

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

م. د. محمد حاتم عبد الزهرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة القادسية

moh_197800@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

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:

1- ظهر أن محور الصحة واللياقة البدنية كان تسلسله الأول على بقية المحاور الأخرى وهذا يدل

على الوعي والثقافة لدى عينة البحث.

2- ظهر أن محور المذعن في مقياس أساليب الحياة كان تسلسله الأول على بقية المحاور

الأخرى.

3- هناك تباين لدى عينة البحث في كل من مقياسي التوجه نحو الأنشطة الرياضية وأساليب

الحياة.

Lifestyles and its relation to tendency towards sports activity for the physical education and sports science students at middle Euphrates universities

By

Mohammed Hatem Abdul-Zahra, PhD

College of Physical Education and Sports Science

Al-Qadisiya university

Abstract

Higher education institutions took over through the faculties of physical education and sports science and units of sports activities in colleges and institutes a great importance for student activities based on its desire to build an integrated human being physically, socially and psychologically as well as construction and professional knowledge. However, we know that everyone has a different way of lifestyle, which leads to a divergent trends in terms of positive or negative about physical activity, and this clearly illustrated by the behavior that is doing reflects these trends (Gill, 1986). Therefore, the important of research comes from disclosure of the relationship between students' tendency toward physical activity and lifestyle, which is characterized by, which adds to the knowledge that can be built upon with confidence when planning sports activities in accordance with the style of life of the students, as well as build a balanced profile integrated relied upon in society.

The researchers used the descriptive approach (survey & correlation) for the methodology. the physical education and sports science students at middle Euphrates universities have been chosen as a main population of this research. In addition, the tendency toward physical and lifestyle instruments have been used.

The research concluded that:

1. Health and Fitness theme was the first sequence to the rest of the other themes in , and that shows the awareness and culture among the research sample.
2. Compliant theme was the first sequence to the rest of the other themes lifestyle instruments.
3. There is a differences between tendency toward physical and lifestyle instruments.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية 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.

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.

2-1 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 وإملاً 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.

3-1 أهداف البحث:

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

2- 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.

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

4-1 فروض البحث:

- 1- هناك تباين في درجة كل من أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط.
- 2- هناك فروق معنوية لمحاوَر كل من أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ما بين الذكور والاناث في جامعات الفرات الأوسط.
- 3- توجد هناك علاقة ارتباط معنوية بين أساليب الحياة والاتجاه نحو النشاط الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الفرات الأوسط.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب وطالبات المرحلة الرابعة لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط للعام الدراسي 2015-2016
- 2-5-1 المجال المكاني: كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط (القادسية - السماوة - الكوفة - التربية بنات).
- 3-5-1 المجال الزمني: من 1 / 9 / 2015 ولغاية 1 / 3 / 2016.

6-1 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، 1992، ص 215).

ثانياً: أسلوب الحياة:

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

وقد شملت قائمة أساليب الحياة الأساليب الحياتية التالية:

1-المنتمي:

يعكس هذا البعد درجة انتماء الفرد للمجتمع، وقدرته على مواجهة متطلبات الحياة بالتعاون مع الآخرين. وهو مقياس لصحة الفرد النفسية وفقاً لمفهوم أدلر للصحة النفسية، فالأفراد الذين يحصلون على درجة مرتفعة على هذا البعد يكونون اجتماعيين، وداعمين، ويحترمون الآخرين، وغالباً ما يكونون قد حصلوا على تنشئة أسرية نمت لديهم الشعور بالانتماء نحو المجتمع.

2- الضحية:

وهو الشخص الذي يشعر بتعرضه للأذى من الآخرين، وتكون لديه علاقة سلبية بوالديه، ويرتبط هذا الأسلوب باحتمال تعرض الفرد للإساءة في مرحلة الطفولة (Wheeler,et al.,1999) وهو الشخص الذي يشعر بأنه نبيل ، ويشعر بالشفقة على ذاته.(Mosak,1979).

3-الباحث عن الاستحسان:

وهو الشخص الذي يسعى للحصول على الاستحسان من الآخرين، عن طريق الجهود التي يبذلها للنجاح. وتقييمه لذاته مشتق من المصادر الخارجية، ولديه خوف من ارتكاب الأخطاء وخوف من الرفض من الآخرين وهو يقابل الشخص الراغب في أن يكون محبوباً لدى موزاك، أي الشخص الذي يحاول أرضاء الجميع في كل الأوقات، وهو حساس للانتقاد، ويشعر أنه محطم عندما لا يحصل على الاستحسان العام والمستمر من الآخرين، وينظر الى تقييمات الآخرين له على أنها مقياس لقيمتة الشخصية (Mosak,1979).

