

فاعلية برنامج إرشادي نفسي - سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى مصارعي الرومانية دون (23) سنة

م.م. عبد الغفور ردام كيطان ، د. عباس عبد الجبار محمد صالح

العراق. المديرية العامة لتربية ديالى

abdalkafoor1964@gmail.com

Abbas.abd.jabbar@gmail.com

الملخص

هدف البحث إلى استخدام برنامج إرشادي نفسي سلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى مصارعي الرومانية دون (23) سنة التعرف على الفروق في درجة الضغوط النفسية بين افراد المجموعتين للاختبار القبلي. ,التعرف على تأثير البرنامج الارشادي النفسي لتخفيف الضغوط النفسية لدى افراد التجريبية , التعرف على الفروق في درجة الضغوط النفسية لمصارعي بين المجموعتين الرومانية للاختبار البعدي . فرض الباحثان لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين المجموعتين للاختبار القبلي . وجود فروق ذات دلالة معنوية في تأثير البرنامج الارشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث بين المجموعة التجريبية (تعرضت للبرنامج) والضابطة (لم تتعرض للبرنامج) ولصالح المجموعة التجريبية. وجود فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين المجموعتين للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية , استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة، واشتمل مجتمع البحث على مصارعي الرومانية أعمار (دون 23 سنة) للموسم الرياضي 2022-2023 والبالغ عددهم (200) مصارع ، واعتمد الباحثان الطريقة العمدية في اختياره للمجتمع، أما عينة البحث فقد اشتملت على (12) مصارع، والمتغيرات النفسية ، واستخدم الباحثان مقياس (مؤيد عبد الرزاق حسو ، 2006) بعد تطويعه وإعادة صياغته للائم عينة البحث ، والمعالجات الاحصائية من خلال (SPSS-Verion 12)

الكلمات المفتاحية : برنامج إرشادي ، سلوكي ، الضغوط النفسية ، مصارعي الرومانية.

Research Summary

The research aimed to use a behavioral psychological counseling program to relieve psychological stress among Romanian wrestlers under 23 years old, to identify the differences in the degree of psychological stress between members of the two groups for the pre-test. To identify the effect of the psychological counseling program to relieve psychological stress among the experimental individuals, to identify the differences in the degree of psychological stress for wrestlers between the two Romanian groups for the post test. The researchers hypothesized that there are no significant differences in the degrees of psychological stress between the two groups for the pre-test. There are significant differences in the effect of the counseling program to relieve psychological stress among the members of the research sample between the experimental group (exposed to the program) and the control group (not exposed to the program) and in favor of the experimental group. The presence of significant differences in the degrees of psychological stress between the two groups for the post-test and in favor of the experimental group. The researchers used the experimental method for its relevance to the nature of the problem. The research community included the Romanian wrestlers of ages (under 23) for the sports season 2022-2023, who numbered (200) wrestlers, and adopted The researcher used the intentional method in his selection of the community, and the research sample included (12) wrestlers, and psychological variables. The researcher came out with a number of conclusions and recommendations, the most important of which is that the behavioral psychological counseling program applied to the experimental research sample has a clear impact on the players' understanding of the state of psychological stress, and how to deal with it, the emergence of statistically significant differences between the two groups and in favor of the experimental group. The researcher recommended the possibility for trainers working in the educational field to benefit from the counseling program, to relieve the psychological stress of the players, and in various sporting events, to adopt educational and psychological counseling as an effective means to discuss the players in the degree of psychological pressure they have, and work to help them by training them on how to deal With him, emphasizing the importance of accompanying psychological programs to training programs, to work on solving psychological problems facing players.

1- المقدمة:

شهد التقدم العلمي في السنوات الأخيرة تطوراً مشهوداً وكبيراً في المجال الرياضي، إذ تطورت الألعاب الجماعية والفردية تطوراً متصاعداً في كافة الجوانب والاساليب التدريبية والتعليمية والجوانب النفسية مما أدى الى تحقيق أفضل المستويات والنتائج في المسابقات الرياضية العالمية والاولمبية وذلك من خلال العلوم الرياضية التي سخرت لخدمة الأداء الرياضي . إن الإرشاد هو "علاقة تفاعلية بين المرشد والمسترشد يوفر من خلالها المرشد الجو النفسي أو الشروط المناسبة التي تمكن المسترشد من التغيير ليصبح قادراً على الاختيار وحل المشكلات التي تواجهه وتتمى الاستقلال والقدرة على تحمل المسؤولية لكي يكون أفضل، أو عضواً نافعا في المجتمع" . (جاسم ، 1990 ، ص22)

وتتجلى خصوصية الارشاد التربوي من خلال معرفتنا بالكفاءات اللازمة لأجل (إرشاد رياضي أفضل) والتي تتلخص في "مهارات تشتمل على برامج تطوير الرياضيين تسهل تعزيز الأداء، ومهارات التدخل في الأزمة كالتأمل ومهارات الاتصال، وإدارة الوقت، وإدارة الضغوط ووضع الهدف. ومع هذه المهارات يستطيع المرشد مساعدة الرياضيين في مواجهة مشاكلهم. (Atal.1995.p213)

