

انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية على صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

The reflection of the practice of classroom and non-classical physical and sporting activities on the body image and its relationship to the self-esteem of secondary adolescents.

عمرأوي عبد الرؤوف²

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

Abderaouf.sport@gmail.com

علي زروقي سيداحمد¹

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

alizerrouki.seyyidahmed@univ-alger3.dz

تاريخ القبول: 2023/01/15

تاريخ الارسال: 2022/08/10

ملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انعكاس الأنشطة الصفية واللاصفية على صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات عند مراهقي المرحلة الثانوية وذلك لأهمية هذين المتغيرين في تحقيق الذات والصحة النفسية عند المراهق، وتم الإعتماد على المنهج الوصفي، كما شملت العينة على ب (314) تلميذ ب 8 ثانويات بولاية الجزائر _غرب_، ولجمع البيانات تم الإعتماد على مقياس صورة الجسم و تقدير الذات، وعلى برنامج "spss" في تحليل النتائج احصائياً.

أسفرت النتائج على: _ وجود فروق بين المراهقين الممارسين للأنشطة الصفية واللاصفية في كل من صورة الجسم وتقدير الذات لصالح المراهقين الممارسين للأنشطة اللاصفية _ وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين صورة الجسم وبعديها وتقدير الذات وأبعاده، وفي الأخير أوصى الباحث بالزامية مشاركة المراهق في الأنشطة اللاصفية لأن الأنشطة الصفية غير كافية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الصفية واللاصفية، صورة الجسم، تقدير الذات، المراهقة.

Received:10/08/2022

Accepted :15/01/2023

Abstract : The study aimed to identify the extent to which classroom and extra-curricular activities reflect on the body image and their relationship to self-esteem in secondary school adolescents because of the importance of these variables in self-fulfilment and mental health in adolescents, and relied on the descriptive curriculum, as well as the sample on B. 314 A pupil with 8 secondary schools in Algiers _غرب_ ,to collect data, relied on a body image and self-esteem scale, and on the "spss" programmed to analyse results statistically .Results on: _ Differences between adolescents engaged in classroom and extra-curricular activities in both body image and self-esteem in favour of adolescents engaged in extra-curricular activities _ There is a positive pecuniary correlation between the image of the body and its dimensions and self-esteem.

Keywords: Classroom and extra-curricular activities, body image, self-esteem, adolescence.

علي زروقي سيداحمد¹عمرأوي عبد الرؤوف²

أضحت الأنشطة البدنية والرياضية من أبرز الوسائل التي أصبحت تعتمد عليها السياسة العامة والمنظومة التربوية في تكوين وتربية الأفراد والأجيال من جميع النواحي، وبالخصوص الجانب النفسي والاجتماعي، بهدف تطوير المجتمع وازدهاره، وذلك ما نجده في مجال النشاط البدني الرياضي التربوي خاصة إذا ما تعلق الأمر بالفرد المتعلم الا وهو التلميذ، إذ انه يعتبر محور العملية التعليمية التعلمية في المقاربة الحديثة، حيث أصبحت تتظافر كل الجهود لتلبية حاجياته التعليمية للسير به الى الأفضل.

لم تقتصر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بطابعها التربوي في شكل حصة التربية البدنية والرياضية المدرج ضمن البرنامج التعليمي للمؤسسات التربوية والذي يعرف بالنشاط الصفية فقط بل اتجه كذلك الى الطابع التنافسي أو التدريبي ضمن الفرق والنوادي الرياضية التي تسعى الى تحقيق الألقاب والتنافس أو من أجل الترفيه والترويح الذي أصبح من أهم الوسائل التي توفر وتحقق التوازن في البعد النفسي والاجتماعي والحسي الحركي لدى المراهق. (سعيد زروقي، 2013: ص3). حيث أن ممارس الأنشطة البدنية والرياضية بصفة عامة تساهم في بناء شخصية قوية ومتزنة وذلك من خلال التأثير المباشر والمستمر على مختلف أبعادها وخاصة البعد الجسمي الذي يعتبر من أهم أبعاد الشخصية وأكثرها بروزا خاصة عندما يكون الفرد في مرحلة المراهقة، حيث يشير Ficher إلى أن إتجاهات الفرد نحو ذاته تمثل مؤشرا هاما للجوانب الشخصية، حيث أن شعور الفرد وحيدا بأن جسمه صغير أو كبير قوي أو ضعيف جذاب أو غير جذاب قد يفيد كثيرا في التعرف على نمط سلوكه في اتجاه الآخرين. (حسن علاوي، 1998: ص132)

أصبح المراهقون يولون أهمية مفرطة لصورتهم الجسمية ومظهرهم، لأنها موجودة في كل زمان ومكان بحياتهم. وذلك لما تتميز به فترة المراهقة من تطور سريع في النمو العضوي والجسمي، الذي يخلق لدى هذه الشريحة زيادة الانتباه والتركيز على أجسامهم ومظهرهم الجسدي، وهذا ما يسبب لهم المخاوف في العديد من جوانب الحياة، وهذا ما يشرح أن مشاكل صورة الجسم هي أهم المشكلات التي تؤثر على الشباب في مجتمع اليوم، لذا فإن المراهقة هي مرحلة مركزية لبدء دراسة تطوير صورة الجسم واستهداف الوقاية من مشاكلها لدى الذكور والإناث. (Lina A et al, 2016)

حيث أصبح المراهق الأن يتعرض إلى تأثير عدة عوامل في حياته ومن أبرزها الصورة المثالية الغربية التي تصل اليهم عن طريق الإعلام والميديا الذي أصبح يشكل خطراً كبيراً على صحته النفسية وصورته الجسمية، خاصة التي تعتبر حالة نفسية تعكس كيفية رؤية المراهق لنفسه، وذلك لما تروجه من نماذج جسمية مثالية بعيدة أحيانا عن الواقع الذي يراه من حوله، وهذا ما قد ينعكس على احترام ذاته ويجعله يقيم نفسه تقييماً خاطئاً. وتلعب الاستنتاجات التي يتوصل اليها المراهقين حول مظهرهم الجسمي ودرجة الجاذبية التي يتمتعون بها سواء بين أقرانهم أو الراشدين والبيئة التي يعيشون فيها دورا كبيرا في انماط التفاعل والتواصل المختلفة سواء في البيت أو المدرسة أو أي مكان آخر، ويمكن أن تؤثر بقوة على تقديرهم لذاتهم. (أبوجادوا، 2007: ص 415-416).

وتقدير الذات كما اشار اليه روزميرغ (Rosenberg) 1979 بأنه ذلك الجانب التقييمي للذات أو الشعور بالرضا أو السخط اتجاه ما نتمنى أن نكون عليه، وهو نتيجة لثلاث مسارات رئيسية في نفسية الإنسان، حيث يتكون أولاً نتيجة للجانب النفس جسمي، لأن تقدير الذات يتحدد بصورة الجسم التي يتميز بها الفرد، وثانياً نتيجة للجانب العاطفي في نفسية الفرد، أي: أنه يتكون نتيجة للصورة العاطفية التي يستثمرها الفرد في علاقاته الاجتماعية ونظرة الآخرين اليه. (Brown, 2001 :P575)

أما الإتجاه الثالث والذي إعتبره الباحثين أكثر أهمية فهو الجانب النفس إجتماعي، لأن هذا المفهوم يتكون نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يتواجد فيها، ونتيجة التقييمات التي يضعها الآخرون لقدرات الفرد وخصائصه، كما يتكون أيضا نتيجة المقارنة الإجتماعية التي يجربها الفرد. (P 73 : Guérin et Famose, 2005).

كما سبق الذكر فإن ما يؤكد المختصين في علم النفس الإجتماعي ودراسة النمو أن الفرد يمر بمجموعة من المراحل العمرية التي تختلف عن بعضها البعض في التغيرات الحاصلة في جميع الجوانب (النفسية، الجسمية، العقلية، السلوكية...)، إلا إن شريحة المراهقة فضلا عن الشرائح الأخرى زاد الاهتمام بها بصفة أكثر خصوصية، بإعتبارها مرحلة من المراحل الأساسية والحرحة في حياة النشء، بل وأصعبها كونها تشمل على عدة تغيرات على كل المستويات، فهي تفاجئ المراهق بتغيرات عنيفة وسريعة على المستوى الجسدي، النفسي، العاطفي، المعرفي الإجتماعي. فخلال هذه المرحلة يتغير جسم المراهق والمراهقة في الحجم والشكل والمظهر... وفي فترة قصيرة جدا يصبح جسماً بالغاً وجنسي، هذا ما يجعل المراهق يعيد النظر في صورته الذاتية التي كونها من قبل وبالتدرج والتي قد تنعكس على تقديره لذاته الذي يعتبر مؤشر لا غنى عنه في تحقيق الذات. وسنقوم في بحثنا الحالي بدراسة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند المراهقين الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية.

فبالنسبة إلى متغير صورة الجسم فقد جاءت عديد نتائج البحوث والدراسات لتوضح طبيعة العلاقة بينها وبين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وكذلك دراسة هذا المتغير عند المراهقين من خلال مجموعة من الخصائص التي تتعلق بهم، حيث توصلت دراسة (et all , 2019) (Fischetti) الى أن التلاميذ الذين يمارسون أنشطة رياضية كافية ومنظمة لديهم تصور أفضل لحجم الجسم وأن التلاميذ غير المنخرطين في الأندية والفرق الرياضية ليسوا في مأمن من مخاوف صورة الجسم أثناء نموهم، وفي هذا السياق أشار (Soulliard et all, 2019) الذي توصل الى وجود فروق في صورة الجسم الإيجابية وتحديدًا تقدير الجسم بين الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين. وتؤكد نتائج دراسة (Putra et 2020) (all) على أن الأفراد ذو صورة الجسم السلبية يتأثرون بنمط الرياضيين ويفكرون في تقليد برنامجهم الرياضي بينما الأفراد الرياضيين يتمتعون بصورة جسم إيجابية وراضين عن حياتهم.

1. إشكالية البحث:

إن دراسة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات من خلال تأثير الأنشطة الرياضية الصفية واللاصفية لها أهمية بالغة في التعرف على الصحة النفسية ومفهوم الذات، والتنبؤ بما يمكن أن تنعكس طبيعة هذه العلاقة على شخصية مراهقي المرحلة الثانوية، حيث تعتبر هذه الشريحة المادة البشرية الخام التي يمكن الاستثمار فيها، ودراسة هذين المتغيرين وعلاقتها تحت تأثير الأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية أمر في غاية الأهمية وذلك من خلال الكشف على الأثر الذي يمكن أن تتركه هذه الأنشطة على كل من صورة الجسم وتقدير الذات، وهذا ما يقودنا أولاً الى دراسة كل متغير بإختلاف بعض المتغيرات والتي تتمثل في نوع الأنشطة (صفية ولاصفية)، ونوع النشاط (جماعي، فردي) حيث أن دراسة الفروق بين المراهقين بإختلاف هذه المتغيرات يمكن أن يمدنا ببعض التفسيرات التي لها أهمية بالغة في الكشف على مسار تطور كل متغير والتعرف على أهم المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات، فالصحة النفسية عند المراهق تكون من خلال صورة الجسم الإيجابية وتقدير الذات المرتفع الذي يحقق له شخصية سوية تضمن له مكانة اجتماعية وتمنحه القدرة على التكيف مع نفسه والعالم المحيط به.

فمن خلال ما تم ذكره سابقاً نطرح التساؤل التالي:

— ما مدى انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية على صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهقين في المرحلة

الثانوية؟

1.1. التساؤلات الجزئية:

- 01_ هل هناك فروق دالة إحصائياً في صورة الجسم عند المراهقين تبعاً لمتغير نوع الأنشطة الممارسة (صفية- لاصفية) في المرحلة الثانوية؟.
- 02_ هل هناك فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات عند المراهقين تبعاً لمتغير نوع الأنشطة الممارسة (صفية- لاصفية) في المرحلة الثانوية؟.
- 03_ هل هناك علاقة إرتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات عند المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية في المرحلة؟.

