

تقدير صورة الجسد في ضوء مفهوم الرياضة للجميع لدى المرأة العربية (دراسة مقارنة وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية)

* د / يحيى مصطفى كمال محمد

** د / عائشة يوسف الوهيب

ملخص البحث:

يهدف البحث الى مقارنة تقدير صورة الجسد في ضوء مفهوم الرياضة للجميع لدى المرأة العربية، واستخدم المنهج الوصفي لجمع البيانات وقام الباحثان باعداد مقياس "صورة الجسد" واستبيان "مفهوم الرياضة للجميع". واشتمل مجتمع والعينة من ممارسي وغير ممارسي أنشطة الرياضة للجميع في دولة الكويت وجمهورية مصر العربية، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبلغ عدد اجمالي (430) منقسمة الى (220) من دولة الكويت، و(210) من جمهورية مصر العربية. وقد تم تفريغ البيانات ومعالجتها آحصائياً بواسطة برنامج SPSS. وأسفرت النتائج على وجود مستوى متوسط في الرضا عن صورة الجسد لدى المرأة العربية بدولتي جمهورية مصر العربية ودولة الكويت، ايضاً استدللت الدراسة على وجود مستوى عال من الإدراك لمفهوم وأهمية الرياضة للجميع لدى المرأة بدولتي جمهورية مصر العربية ودولة الكويت.

المقدمة ومشكلة البحث :

يحثل الجسد مكانة مهمة بالنسبة للفرد فهو يلعب دوراً هاماً في حياته في رضا الافراد عن أنفسهم وعلاقتهم مع الاخرين، وهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية ومحاولة إظهارها بطريقة تتوافق مع مقاييس الصورة المثالية للمجتمع (٢٧: ٢٥٧).

وتؤثر صورة الجسد في اتجاهات الفرد نحو جسمه والتي قد تكون سلبية أو ايجابية، وقد تكون ميسرة أو معوقة لتفاعلات الفرد مع ذاته ومع الاخرين (٢٦: ٩٣). وقد حاولت العديد من النظريات تفسير مفهوم صورة الجسد بداية من نظريات التحليل النفسي والتي ترى أن الفرد يبدأ بتكوين صورة عن جسده عن طريق نمو الأنا، الذي يهيئ السبل ليكون قادراً على التمييز بين ذاته وبين الاخرين، وأن اسلوب الحياة يتشكل كرد فعل لمشاعر النقص التي يحس بها، كما يرى أصحاب النظرية السلوكية أن الفرد ينمو في بيئة إجتماعية يؤثر فيها ويتأثر بها، ويكتسب منها أنماط الحياة والمعايير الاجتماعية والتي تشكل صورته عن جسده (٥٩) و(٦٥). لذا فإن صورة الجسد تؤثر وبشكل مباشر في الابعاد النفسية والاجتماعية

* أستاذ مساعد بقسم الترويج الرياضي، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.

** أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الاساسية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.

للفرد، الامر الذي يؤثر إيجابياً أو سلبياً على الصورة التي يكونها الفرد عن جسده والتي تؤدي الى توافقه او عدم توافقه مع ذاته وبيئته المحيطة به (٣٠ : ١٨٢). وتتكون أبعاد صورة الجسد من شكل الجسم، والقوة واللياقة البدنية، والصحة العامة، فضلا عن الجوانب التي تؤثر عليه من درجة الوعي بالذات، والتكيف الاجتماعي، والضغط النفسية، والتنمية الذاتية، والعلاقة مع الأشخاص (٧٦).

وبالتالي تشكل هذه الابعاد والجوانب وإدراكات وتصورات في عقولنا عن صورة الجسد، حيث نجد أن صورة الجسد ترتبط بالمضمون الإدراكي، ومدى تأثير هذا الإدراك على تشكيل على صورة الجسد، كما ترتبط بالمضمون السلوكي، وهي الصفات السلوكية التي يكتسبها من البيئة الاجتماعية والمعايير الاجتماعية التي تؤثر ويتأثر بها الفرد، فمن خلال هذه المضامين تتشكل الاحكام والمشاعر والسلوكيات عن صورة الجسد كالتقوam الممشوق والجمال وجاذبية المظهر والوزن المثالي، وقد تمتد هذه الصفات الجسدية الى صعيد السمات الشخصية للفرد من حيث الشعور بالثقة بالنفس، الوعي، تقدير الذات، الالتزام والمحافظة على الذات (٧٠). فالجسد حاضر في كل شئ وفي جميع المجالات، فهو حاضر في الرياضة، فهو جوهر العملية الرياضية برمتها، فالجسم الرياضي يشكل محور لفهم السلوك التفاعلي ومركز اهتمام أى بحث يتناول شخصية الانسان الرياضي والذي يعتبر أهم التقنيات العلمية الحديثة فى تطويع الجسم وتحويله الى الصورة المثالية للنموذج المطلوب إجتماعياً وثقافياً، من خلال التمارين الرياضية التطبيقية (٥٤ : ٤١). وقد حظى تحسين صورة الجسد فى الآونة الاخيرة بقدر من الاهتمام على كافة المستويات، وضرورة تحسين شكل الجسد وتطوير اللياقة البدنية (٥٣ : ٣١٣).

وتعتبر ثقافة المرأة وأداؤها في مختلف نواحي الحياة يعد مؤشراً رئيسياً على نمو المجتمع وتطوره، ويقاس تقدم أي مجتمع بمقدار اهتمامه بتوفير الفرص الثقافية والعلمية والفنية والرياضية للفرد بصفة عامة وللمرأة بصفة خاصة، للكشف عن طاقاتها وقدرتها الإبداعية والعمل على توجيهها لإثبات الوجود العادل الآمن لها في المجتمع، حيث يعد انخراط المرأة في مجال الرياضة وقبولها من المجتمع من أهم الإهتمامات الحديثة والجوهرية خلال السنوات الأخيرة على المستوى الدولي على اعتبار الرياضة أحد أساليب الحياة الضرورية لملايين من النساء (٣٥ : ٢٥)، (٤٠ : ٥٠٢)، (٥٦ : ٣٢٧). ولا شك ان الإناث لهم اهتمام واضح في المظهر الخارجي لما له دور في وضع المرأة في البناء الاجتماعي الذي بدوره يحقق الاستقرار والتفاعل الإيجابي، حيث ان اهتمام المرأة بالشكل الظاهري يحقق رسالتها السامية بالمجتمع، فالمرأة أكثر حساسية لصورة الجسد من الرجال، فهي تحرص على أن تتمتع بصورة جميلة وجذابة، وان فقدان الثقة بالجسد يؤدي الى فقدان الثقة بالنفس والشعور بعدم الرضا وبالتالي يحبط تفاعلهم بالمجتمع (١٨ : ١٥٤).

وأصبحت البدانة وباء خطراً ومن أهم المشاكل الصحية المنتشرة فى المجتمعات العربية وفى جميع الفئات العمرية، حيث وصلت معدلات انتشارها مرحلة حرجة، وبخاصة ارتباطها بالعديد من الامراض المزمنة، وهى لا تحدث نتيجة الافراط فى تناول الطعام فقط، بل أنها تحدث ايضا نتيجة الافراط فى الراحة والكسل وعدم بذل الجهد البدنى، مما سببت قلة الحركة وزيادة فى معدلات الوزن (٢٧ : ١٢١). بالإضافة الى إنها تؤدى الى حدوث العديد من الاضطرابات النفسية وعدم التوافق، مما يؤثر على مفهوم الفرد عن ذاته الجسمية والذى يؤدى الى الاحساس الداخلى بعد الراحة (٥٣ : ٣١٣). وفى هذا السياق، يمكن للأنشطة الرياضية ان تلعب دوراً أساسياً فى الطريقة التي ننظر بها الى اجسامنا، حيث يؤكد كل من Ricciardelli and McCabe (2004) على ان مستوى الرضا الشخصي عن صورة الجسد له علاقة قوية بدرجة المشاركة فى الرياضة، وهكذا تصبح الأنشطة الحركية والبدنية والرياضية أساسية للنمو المتناغم ولأكتساب مشاعر إيجابية كالرضا والقبول عن جسدك (Storch at el., 2004)، وغالباً ما تكون صورة الجسد الإيجابية والمرضية نتيجة مرتبطة بالنمط حياة صحي يمارس الرياضة، حيث أثبتت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يمارسون الأنشطة الرياضية يظهرون قدراً كبيراً من الحيوية واحترام الذات وأقل عرضة للاضطرابات السلوكية (٧١)، (٧٥)، (٦٦).

ويرى **حسين المكي** (٢٠١٠) أنه يجب أن تكون المرأة على دراية عالية ووعى وإدراك بأهمية أوجه أنشطة الرياضة للجميع بصفة عامة والرياضية بصفة خاصة حيث لها الشكل والتأثير الإيجابي فى إكتساب اللياقة البدنية والحفاظ على الشكل الجمالى للجسم والتي تسعى إليه المرأة بصفة خاصة فى جميع مراحل عمرها. كما أن تشكيل الاتجاهات الايجابية نحو الرياضة للجميع سوف يدفع بالمرأة الى ممارسة أوجه نشاطها بانتظام واتخاذها كأسلوب حياة (١٦ : ٢، ٤).

ويشير **عبد الرحيم ذياب** (٢٠٠٤) الى توافر العنصر المعرفى الذى يدخل فى تكوين الاتجاه للفكرة المطلوب ابداء استجابة نحوها، وان اهتمام المجتمع الكويتى بتوعية المواطنين بأهمية الرياضة للجميع يرسخ مفهومها لديهم وكذلك اهتمامه بالمشروعات التى يقدمها فى هذا المجال (٢٩ : ١٦٦)

كما يشير **ابراهيم حسين** (٢٠١٤)، نقلا عن **محمد الحماحمى** (١٩٩٨) الى الرياضة للجميع تعد من الظواهر الاجتماعية المعاصرة التى تهتم بالصحة والحالة البدنية للفرد وبطريقته فى الحياة وبالذفاع عن ذاته ضد متغيرات المجتمع، لذا فهى تمثل فى المجتمع المعاصر نظاماً تربوياً يعمل على تكوين الشخصية وتنمية جوانبها المختلفة فضلا عن انها أصبحت من الوسائل الهامة للمجتمع فى تطويره والارتقاء به (١ : ٥).

وانطلاقاً مما سبق، فإن الرياضة بمختلف ألوانها وأشكالها أضحت اليوم ذات أهمية بالغة في حياة المرأة التي لم تكن توليها اهتماماً كبيراً من قبل، والإقبال عليها متزايد باستمرار، وذلك لانتشار الكثير من الأمراض التي تستدعي ممارسة الرياضة كوسيلة علاجية ووقائية، وذلك من الناحيتين الجسدية والنفسية (١٩ : ٢٥)

ويرى الباحثان أن ففهمنا لذاتنا يعد من المتغيرات الهامة في التوافق النفسي والاجتماعي لدى المرأة، وتعد تقدير صورة الذات من المحددات الهامة لمفهوم الذات لدى المرأة، وأن فقدان الثقة في الجسم يؤدي الى فقدان الثقة في النفس حيث يولد عدم الرضا عن الوزن وصورة الجسد أثراً كبيراً على حياة النساء وتفاعلهن في المجتمع، كما أن اختيار المرأة كونها تعطى انتباهاً نحو جسدها، وأن ربط منظور صورة الجسد لدى المرأة بمتغير مفهوم الرياضة للجميع يبين لنا الدور التي تلعبه أنشطة الرياضة للجميع من الناحية النفسية والاجتماعية والحركية والصحية بحكم أنها تسهم في استيعاب جسم الانسان بصفة عامة والمرأة بصفة خاصة، وتنمية مهاراته الحركية وهذا ما نلمسه من خلال الاهداف التي ترمى الى تحقيقها.

هدف البحث :

يهدف البحث الى تقدير صورة الجسد في ضوء مفهوم الرياضة للجميع لدى المرأة العربية من خلال:

- التعرف على مستوى تقدير صورة الجسد لدى المرأة العربية (مصر - الكويت)
- التعرف على مستوى أدراك مفهوم الرياضة للجميع لدى المرأة العربية (مصر - الكويت).
- التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير صورة الجسد ومفهوم الرياضة للجميع لدى المرأة (مصر - الكويت).
- التعرف على متوسط مؤشر كتلة الجسم لدى المرأة العربية (مصر - الكويت)
- التعرف على الفروق بين تقدير صورة الجسد ومفهوم الرياضة للجميع لمتغيرات (الدولة، والممارسة، والمرحلة السنية)

تساؤلات البحث :

- ما هو مستوى تقدير صورة الجسد لدى المرأة العربية (مصر - الكويت) ؟
- ما هو مستوى أدراك مفهوم الرياضة للجميع لدى المرأة العربية (مصر - الكويت) ؟
- ما هي طبيعة العلاقة بين تقدير صورة الجسد ومفهوم الرياضة للجميع لدى المرأة (مصر - الكويت) ؟
- ما هو متوسط مؤشر كتلة الجسم لدى المرأة العربية (مصر - الكويت) ؟
- ما هي الفروق بين تقدير صورة الجسد ومفهوم الرياضة للجميع للمتغيرات (الدولة، والممارسة، والمرحلة السنية)؟

الدراسات السابقة العربية والاجنبية:

يعرض الباحثان عدداً من الدراسات السابقة التي تعرضت لجانب أو أكثر من موضوع الدراسة الحالية، حتى يمكن الاستفادة من نتائجها وتوصياتها، لتكون مرجعاً للدراسة الحالية، وسيتم عرضها وفقاً للترتيب الزمني من الأحدث الى الأقدم فيما يلي :-

١- دراسة هيام سعدون عبود (٢٠٢٣) (٥٢) وهدفت التعرف على صورة الجسم لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات الرياضة وعلاقتها بالسعادة النفسية، وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم (٣٠) طالبة، وأستخدم مقياس صورة الجسم، ومقياس السعادة النفسية كأدوات لجمع البيانات، وتم التوصل الى اهم النتائج وهي وجود علاقة ارتباط معنوية بين صورة الجسم والسعادة النفسية.

٢- دراسة محمد امين عبد السلام، حسين زايد راشد المكي (٢٠٢٢) (٤٥) وهدف البحث إلى التعرف على اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع في جمهورية مصر العربية ودولة الكويت، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة عشوائية بإجمالي (٤٤٥) بواقع (٢٢٨) امرأة من مصر، و(٢١٧) امرأة من الكويت، وقد استخدم مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع كأداة لجمع البيانات، وقد توصل الباحثان إلى أن المرأة بدولتي مصر والكويت لديها اتجاهات إيجابية نحو "مفهوم وأهمية الرياضة للجميع، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الدولتين للمرأة على جميع أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع.

