



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

فاعلية برنامج التدخل بالانشطة النفسية الايجابية على
جودة الحياة النفسية للاعبين أثناء فترة الاستشفاء من
الإصابة الرياضية

غادة عبد الجبار حمودي

أطروحة دكتوراه

في التربية البدنية والعلوم الرياضية / علم النفس الرياضي

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

مؤيد عبد الرزاق حسو

فاعلية برنامج التدخل بالنشطة النفسية الإيجابية على جودة الحياة النفسية للاعبين أثناء فترة الاستشفاء من الإصابة الرياضية

المشرف
أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق حسو

الباحثة
غادة عبد الجبار حمودي

١٤٣٧ هجري / ٢٠١٦ ميلادي

ملخص البحث

هدفت الدراسة الحالية الى:

١. بناء مقياس جودة الحياة النفسية للاعبين.
 ٢. التعرف على جودة الحياة النفسية للاعبين وبحسب الفئة العمرية والعمر التدريبي، والمستوى التعليمي والمعاشي.
 ٣. بناء برنامج تدخل الأنشطة النفسية الإيجابية.
 ٤. الكشف عن فاعلية برنامج تدخل الأنشطة النفسية الإيجابية على جودة الحياة النفسية للاعبين المصابين أثناء فترة الاستشفاء من الإصابة الرياضية.
 ٥. الكشف عن حجم تأثير استخدام برنامج تدخل الأنشطة النفسية الإيجابية على جودة الحياة النفسية للاعبين المصابين أثناء فترة الاستشفاء من الإصابة الرياضية.
- في البدء قامت الباحثة بمراجعة المقالات المنشورة حول علم النفس الإيجابي أذ أسفر تحليلها عن إنتاج مقياس ذاتي التقييم مكون من (٥١) فقرة تغطي سبعة إبعاد لجودة الحياة النفسية هي: تقبل الذات؛ والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين؛ والاستقلالية؛ والسيطرة على البيئة؛ والحياة الهادفة؛ والنمو الشخصي؛ والرضا عن الحياة، أعطي لكل فقرة خيارات إجابة خماسي تتراوح من ينطبق علي بدرجة قليلة جدا الى كبيرة جدا، ثم اخضع المقياس الى العديد من الاختبارات السايكومترية لتقييم درجة صدق وثبات المقياس، وقد تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (٥١) و (٢٥٥) حيث تشير الدرجات المرتفعة الى درجة جودة الحياة النفسية.
- قامت الباحثة بعمل تجربة عشوائية ضابطة على (١٦) رياضيا مصابا إصابات متوسطة الشدة ومختلفة الأنواع تم اختيارهم من اندية مدينة الموصل، وتم ضبط المتغيرات الدخيلة (العمر الزمني والتدريبي، والمستوى التعليمي والمعاشي) قبل توزيع العينة عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع ثمانية رياضيين مصابين لكل مجموعة، ثم تم عمل تقييم قبلي لجودة الحياة النفسية للعينة، وأخضعت المجموعة التجريبية الى برنامج تدخل نفسي جماعي بينما تركت

المجموعة الضابطة دون تدخل، وتكون برنامج تدخل الأنشطة النفسية الايجابية من ١٣ جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا للفترة من السادس عشر من مايس حتي الثالث عشر من حزيران عام ٢٠١٥، والتي شملت إزالة التحسس والتعرف على الأفكار اللاعقلانية والمشاعر السلبية واستكشاف مفاتيح السعادة والتدريب على ستة أنواع مختلفة من تدخلات الأنشطة الايجابية، وقد ضمت الجلسة الواحدة محاضرة استفتاحية يقدمها القائم بالبرنامج يعقبا نقاشات مفتوحة بين أعضاء المجموعة وإعطاء التوجيهات وواجب بيتي تدريبي، وبعد انتهاء البرنامج تم تقييم مستوى جودة الحياة النفسية لكلا المجموعتين.

من خلال النتائج استنتجت الباحثة ما يأتي :

١. اثبت مقياس جودة الحياة النفسية للاعبين فعالية عالية وذلك عن طريق التوصل الى بنائه بمواصفات علمية دقيقة.
٢. اثبت برنامج تدخل الأنشطة النفسية الايجابية بانه ذو تأثير ايجابي على تعزيز جودة الحياة النفسية للرياضيين المصابين في المجموعة التجريبية.
٣. لم يحقق برنامج اعادة التأهيل البدني الذي استخدمته المجموعة الضابطة اثرا فاعلا في تعزيز درجة جودة الحياة النفسية.
٤. حقق برنامج تدخل الأنشطة الايجابية الذي استخدمته المجموعة التجريبية دورا فاعلا في رفع مستوى تقبلهم لذاتهم وعلاقاتهم الاجتماعية وسيطرتهم على بيئتهم ومدى رضائهم الرياضي والتي تعد مهمة للخروج بالرياضيين من دوامة مشكلاتهم النفسية التي رافقت إصابتهم والوصول بهم إلى حالة من التوافق النفسي أثناء أزمته.
٥. حقق برنامج تدخل الأنشطة النفسية الايجابية حجم تأثير متوسط على درجة جودة الحياة النفسية عند المجموعة التجريبية.

