

تأثير التدريب الرياضي في تقدير الذات لدى الأطفال بأعمار (٤-٥) سنوات

أ.د. اغاريد سالم عبد الرضا/العراق. الجامعة المستنصرية. كلية العلوم السياحية

أ.م.د. لمى أكرم جلولو/العراق. الجامعة التكنولوجية. قسم هندسة المواد

أ.م.د. فلاح محمود أحمد/العراق. مديرية تربية الكرخ

dr.aghareedsalim@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على تقدير الذات لدى الاطفال للأعمار (٤-٥) سنوات فضلاً عن التعرف على الفرق في مستوى تقدير الذات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة تألفت من (٨٠) طفل مقسمين بالتساوي بشكل عشوائي الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وقد تم توزيع استمارة تقدير الذات على أولياء أمور الاطفال او مدربيهم .

وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً توصل الباحثون الى ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تقدير الذات ولصالح المجموعة التجريبية.

ويوصي الباحثون باهتمام أولياء الامور بالنشاط الرياضي وتنمية المواهب الرياضية لدى اطفالهم عبر مزاوله الطفل لأي نشاط بدني او فعالية رياضية معينة يرغب ممارستها عن طريق زجهم بالمراكز التدريبية.

الكلمات المفتاحية : التدريب الرياضي ، تقدير الذات ، الأطفال

The effect of sports training on self-esteem among children at the age of (4-5) years

Prof. Dr. Agarid Salem Abdul Ridha / Iraq. Mustansiriya University. College of Tourism
Sciences

Prof. Dr. Lama Akram Jallo / Iraq. Technology University. Material Engineering Department
Assistant

Assistant Prof.Dr. Falah Mahmoud Ahmed / Iraq. Al-Karkh Education Directorate

dr.aghareedsalim@yahoo.com

Abstract

The study aimed to identify the self-esteem of children for ages (4-5) as well as to identify the difference in the level of self-esteem between the pre and post tests of the control and experimental groups. The researchers used the experimental method on a sample consisting of (80) children divided equally randomly to two control and experimental groups. The self-assessment form was distributed to the parents of children or their trainers

After collecting data and statistically processing them, the researchers concluded that there are statistically significant differences between the control and experimental groups in self-esteem and in favor of the experimental group.

The researchers recommend that parents should pay attention to sports activity and develop sporting talents among their children by practicing the child for any physical activity or a specific sporting activity that they wish to practice by placing them in training centers.

Key words: sports training, self-esteem, children

تتنوع تعريفات تقدير الذات وذلك حسب آراء العلماء والباحثين حيث عرفه كوبر سميث بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وب نفسه ويعمل على الحفاظ عليه ، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته (الدسوقي ، ٢٠٠٤ ، ص ١٠٦)

تقدير الذات لا يولد مع الانسان بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة وطريقة رد فعله تجاه التحديات والمشكلات التي تعترضه. وسن الطفولة هام جداً لأنه يشكل نظرة الطفل لنفسه.

وتكمن أهمية البحث في ان الاطفال يحتاجون الى تقدير الذات لأن تقدير ذاتهم الجيد يساعدهم على رفع رؤوسهم عالياً ويشعرهم بالفخر بأنفسهم مهما كان عملهم (بسيطاً او صعباً) كما انه يعطي الطفل الشجاعة ليحرب كل شيء جديد ويمنحه القوة لتصديق نفسه واحترامها حتى لدى وقوعه في الخطأ.

ان تقدير الذات مهم جداً من حيث انه البوابة لكل انواع النجاح ، فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات فاذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفاً فلن ينجح في الأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح لأنه يرى نفسه غير قادر وغير أهل وغير مستحق لذلك النجاح، وخاصةً في مرحلة ما قبل المدرسة حيث "يظهر هنا تقدير الذات من خلال استكشاف قدرة الطفل على التأثير في الآخرين سواء بعناده أو بطاعته فضلاً عن الشعور بضرورة ضبط ذاته والتصرف بطريقة مهذبة وتأجيل اشباع حاجاته". (ابو جادو ، ٢٠٠٤ ، ص ١٩١)

وهناك الكثير من الأطفال الذين يعانون من ضعف في تقدير ذاتهم وأنهم لا يستطيعون التعامل مع التحديات التي يواجهونها بسهولة ويعتبرونها مصدر قلق واحباط وبالتالي يصبحون سلبيين ومنعزلين أو مكتئبين وحال مواجهتهم لأي تحدي جديد فأن استجابتهم ستكون (لا أستطيع).

