

صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات عند لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن

معن أحمد الشعلان*

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الرضا عن صورة الجسم ومستوى بتقدير الذات وإلى معرفة علاقة صورة الجسم بتقدير الذات عند لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (62) لاعب من المشاركين في بطولة الشباب تحت سن عشرين سنة في الأردن للعام 2014/2015م، واستخدم الباحث مقياس صورة الجسم ومقياس روزنبرج لتقدير الذات.

واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، كرونباخ ألفا.

وتوصلت الدراسة إلى أن ممارسة لعبة كرة اليد كلعبة جماعية تعمل على تحسين صورة الجسم وتقدير الذات لدى ممارسيها الناشئين، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صورة الجسم وتقدير الذات.

وأوصت الدراسة بضرورة وضع برامج تدريبية للمحافظة على المستوى المرتفع لصورة الجسم الإيجابية لما له من علاقة إيجابية لتقدير الذات، وتعميم نتائج هذه الدراسة على العاملين في لعبة كرة اليد

الكلمات الدالة: صورة الجسم، تقدير الذات

* كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة.

تاريخ قبول البحث: 2017/8/7م.

تاريخ تقديم البحث: 2016/10/31م.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2018م.

Physical Image and its Relation with Self Evaluation for Handball Youth Players in Jordan

Ma'en Ahmed Al-Shi'lan

Abstract

The study aimed to identify the level of satisfaction with the physical image and the level of self- evaluation and to know the relation of the image of the physical to self- evaluation in young handball players in Jordan. The researcher used the descriptive approach. The sample consisted of 62 participants in the Youth Championship under the age of twenty in Jordan for the year 2014 / 2015. The researcher used the physical image scale and the Rosenberg self- evaluation scale.

The researcher used the following statistical methods: percentages, arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, alpha kronbach.

The study found that the practice of handball as a group game improves the Physical image and self- evaluation of its emerging practitioners, and the existence of a correlation relation is statistically significant between the physical image and self- evaluation.

The study recommended the need to develop training programs to maintain the high level of positive body image because of its positive relationship to self-esteem, and to disseminate the results of this study to handball player

Keywords: Physical Image, Self Evaluation

مقدمة الدراسة وأهميتها:

يحتل الجسم مكانة هامة بالنسبة للفرد من الناحية الثقافية والاجتماعية وهو يلعب دوراً هاماً في حياته، وفي علاقته مع نفسه ومع الآخرين، فهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية ومحاولة إظهارها بطريقة ترضي مقاييس الصورة المثالية للمجتمع وما من شأنه أن يحقق له الرضا عن الذات والثقة بالنفس، فإذا كان جسمه ينمو بشكل لا يحقق له صورة إيجابية من حيث المقاييس المتعارف عليها فإن ذلك يضعه في وضع قد يؤثر على حالته الانفعالية وسلوكه الاجتماعي.

وتعتبر صورة الجسم من الأمور الرئيسية التي تشغل بال الكثيرين ويظهر ذلك جلياً في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر والنظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر أو بما يبدو عليه الفرد في الواقع، والنظرة الداخلية بمعناها الواسع هي ما أطلق عليه علماء النفس ما يسمى بصورة الجسم، والتميز بين النظرة الداخلية والنظرة الخارجية يعتبر ذو أهمية بالغة لأننا نرى أنفسنا بالطريقة التي يراها بها الآخرون. (Dessouki, 2006)

إذا لصورة الجسم تأثير كبير على شخصية الفرد وتحديد سلوكه وتغيير إمكانياته وقدراته فيوظفها بشكل إيجابي إذا كان الفرد يشعر برضى عن ذاته وصورة جسده وتتعكس الصورة بشكل سلبي عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن ذاته الجسدية فينعكس على أدائه ويشعر بالإحباط ويكون مستوى عطائه بشكل منحدر أي بشكل سلبي مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكآبة وكذلك القلق ويعبر عن ذلك بإتباع سلوكاً سلبياً. (Essawi, 2007)

ونجد أن صورة الجسم الإيجابية تساعد الأشخاص في رؤية أنفسهم جذابين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، فالأشخاص الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة. (Stacy, 2000)

كما أن عدم الرضا عن صورة الجسم لدى الإنسان يترتب عليه الكثير من المشكلات النفسية التي تؤدي إلى تشويش صورة الجسم وتنشأ هذه المشكلة عندما لا يتوافق شكل الجسم مع ما يعد مثالياً حسب تقدير المجتمع. (Ansari, 2002)

فصورة الجسم هي موقف واتجاه الإنسان نحو جسمه خاصة الحجم، الشكل، والجمال، أيضاً تقيّمات الأفراد وخبراتهم الانفعالية فيما يتعلق بصفاتهم الجسمية. (yetzer et al., 2004)

ويعرف (Peterson et al., 2004) صورة الجسم بأنها الصورة الذهنية التي يحملها الفرد عن مظهره، متضمنة الحجم وشكل الجسم واتجاهاته نحو شخصيته من الناحية الجسمية، ولهذه الصورة مكونان معرفي أو كيف يرى الشخص جسمه، ومكون وجداني أو كيف يشعر الفرد تجاه مظهره الجسيمي.

ويري (wade, 2007) صورة الجسم بأنها رؤية الفرد لجسمه مشتملة الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية والنمائية، والفرد يمكن أن يكون لديه تقييمات موجبة أو سالبة لجسمه، والتي تتأثر بالأسرة والأقران.

فصورة الجسم ما هي إلا صورة ذهنية نكونها عن أجسامنا، وهي مستمدة من أحاسيسنا الباطنة وخبراتنا الانفعالية، وما نعتقد عن نظرة الآخرين لنا، وهنا نجد أن صورة الجسم ليست فقط المظهر الخارجي للشخص إلا أنها تتضمن جوانب أخرى إدراكية وسلوكية.

