



التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي

د. أخلص محمد عبد الحفيظ

التوجيه والإرشاد النفسى

فى

المجال الرياضى

دكتورة

إخلاص محمد عبد الحفيظ

أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضى
كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

الطبعة الأولى

٢٠٠٢م



الفهرس

الموضوع	الصفحة
الإهداء	٥
الفهرس	٧
تقديم	١١

الفصل الأول

مقدمة عن التوجيه والإرشاد النفسى

- مفهوم التوجيه والإرشاد النفسى	١٤
- علاقة التوجيه والإرشاد بالعلوم الأخرى	١٥
• التوجيه والإرشاد وعلم النفس	١٥
• التوجيه والإرشاد وعلم الاجتماع	١٧
• التوجيه والإرشاد وعلم الاقتصاد	١٨
• التوجيه والإرشاد وعلوم الدين	١٩
• التوجيه والإرشاد وعلوم التربية الرياضية	١٩
- أهداف التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى	٢١
- أسس التوجيه والإرشاد النفسى	٢٢

الفصل الثانى

نظريات التوجيه والإرشاد النفسى

- نظرية التحليل النفسى	٣٥
- نظرية الذات	٤٣
- نظرية السمات	٤٨

الموضوع	الصفحة
- نظرية المجال	٥٣
- النظرية السلوكية	٥٩
- نماذج تطبيقية في المجال الرياضى	٦٤

الفصل الثالث المعلومات الإرشادية

- المعلومات الضرورية لعملية التوجيه والإرشاد النفسى	٦٩
- مصادر الحصول على المعلومات	٧٠
- وسائل جمع المعلومات	٧٠
• المقابلة	٧٢
• الملاحظة	٨٣
• دراسة الحالة	٨٩
• الاختبارات والمقاييس	٩٥
• السجل القصصى	١٠٣
• السجل المجمع	١٠٦

الفصل الرابع طرق الإرشاد النفسى

- الإرشاد الفردى	١١١
- الإرشاد الجماعى	١١١
- الإرشاد الموجه	١١٢
- الإرشاد غير الموجه	١١٢
- الإرشاد النفسى الدينى	١١٣
- الإرشاد السلوكى	١١٤

الموضوع	الصفحة
- الإرشاد خلال العملية التربوية	١١٤
- الإرشاد بالقراءة	١١٥
- الإرشاد بالواقع	١١٥
- الإرشاد باللعب	١١٥
- الإرشاد لوقت الفراغ	١١٦
- الإرشاد المختصر	١١٧
- الإرشاد العرضي	١١٧
- الإرشاد الذاتى	١١٧
- الإرشاد الخياري	١١٨

الفصل الخامس

برنامج التوجيه والإرشاد النفسى

- خطوات إعداد برنامج التوجيه والإرشاد	١٢٢
• تحديد الأهداف	١٢٢
• تخطيط البرنامج	١٢٤
• تحديد الإمكانيات	١٢٤
• تحديد الميزانية	١٢٥
• تحديد الخدمات	١٢٥
• تنفيذ البرنامج	١٢٥
• تقييم البرنامج	١٢٦

الفصل السادس

دور الأخصائى النفسى الرياضى والمدرّب فى العملية الإرشادية

- فاعلية التنظيم الرياضى	١٣١
--------------------------	-----

الصفحة

الموضوع

- ١٣٢ الإخصائى النفسى الرياضى فى البيئة الرياضية -
- ١٣٣ الصفات الضرورية لنجاح الإخصائى النفسى الرياضى -
- ١٣٥ دور الإخصائى النفسى الرياضى فى تنمية الفريق -
- ١٣٨ الخدمات التى يقدمها الإخصائى النفسى الرياضى للفريق -
- ١٤١ المدرب الرياضى -
- ١٤٤ الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى -
- ١٤٦ دور المدرب الرياضى فى مواجهة الاحتراق النفسى -
- ١٤٧ دور المدرب الرياضى فى العملية الإرشادية -
- ١٤٩ تماسك الفريق -
- ١٥٠ ماهية تماسك الجماعة (الفريق) -
- ١٥٨ العوامل المرتبطة بالتماسك -
- ١٦١ العوامل التى تحول دون تماسك الجماعة -
- ١٦٢ بناء تماسك الفريق -
- ١٦٢ دور المدرب فى تماسك الفريق -
- ١٦٦ دور اللاعب فى تماسك الفريق -
- ١٦٨ قياس التماسك -

الفصل السابع

توجيه وإرشاد الرياضيين المصابين

- ١٨١ الإصابات الرياضية -
- ١٨١ التأثيرات النفسية للإصابات الرياضية -
- ١٩١ العوامل النفسية فى تخطيط العلاج -
- ٢٠١ دور المدرب الرياضى فى توجيه وإرشاد الرياضيين المصابين -
- ٢٠٢ واجبات الرياضى المصاب فى العملية الإرشادية -

تقديم

يتميز العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق، الأمر الذى يتطلب منا الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها، والتصدى لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذى يعيش فيه، ووصولاً به إلى الصحة النفسية السليمة. ولكى نتمكن من تحقيق ذلك لابد من الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية. ونقدم هذا الكتاب إلى العاملين فى المجال الرياضى من أجهزة فنية وإدارية وإلى الرياضيين للتعرف على أهم المفاهيم الأساسية فى التوجيه والإرشاد النفسى وكيفية تطبيقها عملياً فى المجال الرياضى.

وعلى الرغم من أهمية التوجيه والإرشاد للفرد بصفة عامة، إلا أنه يكتسب أهمية خاصة للمتعاملين مع المجال الرياضى وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظراً لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التى ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتى قد تؤدى فى الحالات الشديدة إلى انسحابهم من الرياضة بل وتدميرهم نفسياً ويحدث ذلك فقط فى حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون لها بشكل سلبى.

لذلك فقد جاءت فكرة هذا الكتاب كمحاولة لتوضيح بعض الأساليب والطرق التى يمكن استخدامها فى التوجيه والإرشاد فى المجال الرياضى، وأيضاً لتوضيح دور المدرب فى العملية الإرشادية فى حالة عدم وجود إخصائى نفسى رياضى مع الفريق.

وقد تناول الفصل الأول من الكتاب مفهوم التوجيه والإرشاد، وعلاقة التوجيه والإرشاد بالعلوم الأخرى، وأهداف التوجيه والإرشاد، وأسس التوجيه والإرشاد. كما تناول الفصل الثانى أهم نظريات التوجيه والإرشاد، أما الفصل الثالث فقد تناول المعلومات الضرورية لعملية التوجيه والإرشاد، ومصادر

الحصول على المعلومات، ووسائل جمع المعلومات. وفي الفصل الرابع تم استعراض الطرق المختلفة للتوجيه والإرشاد، كذلك تناول الفصل الخامس برنامج التوجيه والإرشاد، وفي الفصل السادس تم استعراض فاعلية التنظيم الرياضي، والإخصائي النفسى من حيث صفاته ودوره الإرشادى، ودور المدرب الرياضي ومسئوليته، وتماسك الفريق الرياضي، والعوامل المرتبطة بالتماسك وبناء التماسك، ودور كل من المدرب واللاعب فى تماسك الفريق، وقياس التماسك. كما تناول الفصل السابع توجيه وإرشاد الرياضيين المصابين، والتأثيرات النفسية للإصابات الرياضية، والعوامل النفسية فى التخطيط للعلاج. ودور المدرب الرياضي فى توجيه وإرشاد الرياضيين المصابين، وواجبات الرياضي المصاب فى العملية الإرشادية.

الفصل الأول

مقدمة عن التوجيه والإرشاد النفسى

- مفهوم التوجيه والإرشاد النفسى.
- علاقة التوجيه والإرشاد بالعلوم الأخرى.
- التوجيه والإرشاد وعلم النفس .
- التوجيه والإرشاد وعلم الاجتماع .
- التوجيه والإرشاد وعلم الاقتصاد .
- التوجيه والإرشاد وعلوم الدين .
- التوجيه والإرشاد وعلوم التربية الرياضية .
- أهداف التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى .
- أسس التوجيه والإرشاد النفسى .

مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي

يرتبط كل من التوجيه والإرشاد ارتباطاً وثيقاً، وهناك العديد من التعريفات للتوجيه والإرشاد، وبالنظر إلى هذه التعريفات نجد أنها جميعاً تتفق على تحقيق أهداف واحدة.

فالتوجيه Guidance عبارة عن مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو أفضل، وأيضاً فهم المشكلات التي يعاني منها، وتزويده بالمهارات اللازمة التي تمكنه من استغلال ما لديه من إمكانيات ومهارات واستعدادات وقدرات، وكذلك مساعدته على تحديد أهدافه في ضوء إمكانياته الشخصية والبيئية، واختيار الطرق المناسبة لتحقيق تلك الأهداف مما يمكنه من حل مشكلاته بأسلوب علمي وعملي، الأمر الذي يؤدي إلى توافقه مع نفسه ومع مجتمعه ويمتعه بالصحة النفسية.

والإرشاد Counseling عبارة عن علاقة دينامية بين المرشد (الإخصائي النفسي) والمسترشد (المبحوث) ولها هدف واضح محدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية والمتوقع منه مستقبلاً، وحل مشكلاته وتنمية إمكانياته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع. وهكذا نجد أن هناك تطابق في أهداف كل من التوجيه والإرشاد. وفيما يلي عرض موجز لبعض تعريفات التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي.

● التوجيه والإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكانياتهم البدنية والمهارية والنفسية.

● التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على اختيار ما يناسبهم على أسس علمية سليمة، لكي يتحقق لهم التوافق في جميع مجالات الحياة.

- التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم بكل دقة في ضوء إمكاناتهم الشخصية وقدراتهم البدنية والمهارية.
 - التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على وضع مستويات طموح واقعية لأنفسهم في ضوء قدراتهم وإمكاناتهم.
 - التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على تنمية إمكاناتهم وقدراتهم والاستخدام الأمثل لتلك الإمكانيات والقدرات.
 - التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على تحديد أهدافهم في ضوء إمكاناتهم الرياضية المختلفة، ووضع الخطط المناسبة لتحقيق هذه الأهداف.
 - التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على فهم وتحليل استعداداتهم وقدراتهم وميولهم وحاجاتهم وإمكاناتهم المختلفة ومشكلاتهم، واستخدام تلك المعرفة في اتخاذ القرارات المناسبة بما يحقق لهم التوافق.
 - التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على تحقيق أقصى درجات النمو النفسى والعقلى والاجتماعى والبدنى، كذلك تنمية استعداداتهم وقدراتهم وميولهم وطاقاتهم وتعديل اتجاهاتهم مما يحقق لهم التوافق والتوازن مع البيئة التى يعيشون فيها.
- ومن خلال التعريفات السابقة يتضح أن التوجيه والإرشاد فى المجال الرياضى هو تلك العملية المخططة التى تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضى لكى يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته واستعداداته وقدراته وخبراته وميوله وقيمه وعاداته واستجاباته السلوكية تجاه المواقف المختلفة، وأيضاً مساعدته على تحديد مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والحركية، وتزويده بالمهارات التى تمكنه من حل مشكلاته فى ضوء إمكاناته الشخصية وظروفه البيئية مما يحقق له التوافق فى مختلف المجالات.

علاقة التوجيه والإرشاد بالعلوم الأخرى

ان لكل علم خصائصه التي تميزه عن العلوم الأخرى، وعلى الرغم من ذلك فيمكننا القول أنه لا يوجد علم مستقل تماماً عن غيره من العلوم، بل أن هناك تعاون وثيق بين العلوم المختلفة لأن أى علم لا يستطيع التقدم بمفرده. وتهدف العلوم الإنسانية إلى تحقيق السعادة والرفاهية للفرد، ولكل منها أسلوبها الخاص في تحقيق تلك الأهداف. ومن أمثلة تلك العلوم: علم النفس، وعلم الاجتماع، وعلم التاريخ، وعلم الفلسفة، وعلم القانون، وعلم الاقتصاد، وعلم الفسيولوجيا، وعلوم الدين، وعلوم الحركة الرياضية... وغيرها من العلوم. وفيما يلي شرح موجز لعلاقة التوجيه والإرشاد ببعض هذه العلوم.

١ - التوجيه والإرشاد وعلم النفس :

ان علم النفس هو العلم الذى يدرس السلوك والخبرة، أى أنه يدرس كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان، كذلك يدرس أفكاره ودوافعه وانفعالاته وذكرياته واتجاهاته وميوله وقيمه... الخ. والتوجيه والإرشاد عملية هدفها مساعدة الفرد على فهم وتحليل استعداداته وقدراته وميوله واتجاهاته وإمكاناته المختلفة، وكذلك الفرض المتاحة أمامه ومشكلاته وحاجاته، واستخدام ما لديه من معارف ومعلومات في اتخاذ القرارات الصحيحة حتى يتحقق له التوافق النفسى ويتمكن من العيش سعيداً.

ولكى يتمكن الاختصاصى النفسى من القيام بعملية التوجيه والإرشاد على أكمل وجه فلا بد من الاستعانة بمبادئ ونظريات علم النفس، وعلم النفس يشمل على العديد من الميادين النظرية والتطبيقية مثل علم النفس العام، وعلم النفس الفارق، وعلم نفس الشواذ، وعلم النفس الفسيولوجى، وعلم نفس النمو، وعلم النفس الصناعى، وعلم النفس التجارى، وعلم النفس الجنائى، وعلم النفس الحربى، وعلم النفس العلاجى، وعلم النفس الاجتماعى، وعلم النفس التربوى، وعلم النفس الرياضى.

والتوجيه والإرشاد يستفيد من كل هذه الفروع النظرية والتطبيقية لعلم النفس، فيمكن الاستفادة من «علم النفس العام» في دراسة الشخصية ودينامياتها على سبيل المثال، وذلك لأن علم النفس العام يختص بدراسة الأنشطة النفسية المتعددة للإنسان.

كذلك يمكن الاستفادة من «علم النفس الفارق» في دراسة الفروق النفسية بين الأفراد والجماعات المختلفة، كما يستفيد الإرشاد النفسى من «علم نفس الشواذ» من خلال المعلومات التى تتصل بالسلوك الشاذ الذى ينحرف بصورة واضحة عما هو مألوف وشائع. ويستفيد الإرشاد النفسى أيضاً من «علم النفس الفسيولوجى» وذلك من خلال دراسة العلاقة بين النواحي الوظيفية لجسم الإنسان وبين السلوك، وبصفة خاصة العلاقة بين الجهاز العصبى والسلوك. كما يمكن للإرشاد النفسى الاستفادة من «علم نفس النمو» فى التعرف على مظاهر النمو المختلفة (الجسمى، والحركى، والعقلى، والاجتماعى، والانفعالى) ومعايره التى يرجع إليها عند تقييم نمو الفرد.

كذلك يستفيد الإرشاد النفسى من «علم النفس العلاجى» من خلال التعرف على الفرد الذى يتمتع بالصحة النفسية وأيضاً الفرد الذى يعانى من الأمراض النفسية، والتعرف على الاضطرابات النفسية بدرجاتها المختلفة.

وفى مجال الصناعة يمكن الاستفادة من «علم النفس الصناعى» وذلك عن طريق تطبيق مبادئ علم النفس على المشكلات النفسية المتعلقة بحوافز الإنتاج، والمشاكل المهنية، والعلاقات الإنسانية بين العاملين، والتدريب المهنى، وعوامل رفع الكفاية. كما يستفيد الإرشاد النفسى من «علم النفس التجارى» وذلك عن طريق معرفة العوامل النفسية لعمليات البيع والشراء، وسيكلوجية المستهلك، وسيكلوجية الإعلان.

بالإضافة إلى ذلك فإن الإرشاد النفسى يستفيد من «علم النفس الاجتماعى» من خلال المعلومات التى يوفرها عن سيكلوجية الجماعة

وديناميكياتها وبنائها وتماسكها ومعاييرها، وأيضاً التفاعل الاجتماعي والأدوار الخاصة بالجماعة وكيفية توزيعها بما يحقق الرضا لأعضاء الجماعة. كما يستفيد الإرشاد النفسى من «علم النفس الحربى» الذى يدرس الخصائص النفسية للجنود، والفروق الفردية بين المحاربين، والتوجيه المعنوى لأفراد القوات المسلحة، وطرق رفع الروح المعنوية للأفراد، وأساليب الحرب النفسية. ويستفيد الإرشاد النفسى من «علم النفس الجنائى» الذى يهتم بدراسة دوافع السلوك المنحرف مثل ارتكاب الجرائم، وجناح الأحداث، كما يهتم بالوسائل المختلفة لتوجيه وإرشاد المنحرفين وتقويمهم سلوكياً.