لقد أصبح الضغط النفسي من أهم المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية ومنها المصارعة ولاسيما عندما يكون مصاحباً لأداء في المنافسات الرياضية. ومن خلال هذا الطرح والتوضيح لهذا المتغير النفسي وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للمصارعين بصورة عامة وهذه الفئة بصورة خاصة ولعدم الاهتمام بالجانب النفسي ولعدم توفر المرشد النفسي الرياضي الذي يقوم بهذه المهمة ، وإن غياب سبب تدني في مستوى الأداء والنتائج ولجميع الألعاب ومنها رياضة المصارعة ، التي بقيت تدور حول المستويات العربية والاقليمية ولم تصل للعالمية رغم ان تاريخنا يشفع لنا بوجود عمق تاريخي لهذه الرياضة ، إضافة الى قلة الدراسات بهذا الخصوص لذا ارتأى الباحثان وضع برنامج إرشادي نفسي لتخفيف الضغط النفسي المصاحب قبل الأداء للمصارعين لغرض حث القائمين على هذه الرياضة بوضع استراتيجية علمية صحيحة من اجل وضع حلول لهذه المشكلة والحد منها وتخفيفها لغرض تحقيق نتائج طيبة خلال المنافسات . ونعتبر الضغوط النفسية واحدة من المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين في مختلف المراحل العمرية ، حيث تظهر في بدايات التعلم وعملية التدريب المبكرة لتصل في ذروتها الى المستويات العليا خلال مرحلة المنافسات ، وتعد البرامج الارشادية المبنية على الاسس العلمية ، هي احدى الوسائل التي يستفاد منها الرياضي في تجاوز العقبات التي تواجهه ومنها حالات الانفعال والقلق بأنواعه وكل ما يتعلق بالضغوط النفسية ، ورياضة المصارعة من الألعاب الفردية التي يتحمل لاعبوها شتى انواع الضغط النفسي بسبب الجهد البدني والعصبي و تأثير الجمهور وتوجيهات المدرب القريبة عكس الألعاب الجماعية ، والذي يكون نصيب الضغوط مشترك، وإن المشكلة الحالية تحدد ومن خلال متابعة الباحثان كونه اكايمي وعمل مع هذه الفئات وحضر البطولات وشاهد ما يعانيه المصارعين من ضغوط نفسية قبل واثاء المنافسات الرياضية لذا لجأ الباحثان الى اعداد برنامج إرشادي قبل البطولة مبني على الأسس العلمية لتخفيف الضغوط النفسية التي تواجه المصارعين أثناء التدريب وفي البطولة التي ستقام بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مباشرة.

ويهدف البحث الى:

- 1- وضع برنامج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية لدى مصارعي الرومانية دون (23) سنة
- 2- التعرف على الفروق في درجة الضغوط النفسية قبل المنافسة لدى المصارعين أعمار دون (23) سنة بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي.
- 3- التعرف على تأثير برنامج إرشادي نفسي في تخفيف الضغوط النفسية لدى للمجموعة الرومانية للمجموعة التجريبية
- 4- التعرف على الفروق في درجة الضغوط النفسية لدى مصارعي الرومانية بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي.

فروض البحث:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين افراد المجموعتين للاختبار القبلي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية تأثير البرنامج الارشادي لتخفيف الضغوط النفسية لدى عينة البحث بين المجموعة التجريبية (تعرضت للإرشاد) والضابطة (لم تتعرض للإرشاد) ولصالح المجموعة التجريبية.
- 3- وجود فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين افراد المجموعتين للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث على مصارعي الرومانية سيشاركون ببطولة اندية العراق من (6-2022/5/9) المتقدمين أعمار (دون 23) سنة والتي ستقام قاعة الاتحاد بملعب الشعب , والبالغ عددهم (200) مصارع وأعتد الباحثان الطريقة العمدية في اختياره للمجتمع. أما عينة البحث فقد اشتمل على (12) مصارعا ، وتم اختيارهم عشوائيا و بالطريقة القرعة الى مجموعة تجريبية وعددها (6) مصارعين وأخرى ضابطة وعددها (6) مصارعين لنادي الكاظمية وبذلك مثلت عينة البحث نسبة (6%) من المجتمع البحث.

2-2-1 تجانس عينة البحث:

بعد إطلاع الباحثان على الدراسات السابقة ومنها دراسة إلين (1980) ودراسة سيبيل (1989) ودراسة الدفاعي (2004) ودراسة خلف (2006) ودراسة فراس عبد المنعم ودراسة حمود (2010) ودراسة المؤمني (2010) وآراء بعض السادة المختصين في المصارعة وعلم النفس الرياضي، قام الباحثان بتحديد المتغيرات الدخيلة التي من الممكن أن تؤثر في متغيرات البحث وهي (العمر، العمر التدريبي ، الإنجاز ، التحصيل الدراسي).

2-1-1-2 متغير العمر:

الجدول (1) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لدى عينة البحث

على وفق متغير العمر

المتغير	س	$\pm$ ع	المنوال	معامل الالتواء
العمر	28.5	4.68	25	0.60

يتبين من الجدول (1) أن متوسط أعمار المصارعين هو (28.5) وانحراف معياري قيمته (4.68) وكانت قيمة المنوال (25). وكانت قيمة معامل الالتواء (0.60)، حيث أن هذه القيمة تبين وجود تجانس لعينة البحث مما يدل على أن العينة تتوزع طبيعياً.

2-1-2-2 متغير العمر التدريبي:

الجدول (2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لدى عينة البحث

على وفق متغير العمر التدريبي

المتغير	س	$\pm$ ع	المنوال	معامل الالتواء
العمر التدريبي	5.5	1.34	6	0.36-

يتبين من الجدول (2) أن متوسط العمر التدريبي للمصارعين هو (5.5) وأن الانحراف المعياري (1.34) وكانت قيمة المنوال (6). وقد بلغت قيمة معامل الالتواء (-0.36) وهذه القيمة تبين وجود تجانس لعينة البحث مما يدل على أن العينة تتوزع طبيعياً.