وهنا تكمن مشكلة البحث في معرفة تأثير التدريب الرياضي على تقدير الذات لدى الأطفال بأعمار (٤-٥) سنوات لمعرفة ما اذا كان للنشاط الرياضي (المبرمج والمنظم) تأثير ايجابي على رفع تقدير الذات لدى الاطفال.

٢- إجراءات البحث :

١-٢ منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من الاطفال الذين بأعمار (٤-٥) سنوات حيث بلغ عدد العينة (٨٠) طفل مقسمين بالتساوي بشكل عشوائي الى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

٣-٢ الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية والانكليزية.

- المقابلات الشخصية لذوي الخبرة والاختصاص.

- جهاز حاسوب نوع HP.

- استمارة استطلاع الخبراء.

- شبكة المعلومات (الانترنت).

- استمارة مقياس تقدير الذات: تم استخدام مقياس تقدير الذات (ملحق ١)

لـ(امل المخزومي) ([http:// bafree.net](http://bafree.net)) والذي يتألف من (٣٢) فقرة وتكون الاجابة عليه من خلال ثلاث بدائل هما (دائماً، احياناً، أبداً) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس (٣٢-٩٦) وتشير الدرجة العليا للمقياس ما بين (٨٠-٩٦) على تقدير عالي لذاته اما اذا حصل على درجات تتراوح ما بين (٤٨-٦٣) فان تقديره لذاته بحاجة الى اعادة نظر وتقويته بشتى الطرق والاساليب اما الدرجات الدنيا فتتراوح ما بين (٣٢-٤٧) وتدل على انه بحاجة ماسة الى من يساعده على تقوية ذاته وتعزيزها واحترامها ويمكنهم هنا مراجعة المعالج النفسي . وقد تم تقنين وتطبيق مقياس بما يتلاءم والبيئة العراقية للأطفال من عمر (٤-٥) سنوات وذلك عن طريق عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس وعلم النفس الرياضي (ملحق ٢) وقام الباحثون بتقنين المقياس وتطبيقه على البيئة العراقية وتم استخراج معاملات الصدق والثبات والموضوعية بالشكل الآتي:

- الصدق: يعتبر الصدق من أهم الجوانب التي يجب أن نتأكد من توفرها في الاختبار قبل استخدامه وبذلك تم استخراج الصدق الظاهري وذلك بعد عرض فقرات مقياس الاكتئاب على مجموعة من المختصين وخبراء علم النفس وعلم النفس الرياضي حيث تم الاتفاق من قبلهم على جميع فقرات المقياس.

- الثبات: تم حساب معامل الثبات عن طريق اعادة تطبيق المقياس على عينة من الاطفال غير افراد عينة البحث قيد الدراسة والبالغ عددهم (١١٦) طفل تراوحت اعمارهم (4-5) سنوات وقد طبق المقياس للفترة من ٢٠١٨/٥/٦ ولغاية ٢٠١٨/٥/١٥ على افراد العينة مرتين بفاصل زمني (10) ايام وكان معامل الثبات (0.86%) عند مستوى دلالة (0.01).

- الموضوعية: بما انه تم عرض مقياس تقدير الذات على مجموعة من الخبراء من علماء النفس فان ذلك يثبت الموضوعية للمقياس.

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

من اجل تلافي الصعوبات التي قد تواجه الباحثون ومن اجل التعرف على كفاءة الفريق المساعد (أ.م.د. راوية عبد الفتاح عطوف ، م.د. قيصر عبد السادة/الجامعة المستنصرية/كلية الادارة والاقتصاد) والتعرف على المدة اللازمة لإجراء الاختبار والتحقق من الاسس العلمية لنتائج القياس ولكي يظهر العمل دقيقاً اجريت التجربة الاستطلاعية من يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/٦/٣ ولغاية يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/٦/٦ على عينة تألفت (١٥) طفل غير أفراد عينة البحث.

٢-٥ الاختبار القبلي: تم توزيع استمارة مقياس تقدير الذات على أولياء الامور لعينة البحث من يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٦/٧ ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٦/١٤.