كما يستفيد الإرشاد النفسى من «علم النفس التربوى» الذى يهتم بدراسة المشكلات النفسية المرتبطة بقطاع التعليم، واكتساب السلوك والعادات، ومبادئ وقوانين التعلم، والتوجيه التربوى، والدوافع والقدرات.

وفى المجال الرياضى فإن الإرشاد النفسى يمكن أن يستفيد من «علم النفس الرياضى» فى دراسة الشخصية الرياضية، والدافعية فى الرياضة، والانفعالات الرياضية، والضغط النفسى، والاحتراق النفسى، وسيكولوجية الإصابة الرياضية، وسيكولوجية التدريب الرياضى، وسيكولوجية المدرب، ومبادئ ونظريات التعلم الحركى، وديناميكية الجماعات الرياضية، وتماسك الجماعة الرياضية... الخ.

٢ - التوجيه والإرشاد وعلم الاجتماع :

هناك صلة وثيقة بين التوجيه والإرشاد وعلم الاجتماع، فكل منهما يهتم بالعادات والتقاليد والمعايير الاجتماعية والسلوك الاجتماعى والقيم الاجتماعية والتنشئة الاجتماعية والنمو الاجتماعى وأيضاً الخبرات الاجتماعية. ويعتمد الإرشاد النفسى على مفاهيم علم الاجتماع وأيضاً علم النفس الاجتماعى. فالفرد كائن اجتماعى بطبعه، ولذلك فإنه عندما نقوم بدراسة سلوكه فإننا ندرسه من خلال تفاعله مع المواقف الاجتماعية التى يوجد فيها. ويقوم

الاخصائى النفسى بتقديم الخدمات التى تتناول البيئة الاجتماعية بالتعديل، فعلى سبيل المثال قد يكون الإرشاد فى مجال الأسرة باعتبارها من أقوى العوامل الاجتماعية تأثيراً فى الفرد وفى تنشئته الاجتماعية.

وفى المجال الرياضى يستطيع الاخصائى النفسى الرياضى الاستفادة من «علم الاجتماع الرياضى» فى التعرف على أساليب التفاعل الاجتماعى بين الرياضيين، وطبيعة الجماعات الرياضية، وديناميكياتها وتماسكها، وتطور الجماعات الرياضية، والعوامل التى تؤدى إلى استمرار الجماعة الرياضية، وأيضاً كيفية تغير الجماعات الرياضية، والتعرف على الدوافع الاجتماعية لسلوك الجماعات الرياضية، والتنشئة الاجتماعية فى الرياضة، وأيضاً معرفة العوامل المرتبطة باعتزال الرياضة. وفى هذا المجال فإن الاخصائى النفسى الرياضى يقدم الخدمات التى تتناول «البيئة الرياضية» بالتعديل، فمثلاً قد يكون الإرشاد فى مجال «بيئة الفريق» باعتبارها من أهم العوامل الاجتماعية تأثيراً فى اللاعب، كذلك قد يتناول الاخصائى النفسى الرياضى أسلوب حياة اللاعبين المصابين ودراسة المشكلات الاجتماعية التى يعانون منها بسبب الإصابة والتى قد تؤدى إلى اعتزالهم الرياضة نهائياً. فالإرشاد هنا عبارة عن عملية اصلاح اجتماعى يقوم بها الاخصائى النفسى الرياضى الذى يعمل جاهداً على دمج اللاعبين فى خبرة الحياة الواقعية.

٣ - التوجيه والإرشاد وعلم الاقتصاد :

ان الارتباط بين التوجيه والإرشاد وعلم الاقتصاد يعتبر أحد الدعائم التى لا غنى عنها حتى لا تحدث أية خسائر فى القوى البشرية التى تستثمر أثناء عملية التربية والتعليم، وحتى يتم وضع تصور لما سيحدث فى المستقبل من أن الفرد الواحد قد يعمل فى عدة مهن مختلفة، وربما قد يعمل الأفراد فى مهن مختلفة عن المهن التى تم اعدادهم فيها. كذلك يهتم التوجيه والإرشاد فى مجال الاقتصاد بدراسة فرص العمل والتغيرات التى تطرأ على المهن نتيجة للتقدم التكنولوجى والنمو العلمى فى عالم الاقتصاد والعمل.

٤ - التوجيه والإرشاد وعلوم الدين :

ان الإرشاد الدينى يقوم على أسس ومبادئ ومفاهيم وأساليب دينية وأخلاقية، ولذلك يجب على الاختصاصى النفسى الإلمام بالمفاهيم الدينية الأساسية، كذلك يجب مراعاة احترام دين المسترشد، وعدم التدخل فى معتقداته الدينية.

٥ - التوجيه والإرشاد وعلوم التربية الرياضية :

لقد أصبحت التربية الرياضية علم من أهم العلوم التربوية والإنسانية ولها فلسفتها ونظرياتها المختلفة، كما أنها تضم العديد من العلوم مثل: علم النفس الرياضى، وعلم الحركة، وعلم التدريب الرياضى، وعلم الاجتماع الرياضى، وفسيولوجيا الرياضة، وغير ذلك من العلوم الرياضية. والتربية الرياضية نشاط تربوى متكامل تهتم بالفرد ككل وتعمل على تنميته من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية وغيرها، ولذا يجب على المربين الرياضيين (مدرساً - مدرباً) الإيمان بأن برامج التوجيه والإرشاد لا بد وأن تكون جزءاً أساسياً فى إعدادهم للأفراد سواء فى مجال التدريب أو فى مجال الرياضة المدرسية، لأنه لا يمكن تصور الممارسة الرياضية دون توجيه وإرشاد.

وكثيراً ما نلاحظ فى المجال الرياضى هبوط مستوى أداء بعض اللاعبين، أو عدم استقرار مستوى أداء البعض الآخر، أو اعتزال آخرين، كذلك ظهور بعض اللاعبين بسلوك مغاير لطبيعتهم وغير ذلك من المظاهر السلبية التى تعترى اللاعبين وتؤثر سلباً على مستوى أدائهم وتحد من تقدمهم. كذلك قد نجد بعض الرياضيين الذين يتعرضون لدرجات عالية من الانفعال وشدة الاستثارة، ولضغوط نفسية عديدة مما يؤثر على صحتهم النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية. لذلك يجب أن نوجه لهؤلاء خدمات التوجيه والإرشاد من خلال الاختصاصى النفسى الرياضى لمساعدتهم على تشخيص حالاتهم وإرشادهم إلى أفضل الطرق للتغلب على المشكلات التى يعانون منها، وإذا ما ظهر للاختصاصى

النفس الرياضى أن حالة اللاعب تستدعى الإحالة إلى طبيب نفسى فعليه ألا يتردد فى ذلك حيث أن ذلك يعتبر دستور أخلاقى لعملية التوجيه والإرشاد النفسى فى كافة المجالات .

ولقد ظهرت أهمية التوجيه والإرشاد فى المجال الرياضى ، ففى قطاع التدريب يلعب التوجيه والإرشاد دوراً هاماً حيث يهتم بمساعدة اللاعبين على رسم خططهم المستقبلية فى ضوء قدراتهم ونتائجهم الحالية ، وأيضاً تشخيص المشكلات التى يعانون منها ، وكيفية مواجهة تلك المشكلات . كذلك فى مجال الرياضة المدرسية ، حيث يلعب التوجيه والإرشاد دوراً حيوياً ويستطيع معلم التربية الرياضية القيام بدور فعال فى تلك العملية ، فعن طريق درس التربية الرياضية يمكن للمدرس أن يتعرف على قدرات وميول واتجاهات واحتياجات التلاميذ والفروق الفردية بينهم الأمر الذى يمكنه من توجيههم إلى نوع النشاط الذى يتناسب وإمكاناتهم المختلفة . كذلك يجب على المعلم وضع البرامج الخاصة بتنمية ميول التلاميذ ، وإرشادهم إلى أفضل الطرق التى تؤدى إلى تنمية قدراتهم المختلفة إلى أقصى حد ممكن .

وفى الدول المتقدمة نجد ان الاتحادات الرياضية واللجان الأولمبية تستعين بمجموعة من الاختصاصيين النفسيين لتقديم الاستشارات النفسية للرياضيين ، كذلك تقوم الأندية بالاستعانة بهم للعمل مع اللاعبين بغرض إكسابهم المهارات النفسية المختلفة مثل : أساليب الاسترخاء ، والتصور ذهنى ، وتركيز الانتباه ، والثقة بالنفس ، كذلك إكسابهم مهارات التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهة قلق المنافسة الذى يصاحب الاشتراك فى المنافسات .

كذلك علينا أن نتذكر احتراف اللاعبين وما يتعرضون له من ضغوط بسبب عروض الاحتراف التى تعرض عليهم ، وغالباً ما نجد أن اللاعبين يصابون بحالة من القلق والارتباك التى تحول دون اتخاذهم القرارات السليمة ، وبالتالي فإن معظم هؤلاء اللاعبين يلجأون للاستعانة بالاختصاصيين النفسيين لإبداء رأيهم فى المزايا الخاصة بكل عرض حتى يمكنهم اختيار أفضل وأنسب العروض المقدمة .

أهداف التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى:

هناك العديد من الأهداف التى يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه والإرشاد فى المجال الرياضى يمكن تلخيصها فيما يلى:

- ١ - تنمية المفهوم الإيجابى للرياضى نحو ذاته.
- ٢ - مساعدة الرياضى على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة فى حدود قدراته وإمكاناته.
- ٣ - العمل على إشباع دوافع الرياضى وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذى يحقق له التوافق الشخصى.
- ٤ - مساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التى تتناسب وقدراته وإمكاناته المختلفة.
- ٥ - مساعدة الرياضى على الالتزام بالخلق الرياضى الحميد، وقواعد الضبط الاجتماعى، ومسايرة المعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعى السليم.
- ٦ - إثارة دافعية الأفراد وتشجيعهم على ممارسة الرياضة واستخدام أساليب الثواب والتعزيز.
- ٧ - التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو فى ضوء قدراتهم.
- ٨ - توجيه الرياضيين إلى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.
- ٩ - تزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية والاجتماعية مما يساهم فى زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسى والصحة النفسية لديهم.
- ١٠ - مساعدة الرياضى على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله.

- ١١- مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وإمكانيات بيئته إلى أقصى حد تؤهله له هذه الإمكانيات، الأمر الذى يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه.
- ١٢- مساعدة الرياضي فى حل مشكلاته بنفسه عن طريق التعرف على أسباب المشكلات وأعراضها.
- ١٣- مساعدة الرياضيين المصابين على مواجهة الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابة.
- ١٤- العمل على التغيير والتعديل فى السلوك والبيئة الاجتماعية للرياضي المصاب حتى يحدث توازن بينه وبين بيئته.

أسس التوجيه والإرشاد النفسى

لقد تعددت الآراء بالنسبة للأسس التى يقوم عليها التوجيه والإرشاد النفسى، فيرى «يوسف القاضى وآخرون» (١٩٨١) أن تلك الأسس تشمل: الأسس الفلسفية، والأسس النفسية، والأسس التربوية، والأسس العلمية والسلوكية للشخص الذى يقوم بعملية التوجيه. كما أوضح «سعد جلال» (١٩٩٢) أن أسس التوجيه والإرشاد يمكن تلخيصها فى: الفلسفة الاشتراكية، والأسس النفسية، كما يذكرها «حامد زهران» (١٩٩٨) أن أسس التوجيه والإرشاد يمكن تحديدها فى: الأسس العامة، والأسس الفلسفية، والأسس النفسية والتربوية، والأسس الاجتماعية، والأسس العصبية والفسولوجية، وفيما يلى أهم هذه الأسس:

أولاً: الأسس العامة

يرى «حامد زهران» (١٩٩٨) أن تلك الأسس تتعلق بالسلوك الإنسانى والمسترشد والعملية الإرشادية، وهى تتمثل فى عدد من المسلمات والمبادئ التى يمكن تلخيصها فى النقاط التالية:

١ - الثبات النسبي للسلوك الانساني وإمكان التنبؤ به:

ان السلوك عبارة عن أى نشاط يقوم به الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة به، أى أن السلوك هو استجابة الفرد لمثيرات معينة فى البيئة، وقد يكون هذا السلوك عقلياً أو جسمى أو اجتماعياً أو انفعالياً... الخ.

والسلوك الإنسانى هو سلوك مكتسب ومتعلم من البيئة التى يعيش فيها الفرد وذلك من خلال عملية التنشئة الاجتماعية وأيضاً من خلال العمليات التربوية التى يتعرض لها الفرد، ويمكن القول أن السلوك الإنسانى ثابت نسبياً وفى ضوء ذلك فإنه يمكننا التنبؤ به تحت الظروف والمتغيرات العادية. فعلى سبيل المثال إذا تفوق أحد الناشئين فى نشاط ما ثم تفوق فى فرق الدرجة الأولى ثم فى الدورى الممتاز فإنه يمكننا القول أنه إذا تساوت الظروف والعوامل الأخرى فإن هذا اللاعب سيصبح لاعباً دولياً متميزاً.

٢ - مرونة السلوك الإنسانى:

على الرغم من الثبات النسبي للسلوك الإنسانى إلا أنه يمكن تعديله وتغييره من خلال عمليات التعليم والتدريب، ولا يقصد بالمرونة التغيير فى السلوك الظاهرى فقط بل تشمل المرونة أيضاً كل جوانب الشخصية الإنسانية الأمر الذى يؤثر فى السلوك. ويرى البعض أن هناك صعوبة كبيرة فى تعديل السلوك نظراً لثباته النسبى ولكن هذا الأمر مردود عليه، فعلى سبيل المثال الشخص الذى يتميز بالسلوك العدوانى عندما نقوم بتدريبه وتهذيب سلوكه من خلال العمليات التربوية كممارسة الأنشطة الرياضية التى تتطلب التلاحم مثل المصارعة والجودو والكاراتيه والملاكمة وغيرها من أنشطة المنازلات، فإن ممارسته لأى من هذه الأنشطة وفقاً لقوانينها سوف يؤدى لاستنفاد طاقته العدوانية فى نشاط تربوى يقره المجتمع، وبذلك نجد أن سلوك هذا الشخص العدوانى تحول إلى سلوك سوى تربوى نتيجة لعمليات التدريب والتعليم.

٣ - السلوك الإنسانى فردى - جماعى:

ان السلوك الإنسانى فردى - جماعى، فسلوك الفرد وهو بمفرده يتضح فيه

تأثير الجماعة، كما أن سلوكه وهو مع الجماعة تتضح فيه آثار شخصيته وفرديته. والمعايير الاجتماعية تعتبر مقياس السلوك الاجتماعي، وهي التي تحدد سلوك الفرد والجماعة، وأيضاً تحدد السلوك المتوقع في المواقف الاجتماعية المختلفة.

كذلك فإن الفرد يلعب العديد من الأدوار الاجتماعية والتي يتعلم من خلالها المعايير السلوكية المختلفة، كما يكتسب الفرد الاتجاهات الاجتماعية نحو الأشياء والموضوعات المختلفة وذلك من خلال عملية التنشئة الاجتماعية، وهكذا فإننا نجد أن الجماعة هي منظم السلوك الفردي، أي أن السلوك الإنساني فردي - جماعي.

٤ - استعداد الفرد للتوجيه:

لكي تؤتي عملية التوجيه والإرشاد النتيجة المرجوة منها فلا بد أن يكون الفرد مستعداً للتوجيه والإرشاد ويشعر بالحاجة إليه، ويقبل عليه ويثق في العملية الإرشادية ويتوقع الاستفادة منها. ففي الظروف العادية نجد أن هناك العديد من الأفراد يلجأون إلى الاختصاصيين النفسيين طلباً للمشورة والإرشاد وذلك في حالة وجود حاجة أساسية لديهم للتوجيه والإرشاد.