2-1-2-3 متغير الانجاز:

الجدول (3) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لدى عينة البحث وفق متغير

الانجاز وتم حساب أفضل انجاز قبل تطبيق التجربة وكانت ضمن بطولة العراق للمصارعة

المتغير	س	$\pm$ ع	المنوال	معامل الالتواء
الانجاز	5.9	4.27	5.5	0.08

يتبين من الجدول (3) أن متوسط مستوى الانجاز هو (5.9) وانحراف معياري قيمته (4.27) وكانت قيمة المنوال (5.5). وقد تم احتساب قيمة معامل الالتواء والبالغة (0.08) حيث إن هذه القيمة تبين وجود تجانس لعينة البحث مما يدل على أن العينة تتوزع طبيعياً.

2-2-1-4 متغير التحصيل الدراسي:

الجدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء لعينة البحث لمتغير التحصيل الدراسي، وتم إعطاء لخريجي المتوسطة (1) درجة و للإعدادية (2) درجة وللجامعية (3) درجة و للماجستير (4) درجة

المتغير	س	±ع	المنوال	معامل الالتواء
التحصيل الدراسي	2.9	0.31	3	-0.32

يتبين من الجدول (4) أن قيمة متوسط التحصيل الدراسي للمصارعين هو (2.9) و بانحراف معياري قدره (0.31)، وان قيمة المنوال هي (3). وبذلك كانت قيمة معامل الالتواء (-0.32) حيث إن هذه القيمة تبين وجود تجانس لعينة البحث مما يدل على أن العينة تتوزع طبيعياً.

2-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

الجدول (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية

المتغير	الضابطة		التجريبية		(T) الجدولية
	س	±ع	س	±ع	
العمر	28	6.63	30	5.51	1.86
العمر التدريبي	6.62	1.13	6.40	1.67	1.86
التحصيل الدراسي	2	0	.82	0.43	1.86
الإنجاز	6.82	4.59	7	4.46	1.86

يتبين من الجدول (5) والذي يبين الوصف الإحصائي وقيمة (T) المحتسبة للمتغيرات (العمر، العمر التدريبي، التحصيل الدراسي، الإنجاز) ولمجموعتي البحث - التجريبية والضابطة، تبين أن قيمة (T) تتراوح ما بين (0.26) - (-0.22) وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.86) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (8) مما يدل على أن مجموعتي البحث متكافئة في هذه المتغيرات

2-3 التصميم التجريبي:

المتغيرات	الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 3	الخطوة 4	الخطوة 5
المجموعة التجريبية	قياس قبلي للمقياس	برنامج إرشادي نفسي	قياس بعدي للمقياس	مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي	مقارنة بين الاختبارات البعدية
المجموعة الضابطة	قياس قبلي للمقياس	x	قياس بعدي للمقياس	مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي	للمجموعتين

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي

2-4 تحديد المتغيرات وكيفية ضبطها (المستقل، التابع، العوامل الدخيلة، البرنامج الإرشادي، النضج، الخ)

2-5 أداة البحث (مقياس الضغوط النفسية):

2-5-1 وصف المقياس وتصحيحه:

بعد الاطلاع على المصادر والادبيات والدراسات السابقة تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (د. مؤيد عبدالرزاق حسو ، جامعة الموصل ، 2006) بعد تطويره وإعادة صياغته للائم عينة البحث الحالي ، وتكون مقياس الضغوط النفسية ل (مؤيد عبد الرزاق حسو) بصورته النهائية من (46) فقرة. ويصحح المقياس من خلال خمسة بدائل وقد يتراوح الحد الاعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (230) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (46) درجة. ولحساب الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات المقياس. وقد وضع (د. مؤيد عبد الرزاق) الدرجات المناسبة لكل الفقرات موزعة على بدائل المقياس الخمسة التي تم تحديدها في ضوء الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية ، ومنها دراسة موسى فضلا عن الحصول على نسبة اتفاق بلغت (94.44%) من اراء السادة الخبراء المختصين لدراسة مؤيد وهي نسبة يمكن الاعتماد عليها في هذه الدراسة ، رغم ذلك تم عرض المقياس على ذوي الخبرة والاختصاص لبيان آرائهم حول مدى صلاحيته المقياس وحصل على نسبة اتفاق 90%.

الجدول (6) يبين بدائل الاجابة واوزان الفقرات

تواجهني بدرجة					بدائل الاجابة
كبير جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	
5	4	3	2	1	وزن الفقرة

2-5-2 الأسس العلمية للمقياس:

2-5-2-1 الصدق: تم حساب الصدق ظاهرياً وبلغت نسبته حسب آراء الخبراء والمختصين (88%)

2-5-2-2 الثبات: حساب الثبات تم استخراجها بطريقة إعادة الاختبار بلغت (91%)

2-5-2-3 الموضوعية: من خلال عدم اختلاف آراء المحكمين وبلغت (89%)

2-6 المنهج الإرشادي:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وما تحتويه من برامج إرشادية ومنها دراسة

(سامي حميد محمد ، 2000) و(دراسة احمد عبد الحليم عربيات) و(دراسة علي عبدالله خلف ، 2006) لجأ الباحثان الى اعادة صياغة بعض الكلمات وتطويرها بما يناسب العينة ، مثال كلمة سباق تحول الى منافسة وتغيير اسم اللعبة ، ثم يعرض على المختصون لبيان الموافقة على تلك التعديلات وهل هناك اضافة او تعديل من قبلهم. ويقوم الباحثان باتباع نفس الخطوات في الاطر والبرامج والدراسات التي ذكرت من خلال اخذ الفائدة منها لما تحتويه من فنيات تخدم البحث لذا قام الباحثان باستخدام هذه الدراسات وتطوير البرنامج الإرشادي ليلائم عينة البحث ، مع ذكر فقرات البرامج السابقة بعد التطوير وإعادة الصياغة (للملاحظة والاطلاع على عمل الباحثان)

2-6-1 خطوات اعداد المنهج الإرشادي للدراسات السابقة بعد إعادة صياغتها وتطبيقاتها:

1- تحديد الاحتياجات: وهي "مجموعة من الخطوات التي ينبغي أن يقوم بها معد البرنامج لمعرفة الحاجات الأساسية التي يستند إليها في صياغة أهداف البرنامج.