2. فرضيات البحث:

1.2. الفرضية العامة:

_ ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية لها انعكاس على صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

2.2. الفرضيات الجزئية:

- 01_ هناك فروق دالة إحصائياً في صورة الجسم عند المراهقين تبعاً لمتغير نوع الأنشطة الممارسة (صفية- لاصفية) في المرحلة الثانوية .
- 02_ هناك فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات عند المراهقين تبعاً لمتغير نوع الأنشطة الممارسة (صفية- لاصفية) في المرحلة الثانوية .
- 03_ هناك علاقة إرتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات عند المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية في المرحلة الثانوية

3. أهداف البحث:

- _ التعرف على اثر انعكاس الأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية على صورة الجسم من خلال كشف الفروق بين المراهقين الممارسين لأنشطة الصفية واللاصفية في صورة الجسم.
- _ التعرف على اثر انعكاس الأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية على تقدير الذات من خلال كشف الفروق بين المراهقين الممارسين لأنشطة الصفية واللاصفية في تقدير الذات.
- _ كشف طبيعة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية الصفية واللاصفية في المرحلة الثانوية.

4. أهمية البحث:

من خلال هذه الدراسة نحاول التعرف على مدى الإنعكاس الذي يمكن أن تأديه الأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية على كل من متغير صورة الجسم وتقدير الذات، وذلك للنظر في مدى أهمية الوقت الذي يقضيه المراهق في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية وكذلك التحقق من مدى كفاية الوقت الذي يقضيه المراهق في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية، وكذلك الاستناد على نتائج الدراسة للتعرف بطبيعة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات عند المراهقين الممارسين لأوجه النشاطات المختلفة.

5. شرح المصطلحات والمفاهيم:

***الأنشطة الصفية:** هي كل ما يمارسه المراهق داخل الصف خلال حصة التربية البدنية والرياضية المبرمجة في التوقيت الأسبوعي للمواد التعليمية المقدرة بساعتين أسبوعياً.

***الأنشطة اللاصفية:** هي كل ما يزاوله المراهق من ممارسات رياضية مختلفة جماعية وفردية من خلال انخراطه داخل الفرق والأندية أو الجمعيات الرياضية بصفة منتظمة بعيداً عن المؤسسات التعليمية التربوية.

*صورة الجسم: هي الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسمه وقد تكون مطابقة للمظهر والهبة الجسمية الحقيقية الواقعية، وقد تختلف عن ذلك. (Latha et al,2006: p78)

* تقدير الذات: هو ذلك التقييم الكلي الذي يبديه الفرد نحو ذاته بإعتباره كفرد يعيش في بيئة، أو هو حالة الرضا أو عدمه التي يبديها الفرد نحو ذاته من خلال التقييم الذي يجريه لقدراته وكفاءته، والذي يبديه من خلال الاتجاه الذي يكونه نحو ذاته بالرضا أو الرفض. (موسي، 2008: ص13)

* المراهقة (15_18): هي المرحلة المتوسطة للمراهقة التي تلي المراهقة الوسطى (11_14) والتي توأكب المرحلة الثانوية، تتميز بزيادة سريعة في التغيرات الجسمية والفيزيولوجية كالطول والوزن والملامح نتيجة النشاط الهرموني المتجدد، وتعرف بالاهتمام الزائد للفرد بمظهره الجسمي، صحته، وقوته الجسمية، وعلاقته النفسجسمية التي تخلف له مجموعة من الإضطرابات النفسية والاجتماعية .

6. الدراسات السابقة:

1.6. دراسة خوجة عادل (2009): " أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً " دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية يعقوبي زهير(الشاطئ الأزرق) بالجزائر .

_ هدف الدراسة: محاولة التعرف على أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً. وكذلك محاولة تحديد العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم الذات لدى هذه الفئة.

_عينة الدراسة: تكونت من (20) معاقاً حركياً من الذكور مصابين بالشلل النصفي، مما يشكلون نسبة (37.73%) من مجتمع الدراسة الذي قدر ب(53) وكان ذلك بالطريقة العمدية، حيث كانت مقسمة الى (10) تجريبية و(10) ضابطة، واعتمد الباحث على كل من مقياس صورة الجسم (إعداد الباحث) ومقياس تقدير الذات ل روزميرغ (Rosenberg, 1965) واختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ل وينيك وشورت (Winnick & Short, 1999) الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، وكذلك البرنامج الرياضي المقترح (من إعداد الباحث).

نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج الرياضي المقترح أسهم في تحسين صورة الجسم وتقدير الذات لدى عينة الدراسة. وذلك من خلال حساب المتوسطات الحسابية وقيمة T. Test بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية، كما أنه أدى إلى تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى هذه الفئة ولصالح القياس البعدي ، كما توصلت كذلك إلى أن هناك علاقة إرتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى العينة.

2.6. دراسة Jeannie. S & Huang. MD (2007).

بعنوان: " صورة الجسم وتقدير الذات لدى المراهقين الذين يخضعون لتدخل يستهدف سلوكيات الأكل والنشاط البدني"

هدف الدراسة: تم تقييم صورة الجسم وتقدير الذات للمراهقين المشاركين في دراسة PACE+، وهي تجربة عشوائية محكمة بتطبيق برنامج سلوكي لمدة عام يستهدف النشاط البدني، الحمول البدني، وسلوكيات الأكل. تم استخدام مقياس صورة الجسم ومقياس اضطراب الأكل ومقياس "روزميرغ" لتقدير الذات، وأجريت القياسات في الشهر 6 والشهر 12، كما تم التحقق من الخصائص البيئية وحالة وزن المشاركين وتمثلت عينة الدراسة في 657 مراهق، وفي الأخير تم تحليل الاستجابات من خلال تحليلات لقياسات متكررة بين المجموعات وداخل المجموعة.

النتائج: تم التوصل الى وجود اختلافات في صورة الجسم تبعاً لمتغير السن والجنس وحالة الوزن الأولية، في حين تم العثور على الاختلافات في تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس والعرق وحالة الوزن، ولا توجد آثار على صورة الجسم أو تقدير الذات لكلى الجنسين طيلة مدة البرنامج، وفي فترة تطبيق البرنامج لم تكن أي تأثيرات في تدني مستوى تقدير الذات وصورة الجسم لكلى الجنسين، سواءاً فقدوا أو حافظوا على وزهم، أبلغت الفتيات

اللواتي خضعن لبرنامج PACE واللذان تعرضن لفقدان الوزن أو حافظوا على الوزن في 6 أو 12 شهر عن تحسن في رضا صورة الجسم. وفي الأخير استنتج الباحثون ان البرنامج السلوكي الموجه نحو تحسين الممارسة الخاصة بالنشاط البدني وعادات النظام الغذائي كانت فعالة من قبل المراهقين بما في ذلك اولئك الذين يعانون من زيادة في الوزن وكذلك المعرضون لخطر زيادة الوزن دون عواقب نفسية سلبية.