4-المتحكم -المؤذي:

وهو الشخص الذي يرغب في التحكم بالآخرين، ولديه نزوع نحو السيطرة على أنشطة الجماعة (Wheeler,et al.,1991) ويرغب في التحكم بحياته ، والتأكد من أن الحياة لا تتحكم به وهو لا يحب المفاجآت ، ويتحكم بعفويته ، ويفضل استخدام التبرير ، والاستقامة ، والترتيب (Mosak,1979).

5-غير الكفو:

يشعر هذا الشخص بفقدان القيمة، وبعدم المقدرة على النجاح في مناقشة الآخرين، ويتصرف وكأنه لا يعرف أي شيء صحيح، وبسبب أهماله يقوم بتوظيف الآخرين لخدمته(Wheeler,et al.,1991).

6-المدلل:

وهو الشخص المعتمد على الآخرين، والذي يستخدم الاشكال السلبية في التعامل مع الآخرين، وهو الشخص المدلل الذي يتوقع أن يحصل على ما يريد في الحياة (Wheeler,et al.,1991).

7-المنتقم:

وهو الشخص الذي يشعر بالأذى والرغبة في الانتقام من الآخرين، ويقوم بعدة سلوكيات لإيذاء الآخرين أو للانتقام منهم، ويرى العقاب الذي يحصل عليه الآخرين بسبب سلوكه المؤذي هذا دليلاً على أنهم لا يحبونه، وهذا يعطيه المبرر لكي يثأر منهم. ويوصف هذا النوع من الأشخاص، أيضاً بأنه متمرّد وغير مطيع (Mullins,et al.1987)

8-المؤذي:

ويمثل الشخص الذي يوصف بقيامه بسلوكيات مخربة تشبه السلوكيات التي يقوم بها المنتقم بالإضافة الى قيامه باستغلال الآخرين، ولكنه يختلف عن المنتقم بأنه لا يعطي سبباً أو مبرراً لسلوكه هذا مثل الانتقام، فالهدف من سلوكه هذا هو إيذاء الآخرين فقط (Wheeler,et al.,1991).

9-المذعن:

وهو الشخص المذعن والمطيع للآخرين بشكل سلبي، وهو يشبه الشخص الذي يحتاج الى أن يكون جيداً لدى موزاك (Wheeler,et al.,1991)، أي الشخص الذي يفضل العيش والالتزام بمعايير خلقية عالية جداً

. وهو يعتقد أن الله سوف يسامحه على كل الآثام التي أتركبها، في حين أن الآخرين لا يسامحهم الله عادة على مثل هذه الآثام (Mosak, 1979).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

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

2-2 مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث تمثل بطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2015-2016 والبالغ عددهم (313) طالب وطالبة وكان عدد الطلبة الذكور (213) طالب موزعين وفق التالي (163) طالب جامعة القادسية و(50) من المثنى والإناث (100) طالبة من التربية البدنية وعلوم الرياضة وفق التالي (50) من جامعة (المثنى) و(11) طالبة من القادسية و(39) من كليتي الكوفة والتربية بنات وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة بطريقة القرعة وبواقع (100) طالب وطالبة (50) من الذكور ومثلها من الإناث وبنسبة (31.948%) من المجتمع الأصل وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين عينة البحث

المجتمع	الجنس	توزيع المجتمع	عدد العينة قيد الدراسة
313	ذكور	213	50
	إناث	100	50
	المجموع	313	100

2-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

2-3-1 المقابلة.

2-3-2 الاستبيان.

2-3-3 قرطاسية.

2-3-4 لا بتوب نوع Dell

2-3-5 فريق العمل المساعد.

2-3-6 المقاييس المستخدمة (الاتجاه نحو النشاط الرياضي-اساليب الحياة)

2-4 التجربة الاستطلاعية:

وبلغ عدد أفرادها (20) طالب بواقع (10) طالبة من كلا الجنسين تم اختيارهم بصورة عشوائية من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية من خارج عينة البحث بتاريخ

2015/10/1 وكان الهدف من هذه التجربة هو معرفة مدى وضوح فقرات الاختبار لدى الطلاب وكذلك وضوح التعليمات ومعرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقاييس وكان الوسط الحسابي للوقت المستغرق هو (8) دقيقة والصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء الاجراءات وكيفية عمل الكادر المساعد.

