

سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات وأبعادها وفق النموذج المتعدد الأبعاد لـ MARSH.H.W

موسي فريد

أستاذ مساعد/معهد التربية البدنية والرياضية
جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

ملخص:

تتمحور هذه الدراسة حول تقدير الذات، وذلك بتناول النموذج المتعدد الأبعاد لـ Marsh ، حيث قمنا بدراسة العلاقة بين تقدير الذات و مختلف الأبعاد الأخرى وكذلك العلاقة بين تقدير الذات والرضا البدني العام، إضافة إلى دراسة الفروق بين الجنسين في تقدير الذات ومختلف الأبعاد الفرعية. تكونت عينة الدراسة من 165 طالب بمعهد التربية البدنية و الرياضية بالشلف (99 طالب، 66 طالبة) معدل عمرهم 21.6 سنة، كما قمنا بتطبيق مقياس تقدير الذات البدنية PSDQ وأثبتت النتائج أن هناك علاقة دالة بين تقدير الذات ومختلف الميادين، إضافة إلى وجود علاقة بين تقدير الذات و الرضا البدني. كما تحصلنا على فروق ذات دلالة بين الذكور و الإناث في تقدير الذات وكذلك بعدي المداومة و البدانة.

مقدمة:

يمثل مفهوم تقدير الذات Self-Esteem أهمية كبيرة لدى كافة المربين وأولياء الأمور، على اعتبار أن العمل على جعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة إيجابية يسهم في استثارة قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين (Weiten et Lloyd, 1997)،

ولقد أضحي أمرا جليا أن تقدير الذات المرتفع يقود إلى مزيد من الكفاءة والفعالية في التعامل مع الكثير من الضغوط الحياتية (Abel, 1996)، حيث يعتبر من بين أهم متغيرات الشخصية، كما أنه يمثل الجوهر النفسي لها (محمد حسن علاوي، 2004).

كما خلصت العديد من الدراسات إلى وجود آثار متبادلة بين كل من تقدير الذات وبعض النواحي البدنية و المهارية، حيث استنتج الباحثون أن النشاط الرياضي يعطي الفرص الكبيرة للارتقاء بتقدير الذات (Boyd & Hrycaiko, 1997;) (Marsh & Sonstroem, 1995; Harris, 1992; Corsini, 1984; Gross, 1992). وأشارت الدراسة التي قام بها كل من ركتور وروجرز (Rector & Rogers, 1997) إلى أن ارتفاع مستوى تقدير الذات يسهم في خفض معدلات ضربات القلب في مواقف التوتر، وبالتالي فإنه يمكن الأفراد من القيام باستجابات مناسبة وأمنة عند التعرض للضغوط النفسية. إضافة إلى أن مفهوم الذات المرتفع يؤدي إلى دافعية مرتفعة وكفاءات جيدة في الميدان الذي يتواجد فيه الشخص. Delphine Martinot, 2001، وعلى عكس ذلك أشارت دراسات (Ruth Willey) إلى أن المصابين باضطرابات نفسية يعانون في الغالب من مشاعر التفاهة و دنو المرتبة، وعدم الكفاءة. (سليمان، 1992، 90). وأكدت دراسات أخرى إلى أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة لديهم معدلات قلق منخفضة وهم أكثر ثباتا من الناحية الانفعالية وأقل عرضة للاكتئاب وأكثر تقديرا لذواتهم (Weinberg & Gould, 1995). كما أشارت دراسة ماكولي ورفاقه (McAuley, 1997) إلى أن تقدير الذات المرتفع يترافق مع الصحة البدنية والسعادة في الحياة.

وتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته (Corsini, 1984)، فهو يشير إلى المفهوم التقييمي لمفهوم الذات، حيث أن الشخص يصدر أحكاما أو تقديرا عن جدارته الخاصة (Fox; 1997). فعندما يكون للأشخاص اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون لديهم تقدير ذات مرتفع، وعندما يكون

لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضا، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لقيمة الفرد كما يدركها بنفسه (Weiten et Liloyd, 1997).