7. الجانب التطبيقي:

1.7. المنهج المتبع: يرجع اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس إلى طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وفي البحث هذا اعتمد الباحث على المنهج الوصفي فهو عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها. (عاشور توفيق، 2022، ص 4).

2.7. مجتمع وعينة البحث:

* **مجتمع البحث:** مجتمع البحث هو المجتمع الأصلي الذي تأخذ منه العينة، ويتمثل مجتمع بحثنا في التلاميذ المراهقين للأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية على مستوى 4 ثانويات بمدرية التربية للجزائر _ غرب_.

* **عينة البحث:** يعتبر اختيار العينة وتحديدتها من أهم الموضوعات التي على الباحث القيام بها عند إجراء بحثه وتطبيق اختباراته على مستوى التخصصات العلمية وحتى تؤدي العينة الدور المرجو منها يشترط فيها أن تمثل نفس خائص المجتمع الأصلي وتكون مناسبة للدراسة فهي مجموعة جزئية ممثلة لمجتمع له خائص مشتركة (دريسي عبد الكريم، 2022، ص 14)، وشملت عينة البحث على 314 مراهق من اصل 2086 مراهق على مستوى 4 مؤسسات وذلك بنسبة 15% من مجتمع البحث الأصلي.

الجدول (01) يمثل توزيع عينة البحث.

المجموع		المراهقي الممارسين لأنشطة الالصفية	المراهقين الممارسين لأنشطة الصفية	المتغيرات المؤسسات
314	81	44	37	ثانوية الشهيد حسين أيت أحمد _ السويدانية_
	75	43	32	ثانوي رقيق احمد _ سيدي عبد الله_
	80	44	36	ثانوية سمروني 1 _ اولاد فايت_
	78	58	20	ثانوية برادعي محمد

3.7. أدوات البحث:

* **مقياس صورة الجسم:** من إعداد الباحثة " سامية محمد صابر عبد النبي "

تم بناء هذا المقياس باعتمادها على مجموعة من المقاييس السابقة، حيث أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من 27 عبارة تنقسم على بعدين:

البعد الأول: إدراك الفرد لجسمه والذي يكون موجباً أو سالباً، ويشتمل على العبارات التالية: 1، 2، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 12، 13، 16، 17، 19، 20، 21، 23، 24، 25، 26.

البعد الثاني: إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين كالأصدقاء والأصدقاء، ويشتمل على العبارات التالية: 3، 8، 11، 14، 15، 18، 22، 27. وتقع الإجابة في ثلاثة مستويات هي: (نعم، أحياناً، لا) وتقدر "نعم" بثلاث درجات، و"أحياناً" بدرجتين و"لا" بدرجة واحدة،

وذلك في العبارات الموجبة، وتعكس الدرجات في العبارات السالبة . وقد تم حساب قيمة الوسيط لمقياس صورة الجسم فكانت $\tau = 67$ ، وبذلك تصبح الدرجات الأعلى من 67 تشير إلى صورة الجسم الموجبة وإدراك الفرد الحقيقي والواضح لصورة جسمه ورضاه عنها، وتشير الدرجات الأدنى من 67 إلى صورة الجسم السالبة وإدراك الفرد الخاطئ عن صورة جسمه وعدم رضاه عنها، وبذلك تتراوح قيمة الدرجات على المقياس من 27 درجة كحد أدنى إلى 81 درجة كحد أقصى لدرجة صورة الجسم.

* **مقياس تقدير الذات:** يعتبر مقياس تقدير الذات المقياس الموضوعي لقياس درجة تقدير الذات الذي اعتمد عليه العديد من الباحثين، وهذا لكون فقرات المقياس واضحة وتتكون من عبارات موجبة وسالبة التي تمكن المفحوص ان يعبر عن حالته النفسية وذلك بوضع علامة للعبارة التي تمثله. (بوراي كاسيا، 2018، ص 170)

لقد قام الدكتور " عبد الرحمان صالح الأزرق " بالإعتماد على مجموعة من المقاييس.

توصل الدكتور "عبد الرحمن صالح الأزرق" للصورة النهائية في جمل تقريرية بما يحس ويشعر به المستجيب، حيث له أربعة أبعاد كالتالي:

1. الذات البدنية والمظهر العام: وهي الصورة الجسمية التي يعطيها التلاميذ لذاتهم سواء بالتقبل أو الرفض نحو المظهر الجسمي العام.
 2. الذات العقلية والأكاديمية: وهي تقييم التلميذ لمستواه العقلي والاكاديمي من حيث الذكاء والقدرات العقلية التي يتمتع بها.
 3. الذات الاجتماعية: وهو التقييم الذي يديه التلاميذ حول علاقاتهم الاجتماعية فيما بينهم
- الذات الشخصية والثقة بالنفس: وهو التقييم الذي يعطه التلميذ لذاته الشخصية وقدراته ككل، ومدى ثقته بهذه القدرات المتوفرة فيه.
- أبعاد مقياس تقدير الذات :

الجدول رقم (2) يمثل ابعاد وارقام عبارات مقياس تقدير الذات.

أبعاد مقياس تقدير الذات	رقم العبارات
الذات الجسمية والمظهر العام(12)	3-6-13-15-18-19-26-30-33-38-39-43
الذات العقلية والأكاديمية (10)	1-5-11-17-22-28-32-34-36-40
الذات الاجتماعية والترويحية(12)	2-8-9-14-20-23-27-31-41-44-46-47
الذات الشخصية والثقة بالنفس(13)	4-7-10-12-16-21-24-25-29-35-37-42-45

* **صدق وثبات الأدوات:** لقد تم حساب القياسات السايكومترية للأدوات عن طريق معامل الفا كرونباخ للثبات وصدق المحتوى.

صورة الجسم: الفا كرونباخ = 0.80 / صدق المحتوى = 0.70

تقدير الذات: الفا كرونباخ = 0.87 / صدق المحتوى = 0.78

4.7. مجالات البحث:

المجال المكاني: تمت هذه الدراسة على مستوى 4 ثانويات بمدربة التربية الجزائرية غرب.