فتمو صورة الجسم الإيجابية تساعد الناس في رؤية أنفسهم جذايين وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة، والناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي على الأرجح يكونون أكثر صحة، بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر على حياة الفرد، فالناس ذوو صورة الجسم السلبية لديهم تقديرا ذات منخفض، يحاولون إخفاء أجسامهم بالملابس الفضفاضة والقائمة ومن الآثار الضارة عن عدم الرضا عن صورة الجسم وتشوهاها ظهور أعراض قلق واكتئاب وخجل لدى الأشخاص ذوى التشوه في صورة الجسم. (Shakir, 2002)

أن لصورة الجسم دور فعال فيما يكونه الفرد من تقييم لذاته عن جسمه سواء كانت الصورة ناقصة أم متكاملة وهي مسألة أساسية في تكوين الذات وإدراك الآخرين. (Kafafi & Niall, 1996)

وصورة الجسم وما تتضمنه من أفكار ومشاعر وإدراكات وخبرات ذاتيه نفسية تدرج تحت مسمى تقدير الذات ويعرف (Pattan et al., 2006) تقدير الذات على أنه يعكس إحساس الفرد بقيمته أو احترام الذات، وإلى أي مدى الفرد يعجب ويستحسن ويحب نفسه؟

ويمثل تقدير الذات أهمية كبيرة لدى كافة المربين والمدربين على اعتبار أن العمل على جعل المتعلمين واللاعبين يرون أنفسهم بصورة إيجابية تسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين. (Weiten, lioyd, 1997)

ولقد أضحى أمر جليا أن تقدير الذات المرتفع يقود إلى المزيد من الكفاءة والفعالية في التعامل مع الكثير من الضغوط الحياتية. (Abel, 1996)

ويسهم تقدير الذات في تحديد السلوك لدى الأفراد كما أنه يحدد درجة دافعيتهم وكمية الجهد المبذول ودرجة المثابرة التي يبذلونها بانجاز مهمة معينة. (Bailey, 1999) ويختلف تقدير الفرد لذاته في المواقف المختلفة تبعاً لتغير مفهومه عن ذاته من خلال علاقاته الشخصية بالآخرين والفرد يميل لمقارنة نفسه بمن حوله إذا أحتاج تقدير لذاته فقد يقرر ذاته بدرجة عالية إذا كانت هذه العلاقة إيجابية، ويقدر ذاته بشكل سلبي إذا كان تقدير الآخرين له سلبي في هذا الموقف. (Ramtan, 2000)

وقسم علماء النفس تقدير الذات لقسمين، تقدير الذات المكتسب وهو التقدير الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل الرضي بقدر ما أدى من نجاحات، وتقدير الذات الشامل يعود للحس العام والافتخار بالذات، فليس مبنياً أساساً على مهارة محددة أو إنجازات معينة، ويعرف (Carlson, 2000) تقدير الذات على أنه مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه لخصائصه الانفعالية والعقلية والجسمية.

ويذهب (Manos et al., 2005) إلى أن تقدير الذات "هو اتجاه موجب أو سالب نحو ذات الشخص، ويستند إلى تقييم خصائصه ويتضمن مشاعر الرضا أو عدم الرضا عن ذاته". ولصورة الجسد أهمية كبيرة بالنسبة لصورة الفرد عن ذاته ومفهومه عنها لذلك فإن بنية الجسم ومظهره وحجمه تعتبر من الأمور الحيوية والمهمة في تطوير مفهوم الذات فتصور الفرد لجسمه وما يشعر به نحو هذا الجسم تعتبر محوراً لذاته، وأن فكرة الفرد عن نفسه تلعب دوراً كبيراً في توجيه سلوكه وتحديده أي كلما كان الفرد راضياً عن صورة جسمه كلما كان سلوكه إيجابياً وهنا تعمل كقوة دافعة.

إن ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس إيجابياً على صورة الجسد وبالتالي يؤدي إلى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية من حيث الكم والنوع . وبينوا إن صورة الجسد تعد عاملاً مهم في تحديد وتجهيز الآراء بين الممارسين في الأنشطة الرياضية ويرى (Safwat, et al., 1989) إن النظرة الإيجابية لصورة الجسد معناها ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي في حين إن انخفاض مستوى الأداء الرياضي فيكون نتيجة عدم الرضا عن صورة الجسد وبالتالي يؤثر سلبياً ويؤدي إلى انخفاض مستوى وتقدير الذات إذا لصورة والتقدير الذات له تأثير كبير على شخصية الفرد وتحديد سلوكه وتغير إمكانياته وقد رأته ويوظفها بشكل إيجابي إذا كان الفرد يشعر برضي عن ذاته وصورة جسده وتنعكس الصورة بشكل سلبي عندما يشعر الفرد بعدم

الرضا عن ذاته الجسدية فينعكس على أداءه ويشعر بالإحباط ويكون مستوى عطائه بشكل منحدر أي بشكل سلبي مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكآبة وكذلك القلق ويعبر عن ذلك إتباع سلوكاً سلبياً

فالاهتمام بأعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمة فقط بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناء متكاملًا يشمل شخصيته في جميع جوانبها من أجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات وهذا ما تهدف إليه الرياضة كونها علماً مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بمختلف العلوم كعلم الفسيولوجي، وعلم التشريح، وعلم الحركة، وعلم النفس، وعلم الفلسفة، وعلم الاجتماع، وعلم التاريخ. (Khatib, 1998)

وتبرز أهمية الدراسة في النقاط التالية

- 1- تحاول الدراسة تقديم معلومات أساسية عن علاقة صورة الجسم بتقدير الذات.
- 2- تعتبر الدراسة الوحيدة على حد علم الباحث التي تطرقت لربط صورة الجسم بتقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد في الأردن.
- 3- تعد من الدراسات التي تعمل على إثراء الأدب التربوي على المستوى المحلي في هذا المجال ويمكن إن تكون مرجعا للمهتمين في مجال لعبة كرة اليد.

مشكلة الدراسة:

تعتبر شخصية الفرد ميزة الإنسان النفسية، وهي في الوقت ذاته تعبر عن مجموعة تصرفاته وطريقة عيشة وتفكيره ومزاجه انطلاقاً من آراء وتعليقات الآخرين فهو بذلك يكون صورة لشخصيته من المجتمع حيث يحتل الشعور بصورة الجسم حيزاً كبيراً لدى الناس نظراً لطبيعة الأحكام التي يصدرها الآخرون ويستشعرها الفرد وبالتالي يترجمها من خلال الإحساس بنمط جسمه كونه جذاباً مثالياً أو منفراً مضطرباً حيث أن صورة الجسم تشير إلى رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة جسمه بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات عنه. (Kafafi & Niall, 1996)

ومستقبل تطوير الأداء المهاري يعتمد حالياً على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية، ويعد تقدير الذات اتجاهها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصيته ويستجيب لها على نحو انفعالي.

