

إدراك مفهوم الذات و علاقته بتكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

The Self-concept Perception and Its Relation to Composing the Psychological trends to Practicing the Physical Activity and Sport among Secondary School Students

أ - غزالي عبد القادر
أستاذ مساعد "أ" معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف
Ghazali.aek02@gmail.com

ملخص

تهدف الدراسة إلى اختبار الفروق بين الذكور و الإناث في مفهوم الذات البدنية ، و كذا أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ، كما تهدف إلى التعرف على العلاقة الموجودة بينهما (الذات البدنية و الاتجاهات النفسية) حيث تم استعمال مقياس إدراك الذات البدنية المعد بانجلترا من طرف فوكس fox 1990 و يحتوي على 25 عبارة تقيس ستة أبعاد هي : مفهوم الذات العام ، قيمة الذات البدنية المدركة ، مفهوم الذات للحالة البدنية ، مفهوم الذات للكفاءة البدنية ، مفهوم الذات للمظهر البدني ، مفهوم الذات للقوة ، و مقياس الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي المعد من طرف جيرالد كنيون Gerald Kenyon و اعد صورته العربية محمد حسن علاوي ، و يحتوي على 54 عبارة تقيس ستة أبعاد هي : النشاط البدني كخبرة اجتماعية ، كخبرة للصحة و اللياقة ، كخبرة للتوتر و مخاطرة ، كخبرة جمالية ، كخبرة لخفض التوتر ، كخبرة للتفوق الرياضي . و قد تكونت عينة البحث من 240 تلميذ (120 ذكور و 120 إناث) من المرحلة الثانوية ، حيث كانت فروض الدراسة تنص على :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في تكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في إدراك الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية و أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

فأظهرت نتائج الدراسة الخاصة بالفرضية الأولى على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور إناث في معظم أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كبعد الخبرة الاجتماعية ، توتر و مخاطرة ، الخبرة الجمالية ، و بعد خفض التوتر ، ما عدا بعد الصحة و اللياقة البدنية و بعد التفوق الرياضي اللذان توجد فيهما فروق بين الذكور و الإناث .

و توصلت نتائج الفرضية الثانية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في إدراك مفهوم الذات البدنية . و في الأخير أظهرت نتائج الفرضية الثالثة إلى وجود علاقة ايجابية بين مفهوم الذات البدنية و أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي عند مستوى الدلالة 0.01

الكلمات الدالة : مفهوم الذات البدنية ، الاتجاهات النفسية ، النشاط البدني الرياضي ، تلاميذ المرحلة الثانوية

Abstract

The objective behind this study is to examine the differences between males and females in perceiving the physical self and the dimensions of the psychological trends on practicing the physical activity and sport. The study also aims to know the relationship between them (the physical self and the psychological trends) in which the measurement of the physical self –concept perception has been used. It was done in England by Fox 1990. It consists of 25 items which measures 6 dimensions here they are: general self-concept, the perceived physical self value, the self-concept perception to the physical competence, the self-concept to the physical appearance, the physical self-concept to strength. The measurement of the psychological trends to practicing the physical activity and sport has been used. It was reported by Gerald Kenyon and translated to the Arabic by Mohamed Hassan Aalawi. It consists of 54

Items which measures 6 dimensions here they are: the physical activity as social experience, as health and physical fitness experience, as tension and risk experience, as beauty experience, as tension reduction experience and as sport excellence experience. The research has been applied on 240 secondary school students (120 males and 120 females). The hypotheses of the study were to be as follows:

-No statistically significant differences between males and females in forming the psychological trends to practicing the physical activity and sport among secondary school students.

-There are statistically significant differences between males and females in perceiving the physical self among secondary school students.

-there is correlation between the physical self-concept perception and dimensions of the psychological trends on practicing the physical activity and sport among secondary school students.

The results of the study have shown that the first hypothesis reported that there aren't statistically significant differences between males and females in most effects of psychological trends to practicing the physical activity and sport such as the influence of the social experience, the tension and risk, the beauty experience and the influence of tension reduction. The differences between males and females are found in the health and the physical fitness dimension .

The results of the study have shown that the second hypothesis recommended that there are statistically significant differences between males and females in the physical self-concept perception . Finally the results of the third hypothesis have shown that there is a positive relationship between the physical self-concept perception and the psychological trends dimensions on practicing the physical activity and sport at the level 0.01.

Key words : the Self , Concept , the Psychological trends , the Physical activity and sport , Secondary school students

مقدمة

السلوك وغالباً ما يختلط على الفرد إدراك ذاته نتيجة لتعدد خبراته و تجاربه مع الآخرين، نتيجة لاستجاباته للمواقف التي يتعرض لها عن إدراك الآخرين لسلوكه، إن لصورة الفرد عن ذاته اثر كبير وأهمية بالغة في مستقبل حياته ، و ذلك لما تعكسه في تصور ورؤية الفرد عن ذاته و مدى احترامه و اعتباره و تقبله لها ، و يعد موضوع الذات موضوعاً جوهرياً للعديد من الدراسات النفسية و الاجتماعية، و بعد إن يتبلور لدى الفرد المفاهيم الشخصية عن كينونته كما تنعكس في وصفه لذاته يتكون ما يعرف باسم مفهوم الذات الذي يتشكل منذ الطفولة عبر مراحل النمو المختلفة على ضوء محددات معينة يكتسب الفرد خلالها بصورة تدريجية فكرته عن نفسه. أي أن الأفكار و المشاعر و الاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه! نما هي نتائج أنماط التنشئة الاجتماعية، التفاعل الاجتماعي ، و أساليب الثواب و العقاب ، و اتجاهات المعلمين و الوالدين و تقييماتهم و مواقف و خبرات إدراكية و اجتماعية و انفعالية و تعليمية يمر بها الفرد و قنمت تلك المدركات من مصادر متعددة تمثل في مجموعة مجالات الحياة التي

الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يعي ذاته من بين الكائنات الحية التي تعيش على الأرض ، و كان من نتائج هذا الوعي بالذات أن الإنسان تصبح موضوعاً للملاحظة من قبل نفسه .

