

الفصل الخامس

—

الاستنتاجات والتوصيات

—

الاستنتاجات

التوصيات

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وطبقا لنتائجه تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- ١ - يتسم الطلاب (طلبة - طالبات) الكليات العمليه والنظريه الممارسين للانشطه الرياضيه والترويحيه بتميزهم فى ابعاد الذات الواقعيه - الذات الاخلاقيه .
- ٢ - تميز الطلبة الممارسين للانشطه الرياضيه والترويحيه فى بعدى الذات الواقعيه - والجسميه .
- ٣ - تميزت الطالبات الممارسات للانشطه الرياضيه والترويحيه فى بعدى الذات الواقعيه - الذات الشخصيه .
- ٤ - تميز طلاب (طلبة - طالبات) الكليات العمليه الممارسين للانشطه الرياضيه والترويحيه فى ابعاد الذات الواقعيه - الذات الاخلاقيه - الذات الشخصيه - نقد الذات .
- ٥ - تميز طلاب (طلبة - طالبات) الكليات النظريه الممارسين للانشطه الرياضيه والترويحيه فى بعد الذات الواقعيه .
- ٦ - لا توجد فروق داله بين طلاب (طلبة - طالبات) المجموعات الثلاثه (الممارسين للانشطه الرياضيه ، الممارسين للانشطه الترويحيه ، غير ممارسين لاي نشاط) فى ابعاد (تقبل الذات - الذات الادراكيه - الذات الاجتماعيه) .
- ٧ - انخفاض الذات الاسريه لدى الممارسين للانشطه سواء الرياضيه منها أو الترويحيه .

التوصيات :

اعتمادا على استنتاجات البحث توصى الباحثة بمايلي :

- ١ - تشجيع الطلاب على ممارسه الانشطه الرياضيه والترويحيه لما تتيحه الممارسه من زياده ودعم وتنميه مفهوم الذات الايجابيه لديهم وذلك بمنحهم امتيازات خاصه مثل اعفائهم من بعض رسوم الكتب ، منحهم الوجبات الغذائيه ، الاعفاء من رسوم المدينه الجامعيه .
- ٢ - العمل على تنميه الذات الاسريه للممارسين سواء الرياضى منها أو الترويحي حتى يزداد ادراكهم لذاتهم الاسريه وتزداد بالتالى الذات الاجتماعيه وذلك عن طريق مشاركته اولياء الامور ودعوتهم لحضور الانشطه الرياضيه والترويحيه وحفلات التكريم التى تتم فى نهايه موسم الانشطه وتنظيمها الكليه والجامعه ويتم فيها تكريم الممتازين فى الانشطه المختلفه وتوزيع الجوائز والكؤوس .
- ٣ - تدعيمالمفهوم الايجابى للذات عن طريق زياده التعرف على الذات وتهيئه بيئته نفسيه وذلك بزياده خبرات النجاح عن طريق عدم اشراك الممارسين فى مباريات أو منافسات تفوق قدراتهم (حتى لايتكون مفهوم سلبي عن الذات) أو منافسات أقل من مستوى قدراتهم حتى لا يؤدى بهم الى الغرور وزياده الثقه بالنفس .
- ٤ - ان يكون هناك موجه نفسى الى جانب الاخصائى الرياضى والمدرّب حتى يتثنى رعايه الطالب رعايه شامله .
- ٥ - اجراء دراسات مشابهه على جامعه اخرى لتوضيح أهميه ممارسه الانشطه الرياضيه والترويحيه .

أولا : المراجع العربيه :