وتعد الحاجة لشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة فكلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافاً تتناسب مع قدراته فامتلاك الرياضي للثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وأن يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه. (Rateb, 1997)

فالنظرة الإيجابية لصورة الجسد معناها ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي في حين أن انخفاض مستوى الأداء الرياضي فيكون نتيجة لعدم الرضا عن صورة الجسم وبالتالي يؤثر سلبياً ويؤدي إلى انخفاض مستوى تقدير الذات. ومن خلال خبرة الباحث مدرساً لمساق كرة اليد وكحكم لهذه اللعبة ومن خلال اطلاعه على الدراسات السابقة لم يجد الباحث أي دراسة تتحدث عن صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد في الأردن مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة للتعرف على العلاقة ما بين مستوى الرضا عن صورة الجسم ومستوي تقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

- 1- مستوى الرضا عن صورة الجسم لدى لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن.
- 2- مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن.
- 3- العلاقة ما بين مستوى الرضا عن صورة الجسم ومستوي تقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن.

تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوي الرضا عن صورة الجسم لدى لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن؟
- 2- ما مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن؟
- 3- ما مستوى العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم ومستوي تقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد الشباب في الأردن؟

مجالات الدراسة:

المجال البشري: اقتصرت هذه الدراسة على اللاعبين المشاركين في دوري الشباب الأردني.

المجال الزمني: موسم 2014/2015م.

المجال المكاني: أماكن إقامة المباريات (صالة قصر الرياضة، صالة الأمير محمد)

مصطلحات الدراسة:

صورة الجسم: صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة) سالبة (عن تلك الصورة الذهنية شقير

(Shakir, 2005). ويعرفه الباحث صورة الجسم إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس صورة الجسم.

تقدير الذات: هو الحكم الذاتي العام للفرد على نفسه ويشمل الجوانب العقلية، والجسمية، والانفعالية. (Hussein, 2007)

ويعرفه الباحث تقدير الذات إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس روزنبرج لتقدير الذات.

الدراسات السابقة:

قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات التي أجريت حول صورة الجسم وعلاقته بتقدير الذات، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات:

دراسة (Khoja, 2011) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر برنامج رياضي مقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، وتحديد العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لديهم، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (20) مراهق من ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً مصابين بالشلل النصفي السفلي، تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت الدراسة لوجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم لدى ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً ولصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مفهوم الذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً ولصالح القياس البعدي، وتوجد علاقة ارتباطية بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً.

دراسة (Lionel, Daky et al., & Morin, Michel, 2010) والتي هدفت التعرف على العلاقة بين عدم الرضا عن الجسد وتقدير الذات للمراهقين، واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (187) مراهقاً ومراهقة أجابوا على استبان صورة الجسم ومقياس تطور شكل الجسم ومقياس روزنبرج لتقدير الذات، وتوصلت الدراسة إلى أن الإناث يردن أن يكون أكثر نحافة ويعانين من عدم الرضا عن الجسم ولديهن تقدير ذات أقل من الذكور.

دراسة (Abdulnabi, 2008) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي طبيعة العلاقة بين صورة الجسم، وتقدير الذات، والاكتئاب، لدى عينة من طلاب الجامعة (ذكورا وإناثا)، وكذلك التعرف علي

الفروق بين الجنسين في صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب، واستخدمت المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (287) طالبا وطالبة، بالفرقة الثالثة والرابعة (تعليم عام وأساسي) بكلية التربية بينها، وتم تطبيق قياس صورة الجسم وقياس تقدير الذات ومقياس الاكتئاب، وقد أوضحت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم والاكتئاب. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوي صورة الجسم، ووجود فروق بين الجنسين في مستوى تقدير الذات لصالح الإناث، ووجود فروق بين الجنسين في مستوي الاكتئاب لصالح الإناث.

دراسة (Abdel-Sattar, 2007) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين صورة الجسم وكل من تقدير الذات والاكتئاب لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة ومحافظة جدة، واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (465) طالبة، وتم تطبيق مقياس صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب، وكانت نتائج الدراسة أثبتت وجود علاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب لدى طالبات المرحلة الثانوية، ووجود أثر دال لكل من عدم الرضا عن صورة الجسم والاكتئاب يعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

وهدف دراسة (Hildebrandt, 2007) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات، واستخدمت المنهج الوصفي، على عينة مكونة من (36) طالبا وطالبة في الصف التاسع و (38) طالبا وطالبة في الصف الثاني عشر، وتم تطبيق مقياس صورة الجسم وتقدير الذات واتضح من النتائج أن هناك ارتباطاً بين درجات صورة الجسم ودرجات تقدير الذات لدى عينة الدراسة، وكانت الإناث لديهن صورة جسم أقل وتقدير ذات أقل من الذكور.

دراسة (Nurmela, 2006) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات وخصائص الشخصية وصورة الجسم، واستخدمت المنهج الوصفي، وكانت العينة مكونة من (90) طالبة جامعية، وتم تطبيق مقياس صورة الجسم وتقدير الذات، واتضح من النتائج أن تقدير الذات وعوامل الشخصية ترتبط على نحو دال بتقييم الجسم، وترتبط عوامل الشخصية بتقييم الجسم وكذا يرتبط الاستياء وعدم الرضا عن صورة الجسم بخصائص الشخصية.