و يعتبر مفهوم الذات من العوامل الموجهة للسلوك في ضوء التصورات التي يكونها الفرد عن نفسه، و مفهوم الذات هو الشيء الوحيد الذي يجعل للفرد الإنساني فرديته الخاصة به، و هو المخلوق الوحيد الذي يستطيع إدراك ذاته بحيث يجعل من الذات موضوعاً لتأمله و تفكيره و تقويمه. و يعد مفهوم الذات من الإبعاد الهامة في دراسة الشخصية و عاملاً مهماً من العوامل التي تمارس تأثيراً كبيراً على السلوك إذ تمثل طريقة إدراك و على الصحة النفسية للأفراد.

و كلما زادت المعرفة بطبيعة الإنسان زاد عمق مغزى الحكمة القائلة -اعرف نفسك- و إن هذا المفهوم الذي يتكون لدى ذاته هو الأساس في وحدة الشخصية إذ تمثل طريقة إدراك الذات وإدراك الآخرين المحور الرئيسي لتنظيم الشخصية و تحديد

الرياضي في حصة التربية البدنية و الرياضية " فهي تكون ديناميكية للعلاقات النفسية الاجتماعية ، نوع هذه العلاقات هو ما يؤدي إلى تحديد المكانات المختلفة ، فالجو السائد في الجماعة يكون له تأثير حاد على أعضائها ، حيث قد ينشا أفراد خاضعين بدون قدرة إبداعية ، كما قد ينشا أفراد لهم روح التعاون و شاعرين بأهداف حياتهم و احترامهم للغير . فالجماعة لها قدرات متنوعة على الفرد ، تربوية ، إنتاجية ، تكوينية ، تشقيفية ، و في إطار تفاعل مستمر ستغير الجماعة سلوكات الفرد (33 p delrio.1986/3).

ومن المعروف ان التلاميذ لا يعيشون بمعزل عن الآخرين ، بل يتواجدون في محيط ثقافي و اجتماعي يؤثر و يساهم في تفاعلهم في ذلك الوسط ، و يتحكم في سلوكاتهم الصادرة من خلاله ، فأثناء حصة التربية البدنية و الرياضية يكون التلميذ علاقات متبادلة ، و تفاعل يعيشه مع أعضاء جماعته يحدد له مكانة يحتلها في ديناميكية قسمه يحسها من خلال المعاملة و التصورات الفردية و الاجتماعية مما يكون له عواطف و أحاسيس كالخوف ، الاعتزاز ، الخجل و القلق مما يجعل التلميذ يتخذ قرارا يؤثر على دافعيته للتعلم ، و هذا كله يظهر في سلوكه ، و تترتب عليه نتائج كالنجاح ، و الفشل ، الاندماج و العزلة ، الربح و الخسارة

" و الذات مفهوم يتكون من تجارب الفرد و احتكاكه بالواقع من ناحية ، كما يتكون نتيجة للعلاقات و الأحكام و التقديرات التي يتلقاها الفرد من الآخرين المحيطين به . و من هنا نستطيع القول أن الذات هي نتاج عملية التفاعل الاجتماعي ، بمعنى أنها لا تظهر الا عندما يكون الشخص اجتماعيا و من ثم مفهوم الذات لا ينمو إلا في إطار العلاقات الاجتماعية ، و إذا ما اضطربت هذه العلاقات فان الفرد لا يستطيع أن يكون مفهوم سويا عن ذاته (عبد الفتاح الدويدار ، 1999 ، ص 323) .

كما أن فهم الفرد لذاته و تقديره لها يمثل محورا و مقوما من مقومات السواء النفسي و يرتبط الشعور بالذات ببعد عاطفي يتمثل في القيمة يضيفها الفرد عن ذاته ، إذ يمثل هذا الشعور قاعدة أساسية لوجود الفرد ، و محفز اقوي لتغيير سلوكه .

والأوجه المشكلية لتقدير الذات هي بمثابة منبئات عن السلوكات التي تبرز لدى الفرد في وضعيات معينة ، و هذا يعني أن قياس تقدير الذات يمكن أن يؤدي إلى التنبؤ بمستوى الطموح لدى الأفراد و هذا ما يقودنا إلى ضرورة الاعتناء بموضوع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي ، كموضوع الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ، و حسب علاوي "يمكن النظر إلى الاتجاهات على أنها نوع من أنواع الدوافع الاجتماعية المتهينة للسلوك ، فالاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني تمثل القوى إلى تحرك الفرد و تشيره لممارسة هذا النوع من النشاط و الاستمرار بممارسته بصورة منتظمة" (محمد حسن علاوي 1994، ص 219).

