 2002 "الأنماط الجسمية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة " تهدف الدراسة الى التعرف على الأنماط السائدة للعب كرة السلة في أربيل ودهوك والتعرف على علاقة الأنماط الجسمية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة وتم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة الارتباطية ، حيث تكونت العينة من 48 لاعب يمثلون اندية (سنحاريب ، اكد ، دهوك ، اسو، اربيل) ، اما جمع البيانات فقد شملت ، قياس مكونات النمط الجسمي بطريقة هيت كارتر ، ثم استخراج الأنماط الجسمية السائدة فضلا عن اختبارات عناصر اللياقة البدنية ، وتوصلت نتائج البحث الى ان اندية دهوك واربييل هو النمط العضلي. (1)

3- منهج البحث وأجر آته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

أستعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الارتباط كونه مناسباً لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها، حيث انه يسعى الى "تحديد العلاقة بين متغيرين او أكثر قابلين للقياس، ومعرفة العلاقة بينهما" (2)

2-3 مجتمع البحث وعينته

حدد الباحثان مجتمع البحث والمتمثل بطالبات المرحلة الإعدادية وتحديدًا طالبات الصف الخامس الادبي في مدينة الموصل للعام الدراسي 2019- 2020، حيث تم زيارة 18 مدرسة من أصل 25 بما يشكل 72% ،موزعة على جانبي المدينة الايمن والايسر، وتكونت عينة البحث الفعلية من 150 طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

(5) محمد خضير عبد المختار (1998): الاغتراب والتطرف نحو العنف دراسة نفسية اجتماعية، القاهرة، دار غريب، ص 60.

(1) جلال كامل محمد الدوسكي (2002): الأنماط الجسمية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة صلاح الدين.

(2) محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ص103.

الجدول (2) يوضح اعداد عينة البحث والمدارس المختارة

ت	المدرسة	المرحلة الدراسية	عدد الطالبات	النسبة المئوية
1	بلقيس للبنات	المرحلة الاعدادية	9	6.00%
2	الاصمعي للبنات		7	4.67%
3	قرطبة للبنات		9	6.00%
4	الزهور للبنات		8	5.33%
5	المتميزات للبنات		8	5.33%
6	الرسالة للبنات		8	5.33%
7	الموصل للبنات		9	6.00%
8	موصل الجديدة للبنات		9	6.00%
9	الفراتين للبنات		10	6.67%
10	اليقظة للبنات		7	4.67%
11	التحرير للبنات		8	5.33%
12	مشيرفة الثانية		7	4.67%
13	حمص للبنات		8	5.33%
14	موتة للبنات		9	6.00%
15	الطلان للبنات		9	6.00%
16	ابن الاثير للبنات		9	6.00%
17	الحرية للبنات		7	4.67%
18	نينوى للبنات		9	6.00%
المجموع	18 مدرسة		150	100.00%

3-3 وسائل جمع البيانات

لغرض التعرف على الأنماط الجسمية والاعترا ب النفسي الرياضي لأفراد عينة البحث استخدم الباحثان الوسائل الاتية:

- الملاحظة.
- الاستبيان.
- المقابلة.
- ميزان لقياس الكتلة.
- حائط مدرج لقياس الطول.
- وتم أجراء القياسات الجسمية (الطول، الوزن) التي سوف يعتمد عليها الباحث في عملية تصنيف الطالبات حسب أنماطهم الجسمية، والذي يعتمد المؤشر المنوه عنه آنفاً

3-4 مقياس الاعترا ب النفسي

استخدم الباحثان مقياس الاعترا ب النفسي للرياضيين⁽¹⁾، ملحق (2) أعده كامل عبود حسين، مقياس مقنن يتكون من 48 فقرة، (إيجابية، سلبية) تتمثل في 6 مجالات، ويتم تصحيح المقياس وفق 5 بدائل، حيث تعطى الدرجات (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) لل فقرات الإيجابية و الدرجات (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) لل فقرات السلبية ، وتتكون بدائل الإجابة من (موافق بشدة ، موافق ، موافق أحياناً ، غير موافق ، غير موافق بشدة) ، أقل درجة للمقياس هي 48 ، بينما أعلى درجة للمقياس هي 240 ، تجمع درجات كل مكون للتعرف على متوسط

(1) كامل عبود حسين (2008): بناء وتقنين مقياس الاعترا ب لدى بعض رياضيي الألعاب الفردية والفرقية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

درجات الطالبات في الاغتراب النفسي ، كلما زاد المتوسط الحسابي للطالبات قل شعورهم بالاغتراب، وكلما قلت قيمة الوسط الحسابي كلما زاد الشعور بالاغتراب النفسي.