دراسة (Shin & Paik, 2003) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات والاكتئاب لدى طالبات جامعات، وتكونت العينة من (245) طالبة جامعية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: الأولى الأوزان العادية، والثانية الأوزان زائدة عن العادي، وتبين من النتائج

أن هناك اختلافاً ذا دلالة في صورة الجسم وتقدير الذات والاكنتاب بين المجموعتين، ووجد ارتباط موجب بين صورة الجسم وتقدير الذات، واتضح أن هناك ارتباطاً سالباً بين صورة الجسم والاكنتاب، وكذلك بين تقدير الذات والاكنتاب لدى طالبات الجامعة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمة لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون المجتمع الكلي للدراسة من اللاعبين المشاركين في بطولة الشباب تحت سن عشرين سنة في الاردن لعام 2014 / 2015م، حيث بلغ عدد اللاعبين الإجمالي (80) لاعب حسب كشوفات الاتحاد الاردني لكرة اليد.

عينة الدراسة: تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من اللاعبين المشاركين في بطولة الشباب تحت سن عشرين سنة في الاردن لعام 2014 / 2015م، وتكونت عينة الدراسة من (62) لاعب.

أدوات الدراسة:

1- مقياس صورة الجسم

لتحديد صورة الجسم تم استخدام مقياس صورة الجسم والذي تم اعاده من قبل (عبد النبي، 2008) ملحق رقم (1) ويتكون مقياس صورة الجسم من (27) عبارة ويقع في بعدين والجدول رقم (1) يوضح أبعاد المقياس:

جدول رقم (1) أبعاد مقياس صورة الجسم

إدراك الفرد لجسمه والذي يكون موجباً أو سالباً، ويشتمل على العبارات التالية: 1-2-3-4-5-6-7-9-10-12-13-16-17-19-20-21-23-24-25-26	البعد الأول
إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين كالأسرة والأصدقاء والزملاء، ويشتمل على العبارات التالية: 3-8-11-14-15-18-22-27	البعد الثاني

طريقة تصحيح المقياس:

تكون الإجابة في ثلاثة مستويات هي: (نعم، أحياناً، لا)

وتقدر "نعم" بثلاث درجات، و"أحياناً" بدرجتين و"لا" بدرجة واحدة، وذلك في العبارات الموجبة (1، 2، 7، 10، 11، 16، 22، 24، 25، 27).

وتعكس الدرجات في العبارات السالبة (3، 4، 5، 6، 8، 9، 12، 13، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 23، 26).

وبذلك وعند الاعتماد على مجموع الدرجات فإنه تتراوح قيمة الدرجات على المقياس من 27 درجة كحد أدنى إلى 81 درجة كحد أقصى لدرجة صورة الجسم فالأشخاص الذين تتراوح درجاتهم على المقياس من 67 - 81 فيشير إلى صورة الجسم الموجبة وإدراك الفرد الحقيقي والواضح لصورة جسمه ورضاه عنها إما الأشخاص الذين تتراوح درجاتهم على المقياس من 27-66 فتشير إلى صورة الجسم السالبة وإدراك الفرد الخاطئ عن صورة جسمه وعدم رضاه عنها. وفي حالة الاعتماد على المتوسطات الحسابية فيتم الاعتماد على المعيار التالي:

صورة الجسم السالبة وعدم رضاه عنها	2.00-1.00
صورة الجسم موجبه ورضاه عنها	3.00-2.01

2- مقياس روزنبرج لتقدير الذات

استخدمت هذه الدراسة مقياس روزنبرج لتقدير الذات والذي تم إعداده من قبل موريس روزنبرج (1979) الأستاذ بجامعة ماريلاند ويعتبر هذا المقياس من أكثر مقاييس تقدير الذات استخداماً من قبل الباحثين على المستوى العالمي، وقام بتعريبه (Al-Kashif, 2004) ملحق رقم (2) ويتكون المقياس من (10) فقرات تقيس تقدير الذات، والذي تم استخدامه في دراسة كل من، (Jaradat, 2006) و (Abu Ghazal, 2009) و (Al Murad, 2007)، ودراسة (Yasmina, 2012) ويتألف من خمسة عبارات إيجابية وهي (9، 6، 4، 3، 1) وخمسة عبارات سلبية وهي (10، 8، 7، 5، 2) .

طريقة تصحيح المقياس:

تكون الاستجابة لهذه الفقرات من خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج الرباعي بحيث يمثل الرقم (4) موافق بشدة (3) موافق (2) غير موافق ويمثل الرقم (1) غير موافق بشدة للعبارات الإيجابية والرقم (1) موافق بشدة (2) موافق (3) غير موافق ويمثل الرقم (4) غير موافق بشدة للعبارات

السلبية، وتتراوح الدرجات على هذا المقياس من (10 - 40) درجة وللحكم على تقدير الذات وفي حالة الاعتماد على المتوسطات الحسابية فيتم الاعتماد على المعيار التالي:

منخفض سلبي	2.50-1.00
مرتفع إيجابي	4.00-2.51

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري (Face Validity) من خلال:
 - الاطلاع على الدراسات السابقة التي استخدمت هذا المقياس وأجمعت على صدقة كدراسة (Abdulnabi, 20028) و (Jaradat, 2006) و (Abu Ghazal, Al Murad 2007) و (Yasmina, 2012)

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة وذلك عن طريق حساب معامل كرونباخ الفاء، والجدول (2) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (2) قيم معامل الثبات لأداة الدراسة

معامل الثبات	المقياس
74,4	صورة الجسم
77,8	روزنبرج لتقدير الذات

تشير البيانات الواردة في الجدول (2) إلى إن معاملات الثبات لادوات الدراسة وفقا لمعامل كرونباخ الفاء مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

متغيرات الدراسة:

1- المتغير المستقل: صورة الجسم

2- المتغير التابع: تقدير الذات

الأساليب الإحصائية المستخدمة

- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- معامل الارتباط بيرسون
- معامل كرونباخ الفا

عرض النتائج ومناقشتها

التساؤل الأولي: ما مستوي الرضا عن صورة الجسم لدى لاعبي كرة اليد في الأردن؟

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول (3) يوضح ذلك جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوي الرضا عن صورة الجسم لدى لاعبي كرة اليد في الأردن