و يتكون الاتجاه النفسي عند الفرد و يتطور من خلال التفاعل المتبادل بين هذا الفرد و بيئته بكل ما فيها من خصائص و

يتفاعل معها الفرد عبر تطوره النفسي و الاجتماعي و العقلي والدور التعليمي المعرفي - نوفل-1998 وهذا ما اظهر التباين في إقبال التلاميذ و اندفاعهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي فالبعض يقبل لهفة و حماس كبير على الممارسة ، و البعض الآخر عكس ذلك. و هذه الظاهرة تجعل من الأهمية بما كان الاعتناء بموضوع الدوافع النفسية و الاجتماعية كموضوع الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي ، فحسب -حسن ملاوي- يمكن النظر إلى الاتجاهات على أنها نوع من أنواع الدوافع الاجتماعية المهيئة للسلوك . فالاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني تمثل القوى التي تحرك الفرد نحو ممارسة هذا النوع من النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة - (محمد حسن علاوي 199 ص 219) .

و قد أثير موضوع الاتجاهات العديد من الباحثين في مختلف أنحاء العالم لبحث اثر على الممارسة الرياضية و عن أسباب و عوامل تكوين هذه الاتجاهات أو المواقف نحو موضوع ما ، و منها نحو النشاط البدني الرياضي ، و يمكن النظر إلى الاتجاهات على إنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع و الثقافة نظرا لان الفرد يكتسب من مجتمعه و ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو الآخرين و نحو بعض الأنشطة الرياضية أو الاجتماعية و غيرها من الأنشطة الأخرى خاصة المراهق الذي مركز صراعاته في معظم الحالات تتمثل في جسده حيث ان التغيرات المرفولوجية للبلوغ و ظهور النضج الجنسي ، تجعل البالغ يعيد النظر في صورته الجسدية التي كونها تدريجيا خلال السنوات الأخيرة.

1- إشكالية البحث

يؤكد علماء النفس على أهمية الاتجاهات كدوافع للسلوك إذ تعتبر نواتج عملية التنشئة الاجتماعية ، حيث يكون كل فرد اتجاهات نحو الأفراد و الجماعات و المواقف و الموضوعات الاجتماعية ، و يمكننا القول أن كل ما يقع في المحيط البيئي للفرد يمكن أن يكون موضوع اتجاه من الاتجاهات . وتمثل الاتجاهات عنصرا هاما في بناء الشخصية و من نواتج عملية التنشئة الاجتماعية و باعتبارها محددات لسلوك الأفراد فضلا على أنها تحكم العديد من أشكال التفاعل بين مختلف مواقف الحياة سواء اتجاهاتهم نحو بعضهم البعض كأعضاء في جماعات لها خصال مميزة ، أو اتجاهاتهم نحو أشياء و موضوعات و قضايا اجتماعية لها دلالة بالنسبة لها .

وتعد مرحلة الشباب من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته ، إذ يتم فيها تزايد نموه بشكل سريع لينتقل بعدها إلى مرحلة الرجولة مرحلة المشاركة الفعلية في محيطه الاجتماعي و الاعتماد على النفس .

و انطلاقا من ملاحظات ميدانية ، و من قراءات نظرية اخترنا دراسة عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية و التفاعل الذي يدور في وسطها و من ثم المكانة التي يحتلها كل تلميذ ، و التي يحسها من خلال معاملة الآخرين له ، و مدى علاقته بمفهومه لذاته ، و اتجاهه نحو ممارسة النشاط البدني

التطرق إليه بشكل واسع ، حيث أتى هذا البحث ليلقي الضوء على الفروق في مفهوم الذات ، و أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وتتجلى أهميته أيضا في انه بحثا نفسيا و اجتماعيا يتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع التي ستكون مستقبله و المتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية.

4- أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

__ الفروق الموجودة بين الذكور و الإناث في إدراك مفهوم الذات لدى أفراد العينة.

__ عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في تكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى أفراد نفس العينة .

__ العلاقة الموجودة بين إدراك مفهوم الذات و تكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لدى أفراد العينة نفسها .

5- أدوات البحث

ارتأى الباحث استخدام الأدوات التالية و ذلك حسب ما تتطلبه الدراسة .

1.5 مقياس إدراك الذات البدنية

و الذي اعد من طرف fox et corbin بانجلترا و ذلك حسب النموذج النظري المتعددة الأبعاد المقترح من طرف shavelson سنة 1976، ويحتوي المقياس على 30 عبارة تمثل أربعة مستويات خاصة في أربعة أبعاد ، كما يحتوي أيضا على بعدين لمفهوم الذات العام و أهمية الذات البدنية .

- أبعاد المقياس و تصنيف العبارات حسب كل بعد :

أ/ مفهوم الذات العام و أرقام عباراته في المقياس هي (1 ، 7 ، 13 ، 19 ، 23)

ب/ قيمة الذات البدنية المدركة و أرقام عباراته في المقياس (2،8،14،20،24) .

ج/ مفهوم الذات للمداومة و أرقام هذا البعد هي (3،9،15،21،25) .