٢-٦ التجربة الرئيسية: بعد تقسيم عينة البحث الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تم زج المجموعة التجريبية الى المدرسة الرياضية بمختلف الفعاليات (كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، وكرة الطاولة، تايكواندو) وحسب رغبة كل طفل حيث يقوم المدرب المسؤول على الفعالية بتدريب افراد العينة، وقد استغرق التدريب (٣) أشهر وبواقع (٤) وحدات تدريبية من يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٦/١٧ ولغاية يوم الخميس ٢٠١٨/٩/٦.

٢-٧ الاختبار البعدي: تم توزيع استمارة مقياس تقدير الذات على أولياء الامور والمدرسين لعينة البحث من يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/٩/٩ ولغاية يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/٩/١٦.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج مقياس تقدير الذات بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى الاطفال بأعمار (٤-٥) سنوات وتحليلها ومناقشتها:

جدول (١) يبين دلالة الفروق وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لتقدير الذات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لدى الاطفال بأعمار (٤-٥) سنوات

تقدير الذات	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة المعنوية
المجموعة الضابطة	القبلي	٦٥,٨٢	٥,٣٧	٠,٢٩	غير معنوي
	البعدي	٦٥,٧٧	٥,٢٣		
المجموعة التجريبية	القبلي	٨٩,٦٢	٢,٨	١٩,٩٤	معنوي
	البعدي	٦٨,٥٧	٦,٣٧		

قيمة T-test الجدولية ٢,٦٤ تحت مستوى دلالة ٠,٠١ وعند درجة حرية ٧٨

نلاحظ من الجدول (١) وجود فروق دالة معنوية في تقدير الذات بين الاختبارين القبلي والبعدي للأعمار (٤-٥) سنوات لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون ذلك الى ان مزاوله النشاط الرياضي يحقق للطفل النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية. وهذا ما أكده بيكارد بأن "تقدير الذات لا يعتبر فطري المنشأ، بل انه شيء يبدأ الطفل تعلمه بعد الولادة من خلال الخبرة المتعلقة بالظروف ومن خلال التعامل مع الآخرين والتفاعل مع العالم". (بيكارد ، ٢٠٠١ ، ص ١٨٦)

ولأن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة تتيح فرص ثرية للطفل للتعبير عن نفسه والاستمتاع بأوقات الفراغ بما هو مفيد وإيجابي وهذا ما أكده شاكر عقلة عن كوبر سميث بأنه "بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد انماط اسرية مميزة بين اصحاب الدرجات العالية واصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الاطفال فان هناك حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الاعلى من تقدير الذات ومنها تدعيم سلوك الاطفال الايجابي واحترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التغيير". (شاكر عقلة خلف ، ٢٠٠٠ ، ص ٤٥) وهذا ما قام الباحثون بمراعاته عند تطبيق منهج البحث في اختيار الاطفال للألعاب الراغبين بممارستها. وفضلاً عن ما ورد أعلاه فأن التدريب الرياضي وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة تساعد في نمو العلاقات الاجتماعية الطيبة كالصداقة والألفة واكتساب سمات النظام والطاعة والاعتماد على النفس والمثابرة والقيادة والتعاون والانضباط الذاتي فضلاً عن تكوين صورة جيدة ايجابية عن ذاته وبالتالي يتصف الطفل الرياضي بارتفاع تقدير الذات وهذا ما أكده

مصطفى أبو سعد بأن "النشاط الرياضي ضروري جداً للطفل لبناء ذاته والاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس واكتسابها الثقة فعند ممارسة الرياضة ينتج الجسم كيميائيات يطلق عليها هرمونات تساعد على الارتياح وهدوء العقل وتمنح النفس الشعور بالرضا وبالتالي ارتفاع تقدير الذات". (مصطفى ابو سعد ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٣٢)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٤ الاستنتاجات:

١- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقدير الذات للمجموعة الضابطة لدى الاطفال بأعمار (٤-٥) سنوات.

٢- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقدير الذات للمجموعة التجريبية لدى الاطفال بأعمار (٤-٥) سنوات ولصالح الاختبار البعدي.

٢-٤ التوصيات:

١- اهتمام أولياء الامور بالنشاط الرياضي وتنمية المواهب الرياضية لدى اطفالهم عبر مزاولة الطفل لأي نشاط بدني او فعالية رياضية معينة يرغب ممارستها عن طريق زجهم بالمراكز التدريبية.

٢- اعداد برنامج رياضي يسعى الى تنمية تقدير الذات المتوازنة عند الاطفال .