- ١ - أحمد عبدالعزيز سلامه ، عبدالسلام عبدالغفار : علم النفس الاجتماعى ، القايره ، دار المعارف ١٩٧٤ .
- ٢ - تشارلز بيوتشر : أسس التربيه البدنيه ، ترجمه حسن معوض ، كمال عبده صالح ، مكتبه الانجلو المصريه ، القايره ، ١٩٦٤ .
- ٣ - حامد عبدالسلام زهران : علم النفس الاجتماعى ، عالم الكتب ، ١٩٧٢ .
- ٤ - _____ : التوجيه والارشاد والنفس ، عالم الكتب ، ١٩٨٠ .
- ٥ - سيد خيرالله : بحوث نفسيه ، مكتبه الانجلو المصريه ، ١٩٧٩ .
- ٦ - سيد محمود غنيم : سيكولوجيه الشخصيه ، محدداتها قياسها نظرياتها ، دار النهدي العربيه ١٩٧٣ .
- ٧ - عادل عزالدين الاشول : سيكولوجيه الشخصيه ، مكتبه الانجلو المصريه ، ١٩٧٨ .
- ٨ - ك . هول . ج لندزى : نظريات الشخصيه ، الهيئه المصريه للتأليف والنشر ١٩٧١ .
- ٩ - لويس كامل مليكه وآخرون : الشخصيه وقياسها . مكتبه النهضه المصريه ١٩٥٩ .
- ١٠ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهاريه والنفسيه فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٧ .
- ١١ - محمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى ، دار المعارف ١٩٧٧ .
- ١٢ - محمد عماد الدين اسماعيل : كراسه تعليمات اختيار مفهوم الذات للكبار ، مكتبه النهضه المصريه ١٩٦١ .
- ١٣ - مصطفى فهمى : الانسان وصحته النفسيه ، مكتبه الانجلو المصريه ، القايره ، ١٩٧٠ .

- ١٤ - نعيمه الشماع : الشخصيه - النظرية - التقييم - مناهج البحث ، معهد البحوث والدراسات العربيه ١٩٧٠ .

الرسائل العلميه والمجلات

- ١٥ - اخلاص محمد عبدالحفيظ : " دراسه اسباب عزوف الطالبات بالجامعه عن ممارسته النشاط الرياضى " رساله ماجستير غير منشوره - كليه التربيه الرياضيه للبنات القايره ١٩٧٩ . جامعه حلوان .
- ١٦ - _____ : " مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الاداء المهارى لدى طالبات كليه التربيه الرياضيه جامعه الزقازيق " . رساله دكتوراه غير منشوره ١٩٨٤ .
- ١٧ - اسامه كامل راتب : " مستوى الاداء الحركى وعلاقته بمفهوم الذات والاتجاهات لتلاميذ المرحله الثانويه " رساله دكتوراه غير منشوره كليه التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ١٩٨٢ - جامعه حلوان .
- ١٨ - السيد محمد احمد سليمان : التربيه الرياضيه كوسيله لشغل اوقات الفراغ لطلبيه الجامعه " رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ١٩٨٤ - جامعه حلوان .
- ١٩ - امه محمد ابراهيم : " اتجاهات الطلاب نحو ممارسه النشاط الرياضى فى جامعه حلوان " رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ١٩٨٤ - جامعه حلوان .
- ٢٠ - اميره محمد عبدالمولى : " تقويم النشاط الرياضى بجامعه عين شمس دراسه مقارنه بين الكليات العمليه والنظريه " رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره ١٩٨٠ - جامعه حلوان .

- ٢١ - صديقه على احمد : اتجاهات الطلبة والطالبات والمسئولين نحو ممارسه النشاط
الرياضى بجامعة عين شمس " رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه
الرياضيه للبنات بالقاهره ١٩٨٠ جامعه حلوان .
- ٢٢ - راشد حمدون : " دراسه لبعض العوامل التى تؤدى الى عزوف الطلبة عن ممارسه النشاط
الرياضى بجامعة الموصل " رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه
للبنين بالقاهره " ، ١٩٧٧ جامعه حلوان .
- ٢٣ - سهير لبيب فرج ، عايد عبدالعزیز محمد : اثر ممارسه الانشطه الترويحيه على مفهوم
الذات للممارسين وغير الممارسين لدى طلاب المرحله الجامعيه " المؤتمر
الدولى الرياضه للجميع فى الدول الناميه ، كلية التربيه الرياضيه للبنين
بالقاهره - يناير ١٩٨٥ - جامعه حلوان .
- ٢٤ - عصمت درويش الكردى : " العلاقه بين ممارسه النشاط الرياضى والتحصيل العلمى
لدى طلبة جامعه الاردن " رساله ماجستير غير منشوره - كلية التربيه
الرياضيه للبنين بالقاهره ١٩٨٣ - جامعه حلوان .
- ٢٥ - عفت مختار عبدالسلام : " دراسه مقارنه لاتجاهات طلاب جامعه القاهره كلا من
الكليات العمليه والنظريه نحو النشاط الرياضى " رساله ماجستير غير
منشوره - كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ، ١٩٨٢ - جامعه حلوان .
- ٢٦ - عليه حسين : " النشاط الرياضى ووقت الفراغ لدى طالبات جامعه حلوان " رساله
ماجستير غير منشوره كلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره ١٩٨١ - جامعه
حلوان .
- ٢٧ - كاشف نايف : " اتجاهات طلبة وطالبات جامعه الامريكه بالقاهره نحو النشاط
الرياضى " رساله ماجستير غير منشوره . كلية التربيه الرياضيه للبنات
بالقاهره ١٩٨٣ جامعه حلوان .