د/ مفهوم الذات للكفاءة الرياضية و أرقام عباراته (4،10،16،22) ه/ مفهوم الذات للمظهر البدني و تتمثل أرقام العبارات في المقياس (6،12،18)

2.5 مقياس الاتجاهات النفسية

وضعه في الأصل جيرالد كنيون Gerald Kenyon و أعد صورته العربية محمد حسن علاوي ، و قد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني (النشاط الرياضي) يمكن

مقومات ، و تكوين الاتجاه النفسي بغض عن كونه سلبا أو موجبا إنما هو دليل على نشاط الفرد و تفاعله مع البيئة . (سعد عبد الرحمن 1998 ، ص 360) .

فيمكن النظر إلى الاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع و ثقافته، نظرا لأن الفرد يكتسب من مجتمعه و ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو الآخرين و نحو بعض الأنشطة الرياضية أو الاجتماعية و غيرها من الأنشطة الأخرى، و قد أشار (fischer) إلى أن اتجاهات الفرد تمثل مؤشرا هاما لجوانب مختلفة لشخصيته، و أن شعور الفرد قد يفيد كثيرا في التعرف على مفهومه لذاته، و التعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين (محمد حسن علاوي، 1994، ص 607) .

وعلى هذا الأساس يمكن طرح السؤال الآتي: هل يتأثر تكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدى إدراك مفهوم الذات البدنية لديهم و لتحديد إشكالية البحث أكثر، يمكن طرح التساؤلات التالية:

التساؤلات الفرعية

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في إدراك مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في تكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- هل توجد علاقة إرتباطية بين مفهوم الذات و أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

2. الفرضيات

يتأثر تكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي بمدى إدراك مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

• الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في إدراك مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في تكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- توجد علاقة إرتباطية بين مفهوم الذات و أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

3 - أهمية البحث:

تنطلق أهمية البحث من أمور نظرية و أخرى تطبيقية :

أ\ الأهمية النظرية :

تتجلى أهمية البحث النظرية في أن هذا الموضوع لم يتم

تحليل ومناقشة النتائج

❖ بعد مفهوم الذات العام : من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور يساوي 3.71 والانحراف المعياري يقدر ب 0.244 ، أما بالنسبة للإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي 4.05 والانحراف المعياري ب 1.21 ، و قدرت "ت" المحسوبة ب 2.40 عند درجة الحرية 283 و بمستوى الدلالة الإحصائية 0.017 . وبالتالي تشير هذه النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين عند مستوى الدلالة 0.05.

❖ بعد قيمة الذات البدنية المدركة : بالنسبة لهذا البعد نجد المتوسط الحسابي للذكور يساوي 1.29 والانحراف المعياري يقدر ب 0.27 أما بالنسبة للإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.18 والانحراف المعياري 0.25 وقيمة ت المحسوبة قدرت ب 32.61 عند درجة الحرية 238 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي تبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير الجنس لصالح الذكور 0.000

❖ بعد مفهوم الذات للحالة البدنية : أما بنسبة لهذا البعد بلغ المتوسط الحسابي للذكور 3.54 والانحراف المعياري قدر ب 0.22 وللإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.44 والانحراف المعياري قدر ب 0.25 و قدرت قيمته ت المحسوبة ب 3.35 عند درجة الحرية 238 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل علي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير الجنس ولصالح الذكور 0.001.

❖ بعد مفهوم الذات للكفاءة الرياضية : تشير النتائج الجدول إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير الجنس حيث بلغت قيمة كل من المتوسط الحسابي 3.92 والانحراف المعياري 0.25 علي الترتيب للذكور أما للإناث فبلغت قيمة كل منهما علي الترتيب 2.50 و 0.52 وكذا قيمة ت المحسوبة ب 26.92 عند درجة الحرية 238 ومستوى الدلالة 0.05

❖ بعد مفهوم الذات للمظهر البدني : تشير نتائج الجدول والمتمثلة في قيمة المتوسط الحسابي للذكور ب 4.22 والانحراف المعياري يقدر ب 0.33 أما للإناث فبلغت قيمة المتوسط الحسابي ب 3.03 والانحراف المعياري 0.25 وكذا قيمة ت المحسوبة ب عند درجة الحرية 238 ومحتوي الدلالة 0.05 إلي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير الجنس لصالح الذكور.

❖ بعد مفهوم الذات للقوة : وفي هذا البعد تشير نتائج الجدول إلي وجود فروق ذات دلالة

تبسيطه إلى مكونات أكثر تحديدا و أوضح معنى ، كما يمكن تقسيمه إلى فئات فرعية غير متجانسة تقريبا ، و هذه الفئات الفرعية توفر مصادر متعددة للإشباع و ذات فوائد متباينة تختلف من فرد لآخر أي أن النشاط البدني (النشاط الرياضي) يصبح بهذا المفهوم خبرة تختلف من شخص لآخر وقد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد.

و في رأي " كنيون " أن الفرد قد يتخذ اتجاهها موجبا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى .

و الاتجاه طبقا لمفهوم " كنيون " هو استعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل من وجهة و شدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء كان عيان concrete أو مجردا abstract. وفي ضوء هذه المفاهيم السابقة و في إطار بعض الدراسات النظرية و التجريبية استطاع " كنيون " أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني (النشاط الرياضي) على النحو التالي :

أ- النشاط البدني كخبرة اجتماعية .

ب- النشاط البدني كخبرة للصحة و اللياقة .

ت- النشاط الرياضي كخبرة توتر و مخاطرة .

ث- النشاط البدني كخبرة جمالية .

ج- النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر .

ح- النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي .

ك- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1/6- عرض نتائج الفرضية الأولى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في إدراك مفهوم الذات.