٣- ضرورة الاهتمام بتنمية شخصية الطفل في جميع جوانبها المتعددة انطلاقاً من فهم التغيرات التي تحملها طبيعة مراحل حياته وتأثيرها على مفهومهم لذاتهم وتقديرها.

٤- تنظيم برنامج لتوعية الاسرة من (الآباء والامهات) بمسؤولية تنشئة الابناء ورعايتهم واكتسابهم الخبرات مثل معاملة الوالدين واشراكهم في النشاطات الرياضية والتحصيل الدراسي وعزو النجاح والفشل والذكاء والجنس والتكيف المدرسي وغيرها .

المصادر

- شاكِر عقلَة ، الاعتمادية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن: اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية، ٢٠٠٠.
- صالح محمد ابو جادو، علم النفس التطوري (الطفولة والمراهقة): (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤).
- كارل بيكارد، الاسلوب الأمثل لتنمية احترام الذات لدى طفلك، ط١: (الرياض، مكتبة جرير، ٢٠٠١).
- مجدي محمد الدسوقي، دليل تقدير الذات : (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٤).
- مصطفى ابو سعد، التقدير الذاتي للطفل دليل للمدرسين وأولياء أمور الطلبة: (الكويت، ٢٠٠٤).
- [http:// bafree.net/alhisn/showthread. Php21](http://bafree.net/alhisn/showthread.Php21).

الملحق (١) مقياس تقدير الذات للأطفال

التسلسل	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
١	يبادر بالسلام والتحدث مع الآخرين.			
٢	عندما يسقط على الأرض ينهض وينظف ملابسه.			
٣	يرتدي أو يحاول أن يرتدي ملابسه وحذائه بنفسه.			
٤	ينظف نفسه واسنانه وحده.			
٥	يدخل غرفة نومه وحده إن كانت مضيئة أم ظلمة.			
٦	يتناول طعامه بنفسه دون مساعدة.			
٧	يبادر بمساعدة أفراد العائلة في أمور الأسرة حسب سنه.			
٨	يعبر عن أفكاره بشكل صريح .			
٩	يستعمل الحجة والبرهان لما يريد.			
١٠	يعتذر عند صدور خطأ ما منه .			
١١	يتفوق في دراسته .			
١٢	يرتاح كل من يتعامل معه .			
١٣	يكون صداقات و يقيم علاقات حسنة مع الآخرين .			
١٤	يحب الذهاب الى المدرسة .			
١٥	يمارس النشاطات الاجتماعية المختلفة .			
١٦	يقود أقرانه .			
١٧	يسلك مع نفسه ومع الآخرين بشكل جيد .			
١٨	يتمتع بالصحة النفسية.			
١٩	يعبر عن انفعالاته بشكل متوازن بعيداً عن التوتر .			
٢٠	يقول الحق ولو على نفسه .			
٢١	يختار المهام الصعبة وينجزها .			
٢٢	يبدع ويبتكر ويوضح ذلك للآخرين.			
٢٣	يقوم بأعمال أكثر من عمره .			
٢٤	يعتمد على نفسه في حل مشاكله .			
٢٥	يغامر متى يتطلب ذلك .			
٢٦	يستقل بذاته في انجاز مهامه .			
٢٧	يخطط لمستقبله تخطيطاً سليماً .			
٢٨	يسلك سلوكاً يدل على النضوج والحكمة .			
٢٩	يحترم الآخرين.			
٣٠	يردد عبارات إيجابية (اني أستطيع ان افعل ذلك) .			
٣١	يوقف من يسدد له الإهانة عند حده بسلوكه الرزين.			
٣٢	يساعد الأطفال الآخرين .			

الملحق (٢) استمارة استطلاع الخبراء

- ١- أ.د. ابتسام جواد حسين/علم النفس/كلية التربية/جامعة بغداد.
- ٢- أ.د. احمد عريبي/علم النفس الرياضي/كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية.
- ٣- أ.د. جاسم فياض/علم النفس العام/كلية الآداب/الجامعة المستنصرية.
- ٤- أ.د. فاطمة حسين/علم النفس/الكلية المفتوحة/جامعة بغداد.
- ٥- أ.د. سهاد عبد /علم النفس الرياضي/كلية الادارة والاقتصاد/الجامعة المستنصرية.
- ٦- أ.د. زينب حسن فليح/علم النفس الرياضي/كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية.