

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية
و الرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي

بعنوان :

علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم و
أثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين
دراسة متمحورة حول البعد النفسي و الاجتماعي

إشراف الدكتور:

إعداد الطالب الباحث:

غزالي عبد القادر

يحياوي محمد

السنة الجامعية: 2008 – 2009

كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد
وعلى آله وصحبه أجمعين
أما بعد:

فاني اشكر الله عز وجل وافر الشكر أن سدد خطاي ووفقتني وأعانني على إتمام هذا
العمل المتواضع، ثم أتوجه بخالص الشكر والتقدير مقرونا بجزيل العرفان والامتنان
إلى أستاذي الفاضل "الدكتور يحيى محمد" المشرف على الرسالة والذي غمرني
بعطفه وتوجيهه، ومنحني الكثير من علمه ووقته وجهده وكان لرحابة صدره وسمو
خلقه وأسلوبه المتميز في الرسالة اكبر الأثر في المساعدة على ظهور هذه الرسالة
بهذه الصورة، والذي مهما كتبت لن أستطيع أن أوفي حقه من الشكر والتقدير، فجزاه
الله عني خير الجزاء ووفقه لفعل الخير دائما وأبدا.

كما أقدم شكري وتقديري إلى الأستاذ الفاضل "الدكتور عكوش كمال" الذي وجدته
أخا ومرشدا فقد أسدى لي الرأي والتوجيه ولم يبخل علي بوقته وجهده وعلمه وخبرته
، فأقول له شكرا من الأعماق يملا صداها المكان ويبلغ ذكرها آخر الزمان، شكرا من
قلب صادق محب جميل العرفان، وادعوا له الله الصحة والعافية وان يوفقه لما يحبه
ويرضاه.

كما أتوجه بالشكر إلى كل من أسهم معي بعلم، أو بذل لي عتبة، والى كل من ساعدني
من قريب أو من بعيد في انجاز هذا البحث واخص بالذكر: نورالدين، رضا، هوارى.
والى كل طالب علم

فجزاهم الله جميعا خير الجزاء، وأثابهم على ما قدموا.

إهداء

إلى التي حملتني وهنا على وهن، وغمرتني بحنانها، إلى التي كدت وتعبت
لتجعلني رجلا

إلى التي من قال فيها عليه الصلاة وازكي التسليم: أمك ثم أمك ثم أمك،
إلى روح أمي الطاهرة
العزيزة فاطمة

إلى الذي تعب من اجل تربيتين وضحى بالكثير في سبيل نجاحي وسعادتي
خالي احمد والى كل أفراد عائلته.

والى التي عوضتني حنان أمي خالتي....رقية.... والى كل أفراد عائلتها.
والى أغلى ما في الوجود واعز ما املك بعد أمي
حياتي فاطمة.

والى كل زملائي بالمعهد: محمد، كمال، الطيب، داندي، نورالدين، هوارى،
رضوان.

والى كل زملائي الأساتذة: طياب، رحمان، سليمان، حكيم، خليفة، سعداوي،
الحبيب، يوسف.

والى كل زملائي في الدفعة.
إلى هؤلاء اهدي ثمرة عملي هذا المتواضع.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
195	يبين توزيع العينة على المستويات الدراسية لكل معهد .	الجدول رقم 01
198	يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم	الجدول رقم (2)
200	يبين تصنيف العبارات لرائز روزنبورغ لتقدير الذات :	الجدول رقم (3)
203	توضيح للإجابة عن أسئلة المقياس	جدول رقم (4)
207	درجات صورة الجسم لدى الطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني والرياضي.	جدول رقم (5)
208	نتائج صورة الجسم للطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني و الرياضي.	جدول رقم (6)
209	درجات مستوى تقدير الذات لدى الطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني والرياضي	جدول رقم (7)
210	يوضح نتائج راتز روز نبورغ لتقدير الذات عند الطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني والرياضي .	جدول رقم (8)
211	يبين العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم ومستوى تقدير الذات للطلبة الذكور الممارسين للنشاط البدني والرياضي	جدول رقم (9)
212	درجات صورة الجسم لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني و الرياضي.	جدول رقم (10)
213	نتائج صورة الجسم للطالبات الممارسات للنشاط البدني و الرياضي.	جدول رقم (11)

214	درجات مستوى تقدير الذات لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني و الرياضي	جدول رقم (12)
215	يوضح نتائج رائز روز نبورغ لتقدير الذات عند الطالبات الممارسات للنشاط البدني والرياضي .	جدول رقم (13)
216	يبين العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم ومستوى تقدير الذات للطالبات الممارسات للنشاط البدني والرياضي	جدول رقم (14)
217	درجات مقياس صورة الجسم لدى الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي.	جدول رقم (15)
218	نتائج صورة الجسم لدى الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي.	جدول رقم (16)
219	درجات مستوى تقدير الذات لدى الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي	جدول رقم (17)
220	نتائج مقياس "روزنبورغ" لتقدير الذات عند الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي.	جدول رقم (18)
221	يبين العلاقة الارتباطية بين نتائج صورة الجسم ونتائج "رائز روزنبوغ" لتقدير الذات عند الطلبة الذكور غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.	جدول رقم (19)
222	درجات مقياس صورة الجسم لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني والرياضي .	جدول رقم (20)

223	نتائج صورة الجسم لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني والرياضي.	جدول رقم (21)
224	درجات مستوى تقدير الذات لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني والرياضي	جدول رقم (22)
225	نتائج مقياس "روزنبورغ" لتقدير الذات عند الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني و الرياضي.	جدول رقم (23)
226	يبين العلاقة الارتباطية بين نتائج صورة الجسم ونتائج "رائر روزنبوغ" لتقدير الذات عند الطالبات غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي.	جدول رقم (24)
227	المقارنة بين العلاقة الارتباطية بين الطلاب الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و العلاقة الارتباطية للطلاب غير الممارسين	جدول رقم (25)
228	المقارنة بين العلاقة الارتباطية بين الطالبات الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و العلاقة الارتباطية للطالبات غير الممارسين	جدول رقم (26)
229	المقارنة بين العلاقة الارتباطية لدى الطلاب الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و العلاقة الارتباطية للطالبات الممارسات	جدول رقم (27)
230	المقارنة بين العلاقة الارتباطية بين الطلاب غير الممارسين للنشاط البدني والرياضي و العلاقة الارتباطية للطالبات غير الممارسات (متغير الجنس)	جدول رقم (28)
231	الفروق بين الذكور والإناث غير ممارسين في درجات تقدير الذات	جدول رقم (29)
231	الفرق بين الذكور والإناث غير ممارسين في درجات صورة الجسم	جدول رقم (30)

232	الفرق بين الذكور والإناث الممارسين في درجات تقدير الذات	جدول رقم (31)
232	الفرق بين الذكور والإناث الممارسين في درجات صورة الجسم	جدول رقم (32)
233	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في درجات تقدير الذات	جدول رقم (33)
233	الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في درجات صورة الجسم	جدول رقم (34)

كلمه شكر

إهداء

قائمة الجداول

الفصل التمهيدي

مقدمة

الإشكالية 05

الفرضيات 06

أهداف البحث 07

أهمية البحث 08

تحديد المصطلحات 09

الدراسات السابقة 10

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

تمهيد 23

1-النشاط البدني الرياضي 24

تعريف النشاط 24

تعريف النشاط البدني 24

3.1- تعريف النشاط البدني الرياضي 25

مفهوم النشاط البدني الرياضي 26

5.1- أهداف النشاط البدني الرياضي 27

أنواع النشاط البدني الرياضي 37

7.1- أهمية النشاط البدني الرياضي 44

التغيرات الفسيولوجية الايجابية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي ...

48.....