3-5 صدق المقياس:

الصدق امكانية قياس الاختبار للظاهرة المطلوب قياسها يكون الاختبار صادقا حينما يقيس ما وضع من اجله ⁽¹⁾ وتم تصميم استبيان لغرض التعرف على صدق المقياس وعرضه على الخبراء ملحق (1) لغرض بيان مدى قدرة وصلاحيه المقياس لقياس ما وضع من اجله، وتم اتفاق الخبراء بنسبة 100% وهذا يدل على صدق المقياس.

3-6 ثبات المقياس:

الثبات يعتبر من المفاهيم الأساسية التي يجب ان تتوفر في المقياس لكي يكون صالحا للاستخدام ⁽²⁾ وهو مؤشر على دقة المقياس ومدى اتساق فقراته ⁽³⁾ يشير الثبات إلى اتساق لدرجات فقرات المقياس التي يجب ان تقيس ما وضعت لأجل قياسه، وتم التوصل الى حساب معامل الثبات للمقياس بطريقة الفاكرومباخ، تستعمل هذه الطريقة لحساب الثبات ويفضل استعمالها عندما يكون الهدف تقدير معامل ثبات مقاييس الجوانب الشخصية والوجدانية لأنها تشتمل على مقاييس متدرجة لا يوجد بها إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ⁽⁴⁾ ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت معادلة (الفاكرونباخ) على درجات أفراد عينة الثبات البالغ عددهم (6) لاعبا، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0.79). وهو مؤشر على أن معامل ثبات المقياس جيد.

3-7 التجربة الرئيسية للبحث

تمت تجربة البحث الرئيسية في يوم الثلاثاء المصادف 2020 /3/24 توزيع الاستمارات على عينة البحث وتمت الإجابة من قبل الطالبات، ثم قام الباحثان بجمع الاستمارات.

3-8 الوسائل الإحصائية

لتحقيق متطلبات البحث، استخدام الباحثان الوسائل الإحصائية التي تم معالجتها عن طريق الحاسوب وعن طريق الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS).
الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط (بيرسون)، (T-test) لعينة واحدة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 سعى الباحثان الى تحقيق الهدف من خلال التحقق من الفرضية الأولى التي نصت على التعرف على الأنماط الجسمية السائدة للطالبات.

⁽¹⁾ علاوي، محمد حسن ورضوان محمد نصر الدين (2000): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، ص278.

⁽²⁾ مصطفى محمود الإمام وآخرون (1990): التقويم والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، ص143.

⁽³⁾ Cracker, L. & Algiam, J. (1986): Introduction to Classical and Modern test Theory, New York:(BS) College Publishing, p 125.

⁽⁴⁾ سوسن شاكر الجلي، (2005) : أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. ط1، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق، سوريا.

الجدول (3)
الوصف الاحصائي لمكونات الجسم والنمط السائد والنسب المئوية للطالبات

النمط الجسمي	العدد	النسبة المئوية
النحيل (النحيف)	67	44.67%
العضلي (الرياضي)	45	30.00%
المكتنز (السمين)	38	25.33%
المجموع	150	100.00%

أظهرت النتائج في الجدول (3) ان الأنماط الجسمية موزعة بشكل متباين على افراد عينة البحث، اذ تبين ان النمط السائد هو النمط النحيل يليه النمط العضلي ثم النمط السمين.
2-4 لتحقيق الهدف جرى اختبار صحة الفرضية الثانية التي نصت على التعرف على مستويات الاغتراب النفسي لدى الطالبات.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الفرضي وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق لمقياس الاغتراب النفسي الرياضي لدى الطالبات.