و يأتي الاهتمام بدراسة تقدير الذات عند الطلبة من أهمية المكانة التي أصبح يعطيها علماء النفس لمفهوم الذات في مجال البحوث النفسية، و ذلك قصد تحديد العوامل و الميكانيزمات المتدخلة في تحديد هذا المفهوم وتأثيره على بناء شخصية الفرد، كما أن مفهوم الذات الجسمي يعتبر ذا أهمية خاصة عند طلبة التربية البدنية والرياضية، نظرا للبيئة التي يتواجدون فيها، حيث أشار (Coopersmith, 1967) إلى أن التقييم الشخصي للفرد قد يختلف من مجال إلى آخر.

و في المجال التربوي أصبح السيكولوجيون يعطون أهمية بالغة لفهم شخصية التلميذ وذلك عن طريق تحديد تقديره لذاته. و الذات مفهوم يتكون من تجارب الفرد واحتكاكه بالواقع من ناحية كما يتكون كنتيجة للعلاقات والأحكام و التقديرات التي يتلقاها الفرد من الآخرين المحيطين به، و من هنا نستطيع القول أن الذات هي نتاج عملية التفاعل الاجتماعي بمعنى أنها لا تظهر إلا عندما يكون الشخص اجتماعيا. (محمود عبد الحليم منسي، 1986)، و من ثم فإن مفهوم الذات لا ينمو إلا في إطار العلاقات الاجتماعية، وإذا ما اضطربت هذه العلاقات فإن الفرد لا يستطيع أن يكون مفهوما سويا عن ذاته. (Coopersmith, S. 1967)

كما أن فهم الفرد لذاته يمثل محورا و مقوما من مقومات السواء النفسي، فمن خلال الفهم نتمكن من أن يكون لدينا بصيرة أفضل بأفكارنا وأفعالنا و مشاعرنا، وكذلك بأفكار و مشاعر و أفعال الآخرين، و به أيضا نكون أكثر واقعية مع أنفسنا و مع الآخرين و أكثر إدراكا لأسباب السلوك وواقعه و نسبة النجاح فيه و أكثر قدرة على حل مشكلاتنا. (عبد الفتاح الدويدار، 1999).

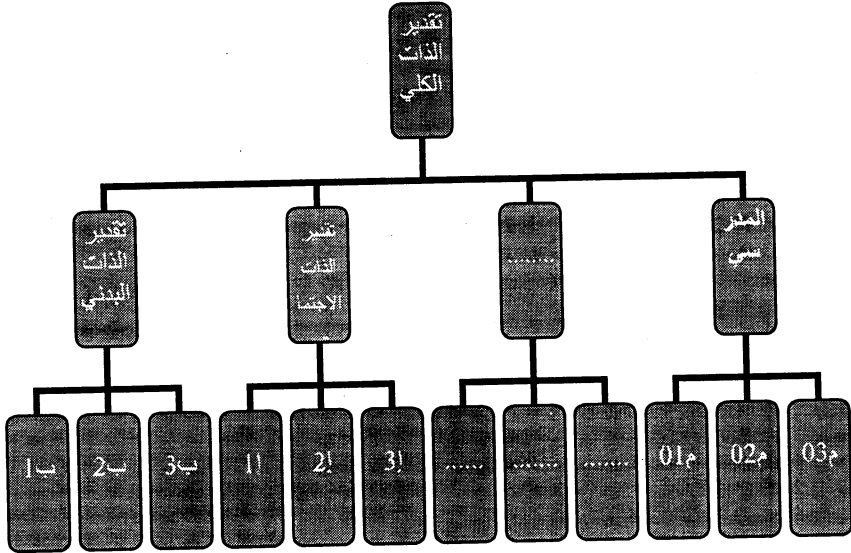
ولقد تعددت النظريات التي حاولت فهم طبيعة تقدير الذات، باعتباره المتغير الكمي في مفهوم الذات، والمقاربة الكمية لتقدير الذات عرفت مراحل متتاعمة، حيث ركزت الأولى على