فهرس المحتويات

9.1- علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بالنمو النفسي الاجتماعي	49.....
واجبات النشاط البدني الرياضي	52
11.1- فوائد صحية لممارسة النشاط البدني والرياضي	53.....
دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب النفسي والجسدي	54.....
13.1- دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي	56.....
النشاط البدني الرياضي في الجامعة	57.....
تعريف مرحلة الشباب	59.....
مفهوم الشباب	59.....
الطالب في الجامعة	60.....
حاجات الطلبة في المرحلة الجامعية	61.....
خصائص الطالب الجامعي	65.....
مشكلات الطلبة في المرحلة الجامعية	67.....
استثمار أوقات الفراغ لدى الطلبة في الجامعة	77.....
خلاصة	79
الفصل الثاني : صورة الجسم	
تمهيد	82.....
نبذة تاريخية حول الجسم	83.....
- صورة الجسم	84.....
1.2- تعريف الصورة	84.....
2.2- تعريف الجسم	85.....
3.2- مفهوم الجسم	86.....
4.2- حجم الجسم	87.....

فهرس المحتويات

- 5.2- شكل الجسم 87
- 6.2- تركيب الجسم 88
- 7.2- أنماط الجسم 88
- 3- أهمية نمط الجسم في النشاط البدني الرياضي 90
- 4- تعريف صورة الجسم 91
- 5- مكونات صورة الجسم 92
- 6- مفهوم صورة الجسم 93
- 7- مفهوم الصورة الجسدية 95
- 8- مفهوم التصور الجسدي 98
- 9- الفرق بين صورة الجسم و التصور الجسدي 100
- 10- التخطيط الجسدي 102
- 11- التمييز بين الصورة الجسمية والتخطيط الجسدي 103
- 12- أنماط صورة الجسم 105
- 13- أهمية الجسم عند الإنسان 107
- 14- التناولات النظرية المختلفة لصورة الجسم 108
- 1.14- التناول التحليلي النفسي 108
- 2.14- التناول النفسي الاجتماعي 111
- 15- المظهر الجسدي والشخصية 112
- 16- تطور الجسم حسب المراحل العمرية 117
- 17- الرضا عن صورة الجسم عند المراهقين 118
- 18- صورة الجسم و علاقتها ببعض المتغيرات النفسية 119
- 19- علاقة صورة الجسم بصورة الذات 120
- 20- علاقة صورة الجسم بالشخصية 122

فهرس المحتويات

- 21- اضطرابات صورة الجسم 123
- 22- تأثير الثقافة على صورة الجسم عند الشباب 124
- 23- إشكالية الجسد ومحاولة تغيير صورة الجسم عند المراهق
..... 124
- 24- تأثير النشاط البدني الرياضي على بناء وتكوين الجسم 126
- 25- العوامل الثقافية والاجتماعية المؤثرة على صورة الجسم
..... 127
- 26- العوامل التي تؤثر على صورة الجسم وتقدير الذات 129
- الخلاصة 132
- الفصل الثالث : الذات
- تمهيد: 134
- الذات 135
- 1.1- تعريف الذات 135
- 2.1- مكونات الذات 137
- 3.1- مراحل إدراك الذات 137
- 4.1- أبعاد الذات 141
- 5.1- مظاهر الذات 142
- 6.1- تحديدات الذات 143
- 7.1- حاجات تحقيق الذات 146
- 8.1- التركيز على الذات 147
- 2- مفهوم الذات 148
- 1.2- تعريف مفهوم الذات 148
- 2.2- مفهوم الذات عبر الراشدين 152
- 3.2- جوانب مفهوم الذات 152

4.2	أشكال مفهوم الذات	153
5.2	خصائص مفهوم الذات	155
6.2	النظريات التي تناولت مفهوم الذات	158
1.6.2	نظرية التحليل النفسي	158
2.6.2	النظرية السلوكية	159
3.6.1	النظرية الظواهرية	159
7.2	عوامل تكوين مفهوم الذات	161
8.2	تطور مفهوم الذات والعوامل المؤثرة فيه	164
9.2	تأثير مفهوم الذات في الحياة النفسية والسلوك	167
10.2	مفهوم الذات الجسمية	168
11.2	مقارنة بين رياضي المستوى العالي وغير الرياضيين في مفهوم الذات الجسمية ومفهوم الذات العام	171
12.2	مفهوم الذات وعملية التعلم	173
3	تقدير الذات	174
1.3	تعريف تقدير الذات	175
2.3	مستويات تقدير الذات	177
3.3	تقدير الذات والتوافق النفسي	180
4.3	العوامل المؤثرة في تقدير الذات	181
5.3	نظريات تقدير الذات	183
6.3	حاجات تقدير واحترام الذات	186
7.3	تطور مفهوم الفرد عن ذاته	187
8.3	الفرد المحقق لذاته	188
9.3	تحقيق الذات عبر النشاط الحركي	188
10.3	الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات	189

الخلاصة: 190

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : المنهجية العلمية المتبعة

تمهيد 194

1-المنهج المتبع

2- الدراسة الاستطلاعية

3- العينة

4- مجالات البحث

5- أدوات البحث

1.5- مقياس الذات الجسمية أو صورة الجسم

2.5- رانز روزنبورغ لتقدير الذات

6- الأدوات الإحصائية المستعملة

7- التطبيق الميداني

الفصل الخامس : عرض و تحليل النتائج

1- عرض النتائج و تحليلها

2- مناقشة النتائج

3- الاستنتاج

4- الاقتراحات

5- الخاتمة

المراجع

الملاحق

الفصل التمهيدي

مقدمة:

إن ارتباط الإنسان بالتربية تركه على علاقة دائمة معها عبر مختلف الحضارات، وجعلته في تفكير دائم يصل بها إلى أرقى المستويات والتطور، وفي عصرنا هذا ازدادت وتعددت مطالب ومشاكل الإنسان هذا ما زاد من حاجته للتربية.

ويعتبر النشاط البدني والرياضي احد ألوان التربية باعتباره مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري، فبقدر حاجة الفرد للتربية، فحاجته للنشاط البدني والرياضي أصبحت في عصرنا الحالي أهم متطلباته فهو وسيلة لتحقيق أهدافه وفي مقدمتها إعداد الفرد إعدادا صحيحا ليصبح راشدا وقادرا على مواجهة الصعوبات خلال حياته اليومية.

كما يعد النشاط البدني الرياضي بالنسبة للرجال عامل أساسي يساعد على كسب الثقة بالنفس في أداء الواجب ويقدم لكل واحد الوسائل الضرورية لتطوير نوعية الحياة ولانفتاح الشخصية وأيضاً للاندماج في النسيج الاجتماعي، وكذلك يساعده على مقاومة ضغوطات الحياة العصرية ويعد متكاملة للتعليم الذهني

بمختلف ميادين الحياة وعلى كل المستويات، كما يعد جزءاً لا يتجزأ من ثقافة كل امة وان نسبة مشاركة الطلبة في ممارسة الرياضة تختلف من بلد لآخر.

ويمر المجتمع الجزائري الآن بمرحلة تغيير كبيرة وهذا في جميع مجالات الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وقد افرز هذا التغيير عدة أنماط سلوكية في السلوك الاجتماعي للأفراد الذي يتمثل في العادات ، التقاليد، الاتجاهات والقيم، وأحيانا نلاحظ تباين هذه الأنماط السلوكية لدى مختلف الأفراد وفي الفرد الواحد، وهذا تبعا لعملية التفاعل والتغير التي يتعرض لها الفرد في الحياة الاجتماعية اليومية التي تقتضي منا التكيف لها. ويعتبر طلبة الجامعة من أكثر فئات الشعب تعرضا لعمليات التغير الاجتماعي والحضاري هذا من جهة، ومن جهة أخرى تعتبر هذه الفئة من الفئات المتعلمة القادرة على إحداث التغيرات التي تسير أو تحقق أهداف المجتمع الاجتماعية والاقتصادية.

فعامة الطلبة يهتم بشكل جسمه في مرحلة الجامعة أكثر من غيرها من مراحل الدراسة الأخرى (الابتدائي، المتوسط والثانوي)، فإذا كان مناسباً تكون لديه صورة جسمية ايجابية، ويكون في حالة نفسية جيدة ناتجة عن تقديره الايجابي لذاته، وهذا يبعبه عن كل الأزمات النفسية والانتقادات السلبية التي قد تواجهه. فحضارة الإنسان المعاصرة والتقدم العظيم الذي تحقق في جميع مجالات المعرفة وخاصة مجالات العلوم والتكنولوجيا أو انعكاسات كل ذلك على جميع مناحي الحياة، وبدون أي استثناء كان للجامعة التي هي رمز لنهضة الأمم وتقدمها وعنوان على يقظتها وحضارتها ورفيها، ومحور جوهرى تدور حوله الحياة الثقافية بمعناها العام الشامل وأبعادها الفكرية والأدبية والتكنولوجية دور محوري وأساسى فيها.

