



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية برنامج نفسي بإستخدام الوهم الايجابي لتطوير الوعي الذاتي وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم

محمد خالد محمد داؤد الزبيدي

أطروحة دكتوراه
التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم النفس الرياضي

بإشراف
الأستاذ الدكتور
ناظم شاكر يوسف الوتار

ملخص الأطروحة

فاعلية برنامج نفسي باستخدام الوهم الايجابي لتطوير الوعي الذاتي وتعزيز الذات
لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم

المشرف

أ. د. ناظم شاكر يوسف الوتار

م ٢٠٢٠

الباحث

محمد خالد محمد داؤد الزبيدي

١٤٤٢هـ

هدفت الدراسة إلى:

- بناء مقياس الوعي الذاتي لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم.
 - إعداد مقياس التعزيز الذاتي لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم.
 - التعرف على الوعي الذاتي وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم.
 - بناء برنامج نفسي باستخدام اساليب الوهم الايجابي لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم.
 - الكشف عن اثر البرنامج التدريبي النفسي على وفق الوهم الايجابي في الوعي الذاتي، وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم.
 - الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي للوعي الذاتي وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.
- ولأجل التحقق من أهداف البحث افترض الباحث ما يأتي:-
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الوعي الذاتي، وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم لمجموعة البحث التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي في الوعي الذاتي، وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، أما عينة البحث التجريبية فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبي فريق نادي المستقبل المشرق الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (١٦) لاعباً، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة، كما استخدم الباحث مقياسي الوعي الذاتي (الذي قام الباحث ببنائه) والتعزيز الذاتي (المعد من قبل ابو حسونة، ٢٠١٦) كوسائل لجمع البيانات، وقد تم تطبيق

برنامج الوهم الايجابي على افراد المجموعة التجريبية، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج المذكور. وجرى تنفيذ البرنامج لمدة (٨) اسابيع بواقع جلستين اسبوعياً، وتم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية (العمر، والعمر التدريبي، والوهم الايجابي، فضلاً عن المتغيرات النفسية) واستخدم الباحث البرنامج الاحصائي الجاهز (SPSS) للحصول على (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط، واختبار (ت) لعينة واحدة، واختبار (ت) للعينات المستقلة، واختبار (ت) للعينات المرتبطة، ومعادلة سبيرمان- براون) وتوصل الباحث الى:-

- (١) فاعلية مقياس الوعي الذاتي الذي قام الباحث ببنائه على لاعبي كرة القدم الشباب.
- (٢) فاعلية مقياس تعزيز الذات الذي قام الباحث باعداده وتقنيه للبيئة العراقية على لاعبي كرة القدم الشباب لقياس الغرض الذي وضع من أجله.
- (٣) يمتلك لاعبو كرة القدم الشباب درجة من الوعي الذاتي وتعزيز الذات، وذلك من خلال اجاباتهم عن فقرات المقياسين قبل خضوعهم للبرنامج.
- (٤) ان البرنامج النفسي الذي قام ببناءه الباحث أثبت أثره الايجابي في تطوير الوعي الذاتي وتعزيز الذات للاعبي كرة القدم الشباب المجموعة التجريبية.
- (٥) تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات البحث الوعي الذاتي، وتعزيز الذات في القياسات البعدية لتجربة البحث.

وأوصى بما يأتي:-

- (١) اعتماد مقياس الوعي الذاتي الذي قام الباحث ببنائه على لاعبي كرة القدم الشباب ومحاولة تطبيقه على بقية الفعاليات الرياضية، فضلاً عن مقياس تعزيز الذات.
- (٢) الاستفادة من البرنامج الذي اعده الباحث في تعزيز بعض السمات والخصائص النفسية الايجابية الأخرى التي يمتلكها اللاعبين ولفعاليات رياضية مختلفة.
- (٣) توعية المدربين على ضرورة الاهتمام باللاعبين الشباب، والعمل على تطوير مهاراتهم البدنية والمهارية والعقلية بما يتلاءم مع امكانياتهم، من خلال تزويدهم بالمعارف والمعلومات اللازمة التي تساعد على القيام بذلك .
- (٤) على المدربين القيام بتوعية لاعبيهم بأن ليس هناك شيء مستحيل، وغير قابل للتحقيق، وان السيطرة على مشاعرهم وانفعالاتهم والجد والمثابرة والتفكير الايجابي تساعد على تحقيق نتائج ايجابية وبلوغ الذات.
- (٥) إجراء بحوث ودراسات مشابهة تتناول برنامج الوهم الايجابي كبرنامج نفسي مع متغيرات نفسية أخرى ولكلا الجنسين.