2-5 إجراءات مقياس أساليب الحياة ومقياس التوجه نحو النشاط الرياضي قيد الدراسة:

من خلال الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة ومنها دراسة (سليمان ربحاني وعادل طنوس - أحمد عيد الشخانة) فقد أستخدم الباحث مقياس أساليب الحياة من أطروحة الدكتوراه لـ(أحمد الشخانة) حيث يتكون المقياس من (54) عبارة موزعة على (9) مجالات وبمعدل (6) عبارات لكل مجال وكانت بدائل الأجابه هي (كثيراً جداً، كثيراً، متوسطاً، قليلاً، قليل جداً).

وفيما يخص تهيئة مقياس التوجه نحو النشاط الرياضي فقد أستخدم الباحث مقياس كينون حيث يتضمن المقياس (54) فقرة موزعة على (6) مجالات (علاوي، 1998، ص444).

2-6 الأسس العلمية للمقياس:

2-6-1 الصدق:

تم استخراج الصدق عن طريق عرضة على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق1) وهو ما يسمى بالصدق (الظاهري) وحصل الموافقة على تطبيقه بنسبة 100 % لكل من مقياسي أساليب الحياة والتوجه نحو النشاط الرياضي.

2-6-2 الثبات للمقياس:

تم ذلك من خلال استخدام طريقة اعادة الاختبار عن طريق تطبيق المقياس على (20) 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 (0.89778) واختبار مقياس التوجه نحو النشاط الرياضي (0.9216) وهي قيم معنوية عالية وهي تدل على ثبات الاختبار للمقياسين.

2-6-3 الموضوعية: بما أن المقياسيين يمتازان بمفاتيح تصحيح فهما لا يحتاجان الى موضوعية.

2-7 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 4-18/ 2016/12 حيث تم في الاسبوع الأول توزيع مقياس أساليب الحياة وفي الاسبوع الثاني توزيع مقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي.

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

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

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- النسبة المئوية
- 4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 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 (2) النتائج التي تم التوصل إليها.

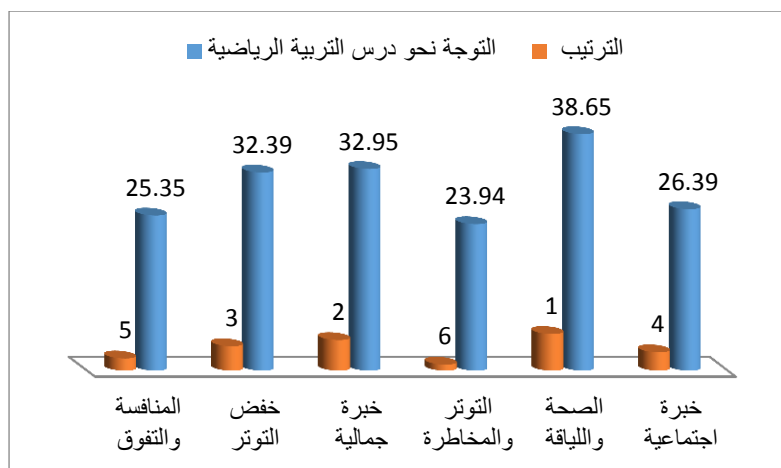
جدول (2)

يبين الأوساط والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية وترتيبها

المرتبة	ع ±	س	المحاور	ت
4	3,48	26,39	خبرة اجتماعية	1
1	6,11	38,65	الصحة واللياقة	2
6	3,81	23,94	التوتر والمخاطرة	3
2	4,61	32,95	خبرة جمالية	4
3	4,41	32,39	خفض التوتر	5
5	3,76	25,35	المنافسة والتفوق	6

أظهرت النتائج في الجدول (2) 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 والعرقى" (كاشف، ص47) وكما في الشكل (1)



الشكل (1) يوضح الأوساط لمحاوَر مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية وترتيبها

