

" ممارسة الأنشطة الترويحية و أثرها فى تقبل صورة الجسد "

د . صفوت علي جمعه

* مقدمة ومشكلة الدراسة:

يعد الترويح من العناصر المهمة للعديد من الاقتصادات الوطنية والمحلية ويسهم بطرق لا تعد ولا تحصى في تحسين نوعية الحياة والشعور بالمكان والتواصل الاجتماعي و الصحة البدنية و النفسية والتعلم وغير ذلك من الأشياء غير المادية.

و على مدى عقود انخرط الشباب على نحو متزايد في سلوكيات خطيرة يمكن أن تستمر حتى سن البلوغ و تحدث هذه السلوكيات الخطرة أثناء وقت الفراغ والتي يمكن استخدامها بشكل جيد من خلال أوقات الفراغ الإيجابية. (17 : 230)

فالنشاط الترويحي مرتبط بشكل إيجابي بالصحة العقلية الجيدة ففي السنوات الأخيرة ، كانت هناك أدلة على ارتفاع معدلات الاضطراب العقلي بشكل مزعج بين الأفراد ، بدءاً من تدني احترام الذات والقلق والاكتئاب واضطرابات الأكل وتعاطي المخدرات والانتحار ، و هناك الآن دليل ثابت على أن النشاط الترويحي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على السلامة النفسية للممارسين . (12 : 395)

و تمت الموافقة على الترويح كخدمة تعليمية أحد أغراضه الأساسية في المدارس و الجامعات هو مساعدة الطلاب على تعلم استخدام وقت فراغهم بشكل بناء و بطرق تعمل على تحسين نوعية حياتهم . (25 : 161)

فممارسة الأنشطة الترويحية هي عبارة عن الكفاءات والمهارات والتصورات الذاتية التي يطورها الشباب تدريجياً بمرور الوقت ، أو هي قدرات تسمح بسلوكيات تكيفية وإيجابية تمكن الأفراد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية . (14 : 24)

و الترويح هو مجموعة من الأنشطة المختلفة وما يتضمنه من المعرفة والمهارات والفهم لهذه الأنشطة ، يهتم بمعرفة الفرد وقدراته مثل المهارات الاجتماعية . (21 : 129)

و هو تلك الأوجه أو النشاط الذى يكتسب فى وقت الفراغ ، والتي يتم إختيارها وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته وإكتساب العديد من القيم الشخصية والإجتماعية. (10 : 24)

و يحتوي الترويح على أنشطة إنسانية وخبرات تحدث في أوقات الفراغ وعادة ما يتم إختيار النشاط بصورة تطوعية حرة من أجل بعض الأهداف الداخلية الذاتية ، والتي تؤدي إلي السعادة . وعلی الرغم من وجود إعتبار الترويح كحالة عاطفية تنتج من المشاركة ، أو يمكن إعتبره نظام اجتماعي ، أو مجال عمل ، أو تجارة ، أو صناعة . وعند تقديم الترويح كجزء من المجتمع المنظم ، أو برنامج وكالة للتطوع ، يجب أن يكون الترويح بناءً عن الناحية الإجتماعية ويجب أن يكون مقبول من خلال قيم وعادات المجتمع. (6 : 99)

و توجد العديد من الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها فى وقت الفراغ وقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الأنشطة وذلك نظراً لتعدد هذه الأنشطة من جهة واختلاف مدارس العلماء من جهة أخرى حيث ان هناك تداخل فى اوجه النشاط الترويحي مما يصعب حصرها وتحديدتها كما ان هناك اراء متعارضة فى تقسيم الأنشطة فى البرنامج الترويحي.

(9 : 29)

فالأنشطة الترويحية لديها القدرة على تحسين ونثبيط نمو الفرد الشخصي ، حيث أن لديها القدرة على إنتاج نتائج إيجابية مثل المهارات الفنية والاجتماعية والمواقف والقيم الخاصة كما أن النشاط الترويحي يحسن الصحة النفسية لدى الشباب. (29 : 166)

و يقضي الطلاب الآن ، وخاصة في التعليم العالي ، معظم وقتهم مع أصدقاء الكلية وخارج المنزل لأغراض متعددة والعمل. وبالتالي فإن أفضل مكان لإدراج الأنشطة الترويحية في حياة الفرد هو مكان التعليم بدلاً من المنزل ، حيث لا يوفر هذا فرصة لتضمين الترويح في حياة الطلاب فحسب ، بل يساعد أيضاً الطلاب على التواصل الاجتماعي و تقبل الذات.

(2 : 33)

و أصبحت صورة الجسد معترفاً بها بشكل متزايد كمشكلة خطيرة ، فمن الضروري أن يتم تطوير برامج للوقاية والتدخل المبكر لتسليط الضوء على أهمية قبول صورة الجسد .

(11 : 35)

فهناك زيادة في الإدراك السلبي لصورة الجسد تتزايد في جميع أنحاء العالم وبالتالي زيادة في اضطرابات الأكل والسلوكيات غير الصحية و أثبتت الدراسات الحديثة وجود ارتباط بين ارتفاع مؤشر كتلة الجسم مع عدم الرضا عن صورة الجسد والإفراط في تقدير حجم الجسد قد يؤدي إلى مخاوف غذائية واكتئاب وخوف من زيادة الوزن .

(81 : 5) ، (134 : 3) ، (69 : 7) ، (134 : 23)

و الإدراك السيء لصورة الجسد يؤدي إلى ضعف تقدير الذات مع زيادة خطر القلق والاكتئاب و يزيد من خطر اضطرابات الأكل ويمكن أن يؤدي إلى نمط حياة غير صحي ، وزيادة العادات الغذائية السيئة و كل هذه العوامل يمكن أن تؤدي إلى سوء التغذية مع زيادة خطر الإصابة بالأمراض والوفيات. (1 : 26)

و تتداخل الأحداث السلبية الخاصة في تشكيل صورة الجسد لدى الفرد فمثلا يسخر الزملاء منه لكونه بديناً أو نحيفاً أو أكثر بياضاً من زملائه فنتسبب هذه الأشياء في ابتعاده عن زملائه و عدم إشتراكه معهم في أنشطة يحبها في مقابل توجهه لأنشطة أخرى يرى انها لا تتعارض مع صورة جسده . (2 : 182)

و صورة الجسد هي صورة ذهنية يكونها الفرد عن جسده، و تتضمن مجموعة من المكونات الإدراكية والذاتية والسلوكية ، كما أنها تتسم بالتطور و الإستمرار . (6 : 4)

و هي صورة ذهنية (عقلية) يكونها الفرد عن جسده سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية و أعضائه المختلفة ، و قدرته على توظيف هذه الأعضاء ، و ما قد يصاحب ذلك من مشاعر (أو إتجاهات) سلبية أو إيجابية . (1 : 304)

و تشير التعريفات المعرفية السلوكية التقليدية لصورة الجسد إلى كيفية تقييم الفرد لجسده ودرجة الأهمية التي يوليها المرء للجسد و الانخراط في السلوكيات التي تحمي الجسد و احترامه وتغذيته. (9 : 24)