نمط الجسم	س-	±ع	المتوسط الفرضي	(t) المحتسبة	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
النحيل (النحيف)	89.71	9.85	144	- 41.261	0.000	معنوي
العضلي (الرياضي)	87.26	9.72		- 44.052	0.000	معنوي
المكتنز (السمين)	169.33	6.11		26.864	0.000	معنوي

عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجات الحرية 66، 44، 37 لأنماط الجسم (النحيل ، العضلي ، السمين) بلغت الأوساط الحسابية على التوالي 89.71 ، 87.26 ، 169.33 و بانحرافات المعيارية 9.85 ، 9.72 ، 6.11 وعند المقارنة مع الوسط الفرضي البالغ 144 ظهرت قيمة (t) المحتسبة -41.261 ، -44.052 ، 26.864 وبلغ مستوى الدلالة 0.000 ، 0.000 ، 0.000 وبما ان قيمة مستوى الدلالة أصغر من قيمة الدلالة المعتمدة ، فهو دلالة على وجود فرق ذات دلالة معنوية ولصالح المتوسط الفرضي للنمط النحيل والعضلي ، مما يدل على انخفاض مستوى الاغتراب النفسي الرياضي لدى الطالبات ، اما النمط السمين فهناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المتوسط الحسابي مما يدل على ارتفاع مستوى الاغتراب النفسي الرياضي لديهم .

4-3 لتحقيق الهدف جرى التحقق من الفرضية الثالثة التي نصت على التعرف على العلاقة بين الأنماط الجسمية للطالبات والاعتراب النفسي الرياضي.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمكون النمط الجسدي ويبين العلاقة ما بين

النمط الجسدي والاعتراب النفسي الرياضي

النمط الجسدي	النمط الجسدي		الاعتراب الرياضي		الارتباط	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	س-	ع±	س-	ع±			
النحيل (النحيف)	9107.0	841.	89.71	9.85	- 0.421**	10.00	معنوي
العضلي (الرياضي)	6199.	2.09	87.26	9.72	- 0.4**24	0.000	معنوي
المكتنز (السمين)	66.30	7.44	169.33	6.11	770.4**	0.001	معنوي

عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ بلغت الأوساط الحسابية لمكون الأنماط الجسمية (النحيف ، العضلي ، السمين) على التوالي 107.09 ، 99.61 ، 66.30 و بانحرافات المعيارية 1.48 ، 2.09 ، 7.44 اما الأوساط الحسابية للاعتراب النفسي فبلغت على التوالي 89.71 ، 87.26 ، 169.33 و بانحرافات معيارية 9.85 ، 9.72 ، 6.11 وعند تطبيق العلاقة بينهما بلغت قيمة الارتباط على التوالي -0.421 ، 0.424 وبلغ مستوى الدلالة 0.001 ، 0.000 ، 0.001 وبما ان قيمة مستوى الدلالة أصغر من قيمة الدلالة المعتمدة، فهو دلالة على وجود ارتباط ما بين النمط الجسدي والاعتراب النفسي .

من خلال تحليل البيانات باستخدام معامل الارتباط بيرسون أظهرت النتائج ان هناك علاقة بين نمط الجسم والاعتراب النفسي الرياضي.

- وجود ارتباط معنوي سالب بين النمط النحيف والاعتراب النفسي الرياضي وهذا يشير الى ان مستوى الاعتراب النفسي الرياضي يقل عند قيم ذلك النمط، وهذا يدل على امتلاكهم تقدير للذات وثقة بالنفس وقدرتهم على الاندماج بالمجتمع الرياضي.

- وجود ارتباط معنوي سالب بين النمط العضلي والاعتراب النفسي الرياضي وهذا يشير الى ان قيم النمط العضلي يقلل من الاعتراب النفسي الرياضي، حيث ان الصفة العضلية لديهم انعكست بشكل إيجابي مما جعلتهم يتمتعون بتقدير ذات عالي ومستوى عالي من الثقة بالنفس وقادرين على التحكم بالضغوط النفسية ومندمجين في المجتمع ويؤثرون فيه وقادرين على ادارة مجريات الأمور بشكل جيد.