المجال الزمني: لقد تم بداية الدراسة في شهر مارس الى اواخر شهر ماي للسنة الدراسية 2021_2022 .

5.7. الأساليب الإحصائية المستعملة:

لقد قمنا في هذا البحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

* المتوسط الحسابي:

* الإنحراف المعياري:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (xi - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

* اختبار (ت):

$$t = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2) - (\mu_1 - \mu_2)}{s_p \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

* معامل بيرسون:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n(\sum x^2) - (\sum x)^2][n(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

8. عرض وتحليل النتائج:

1.8. عرض نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على: وجود فروق دالة إحصائية في صورة الجسم بين المراهقين تبعاً لمتغير نوع الأنشطة

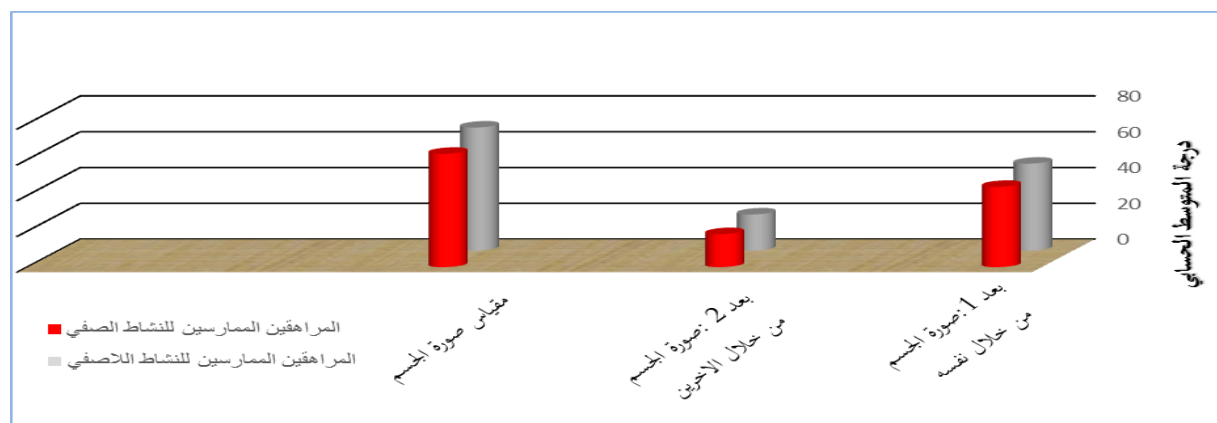
الممارسة (صفية- لاصفية) في المرحلة الثانوية عند مستوى الدلالة 0.05.

جدول (03) يمثل نتائج اختبار ت ستودنت "t-test": دلالات الفروق بين متوسطي ابعاد صورة الجسم عند المراهقين الممارسين

للأنشطة البدنية تبعاً لمتغير نوع الأنشطة الممارسة (صفية- لاصفية).

المعلومات الأبعاد	نوع النشاط	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الفرق بين المتوسطات	"t" test	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة sig المعنوية	الدلالة
البعاد1:	لاصفية	49.23	4.79	3.7007	8.17	0.05	312	0.000	دال
	صفية	45.42	5.23						
البعاد2:	لاصفية	20.59	2.78	1.7188	6.78	0.05	312	0.000	دال
	صفية	18.75	2.87						
صورة الجسم	لاصفية	69.68	6.78	5.4135	8.95	0.05	312	0.000	دال
	صفية	64.07	7.00						

التمثيل البياني رقم (01): يمثل المقارنة بين درجة متوسطات أبعاد مقياس صورة الجسم تبعاً لمتغير نوع الأنشطة (صفية _ لاصفية).



– تحليل نتائج الفرضية الأولى:

تحليل نتائج الجدول رقم (03) والتمثيل البياني رقم (1).

يمثل الجدول رقم (10) والتمثيل البياني رقم (4) درجة الفروق في صورة الجسم وبعديها بين المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية داخل وخارج المؤسسات التربوية (الصفية واللاصفية). وذلك كالتالي:

صورة الجسم: يتضح لنا من خلال الجدول رقم (03) الذي يحتوي في خاتمه الثالثة على درجة الفروق بين المجموعة الأولى (لاصفية) والمجموعة الثانية (صفية) في مقياس صورة الجسم، فبعد حساب المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (لاصفية) الذي قدر بـ 69.68 بإحرف معياري قدر بـ 6.78 والمجموعة الثانية بمتوسط حسابي قدر بـ 64.07 وإحرف معياري قدر بـ 7.00، فكان الفرق بين المتوسطات قدر بـ 5.41353، أما قيمة اختبار Ttest قدرت بـ (8.951) وقيمة الإحتمال المعنوي sig التي قدرت بـ (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (450)، وبمقارنة قيمة الاحتمال المعنوية sig (0.000) بمستوى الدلالة (0.05) والفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين، نلاحظ أن قيمة الاحتمال المعنوية أقل من مستوى الدلالة والمتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (لاصفية) أكبر من المجموعة الثانية (صفية)، إذن فإن الفرضية التي تقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم بين المراهقين الممارسين للنشاط الصفي واللاصفي قد تحققت وكان ذلك لصالح المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي اللاصفي (الذين يمارسون داخل وخارج المؤسسات التربوية).

*مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتضح من خلال الجدول رقم (03) ونتائج الفرضية بصفة عامة أنه توجد فروق دالة إحصائية في صورة الجسم وبعديها بين المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية عند مستوى 0.05، ومن خلال هذا يتضح أن عينة المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية اللاصفية يتمتعون بصورة الجسم صحيحة وإيجابية مقارنة بالمراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الصفية أي الذين ينشطون في حصة التربية البدنية والرياضية فقط، وليس لهم نشاط زائد منظم خارج المؤسسة.

وقد جاءت هذه النتائج مطابقة لنتائج دراسة (Fischetti et al, 2019) الذي توصل الى أن التلاميذ الذين يمارسون أنشطة رياضية كافية ومنظمة لديهم تصور أفضل لحجم الجسم وأن التلاميذ غير المنخرطين في الأندية والفرق الرياضية ليسوا في مأمن من مخاوف صورة الجسم أثناء نموهم، وما يؤكد ذلك وجود علاقة إيجابية بين الأنشطة البدنية والرياضية وصورة الجسم، وهذا ما فسروه على أن الساعات المخصصة للنشاط البدني الرياضي في البرنامج المدرسي غير كافية لتحسين إدراك الجسم واحترام الذات.