البعد الأحادي للذات، وحاولت بذلك دراسة العلاقات الإرتباطية بين تقدير الذات الكلي و مختلف الأبعاد النفسية الأخرى كالاتجاهات والسلوك. (Comrey, A.L.1988)، ويعتبر كل من Rosenberg(1965)، Marx et Winne (1978)، Coopersmith(1967) من بين العلماء الذين تزعموا النموذج الأحادي متأثرين بنظرية العامل العام ل سبيرمن SPEARMAN في تفسير الذكاء (J-P-Famose et F-Guerin, 2004). غير أن البحوث التي قام بها Marsh et Smith (1982)، ثم دراسة Hattie (1992)، أثبتت أن فرضية Coopersmith لمفهوم الذات ببعد واحد غير مؤسسة (Marsh et Hattie, 1996)، و هذا ما أدى بمارش Marsh إلى اقتراح النموذج المتعدد الأبعاد و الذي ظهر مع الاستعمال المكثف للتحليل العاملي. (Gregory, ninot. 2003) هذه الطرق سمحت ببناء نماذج نظرية تجمع العديد من الأبعاد في البعد الكلي لمفهوم الذات. كما أن تعدد هذه الأبعاد فرض أهمية عدم اعتبار تقدير الذات كوحدة كلية، وإنما كتقييم ذاتي لمجموعة من القدرات، مثل العمل و العلاقات الاجتماعية، والقدرات الرياضية. (Gregory, ninot. 2003) .

إضافة إلى أن عدد هذه الأبعاد يزداد مع العمر، و أظهر هذا النموذج معرفة جيدة للعلاقة الموجودة بين ميادين القدرات و تقدير الذات الكلي. و في مجال تقدير الذات الجسمي الذي يمثل إدراك الفرد و معتقداته نحو جسمه أو بدنه وتكوينه و بنيانه ومظهره الخارجي و سلامة قوامه ولياقته الجسمية أو البدنية. فإننا نجد عدة نماذج تفسر تقدير الذات الجسمية، ومنها نموذج (Fox et Corbin 1989) و نموذج (Marsh, 1994)، حيث يتكون الأول من ميدان القيمة البدنية و ميادين فرعية أربعة، كما ينقسم أيضا إلى مستوى أعلى و تتدرج تحته ميادين فرعية تتعلق بالميادين الخاصة، هذا ما يوضحه الشكل 01.

(Famose, Guerin, 2001). أما النموذج الثاني فهو النموذج الهرمي المتعدد الأبعاد، و الذي يوجد في قمته التقدير الشامل أو الكلي للذات ثم يندرج إلى أبعاد متعددة و كل بعد من هذه الأبعاد يندرج إلى ابعاد فرعية خاصة بكل بعد H.Marsh. 1996 .

و ينقسم مفهوم الذات إلى ميادين متعددة، و كل ميدان ينقسم بدوره إلى ميادين فرعية أخرى منظمة تنظيمًا متسلسلاً كما هو موضح في الشكل 02.



شكل رقم 02: النموذج الهرمي التسلسلي المتعدد الأبعاد ل Marsh, 1997

ويعتبر بحثنا هذا صيرورة في هذا المجال حيث قمنا بدراسة تقدير الذات عند طلبة التربية البدنية و الرياضية وفق نموذج مارش، حيث أردنا أن نثبت مدى انطباق هذا النموذج على البيئة الجزائرية و كذلك دراسة الفروق بين الجنسين و كان تساؤلنا على النحو التالي:

- هل هناك علاقة بين تقدير الذات الكلي و الميادين الفرعية الأخرى عند الطلبة؟

- هل هناك علاقة بين تقدير الرضا البدني و تقدير الذات الكلي عند الطلبة؟

- هل هناك فرق في تقدير الذات الكلي بين الذكور و الإناث؟

الفرضيات:

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من تقدير الذات الكلي ومختلف

الميادين الفرعية كما يقيسها المقياس.