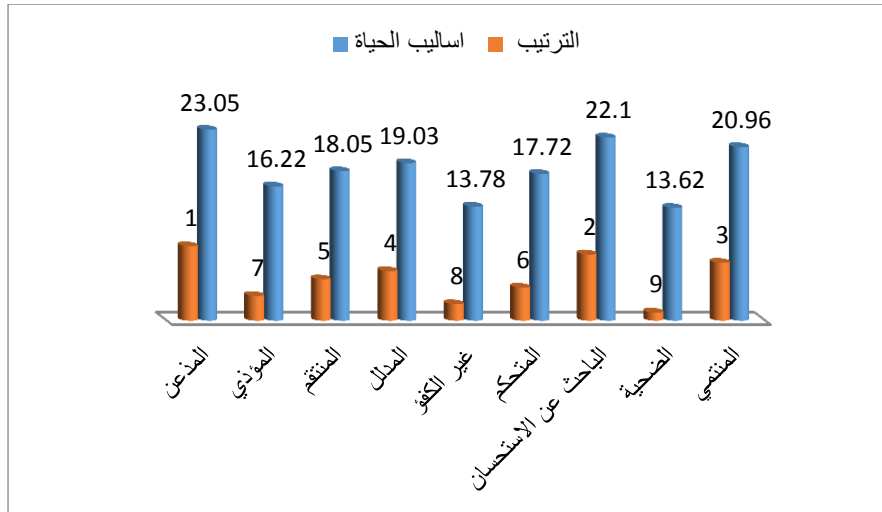
2-3 عرض وتحليل ومناقشة أسلوب الحياة لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الفرات الأوسط

لتحقيق هدف البحث الثاني تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على محاور مقياس أساليب الحياة، ويبين الجدول (3) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (3) يبين الأوساط والانحرافات المعيارية لمقياس أساليب الحياة وترتيبها

المرتبة	ع±	س	المحاور
3	5,30	20,96	المنتمي
9	5,58	13,62	الضحية
2	3,76	22,10	الباحث عن الاستحسان
6	6,14	17,72	المتحكم
8	2,94	13,78	غير الكفو
4	4,58	19,03	المدلل
5	4,54	18,05	المنتقم
7	5,79	16,22	المؤذي
1	4,34	23,05	المذعن

من خلال الجدول (3) يتبين لنا أن أعلى درجة من الأوساط الحسابية لمحاوَر 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 (4-9) 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,N¹⁹²⁻¹⁹⁵) وهذا ما يميز الشعب العراقي من حيث تنشئته على الطاعة والاحترام وكما في الشكل (2).



الشكل (2) يوضح الأوساط لمقاييس أساليب الحياة وترتيبها

3-3 عرض وتحليل الفروقات لمقاييس أساليب الحياة لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والإناث في الفرات الوسط.

لتحقيق هدف البحث تم استخراج قيمة (t) للعينات المستقلة لأفراد عينة البحث على محاور مقاييس التوجه نحو الأنشطة الرياضية، ويبين الجدول (4) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (4)

يبين الفروقات لمقاييس أساليب الحياة لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والإناث في

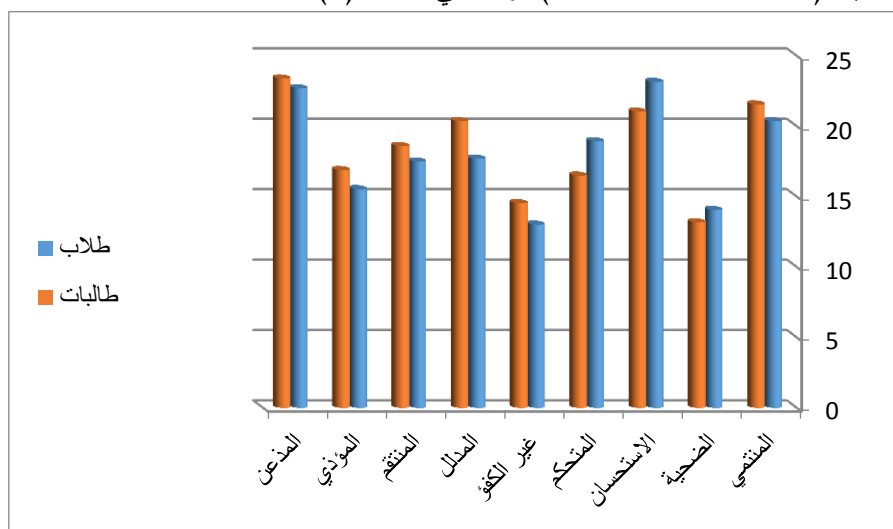
الفرات الوسط

المحاور	الجنس	الوسط الحسابي	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدالة
المنتمي	طلاب	20.36	1,13-	1,98	غير معنوي
	طالبات	21,56			
الضحية	طلاب	14,06	0.78		غير معنوي
	طالبات	13,18			
الاستحسان	طلاب	23.16	2.92		معنوي
	طالبات	21.04			
المتحكم	طلاب	18.94	2.01		معنوي
	طالبات	16.50			
غير الكفو	طلاب	13.02	-2.65		معنوي
	طالبات	14.5400			
المدلل	طلاب	17.70	-3.01		معنوي
	طالبات	20.36			