التوصيات:

انسجاما مع نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي:

١. التأكيد على استخدام مقياس جودة الحياة النفسية والذي توصلت اليه الباحثة الى بنائه.
٢. التأكيد على استخدام برنامج تدخل الأنشطة النفسية الذي قامت الباحثة بإعداده نظرا لدوره الفعال في تعزيز درجة جودة الحياة النفسية للاعبين المصابين.
٣. التأكيد على دور المرشد النفسي وضرورة مرافقته للفرق الرياضية للعناية بالحاجات والمشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين عموما والمصابين خصوصا باستخدام أساليب وطرق علم النفس الايجابي.

٤. توزيع الدليل العملي لصنع السعادة الذي استخدم في هذا البرنامج على كل الرياضيين وحثهم على ممارسة تمارينه بشكل دوري لتعزيز المشاعر الايجابية بينهم ولرفع مستوى تقبلهم لذاتهم والرضا عن حياتهم وبالتالي نمو إمكانياتهم ومصادرهم التي تعينهم في مواجهة الضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم العامة والرياضية.

University of Mosul

College of physical Education & Sport Sciences



**Effectiveness of using positive psychological
activity intervention on psychological well-
being of athletes during recovery from sport
injury**

Gada Abdul-Jabar Hamodi

Ph.D.

Physical Education & Sport Science / Sport Psychology

Supervised by

Assist. Prof.Dr. Moyaed Abdul-Razaq Hasso

1437 A.H.

2016 A.D.

**Effectiveness of using positive psychological activity
intervention on psychological well-being of athletes during
recovery from sport injury**

**Submitted by
Gada Abdul-Jabar Hamodi**

**Supervisor
Assist Prof. Moyaed Abdul Razaq Hasso**

1436 A.H. / 2015 A.D.

Abstract

The objectives of the study were the followings:

1. To prepare a scale for psychological well-beings of athletes
2. To construct a program of positive psychological activity intervention
3. To explore the effectiveness of Using cognitive psychological intervention on psychological well-being of athletes during recovery from sport injury
4. To examine the differences in post-test of psychological well-being in between experimental and control group

At first, researcher revised published literatures of positive psychology. The analyses of the retrieved papers yield a self-rating scale of 51 items covering 7 dimensions of psychological well-being (i.e., self-acceptance, positive social relationships with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, personal growth, and life satisfaction). A 5 point likert answer's alternatives ranging from very little to a very much applicable was selected for the scale. Extensive psychometric analyses were performed to assess its validity and reliability. The total score of the scale range from 51 to 255 with higher mark mean a better psychological well-being.

The study was conducted as a randomized control trial on 16 athletes suffering from moderately severe sport injuries of different kinds. The samples were recruited from Mosul athletes clubs. A proper matching for age, duration of training, educational level and socio-economic strata was performed before randomization. A baseline assessment of psychological well-being was performed by the use of self-rating psychological well-being scale specially prepared for the current study. The experimental group (n= 8) was submitted to a cognitive psychological group intervention consist of 13 sessions. The sessions were conducted three times weekly during the period May 16, 2015 to June 13, 2015. Each session consist of opening remarks of moderator, open discussion, instruction and homework training. The issues of the program includes: desensitization; recognition of irrational thinking and negative emotion, exploring keys of happiness; and training on 6 positive interventions. The control group (n=8) was not submitted to the aforementioned program.

The researcher concluded the followings:

1. The psychological well-being scale especially prepared for the current study is valid, reliable and was constructed by using sound scientific methods.
2. The effectiveness of positive psychological activity intervention in augmenting psychological well-being of athletes in the experimental group.
3. Ineffectiveness of routine physical rehabilitation program in in augmenting psychological well-being of athletes in the control group.
4. The effectiveness of positive psychological activity intervention in augmenting self-acceptance, social relationship, environmental mastery and athletic satisfaction in the experimental group.

5. The positive psychological activity intervention has intermediate effect size in augmenting psychological well-being of athletes in the experimental group.

The researcher recommended the following:

1. Using the psychological well-being scale for athletes that were constructed by researcher.
2. Using positive psychological activity intervention that was constructed by researcher in augmenting psychological well-being of athletes.
3. Emphasizing the role of the psychological supervisor in accompanying sport teams to take care of the psychological problems facing athletes in general and injured one in special.
4. Distributing and pursuing regular use of "kit of making happiness" among athletes to improve positive emotion, psychological well-being, and life satisfaction, furthermore, expand their resources to face the stress of sport's life.