

فاعلية برنامج تدخل نفسي معرفي في الانشطة النفسية الايجابية على مستوى التفاؤل الرياضي للاعبين كرة السلة

أ.م.د مؤيد عبد الرزاق حسو / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة dr.moayed.hasso@gmail.com

استلام البحث: ٢٠١٧/١٢/٢٥

قبول البحث: ٢٠١٨/١/١٠

### المخلص

هدف البحث الى بناء برنامج تدخل الأنشطة النفسية الايجابية فضلا عن الكشف عن فاعلية برنامج تدخل الأنشطة النفسية الايجابية على التفاؤل الرياضي للاعبين كرة السلة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين نادي عمال نينوى بكرة السلة والبالغ عددهم (١٤) لاعباً يمثلون نسبة (٥٨,٣٣%) من مجتمع البحث وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (٧) لاعبين لكل مجموعة. وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية قبل البدء بالوحدة التدريبية وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات منها اثبت برنامج تدخل الانشطة النفسية الايجابية بانه ذو تأثير ايجابي على تعزيز التفاؤل الرياضي للاعبين كرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية. في حين لم تحقق المجموعة الضابطة أثراً فاعلاً في التفاؤل الرياضي للاعبين كرة السلة. الكلمات المفتاحية: تدخل الأنشطة النفسية الايجابية، التفاؤل الرياضي.

## Effectiveness of using cognitive psychological intervention in positive psychological activity on level Sports optimism for basketball players

Assist.Prof. Dr. Moayed Abdulrazzaq Hasso

### Abstract

The current research has aimed: To construct positive psychological activity intervention. And To explore the effectiveness of using cognitive psychological intervention on Sports optimism for basketball players

The researcher used experimental approach .The researcher has chosen the experiment group intentionally from Al- Ommal Nineveh basketball players club in sport season about (14) Players. There were divided into two groups (Experimental and controlling) through random selection using lottery, each groups of (7) players. Then the researcher proposed psychological intervention on the experimental group before training period.

The researcher concluded the followings positive psychological activity program proves the reinforcements on sports optimism for basketball players for experimental group., the controlling group did not achieve effective effect on Sports optimism for basketball players.

Key words: Positive psychological activity intervention, sport optimism

## ١- مقدمة:

لبرنامج تدخل الأنشطة الايجابية ليكون احد اهم البرامج الحديثة في الإعداد النفسي للاعبين وهذا ما دفع الباحث في تحديد مشكلة بحثه في طرح السؤال عن مدى فاعلية استخدام برنامج تدخل الأنشطة الايجابية على رفع درجة التفاؤل الرياضي للاعبين كرة السلة .

## ٢. الغرض من الدراسة :

هو بناء برنامج تدخل الأنشطة النفسية الايجابية والكشف عن فاعلية برنامج تدخل الأنشطة النفسية الايجابية على التفاؤل الرياضي للاعبين كرة السلة.

## ٣. الطريقة والاجراءات وتشمل :

## ٣.١. العينة :

تكون مجتمع البحث الحالي من أندية عمال نينوى والشهيد ايد شيت لاعبي كرة السلة لفئة الشباب المشاركين في نهائيات بطولة العراق للشباب للموسم ( ٢٠١٧ - ٢٠١٨ ) والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي العمال البالغ عددهم (١٤) لاعباً يمثلون نسبة(٥٨,٣٣%) من مجتمع البحث، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) عن طريق الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (٧) لاعبين لكل مجموعة في حين تم اختيار لاعبي نادي الشهيد ايد شيت (١٠) لاعبا لتنفيذ إجراءات التحقق من ثبات المقياس المستخدم بالبحث ويمثلون نسبة(٤١,٦٦%) من مجتمع البحث.

## ٣.١.١. تجانس العينة:

لغرض تحقيق التجانس لأفراد عينة البحث قام الباحث بعدة اجراءات لضبط المتغيرات مستعينا ببعض الوسائل الاحصائية وكما هو مبين في الجدول الاتي

## الجدول (١) يبين القيم الإحصائية لمتغيرات التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة

sig	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		لمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المجاميع
		ع±	س	ع±	س		
٠,٥٢١	١,٥٥٥	٦,٨٥٤	٢٠,٥٢	٤,٣٩٠	٢١٠,٢٠	شهر	العمر الزمني
٠,٢٤	٠,٦٦٢	٩,٧١٢	٢٣,٤	٨,٥٩٣	٢٦,٨	شهر	العمر التدريبي
٠,٤٣٠	٠,٨١٦	٣,١٩٩	١٦,٢٨٥	١,٨١٦	١٥,١٤٢	درجة	التفاؤل الرياضي

## ٣.٢. تصميم الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث اذ يعد هذا المنهج افضل ما يمكن اتباعه للوصول الى نتائج دقيقة .