ويتم في هذه المرحلة تحديد احتياجات المجموعة المراد تقديم الخدمات إليها. وقد اعتمد الباحثان على مجموعة من الإجراءات في تحديد احتياجات المصارعين وهي كالتالي:

1- الاطلاع على الأدبيات والدراسات التي تناولت مشكلة المواقف الضاغطة عند المصارعين وكيفية التعامل معها.
2- مناقشة بعض الأساتذة المختصين في الجوانب السلوكية لدى الرياضيين بصورة عامة وأثناء المسابقات بصورة خاصة حتى لا يتعرض المصارع الى الضغوط النفسية .

3- أفادت تجربة الصدق والثبات في إعطاء الباحثان تصوراً إضافياً عن احتياجات المصارعين . وفي ضوء الخطوات السابقة حدد الباحثان مجموعة من احتياجات المصارعين المرتبطة بالضغط النفسي التي يتعرض له المصارعين قبل واخلال المنافسة ، وهي مرتبة كما يلي:

4- الفهم الصحيح لمظاهر الضغط.

5- التعرف على أساليب مواجهة الضغوط مثل (إيقاف الأفكار السلبية ومواجهتها) والتي تنتاب المصارعين أثناء التدريب أو المنافسة .

6- المحافظة على ثقة عالية بالنفس.

2-6-2 اختيار الأولويات: بعد جمع الاستبيان. تم تفرغ إجابات الخبراء ووضعها في جدول تكراري إذ رتبت عناوين الجلسات الارشادية ترتيبا تنازليا حسب تكرارها مع الاخذ بنظر الاعتبار ملاحظات الخبراء حول عناوين بعض الجلسات ومدتها وزمنها.

- تحديد الأهداف: قام الباحثان بتحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج على وفق الحاجات التي تم تشخيصها وهي كالتالي:
- أ- الأهداف العامة: وتشمل مساعدة المصارعين على تحقيق الأداء الأفضل من خلال التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.
- ب- الأهداف الخاصة: وهي تمكين المصارعين من التعامل مع حالة الضغوط النفسية التي تتناهم تواجههم قبل وأثناء الأداء ، وتخفيفها من خلال تغيير مدركات المصارعين .
- ج- إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الأهداف: يحتوي البرنامج الإرشادي على مجموعة من النشاطات التي وظيفها الباحثان من أجل تحقيق الأهداف وهي:
- المحاضرة والمناقشة: تقديم محاضرات تهدف توضيح وشرح حالة الضغوط النفسية ، وما هي الأساليب التي يمكن للمصارعين من خلالها مواجهة هذه الحالة والسيطرة عليها .
- تقديم التعليمات: قيام الباحثان بشرح سلوكيات معينة متوقع حدوثها بحيث تكون التعليمات واضحة لتساعد المصارعين في تحسين بعض سلوكياتهم الغير مرغوبة.
- التدريب السلوكي: تشمل القيام بمجموعة من السلوكيات والتمرن عليها في مواقف مختلفة مثل (الاسترخاء، تنظيم التنفس ، إيقاف الأفكار السلبية ، التفكير المنطقي، تركيز الانتباه).
- التعزيز الاجتماعي: ويتضمن الثناء على المصارعين عند قيامهم بالسلوك المرغوب فيه.
- التقويم: ويتم تقويم البرنامج من خلال المقارنة بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس التوتر النفسي.
- تقييم المنهج:

قبل تطبيق المنهج الارشادي على المصارعين قام الباحثان بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي والمصارعة للاستفادة من آرائهم حول مدى ملائمة المنهج لتحقيق الاهداف وبعد مناقشة محتوى الجلسات الارشادية ثم الأخذ بملاحظات الخبراء ومقترحاتهم ليكون المنهج الارشادي بصيغته النهائية حيث تبين إن نسبة اتفاق الخبراء حول جميع الجلسات 92% وبهذا أخذ الباحثان جميع الجلسات الاثني عشر لاتفاق الغالبية .

2-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/3/17 على عينة مؤلفة من (4) مصارعين ، من نادي الاعظمية ، حيث تم فيها اختبار (مقياس الضغوط النفسية)، وكان الهدف منها هو الكشف عن :مدى وضوح الفقرات . معوقات العمل التي تواجه الباحثان. حساب الوقت المستغرق للإجابة على مقياس الضغوط النفسية. مدى تحقيق الأهداف المرجوة.

2-8 التجربة الرئيسية:**2-8-1 الاختبار القبلي:**

بعد تحديد عينة البحث الأساسية، قام الباحثان بتاريخ 2022/3/19 بأجراء الاختبار القبلي وقبل بطولة اندية العراق لهذا العام . لمجموعتي البحث بتوزيع استمارات (مقياس الضغوط النفسية) عليها، في قاعة النادي

2-8-2 تطبيق البرنامج الإرشادي:

اعتمد الباحثان في تطبيق البرنامج الإرشادي على طريقة المحاضرة والمناقشة بأسلوب الارشاد الجماعي في تطبيق المنهج على مجموعة التجريبية ، و إن الاسلوب الجماعي يقلل من تمركز الفرد حول ذاته وقد عمل الباحثان وبالتعاون مع السادة المحاضرين (المُرشدِين) على توفير جو ودي مع المصارعين قائم على المسامحة والاحترام المتبادل والتوعية والثقة. فضلا عن فسح المجال لأفراد العينة للمناقشة وإبداء الآراء. والعمل على إشراك غالبية اللاعبين في المناقشات خلال الجلسة الارشادية سيما المصارعين الذين امتازوا بضعف نشاطهم واسهامهم . واستغرقت مدة تطبيق المنهج نحو (6) اسابيع ، بواقع جلستين إرشاديتين في كل أسبوع، ليومي (الاحد - والثلاثاء) مدة الجلسة الواحدة (45-50) دقيقة. وكان عدد الجلسات الإرشادية (12) جلسة ابتداءً من الجلسة الاولى بتاريخ 2022/3/20 ولغاية 2022/5/2 موعد الجلسة الثانية عشرة ، وكانت الجلسات تقام عصراً في الساعة (5-6) في نادي الكاظمية الرياضي.