٣- دراسة عبد الحكيم نصير (٢٠٢١) (٢٨) وهدفت التعرف على تقدير صورة الجسد ومستوى التوجهات الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والتعرف على العلاقة بين تقدير صورة الجسد والتوجهات الرياضية، والكشف عن الفروق في تقدير صورة الجسد تبعاً لمتغير الطور الدراسي، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت العينة من ٨٥ طالب، واعتمد الباحث على مقياسين التوجهات الرياضية وصورة الجسد، وتوصل الباحث الى وجود مستوى مرتفع في التوجهات الرياضية لدى الطلبة، ويوجد علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير صورة الجسد والتوجهات الرياضية.

٤- دراسة قام بها Nina, Linderova & Tomáš, Gergor (2021) (٦٨) أستهدفت مقارنة صورة الجسم الرياضيين والرياضيين الترويحيين وغير الرياضيين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٠ عاماً من حيث الرضا عن أجسادهم ومظهرهم وصحتهم ولياقتهم البدنية، وتكونت عينة البحث من ٤٠٨ شباب، وكانت أهم النتائج أن الرياضيين أكثر رضاً بشكل ملحوظ عن أجسادهم ويشعرون بأنهم أكثر جاذبية وصحة مقارنة بغير الرياضيين، وكانت الرياضيات أقل رضا عن أجسادهن من الرياضيين الذكور.

- ٥- دراسة نهى توفيق مكروم (٢٠٢١) (٤٩) بعنوان صورة الجسد عند الشباب وعلاقته باتباع بعض العادات الصحية: الحماية الغذائية وممارسة الرياضة نموذجاً، واستعانت الدراسة بمنهج دراسة الحالة وتم التطبيق على عدد (٢٠) من الذكور والإناث الذين اتبعوا العادات الصحية "الحماية الغذائية وممارسة الرياضة" لتحسين صورة الجسد، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها أن المحيط الاجتماعي للشباب له تأثير على تشكيل رؤية الشباب لجسدهم، مع انتشار نموذج الجسد النحيف الرشيق الرياضي.
- ٦- دراسة قام بها Francesco Fischetti, Francesca Latino, Stefania Cataldi and Gianpiero Gerco (2020) (58) بعنوان الفروق بين الجنسين في عدم الرضا عن صورة الجسم: دور التربية البدنية والرياضة، والهدف هو دراسة الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بعدم الرضا الجسدي وعدم الارتياح المدرك لدى المراهقين والدور الذي تلعبه التربية الرياضية في عملية التطور الإيجابي للتمثيل العقلي للجسم، شارك ١٠٠ طالب (١٤-١٥ عاماً)، وبعد قياسات الجسم البشري (BMI)، أظهرت النتائج إدراكاً أفضل لحجم الجسم وشعوراً أصغر بعدم الارتياح لدى المراهقين المدربين، وأظهرت الفتيات قدراً أكبر من عدم الرضا وعدم الارتياح تجاه المظهر الخارجي مقارنة بنظرائهن الذكور، فضلاً عن إجمالي المجموعة الذكور والإناث المدربين أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في مؤشر كتلة الجسم ($P < .05$)
- ٧- دراسة Yiyi Ouyang, Kun Wang, Tingran Zhang, Li Peng, Gan (2020) (٦٩) Song, and Jiong Luo) وهدفت استكشاف العلاقة بين صورة الجسم والفاعلية الذاتية والثقة بالذات والمشاركة الرياضية حسب الجنس والصف والتخصص لدى طلاب الجامعات، وتم استخدام المنهج الوصفي وتم أخذ العينات العشوائية الطبقية، ومن أهم النتائج وجود ارتباط إيجابي بصورة الجسم مع فعالية الذات، والثقة بالذات، والمشاركة الرياضية، وكان لصورة الجسم تأثير مباشر على المشاركة الرياضية.
- ٨- دراسة صفوت على جمعة (٢٠٢٠) (٢٤) وهدفت إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية في تقبل صورة الجسد، واستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية على ٩٧٠ طالب، وتم استخدام مقياس صورة الجسد كأداة لجمع البيانات، وتوصلت النتائج إلى تفوق ممارسي الأنشطة الترويحية على الغير ممارسين في تقبل صورة الجسد، فضلاً عن وجود فروق بين الأنشطة الترويحية في أبعاد والمجموع الكلي لصورة الجسد، تفوق ممارسي النشاط الترويحي الرياضي على ممارسي باقي الأنشطة الترويحية في تقبل صورة الجسد.
- ٩- دراسة دعاء معن عبد الهادي، ضحى سعد عزيز (٢٠١٩) (٢٠) وهدفت التعرف على العلاقة بين صورة الجسم ودافعية ممارسة اللياقة البدنية لدى طالبات كلية بلاد الرافدين الجامعة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة

العشوائية وبلغت (١٠٠) طالبة، وتم استخدام مقياس صورة الجسم ومقياس الدافعية كأدوات لجمع البيانات، ومن أهم النتائج توصل الباحثان الى ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين مقياسي صورة الجسم ودافعية ممارسة اللياقة البدنية.

١٠-دراسة أحمدية نصير، على جرمون، والمحي قصار (٢٠١٩)(٣) وهدفت الدراسة الى التعرف على درجة الرضا عن صورة الجسد، ومستوى التوجه الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وطبيعة العلاقة بينهما من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من ٣٤٣ تلميذ ذكور بالمرحلة الثانوية، ومن أهم النتائج أن درجة الرضا عن صورة الجسد لدى التلاميذ من خلال ممارسة حصة البدنية والرياضية مرتفعة، ووجود مستوى مرتفع في التوجه الرياضي لديهم، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن صورة الجسد والتوجه الرياضي لدى أفراد العينة .

١١- دراسة Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., Thogersen Ntoumani (2019) (72) وهدفت الى استكشاف الارتباطات بين النشاط البدني والرياضة وصورة الجسم، من أهم النتائج كانت المشاركة في النشاط البدني والرياضة مرتبطة بصورة الجسم الأقل سلبية والأكثر إيجابية، وتم ربط صورة الجسم السلبية بإنخفاض النشاط البدني والمشاركة الرياضية وتمت مناقشتها بشكل نوعي كعائق أمام المشاركة، وارتبطت صورة الجسم الإيجابية بمشاركة أكبر في النشاط البدني والرياضة .

وتعقياً على الدراسات السابقة حيث تباينت أهداف الدراسات باختلاف المتغيرات البحثية فكانت إما لوصف ظاهرة صورة الجسد وإما لبحث العلاقة بين صورة الجسد والمتغيرات المرتبطة بها، ومن حيث الادوات استخدمت معظم الدراسات مقاييس من إعداد الباحثين، كما تباينت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم الاجراء عليها، فقد تراوحت بين الممارسين وغير الممارسين للانشطة الرياضية الا أن معظمها أجريت على الطالبات، وأن الجسد الانثوي هو الذي يغلب على هذه الدراسات، ومن حيث المنهج المستخدم فإن معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، أما من حيث النتائج كشف الدراسات التي تناولت صورة الجسد عن وجود علاقة ارتباطية والعديد من المتغيرات الاخرى.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث لوصف ما هو كائن وتفسيره.

مجتمع عينة البحث

تمثل مجتمع البحث من المرأة العربية المترددات على الاندية ومراكز الشباب بالإضافة الى بعض طالبات الجامعات بدولتي مصر والكويت، وتم اختيار عينة البحث

بالطريقة العشوائية وبلغت (٤٣٠) بواقع (٢٢٠) من دولة الكويت، و(٢١٠) من جمهورية مصر العربية، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث الأساسية:-

جدول (١)

توصيف عينة البحث الأساسية ن = ٤٣٠

العينة مصر (٢١٠)		عينة الكويت (٢٢٠)		المتغيرات	
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد		
%٨١,٤٣	١٧١	%٦٧,٢٧	١٤٨	ممارسة	الممارسة
%١٨,٥٧	٣٩	%٣٢,٣٧	٧٢	غير ممارسة	
%٦٢,٨٦	١٣٢	%٦١,٣٦	١٣٥	من ١٨ لأقل من ٣٠	المرحلة السنوية
%٢٢,٣٨	٤٧	%٢١,٨٢	٤٨	من ٣٠ لأقل من ٥٠	
%١٤,٧٦	٣١	%١٦,٨٢	٣٧	من ٥٠ لأكثر	
%١٠٠	٢١٠	%١٠٠	٢٢٠	المجموع	

أدوات جمع البيانات

- أ- استخدم الباحثان مقياس صورة الجسد (مرفق) كأداة لجمع البيانات من إعداد الباحثان، وقد تكون المقياس من (٣٩) مفردة، موزعة على أربعة أبعاد، المنظور النفسي (١٠ مفردات)، المنظور الاجتماعي، (١٠ مفردات)، المنظور الصحي، (١٠ مفردات)، المنظور البدني، (٩ مفردات)، كما تم استخدام ميزان رباعي التقدير وفقاً دائماً - ٤ درجات)، (أحياناً - ٣ درجات)، (نادراً ٢ درجة)، (أبداً - درجة واحدة).
- ب- استخدم الباحثان استبيان مفهوم الرياضة للجميع (مرفق)، وتكون من (٣٠) عبارة وفقاً لميزان تقدير ثلاثي، (موافق - ٣ درجات)، (وموافق الى حد ما (درجتان)، (وغير موافق (١) درجة).

وتم تحديد الأبعاد والمحاور في ضوء الأطار النظري والدراسات السابقة وبعض المقاييس العامة التي تناولت صورة الجسد ومفاهيم الرياضة للجميع، والتي اطلع عليها الباحثان، مثل مقاييس صورة الجسد (علاء كفاي، ١٩٩٥)، (زينب شقير، ٢٠٠٢)، (مجدى الدسوقي، ٢٠٠٤)، (محمد الحماحمي، ٢٠١٥)، وتم عرض الصور الأولية على مجموعة من السادة الاساتذة الخبراء والمتخصصين في مجال الرياضة للجميع والإدارة التربوية وعلم النفس الرياضي من كلية التربية الرياضية جامعة حلوان وقسم التربية البدنية والرياضة في كلية التربية الأساسية في الكويت (مرفق)، لمعرفة مدى ملائمة الأبعاد وانتفاء العبارات والصياغة الملائمة فضلاً عن إبداء أي ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف، وبناء عليه تم تعديل وحذف بعض العبارات والتي لم تصل نسبة الاتفاق فيها ٨٠% من اجمالي عدد المحكمين.

المعاملات العلمية :

أ- معامل الصدق (صدق الاتساق الداخلي):

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة ما بين ٢٠٢٣/١١/٥ الى ٢٠٢٣/١١/١٢ على عينة بلغ قوامها (٦٠) امرأة (٣٠ من دولة الكويت، ٣٠ من دولة

(مصر)، تم اختيارهن من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لحساب صدق الاتساق الداخلي، والجدول التالي يوضح الآتي:

جدول (٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والمجموع الكلي لدرجات بعدها في مقياس "صورة الجسد" $n = 60$

المرتبة الأولى	المرتبة الثانية	المرتبة الثالثة	المرتبة الرابعة	المرتبة الخامسة	المرتبة السادسة	المرتبة السابعة	المرتبة الثامنة	المرتبة التاسعة	المرتبة العاشرة
١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥
٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦
٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧
٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨
٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠

*دالة عند مستوي (٠,٠٥) **دالة عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢) ان قيم معاملات الارتباط للمفردات المنتمية للبعد الأول تراوحت بين (٠,٢١٥ ، ٠,٨٥٠) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥)، ما عدا العبارتين رقم (١) و(٢) حيث جاءت غير دالتين إحصائياً، كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط للمفردات المنتمية للبعد الثاني تراوحت بين (٠,٣٨٨ ، ٠,٨١٣) وأن قيم معاملات الارتباط للمفردات المنتمية للبعد الثالث تراوحت بين (٠,٥٥٢ ، ٠,٧١٩)، وأن قيم معاملات الارتباط للمفردات المنتمية للبعد الرابع تراوحت بين (٠,٤٨٧ ، ٠,٦٩٥)، وهي داله إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥)، مما يدل على اتساق كل مفردة مع البعد الذي تنتمي إليه وبالتالي صدق المفردات في التعبير عن كل بُعد، كما تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١-١٤٨) درجة، والدرجة ما بين (١-٣٧) تمثل الدرجة المنخفضة جداً للمقياس، أما الدرجة ما بين (٣٨-٧٤) تمثل الدرجة المنخفضة للمقياس، أما الدرجة ما بين (٧٥-١١١) تمثل الدرجة المتوسطة للمقياس، أما الدرجة ما بين (١١٢-١٤٨) تمثل الدرجة المرتفعة للمقياس.

جدول (٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والمجموع الكلي لدرجات أبعاد مقياس "صورة الجسد" $n = 60$

م	البعد	قيمة الارتباط
الأول	"المنظور النفسي"	٠,٨٠٧**
الثاني	"المنظور الاجتماعي"	٠,٩٠٦**
الثالث	"المنظور الصحي"	٠,٨٢٩**
الرابع	"المنظور البدني"	٠,٩١٩**

*دالة عند مستوي (٠,٠٥) **دالة عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والمجموع الكلي لدرجات أبعاد المقياس تراوحت بين (٠,٨٠٧ ، ٠,٩١٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل على اتساق كل بعد مع المجموع الكلي للمقياس وبالتالي الأبعاد الأربعة.

جدول (٤)
قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات استبيان "مفهوم الرياضة للجميع" ن = ٦٠

رقم المفردة	قيمة الارتباط	رقم المفردة	قيمة الارتباط	رقم المفردة	قيمة الارتباط	رقم المفردة	قيمة الارتباط	رقم المفردة	قيمة الارتباط
١	.265*	٧	.475**	١٣	.641**	١٩	.748**	٢٥	.151
٢	.551**	٨	.289*	١٤	.472**	٢٠	.695**	٢٦	.616**
٣	.565**	٩	.692**	١٥	.467**	٢١	.721**	٢٧	.626**
٤	.598**	١٠	.649**	١٦	.582**	٢٢	.769**	٢٨	.297*
٥	.486**	١١	.381**	١٧	.674**	٢٣	.642**	٢٩	.650**
٦	.678**	١٢	.716**	١٨	.668**	٢٤	.632**	٣٠	.534**

*دالة عند مستوي (٠,٠٥) **دالة عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط لجميع عبارات الاستبيان جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل على صدق العبارات في التعبير عن المحور ما عدا العبارة رقم (٢٥) حيث جاءت غير دالة إحصائياً.