ولعل أهم الأشياء التي تنجم عن ممارسة الطلبة للنشاط البدني والرياضي هو خروجهم من هذه الأزمات لذا ارتأينا الإلمام بهذا الموضوع، وبخشنا هذا ليس إلا محاولة متواضعة تهدف إلى معرفة العلاقة الموجودة بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني والرياضي، وقسمنا بخشنا

إلى باين رئيسيين: الأول متعلق بالدراسة النظرية وقسمناها إلى ثلاثة فصول خصصنا الأول إلى النشاط البدني الرياضي والثاني لصورة الجسم وهذا لأهميتها وتناولنا مفاهيمه، ومختلف التناولات التحليلية للصورة الجسدية وتمثلت في التحليل النفسي والتناول النفسي الاجتماعي، كما وضحنا العلاقة بين صورة الجسم وبعض المتغيرات النفسية كالقلق واضطرابات فقدان الشهية العصبي ومفهوم الذات وتقديره، كما تطرقنا إلى اضطرابات صورة الجسم إضافة إلى العوامل الثقافية والاجتماعية المؤثرة عليها.

أما الفصل الأخير تطرقنا فيه إلى مفهوم الذات، والاتجاهات النفسية التي تناولته والعلاقة بينه وبين صورة الجسم، أبعاد الذات كما تطرقنا إلى تعاريف تقدير الذات، مستوياته وأهميته بالنسبة للطلاب.

والباب الثاني خصص للدراسة التطبيقية ويحتوي على فصلين الأول يتناول منهجية البحث المتبعة، والثاني عبارة عن تحاليل وعرض نتائج البحث الميداني لمعرفة مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على صورة الجسم للطلبة وعلاقته بتقدير الذات، وبعدها قدمنا استنتاجات بحثنا موضوع الدراسة، لنصل في الأخير الى تقديم وإعطاء بعض الاقتراحات تم موضوع دراستنا ثم عرضنا قائمة المراجع المعتمد عليها خلال الدراسة ليأتي بعدها عرض الملاحق.

1- الإشكالية:

إن الإنسان اليوم في اشد الحاجة إلى فهم شخصيته أكثر من أي وقت مضى، فلم يعد أمامه اليوم إلا أن يفهم ذاته فهما يمكنه من السيطرة عليها ومن ضبطها وتوجيهها بعد أن تقدمت معرفة الإنسان بالعالم الطبيعي دون معرفته بطبيعته البشرية وعالمه النفسي بقدر كافي مما أدى إلى اختلال التوازن بينهما، وأصبحت حاجة الناس إلى فهم ذواتهم ورغبتهم في تحقيق التوافق بينهما وبين العالم المحيط ملحة بعد إن وجد الإنسان إن علاقته بالبيئة المحيطة لم تعد بعد علاقة ود أمن، ومحاوله الإنسان فهم شخصيته مستمرة على مر التاريخ ولكنها لازالت في البداية لوجود الكثير من المعوقات التي تحول بين الأمر وفهمه لذاته، منها إحساسه بأنه محور الكون مما ينتج عنه عجز عن النظر إلى الأمور المتصلة بشخصيته نظرة مجردة خالية من كل تحيز، ولهذا السبب ولغيره اهتمت الدراسة العلمية بالشخصية الإنسانية.

ويعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيما والأرفع مهارة يعمل على تحقيق أغراض المجتمع فهو ميدان خاص هدفه تكوين فرد صالح من الناحية العقلية والانفعالية والبدنية والاجتماعية ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية للفرد كما يساعده على التكيف مع المجتمع وبالتالي تحقيق التوازن الانفعالي وتكوين الشخصية المتكاملة هذا من جهة ومن جهة أخرى يعد الحساسية الباطنية لأعضاء الحس من حيث العضلات والأوتار والمفاصل فهو يبعث الرضا والارتياح لدى الفرد.

إن صورة الجسم تنبع لدينا من مصادر شعورية ولا شعورية وتمثل مكونا أساسيا في مفهومنا عن ذاتنا فهي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو مكوناته الداخلية أو أعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء واثبات كفاءته وما قد يصاحب ذلك من مشاعر واتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم، والطلبة أكثر اهتماما بجسمهم ومظاهرهم وذاتهم، إذ تعد

مدخل عام

الركيزة الأساسية في حياتهم ومستقبلهم، فالصورة الذهنية التي يكونها الطالب عن جسمه أثناء ممارسته للنشاط البدني الرياضي سواء مظهره الخارجي أو مكوناته الداخلية وما يصاحب ذلك من إدراكات وصور لا شعورية في حياته النفسية، وبما أن تقدير الفرد لذاته متوقف على الآراء ووجهات النظر التي يبديها الآخرون عن ذلك الفرد، فهنا صورة الجسم للطالب الجامعي تلعب دورا كبيرا وأهمية بالغة في تكوين شخصيته وتحديد اتجاهاته وتكوين مستقبله الشخصي، وعلى ضوء ما سبق نطرح التساؤلات التالية:

هل يختلف مستوى تقدير الذات عند الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي عنه

عند غير الممارسين؟

هل تتأثر صورة الجسم عند الطلبة الجامعيين نتيجة لممارسة النشاط البدني الرياضي؟

ما هي العلاقة الموجودة بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين

الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي؟

هل توجد فروق في مستوى تقدير الذات و صوره الجسم بين الطلاب والطالبات الممارسين

للنشاط البدني الرياضي؟

2- الفرضيات:

من خلال مشكلة الدراسة وتساؤلاتها نضع الفروض التالية :

يتأثر مستوى تقدير الذات عند الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي عنه عند الطلبة

الجامعيين غير الممارسين.

تتأثر صورة الجسم عند الطلبة الجامعيين ايجابيا نتيجة لممارسة النشاط البدني الرياضي.

هناك علاقة ارتباطية قوية بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم عند الطلبة الجامعيين الممارسين

للنشاط البدني الرياضي.

◀ لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات وصورة الجسم بين الطلاب

والطالبات (متغير الجنس) الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

3- أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق غايتنا المرجوة والمتمثلة في التعرف على مدى تأثير النشاط البدني

الرياضي على صورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين وعلاقتهم بمستوى تقدير الذات لديهم، ويمكن إنجاز

أهداف الدراسة بمايلي:

- الكشف عن أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- التعرف على اثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على صورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين.
- التعرف على ما إذا كان هناك فرق بين تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.
- التعرف على نوع العلاقة الموجودة بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.
- التعرف على فروق مستوى تقدير الذات وصورة الجسم بين الطلاب والطالبات (متغير الجنس) الممارسين للنشاط البدني الرياضي .
- التوصل إلى بعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

4- أهمية البحث:

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تهتم بدراسة بعض الخصائص النفسية والاجتماعية، واستنادا لذلك سنقدم أهمها فيما يلي :

- تحاول الدراسة تقديم معلومات أساسية عن علاقة تقدير الذات بالنشاط البدني الرياضي.
- ستقدم هذه الدراسة إضافة للبعد الثقافي فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم.
- الدراسة الحالية ستقدم إضافة جديدة من خلال دراسة العلاقة بين مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لدى الطلبة الجامعيين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي .
- تزيد هذه الدراسة أهمية إذا عرفنا أن تقدير الذات لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية هام جدا بالنسبة لتقدمهم في كافة مناحي الحياة ، ولقد تبين أن تقدير الذات المرتفع يمكن أن يعدل من الضغوط الاقتصادية والمعانات النفسية بالشعور بالوحدة .
- يعد هذا البحث نفسيا واجتماعيا يتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع المتمثلة في الطلبة الجامعيين التي ستكون مستقبل المجتمع الأمر الذي يعطي أهمية خاصة تحمل في طياتها قيمة ثقافية واجتماعية.
- تتجسد أهمية هذه الدراسة في رفق المكتبات بمرجع يفيد المهتمين بهذه الفئة وبمشكلاتهم النفسية والاجتماعية التي يعانون منها، والتي تؤثر في تقدير الذات لديهم.