وفي المجال الرياضي يجب على الاختصاصي النفسي الرياضي العمل على استثارة دافعية اللاعبين نحو الاستفادة من الخدمات الإرشادية، فعلى سبيل المثال نجد أن هناك بعض الرياضيين الذي يشعرون بفقد الثقة في قدراتهم الرياضية، أو يواجهون ضغوطاً عديدة، وأيضاً الرياضيين المصابين الذين يعتزلون الرياضة بسبب الإصابة، فكل هؤلاء في حاجة إلى الحصول على الاستشارات النفسية، ولذلك يجب تشجيعهم على الاستعانة بالاختصاصيين النفسيين والتعاون معهم. ولكي تؤتي هذه الاستشارات النتيجة المرجوة منها فيجب أن يكون استعانة الرياضي بالاختصاصي النفسي بمحض إرادته وبدافع شخصي منه وتتوفر لديه الإرادة والرغبة في التغيير حيث أن هذا يعتبر من أهم الأسس التي تقوم عليها عملية الإرشاد.

٥ - حق الفرد في التوجيه والإرشاد

ان التوجيه والإرشاد حق لكل فرد وفقاً لحاجته، لذلك يجب على الدولة أن توفر للأفراد خدمات التوجيه والإرشاد في جميع مراحل حياتهم، فهي حق لمن ينمو في تطوره العادي، ولن يمر بمراحل حرجة، ولن يتعرض لمشكلات شخصية أو تربوية أو مهنية... الخ. ان خدمات التوجيه والإرشاد يجب أن تتوافر لكل الأفراد بما فيهم الأفراد الرياضيين، فالرياضيين في حاجة إلى هذه الخدمات حتى تتحقق لهم السعادة في ميادين حياتهم الشخصية والرياضية.

٦ - حق الفرد في تقرير مصيره:

ان عملية الإرشاد ليست عملية «إجبارية»، ولكنها عملية اختيارية يلجأ إليها الفرد عندما يحتاج إليها، فهي عملية الهدف منها مساعدة الفرد على تحقيق ذاته وتمتعه بالصحة النفسية وتحقيق التوافق له في جميع مجالات الحياة، كما أنها تساعد الفرد أيضاً على حل مشكلاته بالطريقة التي يراها مناسبة. ومن أهم أسس الإرشاد الثقة في الفرد واحترامه وإتاحة الفرصة أمامه لكي ينمو ويستغل إمكانياته وإمكانيات بيئته إلى أقصى حد تؤهله له هذه الإمكانيات. ان للفرد الحق في أن يدرس ما يشاء وأن يعمل في العمل الذي يفضل، أو يمارس النشاط الرياضي الذي يميل إليه. ان الاختصاصي النفسي لا يقدم للفرد حلولاً أو قرارات أو خططاً جاهزة، ولكنه يساعده في اقتراح الحلول ورسم الخطط واتخاذ القرارات بنفسه.

كذلك في المجال الرياضي يجب على المدرب إتاحة الفرصة للاعب لاختيار الوسائل المساعدة على حل المشكلة التي يعاني منها ومعاونته في ذلك، وعليه أن يحترم إرادة اللاعب في تنفيذ الخطط التي يضعها لنفسه مع قيامه بتوضيح الاحتمالات المختلفة ويترك للاعب حرية الاختيار، فالعملية الإرشادية ليست إجبارية ولكنها تقوم على رغبة اللاعب نفسه في التوجيه والإرشاد بالإضافة إلى العلاقة الشخصية الجيدة مع المدرب.

٧ - التقبل :

لتحقيق الثقة المتبادلة بين الاخصائى النفسى والفرد يجب أن يتقبل الاخصائى النفسى الفرد كما هو وبدون شروط مهما كان سلوكه . فعندما يلجأ الفرد إلى الاخصائى النفسى فإنه يلجأ إليه طلباً للمساعدة والحماية ولكى يشعر بالاطمئنان النفسى والراحة وله حق التقبل وسعة الصدر والشعور بالأمن .

٨ - استمرار عملية الإرشاد.

ان الإرشاد عملية مستمرة مادام الفرد ينمو، فهو عملية مستمرة طوال عمر الإنسان، أى أنها عملية من المهد إلى اللحد. فالوالدان يقومان بعملية الإرشاد للطفل فى المرحلة الأولى من حياته، وفى المرحلة التالية تشترك المدرسة مع الوالدان فى تلك العملية من خلال المدرسين، وفى جميع المجالات نجد أن الفرد فى حاجة إلى الخدمات الإرشادية حتى يتمكن من التغلب على المشكلات التى تواجهه، وفى المجال الرياضى نجد أن هناك العديد من الرياضيين والذين تتطلب حالاتهم خدمات الإرشاد النفسى مثل الرياضيين الذين يتعرضون للإصابة لفترات طويلة، أو الذين يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية بسبب تذبذب مستوى أدائهم، أو الرياضيين الذين يشعرون بفقد الهوية بسبب نتائجهم السيئة، فكل هؤلاء وغيرهم ممن يحتاجون للخدمات الإرشادية يجب الاهتمام بهم ومتابعة تلك الخدمات بمعنى أن تكون الخدمات الإرشادية مستمرة.

٩ - الدين ركن أساسى:

ان المعتقدات الدينية تعتبر ضوابط السلوك الإنسانى، لذلك فإنها ركن هام وأساسى لكل من الاخصائى النفسى والفرد لأنها تعتبر معايير مقدسة محددة، كما أنها تؤثر بشكل كبير فى العلاقة الإرشادية.

ثانياً : الأسس الفلسفية

يمكن تلخيص الأسس الفلسفية للتوجيه والإرشاد فى النقاط التالية :

١ - طبيعة الإنسان :

ان معرفة طبيعة الإنسان تعتبر أحد الأسس الفلسفية الهامة التى يقوم عليها عمل الاختصاصى النفسى ، لأنه يرى نفسه ويرى الفرد (المسترشد) فى ضوء تلك المعرفة . لذلك يجب أن تقوم العملية الإرشادية على أساس الفهم الكامل لطبيعة الانسان ، ولقد تناولت العديد من النظريات الفلسفية والنفسية والاجتماعية الطبيعة الانسانية ، ومن أمثلة تلك النظريات : التحليل النفسى ، والنظرية السلوكية ، ونظرية الذات ، ونظرية المجال وغيرها من النظريات ، ولقد كان لكل منها رؤيته المختلفة عن الطبيعة الإنسانية . فالإنسان يتميز بالعقل والتفكير ولديه القدرة على الاختيار والتخطيط ، كذلك فهو لديه بصيرة وإرادة حرة ، كما أنه مخير فى سلوكه ، وهو يدرك ذلك تماماً ، ومن ثم فهو مسئول عما يصدر عنه من سلوك .

٢ - أخلاقيات الإرشاد النفسى :

ان القيام بالعملية الإرشادية يستلزم توافر بعض الأخلاقيات التى يجب أن تتوفر فى تلك العملية ، لذلك يجب على الاختصاصى النفسى الرياضى مراعاة الشروط التالية :

- يجب أن يكون الاختصاصى النفسى الرياضى مؤهل من الناحيتين العلمية والعملية للقيام بهذا العمل .
- يجب على الاختصاصى النفسى الرياضى أن يراعى الله فى عمله ، ويراعى أخلاقيات المهنة .
- يجب على الاختصاصى النفسى الرياضى المحافظة على أسرار اللاعبين .
- يجب على الاختصاصى النفسى الرياضى العمل بإخلاص وبذل أقصى جهد ، واستخدام أفضل الطرق الإرشادية التى تتفق مع مشكلة الرياضى وحاجاته .

- يجب أن تكون العلاقة بين الاختصاصى النفسى الرياضى واللاعبين علاقة ودية حتى تؤتى العملية الإرشادية النتائج المرجوة، وأن تكون تلك العلاقة فى حدود المعايير الأخلاقية والاجتماعية والدينية والقانونية.
- يجب أن يتولى عملية الإرشاد فريق متكامل يضم كل من الاختصاصى النفسى الرياضى، والمدرّب، واختصاصى العلاج الطبيعى.
- يجب على الاختصاصى النفسى الرياضى احترام اختصاص الزملاء من المدرّبين واختصاصى العلاج الطبيعى.
- يجب على الاختصاصى النفسى الرياضى القيام بالاستشارة المتبادلة مع الزملاء من أجل العمل على راحة اللاعبين وحل مشكلاتهم.
- يجب على الاختصاصى النفسى الرياضى اتباع السلوك الشخصى والمهنى الذى يتفق مع كرامة المهنة.

ثالثاً : الأسس النفسية والتربوية

هناك العديد من الأسس النفسية والتربوية التى يجب مراعاتها فى عملية التوجيه والإرشاد، ويمكن تلخيص تلك الأسس فى النقاط التالية :

١ - الفروق الفردية:

ان الأفراد يختلفون فيما بينهم فى جميع مظاهر الشخصية جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، ولذلك فليس من المنطقى أن يتم التعامل مع جميع الأفراد بنفس الأسلوب، ولكن يجب مراعاة الفروق الفردية بينهم. فعلى سبيل المثال نجد فى المجال الرياضى تباين فى مستوى أداء اللاعبين وسماتهم الشخصية وقدراتهم البدنية وبالتالي فلا يمكن أن تكون البرامج التدريبية لهم واحدة، ولا بد من وضع هذه الفروق الفردية فى الاعتبار عند تدريبهم.

وكل لاعب له شخصيته التى تميزه عن باقى اللاعبين، فحاجات اللاعب وقدراته وميوله واتجاهاته وقيمه ودوافعه وطموحاته تختلف من لاعب لآخر

بسبب العوامل الوراثية والخصائص المكتسبة من البيئة الاجتماعية والبيئة الرياضية التي يوجد بها.

لذلك يجب على الاختصاصي النفسي الرياضي أن يضع في الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين عند وضع البرامج الإرشادية، وعليه أن يتعرف على أسباب المشكلات النفسية حتى يتعامل معها بالأسلوب المناسب، حيث لا توجد طريقة واحدة تتناسب مع جميع اللاعبين، ولذلك يجب أن تتعدد طرق الإرشاد في ضوء الفروق الفردية بين اللاعبين.

فعلى سبيل المثال قد نجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يعانون من العديد من المشكلات النفسية والتي تؤثر سلباً على مستوى أدائهم الرياضي والتي تتطلب تدخل الاختصاصي النفسي الرياضي، فقد يعاني بعض اللاعبين من أسلوب تعامل المدرب، والبعض الآخر يعاني من أسلوب التعامل بين أعضاء الفريق، بينما يعاني آخرون من مشكلات الإصابات... الخ، لذلك فإنه يجب على الاختصاصي النفسي الرياضي عند وضع خطة التوجيه والإرشاد مراعاة أن يكون إرشاد هؤلاء اللاعبين في ضوء حالة كل منهم.

٢ - الفروق بين الجنسين :

من المتعارف عليه علمياً أن هناك فروق بين الذكور والإناث في النواحي الجسمية والفسولوجية والانفعالية والاجتماعية والحركية. فنجد أن هناك فروق بين الجنسين في القدرات البدنية والمهارية والاتجاهات والميول وفي المعايير الاجتماعية المتعلقة بالملبس وتكوين العلاقات.

لذلك يجب على الاختصاصي النفسي مراعاة الفروق الفردية بين الجنسين عند وضع البرامج الإرشادية، لأنه لا يمكن أن تكون عملية الإرشاد واحدة لكل منهما نظراً للفروق الواضحة بينهما.

٣ - مطالب النمو :

يمر الإنسان بمراحل مختلفة للنمو، فمنذ مرحلة الطفولة وحتى مرحلة الشيخوخة نجد أن هناك مطالب للنمو لكل مرحلة، وتحقيق مطالب النمو يؤدي إلى سعادة الفرد ويسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى، ان تحقيق مطالب النمو يحتاج إلى تعلم واتخاذ قرارات، ولذا فان ذلك يعتبر واجب أساسى فى عملية الإرشاد النفسى وفى العملية التربوية بوجه عام، كما أن عدم تحقيق مطالب النمو يؤدي إلى تعاسة الفرد وشقائه .

ان مطالب النمو فى جميع مراحلها يمكن تلخيصها فى النمو الجسمى السليم، والاستغلال الأمثل للإمكانات الجسمية، وتحقيق الصحة النفسية، والنمو العقلى واستخدام القدرات العقلية إلى أقصى الحدود، والنمو الاجتماعى، وتنمية المهارات الاجتماعية المختلفة بما يحقق للفرد التوافق مع نفسه ومع الآخرين، والنمو الانفعالى، وتحقيق دوافع الفرد للتفوق والتحصيل، وإشباع الحاجة إلى الأمن والتقدير والحب والمكانة... الخ.

كذلك فان مطالب النمو للفرد الرياضى فى جميع مراحل الممارسة الرياضية تتلخص فى النمو الجسمى والعقلى والاجتماعى والانفعالى، وأيضاً نمو المهارات الحركية والقدرات البدنية، وتحقيق دوافع الفرد للتفوق والوصول لأعلى مستويات الأداء، وإشباع حاجة الرياضى إلى التقدير والمكانة.

رابعاً : الأسس الاجتماعية

يمكن تلخيص الأسس الاجتماعية لعملية التوجيه والإرشاد النفسى فى النقاط التالية :

١ - الاهتمام بالفرد كعضو فى جماعة :

ان الفرد كائن اجتماعى يعيش فى مجتمع له قيمه ومعايير مختلفة، فهو لا يعيش منفرداً بل يعيش وسط جماعة لها كيانها الاجتماعى الذى يؤثر فى الفرد.

والفرد يقوم داخل الجماعة بدور اجتماعي، وقد يشترك في جماعات كثيرة، ويكون له فيها أدواراً اجتماعية. ويتأثر سلوك الفرد بالجماعة التي ينتمي إليها وخاصة الجماعة المرجعية Reference Group وهي الجماعة التي يرجع إليها الفرد عند تقييم سلوكه الاجتماعي، والتي يلعب فيها الفرد أحب الأدوار الاجتماعية إلى نفسه كما أنها تشبع حاجاته، ويشارك أعضاؤها الاتجاهات والقيم والمعايير والدوافع والميول، كذلك فهي تحدد مستوى طموحه وإطاره المرجعي للسلوك. كما يتأثر الفرد بالثقافة الاجتماعية للجماعة التي ينتمي إليها وما فيها من عادات وتقاليد وأخلاقيات. لذلك يجب على الاختصاصي النفسي أن يراعى عند تعامله مع الفرد أنه عضو في جماعة ويعيش في مجالها الاجتماعي بكل ما يحيط به من متغيرات.

والفرد الرياضي يعيش في بيئة رياضية وسط فريق رياضي، وكل لاعب في الفريق له دور محدد داخل الفريق، ويتأثر سلوك اللاعب بقيم ومعايير الجماعة الرياضية التي ينتمي إليها، كما يشارك زملاء الفريق الدوافع والميول والطموحات الرياضية. وعلى ذلك فإن الاختصاصي النفسي الرياضي يجب عليه مراعاة أن اللاعب كعضو في الجماعة الرياضية (الفريق الرياضي) لابد وأن يتأثر بالبيئة الرياضية التي يوجد بها وما يحيط بها من متغيرات.

٢ - الاستفادة من كل مصادر المجتمع :

يجب على جميع العاملين في مجال التوجيه والإرشاد النفسي الاستفادة من جميع المساعدات التي يمكن أن تقدمها مختلف المؤسسات التربوية والاجتماعية بالدولة حتى يمكن تقديم أفضل الخدمات الإرشادية لمن يحتاجون إليها.

وفي المجال الرياضي يجب على الاختصاصي النفسي الرياضي الاستفادة من الخدمات التي يمكن أن تقدمها المؤسسات الرياضية المختلفة كالأندية والاتحادات الرياضية واللجنة الأولمبية ووزارة الشباب وغير ذلك من المؤسسات التربوية حتى يمكن تقديم أفضل الخدمات الإرشادية للاعبين الذين يحتاجون إليها.

خامساً : الأسس العصبية والفسولوجية

يمكن تلخيص الأسس العصبية والفسولوجية للتوجيه والإرشاد فى النقاط التالية :

١ - الناحية الجسمية والنفسية :

لكل فرد عدد من الأجهزة الحيوية مثل الجهاز التنفسى والجهاز الدورى والجهاز العصبى والجهاز الهضمى والجهاز التناسلى وجهاز الغدد وغير ذلك من الأجهزة، وكل جهاز له وظيفة محددة .