ب- معامل الثبات: قام الباحثان باستخدام التجزئة النصفية عن طريق "معامل ألفا Alpha" لإختبار ثبات المقياسين وفقاً للمعادلة الإحصائية لكلاً من "Richardson، Kuder" وفقاً لتعديل كرونباخ Cronbach والجدول (٥) يوضح ثبات أبعاد المقياس.

جدول (٥)

قيمة معامل ألفا Alpha لأبعاد مقياس "صورة الجسد" ولاستبيان "مفهوم الرياضة للجميع" ن = ٦٠

م	البعد	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	"المنظور النفسي"	٠,٩٠١
الثاني	"المنظور الاجتماعي"	٠,٨٢٤
الثالث	"المنظور الصحي"	٠,٨٣٢
الرابع	"المنظور البدني"	٠,٧٨٥
	"مفهوم الرياضة للجميع"	٠,٩١٩

يتضح من جدول (٥) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "ألفا" تتراوح بين (٠,٧٨٥)، (٠,٩٠١) وذلك يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات، كما يتضح قيمة المعاملات للثبات بطريقة "ألفا" (٠,٩١٩) وذلك يؤكد على أن الاستبيان على درجة عالية من الثبات.
الدراسة الأساسية :

قام الباحثان بتطبيق المقياس والاستبيان في صورتها النهائية على العينة قيد البحث من المرأة من مرتادي بعض الاندية والهيئات الرياضية، في الفترة من (٢٠٢٣/١١/١٩) حتى (٢٠٢٣/١٢/٣)، فضلاً عن ذلك تم إعداد أدوات الدراسة في الصورة الالكترونية عن طريق تطبيق Google Forms، لتوظيف التكنولوجيا وإمكانية التواصل مع افراد العينة، من خلال الروابط "https://forms.gle/DcKHTfSuyqziZXym8"، وقد تم تفرغ البيانات في كشوف الحاسب الآلي لمعالجتها إحصائياً بواسطة برنامج SPSS، لأستخلاص النتائج، كما اعتمد الباحثان في خطة البحث الإحصائية على حساب التكرارات والنسب المئوية والمجموع التقديري وكأ، معامل الارتباط بطريقة "بيرسون" لاختبار الصدق، معامل ألفا (كورنباخ)

لأختبار ثبات، واختبار دلالة الفروق الأحصائية T-test، اختبار اقل فرق معنوي L.S.D. فضلا عن تحليل التباين، ولقد ارتضى الباحثان مستوى (٠,٠٥) لقبول وتفسير نتائج البحث.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

نتائج البحث:

جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية وكما^٢ لاستجابات عينة البحث من "دولة الكويت" على مفردات البعد الأول لمقياس "تقدير صورة الجسد" ن = ٢٢٠

الترتيب	ك ^٢	%	المجموع التقديري	ابدا		نادرا		احيانا		دائما		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
٣	41.491	61.818	544.00	21.8	48	22.3	49	42.7	94	13.2	29	١
٥	39.964	52.159	459.00	41.8	92	20.5	45	25.0	55	12.7	28	٢
٤	49.60	52.956	466.00	42.3	93	15.9	35	29.5	65	12.3	27	٣
١	53.60	74.318	654.00	12.7	28	12.7	28	39.1	86	35.5	78	٤
٢	12.836	66.931	589.00	24.5	54	15.9	35	26.8	59	32.7	72	٥
٧	116.545	46.023	405.00	56.4	124	15.0	33	16.8	37	11.8	26	٦
٨	122.436	45.568	401.00	56.8	125	14.1	31	19.1	42	10.0	22	٧
٦	83.345	47.727	420.00	50.5	111	17.7	39	22.3	49	9.5	21	٨
		55.938	3938									مجموع البعد

قيمة ك^٢ الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = (٧,٨١)

يتضح من جدول (٦) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الأول "المنظور النفسي" تراوحت ما بين (٤٥,٥٦٨%) و(٧٤,٣١٨%)، وجاءت قيمة (ك^٢) لكل منها دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الاستجابة بـ(ابدا) في حين جاءت المفردات (٤,١) لصالح الاستجابة بـ(احيانا)، والمفردة رقم (٥) لصالح الاستجابة بـ(دائما)، وقد جاءت المفردة (٤) (هيئتي مرتبطة بأسلوب ارتداء الملابس) في المرتبة الأولى وحصلت على نسبة مئوية (٧٤,٣١٨%)، وجاءت المفردة (٧) (أشعر بالتوتر عندما ينظر الآخريين الى مظهري الخارجي) في المرتبة الثامنة وحصلت على (٤٥,٥٦٨%).

جدول (٧)

التكرارات والنسب المئوية وكما^٢ لاستجابات عينة البحث "جمهورية مصر العربية" على مفردات البعد الأول لمقياس "تقدير صورة الجسد" ن = ٢١٠

الترتيب	ك ^٢	%	المجموع التقديري	ابدا		نادرا		احيانا		دائما		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
٣	63.257	61.310	515.00	21.0	44	22.4	47	47.1	99	9.5	20	١
٥	41.238	55.357	465.00	37.6	79	15.7	33	34.3	72	12.4	26	٢
٤	42.610	55.476	466.00	41.4	87	12.4	26	29.0	61	17.1	36	٣
١	83.829	78.571	660.00	10.0	21	8.6	18	38.6	81	42.9	90	٤
٢	11.905	67.143	564.00	22.4	47	21.9	46	20.5	43	35.2	74	٥
٨	299.029	36.667	308.00	76.7	161	8.1	17	7.1	15	8.1	17	٦
٦	97.314	45.357	381.00	52.9	111	19.5	41	21.0	44	6.7	14	٧
٧	147.981	42.024	353.00	60.0	126	16.2	34	19.5	41	4.3	9	٨
		55.238	3712									مجموع البعد

قيمة ك^٢ الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = (٧,٨١)

يتضح من جدول (٧) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البُعد الأول "المنظور النفسي" تراوحت ما بين (٣٦,٥٦٨%) و(٧٨,٥٧١%)، وجاءت قيمة (كا^٢) لكل منها دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الاستجابة بـ(ابداً) في حين جاءت المفردات (٤-٥) لصالح الاستجابة بـ(دائماً)، والمفردة رقم (١) لصالح الاستجابة بـ(أحياناً)، حيث جاءت المفردة (٤) (هيئتي مرتبطة بأسلوب ارتداء الملابس) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٧٨,٥٧١%)، وجاءت المفردة (٦) (أتمنى ان اجري جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسدي) في المرتبة الثامنة حيث حصلت على (٣٦,٥٦٨%).

ويرجع الباحثان ذلك إلى أن المنظور النفسي لصورة الجسد لدى المرأة في (مصر والكويت) يتكون من خلال ما تتعرض له المرأة من أحداث ومواقف، لذا فأنها قابلة للتعديل من خلال الاتجاهات المتعلقة بالممارسات، وإن عينة البحث قد أنفقت على أن المظهر والشكل الخارجي يعتبر أحد العوامل الهامة في التأثير على الجوانب النفسية. وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة بوغالية فيزة (٢٠١٦) على أن طالبات معهد التربية البدنية والرياضة لهن مفهوم عال ومرتفع لصورة أجسامهن حيث يتمتعن بصورة إيجابية تتميز بأنهن أقل قلقاً وأكثر فاعلية في الجماعة وتوقع النجاح والاعتماد على النفس وهذا من خلال التفاعل والاحتكاك مع الغير. كما وقد تتفق مع دراسة كلا من مها سميح و آخرون (٢٠٢١) على أن السمات التي تميز اضطرابات تشوه صورة الجسد تتمثل في التقدير السلبي للذات وعدم الرضا عن المظهر، والعزلة وعدم الرغبة في مقابلة الآخرين، وأحياناً تجنب النظر الى المرآه (٤٨ : ١٤٨). وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة عمرو سعد، محمد خميس (٢٠٢٣) حيث يعزو الى ان ممارسة أنشطة الرياضة للجميع تكسب الطالبات درجة عالية من القدرة على التوافق في مختلف المواقف النفسية والاجتماعية والتمتع بالصحة النفسية والتواصل الإيجابي مع الآخرين، كما تسهم في نمو تقدير الذات والثقة في النفس وجذب انتباه الآخرين (٣٢ : ١٠٦).

جدول (٨)

التكرارات والنسب المئوية وكأ^٢ لاستجابات عينة البحث من "دولة الكويت" على مفردات البُعد الثاني لمقياس "تقدير صورة الجسد" ن = ٢٢٠

الترتيب	كا ^٢	%	المجموع التقديري	ابداً		نادراً		أحياناً		دائماً		م
				ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
١٠	253.964	37.955	334.00	71.4	157	13.2	29	7.7	17	7.7	17	١
٤	31.745	70	616.00	16.8	37	15.5	34	38.6	85	29.1	64	٢
٥	53.127	69.432	611.00	13.2	29	18.6	41	45.5	100	22.7	50	٣
١	166.182	84.318	742.00	8.2	18	7.3	16	23.6	52	60.9	134	٤
٨	21.055	62.159	547.00	33.2	73	12.3	27	27.3	60	27.3	60	٥
٢	82.364	78.295	689.00	9.5	21	10.0	22	38.2	84	42.3	93	٦
٧	21.636	68.068	599.00	17.7	39	18.6	41	37.3	82	26.4	58	٧
٩	63.382	51.25	451.00	48.2	106	15.9	35	18.6	41	17.3	38	٨
٦	12.655	68.182	600.00	20.5	45	17.7	39	30.5	67	31.4	69	٩
٣	49.455	74.773	658.00	12.3	27	14.1	31	35.9	79	37.7	83	١٠
		66.443	5847									مجموع البعد

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = (٧,٨١)

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثاني "المنظور الاجتماعي" تراوحت ما بين (٣٧,٩٥٥%) و(٨٤,٣١٨%)، وجاءت قيمة (كا^٢) لكل منها دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الاستجابة بـ(دائماً) في حين جاءت المفردات (٢-٣-٧) لصالح الاستجابة بـ(أحياناً)، والمفردات رقم (١-٥-٨) لصالح الاستجابة بـ(أبداً)، حيث جاءت المفردة (٤) (يعاملني الناس على أساس شخصيتي وليس مظهر جسدي) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٤,٣١٨%)، وجاءت المفردة (١) (أتجنب الحضور في المناسبات والتجمعات الاجتماعية بسبب شكل جسدي) في المرتبة العاشرة حيث حصلت على (٣٧,٩٥٥%).

جدول (٩)

التكرارات والنسب المئوية وكأ^٢ لاستجابات عينة البحث من "جمهورية مصر العربية" على مفردات البعد الثاني لمقياس "تقدير صورة الجسد" ن = ٢١٠

م	دائماً		أحياناً		نادراً		أبداً		المجموع التقديري	%	كا ^٢	الترتيب
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك				
١	3.3	7	6.2	13	11.4	24	79.0	166	281.00	33.452	330	١٠
٢	31.0	65	45.2	95	11.4	24	12.4	26	619.00	73.690	66.229	٤
٣	20.5	43	41.9	88	23.3	49	14.3	30	564.00	67.143	35.600	٦
٤	70.5	148	21.4	45	3.8	8	4.3	9	752.00	89.524	248.552	١
٥	16.7	35	26.7	56	24.8	52	31.9	67	479.00	57.024	10.076	٨
٦	43.3	91	37.6	79	12.9	27	6.2	13	668.00	79.524	83.714	٣
٧	28.6	60	29.0	61	23.3	49	19.0	40	561.00	66.786	5.657	٧
٨	13.3	28	15.2	32	16.7	35	54.8	115	393.00	46.786	99.676	٩
٩	33.3	70	37.1	78	15.7	33	13.8	29	609.00	72.5	35.981	٥
١٠	41.4	87	39.5	83	11.0	23	8.1	17	660.00	78.571	80.971	٢
مجموع البعد										66.5	5586	

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = (٧,٨١)

يتضح من جدول (٩) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البعد الثاني "المنظور الاجتماعي" تراوحت ما بين (٣٣,٤٥٢%) و(٨٩,٥٢٤%)، وجاءت قيمة (كا^٢) لكل منها دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الاستجابة بـ(أحياناً) في حين جاءت المفردات (٤-٦-١٠) لصالح الاستجابة بـ(دائماً)، والمفردات رقم (١-٥-٨) لصالح الاستجابة بـ(أبداً)، ما عدا المفردة رقم (٧) حيث جاءت غير دالة، حيث جاءت المفردة (٤) (يعاملني الناس على أساس شخصيتي وليس مظهر جسدي) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٩,٥٢٤%)، وجاءت المفردة (١) (أتجنب الحضور في المناسبات والتجمعات الاجتماعية بسبب شكل جسدي) في المرتبة العاشرة حيث حصلت على (٣٣,٤٥٢%).

ويرجع الباحثان ذلك إلى أن المنظور الاجتماعي لصورة الجسد لدى المرأة في (مصر والكويت) جاء بمستوى تقدير مرتفع لدى عينة البحث. كما اتفقوا على أن شخصية المرأة تأتي في المقام الأول بغض النظر عن صور الجسد حيث تمتلك العديد من المهارات الشخصية والاجتماعية نتيجة ممارسة برامج الرياضة للجميع التي تسمح لها الشعور بالارتياح عند مخالطة الناس والمحيط الاجتماعي، والذي ينعكس ذلك على أدائهم الشخصي. ويشير كلا من حسن الشافعي، رشا عبد النعيم (٢٠٢٣) إلى أنه يمكن تمكين المرأة من خلال الرياضة للسعى إلى تنمية المعارف والكفاءات التي تمكن المرأة من تطوير قدراتها الاجتماعية مثل العمل ضمن الفريق والتضامن والتسامح والروح الرياضية في إطار متعدد الثقافات، وهو ما يتحقق بالممارسة الرياضية التربوية بكل متعة ومحبة لممارسيها. وهذا يتفق مع دراسة مجدى الدسوقي (٢٠١٦) على أن ممارسة الأنشطة الرياضية التي تنتم بالمتعة والسرور للذين يعانون من اضطرابات في صورة الجسد تساعدهم على تحسين العلاقة بين الأفراد في التعامل مع أجسامهم بطريقة صحيحة وبذلك تنمو لديهم الاحساس بالصحة واللياقة مما يؤدي إلى تكوين علاقة ايجابية بين الجسد والذات. وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة صفوت جمعة (٢٠٢٠) على أن اقبال الفرد على ممارسة نشاط ترويحى رياضى يجعل الفرد أكثر تقبلاً لصوره جسده والعكس صحيح. وهذه النتائج قد لا تتفق مع دراسة بوغالية فايزة (٢٠١٦) حيث أوضحت النتائج أن كلما كان إدراك الطالبات لصورة الجسم بشكل إيجابى فأن هذا يقلل من شأن اتجاهاتهم نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، والتي تتضمن قدر من الخطورة والتوتر، وقد تكون سلبية هذه العلاقة القائمة كون المراهقات في هذه المرحلة قد يميلون بقدر اكبر نحو الأنشطة التي تجلب لهم راحة وطمأنينه.

جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية وكما^٢ لاستجابات عينة البحث من "دولة الكويت" على مفردات البعد الثالث لمقياس "تقدير صورة الجسد" ن = ٢٢٠

الترتيب	كا ^٢	%	المجموع التقديري	أبداً		نادراً		أحياناً		دائماً		م	
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
٤	162.327	85.682	754.00	1.4	3	6.8	15	39.5	87	52.3	115	١	
٣	196.691	87.386	769.00	3.2	7	6.8	15	27.3	60	62.7	138	٢	
٦	75.527	77.727	684.00	6.4	14	15.0	33	40.0	88	38.6	85	٣	
١٠	44.036	69.659	613.00	13.6	30	18.6	41	43.2	95	24.5	54	٤	
٨	68.109	73.295	645.00	8.2	18	18.2	40	45.9	101	27.7	61	٥	
٩	33.418	72.614	639.00	10.5	23	21.8	48	34.5	76	33.2	73	٦	
٧	60.036	76.591	674.00	7.3	16	17.7	39	36.4	80	38.6	85	٧	
٥	110.073	81.932	721.00	5.0	11	11.8	26	33.6	74	49.5	109	٨	
٢	200.436	87.955	774.00	2.3	5	4.1	9	33.2	73	60.5	133	٩	
١	273.091	90.909	800.00	1.8	4	3.6	8	23.6	52	70.9	156	١٠	
			7073	مجموع البعد									

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = (٧,٨١)

يتضح من جدول (١٠) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البُعد الثالث "المنظور الصحي" تراوحت ما بين (٩٠,٩٠٩%) و(٦٩,٦٥٩%)، وجاءت قيمة (كا^٢) لكل منها دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الاستجابة بـ(دائماً) في حين جاءت المفردات (٣-٤-٥-٦) لصالح الاستجابة بـ(أحياناً)، حيث جاءت المفردة (١٠) (برامج الرياضة للجميع تزيد من المناعة الطبيعية للجسم) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٩٠,٩٠٩%)، وجاءت المفردة (٤) (أشعر بأني غير قادرة على اتباع نظام صحي ورياضي) في المرتبة العاشرة حيث حصلت على (٦٩,٦٥٩%).

جدول (١١)

التكرارات والنسب المئوية وكا^٢ لاستجابات عينة البحث من "جمهورية مصر العربية" على مفردات البُعد الثالث لمقياس "تقدير صورة الجسد" ن = ٢١٠

الترتيب	كا ^٢	%	المجموع التقديري	أبداً		نادراً		أحياناً		دائماً		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
٥	128.781	82.024	689.00	1.9	4	9.5	20	47.1	99	41.4	87	١
٤	146.686	84.881	713.00	3.8	8	11.0	23	27.1	57	58.1	122	٢
٧	65.619	77.381	650.00	9.0	19	13.3	28	36.7	77	41.0	86	٣
٩	65.390	61.548	517.00	20.5	43	22.4	47	47.6	100	9.5	20	٤
٩ مكرر	89.619	61.548	517.00	12.4	26	35.2	74	46.2	97	6.2	13	٥
٨	33.314	61.905	520.00	21.0	44	24.3	51	41.0	86	13.8	29	٦
٦	98.800	80	672.00	4.3	9	11.9	25	43.3	91	40.5	85	٧
٢	63.114	86.190	724.00	0	0	11.0	23	33.3	70	55.7	117	٨
٣	143.410	85.119	715.00	1.4	3	9.0	19	37.1	78	52.4	110	٩
١	199.800	93.214	783.00	0	0	6.2	13	14.8	31	79.0	166	١٠
			77.381	6500	مجموع البعد							

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = (٧,٨١)

يتضح من جدول (١١) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البُعد الثالث "المنظور الصحي" تراوحت ما بين (٩٣,٢١٤%) و(٦١,٥٤٨%)، وجاءت قيمة (كا^٢) لكل منها دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الاستجابة بـ(دائماً) في حين جاءت المفردات (١-٤-٥-٦-٧) لصالح الاستجابة بـ(أحياناً)، حيث جاءت المفردة (١٠) (برامج الرياضة للجميع تزيد من المناعة الطبيعية للجسم) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٩٣,٢١٤%)، وجاءت المفردة (٥) (تكثر عندي ساعات الجلوس دون الحركة) في المرتبة العاشرة حيث حصلت على (٦١,٥٤٨%). ويرجع الباحثان ذلك إلى أن المنظور الصحي لصورة الجسد لدى المرأة في (مصر والكويت) جاء بمستوى تقدير مرتفع لدى عينة البحث وهذا يؤكد على أن ممارسة برامج الرياضة للجميع يعد أحد المقومات الرئيسية الداعمة لتحقيق صورة الجسد المثالية، بحيث تساعد على زيادة كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم وزيادة

المناعة الطبيعية للممارسين، وذلك لمعرفةهم بمرود الممارسة على الجوانب الصحية كالوقاية من الاصابة بالامراض العصرية والتي من شأنها الحفاظ على الصحة العامة، ولتحقيق المعدلات التنموية والتقليل من النفقات العلاجية. وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة **حسين المكي (٢٠١٠)** على أن إدراك الفتاة الكويتية لأهمية الترويج الرياضى من الناحية البدنية والصحية لما يتميز به من فوائد عديدة، فضلا عن ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي الى تحسين وتجميل الناحية البدنية والصحية التي تسعى الفتاة دائما الى اظهارها كالرشاقة والحيوية والجمال. كما وتتفق مع دراسة **ايهاب عماد (٢٠١٦)** حيث انه يمكن حدوث تغيرات فى التكوين الجسماني بشكل ملحوظ فى صورة وتركيب الجسم عن طريق الاستمرار فى ممارسة التدريبات الرياضية الهوائية المتنوعة. وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة **آلاء بهجت (٢٠١٩)** حيث تعد الرياضة نشاطاً بدنياً وعنصراً أساسياً من عناصر القوة والياقة البدنية والعقلية وتكمن أهميتها فى بناء مجتمع قوي متماسك صحياً ونفسياً، حيث تستغل أوقات فراغ الفئة الشابه وتفرغ طاقتهم السلبية، كما ان للرياضة عدة أدوار وقائية وعلاجية ونمائية. وهذه النتائج قد تتفق مع **عاطف نمر وآخرون (٢٠٢٠)** وأن الممارسات للنشاط البدنى لديهن صورة ايجابية نحو اجسامهن ويرون أنفسهن أكثر اجتماعية مع الاخرين، كما يعزوا تلك النتيجة الى ان التغيير فى شكل الجسم وعدم التناسق بين أجزائه يؤدي الى تشوه صورة الجسم وعدم رضا الفرد عنها مما يؤدي الى خجله وعزلته عن الاخرين وتعد هذه النتيجة منطقية حيث أن السمنة صفة غير مرغوب فيها، تجعل أصحابها يعانون مشاعر الاكتئاب النفسى والقلق الزائد فيجعلهم أكثر ميلاً للانطواء والعزلة كذلك الشعور بالنقص والدونية والخوف الزائد من مناظرة الاخرين لهن وخاصة فيما يخص المظهر وشكل الجسم (٤٨ : ١٦٩)

جدول (١٢)

التكرارات والنسب المئوية وكا^٢ لاستجابات عينة البحث من "دولة الكويت" على مفردات البعد الرابع لمقياس "تقدير صورة الجسد" ن = ٢٢٠

م	دائماً		أحياناً		نادراً		أبداً		المجموع التقديري	%	كا ^٢	الترتيب
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%				
١	105	47.7	84	38.2	21	9.5	10	4.5	724.00	82.273	118.582	٣
٢	30	13.6	58	26.4	30	13.6	102	46.4	456.00	51.818	63.055	٨
٣	24	10.9	41	18.6	34	15.5	121	55.0	408.00	46.364	108.255	٩
٤	127	57.7	64	29.1	22	10.0	7	3.2	751.00	85.341	157.418	١
٥	110	50.0	84	38.2	19	8.6	7	3.2	737.00	83.75	135.745	٢
٦	47	21.4	48	21.8	53	24.1	72	32.7	510.00	57.955	7.382	٦
٧	81	36.8	64	29.1	51	23.2	24	10.9	642.00	72.955	31.527	٥
٨	104	47.3	64	29.1	33	15.0	19	8.6	693.00	78.75	77.491	٤
٩	31	14.1	53	24.1	51	23.2	85	38.6	470.00	53.409	27.20	٧
مجموع البعد										68.068	5391	

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = (٧,٨١)

يتضح من جدول (١٢) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البُعد الرابع "المنظور البدني" تراوحت ما بين (٨٥,٣٤١%) و(٤٦,٣٦٤%)، وجاءت قيمة (كأ^٢) لكل منها دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الاستجابة بـ(دائماً) في حين جاءت المفردات (٢-٣-٦-٩) لصالح الاستجابة بـ(أبداً)، حيث جاءت المفردة (٤) (أحرص على الحصول على جسم رياضي ورشيق) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٥,٣٤١%)، وجاءت المفردة (٣) (أرى أنني مقيدة الحركة بسبب جسمي وعيوبه) في المرتبة التاسعة حيث حصلت على (٤٦,٣٦٤%).

جدول (١٣)

التكرارات والنسب المئوية وكأ^٢ لاستجابات عينة البحث من "جمهورية مصر العربية" على مفردات البُعد الرابع لمقياس "تقدير صورة الجسد" ن = ٢١٠

الترتيب	كأ ^٢	%	المجموع التقديري	أبداً		نادراً		أحياناً		دائماً		م
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
٣	169.314	85.119	715.00	.5	1	4.8	10	48.6	102	46.2	97	١
٦	104.743	44.524	374.00	53.3	112	20.0	42	21.9	46	4.8	10	٢
٩	216.324	38.452	323.00	68.6	144	14.3	30	11.9	25	5.2	11	٣
١	210	88.095	740.00	2.4	5	9.5	20	21.4	45	66.7	140	٤
٢	156.971	86.310	725.00	.5	1	10.0	21	33.3	70	56.2	118	٥
٧	118.952	43.452	365.00	56.2	118	19.5	41	18.6	39	5.7	12	٦
٥	29.924	72.619	610.00	11.4	24	21.0	44	33.3	70	34.3	72	٧
٤	37.695	73.810	620.00	14.3	30	15.2	32	31.4	66	39.0	82	٨
٨	131.829	43.214	363.00	58.6	123	17.1	36	17.1	36	7.1	15	٩
		63.955	4835									

مجموع البعد

قيمة كأ^٢ الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = (٧,٨١)

يتضح من جدول (١٣) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات البُعد الرابع "المنظور البدني" تراوحت ما بين (٨٨,٠٩٥%) و(٣٨,٤٥٢%)، وجاءت قيمة (كأ^٢) لكل منها دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الاستجابة بـ(دائماً) في حين جاءت المفردات (٢-٣-٦-٩) لصالح الاستجابة بـ(أبداً)، في حين جاءت المفردة (١) لصالح الاستجابة بـ(أحياناً)، حيث جاءت المفردة (٤) (أحرص على الحصول على جسم رياضي ورشيق) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٨٨,٠٩٥%)، وجاءت المفردة (٣) (أرى أنني مقيدة الحركة بسبب جسمي وعيوبه) في المرتبة التاسعة حيث حصلت على (٣٨,٤٥٢%).

وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة أميرة شتيوي وآخرون (٢٠١٩) على أن مجال الدوافع البدنية من الدوافع القوية التي تدفع النساء إلى ممارسة اللياقة البدنية، وذلك من أجل الحصول على تناسق القوام، بالإضافة إلى تحقيق المرونة المطلوبة للجسم للقيام بالوظائف دون عناء أو التعب، وبالتالي هي تحاول الحصول على الرشاقة لجسمها لتتمكن من الوصول إلى مستوى يمكنها من القيام بعملها بصورة نشطة وحيوية، كما أن الإطالة الشخصية من

الأمر التي تعكس انطباعاً أولاً عنها، فهي تسعى للظهور بأبهى صورة، وممارسة الرياضة تساعد في تحقق هذه الإطلالة. وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة وفاء محمود وهبه سعيد (٢٠١٩) نقلاً عن مجدى الدسوقي (٢٠٠٦) في أن ممارسة الذين يعانون من اضطراب صورة الجسم للانشطة البدنية التي تتسم بالسرور أو المتعة تساعد في تحسين علاقة الفرد في تعامله مع جسمه بطريقة صحيحة وبذلك ينمو لدى الفرد إحساس بالصحة واللياقة مما يؤدي في النهاية الى خلق إحساس بالتمكن أو السيطرة وتكوين علاقة ايجابية بين الجسم والذات. وقد أوضح محمد الحماصي (٢٠١٥) أن نتائج الدراسات العلمية التي أجراها الأطباء المتخصصين في مجال صحة الإنسان قد أكدت على وجود علاقة ايجابية بين ممارسة أوجه النشاط البدني والوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بالقلب والأوعية الدموية، كذلك الدور الإيجابي في الحصول على القوام المعتدل والرشيقي والبعد عن النمط البدني، وتحسين كفاءة أجهزة الجسم الحيوية. ويشير أمين الخولي (١٩٩٦) الى أن ممارسة الرياضة تمكن الفرد من التكيف مع الواجبات البدنية المطلوبة، وأداؤها بكفاية دون تعب، ذلك لأنها أساسية للصحة العامة، وللأمن الشخصي، فضلاً عن دورها الواضح في العمل وزيادة الإنتاج، بالإضافة الى اكساب القوام المناسب الخالي من العيوب والتشوهات.