- وجود ارتباط معنوي موجب بين النمط السمين والاعتراب النفسي الرياضي وهذا يشير الى ان مستوى الاعتراب يزيد مع ارتفاع قيم ذلك النمط، حيث ان الزيادة في الوزن أثرت على الطالبات بشكل سلبي من خلال شعورهم بالعزلة وفقدان الثقة بالنفس وعدم الإحساس بالمجتمع الذي يعيش فيه وفقدان القدرة على التحكم أو التأثير في مجريات أمور خاصة به وبالمجتمع الامر الذي أدى الى انفصال الطالبات عن أنفسهن وعن زميلاتهم وهذا سببه ارتفاع مستوى الاعتراب الرياضي لديهم.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- النمط الجسمي السائد لدى طالبات المرحلة الإعدادية وتحديدًا طالبات الصف الخامس الأدبي في مدينة الموصل هو النمط النحيف.
- انخفاض مستوى الاغتراب النفسي لدى النمط الجسمي العضلي والنحيف، وارتفاعه لدى النمط السمين.
- يرتبط النمط النحيف بالاغتراب النفسي الرياضي بشكل إيجابي.
- يرتبط النمط العضلي مع الاغتراب النفسي الرياضي بشكل إيجابي.
- يرتبط النمط السمين مع الاغتراب النفسي الرياضي بشكل سلبي.

5-2 التوصيات:

- التوعية المستمرة على الاهتمام بالقوام السليم للطالبات.
- الاهتمام بالنمط السمين من خلال وتقديم النصح والارشادات عن طريق التغذية الصحيحة وممارسة النشاط الرياضي لما ظهر له من تأثير على سلبي على الطالبات.

المصادر

- احمد عزت راجح (1967): أصول علم النفس، ط10، الاسكندرية، مطابع روز اليوسف.
- أسامة كامل راتب (1999): النمو الحركي – مدخل للنمو المتكامل للطفل المراهق، القاهرة، دار الفكر العربي.
- جلال كامل محمد الدوسكي (2002): الأنماط الجسمية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة صلاح الدين.
- جواد محمود الشيخ (2005): الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، جامعة غزة، كلية التربية.
- حبيب الشاروني (1979): الاغتراب في الذات، الكويت، مجلة عالم الفكر، المجلد العاشر، العدد الأول.
- رجال (2007): الاغتراب وعلاقته بالتماسك الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
- سوسن شاكر الجبلي، (2005): أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. ط1، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق، سوريا.
- السيد علي شتا (1984): نظرية الاغتراب، الرياض، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- عباس عبد الفتاح الرملي وآخرون (1977): تربية القوام، القاهرة، دار الفكر العربي.
- كامل عبود حسين (2008): بناء وتقنين مقياس الاغتراب لدى بعض رياضيي الألعاب الفردية والفرقية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- كامل عبود حسين (2008): بناء وتقنين مقياس الاغتراب للرياضيين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- محمد بن صالح العقيلي (2004): الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي، رسالة ماجستير، جامعة الرياض، كلية التربية الإسلامية.

- محمد حسن علاوي ورضوان محمد نصر الدين (2000): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد خضير عبد المختار (1998): الاغتراب والتطرف نحو العنف دراسة نفسية اجتماعية، القاهرة، دار غريب.
- محمد صبحي حسانين (1987): التقويم والقياس في التربية البدنية، ج3، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، ص119. ريسان خريبط مجيد (1989): موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج2، البصرة، مطابع التعليم العالي.
- محمد صبحي حسانين (2003): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي.
- مروان عبد المجيد إبراهيم (2004): الرياضة للجميع، مكتب دار الثقافة، عمان.
- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2003): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- مصطفى محمود امام وآخرون (1990): التقويم والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
- نعمان عبد الخالق السيد (1992): الاغتراب وعلاقته بالعصابية والدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة، مجلة علوم التربية، اسبوط، المجلد الأول، العدد، 8.

References

- Ahmed Ezzat Rageh (1967): The Origins of Psychology, 10th Edition, Alexandria, Rose Al-Youssef Press.
- Osama Kamel Ratib (1999): Motor Development - An Introduction to the Integrated Development of the Adolescent Child, Cairo, Arab Thought House.
- Jalal Kamel Mohammed Al-Dosky (2002): Physical patterns and their relationship to some elements of physical fitness and offensive skill in basketball, Master's thesis, University of Salah al-Din.
- Jawad Mahmoud Al-Sheikh (2005): Psychological alienation and its relationship to mental health among students of the Palestinian University College, Master's Thesis, University of Gaza, College of Education.
- Habib Al-Sharouni (1979): Alienation in the Self, Kuwait, Alam Al-Fikr Magazine, Volume Ten, Number One.
- Men (2007): Alienation and its relationship to social cohesion among university students, a master's thesis, College of Arts, Al-Mustansiriya University.