٢٨ - كوثر السيد : " تقويم برنامج النشاط الرياضى بالجامعات المصريه " رساله دكتوراه

غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره ١٩٨٦ - جامعه حلوان .

٢٩ - لبيب أحمد أحمد المعز : " معوقات النشاط الرياضى بالجامعات المصريه " رساله

ماجستير غير منشوره ، المعهد العالى للتربيه الرياضيه بالقاهره ١٩٧٤ .

٣٠ - ماجده محمد اسماعيل : مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الاداء فى ماده الجيمناز لطالبات

كلية التربيه الرياضيه بالقاهره " بحث منشور ١٩٨٣ .

٣١ - مبروكه على عبدالعزيز " العلاقه بين ممارسه الانشطه الرياضيه والترويحيه على بعض

متغيرات الشخصيه لطلاب جامعه القاهره " رساله ماجستير غير منشوره ،

كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ١٩٨٤ . جامعه حلوان .

٣٢ - محمد خير على ماسر : " دراسه تحليليه لسماث شباب الجامعات المصريه المطبقه

لنظام الساعات المعتمده " رساله دكتوراه غير منشوره كلية التربيه ١٩٨٠ ،

جامعه طنطا .

٣٣ - منى سعيد خليل : " مفهوم الذات وعلاقته بالسماث الشخصيه لدى السباحين "

رساله دكتوراه غير منشوره كلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره ١٩٩٠ م ،

جامعه حلوان .

المجلات

٣٤ - تقويم جامعه القاهره ١٩٨٩ .

ثانيا : المراجع الاجنبيه :

- 35 - Bittner Linda Laraina . Comparativa analysis of Physical Fitness, Self concept and student teaching performance of selected students in Physical education professional preparation program " I.D.A. Vol. 37. 1977.

- 36 - Cone Stephen. The relationship between self concept and selected physical characteristics among female varsity athletes and non participants " I.D.A. Vol. 40. 1980.
- 37 - Elizabeth, Y., James R., Stephen, M. " Self - concept changes in women as a result of training " sport psychology, Vol.4. 1982.
- 38 - Fitts, W.H. " Tennessee self - concept scale manual" Nashville, Tn: Counselor Recordings and Tapes, 1965.
- 39 - Franch Carol. Ann. Comparison of levels of aspiration on unfamiliar and familiar tasks and measures of self concept of high and low motor ability group of 6th, 8th, 10th grade girls in the regular physical education program. " I.D.A. Vol. 38. 1978.
- 40 - Forst, R.,I. " Motivation and Arousal in Schwank, W. (ed.), the winning Edge. AA.HPER Publication, New York, 1973.
- 41 - Harris, D., " Involvement in sport Asomatopsychic Rationale for physical Activity", Lea and Febiger, Philadelphia. 1973.
- 42 - Hoywood, John. " The relationship of self concept and attitudes toward physical education of Freshment students in Private church related University " I.D.A. Vol. 41, 1981.
- 43 - Ibrahim, H. Morrison, N. " Self - actualization and self concept among athlete " R.Q. Vol. 47. 1976.

