

الفصل الاول

مقدمه البحث

- تقديم •
- مشكله البحث •
- هدف البحث •
- فروض البحث •
- تعاريف والمصطلحات المستخدمه فى البحث •

مقدمه البحث

تقديم :

لم تعد مهمه الجامعه العصريه مقصوره على التعليم والبحث فحسب ، بل عليها ان تهتم بالجوانب الخلقية والاجتماعيه والنفسيه والبدنيه للطالب ، كما ان مسؤوليتها لاتقف عند اعداد الفرد العالم المفكر بل هي اعمق من هذا بكثير ، فالجامعه اليوم مطالبه باعداد الانسان المتكامل البناء عقلا وجسما وسلوكا حتى يمكن مواجهه التحديات العصريه الـتي تصاحب التغيرات السريعه بفعل التقدم العلمى والتكنولوجى (٣٢ : ٧) .

فالنتقدم العلمى والتكنولوجى والتطور الصناعى فى المجتمع الحديث ادى الى زياده وقت الفراغ ، وافراد بالتالى اهميه شغل هذا الوقت وحسن استغلاله ومن هنا ظهرت الانشطه الطلابيه وانشأت اقسام رعايه الطلاب بالكليات والتي تهتم اساسا بتشجيع الطالب لممارسه انشطه مختلفه تعينه على شغل وقت فراغه بنشاط ايجابى موجه .

ووقت الفراغ هو الوقت الحر الذى لا يقضيه الفرد فى اى نشاط لكسب عيشه كما فى العمل ، او للمعيشه كما فى الاكل والنوم ، وهو الوقت الذى يقضيه الفرد فى ممارسه الهوايات والترويح وتجديد النشاط والاستجمام ، وحسن تنظيمه وشغله بما يحبه الفرد يؤدى الى الراحة النفسيه والى زياده الانتاج لانه يقطع روتين العمل ، ويقضى على التعب والملل (٣ : ٣٠٢) .

كما ان عدم شغله بالنشاط الايجابى الهادف البناء قد يؤدى الى شغله بانشطه اخرى لا يتقبلها المجتمع والتي تسهم فى انحراف الشباب وما يترتب عليه من مشكلات .

وتخظى التربيه الرياضيه فى الدول المتقدمه باهتمام بالغ بالنظر الى الادراك العلمى المتزايد للفوائد الصحيه والنفسيه والاجتماعيه المرتبطه بممارسه الانشطه الرياضيه المختلفه .

وتوصى الاتجاهات العلميه الحديثه باستمرار الاهتمام والدفع لتطوير عمليه ممارسه الانشطه الرياضيه والترويحيه فى جميع المؤسسات عامه وفى المؤسسات التربويه على وجه خاص ، والتي تنظر الى التربيه الرياضيه باعتبارها جزء من عمليه التربيه (٢ : ١٠٣) .

ونحن نعلم ان هناك حاجه ماسه الى ممارسه الانشطه الرياضيه والترويحيه كجزء مكمل للحياه المتزنه . وذلك لما لها من دور هام فى اكساب الفرد مزايا جسميه ، وعقليه واجتماعيه وانفعاليه ، لاتتحقق الا حينما يعيش الفرد بهجه الممارسه ، وهذه المميزات لا يمكن ان تكتسب عن طريق المشاهده وهو جالس فى المدرجات أو رؤيتها على الشاشة ، او عن طريق القراءه ، ولكن الطريق الوحيد لاكتسابها هو الممارسه العمليه . ولكن تكون حياه الفرد متزنه يجب ان يقسم وقته الى وقت للعمل او الدراسه ووقت لتناول غذاء صحى ، ويحصل على قدر ملائم من النوم والراحه ويمارس الوانا مختلفه من الانشطه الترويحيه والرياضيه ثم يقوم ذاته .

ومن خلال الممارسه للانشطه الترويحيه والرياضيه يعمل على الاحتفاظ باجهزه الجسم العضويه فى حاله لائقه ، ويخفف من التوتر العصبى الناتج من العمل او الدراسه وتجعله اكثر حيويه ونتاجا سواء ذلك فى العمل او فى المنزل وتجعله ينظر الى الحياه نظره صحيه يتمتع بالحاجات الاساسيه كسلامه الجسم ، الحب والامن ، واحترام الذات ، ويعيش مع الناس فى وئام وسعاده .