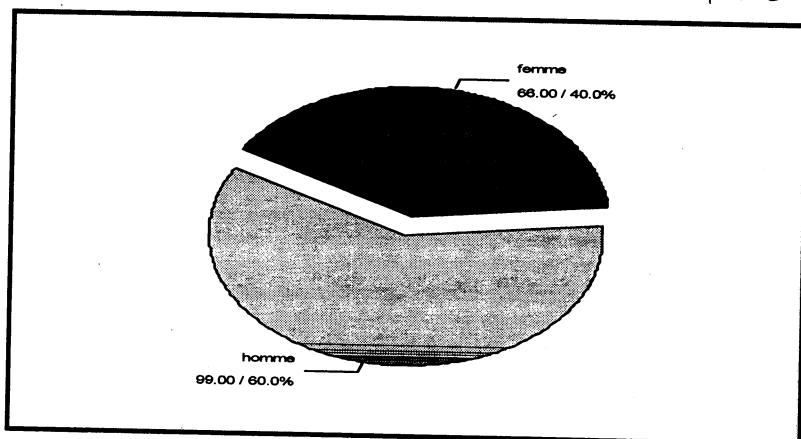
- هناك علاقة دالة إحصائيا بين تقدير الرضا البدني و تقدير الذات الكلي.

- هناك فرق في تقدير الذات بين الجنسين في تقدير الذات.

الجانب التطبيقي :

1- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من قسم التربية البدنية والرياضية لجامعة الشلف من الذكور و الإناث ، وكان العدد الكلي للعينة يساوي 165 طالبا من بينهم 66 طالبة و 99 طالب. معدل عمرهم يساوي 21.6 عاما.



شكل رقم: 03. عينة البحث.

2- منهج البحث:

بما أننا بصدد القيام بدراسة الفروق و الارتباطات فالمنهج المناسب هو

المنهج الوصفي.

3- أدوات البحث:

قمنا باستعمال مقياس تقدير الذات الجسمي ل Marsh انطلاقا من الطبعة

الفرنسية التي قام بترجمتها Guérin et Famose إلى اللغة الفرنسية، بينما قمنا

باستعمال النسخة التي قمنا بتعريبها وأثبتت النتائج معامل ثبات قوي يصل إلى 0.90 باستعمال ألفا كروباخ. Alpha de Cronbach. في جل العبارات. أما فيما يخص معامل الثبات (اختبار و إعادة الاختبار) فقد كانت النتائج تشير إلى 0.82. (موسي فريد، 2006).

و يتكون مقياس تقدير الذات من مجموعة من الأبعاد، فهو يقوم بتقييم تقدير الذات بحساب 09 أبعاد خاصة:

الصحة ، التنسيق، النشاط البدني، السمنة، الكفاءة الرياضية، المظهر البدني، القوة، المرونة، المداومة. إضافة إلى مكونين تقييميين و هما :

الرضا البدني العام وتقدير الذات العام.

بالنسبة إلى عبارات المقياس نجد أن تسعة أبعاد تتكون من 06 ستة عبارات، بينما يتكون بعد الصحة و تقدير الذات الكلي من ثمانية 08 عبارات.

أما فيما يتعلق بطريقة التصحيح فهو يستعمل سلم تصحيح Likert صحيح أو خطأ من ستة نقاط.

4- النتائج:

من خلال دراستنا لفرضيات البحث باستعمال المعالج الإحصائي SPSS تحصلنا على النتائج التالية:

4-1 نتائج وتفسير الفرضية 01:

-دراسة العلاقة بين تقدير الذات الكلي و مختلف الأبعاد التي يتكون منها المقياس.

قمنا بقياس الارتباط بين تقدير الذات الكلي و مختلف الأبعاد باستعمال مقياس بيرسون Pearson و كانت النتائج كالتالي:

الأبعاد		الصحة	التنسيق	البنية	الذات	الكفاءة	المظهر العام	القوة	المرونة	العداوة
تقدير الذات الكلي	معامل ارتباط	0.30 **7	0.25 **5	0.20 **6	0.275 **	0.214 **	0.390 **	0.20 **4	0.19 *8	0.25 **8
	N	165	165	165	165	165	165	165	165	165

جدول (01) يمثل العلاقة بين تقدير الذات وباقي أبعاد المقياس.

