



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

**فاعلية برنامج ارشادي نفسي على إدارة الضغوط النفسية
والتوافق النفسي الاجتماعي للاعبي منتخبات جامعة الموصل
بكرة الطائرة**

نبأ غازي فيصل عبد العالي الشاهين

أطروحة دكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف الأستاذ الدكتور
عكلة سليمان علي الحوري

مُلخَص الاطروحة

فاعلية برنامج ارشادي نفسي في إدارة الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل بكرة الطائرة

المشرف	الباحثة
أ.د. عكلة سليمان علي الحوري	نبأ غازي فيصل عبد العالي
٢٠٢٤م	١٤٤٥هـ
	هدفت الدراسة إلى:

- ١- اعداد برنامج ارشادي نفسي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل بكرة الطائرة.
- ٢- بناء وتطبيق مقياس إدارة الضغوط النفسية للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل بكرة الطائرة.
- ٣- بناء وتطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل بكرة الطائرة.
- ٤- الكشف عن فاعلية الارشاد النفسي في إدارة الضغوط النفسية و تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية في منتخبات كليات جامعة الموصل بكرة الطائرة.
- ٥- الكشف عن الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في درجتي الضغوط النفسية والتوافق الاجتماعي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل بكرة الطائرة.

ولأجل التحقق من الأهداف , افترضت الباحثة:

- ١- البرنامج الارشادي النفسي يعمل على خفض الضغوط النفسية للاعبي كليات جامعة الموصل بكرة الطائرة .
- ٢- البرنامج الارشادي النفسي يعمل على تحسين التوافق النفسي الاجتماعي للاعبي كليات جامعة الموصل بكرة الطائرة.
- ٣- تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في انخفاض الضغوط النفسية للاعبي كليات جامعة الموصل بكرة الطائرة.

٤- تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بارتفاع التوافق النفسي الاجتماعي للاعبين كليات جامعة الموصل بكرة الطائرة .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين لملاءمتها طبيعة البحث، إذ بلغ مجتمع البحث (٢٨٨) لاعب من كليات جامعة الموصل والبالغ عددهم (٢٤) كلية وموزعين على (١٢) لاعب لكل كلية وقد تم تحديد نسبة العينة من المجتمع بحيث بلغت (٦٥,٩٧%) موزعة على عينة التجربة الاستطلاعية وعينة البناء وعينة الثبات وعينة التطبيق واشتملت أدوات البحث على مقياسي الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي وقد قامت الباحثة بينائهما وفق الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) كوسائل لجمع البيانات ، وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي على طلاب المجموعة التجريبية الذي أعدته الباحثة ، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لهذا البرنامج ، وجرى تنفيذ البرنامج بـ (١٢) جلسة موزعة بواقع جلسيتين أسبوعياً ، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيري الدراسة واستخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) والوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة.

وتوصلت الباحثة إلى عدد من الاستنتاجات ، وكان من بينها:

- ١- صلاحية مقياس إدارة الضغوط النفسية للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل بكرة الطائرة .
- ٢- صلاحية مقياس التوافق النفسي الاجتماعي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل بكرة الطائرة .
- ٣- فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في إدارة الضغوط النفسية لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل للمجموعة التجريبية .
- ٤- فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي في التوافق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل للمجموعة التجريبية .
- ٥- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين في للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ادارة الضغوط النفسية ولصالح المجموعة التجريبية.

وأوصت الباحثة مجموعة من التوصيات:

- ١- تعميم نتائج الدراسة الحالية على لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل بالكرة الطائرة .

- ٢- حث مدربي منتخبات كليات جامعة الموصل على الاهتمام بالأعداد النفسي للاعبين خاصة في مجال الارشاد النفسي واعتماد البرنامج الحالي كدليل عمل لذلك.
- ٣- إمكانية الإفادة من مقياس إدارة الضغوط النفسية الذي أعدته الباحثة في إجراء الدراسات المشابهة والمقارنة على لاعبي كرة الطائرة في الجامعات المناظرة .
- ٤- ضرورة الاهتمام بوجود المعد النفسي وذلك للعمل بجانب المدرب الرياضي لإرشاد ومساعدة اللاعبين على تكوين صورة ايجابية واقعية عن انفسهم والالتزام بالقيم التربوية والسلوك الاجتماعي الايجابي.
- ٥- ضرورة اجراء دراسات اخرى على فاعلية البرامج الارشادية النفسية على المهارات النفسية الاساسية الاخرى التي لم تتناولها الباحثة في هذه الدراسة اذ ترى الباحثة اهمية الوقوف على تلك الحقائق .