و يتم تصور صورة الجسد على أنها تجربة ذاتية مبنية اجتماعياً تتشكل من خلال الهوايات والعلاقات الاجتماعية ، بما في ذلك العوامل المؤثرة مثل الآباء والأقران ، لما لها من قدرة على التأثير في كل من صورة الجسم الإيجابية والسلبية. (118 : 34)

فمخاوف صورة الجسد منتشرة بطريقة كبيرة جدا بين الأفراد و يمكن المساعدة في التخفيف من هذه المخاوف من خلال الإشتراك فى أنشطة تناسب جسد الفرد و كذلك من خلال الدعم بالمعلومات و التجارب التى تحسن تصور الفرد لصورة جسده بما يحسن من تقبله له بشكل خاص و تقبله للحياة بشكل عام . (1 : 19)

يتضح من العرض السابق أهمية الترويح للحد من المظاهر السلبية لوقت الفراغ و كذلك لمساعدة الفرد على تقبل ذاته ، كما يتضح أن صورة الجسد تمثل مشكلة كبيرة و خطيرة فعدم تقبل الفرد لصورة جسده تؤدي الى مظاهر سلبية تبدأ من الغضب من صورة جسده و تمر بالإكتئاب و الإنعزال عن الآخرين و تنتهى بالانتحار فى كثير من الأحيان و يرى الباحث أن عزوف الكثير من الأفراد عن ممارسة الأنشطة الترويحية يعود إلى شعور الفرد بصورة سلبية لجسده و خوفه من نظرات المحيطين به لصورة جسده و هو ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية و صورة الجسد .

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية فى تقبل صورة الجسد و ذلك من خلال التعرف على :

1. الفروق بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الترويحية فى تقبل صورة الجسد .
2. الفروق بين الأنشطة الترويحية الممارسة فى تقبل صورة الجسد .

تساؤلات البحث :

1. هل توجد فروق بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الترويحية فى تقبل صورة الجسد .
2. هل توجد فروق بين الأنشطة الترويحية الممارسة فى تقبل صورة الجسد .

إجراءات البحث :-

أولاً منهج البحث :

يستخدم الباحث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى .

مجتمع البحث :

طلاب كلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية للعام الجامعى 2019 / 2020 .

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية و بلغت عينة البحث 970 طالب من طلاب الفرق الأربعة بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية بنسبة 29 % من إجمالى طلاب الكلية و

البالغ عددهم 3310 طالب و تم التوصل للأنشطة الترويجية الممارسة و توزيع العينة على الأنشطة من خلال البيانات الأساسية للعينة و الجدول التالي يوضح توصيف العينة :

جدول (1) عينة البحث موزعة على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية

عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة البحث الكلية		الممارسة
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
95.05	173	4.95	9	18.76	182	الاجتماعى
95.13	215	4.87	11	23.30	226	الرياضى
95.20	119	4.80	6	12.89	125	الفنى
95.14	137	4.86	7	14.85	144	الخلوى
94.74	162	5.26	9	17.63	171	الثقافى
95.08	116	4.92	6	12.58	122	الغير ممارس
95.05	922	4.95	48	100	970	المجموع

يتضح من جدول (1) و الخاص بعينة البحث موزعة على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية أن إجمالي عينة البحث بلغت 970 طالب و بلغت عينة الدراسة الأساسية 922 طالب بنسبة 95.05 % بينما بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية 48 طالب بنسبة 4.95 % .
أداة البحث :

مقياس صورة الجسد ملحق (1) :

تم الاعتماد على مقياس محمد على النوبى (2011) (8) كأداة لجمع البيانات .
وصف المقياس :

يتكون المقياس من (30) عبارة أمام كل عبارة تقدير ذاتى رباعى التدرج يتراوح ما بين (كثيراً – أحياناً – نادراً – أبداً) و يحتوى على (5) أبعاد و كل بعد يحتوى على (6) عبارات و الجدول التالى يوضح وصف المقياس :

جدول (2) وصف مقياس صورة الجسد

عدد العبارات	أرقام العبارات و إتجاهها	الأبعاد
6	1 - ، 6 - ، 11 - ، 16 + ، 21 - ، 26 +	تقبل أجزاء الجسم المعيبة .
6	2 - ، 7 - ، 12 - ، 17 - ، 22 - ، 27 -	التناسق العام لأجزاء الجسم .
6	3 - ، 8 - ، 13 - ، 18 - ، 23 - ، 28 -	المنظور النفسى لشكل الجسم .
6	4 - ، 9 - ، 14 - ، 19 - ، 24 - ، 29 -	المنظور الإجتماعى لشكل الجسم .
6	5 - ، 10 - ، 15 - ، 20 - ، 25 - ، 30 -	المحتوى الفكرى لشكل الجسم .
	30	عدد الفقرات الكلى

المعاملات العلمية لمقياس صورة الجسد :-

أولا الصدق :

تم حساب الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلى عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة و المجموع الكلى للبعد وكذلك بين درجة البعد و الدرجة الكلية للمقياس .

جدول (3) معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلى للبعد الذى تنتمى اليه) لعبارات ابعاد مقياس صورة الجسد

ن = 48

معامل الاتساق	العبارات	م	البعد
**0.654	أنظر إلى شكلي نظرة سلبية .	1	تقبل أجزاء الجسم المعيبة
**0.657	أحاول تجنب النظر في المرآه .	6	
**0.599	أشعر بعدم الرضا عن جسمى.	11	
**0.732	أتقبل جسمى كما هو عليه .	16	
**0.640	أعتقد بأن هناك تشوهات فى جسمى .	21	
**0.725	أرى أننى أتمتع بالقبول لدى الناس .	26	
**0.638	أرى أننى مقيد الحركة بسبب جسمى.	2	التناسق العام لأجزاء الجسم
**0.584	أشعر أن اجزاء من جسمي مختلفة عن الآخرين .	7	
**0.643	أتجنب الحركة الكثيرة لعدم وجود تناسق بين أجزاء جسمى .	12	
**0.588	أشعر بأنه من الأفضل إجراء تغيير فى شكلى .	17	
**0.672	أحتاج لجراحة تجميلية لإحداث تناسق فى جسمى (شكلى) .	22	
**0.590	أعتقد أن الناس يبتعدون عنى لأن شكلى غريب .	27	
**0.643	أميل لتغيير بعض ملامح وجهى .	3	المنظور النفسى لشكل الجسم
**0.645	أشعر بأننى غير قادر على فهم طبيعة جسمى.	8	
**0.707	أرى أن ملبسى أكثر وجاهه من زملائى .	13	
**0.641	أرى أن هناك تناقضاً بين أفكارى وشكل جسمى .	18	
**0.720	أفتقر إلى الثقة بشكلى .	23	
**0.708	أشعر بالقلق حول عيوبى الجسمية .	28	
**0.748	أفضل البقاء في المنزل عن الذهاب في رحلة مع أصدقائى بسبب جسمى.	4	المنظور الاجتماعى لشكل الجسم
**0.633	أتفادى حضور المناسبات الاجتماعية كالأفراح.	9	
**0.728	أرفض ارتداء الملابس الضيقة بسبب شكل جسمى .	14	
**0.661	أشعر بالاحراج من مظهرى عند خروجى مع زملائى.	19	
**0.651	أتجنب الإختلاط بالناس لشعورى بعدم قبولهم شكلى .	24	
**0.628	لا أستطيع البقاء طويلاً فى مكان يتواجد به الناس .	29	
**0.667	أشعر أن الناس لا يروننى جذاباً.	5	المحتوى الفكرى لشكل الجسم
**0.681	أحزن عند النظر إلى جسمى في المرآه.	10	
**0.693	أرى أن شكلى يشع و مقزز .	15	
**0.661	يقلقنى مظهر جسمى .	20	
**0.736	أحكم على الناس تبعاً لشكل أجسامهم .	25	
**0.658	أعجز عن التفاعل مع الناس بطريقة طبيعية بسبب جسمى .	30	