ولمعرفة ذلك قام الباحث باستعمال اختبار "ت"

الجدول رقم (02) : يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الذكور و الإناث في إدراك مفهوم الذات لديهم

الأبعاد	المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
مفهوم الذات العام	ذكور	120	3.783	0.244	2.409	1.658	0.05	238	0.017
	إناث	120	4.056	1.218					
قيمة الذات البدنية المدركة	ذكور	120	4.298	0.278	32.618	1.658	0.05	238	0.000
	إناث	120	3.183	0.250					
مفهوم الذات للحالة البدنية	ذكور	120	3.543	0.224	3.351	1.658	0.05	238	0.001
	إناث	120	3.440	0.252					
مفهوم الذات للكفاءة البدنية	ذكور	120	3.925	0.250	26.923	1.658	0.05	238	0.000
	إناث	120	2.502	0.522					
مفهوم الذات للمظهر البدني	ذكور	120	4.221	0.335	30.614	1.658	0.05	238	0.000
	إناث	120	3.038	0.258					
مفهوم الذات للقوة	ذكور	120	2.573	0.291	6.221	1.658	0.05	238	0.000
	إناث	120	3.549	1.690					

2/6 عرض نتائج الفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكر والإناث في تكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي .

و لمعرفة ذلك قمت باستعمال اختبار " T "

الجدول رقم (03) : يوضح نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين اتجاه الذكور والإناث نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وفق أبعاد المقياس.

الأبعاد	المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	ذكور	120	32.55	6.79	2.128	1.658	0.05	238	0.234
	إناث	120	34.58	7.90					
النشاط البدني كخبرة للصحة و اللياقة	ذكور	120	39.41	4.04	15.59	1.658	0.05	238	0.000
	إناث	120	29.16	5.95					
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطر	ذكور	120	31.98	3.48	3.72	1.658	0.05	238	0.177
	إناث	120	29.09	7.76					
النشاط البدني كخبرة جمالية	ذكور	120	30.90	3.48	1.12	1.658	0.05	238	0.264
	إناث	120	29.41	6.91					
النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر	ذكور	120	28.90	3.18	2.54	1.658	0.05	238	0.121
	إناث	120	30.71	7.19					
النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي	ذكور	120	29.83	3.87	9.06	1.658	0.05	238	0.000
	إناث	120	24						

تقبلا لذواتهم عن

الإناث أي لديهم اتجاهات موجبة نحو ذواتهم بدرجة تزيد عن الإناث ، و تتفق هذه النتائج ضمنا مع نتائج كل من : حلمي إبراهيم ، نيني موريسون (Ibrahim et morrisson) و التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين و غير الرياضيين في المرحلة الثانوية

في أبعاد مفهوم الذات لصالح الرياضيين .

تحليل و مناقشة النتائج

بعد الخبرة الاجتماعية : من خلال الجدول رقم(03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور يساوي 32.55 و الانحراف المعياري يقدر ب 6.79 أما بالنسبة للإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي 34.58 و انحراف معياري قدره 7.90 و قيمة "ت" المحسوبة 2.128 عند درجة الحرية 238 ، و بمستوى الدلالة الإحصائية 0.234 و بالتالي تشير هذه النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث .

بعد الصحة و اللياقة البدنية : من الجدول نفسه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ 39.41 بانحراف معياري قدره 4.04 أما بالنسبة للإناث فكان متوسطهن الحسابي يساوي 29.16 و انحراف معياري 5.95 و قيمة "ت" المحسوبة 15.59 كما بلغ مستوى الدلالة الإحصائية 0.000 و هذا ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

بعد التوتر و المخاطر : نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي للذكور يساوي 31.98 و الانحراف المعياري 3.48 أما الإناث فقد بلغت قيمة كل من المتوسط

إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للذكور 2.57 والانحراف المعياري قدر ب 0.29 أما بنسبة للإناث فكانت قيمة المتوسط الحسابي 3.54 والانحراف المعياري مقدر ب 1.69 أما قيمته المحسوبة قدرت ب 6.22 عند درجة الحرية 238 ومحتوي الدلالة 0.05 .

ومن خلال هذا كله يتضح انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في جميع أبعاد مفهوم الذات البدنية لدى طلبة المرحلة الثانوية على الترتيب، فالذكور أكثر تقبلا لذواتهم عن

ويمكن تفسير ذلك بان الذكور لديهم اتجاهات موجبة نحو أنفسهم ، و هذا ما يؤدي بدوره إلى مساعدتهم على مواجهة المواقف المختلفة بنجاح و استغلال طاقاتهم أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات من الأداء . أما الإناث فان معرفتهم لقدراتهم نحو ذواتهم تتخذ اتجاهات سلبية مما يؤدي الى فقدانهم الثقة بأنفسهم و بقدراتهم ، و بالتالي فان ذلك ينعكس على مستوى عملية الممارسة و التفاعل الاجتماعي مع أقرانهم . فعندما يمارس الفرد إحساسا سلبيا بالخبرة فان ذلك يعني إن هناك تصارعا و تضاربا في مع الذات في الخبرات ، مما يؤدي إلى التأثير على مستوى العلاقات الاجتماعية التي يعيشها التلميذ ، و هكذا نجد مفهوم الذات الايجابي يعتبر هام و ضروري للتفوق و النجاح في ممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة ، و هذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في إدراك مفهوم الذات لدى تلاميذة المرحلة الثانوية .