والفرد عندما يسلك فى محيطه البيئى فإنه يسلك كوحدة نفسية جسمية، فالحالة النفسية تؤثر فى الحالة الجسمية والعكس صحيح . فعلى سبيل المثال نجد ان هناك بعض الرياضيين الذين تتتابهم حالة حمى البداية قبل الاشتراك فى المنافسات فتظهر عليهم بعض الأعراض النفسية السلبية مثل شدة الاستثارة والتفرقة، والاضطراب والارتباك وضعف التذكر والشعور بالخوف من المنافس، وفقد الثقة فى القدرات الذاتية، وتشتت الانتباه، وعدم ثبات الحالة الانفعالية، وكل هذه الأعراض النفسية تؤثر على الناحية الفسولوجية حيث تزداد سرعة التنفس، وسرعة نبضات القلب، وزيادة إفراز العرق، وارتعاش الأطراف، والحاجة الماسة للتبول... الخ .

والاخصائى النفسى يجب أن يكون لديه معرفة وافية عن وظائف الأجهزة الحيوية للفرد وتكوين تلك الأجهزة، كذلك يجب أن يعرف العلاقة بين تلك الأجهزة وسلوك الفرد .

٢ - الجهاز العصبى :

وهو الجهاز الرئيسى الذى يسيطر على أجهزة الجسم الأخرى من خلال الرسائل العصبية الخاصة التى تقوم بنقل المثيرات الداخلية والخارجية ويستجيب لها فى شكل تعليمات إلى أعضاء الجسم، مما يؤدى إلى تكيف نشاط الجسم ومواءمته لوظائفه المختلفة الإرادية واللاارادية الضرورية للحياة . فعن طريق الجهاز العصبى يستطيع الفرد أن يتفاعل مع بيئته الداخلية والخارجية .

الفصل الثانى

نظريات التوجيه والإرشاد النفسى

- نظرية التحليل النفسى.
- نظرية الذات.
- نظرية السمات.
- نظرية المجال.
- النظرية السلوكية.
- نماذج تطبيقية فى المجال الرياضى.

نظريات التوجيه والإرشاد النفسي

Theories Of Guidance and Counseling

ان السلوك الإنسانى سلوك مركب ومعقد، ولا توجد قوانين عامة تحكم السلوك الإنسانى يمكن القول أنها تنطبق على جميع الأفراد، فالأخصائى النفسى عندما يقوم بعمله الإرشادى فلا بد أن يكون ذلك على أساس علمى سليم يستند فيه على عدد من النظريات، حيث يساهم ذلك فى زيادة قدرته على مواجهة المشكلات المتعددة التى يتناولها الإرشاد النفسى، ومن أهم النظريات فى مجال التوجيه والإرشاد النفسى ما يلى:

• نظرية التحليل النفسى .

• نظرية الذات .

• نظرية السمات .

• نظرية المجال .

• النظرية السلوكية .

أولاً: نظرية التحليل النفسى

Psychoanalytic Theory

يعتبر «سيجموند فرويد» Freud المؤسس الأول لنظرية التحليل النفسى، وقد ساهمت هذه النظرية بدور كبير فى نمو علم النفس وطرق وأساليب العلاج النفسى، كما ساعدت أيضاً فى تقديم تفسيرات وفهم لمعظم قضايا النفس الإنسانية، ولذلك تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التى تطبق فى مجال التوجيه والإرشاد النفسى، نظراً لأن بعض الإجراءات التى تتخذ فى عملية التحليل النفسى يتم اتباعها أيضاً فى عملية التوجيه والإرشاد مثل التداعى الحر والتنفيس الانفعالى.

بناء الشخصية :

يرى «فرويد» ان الشخصية تتكون من ثلاثة أجهزة رئيسية هي : الهو والأنا والأيضا الأعلى، وحين تعمل هذه الأجهزة متعاونة فإنها تؤدي بالفرد إلى التفاعل مع البيئة بشكل ايجابي بحيث يتم اشباع حاجاته الأساسية ورغباته، أما إذا حدث تعارض في عمل هذه الأجهزة فان ذلك يؤدي بالطبع إلى سوء توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين ونقص في كفاءته ويصبح رافضاً لذاته، وهكذا فإن هذه الأجهزة الرئيسية للشخصية تتفاعل فيما بينها بحيث يصعب قياس تأثير كل منها منفرداً على سلوك الفرد، بل ان التفاعل بين هذه الأجهزة يؤدي إلى نمط السلوك الذي يصدر عن الفرد.

- الهو Id

يرى «فرويد» أن «الهو» هو المصدر الأول للطاقة النفسية ومستودع الغرائز والدوافع الفطرية التي تسعى إلى الإشباع بأي شكل من الأشكال، و«الهو» نظام ملئ بالاستثارة ولا تحكمه قوانين العقل أو المنطق ولا القيم الأخلاقية، والدافع الأساسي «للهو» هو تحصيل الإشباع للحاجات الغريزية وفقاً لمبدأ اللذة.

- الأنا Ego

إن «الأنا» تعتبر جهاز نفسى يسعى للتعبير عن رغبات «الهو» واشباعها في ضوء الواقع ومطالب «الأنا الأعلى». وهى تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية، وتعمل على تنمية قدرة الفرد فى السيطرة على متطلباته وحاجاته ودوافعه وغرائزه المختلفة، وعلى فهم الواقع الخارجى له، «فالأنا» اذن تكتسب بنيتها ووظائفها من «الهو» أى أنها تتطور نتيجة حاجة الفرد للتعامل مع الواقع من أجل اشباع حاجاته الغريزية.

«فالأنا» هى مركز الشعور والإدراك الخارجى والداخلى والعمليات العقلية المختلفة، والمسيطرة على إرادة الفرد، والمسئولة عن توافق الشخصية والدفاع عنها، ولذلك فإنها المحرك الأساسى للشخصية أى أنها الجهاز التنفيذى

للشخصية وتعمل فى ضوء الواقع من أجل تحقيق الأمن والتوافق للفرد والمحافظة على ذاته .

وينبغى أن تميز «الأنا» بين الأشياء كما يدركها العقل والأشياء فى الواقع الخارجى ، فدورها الأساسى هو التوسط بين المطالب الغريزية للفرد والتي تنشأ فى «الهو» والمطالب الخاصة بالبيئة الخارجية، ويمكن تحقيق ذلك من خلال استراتيجيات توافقية تمكن «الهو» من التعبير عن الحاجات الغريزية وفقاً لمعايير المجتمع وأخلاقياته وذلك يتطلب من الفرد أن يتعلم كيف يفكر ويتذكر ويقرر ويستجيب ويتعلم ويسلك... الخ .

- الأنا الأعلى Super - ego

تمثل «الأنا الأعلى» الأخلاقيات والمثاليات والضمير والمعايير الاجتماعية والقيم الدينية لدى الفرد والتي تنشأ كجزء من «الأنا» يستقل نتيجة لامتثال الفرد للمعايير الاجتماعية التى ينشأ فيها . وتتكون «الأنا الأعلى» من جهازين فرعيين هما: «الضمير»، و«الأنا المثالية». فالضمير هو ذلك الجزء الذى يمثل الأشياء التى يعتقد الفرد أنه لا يجب عليه أن يقوم بها، كما يشتمل على القدرة على تقويم الفرد لذاته تقويماً معاقباً، وإحساسه بالإثم حينما يخفق فى الارتقاء لمستوى ما هو مثالى . «والأنا المثالية» تؤدى إلى تحديد أهداف وطموحات الفرد وقيمه وسلوكياته... الخ ، أى أنها تمثل الأشياء التى يود الفرد أن يكونها أو يتطلع إلى الوصول إليها .

ان «الأنا الأعلى» تمثل القيد الأخلاقى على سلوكيات الفرد، وتطلب بلوغ الكمال، كما أنها تقوم بمعاينة الفرد إذا قام بعمل سيئ أو حتى فكر فيه، فهى اذن تحاول ضبط نزعات «الهو» الغريزية وبذلك تتشابه مع «الأنا» فى أن كل منهما يحاول التحكم فى الحاجات الغريزية للفرد .

ان تلك الأنظمة المختلفة للشخصية «الهو» و«الأنا»، و«الأنا الأعلى» عبارة عن تكوينات نفسية تعمل وفق مبادئ معينة، كما أنها ليست منفصلة عن بعضها، وانما تعمل كفريق فى ضوء توجيهات «الأنا» .

الشعور وما قبل الشعور واللاشعور :

- الشعور Consciousness

يرى «فرويد» أن الشعور هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجى، وهو عبارة عن الجزء السطحي فقط من الجهاز النفسى، ويشار إلى الشعور بأنه مثل جبل الجليد وان الجزء الطافى منه على سطح الماء يمثل منطقة الشعور.

- ما قبل الشعور Preconsciousness

وهو عبارة عن الأفكار والمشاعر والخواطر والأحاسيس والذكريات الكامنة وليست موجودة فى الشعور، ولكن يمكن استدعاؤها بسهولة، مثل استرجاع الفرد لذكرى أو موقف معين حدث له.

- اللا شعور Unconsciousness

يرى «فرويد» أن «اللاشعور» يكون معظم الجهاز النفسى، وهو صاحب الأثر الأكبر فى تحديد سلوك الفرد. وهو يحتوى على الأفكار والمشاعر والقوى الحيوية الكامنة وغير المتاحة ومن الصعب استدعاؤها، أى أن الفرد لا يكون واعياً بالنشاط العقلى الذى يحدث فى هذا الجزء من العقل، كما لا يستطيع استدعاؤه إلى الشعور بل نجد أنه يقاوم ظهوره إلى حيز الشعور. فعلى سبيل المثال فى المجال الرياضى إحساس اللاعب بأنه يكره مدربه دون أن يعى ذلك، فهذا الإحساس يسعى إلى التعبير عن نفسه والظهور فى الشعور، ولا بد لهذا اللاعب من بذل جهد كبير وطاقة لكى يبقى هذا الإحساس فى منطقة اللاشعور مما يجعله فى حالة صراع نفسى داخلى مستمر لا يعى به.

العمليات الدفاعية «للأنا» :

تعتبر العمليات الدفاعية « للأنا » هى احدى المساهمات الهامة لمدرسة التحليل النفسى وهذه العمليات هى :

Repression	١ - الكبت
Displacement	٢ - الإبدال
Introjection	٣ - التقمص (التوحد)
Projection	٤ - الإسقاط
Reaction Formation	٥ - التكوين العكسي (تكوين رد الفعل)
Rationalization	٦ - التبرير
Regression	٧ - النكوص
Fixation	٨ - التثبيت
١ - الكبت :	

وهو عبارة عن حيلة دفاعية تستخدمها «الأنا» للتعامل مع الأفكار والدوافع والرغبات التي تبدو أنها تهدد الأمن النفسي للفرد، وذلك عن طريق منعها من الوصول إلى منطقة الشعور وإبقائها في منطقة اللاشعور. فالفرد عندما يقوم بكبت دوافعه وأفكاره مثلاً فأنما يفعل ذلك خوفاً من الخبرات المؤلمة التي سيتعرض لها إذا عبر عن تلك الدوافع والأفكار، كما أن تلك الدوافع والأفكار لا ينتهي وجودها عندما تكبت، لأنها ستبحث دائماً عن طريقه تخرج بها إلى منطقة الشعور، ولذلك يجب على «الأنا» أن تزيد من جهدها حتى تحتفظ بهذا الكبت.

٢ - الإبدال :

ويقصد به عملية استبدال هدف بآخر، أو استبدال شئ متاح بشئ غير متاح، أو استبدال موضوع مثير للانفعال بموضوع آخر لا يثير الانفعال. ويشتمل «الإبدال» على نقل الطاقة الغريزية من موضوع أصلي غير متاح إلى موضوع آخر. ويعتمد نمو الشخصية على تلك العملية نظراً لأن الموضوع الجديد لا يتوقع منه أن يحقق مطالب «الأنا» ويخفف من حدة القلق والتوتر مثل الموضوع الأصلي الذي تم استبداله، وعلى ذلك فإن الفرد يظل في حالة بحث دائم عن أساليب ووسائل جديدة تكون أكثر كفاءة في تخفيف حدة التوتر.

وحينما يؤدي «الإبدال» إلى خدمة وتقدم الحضارة فهذا يعتبر «اعلاء» كما يحدث عند تحويل النزعات الغريزية إلى أنشطة بناءه كالفن والأدب والرياضة... الخ. فمثلا في المجال الرياضي قد يتحول الميل إلى استخدام العنف إلى التفوق في رياضات المنازلات كالمصارعة والملاكمة والكراتية والجودو وغيرها من الأنشطة ذات الطابع العنيف.

٣ - التقمص (التوحد)

ويقصد به محاولة الفرد إضافة شئ ما إلى نفسه. وعندما يتقمص الفرد خصائص فرد آخر فإنه يوحد ذاته أو يضيف إلى نفسه خصائص هذا الفرد، ونتيجة لتلك العملية نجد أن هناك تطابق بين شخصية الفرد وشخصية الآخر الذي تبنى خصائصه.

ويجب علينا أن نفرق بين مصطلحي «التقمص»، «والتطابق». «فالتقمص» عبارة عن العملية التي يأخذ فيها الفرد صفات الآخرين، أما مصطلح «التطابق» فهو يشير إلى الحالة التي يكون عليها الفرد نتيجة لعملية التقمص.

ويؤثر التقمص على شخصية الفرد، فإذا كانت الشخصية المراد تقمصها ذات سمعة طيبة وقيم ومثل عالية كان الأثر إيجابياً، أما إذا كانت مثلاً سيئاً فإن التقمص في هذه الحالة يؤدي إلى ظهور العديد من أنواع السلوك المضطرب.

وفي المجال الرياضي نجد بعض اللاعبين الناشئين الذين يتقمصون شخصيات بعض اللاعبين الدوليين ذوى الشعبية الجارفة، ويشعرون بأنهم أصبحوا نفس الشخصية المتقمصة مما يؤدي إلى شعورهم بالسعادة ونظرتهم الإيجابية نحو ذاتهم وإحساسهم بالقوة وتقدير الذات نظراً لتقمصهم شخصية هؤلاء اللاعبين الدوليين.

٤ - الإسقاط :

وهو يعنى كبت الحقائق المثيرة للقلق والتي تتصل بذواتنا والصاقها بالآخرين أو إسقاطها عليهم، أى أنه حيلة دفاعية تتيح للفرد التخلص من بعض جوانب شخصيته من داخله إلى البيئة الخارجية الأمر الذى يؤدي إلى خفض

التوتر والقلق لديه. فالفرد بدلاً من أن يكون واعياً لدوافعه ورغباته وغرائزه فإنه يكون واعياً وحساساً ومدركاً لها عند الآخرين، ونتيجة لذلك فإنه يلصقها خطأ بالآخرين.

وكثيراً ما يستخدم الفرد الإسقاط لتأكيد ذاته، وذلك بتخليص نفسه من الخصائص غير المرغوب فيها، وفي نفس الوقت يقوم بالصاق تلك الخصائص للآخرين مما يقلل من شأنهم، وهو بذلك يحاول تحسين صورته بالنسبة للآخرين.

٥ - التكوين العكسي (تكوين رد الفعل) :

هو أحد الحيل الدفاعية «للأنا» والتي تحجب عن الشعور نزعة غريزية معينة بما يناقضها، أى أنه نمط سلوكى علنى مضاد لميول الشخصية فعلى سبيل المثال قد يشعر لاعب بكراهية نحو لاعب آخر، فتحاول «الأنا» التخلص من هذا الشعور بسلوك آخر مغاير حيث تظهر مشاعر الحب والود تجاه هذا اللاعب، ولكن تبقى مشاعر الكراهية قائمة فى منطقة «اللاشعور»، ويكون هذا الحب بمثابة القناع الذى يخفى الكراهية ويطلق على تلك العملية «التكوين العكسى».

٦ - التبرير :

وفيه يقوم الفرد بتقديم تفسير وتوضيح للسلوك الذى قام به، أو الأشياء التى حدثت له، ويكون هذا التفسير مخالف للحقيقة وغير صادق. وعندما يقوم الفرد بتلك العملية فهو يعتقد أن هذا التفسير سيكون مقبولاً من الآخرين أكثر من السبب الحقيقى. وبطبيعة الحال فكل فرد يرغب فى أن يكون مقبولاً اجتماعياً، ولذلك إذا ما قام بسلوك غير مناسب أو تصرف بأسلوب غير لائق، فإنه يحاول إخفاء الأسباب الحقيقية والبحث عن بعض الأسباب المنطقية التى يبرر بها سلوكه.