** معنوى عند مستوى 0.01 = 0.372 * معنوى عند مستوى 0.05 = 0.288

ينتضح من جدول (3) ارتفاع قيمة الصدق لمقياس صورة الجسد حيث تراوحت قيم معامل الإتساق الداخلى ما بين (0.584 إلى 0.748) و هذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على صدق المقياس و ارتباط عبارات المقياس مع الأبعاد التى تنتمى اليها .

جدول (4) معامل الاتساق الداخلى (معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكلى للمقياس) لابعاد مقياس صورة الجسد

ن = 48

معامل الاتساق الداخلى	الابعاد
**0.686	تقبل أجزاء الجسم المعيبة

**0.741	التناسق العام لأجزاء الجسم
**0.770	المنظور النفسى لشكل الجسم
**0.709	المنظور الإجتماعى لشكل الجسم
**0.764	المحتوى الفكرى لشكل الجسم
* معنوى عند مستوى 0.05 = 0.288 ** معنوى عند مستوى 0.01 = 0.372	

يتضح من جدول (4) ارتفاع قيمة الصدق للأبعاد حيث تراوحت قيم معامل الإتساق ما بين (0.686 إلى 0.770) و هذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على صدق بناء المقياس و أنه يقيس ما وضع من أجله .

ثانياً : الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات مقياس صورة الجسد البحث ، باستخدام معامل الفا لكرونباك و طريقة اعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية التى قوامها (48) طالب من خارج عينة البحث الاساسية والجدول التالى يوضح ثبات المقياس :

أ- معامل ألفا لكرونباك :

جدول (5) معامل الفا لكرونباك لابعاد مقياس صورة الجسد

ن = 48

معامل الفا لكرونباك		الابعاد
للمقياس ككل	للابعاد	
0.819	0.776	تقبل أجزاء الجسم المعيبة
	0.758	التناسق العام لأجزاء الجسم
	0.748	المنظور النفسى لشكل الجسم
	0.760	المنظور الإجتماعى لشكل الجسم
	0.741	المحتوى الفكرى لشكل الجسم

يتضح من جدول (5) والخاص بحساب الثبات عن طريق معامل ألفا بالنسبة للأبعاد أن معامل الثبات تراوح ما بين (0.741 إلى 0.776) بينما بلغ معامل ألفا للمقياس ككل (0.819) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 مما يشير إلى ثبات المقياس حيث أن قيم معامل ألفا لكرونباك تؤكد أن العبارات في كل بعد متجانسة ومتوافقة وأنها في كل بعد مجتمعة تمثل بناء البعد وأن أي حذف أو إضافة لأي عبارة في أي بعد من الممكن أن يؤثر سلبيا في بناء البعد ومن ثم فى بناء المقياس وبذلك تم التأكد من صلاحية المقياس للتطبيق .

ب- ثبات التطبيق و اعادة التطبيق:

قام الباحث بحساب ثبات مقياس صورة الجسد عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق بعد مدة 14 يوم حيث كان التطبيق 2 / 6 / 2020 و إعادة التطبيق 16 / 6 / 2020 لعينة قوامها 48 طالب اختيروا عشوائياً من المجتمع الأصلي وخارج عينة الدراسة و الجدول التالى يوضح ثبات التطبيق و اعادة التطبيق :

جدول (6) الفروق بين التطبيق و إعادة التطبيق للعينة الاستطلاعية لإيجاد ثبات اعادة تطبيق أبعاد مقياس مقياس صورة الجسد

ن = 48

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		إعادة التطبيق		التطبيق		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
0.909	1.70	0.42	0.10	3.63	18.75	3.58	18.65	تقبل أجزاء الجسم المعيبة
0.879	0.82	0.88	0.10	3.44	19.02	3.64	18.92	التناسق العام لأجزاء الجسم
0.932	1.70	2.46	0.60	4.31	17.48	4.24	16.88	المنظور النفسى لشكل الجسم
0.941	1.62	1.78	0.42	4.55	18.17	4.43	17.75	المنظور الإجتماعى لشكل الجسم
0.888	1.62	1.34	0.31	4.33	16.85	4.15	16.54	المحتوى الفكرى لشكل الجسم
0.901	1.66	6.42	1.54	17.81	90.27	17.33	88.73	مجموع المقياس

** معنوى عند مستوى 0.01 = 0.354 * معنوى عند مستوى 0.05 = 0.273

يتضح من جدول (6) والخاص بالفروق بين التطبيق و إعادة التطبيق للعينة الاستطلاعية لإيجاد ثبات اعادة تطبيق أبعاد مقياس مقياس صورة الجسد، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق و إعادة التطبيق ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.82 إلى 1.70) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 . كما تراوح معامل الثبات ما بين (0.879 إلى 0.941) مما يؤكد ان مقياس صورة الجسد يتسم بالثبات وانه يعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

تصحيح المقياس :

تم وضع أربعة بدائل بطريقة ليكرت و هي (كثيراً – أحياناً – نادراً – أبداً) أمام كل عبارة ، العبارات الإيجابية أرقام 16 ، 26 تتوزع درجاتها على التوالى كالتالى (4 – 3 – 2 – 1) ، أما باقى العبارات سلبية و تتوزع درجاتها على التوالى كالتالى (1 – 2 – 3 – 4) ، لتكون الدرجة الكلية للمقياس (120) درجة ، يتم حساب درجة كل محور بجمع درجات الاجابة على هذا المحور ، و كذلك جمع درجات الإجابة على جميع المحاور لحساب الدرجة الكلية و كلما ارتفعت الدرجة زاد تقبل الفرد لصورة جسده.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق مقياس صورة الجسد على عينة الدراسة الأساسية فى الفترة من 2020/6/21 حتى 2020/ 7 / 28 و ذلك من خلال برنامج جوجل كلاس روم (Google Classroom) لصعوبة إرساله ورقياً فى الوقت الحالى لظروف الحظر الذى فرضه فيروس كورونا .