5- تحديد المصطلحات:

1.5- النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى، وما يميزه انه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من اجل الفرد الرياضي وإنما من اجل النشاط في حد ذاته.¹

2.5- صورة الجسم:

هي تلك الصورة اللاشعورية أو ذلك النموذج اللاشعوري الذي يحمله المرء لشخصيات الطفولة ويوجه ادراكاته اتجاه الآخرين، ويرى فرانسيسكو أن صورة الجسم في علاقتها بالواقع تمثل جوهر الطاقة النفسية في تكوين الشخصية.²

3.5- الذات:

يعتبر مفهوم الذات متغيراً هاماً لا يمكن الاستغناء عنه لفهم الشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام، والمفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه، باعتباره كائناً بيولوجياً اجتماعياً، أي باعتباره مصدر للتأثير بالنسبة للآخر أو بعبارة أخرى فان مفهوم الذات هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل، كما يظهر ذلك في التقرير اللفظي الذي يحمل صفة من الصفات على ضمير المتكلم.³

¹ - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، 1996، ص32

² - فرج عبد القادر طه: معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة للطباعة والنشر لبيروت، 1998، ص253.

³ - إسماعيل محمد عماد الدين: كراسة التعليمات لاختبار مفهوم الذات، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، ص3

4.5- تقدير الذات:

يمكن القول أن تقدير الذات أو فكرة المرء عن نفسه هي بمثابة الإطار الذي ينظر الفرد من خلاله للحياة، وهو موجه لسلوكه، وكلما ازداد التباين بين فكرة المرء عن نفسه وبين الواقع الموضوعي من ناحية، وبين فكرة الآخرين من ناحية أخرى تعرض للاضطراب والسلوك المرضي.¹

6- الدراسات السابقة:

إن موضوع دراستنا يعتبر من المواضيع التي يجب أن تلقى عناية أكبر واهتماماً أوسع من طرف الباحثين لتتضح أكثر أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في تحسين صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات. إن هذا الموضوع لم يحتل مكانة كبيرة على مستوى معاهد التربية البدنية والرياضية ومن بين البحوث المشابهة لموضوع بحثنا قيد الدراسة كان أبرزها:

1.6- دراسات تناولت صورة الجسم:

1.1.6- دراسة زينب شقير:

دراسة قامت بها "زينب شقير" بعنوان الحواجز النفسية وصورة الجسم والتخطيط للمستقبل لدى عينة من ذوي الاضطرابات السيكوسوماتية ، وقد هدفت الدراسة إلى ما يلي:

- بناء مجموعة من مقاييس الشخصية: الحواجز النفسية بأبعادها الشائعة كالرفض وعدم التقبل، التوتر والانفعال، صورة الجسم.
- الكشف عن الفروق ودلالاتها بين الفئات الإكلينيكية والتي تمثل عينة الدراسة (فئة المشوهي الوجه واليدين) على مقاييس متغيرات الشخصية السيكوسوماتية والإكلينيكية قيد البحث.

¹ - يجاوي محمد: رسالة ماجستير بعنوان تقدير الذات عند أساتذة التربية البدنية والرياضية، دراسة نفسية واجتماعية، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر العاصمة، 2001، ص45

- الكشف عن الدوافع والعوامل اللاشعورية والصراعات التي تميز الحالات المتطرفة من ذوات التشوه الوجهي من خلال التحليل النفسي المتعمق لبعض الحالات المتطرفة باستخدام الأدوات الإكلينيكية.
- إلقاء الضوء على أهم الجوانب الشخصية لعينة الدراسة وهي صورة الجسم، الحواجز النفسية، الانتماء، الاستحسان الاجتماعي، الرعاية، الانزواء، طلب النجدة.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الكمي والكيفي باستخدام الاختبار الإسقاطي الجمعي واختبار TAT والذيان يستوجبان مفاهيم التحليل النفسي. وتمثلت الأدوات المستخدمة في البحث في:

- الأدوات السيكمومترية: مقياس الحواجز النفسية، مقياس صورة الجسم، مقياس التخطيط للمستقبل.
- الأدوات الإكلينيكية: استمارة دراسة الحالة، اختبار الشخصية الإسقاطي الجمعي، اختبار تفهم الموضوع TAT. وأسفرت النتائج عن:

- ارتفاع درجات مجموعتي المرضى على مقاييس: الحواجز النفسية وأبعادها، صورة الجسم، الانزواء، الرعاية وطلب النجدة.

- انخفاض درجات متغيرات: الانتماء، الاستحسان الاجتماعي، التخطيط للمستقبل لدى مجموعتي المرضى مقارنة بالصحيحات.

2.1.6- دراسة نيفين زيور:

وهي دراسة تحمل عنوان: الإكلينيكية التشخيصية للتعرف على اضطراب صورة الجسم لدى الأطفال المصابين بالبوال، والكشف عن نوعية اضطراب صورة الجسم في حالات البوال، وقد استخدمت الباحثة منهج التحليل النفسي واستخدمت الأدوات الإكلينيكية الإسقاطية: اختبار رسم الشخص "الماكوفر"، الرسم الحر، اختبار الرورشاخ، اختبار CAT، المقابلات الإكلينيكية.

وجاءت النتائج لتسفر عن اضطراب صورة الجسم من خلال استجاباتهم لبطاقات الرورشاخ والرسم، في تشويهاً تتميز بالتقطيع إلى أجزاء، أي ما يعبر عنه التحليل النفسي بالتفكك أو التصدع والتشويه، ويشمل أعضاء التناسل، الأمر الذي يجعل عقدة الخشاء تلح في تخيلات الأطفال، وأن صورة الجسم ضرب من مزيج من الملامح الذكرية أو الأنثوية، أي ثنائية الجنسية سواء أكان الطفل ذكراً أو أنثى، وهو أمر يوحي بالتوحد بالأبوين معاً.

3.1.6- دراسة بورايت:

ج.دراسة "بورايت" والتي تحمل عنوان صورة الجسم ومفهوم الذات، لدى عينة من ذوات فقدان الشهية العصبي، وتقوم الدراسة لتحديد الصورة الإكلينيكية لهذا السلوك واستخدمت الباحثة (9) مقاييس نفسية معظمها (إسقاطية) وأوضحت النتائج اضطراباً واضحاً في صورة الجسم، والخوف من الوزن الزائد، مع ارتفاع معدل الاكتئاب والقلق الاجتماعي وتجنب ممارسة السلوك الاجتماعي كأداة لتقييم صورة الجسم.¹

4.1.6- دراسة بلغول فتحي : (شهادة ماجستير)

بعنوان : دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية الشخصية

للمعاقين حركياً (مقاربة إكلينيكية)

هدفها التعرف على دور الرياضة في رفع درجة تقبل الفرد المعاق حركياً لحالته ووضعيتها وجب الاطلاع والإمام على مختلف الصفات التي يتميز بها و العناصر المؤلفة لهذا التقبل من خلال بعض المؤشرات الذاتية و العلائقية ، و من هذه المؤشرات التي اعتمد عليها في بحثه هذا كانت صورة الجسم و مفهومه . و الرضا عن هذه الصورة و تطابقها أو اقترابها من مثال الجسم .

¹ زينب محمود شقير: علم النفس العيادي والمرضى للأطفال والراشدين، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 2002، ص

مدخل عام

و من النتائج التي توصله إليها بعد تطبيق مقياس المعاش الجسمي لمعرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في مساعدة الفرد المعاق حركيا من التسجيل رمزيا في تمثيل الجسم النشط و الفعال و بالتالي تكوين صورة ايجابية لجسمه ، فقد لاحظنا فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح العينة الممارسة للنشاط البدني الرياضي مقارنة بالعينة الغير ممارسة .