- Sawsan Shaker Chalabi, (2005): The basics of building psychological and educational tests and measures. 1st floor, Aladdin Foundation for Printing and Distribution, Damascus, Syria.
- Mr. Ali Sheta (1984): The Theory of Alienation, Riyadh, Dar Alam Al-Kutub for Publishing and Distribution.
- Abbas Abdel-Fattah Al-Ramli and others (1977): Structure education, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Kamel Abboud Hussein (2008): Building and codifying the alienation scale for some individual and team sports athletes, PhD thesis, College of Physical Education, University of Baghdad.
- Kamel Abboud Hussein: (2008) Constructing and Codifying the Alienation Scale for Athletes, PhD thesis, College of Physical Education, University of Baghdad.
- Muhammad bin Saleh Al-Aqili (2004): Alienation and its relationship to psychological security, MA thesis, University of Riyadh, College of Islamic Education.
- Muhammad Hassan Allawi and Radwan Muhammad Nasr al-Din (2000): Measurement in Physical Education and Sports Psychology, 2nd Edition, Dar al-Fikr al-Arabi, Cairo.
- Muhammad Hassan Allawi, Osama Kamel Ratib (1999): Scientific Research in Physical Education and Sports Psychology, Arab Thought House, Cairo.
- Muhammad Khudair Abdel Mukhtar (1998): Alienation and extremism towards violence, a psychosocial study, Cairo, Dar Gharib.
- Muhammad Sobhi Hassanein (1987): Evaluation and Measurement in Physical Education, Volume 3, Edition 2, Cairo, Arab Thought House, p. 119. Raysan Khribit Majeed (1989): Encyclopedia of Measurements and Tests in Physical Education and Sports, Volume 2, Basra, Higher Education Press.
- Muhammad Sobhi Hassanein (2003): Measurement and evaluation in physical and sports education, 5th edition, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Marwan Abdul Majeed Ibrahim (2004): Sports for All, House of Culture Office, Amman.
- Marwan Abdul Majeed and Muhammad Jassim Al-Yasiri (2003): Measurement and Evaluation in Physical and Sports Education, 1st Edition, Amman, Al-Warraq Publishing and Distribution Corporation.

- Mustafa Mahmoud Imam and others (1990): Evaluation and Measurement, Ministry of Higher Education and Scientific Research, University of Baghdad.
- Noaman Abdel-Khaleq El-Sayed (1992): Alienation and its relationship to neuroticism and motivation for achievement among university students, Journal of .Education Sciences, Assiut, Volume 1, Issue, 8
- Cracker, L. & Algiam, J. (1986): Introduction to Classical and Modern test . p 125. 'New York:(BS) College Publishing 'Theory
- Karpovich (1971): **singing: physiology of muscular activity third.** w. b sound ers co, Philadelphia.
- Cracker, L. & Algiam, J. (1986): Introduction to Classical and Modern test p 125. 'New York:(BS) College Publishing 'Theory
- Karpovich (1971): **singing: physiology of muscular activity third.** w. b sound ers co, Philadelphia.

الملحق (1)

أسماء الخبراء الذين تم الاستعانة بأرائهم في البحث

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية / جامعة الموصل
2	أ.د. مؤيد عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية / جامعة الموصل
3	أ.د. سعد فاضل	قياس وتقويم	التربية الأساسية / جامعة الموصل
4	أ.د. مكي محمود حسين	قياس وتقويم	التربية الرياضية / جامعة الموصل
5	أ.م.د. نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	تربية بنات / جامعة الموصل
6	أ.م.د. ثامر محمود ذنون	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية / جامعة الموصل
7	أ.م.د. عصام محمد رضا	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية / جامعة الموصل
8	أ.م.د. رافع إدريس	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية / جامعة الموصل
9	أ.م.د. وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية / جامعة الموصل
10	أ.م.د. سبهان محمود	قياس وتقويم	التربية الرياضية / جامعة الموصل
11	د. احمد هشام	قياس وتقويم	التربية الأساسية / جامعة الموصل

ملحق رقم (2)

عزیزتی الطالبہ:

أدناه مقياس الاغتراب الرياضي، يرجى قراءة الفقرات بدقة والاجابة باختيار أحد البدائل لكل فقرة.