غير معنوي		-1.21	17.50	طلاب	المنتقم
			18.60	طالبات	
غير معنوي		-1.17	15.54	طلاب	المؤذي
			16.90	طالبات	
غير معنوي		-0.80	22.70	طلاب	المذعن
			23.40	طالبات	

يبين الجدول (4) 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 الـ(5) 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 فكلما 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 تنشأت المجتمع العراقي من حيث أن المسؤولية تقع على الذكور أكثر من الأناث 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 (3) .



الشكل (3) يوضح الفروقات لمحاور مقياس أساليب الحياة لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والإناث في الفرات الوسط

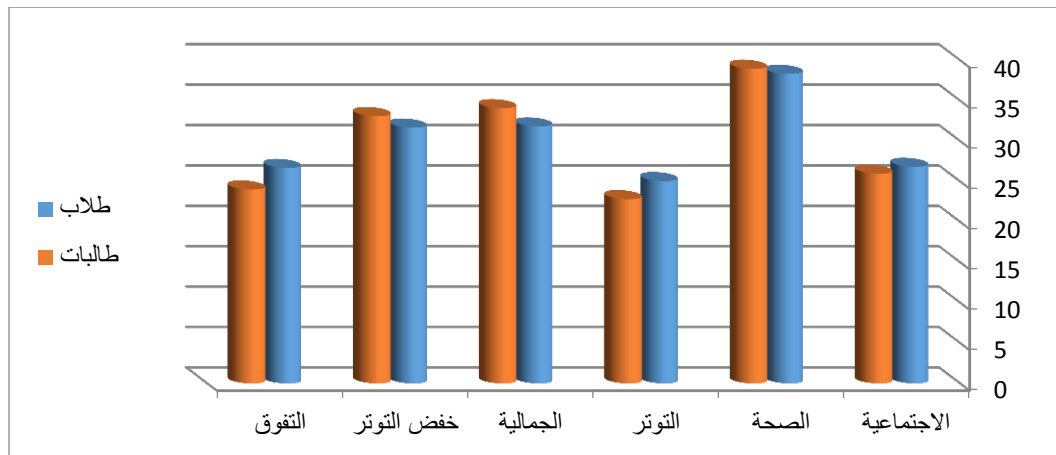
3-4 عرض وتحليل الفروقات لمحاور مقياس التوجه نحو الأنشطة لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والإناث في الفرات الوسط.

لتحقيق هدف البحث الثاني تم استخراج قيمة (t) للعينات المستقلة لأفراد عينة البحث على محاور مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية، ويبين الجدول (5) النتائج التي تم التوصل إليها. جدول (5) يبين الفروقات لمحاور مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية لطلبة كليات التربية البدنية ما بين الذكور والإناث

المحاور	الجنس	الوسط الحسابي	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
الاجتماعية	طلاب	26.82	1.23	1,98	غير معنوي
	طالبات	25.96			
الصحة	طلاب	38.34	-0.50		غير معنوي
	طالبات	38.96			
التوتر	طلاب	25.06	3.06		معنوي
	طالبات	22.82			
الجمالية	طلاب	31.82	2.51-		معنوي
	طالبات	34.08			
خفض التوتر	طلاب	31.68	1.62-		غير معنوي
	طالبات	33.10			
التفوق	طلاب	26.68	3.75		معنوي
	طالبات	24.02			

عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 98.

يبين الجدول (5) 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 تساعد على التكيف مع المحيط الاجتماعي الجديد وتحقيق التفوق، وكذلك ترويحية تساعد 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 (4) يوضح الفروقات لمحاور مقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية ما بين الذكور والاناث
3-5 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 (6).