هذا الى جانب انه من خلال ممارسته لانواع النشاط المختلف والمتنوع سواء منها البدنى أو الترويحي يكتسب صفات التعاون واحترام حقوق الاخرين والولاء والابتكار والخلق الرياضى والتبعيه والقياده والمسئوليه نحو الجماعه ، وحسن التصرف والثقه بالنفس ، وكلها تساعد على ان يكون مواطنا صالحا (٢ : ١٠٢ ، ١٠٥) .

وقديما قال الفيلسوف الانجليزى الشهير " جان لوك " Jahn Lock " العقل السليم فى الجسم السليم " وتعنى هذه العبارة انه لى يكون الانسان لائقا من الناحيه العقلية لمباشرة الاعمال اليوميه بالمنزل او المدرسه أو العمل لابد ان يمتلك من القوه والتحمل والمهاره قدرا كافيا للقيام بهذه الواجبات دون الشعور بالتعب بل وان يتبقى قدر احتياطي من هذه القوه والمهاره لمقابله ماقد يأتى من طوارئ (٢ : ١١٧) .

ويشير علماء النفس الى مصطلح مفهوم الذات على انه مفهوم افتراض شامل يتضمن جميع افكار ومشاعر الفرد التى تعبر عن خصائص جسمه وعقله وشخصيته ويشمل ذلك معتقداته

وقيمه كما يمثل خبراته السابقه وطموحاته المستقبلية (٤٢ : ٢٩) .

وقد اشار " ريتشارد ميلر " " Richard Miller " (١٩٧١) الى ان مفهوم الفرد عن نفسه له اهميه حيث يعتبر من العوامل المهمه المؤثره فى شخصيته وصحة الفرد النفسيه نظرا لانه يعد من العمليات الادراكيه المؤثره على سلوكه (٤٦ : ١٠٤) .

كما تضيف " فورست " " Forst " (١٩٧٣) الى ان مفهوم الذات يلعب دورا هاما فى المجال الرياضى حيث ان فكره الفرد عن نفسه تؤثر على ادائه ، كما ان مفهوم الشخص عن ذاته ينعكس على جميع سلوكياته ويؤثر على رد فعله نحو الاخرين ورغبته فى المنافسه وتحصيله ، وعدم نجاحه ، واستجاباته للتحديات ومستوى طموحه (٤٠ : ٢٥) .

وتشير " هاريس " " Harris " (١٩٧٣) ان طبيعه المجال الرياضى تساعد على زياده التعرف على الذات من خلال مواقف الفوز والهزيمه التى قد يختلف فيها ادراك الفرد من موقف رياضى الى آخر ، فالشعور بالنجاح يودى الى مفهوم ايجابى اكثر للذات ، غير ان ممارسه الفرد لخبره سلبيه قد تودى الى تصارع مع الذات وتضاربا فى الخبرات ينتج عنه مايسمى عدم الرضا الذى يؤثر بدوره تأثيرا سلبيا على مستوى الاداء الرياضى والذى يصل الى تجنب ممارسه النشاط الرياضى (٤١ : ١٧٢) وتقدم الانشطه الرياضيه فرصا عديده لتنميه مفهوم الذات ، ويظهر هذا بوضوح فى الثقة بالنفس والاقتناع التى تظهر لدى الرياضيين الناجحين وفى نتائج تقييمهم لذاتهم أو تصورهم لأنفسهم (١١ : ٣١٦) .

وهذا البحث يلقى الضوء على مفهوم الذات لدى طلاب جامعه القايره الممارسين وغير الممارسين لبعض الانشطه الرياضيه والترويحيه ، وذلك لاستكمال المسيره فى طريق الاهتمام بممارسه الشباب عن طريق الدعم الايجابى لمفهوم الذات لديهم هذا الى جانب المساهمه فى الوصول بالشباب الى التقدم والبطوله فى مجال النشاط الممارس .