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
26	كنت أتمنى أن تكون هيتي وجسمي أفضل من الآن	1.74	.828	سلبى
4	يشغلني - كثيراً - شكلي وجسمي	1.85	.765	سلبى
23	أرى أن الآخرين أجسامهم أفضل مني	1.85	.721	سلبى
13	أتمنى لو كانت هيتي وجسمي كالممثلين أو عارضي الأزياء أو الرياضيين.	1.92	.874	سلبى
5	أشعر بأنني بدين وأحاول تخفيف وزني.	2.24	.803	إيجابي
12	أشعر بالنقص لعيب في جسمي وهيتي.	2.29	.776	إيجابي
16	هيتي الجيدة وجسمي المتناسق يساعداي على إقامة صداقات كثيرة.	2.34	.829	إيجابي
15	أشعر بأن الآخرين يسخرون من جسمي وهيتي.	2.37	.834	إيجابي
17	أحس بالخجل من جسمي	2.44	.781	إيجابي
21	أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسمي	2.52	.864	إيجابي
20	أتجنب الآخرين لأن جسمي وشكلي غير مقبولين.	2.55	.843	إيجابي

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
3	تؤثر في تعليقات زملائي "السالبة" على جسمي	2.61	.491	إيجابي
22	أسرتي تمدح جسمي وهيئتي	2.61	.797	إيجابي
10	تؤدي أعضاء جسمي وظائفها بكفاءة	2.66	.599	إيجابي
19	أشعر بأن جسمي نحيف وأحاول زيادة وزني	2.68	.742	إيجابي
25	يشعرني جسمي بالثقة في نفسي	2.69	.465	إيجابي
27	أشعر باهتمام الآخرين وتقديرهم لأن لي هيئة وجسماً جيدين.	2.73	.450	إيجابي
7	يعجبني جسمي وهيئتي كما يبديان في المرأة.	2.74	.441	إيجابي
8	تضايقتني تعليقات أسرتي "السالبة" على جسمي وشكلي.	2.76	.432	إيجابي
24	أشعر بالرضا عن هيئتي وجسمي.	2.76	.432	إيجابي
14	يقلقني كثيراً تعليقات أصدقائي "السالبة" على جسمي وهيئتي.	2.76	.432	إيجابي
11	يرى الأشخاص الآخرون أن جسمي متناسق	2.79	.410	إيجابي
9	شعر بالقلق والتوتر عندما ينظر إلي الآخرون.	2.82	.385	إيجابي
2	جسمي وهيئتي حسنة.	2.95	.216	إيجابي
1	أتمتع بصحة جيدة.	2.97	.254	إيجابي
6	أشعر بالانكتئاب بسبب هيئتي وجسمي	3.00	.000	إيجابي
18	يشغلني كثيراً آراء الآخرين تجاه جسمي وشكلي	3.00	.000	إيجابي
الكلي		2.54	.196	إيجابي

يشير الجدول (3) إلى إن مستوى صورة الجسد لدى ناشئي كرة اليد في الأردن إلى مستوى إيجابي حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.54) وانحراف معياري بلغ (0.196) ويمجموع كلي للمتوسطات الحسابية على العبارات السبعة والعشرون (68.64) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى إن

العالم أصبح قرية صغيرة نتيجة للتطور العلمي والتكنولوجي فعن طريق أجهزة الأعلام والإنترنت أصبحت معايير الجمال العالمية متداولة بين المراهقين (Lihani, 2008) وبذلك يعتقد الباحث إن أفراد عينة الدراسة ومن خلال متابعتهم لمجموعة من مشاهير لعبة كرة اليد العالميين الذين يتمتعون بصفات جسمية وسلوكية وبدنية مميزة ومتابعة مدى الاهتمام بهم من الجماهير والإعلام قد يكون سبباً في تقليدهم من خلال اهتمام أفراد عينة الدراسة في تحسين صورة أجسادهم.

إن أفراد عينة الدراسة من ناشئي كرة اليد تتم متابعتهم من خلال أفراد أسرهم وبشير (Essawi, 2009) إلى إن الآباء والأمهات يوجهون أبناءهم إلى تقبل ما يطرأ على اجسامهم من تغيرات في هذه الفترة على أساس أنها أمور طبيعية وأنها من خصائص النمو الطبيعي ولا غرابه ولا خوف من ذلك وبنبغي على الأسرة أن تقابل تلك التغيرات بالانتقادات الإيجابية كما يؤكد (Kafafi & Niall, 1996) إن الشخص الذي يشعر بالجانبية الجسمية والرضا عن صورته الجسمية شخص سعيد يتمتع بقبول اجتماعي من قبل الآخرين مما يولد لديه علاقات اجتماعية ناضجة.

وأن المجتمع الاردني يعمل من خلال الأسرة على تعزيز صورة الجسم لدى الناشئين بهدف مساعدته على الاستمرار في ممارسة النشاط البدني لاعتقادهم بأهمية مثل هذا السلوك في المحافظة على الناشئين وأبعادهم عن تلك المؤثرات الاجتماعية السلبية (كالتدخين والجلوس في المنزل وممارسة سلوكيات جديدة نشئت عن التطور التكنولوجي بقضاء ساعات طويلة في استخدام الهاتف النقال وممارسة الألعاب الإلكترونية) كما إن أسرة الناشئين تسعى من خلال مشاركته في أنشطة كرة اليد إلى اعدادهم لكسب مجموعة من الصفات الإيجابية كثقة بالنفس، واكتساب المظهر الجيد، وبشير (Lowery et al., 2005) إلى أن الشخص الذي لديه صورة جسم إيجابية يكون أكثر ثقة بنفسه في الحياة العامة ويرى (Ibrahim, 2002) أنه كلما كان الفرد راضياً عن صورة جسمه ينعكس إيجابياً على تصرفاته وسلوكه والعكس صحيح.

أن لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تمارس بوجود فريقاً رياضياً تتشكل به مجموعات من الأقران والأصدقاء حيث يشير (Salam, H & Pahet, 2010) إلى أن التغيرات العضوية وما يصاحبها من تطوير الفرد لذاته وظهور بوادر الاهتمام بالجانبية الجسمية والمظهر العام وعقد مقارنات مع الآخرين في مظهر الجسم وأدراك المراهق بأنه أصبح رجلاً وهو لا يحظى بمعاملة

جديرة من الراشدين تتناسب وإدراكه لذاته فيرى ان اصدقائه هم القادرون على فهم وخفض توتره وتقديره لذاته وبذلك فإن هذه الجماعه تمثل في نفسه المراهق المرجعيه التي يرجع إليها في سلوكه وفي حكمه على الأمور، ويذكر النوبي (Nubian, 2010) أن الأقران يلعبون دوراً مكملاً في بناء صورة الجسم إثناء المراهقة لأن الأصدقاء يزودون بعضهم البعض بالأمان العاطفي كما يواجهون نفس المشاكل.