## ٣.٣. المتغيرات المدروسة:

استنادا الى التصميم التجريبي المستخدم في البحث قام الباحث بتحديد المتغير المستقل المتمثل في (برنامج تدخل الأنشطة النفسية الايجابية) الذي يسعى الباحث قياس

أظهرت النتائج الدراسات التي أجريت على الرياضيين فعالية برامج التدخل النفسي في تحسين أدائهم واتخذت فروع علم النفس العام نهجين متضادين في حل المشاكل النفسية حيث نهج الأول الى حلها من خلال التحليل المعقد للبنية المعرفية المضطربة للفرد ثم اعادته تركيبها (بكلام اخر معالجة المشاعر السلبية)، بينما نهج الآخر الى بناء امكانيات الفرد وتوسيعها (بكلام اخر تنمية المشاعر الايجابية) بدلا من الدخول في العملية المطولة لتحليل المشكلة، مستندا بذلك على قدرة تنامي المشاعر الايجابية على تحيية المشاعر السلبية المجتررة جانباً (٨:٢١٨) ومن هذه التدخلات تدخل الأنشطة الايجابية لقد وضع الباحثين أطر نظرية للتدخلات الايجابية وهي: التدخلات التي تركز على المواضيع الايجابية، وتعمل بألية ايجابية أو تهدف الى متغيرات ايجابية، ومصممة لتعزيز الصحة (١:١١). وفي المقابل يعد موضوع التفاؤل من المفاهيم الحديثة في السمات الايجابية في الشخصية وفي آخر دراسة اجنبية في هذا المجال وهي دراسة التي توصلت الى ان من اهم السمات الايجابية الاربعة في الشخصية هي التفاؤل والامل والمرونة والمثابرة (١٣:٢٠) اذ ان قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والتعامل الايجابي ومرونة يرتبط الى حد كبير بدرجة التفاؤل التي يمتلكها الفرد إذ إن "الأشخاص المتفائلين عملهم يكون افضل في مواقف التوتر ويتمتعون بصحة افضل" (١:١٢) ومن هنا فان اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الايجابية لا يستطيعوا تحقيق اعلى الانجازات الرياضية مهما بلغت قدراته ومستوياتهم البدنية والفنية لأن اغلب اللاعبين وخاصة لاعبي كرة السلة يتعرضون إلى العديد من الضغوط النفسية في المنافسات الرياضية والتي لا تتناسب مع حجم استخدام أساليب التعامل النفسي مع هذه الضغوط اذ تعمل السمات الايجابية في الشخصية والتي منها التفاؤل كوسائط تساعد في تخفيف هذه حدة الضغوط ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث والذي يظهر في افتقار المكتبة النفسية الرياضية الى الدراسات والبحوث الخاصة

يبيّن من الجدول (١) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجة في المتغيرات العمر الزمني و العمر التدريبي والتفاؤل الرياضي في الاختبار القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بالاعتماد على معنوية (sig) وباللغة على التالي (٠,٥٢١، ٠,٢٤، ٠,٤٣٠) اذ تبين بان قيمتها اكبر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية (٠,٠٥) وبهذا الاجراء الاحصائي يستدل الباحث على تجانس افراد عينة البحث .

استخدم الباحث المقياس المعد من قبل (محمد حسن علاوي) والذي يهدف إلى قياس النزعة (الميل) إلى التفاؤل في المجال الرياضي ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح رباعي التدرج، (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة) ويتضمن المقياس على (١٢) فقرة والجدول (٢) يبين تفاصيل طريقة توزيع وتصحيح المقياس (ينظر الملحق ١) (٧٣:٦).

أثره في المتغير التابع المتمثل في (التفاؤل الرياضي) للاعب كرة السلة لأفراد المجموعة التجريبية.