و من خلال الجدول نلاحظ أن كل الارتباطات كانت ذات دلالة إحصائية وعند مستوى دلالة يساوي 0.01، ماعدا بعد واحد الذي كان مستوى دلالاته عند مستوى 0.05 و هو بعد المرونة.

وهذا يدل على أن تقدير الذات يرتبط مع مجموعة من الأبعاد، أي أن مفهوم تقدير الذات هو مفهوم متعدد الأبعاد، وبمقارنة النتائج مع نموذج مارش March 1997 المتعدد الأبعاد نجد أن البيئة الجزائرية و المتمثلة في طلبة التربية البدنية و الرياضية يتوزع تقدير ذاتها وفق النموذج المتعدد الأبعاد، وهذا ما يمثل عدم تأثير هذا المفهوم بالبعد الثقافي وهذا ما توصلت إليه أيضا الدراسات المماثلة على المجتمع الأمريكي. (Nigg et al,2001 ; Van et al,2002) والمجتمع التركي والإسباني (Marsh,Marco,& al,2002) وكذلك المجتمع الفرنسي (Famose,J-P & Guerin,F2001).

2-4 نتائج و تفسير الفرضية الثانية:

- هناك علاقة دالة إحصائية بين تقدير الذات الكلي و تقدير الذات الجسمي. بعد حسابنا لمعامل الارتباط بين تقدير الذات الكلي و تقدير الذات الجسمي باستعمال معامل الارتباط بيرسون تحصلنا على معامل ارتباط يساوي 0.340 عند مستوى 0.01. وهذا ما يدل على أن بعد الرضا البدني العام هو أكثر ارتباطا بتقدير الذات الكلي و هذا يضمن التسلسل الذي دل عليه النموذج الهرمي المتعدد الأبعاد ل

Marsh حيث أن ارتباط تقدير الذات يكون بالمستوى أولا ، ثم يأتي الارتباط بالميادين الفرعية أكثر ارتباطا بالمستوى عن التقدير الكلي للذات وهذا ما يحقق النموذج الهرمي التسلسلي المتعدد الأبعاد ل Marsh .

3-4 نتائج الفرضية الثالثة:

هناك فروق في تقدير الذات بين الجنسين .

باستعمال اختبارات لعينتين مستقلتين، t-test pour échantillons indépendants تحصلنا على النتائج التالية:

كانت النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في تقدير الذات، حيث كانت قيمة ت تساوي -2.849 و هي دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بدرجة حرية تساوي 163. كما أشارت النتائج إلى وجود فرق ذات دلالة إحصائية في كل من بعد: البدانة حيث كانت قيمة ت تساوي -5.259 و هي دالة عند مستوى 0 بدرجة حرية تساوي 163 ، كما دلت النتائج أيضا على وجود فروق ذات دلالة عند بعد المداومة حيث كانت قيمة ت تساوي 3.378 و هي ذات دلالة عند مستوى 0.01 و بدرجة حرية تساوي 163.

وهذا ما يدل على أن هناك فروق في تقدير الذات الكلي بين الجنسين، إضافة إلى بعض الميادين التي تكتسي أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية والرياضية وهما بعد البدانة و المداومة. و لقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في تقدير الذات (Asçl,2002.Hayes, Crocker,& Kowalski,1999. Maiano, Ninot & Bilard, 2004.Marsh, 1998.)

وقد أرجع بعض الباحثين ذلك إلى الفروق البيولوجية بين الجنسين وتأثيرها على تقدير الذات، حيث أن الفرق بين الجنسين في العديد من المؤهلات البدنية والبيولوجية يؤثر حتما على مفهوم الذات (Klomsten et al, 2004.) ، إلا أن الدراسات في مجال علم

النفس الاجتماعي أرجعت ذلك الاختلاف إلى تأثير الجانب الاجتماعي الثقافي على تقدير الذات، حيث أن الثقافة المجتمع هي التي تتدخل في تحديد أهمية الجانب البدني والجسمي عند الفرد. (Buckworth & Dishman, 2002. Fox, 1998. Sonstroem, 1998. Maiano et al, 2006.)

5- تفسير النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها نجد أن فرضيات البحث قد تحققت بمعنى أن العلاقة بين تقدير الذات الكلي ومختلف أبعاد المقياس هي علاقة دالة إحصائية، وهذا ما يثبت مدى صحة النموذج الذي نحن بصدد استعماله و هو النموذج المتعدد الأبعاد، حيث أن وجود العلاقة بين أبعاد هذا المقياس يشير إلى وجود أبعاد أو مستويات تؤثر على إدراك تقدير الذات الكلي، وهذا ما ذهب إليه Marsh, 1996 Shavelson إلى أن أبعاد هذا النموذج توجد بينها علاقة ارتباطية، وبالتالي فإن تقدير الذات ليس مفهوما أحادي البعد وإنما هو مفهوم متعدد الأبعاد. (Marsh, H.W. 2001).

ونائج هذه الدراسة تتوافق مع نتائج البحوث التي أجريت على البيئة الأمريكية (Nigg et al, 2001. Van Vorst et al, 2002) وكذلك النتائج البحوث التي أجريت على البيئة التركية و الإسبانية (Marsh & Marco, 2002) و المراهقين الفرنسيين. (Guérin et al, 2001).

كما أثبت أيضا أهمية البعد البدني و تقدير الرضا البدني في علاقته الكلية بتقدير الذات، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أن البعد الجسمي يتدخل بشكل فعال في بناء و تنظيم تقدير الذات الكلي (Biddle, S.J.H., & Goudas, M. 1994) ويظهر هذا بشكل واضح في مرحلة المراهقة، وهذا ما أكده أيضا بندورا Bandura بأن الإدراك الجيد للجسم يوفر حالة نفسية متوازنة و يسهل عملية الاتصال بالآخر.

(Bandura, A. (1982). و أشار Sonstroem إلى أن المشاركة في التمارين الرياضية ترفع من مستوى تقدير الذات و ذلك بالتأثير على البعد الجسمي. (Sonstroem, R.J. (1984).

وهذا ما يظهر أن نتائج هذا البحث تتوافق مع نتائج مجموعة من الدراسات التي أشارت كلها إلى أن تقدير الذات الجسمي له أهمية كبيرة، خاصة في مرحلة المراهقة التي تظهر اهتماما أكبر بالبعد البدني على عكس المراحل الأخرى. كما توصلنا أيضا إلى إثبات الفروق الموجودة بين الذكور و الإناث في إدراكهم لدواتهم، حيث تلعب البيئة الثقافية دورا مهما في تحديد تقدير الذات الكلي و كذلك بعض الأبعاد الفرعية الأخرى. (Maiano et al,2006).

في الأخير فإن نتائج البحث الحالي تفتح الأفاق لبحوث مستقبلية نستطيع من خلالها إيجاد النموذج المثالي الذي يتلاءم مع خصوصية المجتمع الجزائري باعتباره مجتمع يتميز عن غيره من المجتمعات. إضافة إلى ترجمة وتعديل الأدوات المناسبة لكل نموذج حتى يتسنى للباحثين القيام بدراسة هذه المتغيرات.

المراجع:

- 01-محمود عبد الحميد منسي، قياس مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، مركز النشر العلمي، مطابع جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية، 1986، ص86.
- 02 -محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 03-مويسى فريد، تقدير الذات و الكفاءات، الملتقى الوطني 02، معهد التربية البدنية و الرياضية، الشلف.
- 04-سليمان عبد الرحمان السيد، بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الرابع و العشرون، السنة السادسة، 1992. 90.
- 05-عبد الفتاح الدويدار - منهجية البحث في علم النفس - دار المعارف الجامعية، مصر، 1999.

06-Asçl,F.H.(2002).An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents. Adolescence,37-365-371.

07-Abel, M. (1996). Self-esteem: Moderator of mediator between perceived stress and expectancy. Psychological Reports. 79, 635-64.

- 08-Bandura, A.. Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist,27,115-126 (1982).
- 09- Biddle, S.J.H., & Goudas, M. (1994). Sport, activité physique et santé chez l'enfant. Enfance,2-3,135-144.
- 10-Boyd, K., & Hrycaiko, D., (1997). The effect of physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescence and adolescent females. Education Abstract. 1/95-11/98.1
- 11-Buckworth,J, Dishman, R.K. (2002).Exercise psychology. Champaign, il: Human Kinetics.
- 12- Comrey, A.L.1988. Factor-analytic methods of scale development in personality and clinical psychology. Journal of Consulting and Clinical Psychology,56,754-761.
- 13- Coppersmith, S. the antecedents of self-esteem SanFrancisco: w.h. freedman,1967. -Delphine Martinot, Connaissance de soi et estime de soi: ingrédients pour la réussite scolaire,Revue des sciences de l'éducation, Vol. XXVII, no 3, 2001, p. 483 à 502.
- 14-Famose,J-P & Guerin, F,(2002). La connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et du sport, Armand Colin, Paris.
- 15- Gregory Ninot, du niveau inter- individuel a la dynamique intra individuel de l'estime de soi, thèse HDR, Montpellier, 2003.
- 16-Gross, R. (1992). Psychology: The science of mind and behavior. (2nd Ed.). Hodder & Stoughton. London.
- 17-Guerin,F , Marsh,H.W, Famose,J-P.(octobre 2001).concept de soi physique, validation française du PSDQ de Marsh. Actes du congrès de l'ACAPS, Valence.
- 18-Marina Fortes, La dynamique de l'estime de soi et de soi physique .Un regard nouveau sur la variabilité et le fonctionnement des modèles hiérarchiques. thèse de doctorat.NP, Montpellier.2003.
- 19-Harris, Christine. (1992). The relationship between physical fitness and attendance in school, academic achievement and self-esteem. Doctoral

dissertation. United States International University. Dissertation Abstract 1992-1996.

20-Hayes, S.D, Crocker, P.R.E,& Kowalski, K.C, (1999). Gender differences in physical self-concept, global self-esteem and physical activity: evaluation of physical self-perception profile model. Journal of sport behavior, 22, 1-14.

21-Maiano, C, Ninot, G, & Bilard, J.(2004). Age and gender effect on global self-esteem and physical self-perception in adolescents. European physical education review, 10, 53-69.

22-Maiano, C, et all. (2006).Geographic region effects on adolescent physical self: an exploratory study, international journal of psychology, 41(02),73-84.

23-Marsh.H.W, 1997. the measurement of physical self concept: a construct validation approach. in K. fox (ed), the physical self: from motivation to well-being.

24-Marsh & Hattie, 1996. future direction on self concept research. Bracken(ed).

25-Marsh, H., & Sonstroem, R., (1995). Importance ratings and specific components of physical self-concept: relevance to predicting global components of self-concept and exercise. Journal of Sport and Exercise Psychology. 17(1), 84-104.

26-McAuley, E., Mihalko, S. L., & Bane, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. Journal of Behavioral Medicine, 20(1), 799-808.

27-Marsh, H.W.. A multidimensional physical self-concept: a construct validity approach to theory, measurement and research. Paper presented at 10th World Congress of Sport Psychology, May, Greece. (2001).

28-Nigg, C.R, Norman, G.J, Rossi, J.S, & Benisovich,S.V.(2001). Examining the structure of physical self-description using an American university sample. Research Quarterly for Exercise and sport, 72, 78-83.

29-Rector. N. A., & Roger, D. (1997). The stress buffering effects of self-esteem. Personality & Individual Differences, 23(2), 185-201.

- 30- Sonstroem, R.J. (1998). Physical self-concept: assessment and external validity. Exercise and sport Sciences review, 26, 133-164.
- 31-Weinberg, R., & Gould, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. USA: Author. Brooks/Cole.
- 32-Van Vorst, J. Buckworth, J, & Mattern,C.(2002).Physical self-concept and strength change in college weight-training classes. Research Quarterly for Exercise and sport, 73, 113-117.
- 33-Weiten, W., & Lloyd, M. (1997). Psychology applied to modern life (5th ed.). Pacific Grove, Ca: Brooks/Cole.