2-8-3 الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2022/5/4 وبالظروف نفسها الذي تم بها الاختبار القبلي**2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة:**

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية المعروفة ب (SPSS-Verion 12) للحصول على النتائج

3- عرض النتائج ومناقشتها:**3-1 عرض النتائج في اختبار (t) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي للضغوط النفسية: (الفرضية الاولى)**

لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين الافراد المجموعتين للاختبار القبلي. للتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المترابطة للتعرف على فروق الدرجات الضغوط النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي والجدول (7) يبين ذلك.

جدول (7) يبين دلالة الفروق لمجموعتي البحث في الاختبار القبلي لمقياس الضغوط النفسية

المتغير	المجموعة	الاختبار	س	± ع	(T) المحتسبة	(T) الجدولية	الدلالة
الضغط النفسي	التجريبية	القبلي	123.42	18.89	1.58	1.86	غير معنوي
	الضابطة	القبلي	109.82	8.85			

غير معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية (8) قيمة (t) الجدولية=1.86

يبين جدول (7) نتائج فروق الضغوط النفسية بين الافراد المجموعتين للاختبار القبلي، إذ بلغ وسط الحسابي للمجموعة التجريبية (123.42) وبانحراف معياري قدره (18.89)، وبلغ وسط الحسابي للمجموعة الضابطة (109.80) وبانحراف معياري (8.83)، وان قيمة (ت) المحتسبة في مقياس الضغوط النفسية قد بلغت (1.58) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ وامام درجة حرية (8) والبالغة (1.86). ولما كانت القيمة المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية، فإنها دلت على عدم وجود فروق في الدرجة الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين في مقياس الضغوط النفسية للاختبار القبلي، وهذه النتيجة تحقق فرضية البحث الأولى، ويتبين من الجدول (7) ان قيمة (t) المحتسبة للمجموعتين اصغر من القيمة (t) الجدولية، فأنها دلت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين افراد المجموعتين للاختبار القبلي. ويعزو الباحثان ذلك الى عدم تطبيق اي برنامج إرشادي وعدم خضوعهم لجلسات إرشادية منظمة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وان افراد المجموعتين قد توزعت توزيعاً طبيعياً، ويرى الباحثان الى ان الضغوط النفسية للمصارعين تكاد تكون متساوية ولا يوجد هناك اختلاف و تسير نحو التحسن بدون اعطاء مناهج ارشادية حتى يبلغ الفروق في درجات الضغوط النفسية بين افراد المجموعتين الى مستوى المعنوية.

2-3 عرض النتائج في اختبار (t) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للضغوط النفسية:

(الفرضية الثانية)

هناك تأثير للبرنامج الارشادي في تخفيف الضغوط النفسية لعينة البحث بين المجموعة التجريبية (تعرضت للبرنامج) والضابطة (لم تتعرض للبرنامج) ولصالح المجموعة التجريبية. للتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المترابطة للتعرف على الفروقات الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (8) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث لمقياس الضغوط النفسية

المتغير	المجموعة	الاختبار	س	± ع	س الفرق	± ع الفرق	(T) المحتسبة	(T) الجدولية	الدلالة
الضغط النفسي	التجريبية	قبلي	124.42	18.88	16.61	17.13	*2.16	2.13	معنوي
		بعدي	107.82	7.92					
	الضابطة	قبلي	109.82	8.84	14	6.46	2.03		غير معنوي
		بعدي	124.81	12.50					

*معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية (4) قيمة (t) الجدولية = 2.14

نلاحظ من الجدول (8) ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (124.42) وبانحراف معياري قدره (18.88)، وان قيمة (ت) المحتسبة في مقياس الضغوط النفسية قد بلغت (2.16) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ وامام درجة حرية (4) والبالغة (2.14). ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية، فإنها دلت على ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وهذه النتيجة تحقق فرضية البحث الثانية والشكل (2) يوضح ذلك. وكذلك من الجدول (8) ان وسط الحسابي للمجموعة الضابطة (109.82) وبانحراف معياري قدره (8.84)، وان قيمة (ت) المحتسبة في مقياس الضغوط النفسية قد بلغت (2.03) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ وامام درجة حرية (4) والبالغة (2.14). ولما كانت القيمة المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية، فإنها دلت على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي.

3-3 عرض النتائج في اختبار (t) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للضغوط النفسية: (الفرضية الثالثة)

وجود فروق ذات دلالة معنوية في درجات الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين للاختبار البعدي. للتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المترابطة للتعرف على فروق الدرجات الضغوط النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي والجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9) يبين دلالة الفروق لمجموعتي البحث في الاختبار البعدي لمقياس الضغوط النفسية

المتغير	المجموعة	الاختبار	س	$\pm$ ع	(T) المحتسبة	(T) الجدولية	الدلالة
الضغط النفسي	التجريبية	البعدي	107.82	6.92	*2.66	1.86	معنوي
	الضابطة	البعدي	124.81	12.50			

*معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ ودرجة حرية (8) قيمة (t) الجدولية=1.86