وفى المجال الرياضى نجد العديد من الرياضيين الذين يستخدمون التبرير كحيلة دفاعية، مثل الرياضى الذى يعزو فشله فى تسجيل هدف إلى سوء حال

الملعب، أو سوء تمريرة الزميل، أو رداءة الكرة وغير ذلك من التبريرات، كذلك نجد أحياناً بعض الفرق الرياضية التى تعزو فشلها إلى الخلافات مع الإدارة فى الأندية، أو سوء الخطة التى وضعها المدرب أو إلى التحيز من جانب الحكام.

٧ - النكوص :

ويقصد به ارتداد الفرد لمرحلة سابقة من النمو بدلاً من التقدم إلى المرحلة التالية، والهدف منه محاولة الفرد حل الصراع أو تحييد التهديد الذى يواجهه. فالفرد عندما يتعرض للآلام والإحباطات من العالم الخارجى فإنه ينكص إلى عالمه الخاص اعتقاداً منه بأن ذلك سيؤدى إلى إنهاء الصراع الذى يعانى منه. وفى المجال الرياضى نجد بعض اللاعبين الذين ينخرون فى البكاء كالأطفال أو يقضمون أظافرهم عند هزيمتهم فى أحد المنافسات الرياضية.

٨ - التثبيت :

ان الفرد ينتقل من مرحلة من النمو إلى مرحلة أخرى انتقالاً سلساً، وخلال تلك المراحل قد يواجه الفرد مواقف كثيرة محبطة ومثيرة للقلق، ونتيجة لذلك يتوقف سلوك الفرد عند مرحلة معينة لا يتعداها إلى ما بعدها لمواجهة القلق والأفكار التى تهدده، أى أن الفرد يصبح مثبتاً على مرحلة معينة من مراحل نموه لأنه يخشى الانتقال إلى المرحلة التالية.

ويؤدى التثبيت بالفرد إلى التمسك بالسلوك المألوف خوفاً من الفشل فى مواجهة متطلبات الموقف الجديد، وهكذا يمكننا القول أن التثبيت احدى حالات الركود النفسى. مثال ذلك الطفل الذى يرفض الاقلاع عن التغذية بالزجاجة بالرغم من تجاوز عمره الزمنى تلك المرحلة حيث أنه تثبت عند المرحلة الفمية. وأيضاً اللاعب الذى يرفض استخدام طرق حديثة فى التدريب والإصرار على استخدام الطرق التى تدرب عليها سابقاً خوفاً من إخفاقه إذا ما استخدم الطرق الحديثة.

نظرية التحليل النفسي والإرشاد النفسي :

١ - ضرورة اهتمام الاخصائي النفسي بالأسباب التي تؤدي بالأفراد إلى استخدام العمليات الدفاعية، نظراً لاستخدام «الأنا» لتلك العمليات للحفاظ على تماسكها.

٢ - من الأساليب الهامة التي تساعد الفرد استخدام التفريغ الانفعالي والتداعي الحر.

٣ - اهتمام الاخصائي النفسي يكون بما هو كائن حالياً.

ثانياً: نظرية الذات

Self Theory

يتضمن التوجيه والإرشاد النفسي دراسة الذات ومفهوم الذات. فالذات هي الشعور والوعي بكيونة الفرد، وتنمو الذات وتتطور نتيجة للخبرات التي يمر بها الفرد. وتتكون بنية الذات كنتيجة للتفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة، والذات من تصور الآخرين، والذات المثالية، وتسعى الذات إلى التوافق والثبات كما أنها تنمو نتيجة للنضج والتعلم.

مفهوم الذات Self- Concept :

يعتبر مفهوم الذات حجر الزاوية في بناء الشخصية، ويرى «حامد زهران» (١٩٧٧م) ان مفهوم الذات عبارة عن تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته. ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية، وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو «الذات المدركة» Perceived Self ، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين يتصورونها

والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين «الذات الاجتماعية» Social Self، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون «الذات المثالية» Ideal Self.

ان وظيفة مفهوم الذات أنه يحدد وينظم السلوك وينمو مفهوم الذات تكوينياً كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات، ويرى «كارل روجرز» Rogers ان جميع الأطفال يولدون ولديهم نزعة إلى تحقيق الذات، ويحاولون اشباع حاجاتهم لتحقيق الذات، وبالتالي فان سلوكهم موجه نحو هدف، كما أنهم يسلكون في تفاعلاتهم مع البيئة ككل منظم، أى أن كل ما يفعلونه يتصل بعضه البعض الآخر، كذلك فإن الأطفال يبحثون عن الخبرات التي تيسر لهم تحقيق الذات ويحافظون عليها ويتجنبون الخبرات التي تعوق ذلك التحقيق.

ان التفاعل الهام بين الطفل وبيئته والذي يؤدي إلى تكوين مفهوم الذات هو ذلك الذي يتضمن طريقة تقويم الآخرين للطفل، وبمعنى آخر فإن الخبرات الذاتية المرتبطة بتلقى التقدير الموجب من الآخرين ذوى الأهمية تتمثل وتستوعب في مفهوم الذات، وعلى العكس فإن الخبرات الذاتية التي تقيم تقييماً سالباً والتي ترتبط بغيبة التقدير الاجتماعي الموجب تلقى النكران من وعى الفرد. فمفهوم الذات اذن هو إلى حد كبير مرآة وانعكاس لتقييمات الآخرين خلال مرحلة الطفولة.

ثبات مفهوم الذات :

يرى «كارل روجرز» Rogers صاحب نظرية الذات أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير، الا أنه يمكن تعديله حيث يرى ان أحسن طريقه لاجداث التغير في السلوك تكون باحداث التغير في مفهوم الذات. ويحاول معظم الأفراد الاحتفاظ بمفهومهم عن ذواتهم أو تحسين هذا المفهوم، وقد ينجحوا في ذلك أحياناً، ويخفقوا في أحيان أخرى، وإذا ما تعرض الفرد للاضطراب الانفعالي

فإنه قد يحدث إعادة نظر جذرية في مفهومه لذاته، أو قد يحتفظ بمفهومه لذاته بينما تتغير اتجاهاته بشكل واضح تجاه الآخرين.

ويمكن النظر إلى ثبات مفهوم الذات في ضوء المواقف التي يتعرض لها الفرد، ففي الظروف الطبيعية نجد أن مفهوم الذات يثبت ويستقر بحلول فترة المراهقة وقد يكون قبل تلك الفترة بمدة قليلة، وفي الضغوط الموقفية نجد أن الفرد يظهر وصفاً للذات أكثر ثناءً، وقد تؤدي الضغوط أحياناً إلى الوصف السلبي للذات، كما نجد أنه تحت تأثير العلاج النفسي للفرد أو برامج التوجيه والإرشاد النفسي يحدث تغير في مفهومه لذاته نظراً لأن الفرد الذي يطلب مساعدة الاختصاصي النفسي نجده في أغلب الأحيان لديه مفهوم سلبي تجاه ذاته.

الذات المثالية :

يشير معظم علماء النفس الذين تناولوا موضوع الذات إلى أن الطفل لا يكون فقط مفهوماً لما هو عليه، وذلك من خلال تفاعله مع الآخرين، ولكنه يكون أيضاً صورة أو فكرة لما يجب أن يكون عليه. كما أننا نجد بعض الأفراد الذين لا يستطيعون التفرقة بين إحساسهم لما يجب أن يكونوا عليه، وما يحبون أن يكونوا عليه، والبعض الآخر يستطيع معرفة ذلك، فعلى سبيل المثال قد يشعر طفل بأنه يجب أن يصبح لاعب كرة قدم مثل والده ويجب عليه بالتالي أن يعبر عن ذاته وفقاً لهذا الشعور، لكنه داخلياً يتوق لأن يكون لاعب تنس مرموق.

إننا في كثير من الأحيان نجد أن الآباء عن تعاملهم مع أولادهم عادة ما يطلبون منهم الكف عن الأنماط السلوكية غير المتسقة مع مثلهم العليا، وذلك لكي يكون سلوكهم متفقاً مع مثلهم، ونتيجة لذلك نجد أن الآباء غالباً ما يفشلون في التعرف على السمات المزاجية لأولادهم مما يعرضهم للاغتراب عن ذواتهم، وذلك لاصرارهم على أن يسلك أبناءهم بطريقة معينة لا تتناسب مع ميولهم ورغباتهم الأساسية. فمثلاً نجد أن هناك العديد من الآباء الذين يريدون أن يكون طفلهم اجتماعياً حتى ولو كان الطفل يفضل الأنشطة الانعزالية، بينما

يريد البعض الآخر عدم اختلاط طفله بالآخرين على الرغم من أن ميول الطفل تميل إلى الانضمام والانتماء إلى الآخرين.

الطبيعة الاجتماعية للذات :

ان اتجاهات الذات ينظر إليها على أنها نتاج للتفاعل الاجتماعي، فإدراك الفرد لكيفية رؤية الآخرين له تؤثر على مفهومه لذاته، كذلك فإن الأسلوب الذي يقارن الفرد به أفكاره عن نفسه بالأنماط الاجتماعية السائدة مع التوقعات التي يعتقد أنها تكون لدى الأفراد الآخرين تؤثر على مفهومه لذاته أيضاً، ويشبه «كولي» Cooly، ادراك الفرد عن كيفية رؤية الآخرين له بالذات المنعكسة، أي مفهوم الذات كما ينعكس من فكرة الآخرين عنها.

ويلعب التقمص أهمية خاصة في فهم نمو الذات، فنحن نجد أن بعض الأشخاص يتم اختيارهم كمثال أعلى وقدوة وبمجرد أن يتم اختيار المثل الأعلى فإن الفرد يتعلم ويقلد سلوكه وحتى مشاعره. وهكذا نجد أن الأسرة تلعب دوراً هاماً في تكوين مفهوم الذات للأبناء، فحب وعطف الوالدين للطفل واتجاهاتهم نحوه أثناء مراحل نموه تكون على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين مفهوم الذات لديه، كذلك فإن الأفراد الآخرين خارج نطاق الأسرة يلعبون دوراً رئيسياً في تكوين مفهوم الذات مثل المربين والزملاء ورفاق اللعب و الأصدقاء وغيرهم.

المؤثرات الاجتماعية في مفهوم الذات :

يتأثر مفهوم الذات بالعديد من المؤثرات، ومن أهمها القدرة العقلية، وصورة الجسم Bobby - Image، والتي تلعب دوراً هاماً في تقييم الفرد لذاته، وبجانب تلك المؤثرات نجد أن المؤثرات الاجتماعية مثل الدور الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي، والتنشئة الأسرية، والمقارنة لها تأثير واضح في مفهوم الذات بصفة عامة وأيضاً على الجوانب الأخرى مثل صورة الجسم.

ان صورة الجسم لدى الطفل تتأثر بالعديد من الخصائص الموضوعية مثل

الطول والوزن والتناسق بين أجزاء الجسم، والقوة، والسرعة، والرشاقة وغيرها من الصفات البدنية والتي تشكل في مجموعها صورة الجسم، فإذا كانت هذه الخصائص تعتمد على معايير اجتماعية مثل نظرة الآخرين إليه والتقييم الدائم بين الحسن والردئ، فإنها تكون بمثابة خصائص اجتماعية.

ويؤثر الدور الاجتماعي الذي يقوم به الفرد في مفهومه لذاته، حيث نجد أن وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية يؤدي إلى نمو مفهومه لذاته وذلك عن طريق التفاعل الاجتماعي مع الآخرين. فالفرد يوضع في أنماط من الأدوار المختلفة منذ طفولته، وأثناء تحركه خلال هذه الأدوار فإنه يتعلم أن يرى نفسه كما يراه رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة، وفي كل منها يتعلم المعايير الاجتماعية والتوقعات السلوكية التي يربطها الآخرون بالدور. كذلك فإن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات، كما أن مفهوم الذات الإيجابي يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحاً، وأيضاً فإن النجاح في العلاقات الاجتماعية يؤدي إلى زيادة نجاح التفاعل الاجتماعي.

وتلعب التنشئة الأسرية دوراً هاماً في مفهوم الذات، فالطفل الذي ينشأ في أسرة توفر له قدراً مناسباً من الرعاية والاهتمام والعطف والحب والتقدير فإن ذلك يرفع من قدراته واهتماماته ومهاراته الأمر الذي ينعكس إيجابياً على فكرته عن ذاته، وعلى العكس من ذلك فقد يتسبب الوالدان في أن يدرك الطفل نفسه بصورة سلبية إذا ما اتبعا معه أساليب خاطئة في تنشئته الاجتماعية داخل الأسرة.

كما تلعب المقارنة دوراً مؤثراً في مفهوم الفرد لذاته، فإذا قارن نفسه بجماعة من الأفراد أقل منه قدرة فإنه يزيد من قيمتها، أما إذا قارن نفسه بجماعة أعلى من قدره فإنه يقلل من قيمتها. فعلى سبيل المثال ربما يشعر الفرد بأن ذكائه محدود أو أنه شخص غبي بدرجة غير حقيقية إذا قارن نفسه بجماعة من الأقران مستوى تحصيلهم الدراسي أعلى منه، كذلك اللاعب الذي يشعر بضعف

مستوى قدراته البدنية والمهارية بدرجة غير حقيقية إذا ارتبط في التدريب مع لاعبين أعلى منه فى المستوى.

نظرية الذات والإرشاد النفسى :

١ - الإرشاد النفسى يتضمن موقفاً خاصاً بين الاختصاصى النفسى والفرد، يضع فيه الفرد مفهومه عن ذاته كموضوع أساسى للمناقشة، بحيث تؤدي عملية الإرشاد إلى فهم واقعى للذات، وإلى زيادة التطابق بين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالى.

٢ - يجب أن يدرك الاختصاصى النفسى أن الفرد هو أفضل مصدر للمعلومات عن نفسه، فلا يمكن معرفة محتوى مفهوم الذات الخاص للفرد إلا عن طريقه هو، لذلك يجب على الاختصاصى النفسى العمل على توفير التسامح والتقبل غير المشروط لكل ما يدلى به الفرد من معلومات حتى يوفر له الجو المناسب الذى يتيح له التعبير عن ذاته تعبيراً حراً صريحاً.

٣ - ان يدرك الاختصاصى النفسى أن أفضل المداخل لفهم شخصية الفرد وسلوكه تكون من خلال الاطار المرجعى الداخلى للفرد نفسه، ولتحقيق ذلك يجب استخدام التقرير الذاتى.

٤ - ان يدرك الاختصاصى النفسى أن أهم عنصر فى العملية الإرشادية هو مراعاة الجانب الانفعالى للفرد، وان تقوم العلاقات بين الاختصاصى والفرد على التقبل والفهم والاخلاص والاحترام بصرف النظر عن سلوكه.

ثالثاً: نظرية السمات

Trait Theory

تهتم هذه النظرية بالعوامل المحددة التى تفسر السلوك البشرى والتى تمكن من تحديد سمات الشخصية، وتفترض هذه النظرية أن سلوك الانسان يمكن تنظيمه بطريق مباشر، وأنه يمكن قياس السمات والعوامل المحددة لهذا السلوك

باستخدام الاختبارات والمقاييس للوقوف على الفروق والسمات المميزة للشخصية، كذلك ترى أن نمو السلوك يتقدم من الطفولة إلى الرشد من خلال نضج السمات والعوامل.

والشخصية فى ضوء هذه النظرية عبارة عن نظام يتكون من مجموعة سمات أو عوامل مستقلة تمثل مجموع أجزائها، أى أنها عبارة عن نظام دينامى لمختلف سمات الشخص. فالسمة هى الصفة الفطرية أو المكتسبة التى يتميز بها الشخص سواء كانت جسمية أو عقلية أو انفعالية أو اجتماعية، كما أنها تعبر عن استعداد ثابت نسبياً لنوع معين من السلوك، ويرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يمكن أن يفهم فى ضوء سمات شخصيته التى تعبر عن سلوكه، فيمكن وصف الفرد بأنه قوى أو ضعيف أو اجتماعى أو انطوائى أو ذكى أو غبى... الخ.