٣. ٤. المقياس النفسي المستخدم بالبحث :

٣. ٤. ١ وصف المقياس التفاؤل الرياضي :

الجدول (٢) يبين تفاصيل مقياس التفاؤل الرياضي

تفاصيل المقياس	ارقام لفقرات	ادنى درجة بالمقياس	اعلى درجة بالمقياس
النزعة (الميل) الى التفاؤل	١١، ٥، ٤، ١	٨	٣٢
النزعة (الميل) الى عكس التفاؤل	١٢، ٩، ٨، ٣		
الفقرات التي لا تدخل في حساب درجة المقياس	١٠، ٧، ٦، ٢		

٣. ٥. التجربة الرئيسية:

٣. ٥. ١ التجربة الاستطلاعية:

تهئية مستلزمات تنفيذ البرنامج مثل اللاب توب، آلة عرض الشرائح، استمارات البرنامج.

تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف تطبيق البرنامج وتذليلها.

٣. ٥. ٢ الاسس العلمية لمقياس التفاؤل الرياضي :

تحقق الباحث من صدق المقياس عن طريق استخدام صدق الخبراء اذ قام بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء ذوي الخبرة والاختصاص وهم :

قبل التجربة الرئيسية قام الباحث بإجراء تجربة التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٧ / ١٢ / ٥ بمساعدة فريق العمل ( م. محمد خالد محم / ماجستير -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل .

فواز فاضل - مدرب نادي عمال نينوى )

وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- معرفة مدى ملائمة مكان وزمان انعقاد جلسات البرنامج.

جدول (٣)

أسماء الخبراء الذين تم اعتمادهم في الحكم على البرنامج المقترح وعلى مقياس التفاؤل الرياضي		
١. د هاشم احمد سليمان	كرة سلة / قياس وتقويم	جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١. د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١. د. عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١. م. د. نغم محمود محمد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١. م. د. نبراس يونس المراد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وبالاعتماد على نسبة الإتفاق الخبراء ال (١٠٠%) تبين ان المقياس صادقاً منطقياً في قياس ما وضع لأجله. وقد اعتمد الباحث طريقة إعادة الاختبار (Retest Method) لإيجاد ثبات المقياس من خلال تطبيق المقياس على عشرة لاعبين من نادي الشهيد ايد شيت بكرة السلة لفئة الشباب مرتين بينهما فاصل زمني قدره عشرة ايام وبعد جمع استمارات المقياس تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني فبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٥) وهو درجة ارتباط عالي أي ان المقياس عد ثابتاً وبهذه أصبح المقياس بصيغته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة.

٣. ٥. ٣ الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار قبلي بتاريخ ٢٠١٧ / ١٢ / ٧ وذلك قبل تطبيق البرنامج المقترح اذ تم تطبيق مقياس التفاؤل

الرياضي على ولجميع أفراد العينة ( التجريبية والضابطة ).

٣. ٥. ٤ المنهج النفسي المقترح:

بعد ان تم إكمال بناء برنامج تدخل الأنشطة النفسية الايجابية بصيغته النهائية، واختيار عينة البحث التجريبي، قام الباحث بالإجراءات الآتية:

١- عقد لقاء مع أفراد المجموعة التجريبية للتعرف عليهم وتعريفهم بما مطلوب منهم.

٢- تحديد عدد جلسات النفسية ب (٨) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً ما عدا الأسبوع الاخير جلتين فقط.

٣- تنفيذ جميع الجلسات على قاعة المحاضرات في مركز الأندلس التابع لمديرية الشباب ورياضة نينوى كما ان إدارة الجلسات البرنامج المقترح تمت حصراً من قبل الباحث .

البرنامج سوف يعمل على اعادة موازنة الانتباه والمصادر من خلال المناقشات، كما تضمن هذا البرنامج إجراءات تنفيذية خاصة بكل جلسة من خلال العمل الفردي والجماعي.

اخيرا فان تحديد فلسفة برنامج تدخل الأنشطة النفسية الايجابية كانت بناءً على الفرضيات الآتية:

**الفرضية الأولى:** الرغبة الفطرية للفرد في النمو والإنجاز والسعادة بدلا من فقط تفادي اليأس والقلق، ويحدث الاضطراب النفسي متى ما فشل في النمو.

**الفرضية الثانية:** المصادر الإيجابية مثل القوى هي أصيلة وحقيقية مثلها مثل الأعراض والاضطرابات، وهي ليست وسائل دفاعية أو أوهاام أو نواتج عرضية لتخفيف الأعراض السريرية، وهي بحاجة الى إعطائها مزيدا من الانتباه.