المعالجات الإحصائية :-

قام الباحث بمعالجة بيانات الدراسة باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics 20 الاحصائى للحصول على المعالجات الاحصائية المناسبة.

عرض النتائج :-

جدول (7) تحليل التباين (ANOVA) بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في ابعاد ومجموع مقياس صورة الجسد

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى المعنوية	الدالة
تقبل أجزاء الجسم المعيبة	بين المجموعات	5	13219.47	2643.89	*606.41	0.00	دال

			4.36	3993.65	916	داخل المجموعات	
				17213.12	921	المجموع	
دال	0.00	*514.15	2429.03	12145.16	5	بين المجموعات	التناسق العام لأجزاء الجسم
			4.72	4327.52	916	داخل المجموعات	
				16472.68	921	المجموع	
دال	0.00	*1158.32	2913.02	14565.11	5	بين المجموعات	المنظور النفسى لشكل الجسم
			2.51	2303.61	916	داخل المجموعات	
				16868.72	921	المجموع	
دال	0.00	*798.94	2955.48	14777.42	5	بين المجموعات	المنظور الإجتماعى لشكل الجسم
			3.70	3388.52	916	داخل المجموعات	
				18165.94	921	المجموع	
دال	0.00	*891.60	3174.13	15870.65	5	بين المجموعات	المحتوى الفكرى لشكل الجسم
			3.56	3261.01	916	داخل المجموعات	
				19131.65	921	المجموع	
دال	0.00	*1931.35	61820.40	309102.01	5	بين المجموعات	المجموع الكلى للمقياس
			32.01	29320.16	916	داخل المجموعات	
				338422.17	921	المجموع	

*معنوى عند مستوى $0.05 = 2.10$

يتضح من جدول (7) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في ابعاد ومجموع مقياس صورة الجسد ، وجود فروق معنوية في جميع الأبعاد ، حيث تراوحت قيمة (ف) ما بين (514.15 الى 1931.35) وهذه القيم أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05)، ولتحديد معنوية الفروق تم استخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD كما هو موضح بجدول (8) .

جدول (8) معنوية الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في ابعاد ومجموع مقياس صورة الجسد باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات						الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الممارسين	تغيرات
	الغير ممارس	الثقافي	الخلوي	الفني	الرياضي	الاجتماعي				
0.47	*10.55	*3.87	*0.52	0.14	*1.56		1.81	21.10	الاجتماعي	أجزاء جسم معيبة
	*12.11	*5.43	*2.08	*1.42			1.37	22.66	الرياضي	
	*10.69	*4.01	*0.66				3.01	21.24	الفني	

	*10.03	3.35					3.18	20.58	الخلوي	
	*6.68						1.29	17.23	الثقافي	
							1.64	10.55	الغير ممارس	
0.49	*11.10	*4.34	*1.72	*1.22	0.28		2.21	21.79	الاجتماعي	بق العام جزاء جسم
	*11.38	*4.62	*2.00	*1.50			2.02	22.07	الرياضي	
	*9.88	*3.12	*0.50				2.85	20.57	الفني	
	*9.38	*2.62					3.00	20.07	الخلوي	
	*6.76						1.22	17.45	الثقافي	
							1.29	10.69	الغير ممارس	
0.36	*8.65	*2.02	*3.51	*2.73	*4.41		1.15	18.71	الاجتماعي	نظور لشكل جسم
	*13.06	*6.43	*7.92	*7.14			1.46	23.12	الرياضي	
	*5.92	*0.71	*0.78				1.81	15.98	الفني	
	*5.14	*1.49					2.08	15.20	الخلوي	
	*6.63						1.43	16.69	الثقافي	
							1.66	10.06	الغير ممارس	
0.44	*10.35	*3.86	*4.71	*4.21	*2.44		2.71	20.80	الاجتماعي	نظور تتبع الجسم
	*12.79	*6.30	*7.15	*6.65			1.23	23.24	الرياضي	
	*6.14	0.35	*0.50				1.50	16.59	الفني	
	*5.64	*0.85					1.87	16.09	الخلوي	
	*6.49						1.53	16.94	الثقافي	
							2.44	10.45	الغير ممارس	
0.43	*5.12	*1.27	*0.85	*6.15	*7.73		1.96	15.09	الاجتماعي	حتوى لشكل جسم
	*12.85	*6.46	*6.88	*1.58			1.42	22.82	الرياضي	
	*11.27	*4.88	*5.30				2.52	21.24	الفني	
	*5.97	0.42					1.49	15.94	الخلوي	
	**6.39						1.73	16.36	الثقافي	
							2.35	9.97	الغير ممارس	
1.29	*45.77	*12.81	*9.61	*1.86	*16.42		5.24	97.49	الاجتماعي	مجموع للمقياس
	*62.19	*29.23	*26.03	*18.28			4.76	113.91	الرياضي	
	*43.91	*10.95	*7.75				6.44	95.63	الفني	
	*36.16	*3.20					7.81	87.88	الخلوي	
	*32.96						4.12	84.68	الثقافي	
							5.77	51.72	الغير ممارس	

يتضح من جدول (8) و الخاص بمعنوية الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في ابعاد ومجموع مقياس صورة الجسد باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD :

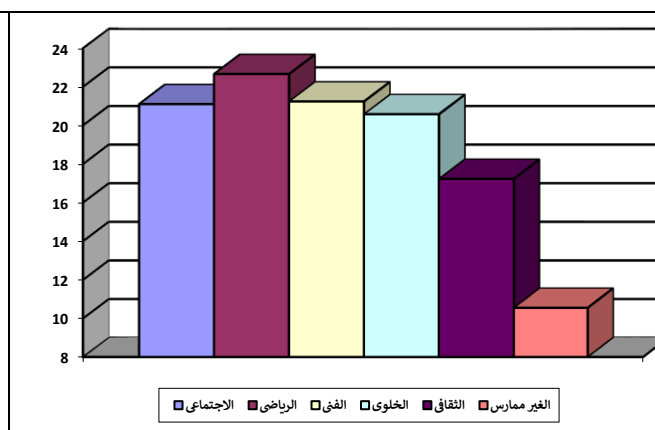
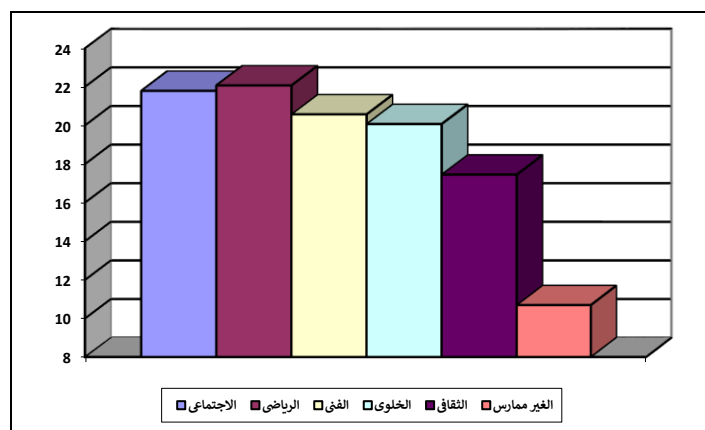
– تفوق ممارسي الأنشطة الترويحية على الغير ممارسين في تقبل أجزاء الجسم المعيبة ، كما تفوق ممارسي النشاط الترويحي الرياضي على ممارسي باقي الأنشطة الترويحية و تفوق ممارسي النشاط الترويحي الإجتماعي و النشاط الترويحي الفني على ممارسي النشاط الترويحي الثقافي و الخلوى و تفوق ممارسي النشاط الترويحي الخلوى على ممارسي النشاط الترويحي الثقافي بينما لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين ممارسي النشاط الترويحي الإجتماعي و النشاط الترويحي الفني .