وتوصلت كذلك دراسة (Smolak et al , 2000) الى المراهقين الممارسين للرياضة داخل الأندية والفرق صورتهم الجسمية أفضل من المراهقين الممارسين الرياضات الترفيهية.

ومن خلال نتائج الدراسة السابقة والدراسة الحالية يمكن تفسير هذه الفروق في صورة الجسم بين المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية، والتي كانت لصالح العينة الثانية (اللاصفية)، ويمكن ارجاع هذا الفرق الى النشاط الرياضي الزائد والبرنامج الرياضي المنظم الذي تتعرض له هذه الفئة (اللاصفية) خارج المؤسسات التعليمية، وذلك داخل الأندية والفرق الرياضية.

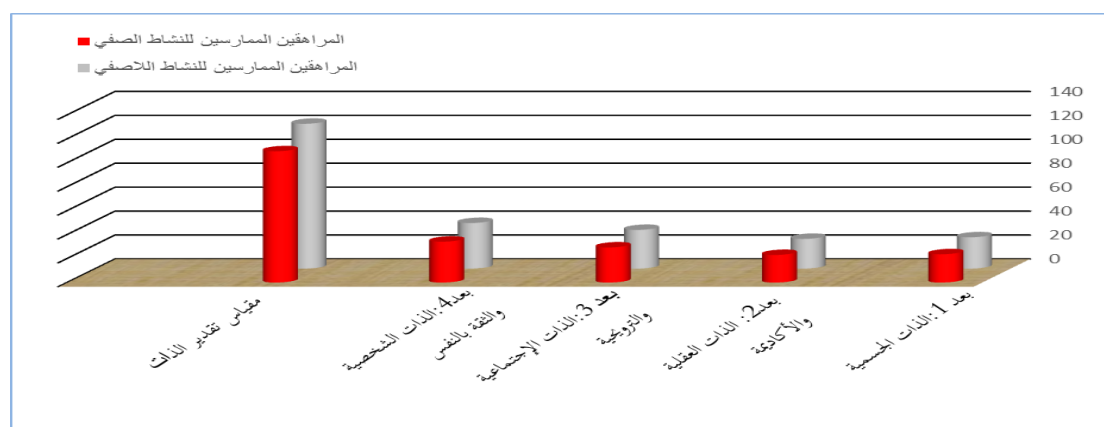
2.8. عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الأولى على: وجود فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات بين المراهقين تبعاً لمتغير نوع الأنشطة الممارسة (صفية- لاصفية) في المرحلة الثانوية عند مستوى الدلالة 0.05.

جدول (04) يمثل نتائج اختبار ت ستيودنت "t-test": دلالات الفروق بين متوسطي ابعاد تقدير الذات عند المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية تبعاً لمتغير نوع الأنشطة الممارسة (صفية- لاصفية).

المعلومات / الأبعاد	نوع النشاط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطات	T test	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة sig	الدلالة
البعد 1:	لاصفية	26.16	2.62	2.51437	9.23	0.05	450	0.00	دال
	صفية	23.62	3.15						
البعد 2:	لاصفية	24.84	3.14	1.72239	5.52	0.05	450	0.00	دال
	صفية	23.05	3.54						
البعد 3:	لاصفية	32.32	3.40	2.93859	8.98	0.05	450	0.00	دال
	صفية	29.33	3.69						
البعد 4:	لاصفية	38.10	3.49	3.93978	10.52	0.05	450	0.00	دال
	صفية	34.15	4.32						
تقدير الذات	لاصفية	121.02	8.77	11.1151	12.07	0.05	450	0.00	دال
	صفية	109.70	10.59						

التمثيل البياني رقم (02): المقارنة بين درجة متوسطات أبعاد مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير نوع النشاط الممارس (صفي _ لاصفي).



تحليل نتائج الفرضية الثانية:

تحليل نتائج الجدول رقم (04) والتمثيل البياني رقم (02).

يمثل الجدول رقم (04) درجة الفروق في تقدير الذات وبعديها بين المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية كالتالي: تقدير الذات: يتضح لنا من خلال الجدول رقم (04) الذي يحتوي في خانته الثالثة على درجة الفروق بين المجموعة الأولى (لاصفية) والمجموعة الثانية (صفية) في مقياس تقدير الذات ، فبعد حساب المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (لاصفية) الذي قدر بـ 121.02 بإنحراف معياري

قدر ب 8.77 والمجموعة الثانية بمتوسط حسابي قدر ب 109.70 وانحراف معياري قدر ب 10.59، فكان الفرق بين المتوسطات قدر ب 11.1151، أما قيمة اختبار Ttest قدرت ب (12.07) وقيمة الإحتمال المعنوي sig التي قدرت ب (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (450)، وبمقارنة قيمة الاحتمال المعنوية sig (0.000) بمستوى الدلالة (0.05) والفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين، نلاحظ أن قيمة الاحتمال المعنوية أقل من مستوى الدلالة والمتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (لاصفية) أكبر من المجموعة الثانية (صفية) ، إذن فإن الفرضية التي تقول ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات بين المراهقين الممارسين للنشاط الصفي واللاصفي قد تحققت وكان ذلك لصالح المراهقين الممارسين النشاط اللاصفي.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