**الفرضية الثالثة:** العلاقات العلاجية الفعالة يمكن أن تتشكل من خلال مناقشة وتوضيح المصادر الإيجابية، وليس من خلال التحليل المطول والشامل للضعف والنواقص.

اما طريقة عمل تدخل الأنشطة الايجابية فهي من خلال بناء علاقة مع الرياضي ومن ثم استكشاف قواهم وخواصهم الإيجابية الأخرى وبعده تشجيعهم لتقديم أنفسهم من خلال قصص واقعية تريحهم أفضل ما فيهم، لتعيد ارتباطهم وتعينهم في حلّ مشاكلهم وأعراضهم، كما يهدف إلى مواجهة التجارب السلبية بفكر أكثر إيجابية وملاحظة كلاً من النجاحات والانتكاسات، وألية التغيير تكون من خلال اعادة تعليم الانتباه والذاكرة والتوقعات بعيدا عن السلبية الهائلة التي تستهلك فكر الرياضي لتحوله نحو الإيجابية والثقة والتفاؤل. (١: ٣٥) (ينظر الملحق ٢)

### ٣.٥.٥ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدخل النفسي (تدخل الأنشطة النفسية الايجابية) أجري الاختبار البعدي ١٢ / ٢٨ / ٢٠١٧ تحت الظروف نفسها ولجميع أفراد العينة (التجريبية والضابطة).

### ٣.٦ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (١٨)

- ٤- اقيمت الجلسات النفسية قبل اجراء الوحدات التدريبية. اما بخصوص مفردات تدخل الأنشطة النفسية الايجابية لتحسين درجة التفاؤل الرياضي استند الباحث عند إعدادها لهذا البرنامج على التراث النفسي وما فيه من مصادر ودراسات سابقة وكان التعريف بالبرنامج عبارة عن مجموعة من الإجراءات تهدف إلى إيصال الرياضي الى تحديد العوامل التي تمكنه من الازدهار النفسي (٣: ١٥٨) وذلك من خلال تخليصهم من صور المعاناة النفسية لا بالتركيز على هذه الصور المختلة أو المرضية بل بالتركيز على ما فيهم من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية (٥: ٤٨٦)، والذي يفضي إلى فهمهم لذاتهم وحثهم على تغيير طرق تفكيرهم السلبي في ذاتهم وفي العالم وفي الآخرين وبالتالي التخلص من أهم وأول مصادر تعكير صفو الحياة، هو التفكير والمشاعر السلبية المجتررة (٤: ٧٨). ويتكون هذا البرنامج من عدد من الفعاليات موزعة على عدد من الجلسات تشتمل على إزالة التحسس من الآثار النفسية للمواقف الرياضية السلبية والتعرف على مفاتيح السعادة ثم التدريب على ستة تمارين لتدخلات ايجابية. وقد صممت جلسات البرنامج بطريقة يتمكن الرياضي من خلالها التعرف على الفرق بين الألم (الجسدي والنفسي) والمعاناة، واثر اجترار تلك الأفكار والمشاعر على درجة التفاؤل الرياضي ثم التعرف على الفرق بين المشاعر السلبية والاييجابية، وأخيرا تمييز وتنمية المشاعر والإمكانات الايجابية التي تعينهم في مواجهة الضغوط النفسية في حياتهم الرياضية .

استندت فلسفة برنامج تدخل الأنشطة الايجابية في ان يقدم مسعى ارشادي جديد لعلم النفس الإيجابي وهو محاولة لتوسيع مجال العلاج بالتحليل النفسي التقليدي، مسلّمته المركزية هي الإشارة الى المصادر الإيجابية للرياضيين مثل العواطف الإيجابية وقوى الشخص ومعانيه، بالإضافة إلى معالجة أعراض اضطراباته النفسية، وهو يعمل بطريقة أفضل اثناء العسر اكثر منه في اوقات اليسر، ولأن دماغ الإنسان يستثار ويستجيب بشدة للصور السلبية منها للإيجابية، وتفاقم الاضطرابات النفسية هذه النزعة، فهذا

### ٤. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة وتحليلها للتفاؤل الرياضي للمجموعة التجريبية.

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي في التفاؤل الرياضي للمجموعة التجريبية

sig	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العالم الإحصائية المجاميع
		ع±	س	ع±	س	
٠,٠٠٠	١١,١٨٥	١,٧٩٩	٢٧,٢٨٥	١,٨١٦	١٥,١٤٢	التفاؤل الرياضي