- 44 - Jersild, A., The Psychology of Adolescence second Edition the macmillan company, new yourk, 1963.
- 45 - Macrory maclee " The Effects of exercise program on self - concept and physical fitness on oklohoma state university commissioned peace officers " I.D.A. 41 - 1981 .
- 46 - Richard, M., Principles of classroom perctption " London, Preoger, Publisher 1973.
- 47 - Tucher, R. , Chester. " Self concept and physical achievement comparison between highschool boys in ability group edversus a traditional physical education program " I.D.A. Vol.
- 48 - Vincent, M. " Comparison of self concept of college women athletes and physical education majors " R.Q. Vol. 47 - 1976.
- 49 - Weishaupt, H. " The effect of intercholastic Basketball, competition an the self concept of high school Girls, Dissertation Abstracts in_ternatinnal. Vol. 38. 1978.

" بسم الله الرحمن الرحيم "

استماره بيانات اوليه

ابنى الطالب / ابنتى الطالبه

هذه استماره بيانات اوليه ويعقبها استماره تقييم الذات خاصه بموضوع رساله
دكتوراه عن (مفهوم الذات لدى طلاب جامعه القاهره الممارسين وغير الممارسين لبعض الانشطه
الرياضيه والترويحيه) .

مطلوب منك ملئ البيانات التاليه :

الاسم	الكلية	السنة الدراسيه
الجنس (ذكر - أنثى)		
النشاط الذى تمارسه (رياضى)	اللعبه	
هل مثلت الكلية فى اللقاءات الرياضيه ؟	نعم	لا
هل مثلت الجامعه فى اللقاءات الرياضيه ؟		
هل تمارس نشاط ترويحي (جواله • فنى • ثقافى • اسر • اجتماعى)		
هل مثلت الكلية فى المسابقات ؟	نعم	لا
هل مثلت الجامعه فى المسابقات ؟		
لا امارس نشاط على الاطلاق •		

الباحثه

مبروكه على عبدالعزيز

كلية الطب البيطرى - جامعه القاهره

رعايه الشباب

تعليمات مقياس تنسى لمفهوم الذات

—

- العبارات التاليه تساعدك على وصف نفسك كما تراها
- أجب من فضلك على هذه العبارات كما لو كنت تصف نفسك لنفسك •
- اقرأ كل عباره بعنايه ثم اختار احدى الاستجابات الخمسه الموجوده اسفل الصفحه واعمل دائره حولها •

الاستجابات :

لا تنطبق على تماما	لا تنطبق على غالبا	تنطبق على احيانا ولا تنطبق احيانا أخرى	تنطبق على غالبا	تنطبق على تماما
-----------------------	-----------------------	--	--------------------	--------------------

- سوف تجد هذه الاستجابات اسفل كل صفحه لتساعدك على تذكرها •
- لاحظ ان هذا ليس اختبارا وليس هناك اجابات صحيحه او اجابات خاطئه •
- أجب بطريقه مباشره معبره عن انطباعك الشخصى حاول ان تحدد الاستجابات التى تتفق مع ماتشعر به فعلا وليس على اساس ماتعتقد او ماترى ان الاخرين يشعرون به نصوك
- رجاء الاجابه على جميع الاسئله •
- اقلب الصفحه وايدا فى الاجابه •

ولك كل الشكر ؛

مقياس تنسيبي لمفهوم الذات

الاستجابات

٥	٤	٣	٢	١	١ - أمتلك جسما سليما
٥	٤	٣	٢	١	٣ - أنا شخص جذاب
٥	٤	٣	٢	١	٥ - أعتبر نفسي شخصا عاطفيا
٥	٤	٣	٢	١	١٩ - أنا شخص مهذب
٥	٤	٣	٢	١	٢١ - أنا شخص أمين
٥	٤	٣	٢	١	٢٣ - أنا شخص سئ
٥	٤	٣	٢	١	٣٧ - أنا شخص مرح
٥	٤	٣	٢	١	٣٩ - أنا شخص هادئ وسلس
٥	٤	٣	٢	١	٤١ - أنا لا شيء
٥	٤	٣	٢	١	٥٥ - لدى أسره تساعدني دائما في أي نوع من المشاكل
٥	٤	٣	٢	١	٥٧ - أنا عضو في أسره سعيده
٥	٤	٣	٢	١	٥٩ - أصدقائي لا يثقو بي
٥	٤	٣	٢	١	٧٣ - أنا شخص ودود
٥	٤	٣	٢	١	٧٥ - أنا مشهور بين الرجال
٥	٤	٣	٢	١	٧٧ - لا أهتم بما يفعله الآخرون
٥	٤	٣	٢	١	٩١ - لا أقول الصدق دائما
٥	٤	٣	٢	١	٩٣ - يعتريني الغضب أحيانا