التساؤل الثاني: ما مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد في الأردن؟

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد في الأردن

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
2	كثيراً ما يراودني شعور بأنني إنسان فاشل	1.82	1.000	سلبى
5	ليس لديه ما يستحق أن أفخر به	2.56	1.263	إيجابي
3	لديه الكثير من الصفات التي تجعلني افخر بنفسى	2.69	.692	إيجابي
1	أنا شخص ذو قيمة مثلي مثل بقية الناس	2.74	.571	إيجابي
6	فكرتي عن نفسي إيجابية بشكل عام	2.74	.745	إيجابي
4	لديه القدرة على أنجاز الأعمال بجودة عالية	2.87	.689	إيجابي
7	اشعر إنني شخص غير نافع على الإطلاق	3.00	.747	إيجابي
7	أتمنى إن يكون لديه احترام أكبر لذاتي	3.23	.838	إيجابي
9	أشعر إنني أقل قدراً من غيري	3.31	.781	إيجابي
10	أنا راضي تماماً عن نفسي	3.44	.781	إيجابي
الكلية		2.84	.480	إيجابي

يشير الجدول (4) إلى أن مستوى تقدير الذات لدى ناشئي كرة اليد في الأردن إلى مستوى إيجابي حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.84) وانحراف معياري (0.480) وبمجموع كلي للمتوسط الحسابي على عبارات المقياس العشرة (28.4) ويعزو الباحث هذه النتيجة للمرحلة العمرية المهمة التي يمر بها الناشئون كونهم يمتلكون إمكانيات بدنية وحركية جيدة ويتنافسون لأجل أظهار طاقاتهم وإمكانياتهم بأحسن شكل وهذا ما تمتاز بهي هذه الفئة العمرية فضلاً عن أن اللاعب في هذه المرحلة يحتاج إلى أثبات ذاته أمام المدرب من أجل الحصول على رضاه، وفي هذه المرحلة من العمر يكون مفهوماً أكثر ثباتاً وترابطاً حول الذات.

ويعزو الباحث ذلك إلى البيئة التدريبية في أندية اللاعبين والمنافسات مع الفرق الأخرى وما تنتجه من فرص التفاعل الاجتماعي والخبرات الشخصية للاعبين تسهم في زيادة مستوى تقدير الذات لديهم ويرى الباحث أن افراد عينة الدراسة يخضعون لبرامج تدريبية مقننة في اندبتهم وبالتالي فالمستوى البدني والمهاري مرتفع لديهم نتيجة التدريبات والمنافسات الأمر الذي يسهم في تطوير تقدير إيجابي للذات لديهم وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه (Shelly, 1995) إلى أن الافراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية والذين يتمتعون بمستويات من اللياقة البدنية ينظرون لأنفسهم بطريقة أكثر إيجابية ولديهم تقدير ذات مرتفع، ويشير (Allawi, 1998) إلى أن الرياضي الذي لديه تقدير إيجابي لذاته يتسم بالثقة الواضحة في نفسه وقدرته ومهارته ولا يبدو عليه القلق أو التردد أو الخوف في المواقف غير المتوقعه كما أنه يقبل النقد من مدربه ولديه دافعيه عالية للإنجاز والتفوق وباستطاعته اتخاذ القرارات بسرعة وسهولة.

وافقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Al Murad, 2007) و (Al-Kashif, 2004) و (Abdelhak, 2000) والتي أشارت إلى أن مستوى تقدير الذات كان إيجابياً لدى لاعبي الفرق الجامعية في الجامعات الفلسطينية ولدى طلاب وطالبات قسم التربية الرياضية في جامعة السلطان قابوس وجامعة الموصل.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Abdel-Amir, 2011) والتي أشارت إلى انخفاض مستوى تقدير الذات عند ناشئي كرة السلة لنادي الحلة الرياضي.

التساؤل الثالث: ما مستوى العلاقة بين الرضا عن صورة الجسم ومستوي تقدير الذات لدى

لاعبي كرة اليد في الاردن؟

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والجدول (5) يوضح ذلك جدول (5).

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل ارتباط بيرسون على مقياس صورة الجسد وتقدير الذات لدى ناشئ كرة اليد في الأردن.

يشير الجدول (5) أن قيمة الوسط الحسابي (صورة الجسد) (2.54) بانحراف معياري (0.196) وقيمة الوسط الحسابي لتقدير الذات (2.84) وانحراف معياري (0.48) ووجود علاقة ارتباط إيجابية طردية بلغت (0.355) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05).

المعالجات المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة
صورة الجسد	2.54	.196	.355**	.005
تقدير الذات	2.84	.480		دال إيجابي (طردية)

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أن عينة الدراسة من لاعبي الاندية الاردنية والتي منها اندية متقدمة في اللعبة ومن لاعبي المنتخبات الوطنية وأن المشاركة في أنديه ذات مستوى مرتفع أو الاشتراك في منتخب وطني تعمل على رفع تلك العوامل المرتبطة بالصحة (كتناسق مكونات الجسم ومثالية نسبة الدهون والتوافق بين الطول والوزن) كما أن ممارسة النشاط الرياضي (البرامج التدريبية في كرة اليد) قد تعمل على اكساب الأفراد أو اللاعبين لخبرات نجاح إيجابية بدورها تعمل على تحسين النمط الجسماني وهذا بدوره يعمل على زيادة الثقة بالنفس وتعزيز مفهومهم لذاتهم وأن مثل هذه العوامل قد تكون عاملاً مؤثراً في تحسين العلاقات الاجتماعية والتفاعلات الاجتماعية الى تعزز ثقة الفرد بنفسه وتزيد من مستوى تقدير الذات لديهم وهذا بدوره قد يؤثر إيجابياً على صورة الجسم والتي بدورها تؤثر إيجابياً على تقدير الذات لديهم حسب ما أشار (Abu Jado, 1998) أن تقدير الذات الإيجابي يعنى وجود مشاعر إيجابية نحو الذات حيث يشعر الفرد بأهمية نفسه واحترامه لها وأنه مقبول من الآخرين ويثق بنفسه وبالآخرين ويميل الأفراد ذوى التقدير المرتفع ان يكونوا واثقين من أنفسهم ومستقلين ومتحملين للمسؤولية ومتفهمين لها، ويشير (Lalkhen, 2001) إلى أن التغيرات التي تحدث في هذه الفترة العمرية هي مرتبطة في متغيرات مفهوم الذات وحيث ان صورة

الجسم عامل هام في تطوير مفهوم الذات لديهم فقد يكون لممارسة النشاط الرياضي والتغيرات الإيجابية على الجسم من تأثير على مفهوم الذات وتقديره لدى اللاعبين.