رغباتهم الاجتماعية ، و بذلك يتوجهون نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية .

أما بالنسبة لبعد الصحة و اللياقة البدنية فتعود أسباب وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث إلى أن الإناث يهتمون برشاقة أجسامهم و جمال بنيتهم المورفولوجية التي تتصف بمعالم الأنوثة ، فهن بذلك يتجهن نحو النشاط البدني كخبرة جمالية مبتعدين عن مختلف الأنشطة التي تستوجب نوعا من اللياقة و القوة و ذلك عكس الذكور الذين يتجهون نحو ممارسة الأنشطة البدنية الحرة ، قصد تقوية عضلاتهم و صلابتها وكسب لياقة بدنية عالية ليبدو أكثر تميزا و قوة عن غيرهم .

أما بعد النشاط البدني كخبرة للتوتر والمخاطرة يعود عدم وجود فروق بين اتجاهات الذكور و اتجاهات الإناث نحو النشاط البدني الرياضي إلى كون ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتميز بالخطورة و المواقف الصعبة ، والتي تتطلب الكثير من الجرأة و الشجاعة و الأداء المهاري الجيد للسيطرة عليها و هي سبيل المراهق لكسب إعجاب و تقدير غيره من الزملاء ، و جلب انتباههم نحو الحصول على المكانة المميزة بينهم ، وهكذا يكون اتجاهه نحو النشاط البدني الرياضي من أجل التوتر و المخاطرة ، و الاتجاه نحو ممارسة النشاطات التي تسمح له بالتحرك أكثر ، و التعبير من خلالها عن قدراته و مهاراته لما في ذلك من دور في إشباع ما لدى الفرد من دوافع اجتماعية و ذاتية مثل محاولة الفوز ، و تسجيل الفوز الرياضي ، و ما يرتبط بذلك من تحقيق الذات و التميز و الشهرة ، و ما قد يعود على الفرد من مكاسب معنوية أو مادية .

و قد يعود الاتجاه السلبي للإناث نحو النشاط البدني كخبرة للتوتر و المخاطرة للفكرة التي يحملنها عن ذواتهن الجسمانية في هذه المنطقة و ثقافتها ، مما يجعل من طبيعتهن عدم المجازفة و المغامرة و يتجهن نحو ممارسة النشاطات التي تخلو من الخطورة و المجازفة و المغامرة و الاحتكاك .

أما بالنسبة لبعد الخبرة الجمالية فيرجع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات الذكور و الإناث إلى كون كل من المراهق و المراهقة يميل بنفس القدر إلى إشباع التذوق الجمالي و الفني عنده من أجل إشباع الحاجة إلى التقبل الاجتماعي ، و الحصول على مكانة مميزة بين الأقران و الزملاء ، أو في المجتمع على العموم ، زيادة على تقارب ميل التلاميذ من الجنسين إلى إبراز جمال مظهره و التفنن في أداءه المهاري باتجاهه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة جمالية .

و ترجع أسباب الاتجاه نحو النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر إلى الاضطرابات النفسية التي يمر بها الجنين في مرحلة

الحسابي 29.09 و الانحراف المعياري 7.76 كما بلغت قيمة المحسوبة 3.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ، و بدلالة إحصائية تساوي 0.177 . وهذا ما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

خبرة بعد الجمالية : من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور يساوي 30.90 و الانحراف المعياري 3.48 ، أما الإناث فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي 29.41 و الانحراف المعياري 6.91 ، كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة 1.12 و بدلالة إحصائية تساوي 0.264 و هي أقل من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية و لصالح الإناث .

بعد خفض التوتر : من الجدول نفسه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ 28.90 و الانحراف المعياري 3.18 ، أما الإناث فبلغ عندهم المتوسط الحسابي 30.71 و الانحراف المعياري 7.19 و بلغت قيمة "ت" المحسوبة عندهم 2.54 و بدلالة إحصائية تساوي 0.121 و هو أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

بعد التفوق الرياضي : نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي للذكور يساوي 29.83 و الانحراف المعياري 3.87 ، أما الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي 24.00 و الانحراف المعياري 5.88 ، أما بالنسبة لقيمة "ت" المحسوبة بلغت 9.06 و بدلالة إحصائية تساوي 0.000 و هو أكبر من مستوى الدلالة 0.05 و الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات الذكور و اتجاهات الإناث نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي .

و يمكن تفسير نتائج الجدول رقم (03) من خلال دراسة دلالة الفروق بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي عن طريق استعمال اختبار "T" انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في معظم أبعاد مقياس كينيون ، إلا بعدي بعد الصحة و اللياقة البدنية و بعد التفوق الرياضي أثبتت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في اتجاههم نحو النشاط البدني إلى ما يلي :

يرجع عدم وجود فروق في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية إلى أسباب اجتماعية و ثقافية تحكم المجتمع فتأثر على كلى الجنسين بنفس القدر أي أنهم يشتركون في نفس الخصائص الثقافية و الاجتماعية السائدة في ظل ظروف الحاجة إلى الميول و الحب من جهة ، و الرغبة في إشباع الحاجة للتقبل الاجتماعي من جهة أخرى ، فتكون لها نفس التأثير و بنفس القدر . مما جعلهم يتخذون النشاط البدني الرياضي كوسيلة لتحقيق هذه الحاجات ، و إشباع

