



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية برنامج ارشادي في تحسين التعامل مع الغضب وتحقيق الذات
لللاعبين الناشئين في لعبة المصارعة

سليمان زهير ذنون السراج

رسالة ماجستير

علوم في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الاستاذ الدكتور

عصام محمد عبد الرضا الناهي

فاعلية برنامج ارشادي في تحسين التعامل مع الغضب وتحقيق الذات للاعبين الناشئين في لعبة المصارعة

هدف البحث الى:

- لتعرف على ابعاد مقياس تحسين التعامل مع الغضب وتحقيق الذات للاعبين الناشئين في لعبة المصارعة (أفراد عينة البحث)
 - بناء وتطبيق برنامج ارشادي نفسي في تحسين التعامل مع الغضب وتحقيق الذات للاعبين الناشئين في لعبة المصارعة
 - الكشف عن فاعلية البرنامج الارشادي في تحسين التعامل مع الغضب وتحقيق الذات للاعبين الناشئين في لعبة المصارعة للاختبار القبلي والبعدي والمجموعتين التجريبية والضابطة .
 - الكشف عن حجم الاثر للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التعامل مع الغضب وتحقيق الذات .
 - الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي في تحسين التعامل مع الغضب وتحقيق الذات للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
 - الكشف عن حجم الاثر في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في التعامل مع الغضب وتحقيق الذات.
- واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ، يتمثل مجتمع البحث لاعبي المصارعة في اندية الموصل (لفئة الناشئين)، وتم تحديد عينة البحث من لاعبي المصارعة الناشئين لنادي عمال نينوى الرياضي والبالغ عددهم (١٤) لاعباً والمتمثلة بـ (٧٠%) من مجتمع البحث الأصلي المتمثل بـ (٢٠) لاعباً مصارع لفئة الناشئين ، تم تقسيم العينة بالاختيار العشوائي وفق نظام القرعة إلى مجموعتين متساويتين وبواقع (٧) لاعبين للمجموعة الواحدة ، الأولى تجريبية طبق عليها برنامج الإرشادي النفسي في تحسين التعامل مع الغضب وتحقيق الذات للاعبين الناشئين في لعبة المصارعة ، والثانية ضابطة لم تخضع للبرنامج المذكور انفاً ، وقد تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (التحصيل العلمي، والعمر الزمني، والعمر التدريبي ومتغير التعامل مع الغضب، ومتغير تحقيق الذات).

خ

واستخدم الباحث مقياس التعامل مع الغضب المعد من قبل (Anne، 2007) والمترجم من قبل (الخوالدة ، جردات ، ٢٠١٤) ، وبعد الاخذ بأراء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم النفسية، والتربوية ، وعلم النفس الرياضي ، إذ يتكون المقياس من (٣٤) عبارة موزعة على ستة ابعاد وعلى النحو الآتي: (التعبير المباشر عن الغضب، والتوكيد، والبحث عن الدعم الاجتماعي، وتبديد الغضب، والتجنب، والتمعن) فضلاً عن استخدام مقياس تحقيق الذات والمعد من قبل (Candal and Jones) ، والمترجم من قبل (شحاتة ، ٢٠١٤) حيث تكون المقياس من (١٥) فقرة، وقد تم تطبيق برنامج الإرشادي النفسي على المجموعة التجريبية لمدة (٥) أسابيع وبواقع (ثلاث) جلسات أسبوعياً وبزمن قدره (٤٥) دقيقة للجلسة الواحدة.

واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، واختبار (ت) لعينة واحدة ، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، و(الفا كرو نباخ) ، والنسبة المئوية و(سبيرمان براون) وحجم الاثر.

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- فاعلية البرنامج الارشادي النفسي الذي قام ببناءه الباحث لتحسين التعامل مع الغضب وتحقيق الذات للاعبين الناشئين في لعبة المصارعة .
- اثبت البرنامج الارشادي بأنه ذو تأثير ايجابي في تحسين التعامل مع الغضب وتحقيق الذات للاعبين الناشئين في لعبة المصارعة.
- اثر البرنامج الارشادي الذي قام ببناءه الباحث لتحسين استراتيجيات التعامل مع الغضب وتحقيق الذات للمجموعة التجريبية .
- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الارشادي تطوراً في تحسين التعامل مع الغضب وتحقيق الذات مقارنة بالمجموعة الضابطة .
- اثر البرنامج الارشادي الذي قام ببناءه الباحث في مقياس التعامل مع الغضب عدا البعد الخامس لم يرتق بعد (التجنب) الى المعنوية للمجموعة التجريبية ، وذلك لقلة حدوثه عند التعامل مع المواقف المثيرة للغضب.

وفي ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بما يأتي:

- _ تخصيص وقت محدد من (المحاضرات الارشادية) للاعبين تتضمن توصيات ونصح وارشادات وتوجيهات من قبل المدرب في استخدام الفعالية .

د

- _ الاستفادة من الدراسة الحالية التي استخدمت البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين استراتيجيات التعامل مع الغضب وتحقيق الذات للعبة أخرى.
- _ اقامة دورات تدريبية حول المنهج الإرشادي النفسي لتهيئة كوادر متخصصة في هذا المجال.
- _ تعميم هذه الدراسة على اتحادات المصارعة للاستفادة منها .
- _ اشتراك المدربين بدورات تطويرية في هذا المجال .
- _ استخدام البرنامج الذي قام ببنائه الباحث على فعاليات أخرى.

University of Mosul
College of Physical Education and Sports Sciences



**The effectiveness of the counseling program in
improving dealing with anger and self-actualization of
the junior players in the game of wrestling**

Researcher
Suliman Z-thanoon AL-Sarraaj

master Thesis
Sciences College of Physical Education and Sports
Sciences

prof .Dr.
isam M_ AbdulRidhaAL-nahee

-A-

Abstract

The effectiveness of the counseling program in improving dealing with anger and self-actualization of the emerging players in the game of wrestling

The research aims at:

- Identify the dimensions of the measure to improve dealing with anger and self-realization of emerging players in the game of wrestling (members of the research sample).
- Build and apply psychological counseling program in improving dealing with anger and self-realization for emerging players in wrestling game.
- To reveal the effectiveness of the guidance program in improving the handling of anger and self-realization of the emerging players in the game of wrestling for the test before and after the experimental and control groups.
- Detect the size of the impact of the pre- and post-test of the experimental group in dealing with anger and self-realization.
- To detect differences in the post-test in improving the handling of anger and self-realization of the experimental and control groups.
- Detect the size of the impact in the post-test of the experimental group in dealing with anger and self-realization.

The researcher used the experimental method to suit the nature of the research, the research community is represented by wrestling players in Mosul clubs (for junior category), and the sample of the research was determined from the wrestling players emerging for the Nineveh Workers Sports Club. By (20) players wrestler for the junior category, the sample was divided randomly according to the draw system into two equal groups and by (7) players per group, the first pilot applied psychological counseling program in improving the handling of anger and self-realization of the players emerging in the game of wrestling, and the second Dhab

-B-

Parity has been achieved between the experimental and control groups in the variables (educational attainment, age, training age, anger handling (variable, and self-achievement variable)

The researcher used the scale of dealing with anger prepared by (Anne, 2007) and translated by (Khawaldeh, Jardat, 2014), and after taking the views of gentlemen experts and specialists in the field of psychological sciences, education, and sports psychology, as the scale consists of (34) They are divided into six dimensions as follows: (direct expression of anger, affirmation, seeking social support, dispelling anger, avoidance, and reflection) as well as using the measure of self-realization prepared by (Candal and Jones), and the translator by) Shehata, The psychological counseling program was applied to the experimental group for (5) 2014. (3) sessions per week for 45 minutes per session.

The researcher used the statistical pouch (SPSS) to obtain (mean, standard deviation, percentage, test for two independent samples, test for one sample, simple correlation coefficient (Pearson), (alpha-crockenbach), .percentage and (Spearman Brown) The size of the effect

The researcher has concluded the following :

- The effectiveness of the psychological counseling program built by the researcher to improve dealing with anger and self-realization of emerging players in the game of wrestling.
- The demonstration program proved that it has a positive effect in improving dealing with anger and self-realization of the young players in the game of wrestling.
- The impact of the guidance program built by the researcher to improve strategies to deal with anger and self-realization of the experimental group.

-C-

-The experimental group that used the pilot program has made progress in improving anger management and self-realization compared to the control group.

-The impact of the guidance program that the researcher built on the scale of dealing with anger except the fifth dimension has not yet risen (avoidance) to the moral of the experimental group, because of the low occurrence when dealing with angry situations.

The researcher recommended the following:

- Allocate a specific time of (guided lectures) to the players include recommendations and advice and guidance and guidance by the coach in the use of effectiveness.

-Take advantage of the current study that used the psychological counseling program in improving strategies to deal with anger and self-realization of the other game.

Training courses on the psychological counseling curriculum to create specialized cadres in this field.

-Circulate this study to the wrestling federations to benefit from.

-Participation of trainers development courses in this area.

-Use the program built by the researcher on other activities.