نلاحظ من الجدول (9) نتائج فروق الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين للاختبار البعدي، إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (107.82) وبانحراف معياري قدره (6.92)، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (124.81) وبانحراف معياري (12.50)، وان قيمة (ت) المحتسبة في مقياس الضغوط النفسية قد بلغت (2.66) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ وامام درجة حرية (8) والبالغة (1.86). ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية، فإنها دلت على ان هناك وجود فروق في درجة الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين للاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وهذه النتيجة تحقق فرضية البحث الثالثة

ويتبين من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وكذلك يبين من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختبارات البعدية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)

ولصالح المجموعة التجريبية , ويعزو الباحثان ذلك العامل الايجابي للبرنامج الإرشادي وفاعليته في تخفيف الضغوط النفسية التي تعرض ويتعرض لها افراد عينة البحث التجريبية (جلال , 1984 , ص176)

"ونتيجة للمعلومات والافكار الجديدة التي قدمها المرشد من خلال المنهج الارشادي والتي ساعدت المسترشد في اعادة تنظيم ادراكه وتفكيره عن طريق التخلص من اسباب المشكلة ليصل الى درجة الاستبصار لذاته وادراكه لقدراته وامكانياته وقبوله لذاته كما هي. (سعيد , 1984 , ص176)

وعلى هذا الاساس ان المناهج الارشادية والنفسية تضطلع بدور هام إذا ما استخدمت بشكل علمي ودقيق لمعالجة مثل هذه المشكلات النفسية خاصة مشكلة الضغط النفسي التي تلازم المصارعين قبل واثناء المنافسة

(الرشدي , ص493)

ويضيف الباحثان الى ضرورة وجود الخبير النفسي جنباً الى جنب مع المدرب البدني والخططي لمعرفة ماهية المشاكل والضغوط النفسية التي يتعرضون اليها سواء في حياتهم اليومية أم من خلال عميلة التدريب أم المنافسة , اذ يذكر (اسامة , 2000) ان الخبرة الرياضية قد تمثل نوعاً من الضغط النفسي والتوتر الشديد الذي يؤثر نفسياً على قدرات بعض الرياضيين الشخصية. (راتب , 2000 , ص 29)

ويرى الباحثان انه لا بد ان تكون هناك علاقة وتواصل ايجابي بين المرشد والمسترشد تصب في خدمة المسترشد وعلى المرشد ان يخلق هذه العلاقة والتواصل النافع خلال الجلسات الإرشادية حتى يكون المسترشد على درجة من الحرية والاستقلالية للمسترشد , ويشير (شاكور , 1999) "ان للمنهج الارشادي علاقة تفاعلية بين المرشد والمسترشد يوفر من خلالها المرشد الجو النفسي او الشروط المناسبة التي تمكن المسترشد في التغيير ليصبح قادراً على الاختيار وحل المشكلات التي تواجه وتنمي لديه نزعة الاستقلال والقدرة على التحمل المسؤولية لكي يكون افضل او عضواً نافعاً في المجتمع (جاسم , 1990 , ص22)

وكذلك يتبين من الجدول (9) ان قيمة (t) المحتسبة للمجموعة الضابطة اصغر من القيمة (t) الجدولية فأنها دلت على ان لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي. ويعزو الباحثان هو عدم تنفيذ مفردات البرنامج الإرشادي عليها وبقيت على برنامج المدرب اليومي, ويرى (موسى) ان عدم وجود الخبير او المرشد النفسي للمجموعة الضابطة الذي يساعد في تخفيف الضغوط النفسية والتوتر النفسي الذي يتعرض اليه اللاعبون من جراء عملية التدريب والمنافسة , حيث ان الخبير او المرشد النفسي يضيف خبرات ومعارف نظرية فضلاً عن الخبرة العلمية التي يتعرض اليها اللاعب في العملية التدريبية (براء , 2000 , ص36)

اذ يرى "اهمية ودور النظرية المعرفية الى جانب المنظور السلوكي باعتباره مدخلا مهما في تفسير وتوضيح العمليات المستخدمة لتخفيف الضغط والتوتر النفسي الذي يتعرض له المصارعين. (الزبيدي , 2000 , ص36)

ويرى الباحثان ان للبرامج الإرشادية السلوكية دور كبير في تخفيف الضغوط النفسية من خلال الجلسات الإرشادية وما تتضمنه من فنيات واستراتيجيات ولعب الادوار لخدمة المسترشد. ويرى ان تمارين الاسترخاء الذي وضعها الباحثان في البرنامج وحث المصارعين على تطبيق الاسترخاء العقلي في البيت من اجل التفريغ الذهني وزيادة التركيز وتخفيف الضغوط قبل المنافسة وخلالها عندما يكون معبأ نفساً.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- إن للبرنامج الإرشادي النفسي المطبق على عينة البحث التجريبية تأثيراً واضحاً في فهم المصارعين لحالة التوتر النفسي، وكيفية التعامل معه.

2- ظهور فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات:

1- إمكانية استفادة المدربين العاملين من البرامج الإرشادية ، لتخفيف الضغوط النفسية لدى المصارعين الشباب، وفي فعاليات رياضية مختلفة

2- اعتماد الإرشاد النفسي كوسيلة فعالة لمناقشة المصارعين في درجة الضغوط النفسية لديهم ، والعمل على مساعدتهم من خلال تدريبهم على كيفية التعامل معه.

3- التأكيد على أهمية مصاحبة البرامج النفسية السلوكية للبرامج التدريبية ، للعمل على حل المشكلات النفسية التي تواجه المصارعين الشباب .