ويمكن أن يعزو الباحث هذه النتيجة أيضاً إلى أن ممارسة النشاط الرياضي ضمن الفرق الرياضية تكسب اللاعب خبرات مختلفة في مجالات الحياة مثل (الانتقال من منطقة إلى منطقة للاشتراك في منافسه أو السفر من بلد إلى آخر) وان اكتساب مثل هذه الخبرات قد تجعله أكثر قدرة للتوافق في مختلف مجالات الحياة حيث يشير م (Qatami, N & Barhoum, 2007) إلى أن هذه المرحلة تعتبر حجر الأساس في تكوين الهوية الشخصية وتطوير الحس بالكفاءة والفاعلية وما يتبع ذلك من الإحساس بتقدير الذات وتعتبر صورة الجسم إحدى مكوناته الهامة، وتعتبر جزءاً مهماً من تقبل الفرد لذاته وأن صورة الجسم من العوامل المؤثرة في مفهوم الذات حيث أن إحساس الإنسان بذاته وتصوره عنها هو قبل كل شيء تصور لجسمه.

ويذكر (Farahat, 2004) أن صورة الجسم تلعب دوراً هاماً في الشخصية السليمة كما توجه الأنا الجسميه وتتحكم فيها فأن الأنا يمكن أن تقع تحت تحكم وتوجيه الرغبات وأن مظهر الجسم وصورة الجسم السليمة وصحته عوامل هامة في تحديد إحساس الشخص بالأمان وتقدير الذات لذلك صورة الجسم تؤثر بلا شك في صورة الفرد نحو جسمه وتسهم بطريقة أو بأخرى في تقدير الفرد لذاته

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن ممارسة لعبة كرة اليد ومن خلال المهارات المستخدمة (التصويب، التمير، الخداع، التنطيط) قد تولد لدى اللاعب إدراك صحيح عن جسمه ورضا عن صورة جسمه حسب التغذية الراجعة المقدمة من قبل المدرب وبذلك فإنه يثق بذاته ويصبح تقديراً لذاته مرتفعاً مما يؤدي لتحقيق النجاحات والإنجازات في الحياة، ويشير (Abdulnabi, 2008) و (Dessouki, 2006) إلى أن صورة الجسم تنمو وتتطور عبر مراحل النمو المختلفة وهي مكون جوهري وأساسي للشخصية وتمثل مكوناً أساسياً في مفهومنا عن ذاتنا.

ويشير (Khoja, 2011) إلى ان صورة الجسم تعتبر مكوناً أساسياً من عناصر بناء الهوية ونموها خصوصاً في هذه المرحلة العمرية حيث يكون التكيف بتغيرات البلوغ هو الهمة النمائية الأساسية ولأنها مظهر بارز في مفهوم الذات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (Abdulnabi, 2008)، ودراسة (Hildebrandt, 2007)، ودراسة (Shin & Paik, 2003) والتي أكدن على ارتباط صورة الجسم بتقدير الذات على نحو موجب وأن تقدير الذات المنخفض يرتبط بصورة الجسم السالبة.

الاستنتاجات:

- 1- أن ممارسة لعبة كرة اليد كلعبة جماعية تعمل على تحسين صورة الجسم وتقدير الذات لدى ممارسيها الناشئين في الأردن.
- 2- أن الصورة الإيجابية للجسم تعمل على تحسين مستوى تقدير الذات لدى ناشئين كرة اليد في الأردن.

التوصيات:

- 1- ضرورة وضع برامج تدريبية للمحافظة على المستوى المرتفع لصورة الجسم الإيجابية لما له من علاقة إيجابية لتقدير الذات.
- 2- تعميم نتائج هذه الدراسة على العاملين في لعبة كرة اليد.
- 3- يجب تسليط الضوء على صورة الجسد وربطها بمتغيرات أخرى مهمة لتطوير شخصية الفرد لأنه صورة الجسد تعتبر من عوامل الشخصية المهمة.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على الألعاب الجماعية الأخرى ولكلا الجنسين.

Reference:

- Abdelhak, I, (2000). Self-Esteem in the Players and Players of the Collective Sports Teams in Palestinian Universities, Bethlehem Magazine, Issue 19, Bethlehem University.
- Abdel-Amir, N, (2011). Self-esteem and its relation to the skill of the young and young players in basketball, Journal of Science Education Sport, Volume 4, No. 3.
- Abdulnabi, S, (2008). The body image and its relation to self-esteem and depression in a sample of university students, Journal of Psychological and Educational Research, first issue, Faculty of Education, Menoufia University.
- Abdel-Sattar, N, (2007). The image of the body and its relation to self-esteem and depression among high school students in Makkah and Jeddah, PhD thesis, Imam Mohammed bin Saud University.
- Abel, M (1996) :Self-Esteem :moderator of mediator between perceived Stress and Expectancy, Psychological Reports
- Al-Kashif, Z, (2004). Self-Esteem of the students of the Department of Physical Education at Sultan Qaboos University and its relation to the level of academic achievement, Journal of Studies of the University of Jordan.
- Abu Jado, s, Mohammed Ali (1998). The psychology of social upbringing, Dar Al-Masirah for publication and distribution, Amman, Jordan
- Abu Ghazal, & Jaradat, A (2009). Patterns of attachment of adults and their relation to self-esteem and loneliness, Journal of Educational Sciences, Volume 5, Issue 1.
- Al Murad, N, (2007). Self-Esteem of the Students of the Department of Physical Education and its relation to the level of academic achievement, Tikrit University Journal of Humanities, Volume 14, Issue 4.
- Allawi, , (1998). Introduction to Mathematical Psychology, Book Center for Publishing, Cairo, Egypt.