Thesis summary

The effectiveness of a psychological counseling program in managing psychological stress and psychosocial adjustment among the University of Mosul volleyball teams

Researcher	Supervisor
Nabaa Ghazi Faisal Abdel Aali	Okla Suleiman Al-Houry
2024A.D	1445A.H

The study aimed to:

- 1-Preparing a psychological counseling program for players of Mosul University colleges' volleyball teams
- 2-Building and applying a measure of psychological stress management for players of Mosul University colleges' volleyball teams
- 3-Building and applying a measure of psychosocial adjustment for players of Mosul University colleges' volleyball teams
- 4-Identifying the effectiveness of psychological counseling in managing psychological stress for players of the control and experimental groups in the volleyball teams of Mosul University colleges
- 5-Identifying the effectiveness of psychological counseling in achieving psychosocial adjustment for players of the control and experimental groups in the volleyball teams of Mosul University colleges

In order to verify the objectives, the researcher assumed:

- 1-The psychological counseling program works to reduce the psychological pressures of volleyball players at Mosul University colleges

2–The psychological counseling program works to improve the psychosocial compatibility of volleyball players at Mosul University colleges

3–The experimental group is superior to the control group in reducing the psychological pressures of volleyball players at Mosul University colleges

4–The experimental group outperforms the control group in terms of higher psychological and social adjustment for volleyball players at Mosul University colleges

The researcher used the experimental method in the style of the control and experimental groups to suit the nature of the research. The research population reached (288) players from the colleges of the University of Mosul, numbering (24) colleges, distributed among (12) players for each college. The sample proportion of the population was determined to be (65, 97%) distributed among the exploratory experiment sample, the construction sample, the reliability sample, and the application sample. The research tools included two scales of psychological stress and psychosocial adjustment. The researcher built them according to the psychometric properties (validity and reliability) as means of collecting data. The psychological counseling program was applied to the students of the experimental group, which It was prepared by the researcher, while the control group was not subjected to this program. The program was implemented in (12) sessions distributed at two sessions per week. Parity was achieved between the two groups in the two variables of the study. The researcher used the statistical

program (SPSS) and the appropriate statistical methods for the study

The researcher reached a number of conclusions, the most important of which are

1–Validity of the psychological stress management scale for players of Mosul University colleges' volleyball teams

2–The validity of the psychosocial adjustment scale for players of Mosul University colleges' volleyball teams

3–The effectiveness of the psychological counseling program in managing psychological stress among the players of the Mosul University college teams for the experimental group

4–The effectiveness of the psychological counseling program in the psychosocial adjustment of Mosul University college team players for the experimental group

5–There are no significant differences between the pre– and post–tests in managing psychological stress for the control group

The researcher recommended a set of recommendations

1–Generalizing the results of the current study to the players of the Mosul University colleges' volleyball teams

2–Urging the coaches of the Mosul University college teams to pay attention to the psychological preparation of the players, especially in the field of psychological counseling, and to adopt the current program as a working guide for that

3–The possibility of benefiting from the psychological stress management scale prepared by the researcher in conducting similar and comparative studies on volleyball players at corresponding universities

4–Urging the trainers in the Student Activities Department and those responsible for training the Mosul University colleges' volleyball teams to organize educational lectures revolving around the concepts of psychological stress management and psychosocial adjustment in order to increase awareness in the field of psychological preparation so that the players recognize the positive traits in their personalities and contribute to strengthening and developing them

5–It is necessary to pay attention to the presence of psychological equipment in order to work alongside the sports coach to guide and help the players to form a positive, realistic image of themselves and to adhere to educational values and positive social behavior

University of Mosul
College of basic Education



**The effectiveness of a psychological counseling
program in managing psychological stress and
psychosocial adjustment for Mosul University
volleyball team players**

Nabaa Ghazi Faisal Al-Shaheen

**PhD thesis in philosophy of education and
sports science**

**Supervised by
Professor Dr.
Okla Suleiman Ali Al-Houri**