ملاحظة: عدم كتابة الاسم على الاستبيان، وستحظى المعلومات بسرية وهي لأغراض البحث العلمي فقط.

ضع علامة (✓) في الحقل الذي تربيته مناسباً وامام كل فقرة.

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق أحياناً	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اشعر بانعدام التواصل بيني وبين الرياضيين الآخرين					
2	أكره الاختلاط بالرياضيين الآخرين					
3	اشعر بالوحدة والعزلة وأنا بين زملائي الرياضيين					
4	لا اشعر بتواجدي مع أفراد أسرتي رغم إنني أعيش معهم					
5	استفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية					
6	اندمج بسهولة مع زملائي الرياضيين بعد فترة انقطاع طويلة					
7	اعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي					
8	اشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي الرياضيين					
9	أحب المنافسات والمهرجانات الرياضية لأنها تقربني من الرياضيين					
10	أتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من قبل مدربي والرياضيين					
11	من الصعب إن اشعر بالأمن والطمأنينة هذه الأيام					
12	تمتلكني الرغبة في التمرد على القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن					
13	التزم بتوجيهات المدرب والمسؤولين الرياضيين					
14	لا أصادق من يخالف قوانين وأنظمة اللعب					
15	أروج للشانعات الرياضية في بعض الأحيان					
16	كثيراً ما أتأخر عن التدريبات الرياضية					
17	اشعر دأماً بالحيوية والنشاط					
18	أؤمن بمبدأ اللامبالاة في التدريبات والمنافسة					
19	اشعر بالعجز في الاعتماد على نفسي في المنافسات الصعبة					
20	يزداد أدائي قوة كلما زادت أهمية المنافسة					
21	اشعر بالعجز عند اتخاذ قرار تجاه بعض المواقف في التدريب والمنافسة					
22	أتدرب بجهد عالي ولفترات طويلة دون الإحساس بالتعب					
23	ليس لدي الحماس الكافي في التدريب					
24	الفشل المتكرر في المنافسات يجعلني اشعر بالإحباط					
25	تنتابني نوبات من الضجر والملل عند الاشتراك في المنافسة					
26	أحياناً تكون تدريباتي بدون هدف					
27	هدفي أن أكون رياضياً مشهوراً في لعبتي وفي أفضل مستوى رياضي					
28	من السهل عليّ تحديد أهدافي في التدريب					
29	أعيش في عالم عديم الأهمية بالنسبة لي					

30	يجب على الرياضي أن يتمسك دائماً بالقيم الرياضية				
31	أضع لنفسي أهدافاً في التدريب لحاول الوصول إليها				
32	المنافسات الرياضية هواية ممتعة لي				
33	أشعر بأن كل شيء له قيمة في هذا الزمان إلا الإنسان				
34	لا أهتم بنتيجة المنافسات التي أشارك فيها				
35	لا توجد معايير اجتماعية واضحة يمكن الاعتماد عليها في الرياضة				
36	أصبحت الحياة الرياضية التي تسودها المادية هي التي توجه الرياضيين				
37	لا أشعر بقيمتي الرياضية في الفريق وبين زملائي الرياضيين				
38	أشعر إن حياتي الرياضية متجددة دائماً ومستعد للمنافسات				
39	إنني متلهي نفسياً وبدنياً للمنافسة الرياضية				
40	أشعر إن مستقبلي الرياضي غير واضح				
41	إن الطرق الملتوية أسهل لتحقيق النجاح الرياضي				
42	من الأفضل للرياضي أن يكون جريئاً في مواجهة الخصم				
43	أفضل المنافسات التي تظهر تفوقي				
44	لدي القدرة على حسم المنافسة لصالحه				
45	الثقافة الرياضية التي يكتسبها الرياضي تعمل على حل مشكلاتهم الاجتماعية				
46	الثقافة والرياضة ليس كل شيء في الحياة				
47	بعض المسؤولين الرياضيين والمدربين يجبرونني على الكذب لإرضائهم				
48	استمتع بالعلاقات الجيدة مع الرياضيين الواضحين في أفكارهم				