مشكله البحث :

تعتبر المرحله الجامعيه من المراحل الهامه التى تهيب الشباب وتعدده للحياه العمليه ، فهم امل البلاد وعمادها ، كما يعتبر شباب الجامعه الاداء المساهمه فى تطوير المجتمع وتعتبر الجامعه دار علم ومنار فكر ولا تقتصر رسالتها على الناحيه التعليميه بل تتعداها الى اعداد الشباب اعدادا شاملا متزنا .

والمقياس الحقيقى لنجاح فلسفه الجامعات المعاصره هو مدى قدرتها على احداث التغيرات الايجابيه فى الشخصيه الجامعيه لكى تصبح قادره على معايشه متطلبات الحياه العصريه ، اكثر مما يقاس بمدى قدرتها على نقل المعرفه واعداد الخبراء المتخصصين .

لذلك فان الهيكل التنظيمى لكل جامعته يحتوى بجانب الادارات التعليميه على ادارات تختص بالانشطه الطلابيه (رياضى - ثقافى - فنى - اجتماعى ورحلات - جواله - اسر) والتي تساعد الطلاب على حسن استثمار اوقات فراغهم ، واشباع حاجاتهم وتنميه هواياتهم فى المجالات المتنوعه التى تمارس على مدار العام والتي تقدم الخدمات لمساعدته الطلاب على شغل اوقات فراغهم بممارسه الانشطه التنافسيه المتنوعه المحببه اليهم والتي تعاونهم على الاستمرار فى دراستهم دون معوقات ايما من الجامعه باستمراريه رسالتها نحو ابنائها .

وقد اثارت الانشطه الطلابيه بالجامعه ، اهتمام كثير من الباحثين فى مصر والخارج فقاموا بدراستها من زوايا متعدده .

فمنهم من قام بدراسه اسباب عزوف الطلاب (طلبه وطالبات) عن ممارسه الانشطه الرياضيه (١٥ ، ٢٢) ومنهم من قام بدراسه معوقات النشاط الرياضى بالجامعات المصريه (٢٩) ، كما تعرض البعض الآخر لدراسه اتجاهات الطلاب نحو ممارسه الانشطه الرياضيه فى الجامعات المصريه (١٩ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٧) ، كذلك قام البعض بدراسه العلاقه بين ممارسه الانشطه الرياضيه والتحصيل العلمى (٢٤) ، والعلاقه بين ممارسه الانشطه الرياضيه والترويحيه وبعض متغيرات الشخصيه (٣١) ، والتربيه الرياضيه كوسيله لشغل اوقات الفراغ بالجامعه ، كما قام البعض بتقويم الانشطه الرياضيه بالجامعات المصريه (٢٦ ، ٢٨) .

وتعد دراسات مفهوم الذات من الدراسات النفسية المعاصرة الهامة حيث يكون الفرد فيها موضوعا للبحث لذاته فتحدد تفكير الانسان حول جسده وخلقه وسلوكه ومظهره امام الاخرين يعتبر من الامور بالغه الاهميه فى فهم الشخصيه الانسانيه .

لذا تناول العديد من الباحثين فى المجال الرياضى مفهوم الذات (فكره الفرد عن نفسه) وعلاقته بعده متغيرات مثل الاداء فى نوع النشاط الممارس كل على حده بالاضافه الى مقارنه بين الرياضيين وغير الرياضيين فى معظم الانشطه وفى مراحل التعليم المختلفه مثل دراسه مفهوم الذات وعلاقته باللياقه البدنيه (٣٥) ، وأثر برنامج للانشطه الرياضيه على مفهوم الذات (٣٧) ، والعلاقه بين مفهوم الذات والاتجاهات نحو التريبه الرياضيه (١٧ : ٤٣) ، كما تناولت دراسه الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين فى مفهوم الذات (٤٣) ، كما اجريت دراسات تناولت مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الاداء الحركى والمهارى (١٦ ، ١٧) ، كما تطرق البعض الى تناول أثر ممارسه الانشطه الترويحيه على مفهوم الذات فى المرحله الجامعيه (٢٣) .

من هذا العرض يتضح لنا تعدد الدراسات التى تناولت الانشطه الرياضيه بالجامعات المصريه ، وتنوع الدراسات التى تناولت مفهوم الذات وعلاقته بعده ابعاد ومتغيرات فى المجال الرياضى ولم تتوصل الباحثه الاعلى دراسه واحده على طلبه جامعته عين شمس لمعرفة اثر الممارسه على مفهوم الذات ولم تحصل على دراسه حول مفهوم الذات لدى طلاب جامعته القاهره الممارسين وغير الممارسين لبعض الانشطه الرياضيه والترويحيه .

ومن هنا ترى الباحثه ان هذه الدراسه لطلاب جامعته القاهره من الدراسات التى قد تسهم فى التعرف على مفهوم الذات لدى الطلاب الممارسين لبعض الانشطه الرياضيه والترويحيه وغير الممارسين حيث انه من خلال عمل الباحثه بجامعه القاهره أكثر من عشرين عاما جعلها تتلمس عن قرب الفروق الواضحه فى شخصيات الطلاب بالجامعه حيث يوجد السوى وغير السوى . وهذا ما أثار لدى الباحثه عدده تساؤلات تدور حول التعرف على مفهوم الذات لدى فئات مختلفه من الطلاب لمعرفة الفروق بينهم حتى يمكن توجيه الطلاب نحو ممارسه الانشطه وتهيئه بيئه نفسيه ملائمه للوصول بالطالب الى الشخصيه السويه المتزنه . هذا الى جانب التفوق فى الانشطه الرياضيه والترويحيه .

ويمكن الافاده من هذه الدراسه فى :

- ١ - التعرف على مفهوم الذات لدى الرياضى الامر الذى يمكن بدوره ان يمد المربى الرياضى بالجامعه بمزيد من الفهم لشخصيه الطالب الممارس، للانشطه الرياضيه مما يساعده على التعامل معه بالطريقه المناسبه للوصول به الى اعلى المستويات .
 - ٢ - التعرف على مفهوم الذات لدى الطلاب الممارسين للانشطه الترويحيه لمعرفة مزيد من الفهم لشخصيته وتقييمه .
 - ٣ - قد تسهم هذه الدراسه فى عمليه اختيار وانتقاء الطلاب الممارسين للانشطه فى ضوء ماتسفر عنه نتائج مقياس " تنسى " لمفهوم الذات .
 - ٤ - تدعيم مفهوم الذات الايجابى لدى الطلاب الممارسين للانشطه المختلفه مما يساعده على التفوق فى الاداء من خلال المواقف المختلفه مثل التدريب والمنافسات .
 - ٥ - تساعد على اكتشاف مواطن الضعف لدى الطلاب الممارسين حتى يمكن ارشادهم وتوجيههم من خلال الممارسه وتهيئه بيئه نفسيه ملائمته .
 - ٦ - القيام بمزيد من البحوث فى مجال مفهوم الذات لدى الطلاب بالجامعات المصريه حيث انه على الرغم من ان هناك دراسات تؤكد الاثر الايجابى لممارسه الانشطه الرياضيه فى تنميه مفهوم الذات الا ان دراسات كل من " هولواك " " Holylook " " ونيل سنسترى " " Nell, Senstete " ، " وكريستان " " Christion " اوضحت انه لا توجد فروق داله احصائيا فى محاوله ايجاد العلاقه بين تغير مفهوم الذات وممارسه الانشطه الرياضيه (١٦ : ٢١) .
- والباحثه فى هذه الدراسه تحاول ان توضح مفهوم الذات لدى طلاب جامعه القاهره الممارسين وغير الممارسين لبعض الانشطه الرياضيه والترويحيه بهدف الوصول بالانشطه الطلابيه الى افضل مستوى ممكن من خلال التعرف على شخصيات الممارسين والعمل على تشجيع غير الممارسين للممارسه لاستثمار اوقات فراغهم بما يسهم فى تكوين الشخصيه السويه المتزنه .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على :

الفروق في مفهوم الذات بين الطلاب (طلبة - طالبات) الممارسين لبعض الانشطة الرياضية التنافسية (كرة سلة - قدم - طائرة - يد - هوكي - سباحة - ملاكمة - ألعاب قوى - جودو - كراتيه - تنس - تنس طاولة - جمباز) والممارسين لبعض الانشطة الترويحية (اجتماعي-ورحلات ومعسكرات - جواله - ثقافي - فني - اسر) وغير الممارسين للانشطة الرياضية والترويحية .

