



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

فاعلية برنامج ارشادي باستخدام نظرية التعامل بالحل الامثل لخفض التوتر النفسي لدى لاعبي نادي بلدية الموصل بألعاب القوى

ياسر أحمد حسن يوسف

رسالة ماجستير
التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور
منهل خطاب سلطان الجواري

مستخلص الرسالة

((فاعلية برنامج ارشادي باستخدام نظرية التعامل بالحل الامثل لخفض التوتر النفسي لدى لاعبي نادي بلدية الموصل بألعاب القوى))

المشرف

أ.م.د. منهل خطاب سلطان

٢٠٢٥م

الباحث

ياسر احمد حسن يوسف

١٤٤٦ هـ

يهدف البحث الى:

- بناء وتطبيق مقياس التوتر النفسي لدى لاعبي اندية العراق لألعاب القوى.
- التعرف على درجة التوتر النفسي لدى لاعبي بلدية الموصل بألعاب القوى.
- أعداد برنامج إرشادي نفسي لخفض التوتر النفسي لدى لاعبي نادي بلدية الموصل بألعاب القوى.
- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي النفسي في خفض التوتر النفسي لدى لاعبي نادي بلدية الموصل بألعاب القوى.
- التعرف على الفروق في الاختبارين البعديين في درجة التوتر النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

فرضيات البحث:

- يمتلك لاعبي نادي بلدية الموصل درجة مرتفعة من التوتر النفسي
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة التوتر النفسي للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في درجة التوتر النفسي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي في درجة التوتر النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
- استخدم الباحث المنهجي التجريبي و الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وتجربته، تكون مجتمع البحث الحالي من لاعبي الاندية الرياضية المشاركين في بطولة العراق لألعاب القوى المقامة في محافظة اربيل لموسم

(٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) والبالغ عددهم (٢٣٠) لاعبا، ويمثلون (١٥) ناديا.

واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS.V25) والتي تم إستخدام الوسائل الاحصائية الملائمة والتي كانت معادلة مربع (كا²) لعينة واحدة والوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون ومعامل الفاكرونباخ والاختبار التائي لعينة واحدة .

واستنتج الباحث ما يأتي:

١. اثبت مقياس التوتر النفسي الذي قام الباحث ببنائه وفق المواصفات العلمية فاعلية في قياس التوتر النفسي لدى لاعبي نادي بلدية الموصل بألعاب القوى .
٢. ارتفاع درجة التوتر النفسي لدى لاعبي نادي بلدية الموصل بألعاب القوى في الاختبارات القبلية .
٣. تمكن الباحث من اعداد برنامج إرشادي نفسي يتضمن اثنا عشر جلسة ومستخدم عددا من الفنيات والمهارات والأنشطة التي تستند إلى نظرية التعامل بالحل الامثل.
٤. البرنامج الإرشادي النفسي الذي قام الباحث بأعداده كان ذو تأثير إيجابي في خفض التوتر النفسي لدى المجموعة التجريبية من لاعبي بلدية الموصل بألعاب القوى .
٥. لم تحقق نتائج المجموعة الضابطة فروقاً في مقياس التوتر النفسي بين الاختبارين القبلي والبعدي ترتقي إلى مستوى المعنوية.
٦. البرنامج الارشادي النفسي كان ذو تأثير إيجابي في خفض التوتر النفسي لدى المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

وأوصى الباحث ما يأتي:

١. تبني مقياس التوتر النفسي الذي أعده الباحث من قبل الاتحاد العراقي لألعاب القوى فرع نينوى كأحد أساليب تقييم سلوك لاعبي العاب القوى في التدريب والمنافسات .
٢. تبني البرنامج الذي توصل إليه الباحث من قبل الاتحاد العراقي لألعاب القوى فرع نينوى لزيادة وعي مدربي العاب القوى في النادي حول أفكارهم وسلوكهم وتطبيقه في الموسم الرياضي بهدف خفض التوتر النفسي لديهم .
٣. تبني نظرية (التعامل بالحل الامثل) كنظرية تربوية ارشادية نفسية حديثه وتطبيق محتواها وأهدافها على الالعاب الرياضية المختلفة الفردية والزوجية والجماعية .
٤. التأكيد على مدربي العاب القوى بالاهتمام بالأعداد النفسي وأخذ دورهم الجاد في متابعة اللاعبين والعمل على تطوير مستواهم نفسيا ألى جانب التطوير البدني والمهاري .
٥. الاستفادة من مقياس التوتر النفسي لدى عينات أخرى من المجتمع الرياضي بعد تكييفه ليلائم العينات الجديدة .