حاول من خلاله دراسة المشاكل التي يعاني منها هذا المعاق على مستوى هويته الشخصية و ذلك بعد الإصابة أو الإعاقة ، و كيف يمكن للنشاط الرياضي من محاولة تدعيم هويته و اعادة بناءها و ذلك بإعطائه ادوار و أوهام أثناء ممارسته للنشاط البدني ، و قد تم توجيه استبيان خاص بالهوية الشخصية ، و مقياس خاص بالمعاش الجسمي ، و إجراء مقابلة لتحديد مرحلة الحداد التي يعاني منها هذا المعاق .

و بعد مقارنته لنتائج الاستبيان و المقياس على عينتين للدراسة ، أي على عينة أفراد معاقين يمارسون النشاط الرياضي ، و أخرى لا تمارس النشاط البدني الرياضي و محاولة إظهار الاختلاف أو التطابق في النتائج المتحصل عليها ، و بالتالي تأكيد أو نفي فرضيات البحث .

و انستنتج في الأخير الدور الايجابي الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي على مستوى صورة الجسم و هذا ما يثبت صحة فرضيات بحثه¹ .

¹ - بلغول فتحي : دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية الشخصية للمعاقين حركيا (مقاربة إكلينيكية)،شهادة ماجستير،الجزائر ، 2006

2.6- دراسات تناولت الذات:

1.2.6-دراسة جورارد (Jourard 1955):

قد قام بدراسة الارتباط بين مفهوم الذات لدى مجموعتين من البنين والبنات ورأيهم في اتجاهات الأب والأم نحوهم، فطلب منهم تصنيف عدد من العبارات مرتين، مرة بالنسبة لمفهوم الذات لديهم ومرة بالنسبة لرأي الوالدين فيهم.

وقد وجد أن هناك ارتباطا بين مفهوم الذات واتجاه الوالدين كما يدركه الأبناء في حالتي الأم والأب . إن وجود الارتباط مهم بصرف النظر عن حقيقة اتجاهات الوالدين أو صحة تقدير الأبناء لهذه الاتجاهات. فالفرد الذي يعتقد أن والديه يستحسنون صفاته فإنه يستحسن هو الآخر هذه الصفات في ذاته وبالعكس فإنه من يشعر أن والديه غير راضين عنه لا يرضى هو عن نفسه بصرف النظر عن صحة هذا الاعتقاد أو خطئه.

وإذا كان مفهوم الذات لدى الطفل يعتمد على استجابات الوالدين له فان لإيجابية أو سلبية استجاباتهم أهمية كبيرة، فحيث تكون الاستجابات سلبية فان مفهوما سلبيا للذات سيتبع ذلك.¹

2.2.6- دراسة ميوسن (Mussen 1957):

قام ميوسن وآخرون بدراسة حول سرعة النمو وأثره في مفهوم الذات، إذا درس اتجاهات مجموعة من الأولاد من ذوي النمو الجسدي السريع ومجموعة أخرى من الأولاد ذوي النمو الجسدي البطيء فوجد أن هذا العامل له تأثير على مفهوم الذات إذا ظهر أن ذوي النمو البطيء يحملون مشاعر

¹ - Jourard.S.M.and Remy.R.M: Perceived parental attitudes and the self esteem security, Journal of consulting psychology, N19, 1995, P364...366

سلبية واتجاهات تمردية، كما أنهم يشعرون بعدم الكفاءة وبأنهم مسيطر عليهم ومنبوذون، كما ظهر أنهم يميلون إلى الإتكالية ويحملون مشاعر عدوانية نحو الوالدين في نفس الوقت.¹

3.2.6- دراسة كابلان Kaplan (1969):

لقد حاول كابلان إيجاد العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي فقابل عددا كبيرا من الأفراد الذين اعتبروا بمقياس مفهوم الذات، توصل الباحث إلى أن هناك علاقة سلبية بين عدم التوافق ومفهوم الذات الإيجابي، حيث ظهر أن أقل الأفراد فهما للذات كانوا أكثرهم ذكرا للمشكلات، لعدم النوم وارتعاش اليد والعصبية وضربات القلب والصداع وقضم الأظافر والأحلام المزعجة والكتابة.²

4.2.6- دراسة كابلان وبوكورني (1970):

قام كابلان وبوكورني بدراسة عدد كبير من الأفراد بأعمار تراوحت بين أعمار أقل من 30 سنة وأعمار أكثر من 60 سنة، وقد وجد الباحثان عدم وجود علاقة بين العمر ومفهوم الذات الإيجابي في العينة ككل، إلا أن الباحثان وجدا اختلافات بين المجموعات الصغيرة ضمن عينة البحث، فقد كان تقييم كبار السن الذين يعيشون مع أزواجهم، للذات أكثر ايجابية من تقييم كبار السن الذين يعيشون بدون أزواج، بمفردهم أو مع أهلهم وأطفالهم أو كانوا عزابا.³

5.2.6- دراسة كاميليا عبد الفتاح (1974):

قامت الباحثة بدراسة عن مفهوم الذات لدى الشباب بغية التعرف على مدى وضوح التزعة الذاتية والاجتماعية في مفهوم الشباب لذاته وقد تحددت عينة هذه الدراسة بـ 78 طالبا و78 طالبة

¹ - Mussen.P.H and Mary Jones: Self concept – Motivation and interpersonal attitudes of late and early maturing boys –, child development, N28, 1957, P243...256

² - Kaplan H.B and Pokorny.A.D: self concept and psychosocial adjustment, Journal of nervous and mental disease, N49, 1969, P421...434

³ - Kaplan H.B and Pokorny.A.D: Aging and self attitudes- Conditional relationship-, Aging and human development, N01, 1970, P241...250

من السنة الثالثة بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية مستخدمة سؤالاً مفتوحاً يقول (من أنا؟)، كأداة للتعرف على مدلول الذات للشباب وتشير النتائج إلى مايلي:

أ - وجود اختلاف بين متوسط مجموعة البنين و البنات ذو دلالة عند مستوى ثقة 0.05 حيث تغلب النزعة الاجتماعية للطالبات عنها لدى الطلبة.

ب- عدم وجود اختلاف جوهري بين الطلبة والطالبات فيما يتعلق بمفهوم الذات ككل.¹

6.2.6- دراسة إبراهيم قشقوش (1974):

قام الباحث بدراسة للتعرف على مستوى الطموح لدى الشباب الجامعي في علاقته بأبعاد مفهوم الذات، أما عن العينة التي اختيرت لهذه الدراسة فقد تحددت بمجموعة من الطلاب المنقولين إلى السنة الرابعة (أقسام علمية وأدبية) بكلية التربية جامعة عين الشمس لم يسبق لها الرسوب أثناء السنوات السابقة وذلك تجنباً من الباحث لأثر خبرة النجاح والفشل على مستوى الطموح، وقد استخدم الباحث اختبار مفهوم الذات للكبار لعماد الدين إسماعيل للتعرف على أبعاد مفهوم الذات كما استعان بمقياس الاستبصار بالذات من إعداد هو ومن أهم نتائج هذا البحث مايلي :

* وجود فروق حقيقية بين مجموعتي مستوى الطموح المرتفع ومستوى الطموح المنخفض من حيث تقبل الذات في حالة ارتفاع أو انخفاض مستوى الاقتدار.

* وجود فروق ذات دلالة بين مجموعتي مستوى الطموح المرتفع و مستوى الطموح المنخفض من حيث درجة تقبل الآخرين.

* وجود فروق ذات دلالة بين مجموعتي مستوى الطموح المرتفع ومستوى الطموح المنخفض من حيث درجة التباعد عن الشخص العادي.