ويتضح من خلال الجدول رقم (04) ونتائج الفرضية بصفة عامة على وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات وأبعادها بين المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية عند مستوى 0.05، وكان ذلك لصالح المراهقين الممارسين للأنشطة اللاصفية، ويمكن إرجاع ذلك الى الدور الذي تلعبه حجم الأنشطة البدنية التي تمارسها فئة المراهقين الممارسين للأنشطة اللاصفية، وهذا ما يجعلهم يقيمون أنفسهم تقييماً إيجابياً وصحيحاً وذلك من خلال اعتمادهم على أنفسهم في حل مشاكلهم ومسايرة ظروف حياتهم الشخصية والاجتماعية، وفي أغلب الأحيان يكونون راضين عن حياتهم. وفي هذا الشأن يقول "موريس روزميرغ" Morris Rosenberg وهو باحث رائد في تقدير الذات " أنه لا يوجد شيء أكثر إرهافاً من عدم وجود مرساة آمنة لتقدير الذات" ويقصد من كلامه أن تحقيق الصحة النفسية أساسها تقدير الذات المرتفع عند الفرد، ويرى أن تقدير الذات المرتفع يجعل المراهقين أكثر رغبة في التعبير عن أنفسهم وابداء آرائهم ويعطيهم القدرة على نقد الآخرين في وسط المجموعة، حيث أن أولئك الذين يتمتعون بتقدير كبير للذات يظهرون رغبة في القيام بعلاقات اجتماعية ناجحة ومثمرة (Rosenberg, 1965, p2). وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه (Simmons et al, 2013) بعد دراسة أجريت لتحديد آثار ألعاب القوى بين الكليات والمشاركة الداخلية على تقدير الذات على ثلاث مجموعات مختلفة من الطلاب في الجامعة (1_ رياضيون، 2_ مشاركين داخليين 3_ طلاب لم يشاركوا في أي نوع من النشاطين)، وأظهرت النتائج اختلافات دالة إحصائية بين المجموعات حيث أن الرياضيين حصلوا على درجات أعلى من المشاركين الداخليين في الاختبار، وتم الوصول إلى أن المجموعتين الممارسين للأنشطة تحصلوا على درجات أعلى من الطلاب الذين لم يشاركوا في أي من النشاطين، وخلصت الدراسة باستنتاج أن ألعاب القوى بين الكليات والأنشطة الدخيلة تؤثر بشكل إيجابي على تقدير الذات، على الأقل بشكل معتدل عند أولئك المشاركين.

من خلال نتائج الدراسات السابقة والدراسة الحالية يمكن تفسير النتائج المتوصل اليها على أن للأنشطة البدنية والرياضة أهمية كبيرة في الرفع من تقدير الذات خاصة عندما يتعلق الأمر بفئة المراهقين، ويؤكد ذلك ما توصلت اليه العديد من الدراسات التي تم التطرق لها على وجود علاقة بين الممارسة الرياضية وزيادة ارتفاع تقدير الذات وتحسن المزاج النفسي، وذلك لأن الرياضة تساعد على تعزيز إفراز هرمون "الأندروفين" الذي يحسن شعور الفرد تجاه نفسه، وتجنّب الأفكار السلبية التي يمكن أن يكونها نحو الذات، وكذلك تكسبه لياقة بدنية تدفعه نحو تطوير ذاته وتحقيق الإنجاز، وهذا يمكنه من إيجاد مكانة اجتماعية مرموقة في وسط أسرته، أصدقائه... والمجتمع عموماً.

3.8. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الأولى على: هناك علاقة إرتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات عند المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية في المرحلة الثانوية.

1_الجدول رقم(05): يوضح العلاقة بين صورة الجسم و تقدير الذات وأبعاده.

صورة الجسم				تقدير الذات وأبعادهما
القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	القيمة المعنوية (sig)	معامل الارتباط بيرسون	
دال	0.05	0.000	0.410**	البعد1: الذات الجسمية والمظهر العام
دال	0.05	0.000	0.187**	البعد2: الذات العقلية والأكاديمية
دال	0.05	0.000	0.325**	البعد3: الذات الإجتماعية والترويجية
دال	0.05	0.000	0.389**	البعد4: الذات الشخصية والثقة بالنفس
دال	0.05	0.000	0.434**	تقدير الذات

* دال عند مستوى 0.05 ، ** دال عند مستوى 0.01

تحليل نتائج الجدول رقم (05).

5_ _ يوضح لنا الجدول رقم (05) الذي يحتوي في خاتمه الخامسة على درجة الارتباط بين صورة الجسم (إدراك الفرد لجسمه من خلال نفسه) والدرجة الكلية لمقياس لتقدير الذات عند المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية داخل وخارج المؤسسات التربوية (الصفية واللاصفية)، حيث تمثل عدد العينة في 452 مراهق بمعامل ارتباط "بيرسون" قدر بـ 0.434** بقيمة معنوية "sig" قدرت بـ 0.000 عند مستوى دلالة 0.05.

وبمقارنة القيمة معنوية sig (0.000) مع مستوى دلالة (0.05)، نلاحظ أن مستوى الدلالة (0.05) أكبر من القيمة معنوية sig (0.000) . وهي دالة إحصائية. إذن نقول أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات .

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الخامسة على أنه: توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين صورة الجسم وتقدير الذات عند المراهقين الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية في المرحلة الثانوية عند مستوى 0.05.

ويتضح من خلال الجدول رقم (05) ونتائج الفرضية بصفة عامة وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين صورة الجسم وبعديها وتقدير الذات وأبعادهما عند المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الصفية واللاصفية (داخل وخارج المؤسسة) عند مستوى 0.05، حيث أن هذه العلاقة بين المتغيرين لها تأثير كبير على شخصية الفرد في تحديد سلوكه وهذا ما يؤثر على حياته، لذلك فإذا كان المراهق يشعر برضى عن ذاته وصورته الجسمية فسوف ينعكس ذلك عليه بالإيجاب ويرتفع تقديره لذاته.

لذلك نجد أن صورة الجسم تشير إلى مدى مفهوم الذات الذي يتصل بالاتجاهات والخبرات التي تختص بالجسم وقد كان جيمس من أوائل من كتبوا عن الذات الجسمية حقيقة أن ملامح الشخص الجسمية تعتبر ذات مكانة هامة في مفهومه عن ذاته وعنصراً أساسياً فيه. (أبو زيد، 1987: ص 95)

ويشير كفاي والنيال إلى أن عدم الرضا عن صورة الجسم هي مصدر لانخفاض مفهوم الفرد وتقديره لذاته. (كفاي، النيال، 1995: ص 14) وقد جاءت هذه النتائج مطابقة لنتائج دراسة (خوجة عادل، 2009) بعد تطبيقه لبرنامج رياضي أسهم في تحسين صورة الجسم والرفع من تقدير الذات لدى عينة الدراسة والتوصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين صورة الجسم وتقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً. وفي

هذا الصدد ترى (ضيف الله، 2011) انه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين صورة الجسم وتقدير الذات عند عينة المشلولين والمبتورين المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة، وهي سالبة أي كلما زاد تشوه صورة الجسم زاد انخفاض تقدير الذات، وكلما ارتفع تقدير الذات انخفض تشوه صورة الجسم عند عينة الدراسة.