Abstract

The effectiveness of a counseling program using the optimal solution theory to reduce tension among the players of the Mosul Municipality Athletics Club

Researcher

Yasser Ahmed Hassan Youssef

2025 A.D

Supervisor

Asst. Prof. Dr. Manhal Khattab Sultan

1446 A.H

The research aims to:

- Building a psychological tension scale for Iraqi athletics clubs.
- Identify the degree of psychological tension among the athletics players of Mosul Municipality.
- Designing a psychological counseling program to reduce psychological tension among the players of the Mosul Municipality Athletics Club.
- Identify the effect of the psychological counseling program in reducing psychological tension in the players of the Mosul Municipality Athletics Club.
- To identify the differences in the two dimensional tests in the degree of psychological tension between the experimental and control groups.

Research hypotheses :

- There are statistically significant differences between the scores of the experimental and control groups after applying the program in using the optimal solution in favor of the experimental group.
- There are statistically significant differences between the members of the experimental group before and after training in favor of the post-test.

The researcher used the experimental method because of its suitability for the nature of the research and its experience, the current research community consisted of players of sports clubs participating in the Iraqi Athletics Championship held in Erbil Governorate for the season(2024-2025) and their number (230) players, representing (15) clubs.

The researcher used the statistical package (SPSS.V25), through which the appropriate statistical methods were used, which were the square formula (Ka^2) for one sample, arithmetic mean, standard deviation, t-test for two independent samples, Pearson correlation coefficient, Fachronbach's coefficient, and t-test for one sample.

The researcher concluded the following:

1. The psychological tension scale built by the researcher according to the scientific specifications proved effective in measuring the psychological tension of the players of the Mosul Municipality Athletics Club.
2. The high degree of psychological tension among the players of the Mosul Municipal Athletics Club in the pre-tests.
3. The researcher was able to prepare a psychological counseling program that includes twelve sessions using a number of techniques, skills and activities based on the theory of optimal solution.
4. The psychological counseling program designed by the researcher was effective in reducing psychological tension in the experimental group of Mosul Municipality athletics players.
5. The results of the control group did not achieve differences in the psychological tension scale between the pre-test and post-test that rise to the level of significance.
6. The psychological counseling program was effective in reducing psychological tension in the experimental group compared to the control group.

The researcher recommended the following:

1. Adopting the psychological tension scale prepared by the researcher by the Iraqi Athletics Federation Nineveh branch as one of the methods of evaluating the behavior of athletics players in training and competitions.
2. Adopting the program developed by the researcher by the Iraqi Athletics Federation Nineveh branch to increase the awareness of athletics coaches in the club about their thoughts and behavior and apply it during the sports season with the aim of reducing their psychological tension.
3. Adopting the theory of (optimal solution) as a modern psychological educational theory and applying its content and objectives to the different sports games individual, pair and group.

4. Emphasize the coaches of athletics to pay attention to the psychological preparation and take their serious role in following up the players and working to develop their psychological level in addition to physical and skill development.
5. Utilizing the psychological tension scale in other samples of the sports community after adapting it to suit the new samples.
6. Conducting future studies that take into account the relationship between the psychological tension area and multiple psychological variables and for different samples.

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mosul

College of Basic Education

Department of Physical Education and Sport Sciences



**The effectiveness of a counseling program using the optimal
solution theory to reduce tension among the players of the Mosul
Municipality Athletics Club**

Yasser Ahmed Hassan Youssef

Master's Thesis

in Physical Education and Sports Sciences

Supervised by

Assistant Professor **Dr. Manhal Khattab Sultan**