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط بين أساليب الحياة ومقياس التوجه نحو الأنشطة
جدول (6) يبين قيم ر الجدولية والمحسوبة ما بين التوجه نحو الأنشطة الرياضية وأساليب الحياة لدى عينة
البحث

مجالات مقياس التوجه نحو الانشطة						مجالات مقياس أساليب الحياة
تفوق 2	خفض 2	جمالية 2	توتر 2	صحة 2	اجتماعية 2	
0.074	0.082	*0.185	0.053	0.015-	0.039	المنتمي
0.118	0.021	0.118	0.028	0.029	*-0.203	الضحية
0.045-	0.005-	0.098-	0.019-	** -0.251	** 0.235	الاستحسان
0.038-	0.094-	0.127	0.076	0.119	** 0.277	المتحكم
0.050	0.027	0.153	0.024-	-0.39-	0.058-	غير الكفو
0.016	0.090-	0.025	0.091	0.066	0.068-	مدلل
0.042	0.060-	0.161	0.096	0.013	0.094	منتقم
0.050-	0.000	0.121	0.069	0.039	0.153	مؤذي
0.086	0.031-	*0.271-	*0.178	0.063	0.029	مذعن

* عند درجة الجدولية مقدارها (0.16) ومستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 98.

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 استحسان 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 ألدرمان 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 استحسان 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 .

وبين 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 ومساعدته، 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 ويعزو الباحث ذلك الى أن الشخص غير الكفو هو شخص يشعر بعدم الكفاءة وفقدان السيطرة أو التحكم بالأحداث وأن مصيره مرتبط بالحظ أكثر من ارتباطه بنتائج سلوكه في حين ان الشخص المدلل هو الأكثر اعتماد على الآخرين في حل مشكلاته وان كل من الشخص المنتقم والمؤذي هو الشخص يقوم بسلوكيات مخربة ويعمد الى الانتقام من الآخرين.

وبين 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 استحسان المجتمع ورضاه ونحن نعلم ما تتيحه الرياضة التي تتميز بأسلوب التوتر والمخاطرة من أثر على شخصية الفرد

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- هناك فروقات بين الطلاب والطالبات في محاور أساليب الحياة من حيث البحث عن الاستحسان والمتحكم لصالح الطلاب في حين أن محور غير الكفو والمدلل كان لصالح الطالبات.
- 2- 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.
- 3- ظهر أن محور المذعن في مقياس أساليب الحياة كان تسلسله الأول على بقية المحاور الأخرى.
- 4- هناك تباين لدى عينة البحث في كل من مقياسي التوجه نحو الأنشطة الرياضية وأساليب الحياة.
- 5- 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.
- 6- وجود علاقة ارتباط بين محاور أساليب الحياة (المنتمي - الباحث عن الاستحسان-المتحكم-المذعن) مع محاور (الصحة - الجمالية-اجتماعية-التوتر) لمقياس التوجه نحو الأنشطة الرياضية.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية ممارسة الرياضة في مختلف جوانب الحياة.
- 2- التأكيد على الاستفادة من أساليب الحياة ذات العلاقة بالتوجه نحو الأنشطة الرياضية وبما يتناسب مع أُمكانيات الفرد(الطالب).
- 3- الاستفادة من أساليب الحياة وآثرها في توجهات الفرد واختياراته واندفاعه نحو النشاط الرياضي.
- 4- اجراء دراسات على عينة أكبر وفي مجالات مختلفة.

المصادر العربية

- 1- أحمد عيد الشخانية: أساليب الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من المضطربين نفسياً في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الأردنية عمان.

- 2- أنور محمود رحيم: اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد 2، المجلد 5، 2006.
- 3- سليمان ربحاني، عادل طنوس: العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 8، عدد 3، 2012.
- 4- كاشف زايد: اتجاهات طلبة وطالبات الجامعة الأمريكية بالقاهرة نحو النشاط الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة حلوان، القاهرة.
- 5- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ط2، 1992.
- 6- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط¹، 1998.
- 7- نزار الطالب، كامل لويس: علم النفس، بغداد، دار الحكمة، 1993.

المصادر 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

اللقب العلمي	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
أ.د.	عبد العزيز حيدر عبد الرضا	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - قسم العلوم التربوية والنفسية
أ.د.	علي صكر جابر	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - قسم العلوم التربوية والنفسية
أ.د.	علي حسين هاشم	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د.	أسعد علي سفيح	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.د.	رأفت عبد الهادي	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.د.	مصطفى نعيم الياسري	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - قسم العلوم التربوية والنفسية
م.د.	حيدر كاظم عيسى	علم النفس الرياضي	الكلية التربوية المفتوحة
م.د.	حيدر مهدي	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.د.	حيدر كريم	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.د.	سلام محمد حمزة الكرعوي	علم النفس التربوي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (1)

ملحق (2)

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 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	كثيراً جداً	كثيراً	متوسطاً	قليلاً	قليل جداً
1	عندما كنت طفلاً كنت سعيداً		✓			