ويرى «البورت Allport» أن الطبيعة الانسانية مثل كل ما هو طبيعى تتكون من بناءات أو هياكل ثابتة نسبياً فهو يعتقد بوجود هذه البناءات داخل الفرد بسبب حقيقة واحدة ملحوظة وهى الاتساق النسبى فى سلوك شخص ما. فعلى سبيل المثال عندما نعرف شخصاً معيناً نستطيع أن نحدد بدرجة عالية من الدقة كيف سيسلك فى مواقف متعددة، فقد يكون عادة ودوداً، أو عدوانياً، أو انطوائياً، أو اجتماعياً... الخ.

ويعرف «البورت» السمة بأنها «بنية عصبية نفسية لها القدرة على استخلاص المثيرات المتكافئة وظيفياً وعلى المبادأة فى التوجيه المستمر لأشكال متكافئة (متسقة بصورة ذات معنى ودلالة) من السلوك التوافقى والتعبيرى.

والسمات تفسر لنا الاتساق فى السلوك الانسانى، لأنه لا يوجد اثنان من البشر يمتلكان نفس السمات تماماً، كما أن كل فرد منهما يواجه الخبرات البيئية بشكل مختلف عن الآخر، فالفرد الذى يمتلك سمة الود سوف يستجيب إلى الغرباء على نحو مختلف عن استجابة الفرد الذى يمتلك سمة التشكك فى

الآخرين، فالمثير فى كلتا الحالتين واحد ولكن الاستجابات مختلفة بسبب اختلاف السمات.

ان سمات الأفراد تنظم الخبرات التى يتعرضون لها، وذلك لأنهم يواجهون العالم على أساس سماتهم، فإذا كان الأفراد فى أساسهم عدوانيين، فإنهم سوف يظهرون هذا العدوان فى مواقف كثيرة متنوعة، وسوف توجه السمات سلوكهم لأن الأفراد يستطيعون الاستجابة للعالم على أساس سماتهم، فالسمات اذن تنشئ السلوك وتوجهه، كما أنه لا يمكننا ملاحظتها بصورة مباشرة، ولكن نستطيع أن نستنتج وجودها من خلال تبني الفرد لنمط معين من التكيف، ومن المواقف التى يتبنى فيها الفرد نفس الأسلوب فى الفعل، وكذلك شدة ردود أفعال الفرد فى المحافظة على نمط السلوك المفضل.

ويشير «البورت» إلى أن سمة الفرد تجعله يستجيب لسلسلة من المثيرات بطريقة ما تعكس السمة، وهذا قد يعنى أحياناً أن عليه أن يسلك مسلكاً بطريقة ما لم يسلكها من قبل، وذلك لكى يعبر عن السمة التى لديه.

كما يضيف «البورت» أن سمات كل فرد هى فى جوهرها متفردة، فقد يتميز فردين بسمة العدوانية، ولكن عندما ننظر إلى هذه السمة بدقة عند كل منهما فسنجد أن سمة العدوانية لها نوعية مختلفة إلى حد ما عند كلاهما، وقد ميز «البورت» بين «السمات الفردية» Individual Traits، و«السمات المشتركة أو العامة» Common Traits، والسمات الفردية هى تلك التى يمتلكها فرد معين، أما السمات المشتركة فهى تلك التى يشترك فيها عدد من الأفراد، ويمكن وصف أى جماعة عن طريق تحديد سماتها، فيمكن أن نقول عن جماعة أنها عدوانية وعن أخرى أنها متعاونة أو اجتماعية... الخ.

وبالمثل يمكن أن نصف أى فرد عن طريق سماته، فنقول هذا الفرد عدوانى أو متعاون أو اجتماعى. فحين نقوم باستخدام السمات لوصف جماعة نقول أنها سمات مشتركة، وحين تستخدم لوصف فرد نقول أنها سمات فردية.

كما أوضح «البورت» أن الطريقة الايديوجرافية Idiographic Method (الدراسة الفردية) أفضل من الطريقة الناموسية Nomothetic Method (الدراسة الجمعية) وذلك لأن المتوسطات التي نحصل عليها من التطبيق على مجموعات ليست إلا مجرد تجريدات، ولا تنطبق على أى حالة فردية بشكل دقيق. ولذلك يرى «البورت» أن الطريقة الوحيدة للتعرف على أى شخص هي دراسته بعمق لأنه لا يوجد شخصان لهما نفس السمات بشكل متطابق.

والسمات العامة أو المشتركة تعتبر عند «البورت» مظهر هام وضرورى فى دراسة السلوك الانسانى، فهى عبارة عن استعداد عام يمكن بواسطته أن نقارن بين الناس بشكل دقيق. فالسمات العامة اذن هى مظاهر الشخصية التى يمكننا أن نقارن فى ضوئها معظم الناس الذين يعيشون فى ثقافة معينة، ولتوضيح مفهوم السمة العامة (المشتركة) نفترض أننا نبحث فى سمة ما ولتكن الذكاء العام ضد الضعف العقلى، أو السيطرة ضد الخضوع، أو الطراوة ضد صلابة العود، ونريد أن نعرف مدى قوة هذه السمات لدى فرد ما، فإنه يمكن معرفة ذلك عن طريق مقارنة هذا الفرد بأفراد آخرين بالنسبة لهذه السمات. ومن ثم نقوم بتطبيق بعض المقاييس الخاصة بتلك السمات ونحدد موضع الفرد على هذه المقاييس. وبمقارنة الدرجة التى يحصل عليها هذا الفرد بمتوسط درجات المجموعة فى كل مقياس يمكننا أن نحدد وضعه بالنسبة لمجموعة التقنين فى كل سمة من السمات.

وهكذا نستطيع القول أن هناك أساس منطقى يسمح بالقول بوجود السمة المشتركة أو العامة، ويرى «البورت» أن السمات المشتركة يمكن النظر إليها باعتبارها سمات «شبه حقيقية»، كما أنها تعد بمثابة قوائم يندرج تحتها الأفراد، وفى ضوئها يمكن مقارنتهم بعضهم ببعض. فعن طريق منهج السمة المشتركة يمكن معرفة ان هذا الفرد لديه قدرأً عالياً من القلق أو العدوان أو أن لديه قدرأً منخفضاً منهما. كما يضيف «البورت» أن السمات المشتركة مقاييس تقريبية

للشخصية فحسب، وعلى ذلك يجب على عالم النفس اتخاذ الأساليب المناسبة التى تجعل مقاييسه أكثر دقة وصلاحيه للاستخدام، فيمكنه مثلاً استخدام الأساليب الاحصائية التى تحدد صدق المقياس، كما يمكنه تقنين المقاييس على مجموعات مختلفة من الأفراد، وعن طريق استخدام أساليب التحليل العاملى كأحد الوسائل الاحصائية الهامة يمكن التوصل إلى عوامل نقيه.

ولقد ميز «البورت» بين السمات الرئيسيه Cardinal Traits، والسمات المركزيه Central Traits، السمات الثانويه Secondary Traits، ويرجع هذا التصنيف للسمات إلى اعتقاد «البورت» بأن بعض السمات أكثر ظهوراً وأصاله وذات أهمية كبرى فى بناء الشخصية أكثر من غيرها.

السمة الرئيسيه أو الاستعداد الأصيل :

يشير «البورت» إلى أن هناك بعض الأفراد لديهم سمة واحدة قوية تؤثر فى معظم أنماط سلوكهم وهى ما تعرف بالسمة الرئيسيه أو يمكن أن نطلق عليها الاستعداد الأصيل أو السمة الأصلية Cardinal Disposition، وهذا الاستعداد أو السمة لا يظل مختفياً فترة طويلة من الزمن، بل يظهر ويعرف به الفرد، وهذا الاستعداد نجد أنه عند عدد محدود من الأفراد.

السمة المركزيه أو الاستعداد المركزى :

يرى «البورت» أن معظم الأفراد يمتلكون عدداً من السمات المركزيه تنعكس على سلوكهم بشكل عام، ويتراوح عدد هذه السمات ما بين (٥-١٠) خمسة إلى عشرة سمات، ومنها على سبيل المثال: المبادأة، والشجاعة، والقيادة، والابتكار، والمثابرة، والنظام، وقوة الأنا... الخ.

السمة الثانويه أو الاستعداد الثانوى :

يوضح «البورت» أن تلك السمة أقل أهمية فى وصف الشخصية، وأقل وضوحاً واتساقاً، وتؤدى وظيفتها بصورة أقل من السمة المركزيه، وهى أقرب إلى العادات والاتجاهات.

نظرية السمات والإرشاد النفسي :

- ١ - يجب أن يدرك الاختصاصي النفسي أنه مسئول عن تحديد المعلومات اللازمة لعملية الإرشاد وجمعها وتقديمها للفرد.
- ٢ - تهتم تلك النظرية بتشخيص الحالة النفسية للفرد واستخدام طرق الإرشاد المناسبة لكل شخصية بما يتفق وخصائصها.
- ٣ - تهتم تلك النظرية بتحليل الفرد عن طريق تطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية والتي تزود الاختصاصي النفسي بتقديرات كمية لسمات الفرد تفيد في توجيه العملية الإرشادية.
- ٤ - يجب على الاختصاصي النفسي ألا يقصر الإرشاد على تحقيق ذات الفرد فقط حتى لا تكون النتيجة شخصاً متركزاً حول ذاته فقط، بل يجب أن يهتم بالمجتمع حتى لا يجد نفسه أمام شخصية فردية منعزلة ومضادة للمجتمع.

رابعاً: نظرية المجال

Field Theory

يعتبر «كيرت ليفين Lewin» مؤسس نظرية المجال، ولقد أخذت تلك النظرية تسميات أخرى مثل «النظرية الدينامية» و«علم النفس الطوبولوجي». ويؤكد «ليفين» من خلال نظريته أن السلوك يعتبر وظيفة المجال الذي يوجد في الوقت الذي يحدث فيه السلوك ونتيجة لقوى ديناميكية محركة، ويتم تحليل العلاقات العلية لبناء التكوينات العلمية.

بناء الشخصية :

يطلق «ليفين» على المجال النفسي لنظرية المجال مصطلح «حيز الحياة» Life Space، وهو عبارة عن المجال النفسي الكلي الذي يضم كل الوقائع الممكنة التي تحدد سلوك الشخص في وقت محدد، أي أنه المجموع الكلي للوقائع التي تؤثر في سلوك الشخص في لحظة معينة. وقد يشتمل «حيز الحياة» على حاجات الشخص وخبراته وامكاناته ورغباته وذكرياته... الخ.

ولتوضيح مصطلح «حيز الحياة» نسوق المثال التالي فى المجال الرياضى، أحد اللاعبين موجود مع أعضاء فريقه ومدربه فى جلسة تدريبيه، فان «حيز حياة» هذا اللاعب قد يشتمل على احساس عام بقدراته وبما يحدث فى تلك الجلسة، كذلك فإن المدرب يعتبر أحد العلامات الهامة فى حيز حياته، وأيضاً زملائه فى الفريق يكونون جزءاً من هذا الحيز، كما قد يشتمل حيز حياة هذا اللاعب أيضاً على تخيله لنتيجة المباراة القادمة، وقد يتخيل نفسه مسجلاً لهدف فى تلك المباراة.

ان «حيز حياة» هذا اللاعب فى اللحظة المعينة (الجلسة التدريبية) يمكن تقسيمه إلى مناطق متعددة، فاللاعب نفسه يمثل منطقة، والمدرب يمثل منطقة ثانية، وأعضاء الفريق يمثلون منطقة أخرى، والمباراة القادمة تمثل أحد المناطق.. وهكذا.

ويرى «ليفين» أن «حيز الحياة» يمكن تقسيمه إلى شخص، وبيئة سيكولوجية (المجال النفسى)، وأن السلوك وظيفة لكل من الشخص والبيئة أى أنه وظيفة «لحيز الحياة». ووفقاً لآراء «ليفين» فإن «حيز الحياة» يحاط بما يطلق عليه «الغلاف الغربى»، وان الاشياء التى توجد والوقائع التى تحدث فى هذا «الغلاف الغربى» تؤثر فى البيئة السيكلوجية «لحيز الحياة» والتى تؤثر بدورها فى الشخص. وقد اطلق عليه «ليفين» اسم «العالم المادى الخارجى». فالوقائع التى تحدث فى البيئة السيكلوجية تؤثر فى العالم المادى، وهكذا نجد أن الحدود الفاصلة بين «حيز الحياة» والعالم الخارجى عادة ما تكون قابلة للنفاذ. فقد تغير واقعة حدثت فى العالم المادى المسار الكلى للوقائع فى «حيز الحياة»، فعلى سبيل المثال قد يؤدى لقاء عارض أو حديث تليفونى إلى تغيير مجرى حياة الشخص.

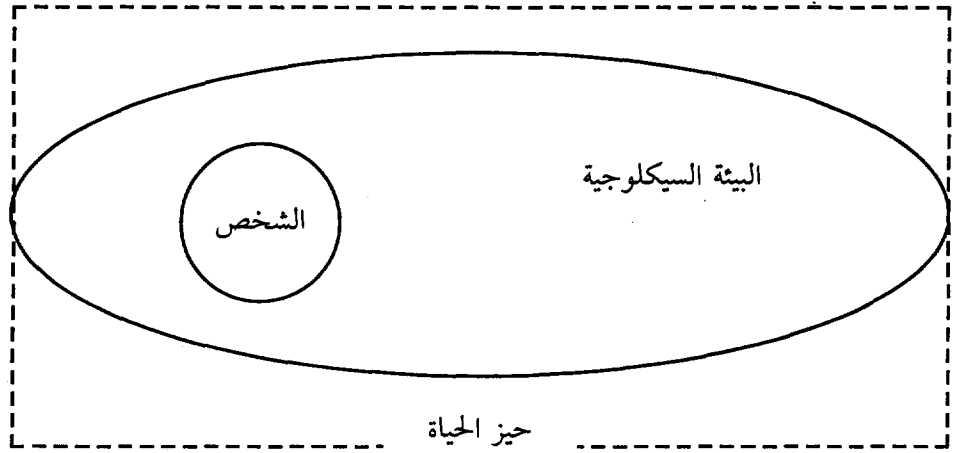
الشخص:

يشبه «ليفين» الشخص بدائرة مغلقة، ويوضح أن الشخص عبارة عن وحدة

منفصلة عن أى شخص آخر فى العالم، ومع ذلك فهو موجود داخل هذا العالم. والشخص ليس منفصلاً عن البيئة فقط، بل نجده متمايز داخل نفسه، فالشخص له خاصيتان هما: «التمايز» و «التكامل» بمعنى أن الشخص يكون منفصلاً عن المجال الكلى، وفى نفس الوقت يكون مندمجاً داخل هذا المجال الكلى، فالشخص كما يراه «ليفين» عبارة عن أجزاء منفصلة ومتصلة فى نفس الوقت.

البيئة السيكلوجية (المجال النفسى) :

وهى عبارة عن البيئة السيكلوجية (النفسية) التى تقع خارج حدود الشخص، ومع ذلك فإن الشخص يوجد فى هذه البيئة السيكلوجية ويتفاعل معها، ويعتمد كل منهما على الآخر، والشكل التالى (١) يوضح ذلك.



شكل رقم (١)

يوضح حيز الحياة والشخص والبيئة السيكلوجية

ان الشكل (١) يوضح البيئة السيكلوجية بالشكل البيضاوى وهو يحيط بالدائرة التى تمثل الشخص، والمساحة الكلية داخل الشكل البيضاوى والتى تضم البيئة السيكلوجية والشخص تمثل حيز الحياة.

ديناميات الشخصية:

ان البناء الجيد «لحيز الحياة» يوضح لنا ما يحدث فيه فى لحظة معينة، ولكنه لا يحدد كيف سيسلك الشخص فى الموقف الفعلى، ولابد أن يحتوى هذا «الحيز» على الوقائع التى تلزم لتفسير سلوك الشخص، ولكى نتمكن من فهم السلوك على نحو صحيح فقد حدد «ليفين» بعض المفاهيم الدينامية للشخصية والتى تساهم فى توضيح الرؤية بالنسبة للسلوك المحتمل للشخص، وهى: الطاقة، والتوتر، والحاجة، والقيمة، والقوة الموجهة، والتحرك.