المصادر

- اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000
- افتخار كنعان الخيال: أثر الارشاد التربوي في التحصيل الدراسي لمادة اللغة الانكليزية لطالبة المرحلة المتوسطة: رسالة الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية ، 1994
- براء محمد الزبيدي: علاقة التوتر النفسي في موقع الضبط والجنس والتخصص والمرحلة لدى طلبة جامعة بغداد: رسالة ماجستير ، كلية التربية ، ابن الهيثم ، جامعة بغداد ، 2000
- جلال سعيد: علم النفس الاجتماعي ، ط2: الاسكندرية ، دار المعارف ، 1984
- Petitpas Albert G.etal, Counseling athletes, A New specialty in counselor education: Counselor Education and Supervision, Vol. 34, No. 3, March.1995

أنموذج (جلسة إرشادية) الجلسة الثالثة : 45 دقيقة

عنوان الجلسة	مواجهة الضغوط النفسية
الحاجات	- الحاجة الى خفض الضغط النفسي قبل وخلال المنافسات - الحاجة الى المنافسة واللعب تحت الضغوط . - الحاجة الى التأقلم مع المشكلات والحالات النفسية والاجتماعية المتغيرة من اجل التمكن من مواجهة الضغوط النفسية - الحاجة الى معرفة كيفية التعامل مع الضغوط قبل و أثناء المنافسات وكيفية التعامل معها من اجل السيطرة عليها و محاولة خفضها
الأهداف السلوكية	- التعرف على ماهية الضغوط النفسية ومصادرها . - التعرف الى انواع الضغوط النفسية بصورة عامة والانفعالات - التعرف الى الأسباب المؤدية الى الضغوط والانفعالات - التعرف على مظاهر الضغوط النفسية والانفعالات - التعرف على مراحل الضغوط النفسية و الانفعالات - التعرف على مجالات الضغوط النفسية المقترحة في المجال الرياضي - التعرف على أساليب السيطرة على الضغوط النفسية . - ان يتعرف كل مسترشد على اساليب التعامل مع الضغوط. , وتأثيرها على الأداء المهاري للمصارعين الشباب من خلال عدة جوانب (المعرفي - الانفعالي - السلوكي)
الأهداف الخاصة	- مساعدة المسترشدين على فهم معنى مواجهة الضغوط النفسية . - التعرف الى كيف يتم التعويد على مواجهة الضغوط النفسية قبل وخلال النزال - التعريف بالدور الكبير الذي يلعبه الجانب الديني والأخلاقي في تقييم سلوك الفرد الرياضي واستقراره النفسي .
محتوى الجلسة	- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته لتحقيق الفائدة . - يقوم المرشد بتعريف الضغوط النفسية للمسترشدين على انها (عدم التوازن بين متطلبات (البيئة البدنية والنفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة تحت ظروف لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة , (مك جراث mc crath), وهو مجموعة من العوامل التي تؤدي الى حلة من عدم الاستقرار والثبات والشروذ الذهني وعدم التركيز إضافة الى الأعراض الفسيولوجية والتعب والارهاق , ثم يوضح بان الضغوط بمعان متعددة , فقد تعرف كمغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور خلال المنافسات الرياضية , او كاستجابة انفعالية لموقف معين مثل الضغط النفسي بعد خبرة فشل في منافسة رياضية او نزال مهم في رياضة المصارعة ويتوقع اختلاف الأفراد في ادراكهم وتفسيرهم لنفس الموقف , ثم يقوم المرشد بعرض نموذج لمثال: - قد يدرك مصارع ما حضور عدد كبير من الجمهور على انه موقف تهديد بينما لا يرى المصارع الآخر ذلك , لذا من الأهمية أن نتعرف على كيفية أدراك الرياضي للموقف الضاغط . - ثم يقوم المرشد بالإيعاز الى المجموعة الإرشادية بتطبيق أنموذج عملي يبين القدرة على مواجهة الضغوط والسيطرة على الانفعالات بعد توضيحه من قبل المرشد وكما يلي : - الجلوس تربع وإغماض العينين والطلب من المسترشدين تخيل بانه في منافسة مهمة ومصيرية لفريقة وتحت ضغط عالي من الجمهور والمدرّب والزلاء وسؤاله عند مدى تركيزه على الاداء ومدى قدرته على السيطرة على انفعالاته في اثناء هذه الاجواء . - ثم يوضح المرشد تأثير الضغوط النفسية على الشخصية الإنسانية وبالتالي في الأداء الرياضي من خلال اكثر من جانب ومنها المعرفي والانفعالي والسلوكي