ط

الاسم: ط

المرحلة:

الكلية:

الباحث

م.د. محمد حاتم العبيدي

ت	الفقرات	كثيراً جداً	كثيراً	متوسطاً	قليلاً	قليل جداً
1	عندما كنت طفلاً كنت منسجماً بشكل جيد مع رفاقي.					
2	عندما كنت طفلاً كنت أواجه صعوبة في تكوين الأصدقاء.					
3	عندما كنت طفلاً لم أكن عضواً في أي جماعة.					
4	عندما كنت طفلاً كنت أجد صعوبة في الشعور بأنني عضو في جماعة ما.					
5	عندما كنت طفلاً كنت أتجنب الاشتراك بأية مجموعة.					
6	عندما كنت طفلاً كنت منعزلاً.					
7	عندما كنت طفلاً كان أحد والدي غاضباً مني.					
8	عندما كنت طفلاً كنت أعتقد أن أحد والدي كان لئيماً معي.					
9	عندما كنت طفلاً كنت أعاقب ظلماً.					
10	عندما كنت طفلاً كنت أشعر بأنني محبوب من قبل والدي.					
11	عندما كنت طفلاً كنت أشعر بالخوف من والدي.					
12	عندما كنت طفلاً كان أحد والدي يعتقد بأن ليس هناك أي فائدة ترجى مني.					
13	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في أن أكون محبوباً.					
14	عندما كنت طفلاً كنت أهتم باستحسان البالغين لأفعالي.					
15	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في الحصول على محبة المعلم.					
16	عندما كنت طفلاً كنت أفرح بالثناء الذي أحصل عليه عند القيام بعمل حسن.					
17	عندما كنت طفلاً كانت لدي حاجة ملحة للنجاح كي أشعر بأنني مقبول من الأطفال الآخرين.					
18	عندما كنت طفلاً كنت أشعر بأنني مقبول فقط عندما أكون ناجحاً.					
19	عندما كنت طفلاً كنت أتزعج الأطفال.					
20	عندما كنت طفلاً كنت أحب أن أُملي على الآخرين ما يجب عليهم أن يفعلوه.					

21	عندما كنت طفلاً كنت طفلاً مسيطراً.						
22	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في التحكم بالأطفال الآخرين.						
23	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في أن أقرر ما يفعله الأطفال الآخرون.						
24	عندما كنت طفلاً كنت أشعر أنني أكثر قبولاً في الجماعة عندما أكون مسؤولاً.						
25	عندما كنت طفلاً كنت بارعاً في الأنشطة التنافسية.						
ت	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي بعد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق	
26	عندما كنت طفلاً فعلت أشياء كثيرة جيدة.						
27	عندما كنت طفلاً شعرت بالثقة بنفسني في كثير من المجالات.						
28	عندما كنت طفلاً لم أكن أرغب في محاولة القيام بعمل صائب.						
29	عندما كنت طفلاً كنت أشعر بأنني قادر على عمل كل شيء بشكل أفضل من الأطفال الآخرين.						
30	عندما كنت طفلاً كنت أنجح في معظم الأشياء التي حاولت القيام بها.						
31	عندما كنت طفلاً كنت مدللاً إلى حد الأفساد.						
32	عندما كنت طفلاً كنت أحصل على كل ما أريد في البيت.						
33	عندما كنت طفلاً كنت مدللاً في المنزل.						
34	عندما كنت طفلاً كنت أحصل على اهتمام خاص.						
35	عندما كنت طفلاً كنت أحصل على أكثر مما استحق.						
36	عندما كنت طفلاً كنت أحصل على ما أريد بطريقتي.						
37	عندما كنت طفلاً كنت أنتقم عندما أتعرض للعقاب.						
38	عندما كنت طفلاً كنت أغضب إذا لم تسر الأمور كما أريد.						
39	عندما كنت طفلاً كنت أتمرّد عندما لا أحصل على ما أريد.						
40	عندما كنت طفلاً كنت أرغب في الانتقام من الذين آذوني.						
41	عندما كنت طفلاً كنت أصر على الحصول على حقي.						