الطاقة:

يفترض «ليفين» أن الشخص نظام معقد من الطاقة، والطاقة النفسية تعتبر احدى الطاقات ولكنها هى المسئولة عن الأعمال النفسية. فإذا ما تعرض الفرد للتوتر فى جانب ما أو جزء معين من الجهاز النفسى نتيجة لمثير خارجى أو تغير داخلى فإن ذلك يؤدى إلى عدم اتزان الشخص، وعند محاولة الجهاز النفسى «الشخصى» استعادة التوازن فإنه يقوم بتوزيع التوتر بالتساوى بين أجزائه المختلفة مما يتولد عنه طاقة نفسية. وعندما يزول التوتر ويتم التوازن داخل الجهاز النفسى يتوقف توليد الطاقة وتسود الراحة.

التوتر:

وهى حالة تحدث للشخص نتيجة نقص التوازن، ويرى «ليفين» أن التوتر يتميز بأنه يميل إلى التوزع بالتساوى، أى أن حالة التوتر فى منطقة معينة تتجه إلى المناطق المجاورة إلى أن تعادل نفسها بكمية التوتر داخل النظام الكلى. كما يتميز التوتر أيضاً بالميل إلى الضغط على حدود النظام الذى يحتويه والمنطقة التى يوجد فيها، فإذا كانت هذه الحدود ضعيفة فإن التوتر ينتقل بسرعة إلى المناطق الأخرى، أما إذا كانت تلك الحدود تتميز بالصلابة فإن ذلك يعوق انتقال التوتر وانتشاره.

الحاجة:

ان الحاجة مفهوم دافعى كالدافع، ويؤدى استثارة الحاجة إلى زيادة التوتر فى منطقة معينة، ويرى «ليفين» ان حاجات الشخص تحددها إلى حد كبير العوامل الاجتماعية، وان الحاجات التى توجد حالياً لدى الفرد والتى تؤثر فى الموقف الحاضر هى الحاجات الهامة وحدها، فمثلاً كل فرد لديه القدرة على الشعور بالعطش، ولكن لا ينبغى أن تدخل هذه الحاجة فى الاعتبار إلا عندما تكون الحاجة للماء مقلقة لتوازن الشخص.

القيمة:

ويقصد بها قيمة منطقة معينة فى البيئة السيكلوجية عند الشخص. والمنطقة التى تحتوى على موضوع يشبع حاجة الفرد وتخفض توتره تكون «ذات قيمة ايجابية» أو ما يطلق عليها «ذات تكافؤ موجب»، كذلك فإن المنطقة التى تشمل على موضوع يزيد توتر الشخص وتهدهه تكون «ذات قيمة سلبية» ويطلق عليها أيضاً «ذات تكافؤ سالب».

فعلى سبيل المثال فإن المنطقة التى تشمل على طعام تكون ذات قيمة إيجابية بالنسبة للشخص الجائع، كذلك الشخص الذى يخشى الحشرات الزاحفة فإن المنطقة التى تحتوى على تلك الحشرات تكون ذات قيمة سلبية بالنسبة له أى أنها تزيد من توتره.

القوة الموجهة:

وهى عبارة عن قوى سيكلوجية تؤثر على الشخص وتحركه فى اتجاه معين. ان حركة الشخص تكون نتيجة لجميع القوى الموجهة المؤثرة عليه، فاتجاه القوة وشدتها وظيفة القيم الايجابية والسلبية لمنطقة أو أكثر فى البيئة السيكلوجية. فعلى سبيل المثال إذا كانت هناك قوة موجهة واحدة فقط تؤثر على الشخص فستكون هناك حركة فى اتجاه القوة الموجهة، وإذا كان هناك قوتان موجهتان أو أكثر فإن الحركة الناتجة ستكون محصلة هذه القوى الموجهة جميعاً.

التحرك:

يشير «ليفين» إلى التحرك بأن يشمل الحركة النفسية، أى قيام الشخص بتحويل انتباهه من فكرة يركز عليها إلى فكرة أخرى، كما يرى أن حركة الشخص خلال مجاله النفسى تكون بدافع حاجة معينة تؤدي إلى إطلاق الطاقة وتستثير التوتر وتضفي قيمة إيجابية على المنطقة التى تحقق إشباع تلك الحاجة، فيتحرك الشخص نحو تلك المنطقة لإشباع حاجته. وقد تكون الحدود بين المناطق سهلة الاختراق فيتحقق الإشباع ويحول التوتر، أما إذا كانت الحدود صلبة ولا يمكن اختراقها فإنها تحول دون إشباع الشخص، ففي هذه الحالة يحاول الشخص اتخاذ مسار آخر يؤدي إلى حد قابل للاختراق بحيث يصل إلى الهدف وهو إشباع الحاجة.

نظرية المجال والإرشاد النفسى:

- ١ - ان أهم إسهام لنظرية المجال هو توضيح أهمية الادراك، فالسلوك الشخصى للفرد يكون وظيفة لحالة مجاله الادراكى أثناء لحظة الادراك، أى أن طبيعة ما يدركه الفرد تتقرر بالحالة الجسمانية التى يكون عليها.
- ٢ - يتأثر الادراك بعامل الوقت، لذا يجب أن يكون التعرض للموقف طويلاً نسبياً حتى يسمح للأعضاء الحسية بالقيام بوظيفتها على أكمل وجه.
- ٣ - تؤثر قيم الفرد وأهدافه على ادراكه، فالأفراد يدركون عادة ما يرغبون فى ادراكه، أو ما تدربوا عليه.
- ٤ - يتأثر الادراك بالتهديد، حيث يؤدي التهديد إلى تضيق مجال الادراك ويؤدي بالفرد إلى استخدام الحيل الدفاعية للاحتفاظ بتكامل تنظيم شخصيته.
- ٥ - مساعدة الفرد على وضع مستويات طموح واقعية فى ضوء إمكاناته المختلفة حتى لا يتعرض للإحباط.

٦ - مساعدة الفرد على استرجاع خبراته الماضية وإعادة تنظيمها، وتعديل مجاله الإدراكي حتى يتم الوصول إلى الحل.

خامساً: النظرية السلوكية

Behaviour Theory

ينصب الاهتمام الرئيسى لتلك النظرية على السلوك الانساني، ويطلق على هذه النظرية عدة تسميات هي: «نظرية التعلم» أو «نظرية المثير والاستجابة» أو «النظريات الارتباطية» وتهتم هذه النظرية بالتعرف على كيفية تغير السلوك وعلاقة ذلك بعملية التعلم، وعملية التعلم تتمركز أساساً على التغير في السلوك والذي ينشأ من التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة، وإذا لم يحدث تغير في السلوك، فمن غير المحتمل نمو الشخصية الانسانية.

ويعتبر «سكينر Skinner» من أعظم علماء النفس الذين قدموا اسهامات عظيمة تتعلق بتفسير السلوك الإنساني. وبالنظر إلى تحليل «سكينر» لعملية التعلم نجد أنها نظرية فى عملية التعزيز، كما كان كل اهتمام «سكينر» منصباً على كيفية تغيير السلوك.

ويؤكد «سكينر» على أن السلوك الانساني يمكن التنبؤ به، فالعالم لا يكتفى بوصف الظواهر فقط وإنما لابد أن تكون لديه القدرة على التنبؤ بحدوثها، وهذا يعنى أنه يتناول الماضى وفى ضوء ذلك يمكنه توقع ما يحدث مستقبلاً. كما يرى أيضاً أنه يمكن التحكم فى السلوك وضبطه من خلال عمليات التوجيه والإرشاد والتي تتم بناءً على التحليل الوظيفى للسلوك.

أنواع السلوك :

يقترح «سكينر» ان السلوك نوعان هما: السلوك الاجرائى، والسلوك الاستجابى. فالسلوك الاجرائى يصدر عن الكائن الحى، والكائن الحى يصدر عنه هذا السلوك من داخله أكثر من كونه استجابة لبعض المثيرات، أى أنه سلوك تلقائى أكثر من كونه استجابة لمثير محدد، فالشخص مثلاً يستطيع أن يمشى

خارجاً من الباب وفي هذه الحالة نجد أن السبب الرئيسى للسلوك موجود فى طبيعة الانسان واستعداده العضوى وعلى ذلك فإن المثيرات البيئية فى تلك الحالة لا ترغم هذا الشخص على هذا السلوك «المشى خارجاً». أما السلوك الاستجابى فهو يكون نتيجة مباشرة لمثير معين موجود فى البيئة، فالشخص الجائع مثلاً يفرز اللعاب عندما يشم رائحة الطعام أو يراه.

تباين السلوك :

يلاحظ «سكينر» أن السلوك الواحد يختلف من حيث شدته وتكراره فى نفس الوقت، فعلى سبيل المثال السلوك العدوانى للشخص لا يحدث دائماً بنفس الشدة. ونحن نقول أن الشخص عدوانى أو غير عدوانى، ونفترض مستوى معين للدافع ليفسر لنا هذا الاختلاف فى السلوك العدوانى.

التعلم الشرطى :

ان اهتمام «سكينر» الرئيسى كان منصباً على عملية تغيير السلوك، ولتحقيق ذلك فقد اهتم بمتابعة ودراسة نمو السلوك الانسانى فى تفاعله المستمر مع البيئة، كذلك فإن تعزيز السلوك من أكثر الطرق فاعلية فى التأثير على السلوك وضبطه وتعديله.

ولقد استفاد «سكينر» من مبادئ التعلم الشرطى «لبافلوف» فهناك نوعين من الاشتراط هما: الاشتراط الكلاسيكى، وهو يتعلق بالسلوك الاستجابى، والاشتراط الاجرائى، وهو يتعلق بالسلوك الاجرائى.

ففى الاشتراط الكلاسيكى لبافلوف يتم استبدال المثير الشرطى بالمثير غير الشرطى، وتظل الاستجابة واحدة، وعلى الرغم من استفادة سكينر من مبادئ بافلوف، إلا أنه لا يعتقد أن جانباً كبيراً من السلوك الانسانى يتكون من أفعال منعكسة بسيطة، كما يعتقد أن معظم السلوك الانسانى سلوك اجرائى، أى ان الاستجابات التى يقوم بها الفرد تكون من داخله أى على نحو حر، كما يتحدد السلوك الإجرائى بوقائع تتبع الاستجابة، أى أن الاستجابة يجرى بعدها ما يعقبها

وطبيعته هي التي تعدل ميل الفرد وتدفعه إلى تكرار السلوك مستقبلاً. بمعنى أنه إذا كانت نتائج الاستجابة مشبعة للفرد فإن احتمال تكرارها مستقبلاً يتزايد، وبهذا يمكن القول ان الاستجابة الاجرائية قد تأثرت بالتعزيز وتم اشراطها. وفيما يلي بعض المبادئ التي توضح لنا طبيعة هذا النوع من التعلم وهي:

١ - التعزيز .

٢ - الانطفاء .

٣ - التعميم .

٤ - التمييز .

التعزيز Reinforcement :

ويقصد «بالتعزيز» أى حدث يزيد بوقوعه احتمالية بأن المثير سوف يستدعى فى الفرص التالية استجابة ما، وهو يعمل على تقوية وتدعيم وتثبيت السلوك عن طريقة الإثابة. فالسلوك يتعلم ويقوى ويثبت إذا ما تم تعزيزه، ويؤدى التعزيز بالإثابة إلى تثبيت الاستجابة أى تدعيم السلوك والنزعة إلى تكرار نفس السلوك الذى تم تعزيزه إذا تكرر الموقف، ولكن يجب أن نضع فى الاعتبار أنه ليس من الضروري تعزيز استجابة الفرد بعد كل مرة يستجيب فيها إلى مثير معين حتى نبقى على الاستجابة، حيث أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن التعزيز غير المنتظم يحافظ على الاستجابة عادة بدرجة أكبر مما يحافظ عليها التعزيز المنتظم.

ويقسم «سكينر» التعزيز إلى نوعين رئيسين هما: التعزيز المستمر «المنتظم»، وهو الذى يتم بعد كل مرة يستجيب فيها الشخص إلى مثير معين، أى تعزيز الاستجابة فى كل مرة تصدر فيها، أما النوع الثانى فهو التعزيز المتقطع «غير المنتظم» وهو الذى يتم فيه تعزيز الاستجابة فى بعض مرات حدوثها دون البعض الآخر، ويتحقق ذلك عن طريق حساب عدد الاستجابات وإثابة الفرد على

الاستجابة المعينة إذا تكررت عدداً معيناً من المرات، أو يتم إثابة السلوك على أساس فترات زمنية ثابتة بصرف النظر عن عدد الاستجابات التي يقوم بها الفرد في تلك الفترة.

وعموماً يجب ملاحظة أن التعزيز المستمر يؤدي في بداية التعلم إلى معدلات مرتفعة من الاستجابة أى يساهم في تنمية أنواع السلوك الجديد لدى الفرد بشكل فعال ومؤثر، ومع ذلك فإن الاستجابة التي تكتسب بالتعزيز المستمر أقل مقاومة للانطفاء من تلك التي تكتسب بالتعزيز المتقطع.

لذلك يجب على المربين مراعاة أنه عند تعليم استجابة معينة جديدة فإنه من الملائم أن تكون البداية باستخدام التعزيز المستمر حتى يتم اكتساب السلوك ثم الانتقال بعد ذلك إلى التعزيز المتقطع. وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن التعزيز المتقطع «غير المنتظم» يحافظ على الاستجابة عادة بدرجة أكبر مما يحافظ عليها التعزيز المستمر «المنتظم» الذي يتم بعد كل استجابة لمثير معين.

الانطفاء Extinction :

ويقصد به ضعف السلوك المتعلم واختفاؤه إذا لم يمارس ويعزز، فالسلوك يظل يحدث إذا كان هناك نوع من الإثابة عليه، كما يختفى السلوك إذا لم يتم تدعيمه. وهنا تكمن أهمية التدعيم من وقت لآخر لضمان دوام الاستجابة. فعلى سبيل المثال في المجال الرياضي، فإن اللاعب الذي ينقطع عن التدريب لفترة طويلة فإنه يفقد القدرة على أداء المهارات الحركية بشكل جيد، فضلاً عن تلاشي المهارة تدريبياً. ويستطيع اللاعب استعادة القدرة على الأداء الجيد تدريجياً من خلال التدريب المنظم.

التعميم Generalization :

ويقصد به أن يقوم الشخص بتعميم الاستجابة المتعلمة في المواقف التي تشبه الموقف الذي تعلم فيه تلك الاستجابة، أى أن الشخص سيقوم بالاستجابة لموقف جديد في ضوء ما تعلمه من استجابة في مواقف مشابهة سابقة أى حسب خبرته الماضية. وهذا يعنى أن الفرد إذا تعلم استجابة معينة نتيجة لمثير ما وأدت

تلك الاستجابة إلى تحقيق هدف معين، فإنه سيقوم بنفس هذه الاستجابة عند ظهور بعض المثيرات المتشابهة معها، وكلما زاد التشابه بين المثيرات كلما زادت درجة التعميم.

ونظراً لوجود تشابه بين المواقف الجديدة والمواقف السابقة فقد يحدث تعميم خاطئ، لذلك يجب أن يتعلم الفرد كيفية التمييز بين المثيرات المتشابهة. فعلى سبيل المثال الطفل الذى عضه كلب وتكونت عنده استجابة الابتعاد عن رؤية الكلاب، نجد أن الاستجابة نفسها تظهر عند رؤيته حيوانات أخرى تشبه الكلاب أى أنه قام بتعميم الاستجابة المتعلمة.

وفى المجال الرياضى يمكننا الاستفادة من ظاهرة التعميم فى تعلم الاستجابة للمواقف المختلفة فى أثناء الممارسة الرياضية طبقاً لمقدار التشابه بينها وبين المواقف السابقة أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية.

التمييز Discrimination :

ويقصد به قدرة الفرد على التمييز بين المثيرات المتشابهة، ويتم ذلك عن طريق تعزيز الاستجابة الصحيحة لمثير ما، بينما لا تعزز الاستجابة غير الصحيحة لمثير مشابه، فعلى سبيل المثال عندما يبدأ الطفل فى تعلم الكلام فإنه يلقى استحساناً عندما ينطق كلمة «بابا» كاستجابة لرؤية والده، وهذه الاستجابة يقوم الطفل بتعميمها للمثيرات المتشابهة أى للرجال الآخرين، وفى هذه الحالة إذا لم يتلقى الطفل أى استحسان عند تعميم استجابة «بابا» لجميع الرجال، وإذا استمر اظهار هذا الاستحسان فقط عند نطق هذه الكلمة فى حضور والده، حينئذ فقط سيتعلم الطفل التمييز بين المثيرات المتشابهة.