- تفوق ممارسى الأنشطة الترويحية على الغير ممارسين فى التناسق العام لأجزاء الجسم ، كما تفوق ممارسى النشاط الترويحي الرياضى و النشاط الترويحي الإجتماعى على ممارسى باقى الأنشطة الترويحية و تفوق ممارسى النشاط الترويحي الفنى على ممارسى النشاط الترويحي الثقافى و الخلوى و تفوق ممارسى النشاط الترويحي الخلوى على ممارسى النشاط الترويحي الإجتماعى و النشاط الترويحي الرياضى .
- تفوق ممارسى الأنشطة الترويحية على الغير ممارسين فى المنظور النفسى لشكل الجسم ، كما تفوق ممارسى النشاط الترويحي الرياضى و النشاط الترويحي الإجتماعى على ممارسى باقى الأنشطة الترويحية و تفوق ممارسى النشاط الترويحي الرياضى على ممارسى النشاط الترويحي الإجتماعى و تفوق ممارسى النشاط الترويحي الثقافى على ممارسى النشاط الترويحي الفنى و الخلوى و تفوق ممارسى النشاط الترويحي الفنى على ممارسى النشاط الترويحي الخلوى .
- تفوق ممارسى الأنشطة الترويحية على الغير ممارسين فى المنظور الإجتماعى لشكل الجسم ، كما تفوق ممارسى النشاط الترويحي الرياضى و النشاط الترويحي الإجتماعى على ممارسى باقى الأنشطة الترويحية و تفوق ممارسى النشاط الترويحي الرياضى على ممارسى النشاط الترويحي الإجتماعى و تفوق ممارسى النشاط الترويحي الفنى و تفوق ممارسى النشاط الترويحي الثقافى على ممارسى النشاط الترويحي الخلوى بينما لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين ممارسى النشاط الترويحي الفنى و النشاط الترويحي الثقافى.
- تفوق ممارسى الأنشطة الترويحية على الغير ممارسين فى المحتوى الفكرى لشكل الجسم ، كما تفوق ممارسى النشاط الترويحي الرياضى و النشاط الترويحي الفنى على ممارسى باقى الأنشطة الترويحية و تفوق ممارسى النشاط الترويحي الرياضى على ممارسى النشاط الترويحي الفنى ممارسى النشاط الترويحي الثقافى و ممارسى النشاط الترويحي الخلوى على ممارسى النشاط الترويحي الإجتماعى بينما لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين ممارسى النشاط الترويحي الخلوى و ممارسى النشاط الترويحي الثقافى.
- تفوق ممارسى الأنشطة الترويحية على الغير ممارسين فى المجموع الكلى لمقياس صورة الجسد ، كما تفوق ممارسى النشاط الترويحي الرياضى و النشاط الترويحي الإجتماعى على ممارسى باقى الأنشطة الترويحية و تفوق ممارسى النشاط الترويحي الرياضى على ممارسى النشاط الترويحي الإجتماعى و تفوق ممارسى النشاط الترويحي الفنى على ممارسى النشاط الترويحي الخلوى و ممارسى النشاط الترويحي الثقافى و تفوق ممارسى النشاط الترويحي الخلوى على ممارسى النشاط الترويحي الثقافى .

جدول (9) نسبة الفروق % بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في ابعاد ومجموع مقياس صورة الجسد

نسبة الفروق % بين المجموعات						المتوسط الحسابي	الممارسين	المتغيرات
الغير ممارس	الثقافى	الخلوى	الفنى	الرياضى	الإجتماعى			
50.00	18.34	2.46	0.66	7.39		21.10	الإجتماعى	تقبل أجزاء الجسم المعيبة
53.44	23.96	9.18	6.27			22.66	الرياضى	
50.33	18.88	3.11				21.24	الفنى	
48.74	16.28					20.58	الخلوى	
38.77						17.23	الثقافى	

						10.55	الغير ممارس	
50.94	19.92	7.89	5.60	1.28		21.79	الاجتماعي	التناسق العام لأجزاء الجسم
51.56	20.93	9.06	6.80			22.07	الرياضي	
48.03	15.17	2.43				20.57	الفني	
46.74	13.05					20.07	الخلوي	
38.74						17.45	الثقافي	
						10.69	الغير ممارس	
46.23	10.80	18.76	14.59	23.57		18.71	الاجتماعي	المنظور النفسي لشكل الجسم
56.49	27.81	34.26	30.88			23.12	الرياضي	
37.05	4.44	4.88				15.98	الفني	
33.82	9.80					15.20	الخلوي	
39.72						16.69	الثقافي	
						10.06	الغير ممارس	
49.76	18.56	22.64	20.24	11.73		20.80	الاجتماعي	المنظور الاجتماعي لشكل الجسم
55.03	27.11	30.77	28.61			23.24	الرياضي	
37.01	2.11	3.01				16.59	الفني	
35.05	5.28					16.09	الخلوي	
38.31						16.94	الثقافي	
						10.45	الغير ممارس	
33.93	8.42	5.63	40.76	51.23		15.09	الاجتماعي	المحتوى الفكري لشكل الجسم
56.31	28.31	30.15	6.92			22.82	الرياضي	
53.06	22.98	24.95				21.24	الفني	
37.45	2.63					15.94	الخلوي	
39.06						16.36	الثقافي	
						9.97	الغير ممارس	
46.95	13.14	9.86	1.91	16.84		97.49	الاجتماعي	المجموع الكلي للمقياس
54.60	25.66	22.85	16.05			113.91	الرياضي	
45.92	11.45	8.10				95.63	الفني	
41.15	3.64					87.88	الخلوي	
38.92						84.68	الثقافي	
						51.72	الغير ممارس	





شكل (1) المتوسط الحسابي للممارسين للأنشطة الترويحية وغير الممارسين في ابعاد ومجموع مقياس صورة الجسد

يتضح من جدول (9) و الشكل البياني رقم (1) و الخاص بنسبة الفروق % بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في ابعاد ومجموع مقياس صورة الجسد :

– بالنسبة لبعد تقبل أجزاء الجسم المعيبة تراوحت نسبة الفروق بين المجموعات ما بين (0.66 % إلى 53.44 %) و كانت أعلى نسبة فروق ما بين مجموعة ممارسي النشاط الترويحي الرياضي و مجموعة الغير ممارسين للأنشطة الترويحية و لصالح مجموعة ممارسي النشاط الترويحي الرياضي حيث بلغت نسبة الفروق 53.044 % بينما كانت أقل نسبة فروق ما بين مجموعة ممارسي النشاط الترويحي الاجتماعي و مجموعة

ممارسى النشاط الترويحي الفنى و لصالح مجموعة ممارسى النشاط الترويحي
الإجتماعى حيث بلغت نسبة الفروق 0.66 % .