بالاعتماد على معنوية (sig) والبالغة (٠,٠٠٠) اذ تبين بان قيمتها اصغر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية (٠,٠٥) ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

يستدل الباحث من الجدول (٤) بانه توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجة التفاؤل الرياضي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وذلك

#### ٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة وتحليلها للتفاوت الرياضي للمجموعة الضابطة.

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي في التفاؤل الرياضي للمجموعة الضابطة

sig	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية للمجاميع
		ع±	س	ع±	س	
٠,٢٨٦	٢,١٢	٣,٣٥٢	١٦,٧١٤	٣,١٩٩	١٦,٢٨٥	التفاوت الرياضي

يستدل الباحث من الجدول (٥) بانه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجة التفاؤل الرياضي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وذلك بالاعتماد على معنوية (sig) والبالغة (٠,٢٨٦) اذ تبين بان قيمتها اكبر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية (٠,٠٥).

#### ٤-٣ عرض نتائج الاختبارات البعديّة وتحليلها للتفاوت الرياضي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في التفاؤل الرياضي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

sig	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية للمجاميع
		ع±	س	ع±	س	
٠,٠٠٠	٧,٣٥١	٣,٣٥٢	١٦,٧١٤	١,٧٩٩	٢٧,٢٨٥	التفاوت الرياضي

اذ كان قادراً على إجراء التنظيم والتغير في البنية المعرفية للاعب كرة السلة، وتماشياً مع فلسفة برنامج الأنشطة الايجابية حاول الباحث تجنب الافكار السلبية وتعزيز الافكار الايجابية من خلال تحقيق اهداف الجلسات التي نجحت في وتعزيز الافكار الايجابية بصورة منطقية. اذ كان لهذه الفنيات اثر فعال وذات معنى ايجابي أسهمت في نجاح الهدف من البرنامج اذ تعزى تلك الزيادة الى فعالية البرنامج في تنمية الرغبة الفطرية للرياضي في النمو والإنجاز والسعادة بدلا من فقط نقادي اليأس والقلق، والى مساعدة الرياضي في الانتباه واستخدام مصادره الإيجابية مثل قواه النفسية، وكذلك لعبت العلاقات الفعالة التي تشكلت من خلال المناقشة والواجبات اذ ان دور " التمارين الايجابية مهم في توضيح المصادر الإيجابية للرياضي، دون الحاجة الى الدخول في التحليل المطول والشامل للضعف والنواقص" (٢: ١٣٦) وقدم برنامج تدخل الانشطة النفسية الايجابية الذي تم بناءه في الدراسة الحالية مسعى جديد لعلم النفس الإيجابي في الميدان الرياضي عموماً للاعبين، وهو محاولة لتوسيع مجال التدخل النفسي المعرفي بالتحليل النفسي التقليدي، ومسألمته المركزية هي الاشارة الى المصادر الإيجابية للرياضي مثل عواطفه الإيجابية وقواه الشخصية ومعانيه اذ ساعد دليل السعادة العملي الى التخفيف من التحيز نحو اجترار السلبيات الى بذل مزيد من الانتباه نحو الايجابيات وادائها بما يزيد مستوى ازدهارهم، والذي اشتمل على التعرف على المفاتيح العشرة للسعادة

يستدل الباحث من الجدول (٦) بانه توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجة التفاؤل الرياضي في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث ( التجريبية و الضابطة) وذلك بالاعتماد على معنوية (sig) والبالغة (٠,٠٠٠) اذ تبين بان قيمتها اصغر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية (٠,٠٥) ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

#### ٤. ٢ مناقشة النتائج:

لقد تم تحقيق الهدف الاول من خلال مجموعة الخطوات الآتية: إجراءات التي قام بها الباحث والتي تناولت المفاهيم الأساسية المعتمدة في بناء برامج التدخل واعتماد الفنيات والأساليب اللازمة للتطبيق وذلك بعد التحقق من صلاحية البرنامج وإجراءاته بمساعدة السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي .

من خلال نتائج الجداول (٣، ٤، ٥) تبين للباحث الاثر الايجابي في رفع درجة التفاؤل الرياضي للاعب كرة السلة بعد تطبيق برنامج تدخل الانشطة الايجابية وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (حمودي) اذ توصلت هذه الدراسة إلى فاعلية تدخل الانشطة الايجابية في تحسين جودة الحياة للاعبين المصابين(٢: ١٣٨) ويعزو الباحث الاسباب التي كانت وراء هذه النتائج عديدة ومتداخلة ومكملاً بعضها البعض الاخر اذ فيما يخص البرنامج المقترح فقد صمم بطريقة ما تكون إلى كونها علاجية تقويمية لطريقة التفكير واسلوب التعامل مع جميع المواقف التي من شأنها ان تساعد في رفع درجة التفاؤل الرياضي ،

- متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي".** مجلة كلية التربية ببها. ٢(٩٣): ١٦٣-٧٨.
- ٥- عراقي، صلاح الدين ورمضان، مصطفى علي (٢٠٠٥): **فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين.** مجلة كلية التربية - جامعة طنطا - مصر ٢ (٣٤): ٥٠٩-٤٨٦
- ٦- علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): **موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين**، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 7- Emmons RA, McCullough ME.( 2003): **Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.** Journal of Personality and Social Psychology; 84: 377-389.
- 8- Fredrickson BL, Branigan C.( 2001): **Positive emotions. In Emotion: current issues and future directions** (ed. T. J. Mayne & G. A. Bonnano), New York: Guilford: pp. 123–151.
- 9- Seligman MEP, etal (2005): **Positive psychology progress: empirical validation of interventions. American Psychologist;** 60: 410–421
- 10- Sheldon KM, Lyubomirsky S. (2006): **Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances.** Journal of Happiness Studies; 7: 55–86 .
- 11- Sin NL, Lyubomirsky S. ( 2009 ) **Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with Positive Psychology Interventions: A practice friendly meta-analysis.** Journal of Clinical Psychology, 65: 467–487.

وستة تمارين ايجابية مثل تدخّل حساب البركات (٣ أشياء جيدة) (٣٧٧:٧) وإظهار الامتتان (١٠:٧٣)، أعمال شفقة إضافية واستعمال القوى الشخصية على نحو جديد (٩:٤١٠). كما يعزو الباحث النتائج الايجابية التي توصلت إليها الدراسة رفع درجة التفاؤل الرياضي في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التدريب على التعامل الايجابي ادى الى خلق صيغة جديدة لأفكار اللاعبين ومشاعرهم وسلوكهم مما ادى الى انعكاس هذه النتيجة على تفوق درجة التفاؤل لأفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما ان أفراد المجموعة الضابطة لم يطرا عليهم أي تحسن كونهم لم يخضعوا لأي برنامج نفسي وان التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية لم يكن محض الصدفة انما يرجع الي فاعلية البرنامج المعد في هذه الدراسة.

#### ٥. الاستنتاجات:

- ١- اثبت برنامج تدخّل الانشطة النفسية الايجابية بانه ذو تأثير ايجابي على تعزيز التفاؤل الرياضي للاعبين كرة السلة ولصالح للمجموعة التجريبية .
- ٢- لم تحقق المجموعة الضابطة أثراً فاعلاً في التفاؤل الرياضي للاعبين كرة السلة.
- ٣- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدخّل الانشطة النفسية الايجابية تطوراً أفضل في مستوى التفاؤل الرياضي من المجموعة الضابطة الاختبار البعدي.
- المصادر العربية والاجنبية :**
- ١- ابو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٤): **علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية**، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية عدد ٣٤. إصدار مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- ٢- حمودي، غادة عبد الجبار (٢٠١٦): **فاعلية برنامج التدخّل بالأنشطة الايجابية على جودة الحياة النفسية للاعبين أثناء فترة الاستشفاء من الإصابة الرياضية**، أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية. ١٣٦-١٣٨
- ٣- الخلفي، إبراهيم محمد (٢٠٠٠): **الإرشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات.** مجلة كلية التربية ببها. عدد يوليو: ١٥٨-١٩
- ٤- عبد العال، تحية محمد أحمد ومظلوم، مصطفى علي رمضان(٢٠١٣): **الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض**

13- Sylvain Laborde, etal ( 2017 ): **The light quartet: Positive personality traits and approaches to coping in sport coaches,** Psychology of Sport and Exercise 32 67e73, [www.elsevier.com/locate/psychsport](http://www.elsevier.com/locate/psychsport).

12- Stipp . David , ( 2003 ) , **Alittle worry Is good For Busness Optimists May Not Be Prepared When Things Wrong–Defensive Pessimists Are Ready** . For The Worst , Feedback Astip " Fortune Mail . com .

### الملحق (١) مقياس التفاؤل الرياضي بصورته النهائية

جامعة الموصل / كلية التربية البدنة وعلوم الرياضة

عزيزي اللاعب المحترم

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل شعورك نحو المنافسات الرياضية لذا يرجى قراءة كل فقرة بتمعن ثم وضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً لك علماً بأن النتائج لأغراض البحث العلمي فقط .

اسم اللاعب: عمر اللاعب : اسم النادي : عدد سنوات الممارسة:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
١	في الكثير من المواقف أتوقع عادة حدوث أمور حسنة				
٢	من السهل علي أن أشعر بالاسترخاء				
٣	إذا كانت هناك أمور سيئة يمكن ان تحدث لي فأنها سوف تحدث				
٤	أنا دائماً أنظر الى الجانب المضيء أو الايجابي للأشياء				
٥	أنا دائماً متفائل بالنسبة لمستقبلي				
٦	أحب اصدقائي بدرجة كبيرة				
٧	من الاهمية بالنسبة الي أن اكون مشغولاً دائماً				
٨	لا أتوقع دائماً حدوث الاشياء لصالحني				
٩	لا تحدث الاشياء دائماً بالصورة التي أتمناها				
١٠	أنا لا أنفعل بسهولة				
١١	اعتقد ان كل أمر صعب عبارة عن سحابة لا تستمر				
١٢	في الكثير من المواقف أتوقع عادة حدوث أمور سيئة				

## الملحق (٢)

## نموذج لأحدى جلسات البرنامج الانشطة الايجابية

عنوان الجلسة : (علم النفس الايجابي ومفهوم التفاؤل )

أهداف الجلسة : زمن الجلسة: ٤٥ - ٦٠ دقيقة.

- تعليم الأعضاء ارتباط مخاوفهم وانفعالاتهم بأنماط التفكير لديهم.
  - توضيح مفهوم علم النفس الايجابي وفرضياته.
  - التمهيد لمفهوم السعادة كأحد الميزات الفردية التي سيستخدمها المعالج في تدخله النفسي الايجابي
- فنيات الجلسة: المحاضرة والمناقشة، والواجب المنزلي.
- الوسائل المساعدة : استخدام برنامج عرض الشرائح (بور بوينت) على جهاز العرض (داتشو).
- محتوى الجلسة :

- مناقشة الواجب المنزلي السابق، وتحليل الأفكار غير العقلانية التي قاموا بتدوينها والخاصة باعتقاداتهم الحالية والمستقبلية حول تأثير المنافسة، وتقديم التعزيز المناسب والتغذية الراجعة لجهود الأعضاء.
- القيام بشرح توضيحي يبين فيه أن أساليب تفكير الفرد تتحكم في حياته، حيث يبدأ بشرح كيفية تلقي الدماغ المعلومات ثم هذه المعلومات تتشابه لكن نمط التفكير يختلف تبعاً للتفسيرات المعرفية التي يتبناها المشارك والاعتقادات بقبول شيء ما بوصفه حقيقياً.
- تبصير الأعضاء بان أفكارنا السلبية هي سبب الانفعالات والمخاوف التي قد تنتابهم وهذه المخاوف قد تكون سبباً في انخفاض مستوى التفاؤل الرياضي. - ثم إجراء حوار حول التفاؤل الرياضي.
- التعريف لمفهوم علم النفس الايجابي وفرضياته الرئيسية وهي:
- التمهيد لمفهوم السعادة كأحد الميزات الفردية التي تزيد من قدرتهم الذاتية على تحمل وتخطي الظروف الصعبة والتي سوف تستخدم أحد أساليب التدخل النفسي الايجابي.
- توضيح مفهوم "ان السعادة ليس أمراً جاهزاً نحصل عليه، بل تصنع وهي نتيجة عملنا"
- توزيع الدليل العملي للسعادة على أفراد المجموعة والذي يحتوي على خطوات وأسئلة تعين مستخدمه للوصول الى السعادة
- إعطاء أعضاء المجموعة التجريبية واجباً منزلياً يتمثل في كتابة ماذا تعني لهم السعادة عموماً وما هي الأشياء المحددة التي تثير عندهم مشاعر السعادة (أشخاص، أماكن، مواقف رياضية، الخ).