الاستجابات :

لا تنطبق على	لا تنطبق على	تنطبق على أحيانا	تنطبق على	تنطبق على
تماما	غالبا	ولا تنطبق أحيانا أخرى	غالبا	تماما
١	٢	٣	٤	٥

الاستجابات

١	٢	٣	٤	٥	٢ - أحب أن ابدو وسيما وأنيقا في كل الاوقات
١	٢	٣	٤	٥	٤ - أنا مثقل بالاجوع والآلام
١	٢	٣	٤	٥	٦ - أنا شخص مريض
١	٢	٣	٤	٥	٣٠ - أنا شخص متدين
١	٢	٣	٤	٥	٣٢ - أنا فاشل أخلاقيا
١	٢	٣	٤	٥	٣٤ - أنا شخص ضعيف من الناحيه الاخلاقيه
١	٢	٣	٤	٥	٣٨ - لدى قدر من ضبط النفس
١	٢	٣	٤	٥	٤٠ - أنا شخص حقود
١	٢	٣	٤	٥	٤٢ - أفقد أعصابى
١	٢	٣	٤	٥	٥٦ - أنا شخص مهم بالنسبه لاصدقائى وأسرتى
١	٢	٣	٤	٥	٥٨ - أنا غير محبوب من أسرتى
١	٢	٣	٤	٥	٦٠ - أشعر أن أسرتى لا تثق بى
١	٢	٣	٤	٥	٧٤ - أنا مشهور بين النساء
١	٢	٣	٤	٥	٧٦ - أنا غاضب من العالم كله
١	٢	٣	٤	٥	٧٨ - من الصعب مصادقتى
١	٢	٣	٤	٥	٩٢ - فى بعض الاحيان أفكر فى أشياء سيئه جدا لا يصح الحديث عنها .
١	٢	٣	٤	٥	٩٤ - أحيانا عندما أكون على غير مايرام ينتابنى الضيق

الاستجابات :

لا تنطبق على	لا تنطبق على	تنطبق على احيانا	تنطبق على	تنطبق على
تماما	غالبا	اخرى	غالبا	تماما
١	٢	٣	٤	٥

الاستجابات

٥	٤	٣	٢	١	٧ - لست بدينا جدا أو نحيفا جدا
٥	٤	٣	٢	١	٩ - أحب مظهرى أن يكون بنفس الطريقة التره هو عليها
٥	٤	٣	٢	١	١١ - بوى أن أغير بعض الاجزاء من جسمى
٥	٤	٣	٢	١	٢٥ - أنا راض عن سلوكى الاخلاقى
٥	٤	٣	٢	١	٢٧ - أنا راض عن صلتى بالله
					٢٩ - ينبغى أن أذهب الى الجامع (الكنيسه)
٥	٤	٣	٢	١	أكثر من ذلك
٥	٤	٣	٢	١	٤٣ - أنا راض بأن أكون كما انا تماما
٥	٤	٣	٢	١	٤٥ - أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون
٥	٤	٣	٢	١	٤٧ - أحتقر نفسى
٥	٤	٣	٢	١	٦١ - أنا راض عن علاقتى الاسريه
٥	٤	٣	٢	١	٦٣ - أفهم أسرتى تماما كما يجب على أن اكون
٥	٤	٣	٢	١	٦٥ - يجب على أن اثق فى اسرتى اكثر من ذلك
٥	٤	٣	٢	١	٧٩ - أنا اجتماعى كما أود ان اكون
٥	٤	٣	٢	١	٨١ - أحاول أن ارضى الآخرين ولكنى لا أبالغ فى ذلك
٥	٤	٣	٢	١	٨٣ - لست صالحا اطلاقا من وجهه النظر الاجتماعيه
٥	٤	٣	٢	١	٩٥ - لا أحب كل من أعرفهم
٥	٤	٣	٢	١	٩٧ - أضحك أحيانا من النكت التى قد تخرج عن حدود اللياقه

الاستجابات :

لا تنطبق على	لا تنطبق على	تنطبق على احيانا	تنطبق على	لا تنطبق على
تماما	غالبا	ولا تنطبق احيانا اخرى	غالبا	تماما
١	٢	٣	٤	٥

الاستجابات

- ٨ - لست طويلا جدا أو قصيرا جدا ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ١٠ - لا أشعر أنني على مايرام كما يجب ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ١٢ - يجب أن يكون أدي جاذبيه اكثر ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٢٦ - أنا متدين كما اريد أن اكون ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٢٨ - بؤدى أن اكون جدير بالنقه أكثر من ذلك ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٣٠ - لا يجب أن اقول مثل هذه الاكاذيب الكثيره ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٤٤ - أنا انيق كما اود أن أكون ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٤٦ - أنا لست الشخص الذى اود أن اكونه ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٤٨ - أرغب فى الا أستسلم بسهوله كما أفعل ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٦٢ - أعامل والدى كما يجب على معاملتهما (استخدم الفعل الماضى فى حاله الوفاء) ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٦٤ - أنا حساس جدا لما تقوله أسرتى ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٦٦ - يجب أن أحب أسرتى أكثر من ذلك ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٨٠ - أنا راضى عن الطريقه التى أعامل بها الاخرين ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٨٢ - يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبه للاخرين ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٨٤ - ينبغى أن أتعامل بصوره أفضل مع الاخرين ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٩٦ - أروج الشائعات قليلا فى بعض الاحيان ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ٩٨ - أشعر أحيانا برغبه فى السب ١ ٢ ٣ ٤ ٥

الاستجابات

لا تنطبق على	لا تنطبق على	تنطبق على احيانا	تنطبق على	تنطبق على
تماما	غالبيا	ولا تنطبق احيانا اخرى	غالبيا	تماما
١	٢	٣	٤	٥

الاستجابات

٥	٤	٣	٢	١	١٣ - أعتنى بنفسى جيدا من الناحيه البدنيه
٥	٤	٣	٢	١	١٥ - أحاول أهتم بمظهرى
٥	٤	٣	٢	١	١٧ - غالبا ما اتصرف كما لو كنت غير ماهز
٥	٤	٣	٢	١	٣١ - أنا مخلص نحو دينى فى كل يوم من حياتى
٥	٤	٣	٢	١	٣٣ - أحاول أن أتغير عندما اعرف اننى أقوم بأشياء خاطئه
٥	٤	٣	٢	١	٣٥ - أفعل أحيانا أشياء سيئه جدا
٥	٤	٣	٢	١	٤٩ - أستطيع دائما العنايه بنفسى فى أى وقت
٥	٤	٣	٢	١	٥١ - أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابى
٥	٤	٣	٢	١	٥٣ - أفعل أشياء بدون تفكير مسبق فيها
٥	٤	٣	٢	١	٦٧ - أحاول ان أكون عادلا مع اصدقائى وأسرتى
٥	٤	٣	٢	١	٦٩ - أشعر بأهتمام حقيقى نحو أسرتى
٥	٤	٣	٢	١	٧١ - أستسلم لوالدى (استخدم الفعل الماضى فى حاله الوفاء)
٥	٤	٣	٢	١	٨٥ - أحاول أن أفهم وجهه نظر الزملاء الاخرين
٥	٤	٣	٢	١	٨٧ - أتعامل فى يسر مع الاخرين
٥	٤	٣	٢	١	٨٩ - لا أسامح الاخرين بسهولة
٥	٤	٣	٢	١	٩٩ - أفضل الفوز على الهزيمه فى اللعب

الاستجابات

لا تنطبق على	لا تنطبق على	تنطبق على احيانا	تنطبق على	تنطبق على
تماما	غالبا	ولا تنطبق احيانا اخرى	غالبا	تماما
١	٢	٣	٤	٥

الاستجابات

٥	٤	٣	٢	١	١٤ - أشعر أنني على مايرام معظم الوقت
٥	٤	٣	٢	١	١٦ - مستوى أدائي الرياضى ضعيف
٥	٤	٣	٢	١	١٨ - نومى قليل
٥	٤	٣	٢	١	٣٣ - أفعل ماهو صواب معظم الوقت
٥	٤	٣	٢	١	٣٤ - أستخدم أحيانا وسائل غير مشروعه لشق طريقى
٥	٤	٣	٢	١	٣٦ - أجد صعوبه فى أن أفعل ماهو صحيح
٥	٤	٣	٢	١	٥٠ - أحل مشاكلى بسهولة تامه
٥	٤	٣	٢	١	٥٢ - أغير رأى كثيرًا
٥	٤	٣	٢	١	٥٤ - أحاول أن أهرب من مشاكلى
٥	٤	٣	٢	١	٦٨ - أقوم بأداء نصيبى من العمل فى المنزل
٥	٤	٣	٢	١	٧٠ - أتشاجر مع أسرتى
٥	٤	٣	٢	١	٧٢ - لا أتصرف بالطريقه التى ترى أسرتى أنه يجب على
٥	٤	٣	٢	١	أن أتصرف بها .
٥	٤	٣	٢	١	٨٦ - أرى جوانب حسنه فى كل من التقيت بهم من الناس
٥	٤	٣	٢	١	٨٨ - لا أشعر بالراحه مع بقيه الناس
٥	٤	٣	٢	١	٩٠ - أجد صعوبه فى التحدث مع الغرباء
٥	٤	٣	٢	١	١٠٠ - أحيانا أؤجل عمل اليوم الى الغد

الاستجابات

لا تنطبق على	لا تنطبق على	تنطبق على أحيانا	تنطبق على	لا تنطبق على
تماما	غالبًا	ولا تنطبق أحيانا اخرى	غالبًا	تماما
١	٢	٣	٤	٥

اسلوب تصحيح

مقياس تنفسى لمفهوم الذات

يتكون المقياس من (١٠٠) مائه عبارته وصفيه ويشمل على (٩) تسع ابعاد للذات يقوم الطالب بالاجابه على كل عبارات المقياس طبقا لمفهومه عن ذاته ووفقا لمقياس مدرج من خمس تدريجات :

- | | |
|---------------------------------------|---------------|
| ١ - لا تنطبق على تماما | • درجه واحده |
| ٢ - لا تنطبق على غالبا | • درجتان |
| ٣ - تنطبق على احيانا ولا تنطبق احيانا | • ثلاث درجات |
| ٤ - تنطبق على غالبا | • اربعه درجات |
| ٥ - تنطبق على تماما | • خمس درجات |
- يوضح مفهوم درجات كل بعد مفهوم الطالب عن ذاته فى هذا البعد .
- الدرجه العاليه فى كل بعد تشير الى المفهوم الايجابى للطالب نحو هذا البعد .
- الدرجه المنخفضه فى كل بعد تشير الى المفهوم السلبى للطالب فى هذا البعد .
- لاتجمع درجات التسعه ابعاد معا حيث لا يوجد للمقياس درجه كلي .

أسلوب التصحيح :

- يتم جمع الاعمده الراسيه لاستخراج الذات الجسيمه - الذات الاخلاقيه - الذات الشخصيه
- الذات الاسريه - الذات الاجتماعيه - نقد الذات (وهى فى مجموعها تمثل اطارا مرجعيا خارجيا) .
- يتم الجمع الطولى لاستخراج الذات الواقعيه - تقبل الذات - الذات الادراكيه (وهى فى مجموعها تمثل اطارا مرجعيا داخليا عن الطريقه التى يصف فيها الفرد نفسه) .

ملحوظه :

- الجمع الافقى يتم دون جمع بعد نقد الذات .

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

الدراسات العليا

مفهوم الذات لدى طلاب جامعة القاهرة الممارسين وغير الممارسين لبعض

الانشطة الرياضية والترويحية

بحث مقدم من

مبروكه على عبدالعزيز سليمان

رئيس قسم النشاط الرياضي والجوالة بكلية الطب البيطري

بجامعة القاهرة

بفرض استكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه

فى فلسفة التربية الرياضية

أشرف

الاستاذ الدكتور / فاطمه النبويه محمد ضرار

استاذ بقسم مسابقات الميدان والمضمار

بكلية التربية الرياضية للبنات

جامعة حلوان

الاستاذ الدكتور / اقبال كامل محمد

استاذ بقسم مسابقات الميدان والمضمار

ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب

بكلية التربية الرياضية للبنات

جامعة حلوان