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق في مفهوم الذات لدى الطلاب (طلبة - طالبات) الممارسين للانشطه الرياضيه والترويحيه وغير الممارسين لاي نشاط لصالح الممارسين للانشطه الرياضيه ثم الممارسين للانشطه الترويحيه .
- ٢ - توجد فروق في مفهوم الذات لدى طلاب (طلبة - طالبات) الكليات العمليه الممارسين للانشطه الرياضيه والترويحيه وغير الممارسين لاي نشاط لصالح الممارسين للانشطه الرياضيه ثم الممارسين للانشطه الترويحيه .
- ٣ - توجد فروق في مفهوم الذات لدى طلاب (طلبة - طالبات) الكليات النظرية الممارسين للانشطه الرياضيه والترويحيه وغير الممارسين لاي نشاط لصالح الممارسين للانشطه الرياضيه ثم الممارسين للانشطه الترويحيه .

- تعاريف المصطلحات المستخدمه بالبحث :

تعرض الباحثه لعدد من التعاريف والمصطلحات المستخدمه بالبحث وسيتم ايضاحها وفقا لمعناها الوارد بالبحث .

مفهوم الذات Self Concept :

هو مفهوم الذات العام ، كما يعبر عنه الشخص ويتضمن المدركات والتصورات التي

تحدد خصائص الابعاد التي يقيسها مقياس " تنسى " لمفهوم الذات

Tennessee Self Concept Scale (T.S.C.S)

الذي اعدده فى الصوره العربيه محمد حسن علوى ، محمد العربى شمعون •

ويتضمن الابعاد التاليه :

Actual Self	١ - الذات الواقعيه •
Self Satisfaction	٢ - تقبل الذات •
Self Perception	٣ - الذات الادراكيه •
Physical Self	٤ - الذات الجسيه •
Moral Ethical Self	٥ - الذات الاخلاقيه •
Personal Self	٦ - الذات الشخصيه •
Family Self	٧ - الذات الاسريه •
Social Self	٨ - الذات الاجتماعيه •
Self Criticism	٩ - نقد الذات •

كما قامت الباحثة بوضع تعريف اجرائى لكل من :

الانشطه الرياضيه التنافسيه فى الجامعه :

هى الانشطه التى تنظم للطلبه الممتازين رياضيا وتقام فيها منافسات بين كليات الجامعه او بين الجامعه والجامعات الاخرى •

الانشطه الترويحيه التنافسيه بالجامعه :

هى الانشطه التى تنظم للطلبه الممتازين فى الانشطه الترويحيه التنافسيه (النشاط الاجتماعى والرحلات والمعسكرات - الفنى والثقافى ، الجواله والخدمه العامه ، الاسر) وتقام فيها منافسات بين كليات الجامعه وبين الجامعه والجامعات الاخرى •

الممارسون للانشطه الرياضيه التنافسيه :

Participating Sport Activites

هم الطلاب (طلبه - طالبات) الممارسون للانشطه الرياضيه التنافسيه ويمثلون الكليه او الجامعه فى المسابقات الرياضيه التنافسيه .

الممارسون للانشطه الترويحيه التنافسيه :

Participating recreational Activites

هم الطلاب (طلبه - طالبات) الممارسون للانشطه الترويحيه التنافسيه ويمثلون الكليه او الجامعه فى المسابقات الترويحيه التنافسيه .

Non Participating Activites

غير ممارسين للانشطه :

هم الطلاب (طلبه - طالبات) الغير ممارسون لاي نشاط رياضى أو ترويحي داخلى الكليه أو الجامعه .