تحليل و مناقشة النتائج

تشير نتائج الجدول رقم (04) إلى أن معامل الارتباط بين مفهوم الذات وأبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي قد بلغت عند خبرة الاجتماعية 0.86 ، وعند خبرة الصحة واللياقة البدنية 0.877 ، وعند خبرة توتر ومخاطرة 0.973 ، وبلغت عند خبرة الجمالية 0.932 ، وعند خبرة خفض التوتر 0.868 ، وعند خبرة التفوق الرياضي بلغت 0.965 عند مستوى الدلالة 0.01 . وهي دالة في جميع الأبعاد مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مفهوم الذات و أبعاد الاتجاهات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

و ترجع هذه النتائج لاعتبار أن المراهق الذي يكون له اتجاهات ايجابية نحو ذاته تزداد ثقته بنفسه و بالتالي تنشأ لديه رغبة لإشباع حاجاته النفسية كالحاجة إلى الميول العاطفي و الانتماء ، و الحاجة إلى التألق و التميز ، و الحاجة إلى حب الانتصار و التفوق و غيرها ... فلماذا يتجه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية مفادها تحقيق تطلعاته ذات الطابع الاجتماعي و العاطفي ، كما يتجه نحو هذا النشاط كخبرة جمالية لغرض الحفاظ على سلامة و صحة مظهره المتألق بعيدا بذلك عن كل دواعي التوتر و التعصب ، كما يتجه نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي لهدف إشباع حاجته إلى حب الانتصار و التفوق الرياضي عن طريق المنافسة الرياضية .

7- الإستنتاج

إن طبيعة النشاط البدني الرياضي في المؤسسة التربوية (الثانوية) تتطلب العمل في جماعة ، مما يسمح للتلاميذ بتكوين علاقات اجتماعية بينهم ، و هذه العلاقات لها أثر كبير على اهتمام التلاميذ لما يولون من أهمية بالغة لحصة التربية البدنية و الرياضية بالثانوية ، فإذا كانت هذه العلاقة التي تربطهم ايجابية فإنهم سوف يولون و يبذلون قصارى جهدهم للتعاون مع بعضهم البعض و فرض وجودهم ، و هذه الفعالية سوف تنعكس بدون شك على عملية تكوين اتجاهاتهم النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و تحديد مفهوم ذاتهم .

و تشير النتائج التي توصلنا إليها بعد عرض نتائج الفرضيات و تحليلها الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في تكوين معظم أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ، و المتمثلة في بعد الخبرة الاجتماعية و بعد خبرة توتر و مخاطرة و بعد الخبرة الجمالية و بعد خبرة خفض التوتر ، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في بعد خبرة الصحة و اللياقة البدنية و بعد التفوق

المراهقة جراء التغيرات الفيزيولوجية و المورفولوجية التي يشهدها المراهق ، و التي تدفعه إلى البحث عن الخروج من هذه الأزمات و الظروف الحادة بالاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي قصد التقليل و خفض التوتر لديهم .

أما بعد التفوق الرياضي فترجع أسباب وجود فروق بين الجنسين لاختلاف في الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لنوع الفكرة التي يحملها الذكور خاصة عن القيمة المادية لممارسة النشاط البدني في الوقت الحالي ، مما يجعلهم يتوجهون نحو ممارسة النشاط البدني من أجل التفوق فيه ، و الحصول على المراتب الأولى و الوصول إلى المكانة المناسبة ، عكس الإناث اللاتي يشعرن بأنهن ضعيفات ، و أنهن أثقل ، و عدم تساوي الفرص في الشروط المتاحة للممارسة مما يقلل من ثقتهن و أحلامهن في ممارسة النشاط البدني الرياضي من أجل إحراز نتائج كبيرة .

ونستنتج من هذا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات الذكور و الإناث نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية ، و كخبرة للتوتر و المخاطرة ، و كخبرة جمالية ، و كخبرة لخفض التوتر ، في حين توصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات الذكور و الإناث نحو ممارسة النشاط البدني و الرياضي كخبرة للصحة و اللياقة البدنية ، و كخبرة للتفوق الرياضي ، مما يسمح لنا بالقول أن في معظم أبعاد الاتجاهات لا توجد فروق بين الذكور و الإناث و هو ما تنص عليه الفرضية الأولى .

3/6- عرض نتائج الفرضية الثالثة

توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية و أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

الجدول رقم (04) : يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات البدنية و أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

مفهوم الذات أبعاد الاتجاهات	معامل الارتباط	العينة	مستوى الدلالة	الدلالة
الخبرة الاجتماعية	0.860	240	0.01	دال
الصحة و اللياقة البدنية	0.877	240	0.01	دال
التوتر و المخاطرة	0.973	240	0.01	دال
الخبرة الجمالية	0.932	240	0.01	دال
خفض التوتر	0.868	240	0.01	دال
التفوق الرياضي	0.965	240	0.01	دال

معقدة بعكس ما كانت عليه في فترة الطفولة ، و يصبح لها كيانها وأعضائها ومظهرها وشعارها وفلسفتها وتقاليدها الخاصة .