University of Mosul
College of Physical Education
and Sport Sciences



**The effectiveness of a psychological
program using a positive illusion to
develop self-awareness and Self-
Enhancement among youth
soccer players**

Prepared by
Mohammed Khalid Mohammed Dawod Al Zubeidi

Ph D. Dissertation
Physical Education and Sport Sciences / Sport Psychology

Supervised by
Prof . Dr
Nadhim Shakir Al-Wattar

Abstract

The effectiveness of a psychological program using a positive illusion to develop self-awareness and Self-Enhancement among youth soccer players

Researcher	Supervisor
Mohamed Khalid M. Dawod Al-Zubaidy	Prof. Dr. Nadhim Shakir Al-Wattar
2020 AD	1442 AH

The study aimed to:

- Construction of a self-awareness scale for youth soccer players.
- Preparation of a self-enhancement scale for youth soccer players.
- Identify self-awareness and self- enhancement for youth soccer players.
- Construction of a psychological program using positive illusion methods for youth soccer players.
- Detection of the effect of the psychological program on the basis of a positive illusion of self-awareness and self-enhancement for youth soccer players.
- Detection of differences in the post-test for self-awareness and self-enhancement for youth soccer players between the experimental and control groups.

In order to verify the research objectives, the researcher assumed the following: -

- There are significant differences between the pre and post-tests in the self-awareness and self-enhancement for youth soccer players for the experimental groups and favor of the post-tests.
- There were significant differences in the post- testing in the self-awareness and self-enhancement for youth soccer players for both experimental and control groups.

The researcher used the experimental approach due to its suitability and the nature of the research. As for the experimental research sample, it was chosen in an intentional manner, represented by the players of Al-Mustakbal Al-Kashrik sports club team for the youth category with (16) players. They were divided into two experimental and control groups

with (8) players for each group. The researcher also used the two scales, self-awareness (that the researcher built) and the self-reinforcement (prepared by Abu Hassouneh, 2016) as a means to collect data. The program Positive Illusion was applied to the members of the experimental group, while the control group did not submit to the mentioned program, and the program was implemented for a period of (7) weeks with two sessions per week. The valence was achieved between the two research groups in the following variables (age, training age, positive illusion as well as psychological variables), and the researcher used the available statistical program (SPSS) to obtain (arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient, t-test for one sample, t-test for independent samples, t-test for correlated samples, Spearman-Brown equation). The researcher concluded that:

1. The effectiveness of the self-awareness scale that the researcher built on youth soccer players.
2. The effectiveness of the self-enhancement measure that the researcher prepared and codified for the Iraqi environment for youth soccer players to measure the purpose for which it was set.
3. Youth soccer players possess a degree of self-awareness and self-enhancement, through their answers to the two scales' items before they undergo the program.
4. The psychological program that the researcher built has proven its positive effect on developing self-awareness and self-enhancement for the young Soccer players experimental group.
5. The experimental group surpassed the control group in the research variables (self-awareness and self-enhancement) in the post measurements of the research experiment.

And recommend the following: -

1. Adopting the self-awareness scale that the researcher built on youth soccer players and trying to apply it to the remainder sporting activities, in addition to the self-enhancement scale.
2. Benefiting from the program prepared by the researcher in enhancing some of some positive characters and other psychological features that owned by players for different sporting events.
3. Educating coaches on the need to pay attention to young players, and working to develop their physical, skill and mental skills in line with

their potential, by providing them with the necessary knowledge and information that helps them to do that.

4. Coaches should educate their players that there is nothing impossible and unachievable, and that controlling their feelings, emotions, seriousness, perseverance and positive thinking helps to achieve positive results and self-attainment.
5. Conducting similar research and studies dealing with the positive illusion as a psychological program with other psychological variables for both sexes.