جدول (١٤)

توصيف استجابات عينة البحث من دولة الكويت على أبعاد والمجموع الكلي لمقياس لمقياس "تقدير صورة الجسد" ن = ٢٢٠

م	المحور	المجموع التقديري	الوزن النسبي	الترتيب
١	البعد الأول " المنظور النفسي "	٣٩٣٨	%٥٥,٩٣٨	٤
٢	البعد الثاني " المنظور الاجتماعي "	٥٨٤٧	%٦٦,٤٤٣	٣
٣	البعد الثالث " المنظور الصحي "	٧٠٧٣	%٨٠,٣٧٥	١
٤	البعد الرابع " المنظور البدني "	٥٣٩١	%٦٨,٠٦٨	٢
	مجموع المقياس	٢٢٢٤٩	%٦٨,٣٣٢	

يتضح من خلال الجدول السابق (١٤) أن المجموع التقديري للمقياس هو (٢٢٢٤٩) بمتوسط (١٠١,١٣٢) وبمقارنة متوسط درجة المقياس والذي بلغ (١٠١,١٣٢) درجة اتضح أنه يقع عند الدرجة (٧٥ - ١١١) وهو يقابل الدرجة (المتوسطة) للمقياس.

جدول (١٥)

توصيف استجابات عينة البحث من جمهورية مصر العربية على أبعاد والمجموع الكلي لمقياس "تقدير صورة الجسد" ن = ٢١٠

م	المحور	المجموع التقديري	الوزن النسبي	الترتيب
١	البعد الأول " المنظور النفسي "	٣٧١٢	%٥٥,٢٣٨	٤
٢	البعد الثاني " المنظور الاجتماعي "	٥٥٨٦	%٦٦,٥	٢
٣	البعد الثالث " المنظور الصحي "	٦٥٠٠	%٧٧,٣٨١	١
٤	البعد الرابع " المنظور البدني "	٤٨٣٥	%٦٣,٩٥٥	٣
	مجموع المقياس	٢٠٦٣٣	%٦٦,٣٨٧	

يتضح ومن خلال الجدول السابق (١٥) أن المجموع التقديري للمقياس هو (٢٠٦٣٣) بمتوسط (٩٨,٢٥٢) وبمقارنة متوسط درجة المقياس والذي بلغ (٩٨,٢٥٢) درجة اتضح أنه يقع عند الدرجة (٧٥ - ١١١) وهو يقابل الدرجة (المتوسطة) للمقياس.

جدول (١٦)
دلالة الفروق بين عينتي البحث بدولة الكويت وجمهورية مصر العربية في أبعاد ومجموع مقياس "تقدير صورة الجسد" (ن=٤٣٠)

البعاد	الكويت ن=٢٢٠		مصر ن=٢١٠		قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
البعد الأول "المنظور النفسي"	١٧,٩٠	٦,٣٦٤	١٧,٦٧٦	٥,١٩٩	٠,٤٠٠
البعد الثاني "المنظور الاجتماعي"	٢٦,٥٧٧	٥,٩٠٥	٢٦,٦٠	٤,٧٠١	-٠,٠٤٤
البعد الثالث "المنظور الصحي"	٣٢,١٥٠	٤,٥٢٣	٣٠,٩٥٢	٣,٧٦٠	*٢,٩٧٨
البعد الرابع "المنظور البدني"	٢٤,٥٠٥	٤,٦٤٦	٢٣,٠٢٤	٣,٥٥١	*٣,٧٢٣
مجموع المقياس	١٠١,١٣	١٦,٥٤٤	٩٨,٢٥٢	١٢,٢٦٦	*٢,٠٥٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة (ت) المحسوبة غير دالة أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في بعدي المقياس (الأول-الثاني)، أما البعدين الثالث والرابع بالإضافة إلى مجموع المقياس توجد فروق دالة إحصائية لصالح عينة البحث بالكويت.

جدول (١٧)
دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات بالكويت في أبعاد ومجموع مقياس "صورة الجسد" (ن=٢٢٠)

البعاد	الممارسات ن=١٤٨		غير الممارسات ن=٧٢		قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
البعد الأول "المنظور النفسي"	١٦,٩٤٦	٦,٣٤٥	١٩,٨٦١	٥,٩٨٠	-٣,٢٥٨
البعد الثاني "المنظور الاجتماعي"	٢٦,٤١٩	٥,٨٥٣	٢٦,٩٠٣	٦,٠٣٨	-٠,٥٦٩
البعد الثالث "المنظور الصحي"	٣٢,٢٥٧	٤,٢٢٤	٣١,٩٣١	٥,١٠٨	٠,٥٠١
البعد الرابع "المنظور البدني"	٢٤,٤٦٦	٤,٣١٠	٢٤,٥٨٣	٥,٣٠٢	-٠,١٧٥
مجموع المقياس	١٠٠,٠٩	١٦,١٤٦	١٠٣,٢٨	١٧,٢٥١	-١,٣٤٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٧) أن قيمة (ت) المحسوبة غير دالة أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المقياس (الثاني-الثالث-الرابع) بالإضافة إلى مجموع المقياس، أما البعد الأول توجد فروق دالة إحصائية لصالح عينة البحث من غير الممارسين.

جدول (١٨)
دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات بجمهورية مصر العربية في أبعاد ومجموع مقياس "صورة الجسد" (ن=٢١٠)

البعاد	الممارسات ن=١٧١		غير الممارسات ن=٣٩		قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
البعد الأول "المنظور النفسي"	١٧,١٨٧	٥,٢٠١	١٩,٨٢١	٤,٦٧٨	*٢,٩٠٥
البعد الثاني "المنظور الاجتماعي"	٢٦,٨٤٢	٤,٦١٩	٢٥,٥٣٩	٤,٩٦٨	١,٥٦٨
البعد الثالث "المنظور الصحي"	٣١,٣٤٥	٣,٦٦٤	٢٩,٢٣١	٣,٧٣٨	*٣,٢٤٠
البعد الرابع "المنظور البدني"	٢٣,٠٤١	٣,٤١٧	٢٢,٩٤٩	٤,١٣٦	٠,١٣٠
مجموع المقياس	٩٨,٤١٥	١٢,١٥٣	٩٧,٥٣٩	١٢,٨٨٨	٠,٤٠٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة (ت) المحسوبة غير دالة أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد المقياس (الثاني-الرابع) بالإضافة إلى مجموع المقياس، أما بعد المقياس

(الأول) توجد فروق دالة إحصائياً لصالح عينة البحث لصالح غير الممارسين، أما بعد (الثالث) توجد فروق دالة إحصائياً لصالح عينة البحث من الممارسين، ويعزوا الباحثان ذلك أن هناك تقدير ايجابي لصورة الجسد، حيث أن العوامل الثقافية والاجتماعية تلعب دوراً كبيراً في رضا المرأة عن صورة الجسد.

وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة **على سيد (٢٠٢٠)** 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 الرياضية. وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة **هيام عبود (٢٠٢٣)** حيث هناك علاقة بين صورة الجسم والسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للرياضة ولصالح طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكونهم يمارسن الرياضة وان ممارسة الرياضة تعمل على تكوين صورة للجسم وتجعله أكثر سعادة. وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة **محمد بوليف (٢٠٢٠)** حيث أوضحت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في درجة صورة الجسد المدركة وصورة الجسد الاجتماعية وصورة الجسد الانفعالية لصالح الممارسين.

جدول (١٩)

تحليل التباين بين عينة البحث الكويت في أبعاد ومجموع المقياس وفقاً لمتغير المرحلة السنية (ن=٢٢٠)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
الأول	بين المجموعات	٨٣,١٢٣	٢	٤١,٥٦١	١,٠٢٧
	داخل المجموعات	٨٧٨٤,٦٧٧	٢١٧	٤٠,٤٨٢	
	المجموع	٨٨٦٧,٨٠٠	٢١٩		
الثاني	بين المجموعات	١٨٩,٩٣٧	٢	٩٤,٩٦٩	٢,٧٦٨
	داخل المجموعات	٧٤٤٥,٧٤٩	٢١٧	٣٤,٣١٢	
	المجموع	٧٦٣٥,٦٨٦	٢١٩		
الثالث	بين المجموعات	٠,٩٦٦	٢	٠,٤٨٣	٠,٠٢٣
	داخل المجموعات	٤٤٧٩,٠٨٤	٢١٧	٢٠,٦٤١	
	المجموع	٤٤٨٠,٠٥٠	٢١٩		
الرابع	بين المجموعات	١٧,٨١٠	٢	٨,٩٠٥	٠,٤١٠
	داخل المجموعات	٤٧٠٩,١٨٥	٢١٧	٢١,٧٠١	
	المجموع	٤٧٢٦,٩٩٥	٢١٩		
مجموع المقياس	بين المجموعات	٧٠,٥٥٨	٢	٣٥,٢٧٩	٠,١٢٨
	المجموعات	٥٩٨٧٢,٦١٩	٢١٧	٢٧٥,٩١١	
	المجموع	٥٩٩٤٣,١٧٧	٢١٩		

قيمة (ف) الجدولية عند درجة درجتي حرية (٢, ٢١٧) ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٠٣
 يتضح من جدول (١٩) أن قيمة (ف) المحسوبة جاءت غير دالة في أبعاد المقياس الأربعة بالإضافة إلى مجموع المقياس أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً وذلك وفقاً لمتغير

المرحلة السنوية، وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة على سيد (٢٠٢٠) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم تبعاً لمتغير السن.

جدول (٢٠)

تحليل التباين بين عينة البحث مصر في أبعاد ومجموع المقياس وفقاً لمتغير المرحلة السنوية (ن=٢١٠)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
الأول	بين المجموعات	339.650	2	169.825	*6.620
	داخل المجموعات	5310.331	207	25.654	
	المجموع	5649.981	209		
الثاني	بين المجموعات	297.955	2	148.977	*7.138
	داخل المجموعات	4320.445	207	20.872	
	المجموع	4618.400	209		
الثالث	بين المجموعات	206.619	2	103.310	*7.780
	داخل المجموعات	2748.904	207	13.280	
	المجموع	2955.524	209		
الرابع	بين المجموعات	253.956	2	126.978	*11.040
	داخل المجموعات	2380.925	207	11.502	
	المجموع	2634.881	209		
مجموع المقياس	بين المجموعات	3648.234	2	1824.117	*13.584
	المجموعات	27797.390	207	134.287	
	المجموع	31445.624	209		

قيمة (ف) الجدولية عند درجة درجتى حرية (٢، ٢٠٧) ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٠٣ يتضح من جدول (٢٠) أن قيمة (ف) المحسوبة جاءت دالة في أبعاد المقياس الأربعة بالإضافة إلى مجموع المقياس أي أنه توجد فروق دالة إحصائية وذلك وفقاً لمتغير المرحلة السنوية، لذا سوف يستخدم الباحث اتجاه أقل فرق معنوي لإيجاد اتجاه الفروق.

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين عينة البحث مصر في أبعاد ومجموع المقياس وفقاً لمتغير المرحلة السنوية (ن=٢١٠)

البعد	المتوسط الحسابي	السن	من ١٨ لأقل من ٣٠	من ٣٠ لأقل من ٥٠	من ٥٠ لأكثر
الأول	17.023	من ١٨ لأقل من ٣٠			.15176
	20.043	من ٣٠ لأقل من ٥٠			3.17159*
	16.871	من ٥٠ لأكثر			
الثاني	26.70	من ١٨ لأقل من ٣٠			2.67229*
	28.00	من ٣٠ لأقل من ٥٠			3.96774*
	24.032	من ٥٠ لأكثر			
الثالث	31.235	من ١٨ لأقل من ٣٠			2.62195*
	31.702	من ٣٠ لأقل من ٥٠			3.08922*
	28.613	من ٥٠ لأكثر			
الرابع	22.871	من ١٨ لأقل من ٣٠			1.77444*
	24.723	من ٣٠ لأقل من ٥٠			3.62663*
	21.097	من ٥٠ لأكثر			
مجموع المقياس	97.833	من ١٨ لأقل من ٣٠			7.22043*
	104.47	من ٣٠ لأقل من ٥٠			13.85518*
	90.613	من ٥٠ لأكثر			

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير المرحلة السنوية، وذلك كالتالي: البعد الأول: بين أفراد العينة (من ١٨ لأقل من ٣٠) وأفراد

العينة (من ٣٠ لأقل من ٥٠) لصالح (من ٣٠ لأقل من ٥٠)، وبين أفراد العينة (من ٣٠ لأقل من ٥٠) وأفراد العينة (من ٥٠ لأكثر) لصالح (من ٣٠ لأقل من ٥٠)، والبعد الثاني: بين أفراد العينة (من ١٨ لأقل من ٣٠) وأفراد العينة (من ٥٠ لأكثر) لصالح (من ١٨ لأقل من ٣٠)، وبين أفراد العينة (من ٣٠ لأقل من ٥٠) وأفراد العينة (من ٥٠ لأكثر) لصالح (من ٣٠ لأقل من ٥٠)، والبعد الثالث: بين أفراد العينة (من ١٨ لأقل من ٣٠) وأفراد العينة (من ٥٠ لأكثر) لصالح (من ١٨ لأقل من ٣٠)، وبين أفراد العينة (من ٣٠ لأقل من ٥٠) وأفراد العينة (من ٥٠ لأكثر) لصالح (من ٣٠ لأقل من ٥٠)، والبعد الرابع: بين أفراد العينة (من ١٨ لأقل من ٣٠) وأفراد العينة (من ٣٠ لأقل من ٥٠) وأفراد العينة (من ٥٠ لأكثر) لصالح (من ١٨ لأقل من ٣٠)، وبين أفراد العينة (من ٣٠ لأقل من ٥٠) وأفراد العينة (من ٥٠ لأكثر) لصالح (من ٣٠ لأقل من ٥٠).

ومجموع المقياس: بين أفراد العينة (من ١٨ لأقل من ٣٠) وأفراد العينة (من ٣٠ لأقل من ٥٠) لصالح (من ٣٠ لأقل من ٥٠)، وبين أفراد العينة (من ١٨ لأقل من ٣٠) وأفراد العينة (من ٥٠ لأكثر) لصالح (من ١٨ لأقل من ٣٠)، وبين أفراد العينة (من ٣٠ لأقل من ٥٠) وأفراد العينة (من ٥٠ لأكثر) لصالح (من ٣٠ لأقل من ٥٠).

وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة مريم حثاوي (٢٠١٩) حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في متوسطات تقدير أفراد العينة لواقع ممارسة المرأة للرياضة تعزى لمتغير العمر، بين من كانت أعمارهن من ١٨-٢٥ وبين من كانت أعمارهن أكثر من ٣٠ وقد كانت الفروق لصالح من كانت أعمارهن من ١٨-٢٥ سنة.

جدول (٢٢)

التكرارات والنسب المئوية وكما لاستجابات عينة البحث من الكويت على مفردات استبيان "مفهوم الرياضة للجميع" ن = ٢٢٠

م	موافق		موافق الرحما		غير موافق		المجموع التقديري	%	كا	الترتيب
	ك	%	ك	%	ك	%				
١	118	53.6	80	36.4	22	10.0	536.00	81.212	63.745	٢٧
٢	184	83.6	29	13.2	7	3.2	617.00	93.485	253.809	١٣
٣	183	83.2	35	15.9	2	.9	621.00	94.091	253.427	٧ مكرر
٤	192	87.3	26	11.8	2	.9	630.00	95.455	291.964	٣
٥	166	75.5	44	20.0	10	4.5	596.00	90.303	183.527	٢٠
٦	186	84.5	27	12.3	7	3.2	619.00	93.788	262.373	١١
٧	183	83.2	30	13.6	7	3.2	616.00	93.333	249.609	١٥
٨	58	26.4	52	23.6	110	50.0	388.00	58.788	27.745	٢٩
٩	152	69.1	61	27.7	7	3.2	585.00	88.636	146.464	٢٥
١٠	154	70.0	63	28.6	3	1.4	591.00	89.545	157.645	٢٣
١١	133	60.5	65	29.5	22	10.0	551.00	83.485	85.427	٢٦
١٢	184	83.6	32	14.5	4	1.8	620.00	93.939	255.855	٩
١٣	181	82.3	33	15.0	6	2.7	615.00	93.181	242.082	١٧
١٤	115	52.3	68	30.9	37	16.8	518.00	78.485	42.064	٢٨
١٥	174	79.1	39	17.7	7	3.2	607.00	91.970	214.264	١٩
١٦	195	88.6	23	10.5	2	.9	633.00	95.909	305.791	٢

تابع جدول (٢٢)
التكرارات والنسب المئوية وكا^٢ لاستجابات عينة البحث من الكويت على مفردات استبيان
"مفهوم الرياضة للجميع" ن = ٢٢٠

م	موافق		موافق الر حد ما		غير موافق		المجموع التقديري	%	كا ^٢	الترتيب	
	ك	%	ك	%	ك	%					
١٧	197	89.5	22	10.0	1	.5	636.00	96.364	315.827	١	
١٨	190	86.4	26	11.8	4	1.8	626.00	94.848	281.709	٥	
١٩	184	83.6	33	15.0	3	1.4	621.00	94.091	256.645	٧ مكرر	
٢٠	184	83.6	31	14.1	5	2.3	619.00	93.788	255.118	١١ مكرر	
٢١	162	73.6	47	21.4	11	5.0	591.00	89.545	169.645	٢٣ مكرر	
٢٢	187	85.0	30	13.6	3	1.4	624.00	94.545	269.245	٦	
٢٣	178	80.9	41	18.6	1	.5	617.00	93.485	234.991	١٣ مكرر	
٢٤	175	79.5	40	18.2	5	2.3	610.00	92.424	219.773	١٨	
٢٥	161	73.2	53	24.1	6	2.7	595.00	90.152	172.264	٢٢	
٢٦	178	80.9	40	18.2	2	.9	616.00	93.333	233.927	١٥ مكرر	
٢٧	167	75.9	42	19.1	11	5.0	596.00	90.303	186.009	٢٠ مكرر	
٢٨	187	85.0	33	15.0	0	0	627.00	95	107.800	٤	
٢٩	184	83.6	32	14.5	4	1.8	620.00	93.939	255.855	٩ مكرر	
								17341	90.601	مجموع الاستبيان	

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = (٥,٩٩)

يتضح من جدول (٢٢) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات الاستبيان تراوحت ما بين (٩٦,٣٦٤%) و(٥٨,٧٨٨%)، وجاءت قيمة (كا^٢) لكل منها دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الاستجابة بـ(موافق) في حين جاءت المفردة (٨) لصالح الاستجابة بـ(غير موافق)، حيث جاءت المفردة (١٧) (تستثمر الرياضة للجميع اوقات الفراغ) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٩٦,٣٦٤%)، وجاءت المفردة (٨) (تقتصر الرياضة للجميع على الاصحاء دون المرضى) في المرتبة التاسعة والعشرون حيث حصلت على (٥٨,٧٨٨%).

جدول (٢٣)

التكرارات والنسب المئوية وكا^٢ لاستجابات عينة البحث من جمهورية مصر العربية على مفردات استبيان "مفهوم الرياضة للجميع" ن = ٢١٠

م	موافق		موافق الر حد ما		غير موافق		المجموع التقديري	%	كا ^٢	الترتيب
	ك	%	ك	%	ك	%				
١	104	49.5	76	36.2	30	14.3	494.00	74.848	39.886	٢٧
٢	195	92.9	15	7.1	0	0	615.00	93.182	154.286	٣
٣	194	92.4	13	6.2	3	1.4	611.00	92.576	330.200	٦
٤	195	92.9	13	6.2	2	1.0	613.00	92.879	335.686	٥
٥	188	89.5	17	8.1	5	2.4	603.00	91.364	299.400	١٧
٦	183	87.1	27	12.9	0	0	603.00	91.364	115.886	١٧ مكرر
٧	195	92.9	9	4.3	6	2.9	609.00	92.273	334.886	١٠
٨	31	14.8	33	15.7	146	69.5	305.00	46.212	123.800	٢٩
٩	154	73.3	48	22.9	8	3.8	566.00	85.758	162.629	٢٤
١٠	183	87.1	25	11.9	2	1.0	601.00	91.061	277.400	١٩
١١	142	67.6	57	27.1	11	5.2	551.00	83.485	126.200	٢٥
١٢	195	92.9	15	7.1	0	0	615.00	93.182	154.286	٣ مكرر

تابع جدول (٢٣)
التكرارات والنسب المئوية وكأ لاستجابات عينة البحث من جمهورية مصر العربية على
مفردات استبيان "مفهوم الرياضة للجميع" ن = ٢١٠

الترتيب	ك	%	المجموع التقديري	غير موافق		موافق الى حد ما		موافق		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
٩	320.343	92.424	610.00	1.0	2	7.6	16	91.4	192	١٣
٢٨	51.629	76.515	505.00	13.3	28	32.9	69	53.8	113	١٤
١٤	291.800	91.667	605.00	.5	1	11.0	23	88.6	186	١٥
١	157.733	93.333	616.00	0	0	6.7	14	93.3	196	١٦
٦ مكرر	140.876	92.576	611.00	0	0	9.0	19	91.0	191	١٧
١٠ مكرر	324.771	92.273	609.00	1.9	4	6.2	13	91.9	193	١٨
١٠ مكرر	134.400	92.273	609.00	0	0	10.0	21	90.0	189	١٩
١٣	128.076	91.970	607.00	0	0	11.0	23	89.0	187	٢٠
٢٢	244.029	90	594.00	.5	1	16.2	34	83.3	175	٢١
١٥	304.314	91.515	604.00	2.4	5	7.6	16	90.0	189	٢٢
١٥ مكرر	295.400	91.515	604.00	1.4	3	9.5	20	89.0	187	٢٣
٢٣	237.371	89.394	590.00	1.9	4	15.2	32	82.9	174	٢٤
٢١	96.019	90.303	596.00	0	0	16.2	34	83.8	176	٢٥
٦ مكرر	140.876	92.576	611.00	0	0	9.0	19	91.0	191	٢٦
٢٦	75.543	78.485	518.00	14.3	30	24.8	52	61.0	128	٢٧
١ مكرر	157.733	93.333	616.00	0	0	6.7	14	93.3	196	٢٨
٢٠	98.743	90.455	597.00	0	0	15.7	33	84.3	177	٢٩
			16888	مجموع الاستبيان						
			88.234							

قيمة كاً الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = (٥,٩٩)

يتضح من جدول (٢٣) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث على عبارات الاستبيان تراوحت ما بين (٩٣,٣٣٣%) و(٤٦,٢١٢%)، وجاءت قيمة (كاً) لكل منها دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) لصالح الاستجابة بـ(موافق) في حين جاءت المفردة (٨) لصالح الاستجابة بـ(غير موافق)، حيث جاءت المفردة (١٦) (تحقق الرياضة للجميع السعادة والتوازن النفسي والانفعالي) في المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (٩٣,٣٣٣%)، وجاءت المفردة (٨) (تقتصر الرياضة للجميع على الاصحاء دون المرضى) في المرتبة التاسعة والعشرون حيث حصلت على (٤٦,٢١٢%).

ويرجع الباحثان ذلك الى أن إدراك المرأة بدولتي مصر والكويت لمفهوم الرياضة للجميع والذي يؤكد على أنها رياضة لجميع الفئات العمرية ومعرفتها وأن الرياضة للجميع تعد إحدى الظواهر الاجتماعية التي يهتم بها المجتمع المعاصر، فضلاً عن أنها تعد وسيلة بناءة لاستثمار اوقات الفراغ، كما أن هناك اتفاق عام على أنها لا تقتصر على الأصحاء فقط دون المرضى. وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة محمد امين وحسين المكي (٢٠٢٢) على أن إدراك المرأة بدولتي مصر والكويت لأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع من حيث

التأثيرات الإيجابية على صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، كذلك إدراكهم لأهمية ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع في تحقيق الرضا النفسي للممارسات وتحقيق التوازن النفسي لهم وتطوير الصحة العامة للجسم، وتنمية اللياقة البدنية والإحتفاظ بالوزن المناسب للجسم للبعد عن البدانة. كما تتفق مع دراسة **سمير الحوالة وبن عزيز حنان (٢٠١٩)** أنّ فكرة جعل الأنشطة الرياضية الجماعية سواء كانت ترويحية أو تنافسية من بين أنجح الوسائل الحيوية والفعّالة في عملية التعديل للسلوكات المضطربة الناتجة إما عن الحرمان العاطفي الوجداني أو الإفراط العاطفي الوجداني، وهذا من خلال مختلف أشكال الممارسة الترويحية المبنية على مبدأ التنفيس الإنفعالي بشكل مقنن وفي إطار تنافسي. كما تتفق وهذه النتائج مع دراسة **محمد سعيد ومحمد أمين (٢٠١٤)** حيث يروا أن إدراك عينة الدراسة لمفهوم الرياضة للجميع والذي يؤكد على أنها من أجل صحة المواطنين وتعويض نقص الحركة، كما إنها تعد وسيلة لحل بعض مشكلات المجتمع كزيادة وقت الفراغ وللتغلب على روتين الحياة، فضلاً عن اختيار المشاركة في أوجه نشاطها في إطار من الحرية الكاملة. كما يؤكد **حسين المكي (٢٠١٠)** الى أن معرفة اتجاهات الفتاة الكويتية نحو أهمية أوقات الفراغ والترويح الرياضي وتأثير بعض المتغيرات على اتجاهاتها، تعتبر كمساهمة في بناء منظومة لتنمية اتجاهات الفتاة الكويتية.

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين عينتي البحث بالكويت ومصر في استبيان "مفهوم الرياضة للجميع" (ن=٤٣٠)

قيمة (ت)	مصر ن=٢١٠		الكويت ن=٢٢٠		البعد
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٢,٦٨٥	٤,٨٧٩	٨٠,٤١٩	٧,٢٦٩	٧٨,٨٢٣	مجموع الاستبيان

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة (ت) المحسوبة دالة أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مجموع الاستبيان لصالح عينة البحث بمصر.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة **نوال العجمي (٢٠٢٠)** حيث تعزى ذلك الى طبيعة المجتمع الكويتي المحافظ والذي يفرض على تحركات الفتاة نوعاً من القيود الاجتماعية مما قد يؤدي الى انخفاض مستوى النشاط الرياضي للفتيات، إضافة الى احتمالية أن يكون هناك قلة في الأماكن الخاصة لممارسة النشاط الرياضي للفتيات تتفق مع المعايير. وهذه النتائج قد لا تتفق مع دراسة **محمد أمين وحسين المكي (٢٠٢٢)** على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين عينتي دولة مصر والكويت ويرجعوا ذلك الى مدى تشابه النواحي الثقافية بين البيئة المصرية والكويتية من حيث العادات والتقاليد ومحتوى المضمون الإعلامي والبيئة التعليمية، ومن ناحية أخرى يوجد تقارب في الجانب التنظيمي الخاص بإعداد وتقديم الخدمات الرياضية وتنظيم الرياضة للجميع بين الدولتين.

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات بدولة الكويت في استبيان "مفهوم الرياضة للجميع" (ن=٢٢٠)

قيمة (ت)	الممارسات ن=١٤٨		غير الممارسات ن=٧٣		البعد
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
	٧٩,٩٤٥٩	٦,٣٥٧٥٨	٧٦,٥١٣٩	٨,٤٤٠٣٣	مجموع الاستبيان
					*٣,٠٥٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = 0,05$ = ١,٩٦

يتضح من جدول (٢٥) أن قيمة (ت) المحسوبة دالة أي أنه توجد فروق دالة إحصائية في مجموع الاستبيان لصالح عينة البحث من الممارسات لانشطة الرياضة للجميع. وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة حسن الشافعي ورشا عبد النعيم (٢٠٢٣) حيث تشير الى وجود فروق دالة إحصائية بين الإناث الغير ممارسة للرياضة والإناث الممارسة للرياضة في تحقيق عناصر التمكين الاجتماعي والسياسي والاقتصادي لصالح الإناث واللاعبات الممارسات للرياضة. وهذه النتائج قد لا تتفق مع دراسة مريم حثاوي (٢٠١٩) إذ تشير الى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) في متوسطات تقدير أفراد العينة لواقع ممارسة المرأة الفلسطينية للرياضة ودوره في النهوض بالرياضة في المجتمع الفلسطيني تعزى لمتغير الممارسة. وهذه النتائج قد لا تتفق مع دراسة محمد ابراهيم وحازم يوسف (٢٠١٨) ويشيروا الى وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطى استجابات عينة البحث الممارسين والغير ممارسين على مقياس ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية، وقد يرجع ذلك الى إدراك الطلاب الوافدين الممارسين وغير الممارسين بأهمية الانشطة الترويحية الرياضية وتقارب المفاهيم المعرفية والثقافية الخاصة.

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين الممارسات وغير الممارسات بجمهورية مصر العربية في استبيان "مفهوم الرياضة للجميع" (ن=٢١٠)

قيمة (ت)	الممارسات ن=١٧١		غير الممارسات ن=٣٩		البعد
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
	٨٠,٨٧٧	٤,٢٨٣	٧٨,٤١٠	٦,٦١٦	مجموع الاستبيان
					*٢,٢٢٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = 0,05$ = ١,٩٦

يتضح من جدول (٢٦) أن قيمة (ت) المحسوبة دالة أي أنه توجد فروق دالة إحصائية في مجموع الاستبيان لصالح عينة البحث من الممارسات وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة رامت حمادة (٢٠٢٠) حيث إن عدم رضا الغير رياضيين عن صورة أجسامهم ورغبتهم في ممارسة النشاط الرياضي لتحسين صورة أجسامهم، مع وجود بعض العوائق التي تقف حائلا بينهم وبين ممارسة الانشطة مثل العادات

والثقافات والظروف الاجتماعية وكذلك أوقات الفراغ التي تسمح لهم بممارسة النشاط. وهذه النتائج قد لا تتفق مع دراسة عبروس حكيمة ويحياوي محمد (٢٠١٦) حيث تبين أن متغير الممارسة لا يؤثر في صورة الجسد لدى المراهقات فيما يخص المظهر الخارجي والاداء الحركي والصحة، ويرجع ذلك الى طبيعة الوقت المخصص حيث يتمثل ساعتين اسبوعياً وقد لا يعتبر وقتاً كافياً.

جدول (٢٧)

تحليل التباين بين عينة البحث الكويت في استبيان "مفهوم الرياضة للجميع" وفقاً لمتغير المرحلة السنوية (ن=٢٢٠)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
مجموع الاستبيان	بين المجموعات	٣١٥,٧٦٠	٢	١٥٧,٨٨٠	٣,٠٤٤ *
	المجموعات	١١٢٥٤,٣٢٦	٢١٧	٥١,٨٦٣	
	المجموع	١١٥٧٠,٠٨٦	٢١٩		

قيمة (ف) الجدولية عند درجة درجتى حرية (٢، ٢١٧) ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٠٣ يتضح من جدول (٢٧) أن قيمة (ف) المحسوبة جاءت دالة في مجموع الاستبيان الى أنه توجد فروق دالة إحصائياً وذلك وفقاً لمتغير المرحلة السنوية، لذا سوف يستخدم الباحث اتجاه أقل فرق معنوي لإيجاد اتجاه الفروق.

جدول (٢٨)

دلالة الفروق بين عينة البحث الكويت في استبيان "مفهوم الرياضة للجميع" وفقاً لمتغير المرحلة السنوية (ن=٢١٠)

البعد	المتوسط الحسابي	السن	من ١٨ لأقل من ٣٠	من ٣٠ لأقل من ٥٠	من ٥٠ لأكثر
مجموع الاستبيان	٧٨,٩١٨٥	من ١٨ لأقل من ٣٠		-١,٤٣٥٦٥-	٢,٤٣٢٠٣
	٨٠,٣٥٤٢	من ٣٠ لأقل من ٥٠			٣,٨٦٧٦٨ *
	٧٦,٤٨٦٥	من ٥٠ لأكثر			

يتضح من جدول (٢٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير المرحلة السنوية، وذلك كالتالي، مجموع الاستبيان: بين أفراد العينة (من ٣٠ لأقل من ٥٠) وأفراد العينة (من ٥٠ لأكثر) لصالح (من ٣٠ لأقل من ٥٠)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة (من ١٨ لأقل من ٣٠) وأفراد العينة (من ٣٠ لأقل من ٥٠)، وكذلك لا توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة (من ١٨ لأقل من ٣٠) وأفراد العينة (من ٥٠ لأكثر).

جدول (٢٩)

تحليل التباين بين عينة البحث مصر في استبيان "مفهوم الرياضة للجميع" وفقاً لمتغير المرحلة السنوية (ن=٢١٠)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
مجموع الاستبيان	بين المجموعات	٤٩,٤٠٣	٢	٢٤,٧٠١	١,٠٣٨
	المجموعات	٤٩٢٥,٧٢١	٢٠٧	٢٣,٧٩٦	
	المجموع	٤٩٧٥,١٢٤	٢٠٩		

قيمة (ف) الجدولية عند درجة درجتى حرية (٢، ٢١٧) ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٠٣

يتضح من جدول (٢٩) أن قيمة (ف) المحسوبة جاءت غير دالة أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير المرحلة السنوية.

جدول (٣٠)

معامل الارتباط بين مقياس "صورة الجسد" واستبيان "مفهوم الرياضة للجميع" عينة الكويت (ن=٢٢٠)

البيد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر)
مقياس "صورة الجسد"	١٠١,١٣	١٦,٥٤	*٠,١٣٨
استبيان "مفهوم الرياضة للجميع"	٧٨,٨٢	٧,٢٧	

*دالة عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣٠) أن وجود معامل ارتباط موجب دال إحصائياً بين مقياس "صورة الجسد" واستبيان "مفهوم الرياضة للجميع" (٠,١٣٨) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية.

وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة كلا من دعاء عبد الهادي وضى عزيز (٢٠١٩) على أن هناك علاقة بين صورة الجسم ودافعية ممارسة اللياقة البدنية للطلبات، كما تبين أنه هناك دافعية لممارسة اللياقة البدنية للرضا والقبول عن صورة الجسم، كما ان هناك علاقة ارتباطية، مما يدل على أن الطالبات يولون إهتماماً لمظهر أجسامهن ويلجئن الى ممارسة النشاط الرياضي. وهذه النتائج قد تتفق مع محمد بوليف (٢٠٢٠) الى أن صورة الجسد من حيث الرضا من عدمه تمس الإناث بشكل أكبر وضوحاً من الذكور، وأن الممارسين للأنشطة البدنية لديهم مفهوم إيجابي لصورة الجسد مقارنة بأقرانهم غير الممارسين، كما ان هناك وجود علاقة بين التمرينات البدنية والرياضية والقدرة العقلية وتقدير الذات وبالتالي صورة الجسد كذلك. وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة أمينة نصير آخرون (٢٠١٩) على انه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين متوسطي الرضا عن صورة الجسد لدى التلاميذ والتوجه الرياضي، بمعنى انه كلما ارتفعت درجة الرضا عن صورة الجسد ارتبط ذلك بارتفاع الاتجاه الرياضي لديهم، من خلال ممارسة الانشطة البدنية الرياضية. وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة مجذوب محمد (٢٠٢٢) اذ اتضح أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم وتقدير الذات، ويفسر بأن الطلبة تتسم بالتقدير الإيجابي لصورة الجسم والإهتمام بها والإرتقاء بها، كما جاء مستوى تقدير صورة الجسم أعلى من المتوسط. وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة عبد الحكيم نصير (٢٠٢١) حيث أضفت النتائج الى وجود إرتباط موجب دال احصائياً بين تقدير صورة الجسد والتوجهات الرياضية لدى الطلبة، راجع ذلك الى انه كلما كان مظهر الجسد مناسباً زادت رغبة الطلبة في المشاركة في الالعاب الرياضية وممارسة الرياضة.

جدول (٣١)

معامل الارتباط بين مقياس " صورة الجسد " واستبيان " مفهوم الرياضة للجميع " عينة مصر (ن=٢١٠)

البيد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر)
مقياس " صورة الجسد "	٩٨,٢٥	١٢,٢٦٦	٠,١٠٤
استبيان " مفهوم الرياضة للجميع "	٨٠,٤٢	٤,٨٨	

يتضح من جدول (٣١) أن قيمة معامل الارتباط بين مقياس " صورة الجسد " و استبيان " مفهوم الرياضة للجميع " (٠,١٠٤) وهي دالة غير دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود علاقة. مؤشر كتلة الجسم:

جدول (٣٢)

متوسط مؤشر كتلة الجسم عينة البحث الأساسية ن = ٤٣٠

المتغيرات		عينة الكويت (٣٢٠)		العينة مصر (٢١٠)	
		العدد	متوسط مؤشر كتلة الجسم	العدد	متوسط مؤشر كتلة الجسم
الممارسة	ممارسة	١٤٨	٢٥,٠٧٣٠	١٧١	٢٧,٧١٦٧
	غير ممارسة	٧٢	٢٩,٢٩٦٤	٣٩	٢٦,٤٤٠٣
المرحلة السنوية	من ١٨ لأقل من ٣٠	١٣٥	٢٤,١١٨٥	١٣٢	٢٢,٣٤٧٧
	من ٣٠ لأقل من ٥٠	٤٨	٢٦,٨٢٥٨	٤٧	٢٨,٤٣٠٠
	من ٥٠ لأكثر	٣٧	٣٤,٥٠٠٠	٣١	٤٧,٨٩١٠
المجموع		٢٢٠	٢٦,٤٦	٢١٠	٢٧,٤٧٩٦

يتضح من جدول (٣٢) أن متوسط مؤشر كتلة الجسم لدى عينة الممارسين وغير الممارسين بدولة الكويت جاء بنسبة (٢٥,٠٧، ٢٩,٢٩)، كما جاءت متوسط مؤشر كتلة الجسم لدى عينة البحث من الممارسين وغير الممارسين من دولة مصر (٢٧,٧١، ٢٦,٤٤)، كما تم أستخراج تصنيفات مؤشر كتلة الجسم بناء على معايير منظمة الصحة العالمية أن الوزن الطبيعي يتراوح من (١٨,٥ - وحتى ٢٥)، ويرجع الباحثان ذلك الى طبيعة البيئة الجغرافية واختلاف الانماط المعيشية والغذائية والعوامل الثقافية وأسلوب الحياة وممارسة الرياضة للجميع بين الدولتين.

ويشير صفوت جمعة (٢٠٢٠) الى أن الدراسات أثبتت وجود إرتباط بين ارتفاع مؤشر كتلة الجسد مع عدم الرضا عن صورة الجسد والإفراط في تقدير حجم الجسد قد يؤدي الى مخاوف واكتئاب خوفا من زيادة الوزن، كما وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نوال العجمي (٢٠٢٠) الى إحتمالية العوامل السائدة في المجتمع الكويتي والتي مازال تضع بعض القيود على حركة الفتاة ومن ثم ممارستها للأنشطة الرياضية وغياب الأماكن الخاصة والتي تتفق مع المعايير الاجتماعية الكويتية. كما وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة كلا من Fischetti et al., (2020) أظهروا أن الإناث المدربين أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في مؤشر كتلة الجسم (P < .05)

الاستنتاجات:

- وجود مستوى متوسط في الرضا عن صورة الجسد لدى المرأة العربية بدولتي جمهورية مصر العربية ودولة الكويت.
- وجود مستوى عال من الإدراك لمفهوم وأهمية الرياضة للجميع لدى المرأة بدولتي جمهورية مصر العربية ودولة الكويت.
- توجد علاقة إرتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين مقياس "صورة الجسد" و استبيان "مفهوم الرياضة للجميع" لدى عينة البحث من دولة الكويت، بينما جاءت غير دالة إحصائياً لدى عينة البحث من جمهورية مصر العربية.
- توجد فروق دالة إحصائياً في مجموع الاستبيان مفهوم الرياضة للجميع بين مصر والكويت لصالح عينة البحث من الممارسات لأنشطة الرياضة للجميع.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً وذلك وفقاً لمتغير المرحلة العمرية لدى عين البحث من دولة الكويت على مقياس صورة الجسد، بينما توجد فروق دالة إحصائياً وذلك وفقاً لمتغير المرحلة العمرية لدى عينة البحث من جمهورية مصر العربية على مقياس صورة الجسد.

التوصيات:

- تسليط الضوء على دور ممارسة أنشطة الرياضة للجميع على جودة حياة المرأة العربية.
- توفير المرافق والتجهيزات اللازمة خاصة بطبيعة المجتمع العربي ومناسبة لعادات وتقاليد المرأة العربية.
- إجراء حلقات نقاشية وبرامج توعوية للمرأة العربية للتوعية بالمتغيرات الجسمية والصحية التي تنتج عن عدم ممارسة أنشطة الرياضة للجميع.
- تفعيل دور برامج الرياضة للجميع في البرنامج اليومي لحياة المرأة وجعله أسلوب حياة لتحسين الصحة العامة لجسم المرأة وتحسين المظهر ونمط الحياة.
- استحداث مناشط للرياضة للجميع لتشبع كافة الميول والحاجات والدوافع والاهتمامات.

((المراجع))**أولا المراجع باللغة العربية:**

- ١- ابراهيم حسن ابراهيم (٢٠١٤): نموذج مقترح لتقييم أنشطة الرياضة للجميع بوزارة الدولة للرياضة بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢- احمد ابراهيم الشربيني، فتوح رضا ابو الفتوح (٢٠٢٣): ممارسة الانشطة الترويحية وعلاقتها بالامن النفسى ومستوى التكيف الاجتماعى للطلاب المغتربين

- بجامعة دمياط، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٦٥)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٣- أحميدة نصير، على جرمون، الماحى قصار (٢٠١٩): درجة الرضا عن صورة الجسد وعلاقتها بالتوجه الرياضى للتلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية" دراسة ميدانية على بعض ثانويات مدينه ورقلة"، مجلة الابداع الرياضى، المجلد (١٠)، العدد (٢)، الجزائر.
- ٤- اسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدنى والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- آلاء عزات بهجت (٢٠١٩): الخلفية الرياضية وأثرها في الفعالية الرياضية المستقبلية لدى طلاب الكليات الرياضة في شمال الضفة الغربية (دراسة من منظور جندرى)، المؤتمر الاول " رياضة المرأة العربية (التحديات والفرص)"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٦- أماني متولي البطرأوى، ابتسام محمد عبد العال (٢٠١٨): هيكله خطة الانشطة الطلابية الجامعية وفق ميول الطلاب للانشطة الترويحية: رؤية تطويرية لجامعة الملك فيصل، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، عدد يونيو، الجزء (٤)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٧- أميرة شتيوي، نفين الحداد (٢٠١٩): دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، المؤتمر الاول " رياضة المرأة العربية (التحديات والفرص)"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٨- أميرة فوزي (٢٠٢٣): الجمال الظاهري وأثره على المرأة بولاية البليدة بالجزائر، مجلة جامعة أسوان للعلوم الإنسانية، المجلد (٣)، العدد (٢).
- ٩- أمين أنور الخولى (١٩٩٦): الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
- ١٠- أنور محمد الشيراوي (٢٠٠١): علاقة صورة الجسم ببعض التغيرات الشخصية للمراهقين، مجلة كلية التربية، عدد (٣٨)، جامعة الزقازيق.
- ١١- ايهاب محمد عماد (٢٠١٦): القياسات المعملية الحديثة بدنية، فسيولوجية، قوامية، وتركيب جسمانى، مؤسسة عالم الرياضة، دار الوفاء للنشر.
- ١٢- بوغالية فايزة (٢٠١٦): تأثير القيم الاجتماعية على صورة الجسم وعلاقتها باتجاهات طالبات معهد التربية البدنية نحو النشاط البدنى فى الجزائر، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر.