- يتطرق المرشد الى موضوع اخر هو كيف يتم التحكم بالضغوط وضبط الانفعالات وبعدها يعرج على اساليب قياس الضغوط النفسية
- يقوم المرشد بتقديم نماذج حول اساليب التحكم بالضغوط النفسية ؟ وكيف يتم قياس الضغوط
- يوضح المرشد خصائص الأفراد ذوي الضغوط (المرتفعة والمنخفضة)
- ثم يوضح المرشد الأسباب المؤدية الى الضغوط النفسية و العوامل وانواع الضغوط بصورة عامة وقبل وخلال المنافسات بصورة خاصة , ويشير الى كيف يتم مواجهة الضغوط لدى الأفراد الرياضيين (المصارعين) ومن خلال الأمثلة والشواهد
- وعي المصارعين من بمصادر الضغوط و الإزعاج وكيفية تحجيمها والتقليل من أهميتها من خلال التأقلم معها والشعور بالراحة والابتعاد عن التوتر والقلق , لأنها احدى مصادر الضغوط , ويجب الشعور بالراحة النفسية والتوافق الشخصي والنفسي
- يوجه المرشد سؤال الى المجموعة الإرشادية عن كيفية تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهاري من خلال الجانب المعرفي والانفعالي والسلوكي
- ثم يوضح المرشد أسباب الضغوط على ان الضغوط تحدث عندما يكون هناك عدم التوازن الواضح بين ما تتركه انه مطلوب منك من البيئة وبين ما تتركه نحو قدراتك , اذ ان الضغوط تتضمن ثلاثة عناصر (البيئة - الإدراك - والاستجابة) والاستثارة هي نوع من تنشيط العقل والجسم , ويوضح المرشد ذلك من خلال نموذج:-
- عندما يواجه احد المصارعين خبرة الضغوط فإنه يحاول اكتشاف السبب وعادة يوجه اللوم الى البيئة فنجد يقول (المدرّب ضغط علي كثيرا) أو (عندما شاهدت جمهور كبيرا شعرت بالخوف الشديد) تلك امثلة لتفسير اسباب الضغوط على اساس البيئة , فنحن نميل الى توجيه اللوم للأحداث في بيئتنا لتفسير أسباب الضغوط , ويصبح ذلك عملية آلية لطريقة التفكير لتفسير أسباب الضغوط وذلك خطأ كبير
- يطلب المرشد من المسترشدين شرح موقف مروبه لمثل هكذا حالة من الضغوط أثناء التدريب او المنافسات ؟
- ثم يقوم المرشد بتوضيح وتفسير الضغوط غير البيئية وهي كيفية أدراكنا للأحداث , بعدها يقوم بعرض نموذج حول ذلك :- (عندما يرى احد المصارعين القاعة الرياضية ممتلئة بالجمهور الرياضي قد يقول (انها فرصة عظيمة بالنسبة لي بان اظهر براعتي واتقان أدائي أمام هذا الجمع الكبير من الناس) بينما مصارع آخر قد يقول (كم هو سيء اذا أخطأت أمام هذا الجمهور الوفير) انه نفس القاعة الممتلئة بالجمهور ولكن احد المصارعين أدرك هذا الموقف بشكل ايجابي, فأن المصارع الآخر أدرك ذلك على نحو سلبي
- توضيح كيفية القدرة على مواجهة الضغوط والسيطرة على الانفعالات , وكيفية التخلص من الطاقة السلبية والقلق والتوتر وتحويلها الى طاقة ايجابية من خلال الهدوء والتركيز العالي و الاسترخاء والمنافسة وادارة النزال تحت الضغوط , ويؤكد المرشد أن ذلك سوف يساهم في مواجهة الضغوط وحل المشكلات التي تواجههم ,
- التساؤل :ان يسأل المرشد(المرشدين) هل تشعر بالضغط او الاجهاد قبل الدخول للنزال ؟يشجع المرشد(المرشدين) على التخلص من(الضغط النفسي) عن طريق تعزيز الاستجابات المريحة والتفريغ الانفعالي لمشاعر الاحباط والفشل وفتح باب الحوار وجسور من الثقة والتعاطف المشترك والتقمص العاطفي لتشجيع المسترشد.
- الاصغاء والاصغاء الفعال :يعني الباحثان ويدعم اجابات المسترشدين عن طريق لغة الجسم (هز الرأس - الرتب على الكتف
- أخذ راحة قصيرة , ثم بيدئ المرشد وبإشراك المسترشدين بتحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة من ناحية الموقف الضابط والتقييم المعرفي والاستجابات الفسيولوجية للموقف الضابط , واخيرا السلوك كنتاج لتأثير الموقف الضابط (ويتضمن هذا النتائج السلوكية النابعة عن حدوث الضغوط النفسية ويتضح من خلال :-
- تخطي المصارع هذه الضغوط والاستمرار في الممارسة الرياضية وتحقيق نتائج الأهداف الموضوعية
- هبوط مستوى الأداء المهاري , السلوك الجامح , الاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين , واخيرا حدوث الاحتراق النفسي ثم الانسحاب.

- يوضح المرشد الأساليب والطرق التي من خلالها السيطرة على الانفعالات من خلال ذكر بعض النماذج و الأمثلة منها :- تعريف المسترشد بأساليب حديثة للتخفيف من الضغط النفسي وضبط الانفعالات منها :- - مزولة بعض الحركات الرياضية البسيطة مثلاً رياضة اليوغا- او الركض او القفز . - تشجيع الاستماع للموسيقى الهادئة من كل مسترشد على حدة ولأوقات متنوعة لتحقيق من الضغط النفسي . - ممارسة تمارين التهذئة النفسية التي تساهم في خفض التوتر وضبط الانفعالات - التأكيد على الوازع الديني ودوره في الحياة ومساهمته في ضبط الانفعالات و مواجهة الضغوط النفسية والتوتر والقلق من خلال ممارسة وترديد الأذكار و الالتزام على العبادات التي تساهم بشكل فعال في عملية الاستقرار النفسي - ذكر بعض الأذكار الشريفة و الآيات و الأحاديث المؤثرة التي لها دور إيجابي في مواجهة وخفض الضغوط النفسية - ذكر بعض الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة التي تحث الفرد على الالتزام بالتعاليم الدينية والأخلاقية . - يوجه المرشد للمجموعة الإرشادية الأسئلة الآتية : يشجع الباحثان كل مسترشد على ذكر اسلوب او اكثر ثم استعمالها للتخفيف من الضغط النفسي وضبط الانفعالات بالتساؤل الاتي؟ هل تمارس العبادات أخرى (السباحة - التنس - ركوب الخيل - الطائفة) ؟ * هل تلتزم بالصلاة في أوقاتها , و هل تلتزم بقراءة القرآن , وتشاهد محاضرات دينية - الواجب البيتي : يوصي المرشد أفراد المجموعة بتدوين مواقف لمسوها أو شاهدها خلال الأسبوع سواء في البيت او في التدريب تعبر ظاهرة الضغوط وبيان الجانب الإيجابي والسلبي للضغوط من ناحية المواجهة خلال المنافسات ، - تطبيق تمارين الاسترخاء العقلي في البيت من خلال الاستلقاء على السرير كل يوم	
- تطلب المرشدة من أفراد المجموعة تقديم الفوائد التي حصلوا عليها من هذه الجلسة .	التقويم البنائي