– بالنسبة لبعدها **التناسق العام لأجزاء الجسم** تراوحت نسبة الفروق بين المجموعات ما بين
(1.28% إلى 51.56 %) و كانت أعلى نسبة فروق ما بين مجموعة ممارسى النشاط
الترويحي الرياضى و مجموعة الغير ممارسين للأنشطة الترويحية و لصالح مجموعة
ممارسى النشاط الترويحي الرياضى حيث بلغت نسبة الفروق 51.56 % بينما كانت أقل
نسبة فروق ما بين مجموعة ممارسى النشاط الترويحي الرياضى و مجموعة ممارسى
النشاط الترويحي الإجتماعى و لصالح مجموعة ممارسى النشاط الترويحي الرياضى
حيث بلغت نسبة الفروق 1.28 % .

– بالنسبة لبعدها **المنظور النفسى لشكل الجسم** تراوحت نسبة الفروق بين المجموعات ما بين
(4.44% إلى 56.49 %) و كانت أعلى نسبة فروق ما بين مجموعة ممارسى النشاط
الترويحي الرياضى و مجموعة الغير ممارسين للأنشطة الترويحية و لصالح مجموعة
ممارسى النشاط الترويحي الرياضى حيث بلغت نسبة الفروق 56.49 % بينما كانت أقل
نسبة فروق ما بين مجموعة ممارسى النشاط الترويحي الفنى و مجموعة ممارسى
النشاط الترويحي الثقافى و لصالح مجموعة ممارسى النشاط الترويحي الثقافى حيث
بلغت نسبة الفروق 4.44 % .

– بالنسبة لبعدها **المنظور الإجتماعى لشكل الجسم** تراوحت نسبة الفروق بين المجموعات ما
بين (2.11% إلى 55.03 %) و كانت أعلى نسبة فروق ما بين مجموعة ممارسى
النشاط الترويحي الرياضى و مجموعة الغير ممارسين للأنشطة الترويحية و لصالح
مجموعة ممارسى النشاط الترويحي الرياضى حيث بلغت نسبة الفروق 55.03 % بينما
كانت أقل نسبة فروق ما بين مجموعة ممارسى النشاط الترويحي الفنى و مجموعة
ممارسى النشاط الترويحي الثقافى و لصالح مجموعة ممارسى النشاط الترويحي الثقافى
حيث بلغت نسبة الفروق 2.11 % .

– بالنسبة لبعدها **المحتوى الفكرى لشكل الجسم** تراوحت نسبة الفروق بين المجموعات ما
بين (2.63% إلى 56.31 %) و كانت أعلى نسبة فروق ما بين مجموعة ممارسى
النشاط الترويحي الرياضى و مجموعة الغير ممارسين للأنشطة الترويحية و لصالح
مجموعة ممارسى النشاط الترويحي الرياضى حيث بلغت نسبة الفروق 56.31 % بينما
كانت أقل نسبة فروق ما بين مجموعة ممارسى النشاط الترويحي الخلوى و مجموعة
ممارسى النشاط الترويحي الثقافى و لصالح مجموعة ممارسى النشاط الترويحي الثقافى
حيث بلغت نسبة الفروق 2.63 % .

– بالنسبة للمجموع الكلى لمقياس صورة الجسد تراوحت نسبة الفروق بين المجموعات ما
بين (3.64% إلى 54.60 %) و كانت أعلى نسبة فروق ما بين مجموعة ممارسى
النشاط الترويحي الرياضى و مجموعة الغير ممارسين للأنشطة الترويحية و لصالح
مجموعة ممارسى النشاط الترويحي الرياضى حيث بلغت نسبة الفروق 54.60 % بينما
كانت أقل نسبة فروق ما بين مجموعة ممارسى النشاط الترويحي الخلوى و مجموعة
ممارسى النشاط الترويحي الثقافى و لصالح مجموعة ممارسى النشاط الترويحي الخلوى
حيث بلغت نسبة الفروق 3.64 % .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (7) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في ابعاد ومجموع مقياس صورة الجسد ، وجود فروق معنوية بين المجموعات في جميع الأبعاد .

و يتضح من جدول (8) و الخاص بمعنوية الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في ابعاد ومجموع مقياس صورة الجسد باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD تفوق ممارسي الأنشطة الترويحية على الغير ممارسين في أبعاد و المجموع الكلي لصورة الجسد كما يتضح تفوق ممارسي بعض الأنشطة الترويحية في صورة الجسد على ممارسي أنشطة أخرى .

و يتضح من جدول (9) و الشكل البياني رقم (1) و الخاص بنسبة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في ابعاد ومجموع مقياس صورة الجسد وجود فروق بين ممارسي الأنشطة الترويحية و الغير ممارسين لصالح الممارسين كما يتضح وجود فروق بين ممارسي الأنشطة الترويحية الرياضية و الغير ممارسين للأنشطة الترويحية لصالح ممارسي الأنشطة الترويحية الرياضية .

و يعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن لكل نشاط ترويحي خصائص تميزه عن غيره من الأنشطة الترويحية كما أن له مناشط مختلفة و هذه المناشط توفر الفرص لممارسة خبرات و مهارات تؤثر على تقبل صورة الجسد لدى الممارس بنسب مختلفة .

كما يرى الباحث أن إقبال الفرد على ممارسة نشاط ترويحي ما يتأثر بتقبله لصورة جسده و هذا ما توضحه نتائج الدراسة فممارسة النشاط الترويحي الرياضي يجعل الفرد أكثر تقبلا لصورة جسده و العكس صحيح فتقبل الفرد لصورة جسده يجعله يقبل على ممارسة النشاط الترويحي الرياضي و كذلك بالنسبة للترويح الإجتماعي أما بالنسبة للترويح الثقافي فتقبلهم لصورة جسدهم أقل مما جعلهم يختارون أنشطة أقل تفاعلا مع الآخرين ، كما يرى الباحث أن عزوف الأفراد عن ممارسة الأنشطة الترويحية يمكن أن يكون بسبب عدم تقبلهم لصورة أجسادهم و تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ديفيز و آخرون Davis et al (2020) (20) و دراسة تشارد و آخرون Chard et al (2020) (18) و دراسة ميراندا و آخرون (2020) (28) و التي أكدت على أن ممارسة الأنشطة الترويحية تتناسب طرديا مع صورة الجسد أى كلما مارس الفرد نشاط ترويحي زاد تقبله لصورة جسده .