المراجع

- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994 الطبعة الثانية .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، مصر 1998 .
- عبد الرحمن محمد العيسوي : اتجاهات حديثة في علم النفس الحديث ، دار النهضة العربية بيروت 1998 .
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1993 .
- علي يحي المنصوري : الثقافة والرياضة ، مدخل للثقافة الرياضية ، الجزء الأول الطبعة الأولى ، 1971 .
- مصطفى فهمي : سيكولوجية المراهقة والطفولة ، دار مصر للطباعة ، القاهرة ، 1974 .
- مصطفى فهمي ، محمد علي القطان : علم النفس الاجتماعي ، مكتبة الانجلو مصرية القاهرة ، 1975 .
- إسماعيل محمد قباري : علم الاجتماع الجماهيري و بناء الاتصال (دراسة في الإعلام واتجاهات الرأي العام) القاهرة ، 1984 .
- عبد الفتاح الدويدار : منهجية البحث في علم النفس ، دار المعارف الجامعية ، القاهرة 1999 .
- فريد موسى : النسخة الجزائرية لمقياس وصف الذات البدنية ، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية رقم 04 ، جامعة حسيبة بت بوعلي الشلف 2000 .
- عبد الفتاح كامليا : مفهوم الذات لدى الشباب ، رسالة ماجستير معهد الخدمة الاجتماعية القاهرة ، 1972 .
- دويدار عبد الفتاح : سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية لبنان 1992 .
- أبو ضيف إيمان محمد : اتجاهات طالبات وخريجات مدرسة التمريض بسوهاج نحو مهنتهم وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير ، 1994 ، كلية التربية .
- النقيثان إبراهيم بن حمد : مفهوم الذات وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير 2005 ، جامعة الملك بن سعود .
- المرشدي محمد : مفهوم الذات وعلاقته بالقيم لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، 1979 ، كلية التربية سوريا .

- R.L'écuyer le concept de soi.paris ed PUF 1978 .
- DELRIO . (BA) Psychopédagogie et dynamique de l'orientation des groupes scolaire .O.P.U . Alger. 1986 .
- AWANBOR . DAVID Self-concept and Nigerian teacher trances attitude toward teaching European – journal of teacher education . V.9.1

الرياضي . كما توصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد مفهوم الذات البدنية ، و ترجع هذه النتائج لاعتبار أن المراهقين (ذكور و إناث) تزداد ثقتهم بأنفسهم و يزداد حبهم و تقبلهم لها ، و بذلك تزداد عندهم الرغبة في إشباع حاجاتهم النفسية كالحاجة إلى الحب و الانتماء و الحاجة إلى تقدير الذات الحاجة إلى تحقيق الذات و تأكيدها ، فالمراهقين يميلون إلى التفاعل الاجتماعي و تكوين الصداقات و الاحتكاك بالآخرين لإشباع حاجاتهم من الحب و الانتماء ، كما يميلون إلى إظهار و إتقان مهاراتهم الحركية لإشباع حاجاتهم من التذوق الجمالي و الفني لتقدير الذات و يميلون إلى التفوق و ركوب الصعاب و المخاطرة لإشباع الحاجة لتحقيق الذات و التفوق عليها .

و قد يرى المراهقين أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يشبع هذه الحاجات ، و لهذا فهم يكونون اتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي باعتباره خبرة اجتماعية أو خبرة جمالية ، أو خبرة التفوق الرياضي أو خبرة للتوتر و المخاطرة أو خبرة للصحة و اللياقة البدنية أو خبرة لخفض التوتر ، وقد ذكر ماسلو في هرمية الحاجيات " أن المراهق يسعى إلى الحب و الانتماء و إلى تأكيد الذات و تقديرها ، سواء كان ذلك بفضل سمات جسمية أو أخلاقية معينة أو أدوار أو مراكز يتمتع بها في المجتمع " (مصطفى فهمي ، 1987 ، ص 108) ، و نتفق مع ديكرات حين يقول : " أن الاتجاهات النفسية ما هي إلا رد فعل دفاعي لحماية الأنا " (إسماعيل محمد قباري ، 1991 ، ص 72) ، فسواء كانت هذه الاتجاهات النفسية ايجابية أو سلبية نحو النشاط البدني الرياضي فهي وسيلة المراهق لإشباع الحاجة إلى الحب و التقبل الاجتماعي ، و الدفاع عن ذاته و حمايتها من النبذ و الاحتقار . " فالدافع وراء سلوك الإنسان هو الرغبة في تأكيد الذات و تحقيقها مما يجعله يبذل كل الجهود من أجل ذلك " (مصطفى فهمي ، 1987 ، ص 109) .

كما توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية و أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ، فالذات البدنية لها الأهمية القصوى التي تدفع بدورها الفرد إلى أداء جهد معين أين يكون الفرد مجبرا على إظهار نفسه و تمثيلها خلال الممارسة الرياضية ، و تقاسم الأدوار مع زملائه حيث يتحدد في كثير من الأحيان دوره و منصبه أثناء ممارسة رياضة معينة على خصائصه و وفقا لخصائص الدور الذي يقوم به داخل الميدان .

و لعل هذه النتائج تسمح بالقول أن العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ خلال حصّة التربية البدنية و الرياضية قد تسهم في تكوين طبيعة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ، و كذا تحديد صورة لمفهوم الذات لديهم ، و هذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير ، فجماعة الأقران في فترة المراهقة تمثل قوة جذب و تأثير كبير يفوق كل المؤثرات الأخرى ، كما تصبح العلاقات داخلها كبيرة و