من خلال نتائج الدراسات السابقة والدراسة الحالية يمكن تفسير النتائج المتوصل اليها والتي تقر بوجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين صورة الجسم وبعديها وتقدير الذات، على أن كلي المتغيران يؤثران في بعضهما البعض بطريقة أو أخرى لأنهما من المتغيرات الهامة والمؤثرة في تحقيق الذات عند فئة المراهقين الذين يحتاجون الى درجات أعلى وأكثر ايجابية في كلي المتغيرين لأنهم في مرحلة جد حساسة الا وهي مرحلة تكوين الهوية الشخصية التي تظهر من خلال القدرة على التكيف مع الذات والمجتمع معاً، حيث تؤثر فيهم عوامل نفسية داخلية كالنقد والمقارنة واختلال في المفهوم الإدراكي للذات وعوامل خارجية مصدرها الأسرة، الأقران ووسائل الإعلام وكل ما يحيط بالمراهق من المجتمع. فإذا كانت صورة الجسم صحيحة توافق الواقع الفعلي والمدرك عند المراهق فإن تقديره لذاته سوف يرتفع، أما إذا كانت صورته الجسمية مشوشة بعيدة عن الواقع فإنها سوف تؤدي الى انخفاض مستوى تقدير الذات عنده وهذا ما يجعله يتعد عن تحقيق ذاته الذي يعتبر مطلب أساسي لتحقيق الصحة النفسية.

9. خاتمة:

تتميز هذه الدراسة بكونها تتناول مفهومين مهمين بالنسبة للمراهق، يتعلق الأمر بكل من صورة الجسم وتقدير الذات تحت تأثير الأنشطة الرياضية الصفية واللاصفية، فأغلب الباحثين في مفهوم الذات يرون أن هذين المتغيرين أساسين في تعزيز الهوية الشخصية والقدرة على التكيف مع النفس والمجتمع، لكن ما ميزها أكثر هو تناول هذين المتغيرين تحت تأثير عامل الأنشطة البدنية والرياضية بشقيها الصفي واللاصفي في فترة المراهقة، والذي توصلنا من خلاله الى وجود فروق معنوية لصالح المراهقين الممارسين لأنشطة البدنية والرياضية اللاصفية في كلي المتغيرين، وتم التوصل كذلك الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات، وأن صورة الجسم تساهم في التنبؤ بتقدير الذات لدى المراهق وهذا ما أكدته هذه الدراسة.

ـ اقتراحات:

- ـ إجراء المزيد من الدراسات حول علاقة صورة الجسم بتقدير الذات على عينات مختلفة (المتوسط، الابتدائي، الجامعة).
- ـ إجراء المزيد من الدراسات حول متغير صورة الجسم وتقدير الذات عند المراهقين باستخدام أدوات مختلفة ك أدوات القياس اللفظي، الاختبارات الإسقاطية.
- ـ إجراء دراسات جديدة يتم فيها ربط متغير صورة الجسم وتقدير الذات ببعض المتغيرات الأخرى كالاتجاهات النفسية، التوافق المدرسي، الثقة بالنفس، ووسائل الإعلام ذات الطابع الرياضي.

10. قائمة المراجع:

1. أبو جادو، صالح محمد علي (1998): علم النفس التطوري "الطفولة والمراهقة"، عمان، دار المسيرة للنشر.
2. أبو زيد، إبراهيم احمد (1987): سيكولوجية الذات والتوافق، القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
3. حسن علاوي، محمد (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
4. سعدي زروقي، يوسف (2013): تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على المهارات العقلية وادراك الذات البدنية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، الجزائر.

5. مويسي، فريد (2008). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات نحو أبعاده عند الرياضيين، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
6. خوجة، عادل (2009): أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، الجزائر.
7. ضيف الله، حبيبة (2011): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى المشلولين والمبتورين المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر: قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة الجزائر 2.
8. عاشور، توفيق، (2022)، الكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية ودورها في عملية انتقاء التلاميذ للرياضة المدرسية في مرحلة التعليم الثانوي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 21، العدد 02، ص 01_10.
9. كفاي، علاء الدين، النبال، مايسة أحمد (1998): تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، الكويت: مجلة العلوم الإجتماعية، المجلد 9، العدد 35.
10. دريسي، عبد الكريم، (2022)، إثارة الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ لممارسة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 21، العدد 02، ص 11_21.
11. بوراي، كاسيا، (2018)، انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على تقدير الذات البدنية والذات الإجتماعية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 17، العدد 01، ص 165_177.
12. Lina A. Ricciardelli & Zali Yager (2016) *Adolescence And Body Image*, (Vol. 1) by Routledge , 2 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon.
13. Rosenberg, M, (1979), *Conceiving the self*, New York : Basics books
14. Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol 27 ,N°5.
15. Guérin, F., & Famose, J. P. (2005). Le concept de sol physique. *Bulletin de psychologie*, N°1.
16. Fischetti, F., Latino, F., S., & Greco, G. (2019). Gender differences in body image dissatisfaction, The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, in press , P7.
17. Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E., & Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body image*, Vol 28.
18. Putra, A., Sudiana, I. K., & Giri, M. K. W. (2020, January): Interaction Between Body Image and Exercise Activity. In 3rd International Conference on Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2019) .
19. Latha KS, Supriya Hegde, Bhat, SM, Sharma, PSVN, Pooja (2006): Body Image, Self-Estem and Depression in Female Adolescent College, *J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment, Health*, Vol 2 ,N°3.
20. Smolak, L., Murnen, S.K., & Ruble, A.E. (2000). Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, Vol 27.
21. Rosenberg, M. (1965). self-esteem scale (RSE) .
22. SIMMONS, S., & CHILDERS, K. (2013). EFFECTS OF INTERCOLLEGIATE ATHLETICS AND INTRAMURAL PARTICIPATION ON SELF-ESTEEM AND PHYSICAL SELF-DESCRIPTION: A PILOT STUDY. *RECREATIONAL SPORTS JOURNAL*, VOL37,N°2,