و في هذا الصدد يشير محمود إسماعيل طلبه (2010) إلى أن الترويح نشاط إختياري بنأء يُمارس في وقت الفراغ هدفه الأسمى هو السعادة والرضا عن النفس ، ويسهم في تنمية جانب أو أكثر من جوانب الفرد (بدنيا - نفسيا - إجتماعيا - وجدانيا - خلقيا - معرفيا) .

(11 : 41)

و يتكون الترويح من أنشطة أو تجارب يتم إجراؤها في أوقات الفراغ ، و يتم اختياره طوعاً من قبل المشارك إما بسبب الرضا أو المتعة أو الإثراء الإبداعي ، أو لأنه ينمى بعض القيم الشخصية أو الاجتماعية التي يمكن اكتسابها منها ، أو إنه عملية التعاون أو الحالة العاطفية التي يكتسبها المشارك من المشاركة في النشاط و التي تعد علاج في بعض حالات القلق و الإكتئاب .

(31 : 67)

و هناك العديد من المهارات التي تساعد الأنشطة الترويحية على تنميتها مثل مهارات الحياة الجسدية والفكرية والنفسية الاجتماعية ، و تشمل مهارات الحياة الجسدية تلك المتعلقة باللياقة

البدنية والممارسات الصحية الإيجابية والأداء الرياضي بينما يمكن أن تشمل مهارات الحياة الفكرية الإنجاز المدرسي والمشاركة المدرسية. ويمكن أيضاً الحصول على مجموعة واسعة من مهارات الحياة النفسية والاجتماعية من قبل الأفراد بما في ذلك تحديد الأهداف ، وأخلاقيات العمل ، والعمل الجماعي ، والتواصل ، والقيادة ، والتنظيم ، والاحترام ، والتفاوض ، والمسؤولية ، والتطور الأخلاقي. (22 : 58)

فأهم خطوات قبول صورة الجسد هي الإشتراك في أنشطة تناسب قدرات الشخص و تراعى ميوله و تمثل الأنشطة الترويحية أحد أهم هذه الأنشطة التي تساعد على قبول صورة الجسد . (15 : 873) .

و الآباء والأقران ووسائل الإعلام أهم عوامل قبول صورة الجسد حيث يرتبط شكل الجسم والوزن والمقارنات بعواطف صورة الجسد الإيجابية والسلبية. (13 : 364)

و صورة الجسد عبارة عن بناء متعدد الأبعاد يتضمن الإدراك والتأثير والتصورات والسلوكيات ، بالإضافة إلى التجارب الاجتماعية والثقافية . (16 : 28)

فممارسة الأنشطة الترويحية عرضة لمستويات عالية من القلق و الخوف و التردد والتي ترتبط بعدم الرضا عن صورة الجسد، والتعليق على الوزن . (32 : 375)

فمثلا تعاني السيدات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية من صعوبة التوفيق بين رغبتها فى الحصول على جسد قويا وسريعا ورشيقا و الخوف من النظر إليها نظرة سلبية من المحيطين الذين يرغبون فى رؤيتها رقيقة و ضعيفة و تحتاج إليهم . (27 : 81)

و قد ظهرت تحيزات صريحة وضمنية بأن الأجساد ذات الوزن الأعلى أو الوزن القليل أقل ملاءمة لممارسة الأنشطة الترويحية بسبب المظهر الجسدى و ترتب على ذلك عدم إشتراك الأفراد فى أنشطة تناسبهم بل و التعديل فى الزى الرسمى سواء فى المدارس للأطفال أو فى العمل للكبار لمحاولة التستر على الجسد . (30 : 941)

الاستخلاصات :

- فى ضوء أهداف البحث والنتائج التى تم التوصل إليها استخلص الباحث ما يلى :
- تفوق ممارسى الأنشطة الترويحية على الغير ممارسين فى تقبل صورة الجسد .
- توجد فروق بين الأنشطة الترويحية فى أبعاد و المجموع الكلى لصورة الجسد .
- تفوق ممارسى النشاط الترويحي الرياضى على ممارسى باقى الأنشطة الترويحية فى تقبل صورة الجسد .

- تفوق ممارسى النشاط الترويحي الإجتماعى على ممارسى باقى الأنشطة الترويحية عدا ممارسى النشاط الترويحي الرياضى فى تقبل صورة الجسد .
- تفوق ممارسى النشاط الترويحي الفنى على ممارسى النشاط الترويحي الخلوى و ممارسى النشاط الترويحي الثقافى فى تقبل صورة الجسد .
- تفوق ممارسى النشاط الترويحي الخلوى على ممارسى النشاط الترويحي الثقافى فى تقبل صورة الجسد.

التوصيات :

- فى ضوء استخلاصات البحث يوصى الباحث بما يلى :
- توفير الأنشطة الترويحية المناسبة لطلاب الجامعة .
- تقدير صورة الجسد إجتماعيا فصورة الجسد تعتبر لوحة إعلان خاصة تزود الآخرين بالإنطباع عن الذات .
- الإشتراك فى أنشطة تناسب قدرات الشخص و تراعى ميوله كأهم خطوات قبول صورة الجسد .
- تطوير برامج للوقاية والتدخل المبكر لتسليط الضوء على أهمية قبول صورة الجسد .
- يجب إعطاء أهمية لصورة الجسد لدى الفرد وأهمية وظيفة الجسم ومظهره والضغط المتعلقة بالوزن سواء سمنه أو نحافة .
- اعتبار كل من المظهر والجوانب الوظيفية للجسد جوانب ضرورية لصورة الجسد .
- المشاركة فى الأنشطة الترويحية للحماية من الإنشغال بمراقبة صورة الجسد .
- إبراز جوانب صورة الجسد الإيجابية من خلال المقررات التعليمية و من خلال وسائل الإعلام و الأسرة و الزملاء ليتقبل كل فرد جسده .
- التقييم الموضوعي للصورة الفعلية للجسد للسماح باتخاذ الإجراءات التصحيحية المناسبة من حيث النظام الغذائي وممارسة الأنشطة الترويحية .
- عدم مقارنات المظهر حتى لا تؤدى إلى الشعور السلبي تجاه صورة الجسد فتؤدى إلى سلوكيات سلبية يقوم بها الفرد لتحسين هذه الصورة .
- التوعية بأن صورة الجسد مؤشر مهم للرضا عن الحياة والازدهار لدى الذكور والإناث.
- التأكيد على انه يمكن أن تكون صورة الجسد الإيجابية واقعية ويمكن تحقيقها بأي وزن .

قائمة المراجع :

أولا : المراجع العربية :

- (١) حسني علي فايد : سلسلة في علم النفس دراسات في السلوك والشخصية ، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، 2010 م .
- (٢) زافرا كوير : العلاج المعرفى – السلوكى للسمنة (دليل المعالجين) ، ترجمة محمود عيد مصطفى ، إيتراك ، القاهرة ، 2009 م .
- (٣) سناء نصر حجازى : علم النفس الإكلينيكي للأطفال ، دار المسيرة ، عمان ، 2012 م .
- (٤) سهير كامل أحمد و آخرون : إختبار صورة الجسم لدى طفل ما قبل المدرسة ، الأنجلو المصرية ، 2007 م .
- (٥) صالح حسن الداھرى : مبادئ الصحة النفسية ، دار وائل للطباعة و النشر ، الأردن ، 2011 م .