¹ - كاميليا عبد الفتاح: مفهوم الذات لدى الشباب، بحث منشور في الكتاب السنوي الأول للجمعية المصرية للدراسات النفسية، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة، سنة 1974، ص 237...244

* وجود علاقة بين مستوى الطموح وبين درجة الاستبصار بالذات فحيث مستوى الطموح المرتفع تكون الدرجة العالية من الاستبصار بالذات بينما حيث توجد الدرجة المنخفضة من الذات كان مستوى الطموح المنخفض في حالة ارتفاع مستوى الاقتدار، ومما هو جدير بالذكر هنا هو أن ما أشار إليه الباحث بقوله الاستبصار بالذات، قد عني به الفروق بين درجة الفرد على مجموعة من الصفات الاجتماعية والشخصية والعقلية وبين تقدير الآخرين له على ذات الصفات، معنى ذلك أنه قد اتخذ من حكم الآخرين على الشخص محكا للخطأ والصواب بالنسبة للفرد.¹

7.2.6- دراسة إبراهيم أحمد أبو زيد (1977):

قام الباحث بدراسة تجريبية مقارنة لمفهوم الذات لدى الجنسين وعلاقته بالانتران الانفعالي وكانت عينة بحثه 270 فردا بصفتهم ذكورا والنصف الآخر من الإناث من طلبة الجامعة والمعاهد العليا للتربية الرياضية بالإسكندرية، وقد استخدم الباحث ثلاث أدوات لقياس مفهوم الذات والانتران الانفعالي هي اختبار مفهوم الذات للكبار ومقياس جيلفورد للتقلبات الوجدانية وقائمة أيزنك للشخصية بصورتها (أ-ب) وقد افترض الباحث الفروض التالية:

أ- وجود فروق بين الجنسين في مفهوم الذات وهي فروق جوهرية وفي صالح الذكور. بمعنى أكثر فهما لذاتهم والآخرين من الإناث.

ب- وجود ارتباط بين مفهوم الذات والانتران الانفعالي لدى الجنسين يعكس فروقا بينهما عالية وهي جوهرية وفي صالح الذكور أيضا حيث يكونون أكثر اتزاناً، انفعالياً من الإناث وقد جاءت نتائج البحث مؤكدة كل من الفرضين فقد وجدت فروق جوهرية عند

¹ - إبراهيم قشقوش: دراسة للتطلع بين الشباب العربي في علاقته بمفهوم الذات، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، سنة 1974

مستوى الدلالة **0.01** وبين الجنسين في كل من مفهوم الذات والاتزان الانفعالي وهي

فروق في صالح الذكور كما وجد معامل ارتباط دال بينهما.¹

8.2.6- دراسة محمود عطا حسين (1987):

وكانت دراسته حول مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية "الأمن النفسي قد افترض

الباحث أن هناك علاقة دالة إحصائية بين مفهوم الذات والطمأنينة الانفعالية .

وقد استخدم الباحث اختبار ماسلو للأمن الانفعالي، واختبار مفهوم الذات (في المجال المدرسي) من

إعداد، وقد كانت عينة بحثه مكونة من **183** طالبا من طلاب المرحلة الثانية في بعض مدارس

الرياض، بالمملكة العربية السعودية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد كشفت نتائج الدراسة عن

علاقة قوية بين مفهوم الذات والطمأنينة الانفعالية وأن كلا منهما يعتمد على الآخر، وأن بينهما تأثير

متبادل وأن كلا منهما يؤثر في الآخر ويعززه.²

9.2.6- دراسة الدكتور يجاوي محمد (2001):

بعنوان تقدير الذات عند أساتذة التربية البدنية والرياضية.دراسة نفسية اجتماعية بثانويات الجزائر

العاصمة سنة 2001.

ومن بين أهم الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

تقدير أستاذ التربية البدنية والرياضية لذاته يتأثر بعامل الكفاءة والمحيط المهني الاجتماعي.

واتبع المنهج الوصفي الارتباطي بحيث أنه استعمل مقياس الصحة النفسية ورائز روزنبورغ وتم توزيع

الاستمارات على 50 أستاذا للتربية البدنية والرياضية و150 من مجموع أساتذة المواد الأخرى من

16 ثانوية، وتوصل إلى النتائج التالية:

¹ - إبراهيم أحمد أبو زيد: مفهوم الذات لدى الجنسين، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، مصر، سنة 1977

² - محمود عطا حسين: مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، خريف 1987، ص 103...128

مدخل عام

أن تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية لم يتأثر بعامل الخبرة أو تذبذب التكوين ، بل تأثر أبلغ تأثير ، وارتبط أشد ارتباط بنظره أستاذ المحيط المهني الاجتماعي إليه وإلى مادته وهذا يؤكد على أن كل فرد يسعى لتقدير ذاته عن طريق ثناء الجماعة عليه و اعترافها بإصراره، كما يتألم من نقد الآخرين له فالإنسان كائن اجتماعي في فطرته، وخلال مراحل نموه يسعى جاهدا ليكون محل حب وثقة واعتزاز الآخرين.

خلاصة الدراسات السابقة :

من خلال تعرضنا إلى بعض الدراسات السابقة الأجنبية منها والعربية التي تناولت مفهوم الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، توصلنا إلى أن هاته الدراسات قد أكدت أن مفهوم الذات يعتبر محورا تركز عليه الإدراكات المؤثرة والاتجاه نحو الآخرين، و على أن الاتجاهات السلبية من جانب الوالدين تؤثر على فهم الذات عند الفرد، فالوالدين هما أكثر الأشخاص تأثيرا. كما أكدت هاته الدراسات على وجود ارتباط موجب بين مفهوم الذات وخبرة الواقع والتوافق الاجتماعي والانفعالي، بالإضافة إلى وجود علاقة قوية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي السليم، ويرتبط أيضا مدلول الذات الإيجابي للفرد، ارتباطا إيجابيا بدرجة تقبله للآخرين، وأن صورة الجسم تلعب دورا مهما في ذلك.

وقد استفادت من الدراسات المشابهة في اختيار موضوع البحث وتحديد هدف البحث وهو استعمال مقياس للرضا الحركي يتمتع بمعاملات علمية (صدق - ثبات) عالية وأداة يمكن بواسطتها معرفة مستوى صورة الجسم وتقدير الذات نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند الطلبة الجامعيين حتى يتسنى بناء تصورات إيجابية على أجسامهم وتقبلهم لذواتهم . وكذا استفادت في تحديد منهج و هو المنهج الوصفي الذي يلائم طبيعة الموضوع قيد الدراسة ، كما استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة ما يلي :

مدخل عام

من خلال النظرة الكلية عليها لتقدير الذات وصورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية ، فحاولنا تسليط الضوء على معرفة العلاقة الموجودة بين صورة الجسم وتقدير الذات أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي، وهذا من خلال اختلاف النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات ، ولم تتوفر أي دراسة تناولت هذا الموضوع .

المراجع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :

1. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، 1996.
2. إبراهيم أحمد أبو زيد: "سيكولوجية الذات والتوافق"، دار المعرفة الجامعية، بدون سنة .
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسنين: "فسيولوجية ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم"، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، سنة 1997.
4. احمد حنيفي: مشكلات الشباب، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، الطبعة الأولى، سنة 2003 .
5. احمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1997.
6. أحمد عبد الخالق . مایسة النیال: فقدان الشهية العصبي و علاقته ببعض متغیرات الشخصية ، مجلة الدراسات النفسية ، القاهرة ، رابطة الأخصائین النفسائین المصریة ، ك2 ، جزء 1 ، 1992
7. أحمد يحيى الرق: " علم النفس"، دار وائل للنشر، عمان، 2006
8. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: " رياضة المشي، مدخل إلى الصحة النفسية والبدنية"، ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي، سنة 1998.
9. إسماعيل محمد عماد الدين: كراسة التعليمات لاختبار مفهوم الذات، مكتبة النهضة العربية، القاهرة ط3، 2002.
10. السيد علي شتا: " هموم الشباب في المجتمع العربي"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، سنة 2004.
11. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
12. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة والإعداد الأكاديمي، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
13. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001.
14. أمين أنور الخولي: جمال الدين الشافعي، أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: دائرة معارف الرياضة و علوم التربية البدنية، دار الفكر العربي، السلسلة الأولى، 2004 .