- ١٣- تهناني عبد السلام محمد (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- الحاج سعيد أسامة (٢٠١٩): ممارسة الفتاة للأنشطة الرياضية في المجتمع المزبى وجهة نظر الباحثين والباحثات والأساتذة الفاعلين في المجتمع، المؤتمر الاول "رياضة المرأة العربية (التحديات والفرص)"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٥- حسن عطية الشافعي، رشا عبد النعيم (٢٠٢٣): دور الممارسة الرياضية في تحقيق تمكين المرأة المصرية "دراسة مقارنة"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٩٨)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٦- حسين زايد المكي (٢٠١٠): دراسة اتجاهات الفتاة الكويتية نحو أهمية الترويح الرياضي، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، العدد (١٧)، المجلد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ١٧- حسين زايد المكي (٢٠١٤): الاتجاهات الترويحية لدى طلاب كليات ومعاهد الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت "دراسة تحليلية"، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٣٩)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ١٨- حسين فايد (٢٠٠٤): صورة الجسم والقلق الاجتماعي وفقدان الشهية العصبي للإناث المراهقات، دراسات في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- ١٩- حياة لموشي، رقية عزاق، نسيم جرد (٢٠١٩): السلوك الصحي وعلاقته بنوعية الحياة لدى المرأة الممارسة لرياضة السباحة، المؤتمر الاول "رياضة المرأة العربية (التحديات والفرص)"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٠- دعاء معن عبد الهادي، ضحى سعد عزيز (٢٠١٩): صورة الجسم وعلاقتها بدافعية ممارسة اللياقة البدنية لدى طالبات كلية بلاد الرافدين الجامعة، المؤتمر العلمي الثالث، مجلد خاص بوقائع بحوث محور التربية الرياضية وطرق التدريس.
- ٢١- رامز عبد الستار حمادة (٢٠٢٠): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية الرياضيين وغير الرياضيين، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٥٤)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

- ٢٢- **سمر عبد الحميد السيد (٢٠٢١):** فعالية تدريبات الكروس فيت على بعض متغيرات تركيب وصوره الجسم - الشره العصبى للبدينات فى سن المراهقة، المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه، المجلد (٦٩)، العدد (١)، كليه التربيه الرياضيه للبنات، جامعه حلوان.
- ٢٣- **سمير الحواله، بن عزيز حنان (٢٠١٩):** ممارسه الأنشطة الرياضيه الجماعيه على ضوء العمليه التشخيصيه والعلاجيه للاضطرابات السلوكيه لدى الفتيات (دراسه متمحوره حول التفاعل اللاشعوري)، المؤتمر الاول "رياضه المرأة العربيه (التحديات والفرص)"، المجلد (٢) المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه، كليه التربيه الرياضيه للبنات، جامعه حلوان.
- ٢٤- **صفوت على جمعه (٢٠٢٠):** ممارسه الانشطه الترويحيه وأثرها فى تقبل صورده الجسد، المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه، المجلد (٣٥)، كليه التربيه الرياضيه للبنات، جامعه حلوان.
- ٢٥- **طه محمد جمال (٢٠١٩):** الانشطه الترويحيه الرياضيه المفضله لدى طلاب كليات التربيه الرياضيه بجمهوريه مصر العربيه فى ضوء بعض المتغيرات، المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه، فبراير، الجزء (٢)، كليه التربيه الرياضيه للبنات، جامعه حلوان.
- ٢٦- **عاطف نمر خليفه، محمد عبد الكريم نبهان، نشوة عطيه (٢٠٢٠):** دلالات صورده الجسم وعلاقتها بجوده الحياه لدى الممارسات والغير ممارسات للنشاط الهوائى aerobics، مجله التربيه البدنيه وعلوم الرياضه، المجلد (٢٤)، العدد (٧)، كليه التربيه الرياضيه، جامعه بنها.
- ٢٧- **عائده صباح، ناطق عبد الرحمن، محمد صبيح (٢٠١٩):** تقويم وعي النساء المصابات ببعض الامراض غير الوراثيه بأهميه النشاط الجسمانى الرياضى، المؤتمر الاول "رياضه المرأة العربيه (التحديات والفرص)"، المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه، كليه التربيه الرياضيه للبنات، جامعه حلوان.
- ٢٨- **عبد الحكيم نصير (٢٠٢١):** تقدير صورده الجسد وعلاقته بتكوين التوجهات الرياضيه لدى طلبة التربيه البدنيه والرياضيه "دراسه ميدانيه" على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنيه والرياضه جامعه ورقلة، رساله ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنيه والرياضه جامعه قاصدى مرباح- ورقلة، الجزائر.
- ٢٩- **عبد الرحيم عبد الرحمن ذياب (٢٠٠٤):** اتجاهات طلبة جامعه الكويت نحو الرياضه للجميع، مجله اسبوط لعلوم وفنون التربيه الرياضيه، العدد (١٩)، الجزء (٣)، كليه التربيه الرياضيه، جامعه أسبوط.

- ٣٠- عبروس حكيمة، يحيى محمد (٢٠١٦): دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في الحفاظ على صورة الجسد لدى التلميذات في مرحلة التعليم الثانوي، مجلة المحترف، العدد (١١)، مخبر الإبداع والاداء الحركي، جامعة الشلف.
- ٣١- على زروقي سيد (٢٠٢٠): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية: مقاربة نفسية اجتماعية تربوية، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- ٣٢- عمرو رشدي سعد، محمد السيد خميس (٢٠٢٣): أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على الحرج الموقفي لدى طالبات جامعة المنصورة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٦٥)، العدد (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٣٣- عيد جلال ابو حمزه، اسماء سالم العنزي (٢٠٢٠): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى مستخدمي فلاتر السناپ شات، مجلة البحوث التربوية والنوعية، العدد (١)، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل.
- ٣٤- كوثر سعيد الموجي، بهاء سيد محمود، محمد ابراهيم مغاوري (٢٠٢٣): الإطار التشريعي للتخطيط لرياضة المرأة بجمهورية مصر العربية، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٤١)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- ٣٥- ليلى عبد العزيز زهران: مشروع بحثي عن واقع المرأة المصرية مع بداية الألفية الثالثة، المحور الرياضي، مركز بحوث ودراسات المرأة والإعلام، كلية الإعلام، جامعة القاهرة.
- ٣٦- مجدى محمد الدسوقي (٢٠١٦): مقياس الشره العصبى، مكتبة الانجلو المصرية.
- ٣٧- مجذوب احمد محمد (٢٠٢٢): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية، جامعة دنقلا - السودان، مجلة الابراهيمى للدراسات النفسية، المجلد (٤)، العدد (٢)، كلية التربية، جامعة دنقلا، السودان.
- ٣٨- محمد ابراهيم الذهبى، حازم يوسف منصور (٢٠١٨): قياس مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، المجلد (٢١)، الجزء (٢)، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة بنها.
- ٣٩- محمد بوليف (٢٠٢٠): الجسد والتربية البدنية مقارنة سوسيوانثروبولوجية " دراسة ميدانية" لبعض ثانويات ولايات الشلف، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة حسيبة بن بولعى - الشلف، الجزائر.

- ٤٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٦): الممارسة الرياضية للمرأة، المؤتمر العلمي العربي (السابع) لرياضة المرأة، الإسكندرية.
- ٤١- محمد سعيد محمد، محمد محمد امين (٢٠١٤): اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان نحو الرياضة للجميع، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٤٢- محمد كمال السمنودي، حسام عبد العزيز جودة، غادة عادل ابراهيم (٢٠١٦): الانشطة الترويحية التطوعية للمرأة بمحافظة الدقهلية "دراسة تحليلية"، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد (٢٦)، جامعة المنصورة.
- ٤٣- محمد كمال السمنودي، محمد السيد خميس، احمد موفق عبد الله (٢٠١٥): الانشطة الترويحية المفضلة لدى طلاب المرحلة الاعدادية فى مدينة الموصل بجمهورية العراق، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد (٢٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٤٤- محمد محمد الحماحمي (٢٠١٥): بناء مقياس للاتجاهات نحو الرياضة للجميع، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٧٣)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٤٥- محمد محمد امين عبد السلام، حسين زايد راشد المكي (٢٠٢٢): اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع فى جمهورية مصر العربية ودولة الكويت "دراسة مقارنة"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (١٧)، العدد (١٧)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٤٦- محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٠): سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك للنشر، القاهرة.
- ٤٧- مريم حثاوي (٢٠١٩): واقع ممارسة المرأة الفلسطينية للرياضة ودوره فى النهوض بالرياضة فى المجتمع الفلسطينى، المؤتمر الاول "رياضة المرأة العربية (التحديات والفرص)"، المجلد (٢) المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٤٨- مها سميح محمد، نادية إميل بنا، سحر الشعراوى (٢٠٢١): السمنة وعلاقتها بأضطراب صورة الجسم لدى الاناث البدينات "دراسة مقارنة فى ضوء المرحلة العمرية"، مجلة بحوث العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (١٠)، الجزء (١).
- ٤٩- نهى توفيق مكرم (٢٠٢١): صورة الجسد عند الشباب وعلاقته باتباع بعض العادات الصحية: الحمية الغذائية وممارسة الرياضة نموذجاً، مجلة الدراسات الإنسانية والأدبية، المجلد (٢٣)، العدد (٢).

- ٥٠- نوال سالم العجمي (٢٠٢٠): مدى انتشار البدانة ونقص الوزن لدى بعض طالبات كلية التربية الاساسية بالهيئة العامة للتعليم، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد (١٠٦).
- ٥١- هدى حسنى الشايب (٢٠٢٣): الاضطرابات النفسية وعلاقتها بجودة الحياة للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضى فى سن اليأس، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٧٣)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٥٢- هيام سعدون عبود (٢٠٢٣): صورة الجسم وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير ممارسات للرياضة، مركز ابحاث الطفولة والامومة المجلد (١٤)، الكتاب السنوى لمركز ابحاث الطفولة والامومة.
- ٥٣- وفاء السيد محمود، هبه محمد سعيد (٢٠١٩): تأثير برنامج مقترح للتمرنات الهوائية لتحسين صورة الجسم وحالة الاكتئاب وبعض متغيرات الشخصية للبدينات، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المؤتمر العلمى " التربية البدنية والرياضة من الكفاية الى الكفاءة"، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- ٥٤- ونان سعيدى (٢٠٢٣): العلاقة الجدلية لصورة الجسم الرياضى بين المعطى الطبيعى والمتغير الثقافى بمقاربة انفربولوجية، مجلة التحدى، المجلد (١٥)، العدد (١)، جامعة العربى بن مهيدى، الجزائر.
- ٥٥- يحيى مصطفى كمال (٢٠٢٠): الثقافة الترويحية الرياضية وعلاقتها باللياقة البدنية لدى المتقدمين لكليات التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٨٨)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٥٦- يسرى فيصل العطير (٢٠١٩): واقع وتحديات رياضة الفتاة والمرأة الكويتية، المؤتمر الاول " رياضة المرأة العربية (التحديات والفرص)"، المجلد (١) المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 57- Carraça, E. V., Silva, M. N., Markland, D., Vieira, P. N., Minderico, C. S., Sardinha, L. B., & Teixeira, P. J. (2011). Body image change and improved eating self-regulation in a weight management intervention in women. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1-11.

- 58- **Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S., & Greco, G. (2020).** Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport.
- 59- **Fisher, S and Cleveland, S.E (1958)** Body Image and Personality. D. VAN Nostrand Company, Inc. Princeton, New Jersey, p49-50.
- 60- **Williams, G. A., Hudson, D. L., Whisenhunt, B. L., & Crowther, J. H. (2014).** An examination of body tracing among women with high body dissatisfaction. *Body image*, 11(4), 346-349.
- 61- **Hamilton, S. R. (2008).** A relationship between perceived body image and depression: How college women see themselves may affect depression. *Student Journal of Psychological Science*, 1(1), 13-20.
- 62- **Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2001).** Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of applied sport psychology*, 13(3), 323-339.
- 63- **Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006).** Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and health*, 21(1), 33-47.
- 64- **Hu, H. F. (2017).** Effect of body image and social physique anxiety on motor behavior in freshman university students. *J. Chengdu Sport Univ*, 43, 120-126.
- 65- **David, L, B., (1995):** Aspect anthropologie des activités physique etsportives adaptées; in revue de psychologie du sport, question actuelles, ouvrage coll, Paris, p147.
- 66- **Baker-Pitts, C., Stice, E., & Shaw, H. (2006):** A Review of “The Prevention of Eating Problems and Eating Disorders: Theory, Research, and Practice” by M. Levine and L. Smolak. Mahweth, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 2006, 468 pgs.
- 67- **Lunde, C., & Gattario, K. H. (2017):** Performance or appearance? Young female sport participants’ body negotiations. *Body image*, 21, 81-89.

- 68- **Nina, L.I.N.D.E.R.O.V.Á., & Tomáš, G.R.E.G.O.R. (2021).** body image within athletes, recreational athletes and nonathletes. *Zdravotnicke listy*, 9(4).
- 69- **Ouyang, Yiyi, et al:** "The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students." *Frontiers in psychology* 10 (2020): 3039.
- 70- **Posavac, S. S., & Posavac, H. D. (2002):** Predictors of women's concern with body weight: the roles of perceived self-media ideal discrepancies and self-esteem. *Eating disorders*, 10(2), 153-160.
- 71- **Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2004):** A biopsychosocial model of disordered eating and the pursuit of muscularity in adolescent boys. *Psychological bulletin*, 130(2), 179.
- 72- **Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019):** Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57.
- 73- **Shaw, S. M. (1991):** Body image among adolescent women: the role of sports and physically active leisure. *Journal of Applied Recreation Research*, 16(4), 349-367.
- 74- **Storch, E. A., Roth, D. A., Coles, M. E., Heimberg, R. G., Bravata, E. A., & Moser, J. (2004):** The measurement and impact of childhood teasing in a sample of young adults. *Journal of anxiety disorders*, 18(5), 681-694.
- 75- **Strauss, R. S. (1999):** Self-reported weight status and dieting in a cross-sectional sample of young adolescents: National Health and Nutrition Examination Survey III. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 153(7), 741-747.
- 76- **Caikang, W., Zhongfeng, H., & Yong, L. (2001):** Evidences for reliability and validity of the Chinese version of general self-efficacy scale. *Chinese Journal of Applied Psychology*, 7(1), 37-40.