- (٦) **كمال عبد الحميد اسماعيل** : الاسس الفلسفية للترويح الرياضى الفلسفة ،اللعب ،الرياضة ، وقت الفراغ ،الترويح ،الطبعة الاولى ، 2015 م .
- (٧) **مجدى محمد الدسوقي** : إضطرابات صورة الجسم (الأسباب – التشخيص – الوقاية و العلاج) ، سلسلة الإضطرابات النفسية (2) الأنجلو المصرية ، 2012 م .
- (٨) **محمد على النوبى** : إختبار صورة الجسم للمعوقين بدنياً و العاديين ، مكتبة النهضة المصرية ، 2011 م .
- (٩) **محمد كمال السمنودي** : الترويح و اوقات الفراغ ، مطبعة الفرسان ، المنصورة ، 2003م .
- (١٠) **محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى** : الترويح بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الخامسة ، مركز الكتاب ، القاهرة ، 2006 م .
- (١١) **محمود اسماعيل طلبه** : سيكولوجية الترويح و اوقات الفراغ ، اسلاميك جرافيك ، القاهرة ، 2010 م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 12) **Baker & Palmer** : Examining the effects of perceptions of community and recreation participation on quality of life. Social Indicators Research 75 (3): 395– 418, 2006 .
- 13) **Beckner** : RecordNavigating the thin-ideal in an athletic world: Influence of coach communication on female body image and health choices Health Communication, 31 (3) , pp. 364-373,2016.
- 14) **Briand et al** : The benefits and economic value of community recreation : Proposal for an analytical framework based on an exploratory study. Canadian Journal of Nonprofit and Social Economy Research, 2(1), 24–44, 2011 .
- 15) **Brown et al** : A randomized controlled trial of the body project: more than muscles for men with body dissatisfaction. Int J Eat Disord;50(8):873–83,2017.
- 16) **Cash and Smolak** : Body image: A handbook of science, practice, and prevention , (2nd ed.), Guildford Press, New York, 2011 .
- 17) **Catalano et al** : Prevention science and positive youth development: Competitive or cooperative frameworks? Journal of Adolescent Health, 31, 230–239, 2002 .
- 18) **Chard et al** : An Inclusive Approach to Exploring Perceptions of Body Image, Self-Esteem, and Physical Activity among Black and African-American Girls: Smart Fit Girls Melanin Magic, Journal of Park and Recreation Administration, [S.I.], ISSN 2160-6862. mar. 2020.
- 19) **Coppola et al** : Coaches' communication of sport body image: Experiences of female athletes , Journal of Applied Sport Psychology, pp. 1-16, 2014.
- 20) **Davis et al** : The Role of Body Image in the Prediction of Life Satisfaction and Flourishing in Men and Women. J Happiness Stud 21, 505–524 ,2020 .

- 21) **Department for Education and Employment** : Physical education: the National Curriculum for England and Wales (London, DfEE/Qualifications and Curriculum Authority, 2000.
- 22) **Gould, D., & Carson** : Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78, 2008 .
- 23) **Grabe et al** : The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychol Bull*,134:460, 2008.
- 24) **Grogan** : *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* , (3rd ed.), Routledge, New York, 2016
- 25) **Jones et al** : An integrative review of sport-based youth development literature. *Sport in Society*, 20(1), 161–179, 2017.
- 26) **Lee et al** : Body weight misperception and psychological distress among young South Korean adults: the role of physical activity. *Glob Heal Res Policy*,2:1–10, 2017.
- 27) **Lunde and Gattario** : LPerformance or appearance? Young female sport participants' body negotiations , *Body Image*, pp. 81-89,2017.
- 28) **Miranda et al** : Body image disorders associated with lifestyle and body composition of female adolescents, *Public Health Nutrition*, 1-11,2020 .
- 29) **Potwarka et al** : Relationships among producer exposure, producer bias, and citizenship orientations in the context of public recreation service delivery. *Society and Leisure* 38 (2): 166– 183, 2015 .
- 30) **Puhl, and Heuer** : The stigma of obesity: A review and update , *Obesity*, pp. 941-964, 2009 .
- 31) **Rituparna Devi** : The Importance and Impact of Recreational Activities in the Educational Curriculum , the knowledge review, 2018 .
- 32) **Slater, M. Tigemann** : Media exposure, extracurricular activities, and appearance-related comments as predictors of female adolescents' self-objectification , *Psychology of Women Quarterly*, pp. 375-389, 2015 .
- 33) **Thibault & Lavigne** : The “leisure city”: What are we talking about? *World Leisure Journal* 56 (1): 2– 5, 2014 .
- 34) **Tylka et al** : What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition, *Body Image*, pp. 118-129, 2015 .
- 35) **Yager Z, O'Dea J** : Body image, nutritional supplement use, and attitudes towards doping in sport among adolescent boys: Implications for prevention programs. *JISSN*,11:13,2014.

الملخص

" ممارسة الانشطة الترويحية و أثرها فى تقبل صورة الجسد "

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية فى تقبل صورة الجسد ، تم استخدام المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى ، و تم إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية و بلغت عينة البحث 970 طالب من طلاب الفرق الأربعة بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية بنسبة 29 % من إجمالى طلاب الكلية و البالغ عددهم 3310 طالب و تم التوصل للأنشطة الترويحية الممارسة و توزيع العينة على الأنشطة من خلال البيانات الأساسية للعينة ، و تم استخدام مقياس صورة الجسد كأداة لجمع البيانات ، و توصلت نتائج الدراسة إلى تفوق ممارسى الأنشطة الترويحية على الغير ممارسين فى تقبل صورة الجسد ، توجد فروق بين الأنشطة الترويحية فى أبعاد و المجموع الكلى لصورة الجسد ، تفوق ممارسى النشاط الترويحي الرياضى على ممارسى باقى الأنشطة الترويحية فى تقبل صورة الجسد ، تفوق ممارسى النشاط الترويحي الإجتماعى على ممارسى باقى الأنشطة الترويحية عدا ممارسى النشاط الترويحي الرياضى فى تقبل صورة الجسد .

Abstract

" Practicing recreational activities and their effect on accepting the body image "

The study aims to identify the effect of recreational activities on accepting the body image , the descriptive method was used in the survey method, and the research sample was randomly chosen and the research sample reached 970 students from the four teams at the Faculty of Physical Education Boys University of Alexandria by 29% of the total students The college, whose number is 3310 students, recreational activities practiced and sample distribution to activities were reached through the basic data of the sample, and the body image scale was used as a tool to collect data, and the results of the study reached the superiority of the recreational activities over others practicing in accepting the body image, There are differences between recreational activities in the dimensions and the total body image, the exercise of sports recreational activity is superior to those of the rest of the recreational activities in accepting the body image, social recreational activity practitioners outperform the practitioners of the rest of the recreational activities except for practitioners of sports recreational activity in accepting the body image .