42	عندما كنت طفلاً كنت أنفذ مخططاتي للانتقام.						
43	عندما كنت طفلاً كنت أستمتع بمضايقة الحيوانات.						
44	عندما كنت طفلاً كنت أشعر بالفخر عندما أقوم بإيذاء الآخرين.						
45	عندما كنت طفلاً كنت أستمتع بمضايقة الأطفال الآخرين.						
46	عندما كنت طفلاً كنت لم أكن أمانع إيذاء الأطفال الآخرين.						
47	عندما كنت طفلاً كنت غالباً ما أتعرض للنقد لقيامي بإيذاء الآخرين.						
48	عندما كنت طفلاً كنت حريصاً على احترام حقوق الآخرين في المدرسة.						
49	عندما كنت طفلاً كنت مطيعاً جداً.						
50	عندما كنت طفلاً كنت متعاوناً جداً.						
ت	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي بعد	غير موافق	غير موافق على الاطلاق	
51	عندما كنت طفلاً كنت لم أكن مزعجاً لوالدي.						
52	عندما كنت طفلاً كنت أحرص على أرضاء الكبار بدلاً من أزعجهم.						
53	عندما كنت طفلاً كنت مؤدباً جداً.						
54	عندما كنت طفلاً كنت أساعد في أعمال البيت.						

تم توزيع فقرات مقياس اساليب الحياة وفق التالي

المحاور	أرقام الفقرات
---------	---------------

السلبية	الايجابية	
6-5-4-3-2	1	المنتمي
10	12-11-9-8-7	الضحية
	18-17-16-15-14-13	الاستحسان
	24-23-22-21-20-19	المتحكم
30-29-27-26-25	28	غير الكفو
	36-35-34-33-32-13	المدلل
	42-41-40-39-38-37	المنتقم
48	47-46-45-44-43	المؤذي
	54-53-52-51-50-49	المدعن

ملحق (3)

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	غير موافق	غير موافق على
---	---------	-------------------	-------	---------	-----------	---------------

		رأي بعد			الاطلاق
1	التربية الرياضية تعلم التلميذ الطاعة	✓			

الاسم: ط طا

المرحلة:

الكلية:

الباحث

محمد حاتم العبيدي

ت	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي بعد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق
1	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.					
2	أستطيع أن امارس التدريب الرياضي الشاق يوماً إذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية أحدى الفرق الرياضية القومية.					
3	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب (اللاعبة)					
4	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.					
5	لا أستطيع أن اتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي أستعد للاشتراك في المنافسات الرياضية.					
6	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية.					
7	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة.					
8	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب أو اللاعبة.					
9	تعجبنى الأنشطة التي تحتاج الى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عال من المهارة.					

10	الهدف الرئيسي لممارستي للرياضة هو اكتساب الصحة.					
11	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي.					
12	الممارسة الرياضية هي غالباً الطريق الوحيد لأزله التوترات النفسية الشديدة.					
13	الممارسة الرياضية هي غالباً الطريق الوحيد لأزله التوترات النفسية الشديدة.					
14	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.					
15	أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية.					
16	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة أو مشاهدة المباريات الرياضية.					
17	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.					
18	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جداً فائدته من الناحية الصحية.					
19	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.					
20	في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاون.					
21	الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.					
22	لا أميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات.					
23	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة.					
ت	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي بعد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق
24	لا أفضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة.					
25	أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.					
26	الممارسة الرياضية هي الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية والعوان.					
27	في الوقت الذي أقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة أحسن في أنشطة أخرى.					

28	أذا طلب مني الاختيار فأنتي أفضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة أو الأقل خطورة.				
29	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.				
30	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لاظهار جمال الحركات البشرية.				
31	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة أحسن من ممارسة الرياضة.				
32	أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.				
33	أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى أشباع التذوق الجمال أو الفني.				
34	أعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على أنكار الذات والتضحية وبذل الجهد.				
35	أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية.				
36	لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.				
37	أشعر بأن الرياضة تعزلني تماماً عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.				
38	أذا طلب مني الاختيار فأنتي أفضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الأمواج العالية.				
39	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الإنسان ممارستها بمفرده.				
40	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً بالنسبة لي.				
41	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتمامي.				
42	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة أفضلها الى أقصى مدى.				
43	نظراً لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة				
44	الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعلني سعيداً بصورة حقيقية.				
45	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه أعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.				
46	أفضل مشاهدة او ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ				

					طابع الجدية ولا تحتاج الى وقت طويل.	
ت	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي بعد	غير موافق	غير موافق على الاطلاق
47	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.					
48	أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والباليه.					
49	أن الاتصال الاجتماعي التي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى.					
50	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة.					
51	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيق مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء.					
52	يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن الحد.					
53	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة.					
54	الممارسة الرياضية لا أعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح.					