قائمة المراجع

15. أمين أنور الخولي، محمد الحماحمي: برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 .
16. جابر عبد الحميد . علاء الدين كهافي: معجم علم النفس و الطب النفسي، الجزء الثاني، دار النهضة، القاهرة، 1979 .
17. حسين فايد: دراسات في السلوك و الشخصية، ط1 ، مؤسسة طيبة للنشر ، القاهرة ، 2007 .
18. خطاب عادل: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965 .
19. ريتشارد سون: " عالم الأمراض النفسية والعقلية" ، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، دار النهضة، القاهرة، سنة 1979 .
20. زينب محمود شقير: علم النفس العيادي والمرضى للأطفال والراشدين، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 2002 .
21. سعيد التل: "قواعد التدريس في الجامعة"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، سنة 1997 .
22. سعيد التل: قواعد التدريس في الجامعة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع عمان، الطبعة الأولى، 1997 .
23. سيد خير الله: " مفهوم الذات وأسس النظرية والتطبيقية"، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة ، مصر، سنة 1981 .
24. سيد خير الله: "مفهوم الذات وأسس النظرية والتطبيقية"، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، سنة 1981 .
25. صالح محمد علي أبو جادو: " سيكولوجية التنشئة الاجتماعية"، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 1998 .
26. عبد الحلیم لیلی: " مقایس تقدیر الذات للكبار والصغار" ، دار النهضة المصرية، القاهرة، الطبعة الأولى، سنة 1984 .
27. عبد الفتاح دويدات: " سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات" ، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1992 .

قائمة المراجع

28. عبد الهادي ثابت: "القاموس العربي الصغير"، دار الهداية، قسنطينة.
29. عدنان سبيعي، سيكولوجية المرضى والمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 4، 1985.
30. عصام عبد الخلق -التدريب الرياضي- نظريات و تطبيقات -الطبعة الثانية- دار الكتاب الجامعية -مصر
1982.
31. علاء الدين كفاي: صورة الجسم و بعض متغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات، دار المعرفة الجامعية،
ط 1، 1995.
32. علي يحي المنصوري: الثقافة والرياضة، الجزء الاول، مدخل للثقافة الرياضية، ط1، 1971.
33. فراج محمد فرغلي: " مرضى النفس في تطرفهم و اعتقاداتهم"، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، القاهرة،
سنة 1971.
34. فرج طه: موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، دار سعاد الصباح، الكويت، 1993.
35. فرج عبد القادر طه: معجم علم النفس و التحليل النفسي، دار النهضة للطباعة و النشر لبيروت، 1998.
36. فرويد . س. " الأنا و أهو"، ترجمة عثمان نجاتي، الطبعة الرابعة، دار النشر، 1988.
37. فوزي محمد جبل: الصحة النفسية، سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، 2000.
38. كاميليا عبد الفتاح: مفهوم الذات لدى الشباب، بحث منشور في الكتاب السنوي الأول للجمعية المصرية
للدراسات النفسية، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة، سنة 1974.
39. كمال درويش، أمين أنور الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
40. كمال درويش، محمد الحماحي: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997.
41. ماهر حسن محمود محمد: منهاج التربية الرياضية المطور (المقترح) للمدارس الثانوية، المكتبة المصرية
2005،
42. محمد الحماحي، أمين أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،
1990.
43. محمد السيد محمد الزعبلوي: " المراهق المسلم"، مؤسسة الكتب الثقافية، الرياض، سنة 1998.

قائمة المراجع

44. محمد حسن غانم: "دراسات في الشخصية والصحة النفسية"، الجزء الثاني، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، سنة 2006.
45. محمد حسن غانم: "دراسات في الشخصية والصحة النفسية"، الجزء الأول، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، سنة 2006.
46. محمد زيدان: دراسة سيكولوجية "تربوية التعليم العام"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1956.
47. محمد صبحي حسانين: أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1995.
48. محمد عبد السلام: البوايز للعلاقة الحركية وشلل الدماغ، دار الفكر العربي، الأردن، 2000.
49. محمد علي محمد: الشباب العربي والتغير الاجتماعي، دون دار النشر و دون طبعة، 1987.
50. محمد علي محمد: "وقت الفراغ في المجتمع الحديث"، دار النهضة العربية بيروت، 1985.
51. محمد غالي ورجاء أبو علام: القلق وأمراض الجسم، دمشق، مطبعة الحلبي، 1974.
52. محمد مصطفى أحمد، هناء حافظ بدويك "الخدمة الاجتماعية وتطبيقاتها في التعليم ورعاية الشباب"، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، سنة 1988.
53. محمد نصر الدين رضوان: المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1997.
54. محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية الرياضية، الجزائر، 1992.
55. محمود أبو النيل: الأمراض السيكوسوماتية، جزء 1، ط2، بيروت، دار النهضة العربية، 1999.
56. محمود عبد الحلیم مني: "قياس الذات عند طلاب الجامعة"، مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز، السعودية، الطبعة الأولى، سنة 1986.
57. محمود عطا حسين: مفهوم الذات و علاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، خريف 1987.
58. محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1992.

قائمة المراجع

59. مريم سليم ، إلهام الشعراني: الشامل في المدخل إلى علم النفس، دار النهضة العربية لبنان ، الطبعة الأولى، 2006.
60. مصطفى فهمي: " علم النفس الكلاسيكي "، مكتبة مصر، القاهرة، سنة 1987.

الرسائل الجامعية :

1. ابوشكان محمد: " النشاط البدني الرياضي في الأوساط الجامعية"، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2000.
2. إبراهيم أحمد أبو زيد: مفهوم الذات لدى الجنسين، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، مصر، سنة 1977.
3. إبراهيم قشقوش: دراسة للتطلع بين الشباب العربي في علاقته بمفهوم الذات، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، سنة 1974.
4. بلغول فتحي: دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية الشخصية للمعاقين حركيا (مقاربة إكلينيكية)، شهادة ماجستير، الجزائر، 2006.
5. حشا يشي عبد الوهاب. رسالة ماجستير بعنوان إدراك صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحوى النشاط البدني لدى التلاميذ المرحلة الثانوية. معهد التربية البدنية والرياضية . جامعة الجزائر ، سنة 1999
6. خليلي شهيرة، كسيلي صافية، مسلم حكيم: مذكرة لنيل الليسانس بعنوان أثر ت. ب . ر على صورة الجسم لدى المراهقة (15 - 18 سنة) ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، سنة 1994
7. زلوق منيرة: علاقة مفهوم الذات ومركز التحكم بسلوك المدخنين عند المراهقين، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، سنة 1998.
8. علاء الدين كفاي ، مایسة النیال : صورة الجسم و بعض متغیرات الشخصية لدى عينة من المراهقات ، دراسة ارتقائية غير ثقافية ، مجلة علم النفس، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 39 ، 1992 .

قائمة المراجع

9. كاش مختار سليم: مفهوم الذات لدى المعلم وأثره على عملية التفاعل اللفظي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر سنة 2001.
10. يجياوي محمد: رسالة ماجستير بعنوان تقدير الذات عند أساتذة التربية البدنية والرياضية، دراسة نفسية واجتماعية، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر العاصمة، 2001.

المراجع باللغة الفرنسية :

1. André , Bara, l'expression par le corps, Ed Priva , Pris, 1974.
2. Anzew. D. et Chassert. C. les méthodes projectives. Ed. P . U . F . Paris. 1987.
3. Anzieu (D) et chobert (C) . les Méthodes projectives, P.U.F. 1987.
4. Bernard (P), sémiologie psychotique, Masson, 1977.
5. Boudiaf (N). la représentation de soi ches l'enfant algerois,1987.
6. Chasserguet- Smirgel, Corps vécu et corps imaginaire dans revus française de psychanalyse appliquée, N02, 1963.
7. Chirpaz (F), dans le corps, P.U.F 2^{ème} ED. Paris.
8. Coste , J, C , la psychomotricité , Ed P .U . F , Paris , 1980 .
9. Cuy Missoum- pscho- pedagogie des activités du corps, victo edition, paris.
10. Deldine . R . le développement psychologique de l'enfant , 3ED , Bruxelles , 1983 .
11. Deteramberg N.R. les techniquers projectives en Revue de psychologie française. T 28. N°2, Paris. 1983.
12. Dictionnaire de psychlogie,1^{ère} ed, octobre,1991,N°36077.
13. Dolto (F) . Au jeu de désir, Ed, de Senil, Paris, 1963 .
14. Dolto (F) . Au jeu de désir, Ed, de Senil, Paris, 1963 .
15. Dolto(F), image de corps, Ed, Guallimard, France, 1968 .
16. Dolto. F, l'image inconsciente du corps. Ed. de seuil. Paris. 1993.