- Ansari, Saleh (2002). Self-awareness profile for secondary school students in the Kingdom of Bahrain, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, Faculty of Education, University of Bahrain, Volume 3.
- Bailey, G. (1999). *Academics Motivation and Self-Esteem for Teaching and research*, Higher Education Research Development
- Carlson, C. (2000). Ethnic differences in processes contributing to the self-esteem of early adolescent girls, *Journal of Early Adolescence* ,Vol. 20, No. 1, P. P. 44-67.146- Case, K. A. (2007) : Raising
- Dessouki, M (2006). *Body Image Disorders Diagnostic Methods Prevention and Treatment*, I 1, The Anglo Egyptian Library, Cairo.
- Essawi, A (2007). *The Psychology of School Violence and Behavioral Problems*, First Edition, Arab Renaissance House, Beirut.
- Essawi, A (2009). *Mental Health in Educational Institutions*, First Edition, Hebron Publications, Beirut, Lebanon.
- Farahat, A, (2004). *Emotional psychology of limb loss of a body member and its relation to some personality traits*, Zahraa Al Sharq Library, Cairo, Egypt.
- Hildebrandt, D. (2007): *Relationship between Body Image and Self-Esteem of Ninth and Twelfth Graders*, from: www.uwstout.edu/lib/this/2007
- Hussein, Z, (2007). *The sense of psychological unity among Yemeni and non-Yemeni students coming to Syrian universities and its relation to some variables*, unpublished master thesis, Faculty of Education, University of Damascus.
- Ibrahim, M, (2002). *Scientific Encyclopedia of the Challenge of Disability*, International Scientific Publishing House and Distribution House of Culture for publication and distribution, Amman, Jordan.
- Jaradat, (2006). *The Relationship between Self Esteem and Irrational Trends among University Students*, *Jordanian Journal of Educational Sciences*, Volume 3, Issue 2.
- Kafafi, A. & Niall, M. (1996). *Body image and some personality variables in a sample of adolescent girls*, *Journal of Psychology*, Egyptian General Book Authority, No. 39.

- Khatib, A, (1998). Encyclopedia of Modern Volleyball, I 1, Dar Al Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Amman.
- Khoja, A, (2011). The impact of the proposed sports program on improving the image of the body and self-concept in the category of people with special mobility needs, Al-Najah University Journal for Human Sciences, Volume 25, Issue 5.
- Lionel, D & Morin, M (2010). Image corporelle et estime de soi étude auprès de lycéens français, de Bulletin de psychologie, n 509, pp (321-334), cairne . info, SNDL.
- Lihani, K, (2008). The impact of satellite TV on adolescents and adolescents from the point of view of educators in Saudi Arabia, PhD thesis, College of Education, University of Columbus.
- Manos, D & Bueno, M., Mateos, N. & Torre, A. (2005): Body Image in Relation to Self-Esteem in a Sample of Spanish Women with Early-Stage Breast Cancer, Psicooncologia, V. 2, N. 1, PP. 103-116.
- Nubian, M (2010). Body Image Scale for Physically and Physically Disabled Persons, I 1, Egyptian Renaissance Library, Cairo, Egypt.
- Nurmela, K. (2006). Relationships between Self-Esteem, Personality Characteristics and Body Image, Wsu Psychology Student Journal, Issue A. from: <http://course1.winona.edu/cfried/journal/2006>
- Patterson, Thomas G & Trivison and Melissa L. McCarthy, Andrew R. Burgess, Marc F. Swiontkowski, Roy W. Sanders, Alan L. Jones, Mark P. McAndrew, Brendan M.
- Shelly, T (1995).The Effect of Physical Activity on children's Self-Esteem, Master Thesis Dissertation Abstract.
- Pattan, N. & Kang, S., Thakur, N., and Parthi, K. (2006). State Self-Esteem in Relation to Weight Locus of Control Amongst Adolescent , J . Indian Assoc. Child Adolesc. Ment . Health, 2 (1): 31 – 34.
- Qatami, N & Barhoum, M (2007). Methods of Child Study, Amman Jordan Dar Al Shorouk for Publishing and Distribution.
- Rateb, O, (1997) Mathematical Psychology - Concepts - Applications, I 2, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo.

- Salam, H & Pahet, A, (2010). Adolescence Consensus with Parents, Qadisiyah Journal of Human Sciences, Volume 3, Issue 3, Iraq.
- Shin, H & Paik, S. (2003). Body Image, Self-Esteem and Depression in College Femal Students: Normal and Overweight, Journal of Korean Acad Nurs.33 (3): 331 – 338..
- Stacy, A. (2000). Amount of Influence selected groups have on the perceived body image of fifth graders, master's thesis, the graduate college, University of Wisconsin-stout, menomonie.
- Shakir, Z, (2005). Future Concern Scale, Egyptian Renaissance Library, Cairo.
- Shakir, Z, (2002). Clinical and Pediatric Psychology for Children and Adults, 1, Dar Al Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Lebanon.
- Safwat, M, (1989). A Comparative Study of Self-Esteem for Disabled and Non-Practitioners and Gymnastics Athletes, Faculty of Physical Education, Helwan University, 4th Issue.
- Ellen J. MacKenzie, Michael J. Bosse, Renan C. Castillo, Douglas G. Smith, Lawrence X. & Webb, James, (2004). Amputation Functional Outcomes Following Trauma-Related Lower-Extremity, The Journal of bone and Joint Surgery, Incorporated
- Weiten, W & Loyd, M (1997). Psychology Applied to Modern life (5th), Pacific Grove, Ca:Brooks/Cole.
- Wade, S. (2007). Differences in Body Image and Self-Esteem in Adolescents with and without Scoliosis, Dis for Degree of Doctor of Psychology Faculty of the Adler School of Proffessional Psychology, Umi, N. 3286615.
- Yasmina, A, (2012). Self-Esteem and its relation to the emergence of aggressive behavior in women of late marriage age.
- Yetzer. et al., (2004). self-concept and body image in persons Who are spinal cord in red wilr and without lower Limb amputation, California W.S.A.