قائمة المراجع

17. Duniz.N. Narcisse enquet de quoi. Etude de concepts de moi et de soi en psychanalyse et en psychologie. Bruxelles. Ed. Pierre margada. 1985.
18. Freud (S). le moi et le soi in essay de psychanalyese, Paris, payot, 1961 .
19. HTT : DOCS. KS4. SA/ DOC/ ARTICLE 44, 032 OCTETS.
20. Jourard.S.M.and Remy.R.M: Perceived parental attitudes and the self esteem security, Journal of consulting psychology, N19, 1995.
21. Mussen.P.H and Mary Jones: Self concept — Motivation and interpersonal attitudes of late and early maturing boys —, child development, N28, 1957.
22. Kaplan H.B and Pokorny.A.D: Aging and self attitudes- Conditional relationship-, Aging and human development, N01, 1970.
23. Kaplan H.B and Pokorny.A.D: self concept and psychosocial adjustment, Journal of nervous and mental disease, N49, 1969.
24. L'ermite (J). cité par chirpaz (F), dans le corps, P.U.E, Paris, 1963 .
25. Masson.g.psychopédagogie des activités psychologie.ed. masson.pari.1968.
26. Merleau (P), Dictionnaire encyclopédique de psychologie,tome5, Bordas, paris, 1987 .
27. Michel quaquelin,fronçoie quaquelin (l epan ouissement de la personnalité dans la famille et la société moderne) édition Social française , 1965.
28. Michel, (M), le corps et modernité , action et recherches sociales. 1985. N°1 , vol 18.
29. Michel, (M), le corps et modernité, Ed . Viyent , Paris, 1984 .
30. Micro Robert , dictionnaire français, Ed , Robert , Paris, 1977 .
31. Mussen.P.H and Mary Jones: Self concept — Motivation and interpersonal attitudes of late and early maturing boys —, child development, N28, 1957.
32. N, Sillamy , dictionnaire de psychologie , Ed Robert , Paris , 1977 .
33. NOCHOLAAIDS (N), LA REPRESENTATION, ESSAIS psychanalytique in psychisme collection, derige, 419.
34. Oug Missoum psycho-pedagogie des activité du corps, vihot — édition Paris , 1986.
35. Piéron . H ,vocabulaire de psychologie , Ed , P.U.F , Paris , 1968 .
36. REINHARD, J.C, la genèse de la connaissance de corps chez l'enfants, Ed, Puf.paris, 1990 .
37. Revue française de psychologie. Ed Alvin . Paris. 1962 .
38. Sanglade (A), image de corps, image de soi , An rarschal, in revue de psychologie française, paris, 1983.

قائمة المراجع

39. sBoudiaf (N). la représentation de soi chez l'enfant algérois,1987 .
40. Schlider . P.l'image de corps. Traduit par François. G. truffent. P. Ed. Gallimard. Paris. 1968 .
41. Schweitzer .M.B. psychologie du corps. Ed. P.U.F , Paris, 1990 .
42. Schweitzer. M.B. pour une approche quantitative de l'image du corps in revue de psychologie appliquée N°27. Paris. 1977 .
43. Sillany (N). Dictionnaire Usuel de psychologie, Ed. Bordas, 1980 .
44. Sirap, laiceps, N . euqinile eigolohysp ne sproc et euqinile eigolohcysp ed nitellub, 1986 .
45. VON SCHACREN-KH-*ROLE DE L'éducatons physique dans le développement de la personale*1933-BU.F PARIS .

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -

معهد التربية البدنية والرياضية

أخي الطالب إليك بعض الصفات التي يمكن أن يصف بها الإنسان نفسه، والمطلوب منك التعرف على مدى انطباق هذه الصفات عليك، والمثال التالي يوضح ذلك :

الصفة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذلك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	الصفة
غير عنيف	3	2	1	0	1	2	3	عنيف

- إذا كنت عنيفا بدرجة كبيرة ضع دائرة حول الرقم (3) القريب من الصفة عنيف
- إذا كنت عنيف بدرجة متوسطة ضع حول الرقم (2) القريب من الصفة عنيف .
- إذا كنت عنيف بدرجة قليلة ضع حول الرقم (1) القريب من الصفة عنيف .
- إذا كنت غير عنيف بدرجة كبيرة ضع حول الرقم (3) القريب من الصفة غير عنيف .
- إذا كنت غير عنيف بدرجة متوسطة ضع حول الرقم (2) القريب من الصفة غير عنيف .
- إذا كنت غير عنيف بدرجة قليلة ضع حول الرقم (1) القريب من الصفة غير عنيف .
- إذا كنت ترى أنك لست عنيفا (أي لا هذا ولا ذلك) ضع دائرة حول الرقم (0) .

كما يجب عليك عزيزي الطالب أن :

- لا تضع سوى دائرة واحدة لكل صفة وعكسه في سطر واحد .
- ضع تقديراتك بأسرع ما تستطيع لأننا نريد انطباعاتك الأولى نحو الصفات المذكورة .
- لا توجد إجابات صحيحة وخاطئة إنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

جسمي كما أراه

الصفات	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	لا هذا ولا ذلك	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	الصفات
قصير	3	2	1	0	1	2	3	طويل
مناسب	3	2	1	0	1	2	3	غير مناسب
ضعيف التحمل	3	2	1	0	1	2	3	قوي التحمل
جذاب	3	2	1	0	1	2	3	غير جذاب
غير مرن	3	2	1	0	1	2	3	مرن
نحيل	3	2	1	0	1	2	3	عضلي
غير رشيق	3	2	1	0	1	2	3	رشيق
نشيط	3	2	1	0	1	2	3	كسول
لا يتحمل المقاومة	3	2	1	0	1	2	3	يتحمل المقاومة
متوهل	3	2	1	0	1	2	3	غير متوهل
جميل	3	2	1	0	1	2	3	قبيح
قوي	3	2	1	0	1	2	3	ضعيف
معتدل	3	2	1	0	1	2	3	غير معتدل
صغير	3	2	1	0	1	2	3	كبير
هادئ	3	2	1	0	1	2	3	مضطرب

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف-

معهد التربية البدنية والرياضية

أخي الطالب فيما يلي نضع بين أيديك مجموعة من العبارات حول نفسك والتي تدرج في إطار البحث العلمي لتحضير شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية ، لهذا نرجو من سيادتكم المشاركة الفعالة في إنجاز هذا البحث بالإجابة عن كل عبارة بصدق وذلك بوضع علامة (X) داخل الدائرة المناسبة التي تبين مدى موافقتك على العبارة التي تصنفك كما يراها الآخرون ، مع العلم انه لا توجد أجوبة صحيحة أو خاطئة ، ويجب أن تفكر في كل عبارة على انفراد وان تجيب بسرعة ، وكن دقيقا في اختيار مدى موافقتك على العبارة .
هناك أربعة (4) دوائر أمام كل عبارة اختر الدائرة التي تنطبق عليك تماما .

(1)- ارفض تماما .

(2)- ارفض دون حماس .

(3)- أوافق تماما .

(4)- أوافق دون حماس .

الدرجات				العبارات
أوافق تماما	أوافق	ارفض	ارفض تماما	
(.)	(.)	(.)	(.)	1- أنا راض عن نفسي عموما .
(.)	(.)	(.)	(.)	2- أفكر أحيانا بانني لست كفؤ على الإطلاق
(.)	(.)	(.)	(.)	3- أشعر أن لدي عددا من الخصائص الجيدة
(.)	(.)	(.)	(.)	4- أنا قادر على القيام بالأشياء مثلما يستطيع الآخرون .
(.)	(.)	(.)	(.)	5- اشعر أحيانا بانني متأكد من أنني شخص غير نافع - عديم الفائدة .
(.)	(.)	(.)	(.)	6- أشعر أنني لا املك ما افخر به
(.)	(.)	(.)	(.)	7- اشعر بأن لي قيمة على الأقل بمستوى قيمة الآخرين .
(.)	(.)	(.)	(.)	8- أتمنى لو استطعت احترام نفسي أكثر
(.)	(.)	(.)	(.)	9- أميل إلى الشعور بانني فاشل .
(.)	(.)	(.)	(.)	10- لدي اتجاه ايجابي نحو نفسي .