النظرية السلوكية والإرشاد النفسى :

١ - يجب على الاختصاصى النفسى مساعدة الشخص على التخلص من الأفكار السلبية، وتعلم أنماط جديدة من السلوك المرغوب فيه، والتخلص من السلوك غير المرغوب فيه.

٢ - يجب على الاختصاصي النفسي تحديد السلوك المراد تغييره، والظروف التي يحدث فيها، كذلك تخطيط المواقف التي يتم من خلالها تعلم السلوك المرغوب.

٣ - يجب على الاختصاصي النفسي العمل على تنظيم الظروف البيئية بما يؤدي إلى تعلم أنماط جديدة من السلوك.

٤ - يجب على الاختصاصي النفسي العمل على تشجيع الشخص على ممارسة أنماط جديدة من السلوك، وبذلك تزداد حصيلته من تلك الأنماط ويمكنه استخدامها في مواقف أخرى جديدة.

٦ - يجب على الاختصاصي النفسي الاهتمام باتاحة الفرصة للفرد للاشتراك في أوجه متعددة من النشاط مما يحقق له الإشباع.

نماذج تطبيقية في المجال الرياضي:

قد يواجه المربي الرياضي «مدرس-مدرب» بعض المشكلات أثناء عمله التربوي، ولذلك فهو يقوم بالاستعانة بمبادئ النظريات المختلفة لزيادة قدرته على التصدي لهذه المشكلات، وفيما يلي سنقدم بعض النماذج وأسلوب التعامل معها.

النموذج الأول:

قد يواجه مدرس التربية الرياضية أحد التلاميذ الذين يتميزون بالسلوك العدواني، وعدم النظام أثناء حصة التربية الرياضية.

في هذه الحالة يجب على المدرس أن يقوم بملاحظة التلميذ ملاحظة موضوعية أثناء الحصة من حيث أنماط السلوك التي يقوم بها، ومدى اشتراكه وفاعليته أثناء الحصة، والأنشطة التي يشترك فيها، وبذلك يتمكن المدرس من تحديد الخط القاعدي لسلوك التلميذ.

ولمساعدة هذا التلميذ لكي يغير من سلوكه غير المرغوب فيه «السلوك العدواني»، وعدم النظام»، فإن المدرس يمكنه توجيه اهتمامه للتلميذ وتشجيعه والثناء عليه عندما يكف عن المظاهر السلبية لسلوكه والاشتراك بفاعلية في الدرس، أى أن المدرس يقوم بعملية تعزيز لسلوك التلميذ، كذلك يقوم المدرس بتجاهل التلميذ في حالة قيامه بالسلوك غير المرغوب فيه، وعدم مشاركته بفاعلية في درس التربية الرياضية، ويقوم المدرس بتكرار تلك العملية، فإذا حدث تحسن في سلوك التلميذ فيستطيع المدرس أن يتأكد من أن هذا التحسن في السلوك يرجع إلى قيامه بتعزيز سلوك التلميذ أم يرجع إلى أسباب أخرى. وللتحقق من ذلك يقوم المدرس بالتوقف عن تعزيز سلوك التلميذ، كما يقوم بتجاهله، ويتم ملاحظة أنماط سلوكه مرة أخرى، فإذا ظهر أن سلوك التلميذ يتميز بالعدوانية وعدم النظام أى وصل إلى الخط القاعدي، فإن ذلك يدل على أن استخدام أسلوب التعزيز من جانب المدرس قد ساهم في ضبط سلوك التلميذ.

النموذج الثاني:

قد يكتشف مدرس التربية الرياضية تلميذ غير متعاون مع زملائه في حصة التربية الرياضية، ففي هذه الحالة يهتم المدرس بالعمل على مساعدته في التعرف على أهمية التفاعل والتعاون مع الآخرين، وعليه أن يخلق المواقف التعليمية التي تتطلب التعاون مثل الألعاب الجماعية، والألعاب الصغيرة، والألعاب الترويحية، وأنشطة التنافس وغيرها من الأنشطة التي تتطلب عملاً جماعياً. فعند تفاعل التلميذ مع تلك المجموعات واندماجه معها فإنه يلقي تعزيزاً من المدرس. ويجب على المدرس مراعاة أن يكون التعاون في البداية مع مجموعات قليلة العدد ثم زيادة العدد بعد ذلك في ضوء تحسن السلوك. بمعنى آخر أنه عند وصول التلميذ إلى درجة مناسبة من التعاون داخل الجماعة صغيرة العدد، فإن التلميذ يوضع في موقف تعاوني مع مجموعة أكبر في العدد من المجموعة الأولى، وهكذا حتى يصل التلميذ إلى درجة مناسبة من التفاعل والتعاون مع جميع التلاميذ بالفصل.

النموذج الثالث:

قد يلاحظ المدرب الرياضى أن أحد اللاعبين انتابته حالة من عدم المبالاة والاستهتار فى الأداء مما ينعكس سلباً على مستوى أدائه، ففى هذه الحالة يجب على المدرب ملاحظة سلوك اللاعب ملاحظة موضوعية سواء فى أثناء التدريب أو المنافسات، وبذلك يتمكن من تحديد سلوك هذا اللاعب.

ويستطيع المدرب أن يقوم بدور فعال فى توجيه وإرشاد هذا اللاعب لكى يتغلب على هذه الحالة وذلك عن طريق توجيه درجة أكبر من الاهتمام بهذا اللاعب وتشجيعه والإشادة بطريقة أدائه عندما يؤدى بجديه واهتمام مع بذله أقصى جهد وأيضاً اشتراكه بفاعلية فى التدريب والمنافسات بمعنى أن يقوم المدرب بعملية تعزيز لسلوك اللاعب، كذلك فإنه يجب على المدرب تجاهل اللاعب وعدم توجيه أى اهتمام له فى حالة قيامه بالأداء بدون اهتمام.

من النماذج السابقة نرى أن التعزيز الخارجى الذى قام به كل من المدرس والمدرّب لتعديل سلوك التلميذ واللاعب استخدم فى بداية عملية الإرشاد لمساعدتهم على تعلم أنماط سلوكية جديدة،. فى حين أن الهدف النهائى للعملية الإرشادية هى أن يعزز الفرد نفسه بنفسه نتيجة للسلوك الذى يحقق له الإشباع والرضا.

الفصل الثالث

المعلومات الإرشادية

- المعلومات الضرورية لعملية التوجيه والإرشاد النفسي.
- مصادر الحصول على المعلومات.
- وسائل جمع المعلومات.
 - المقابلة.
 - الملاحظة.
 - دراسة الحالة.
 - الاختبارات والمقاييس.
 - السجل القصصى.
 - السجل المجمع.

المعلومات الضرورية لعملية التوجيه والإرشاد النفسى

لكى يقوم الاخصائى النفسى الرياضى بعمله على أكمل وجه لابد من الحصول على معلومات وافية عن الرياضيين الذين يقوم بإرشادهم، ويمكن تلخيص تلك المعلومات فى النقاط التالية:

١ - البيانات العامة :

وهى تشمل بيانات عن اللاعب وأسرته واصدقائه وأقاربه وزملائه فى الفريق والمدرب واخصائى العلاج الطبيعى وإدراى الفريق، أى جميع الأفراد الذين يتعاملون مع اللاعب ويمكن للاخصائى النفسى الاستعانة بهم.

٢ - الشخصية :

يجب أن يحصل الاخصائى النفسى الرياضى على معلومات وافية عن شخصية اللاعب، فيجب أن يجمع معلومات عن النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وأيضاً التعرف على الحالة التدريبية للاعب ومهاراته الرياضية، وكذلك التعرف على اضطرابات الشخصية.

٣ - المشكلة :

يجب على الاخصائى النفسى الرياضى أن يقوم بتحديد المشكلة التى يعانى منها اللاعب، ودراسة أسبابها وتاريخ حدوثها، والجهود الإرشادية السابقة، والتغيرات التى طرأت على اللاعب، والمشكلات الأخرى، وطريقة حل المشكلات.

٤ - معلومات عامة :

وتشتمل دوافع اللاعب وحاجاته وميوله وقيمه وطريقة حياته، وتوافقه النفسى، ومفهومه لذاته، وصحته النفسية... الخ.

مصادر الحصول على المعلومات :

هناك العديد من المصادر الذى يلجأ إليها الاخصائى النفسى الرياضى للحصول على معلومات عن اللاعب ومن هذه المصادر ما يلى :

- ١ - اللاعب .
- ٢ - الأسرة (الوالدان والأخوة) .
- ٣ - الأقارب .
- ٤ - الأصدقاء (العاديين ، وزملاء الفريق) .
- ٥ - المدرب الرياضى ، واخصائى العلاج الطبيعى ، وإدارى الفريق .

وسائل جمع المعلومات :

لجمع المعلومات اللازمة للإرشاد النفسى للاعبين توجد العديد من الوسائل التى يلجأ إليها الاخصائى النفسى الرياضى والمدرّب وذلك للتأكد من دقة المعلومات وموضوعيتها . ويلجأ الاخصائى النفسى الرياضى لتلك الوسائل حتى يتمكن من مساعدة اللاعب على حل مشكلته ، فمن الصعوبة أن يعتمد الاخصائى النفسى الرياضى على وسيلة واحدة لجمع المعلومات نظراً لعدم وجود وسيلة واحدة تصلح لجميع الأغراض أو لجمع جميع المعلومات المطلوبة ، لذا فإن تعدد الوسائل يحقق للعملية الإرشادية النجاح فى تحقيق أهدافها . وحينما يلجأ الاخصائى النفسى الرياضى لتلك الوسائل المتعددة فإنه بذلك يؤكد المعلومات التى يحصل عليها حيث أن كل وسيلة منها تكمل الأخرى .

ويجب على القائم بالعملية الإرشادية سواء كان الأخصائى النفسى الرياضى أو المدرب أن يراعى عند استخدام أى وسيلة من الوسائل الخاصة بجمع البيانات سرية المعلومات الخاصة باللاعب وعدم استخدامها إلا بهدف الإرشاد فقط ، كذلك يجب التخطيط الجيد لاستخدام تلك الوسائل وذلك عن طريق تحديد المعلومات المطلوبة وكيفية الحصول عليها ، كما يجب التأكد من

صدق البيانات ودقتها بحيث تكون مطابقة للواقع مع تفسيرها بأسلوب علمي يتم من خلاله التعرف على دلالتها النفسية، وأيضاً مراعاة التنظيم الجيد لتلك المعلومات حتى يمكن الاستدلال على أى منها بسهولة، كذلك يجب على الاختصاصي النفسى أو المدرب البعد عن الذاتية وتوخى الموضوعية فى جمع المعلومات، ويجب تسجيل تلك المعلومات وفقاً لتاريخ الحصول عليها وأن يتم ذلك بعد الحصول عليها مباشرة.

وفيما يلى ستعرض لبعض الآراء بالنسبة لوسائل جمع المعلومات.
يرى «سعد جلال» (١٩٩٢) ان جمع المعلومات يتم عن طريق الوسائل التالية:

- السجل المجمع
- السجلات القصصية
- موازين التقدير
- الاستفتاءات
- السيرة الشخصية
- المقابلة
- اجتماعات المناقشة

ويذكر «يوسف القاضى وآخرون» (١٩٨١)، ان تلك الوسائل هى:

- الملاحظة
- المقابلة
- السجل المجمع
- الاختبارات والمقاييس
- الملاحظة
- المقابلة
- دراسة الحالة
- مؤتمر الحالة (مناقشة الحالة)
- السيرة الشخصية
- الاختبارات والمقاييس
- السجل القصصى
- السجل المجمع

- الملاحظة
- المقابلة
- السجل المجمع
- السجلات القصصية
- موازين التقدير
- الاستفتاءات
- السيرة الشخصية
- المقابلة
- اجتماعات المناقشة

ويستطيع الاختصاصي النفسي الرياضي والمدرّب الاستعانة بالوسائل التالية لجمع المعلومات الخاصة باللاعب، وهى:

- المقابلة
- الملاحظة
- دراسة الحالة
- الاختبارات والمقاييس
- السجل القصصى
- السجل المجمع

أولاً: المقابلة

Interview

تعتبر المقابلة أداة هامة من أدوات جمع المعلومات، وتستخدم فى جميع مجالات الحياة النفسية والتربوية والاجتماعية والرياضية وغيرها من المجالات، وفى المجال الرياضى يستخدمها الاختصاصيون النفسيون الرياضيون والمدرّبون وذلك للاستفادة منها فى عمليات توجيه وإرشاد اللاعبين.

والمقابلة عبارة عن محادثة جادة يقوم بها شخص مع شخص آخر أو أشخاص آخرين ويكون لها هدف محدد وتتم فى جو نفسى آمن تسوده الثقة المتبادلة بين الطرفين، وعلى ذلك فوضوح الهدف من المقابلة شرط أساسى لقيام علاقة حقيقية بين القائم بالمقابلة وبين المبحوث.

والمقابلة إذاً عبارة عن عملية تفاعل لفظى بين القائم بالمقابلة والمبحوث من أجل استثارة دوافعه للحصول على بعض المعلومات والتعبيرات التى تتعلق بآرائه واتجاهاته ومعتقداته، ويمكن أن تساعد المقابلة فى التقويم الناقد للبيانات والمعلومات التى يحصل عليها القائم بالمقابلة بأساليب أخرى.

تصنيفات المقابلة :

توجد تصنيفات متعددة للمقابلة، وتختلف هذه التصنيفات عن بعضها من حيث الشكل والموضوع، ويمكن تصنيفها فى ضوء العوامل التالية:

- أ - المقابلة فى ضوء الغرض منها.
- ب - المقابل فى ضوء عدد المبحوثين.
- ج - المقابلة من حيث درجة التقين.

أ - المقابلة فى ضوء الغرض منها :

تهدف المقابلة إلى جمع المعلومات المتعلقة بموضوع ما، وذلك للاستفادة منها فى عمليات التوجيه والتشخيص والعلاج، ويلجأ الاخصائى النفسى الرياضى والمدرّب إلى المقابلة كأداة لجمع معلومات عن اللاعب وذلك بغرض الآتى:

١ - المقابلة لجمع البيانات:

وهى المقابلة التى يقوم بها الاخصائى النفسى لجمع المعلومات المطلوبة عن المبحوثين (اللاعبين)، ومن خلال تلك المقابلة يمكن الحصول على المعلومات المتعلقة بمشاعرهم ودوافعهم واتجاهاتهم وقيمهم وميولهم وعقائدهم، كذلك تساهم المقابلة فى التعرف على جميع العوامل والمؤثرات المرتبطة بالمشكلة.

٢ - المقابلة التشخيصية:

وهى المقابلة التى تتم بهدف التعرف على جميع العوامل المؤثرة فى المشكلة التى يعانى منها المبحوث (اللاعب)، وتحديد الظروف والعوامل المحيطة به، ويستخدم هذا النوع من المقابلة فى تشخيص حالات المبحوثين (اللاعبين) الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية أو الاجتماعية أو التدريبية أو غيرها من المشكلات ذات التأثير الحيوى على الفرد (اللاعب)، وتقصى الأسباب التى أدت إلى ظهورها على النحو الذى بدت عليه.

٣ - المقابلة العلاجية:

وهى المقابلة التى تتم بهدف رسم خطة العلاج للمبحوث (اللاعب) لمساعدته على فهم نفسه على نحو أفضل وتخفيف حدة التوتر والقلق لديه، وذلك عن طريق التغلب على الأسباب المؤدية لذلك، وإلى تحسين النواحي الانفعالية لديه.

ب- المقابلة فى ضوء عدد المبحوثين :

تنقسم المقابلة إلى النوعين التاليين :

١ - المقابلة الفردية:

ويستخدم هذا النوع من المقابلة فى الدراسات النفسية والاجتماعية والتربوية والرياضية، وتتم بغرض التعرف على المشكلات التى يعانى منها المبحوث، وتتم مع فرد واحد لكى يشعر بالحرية فى التعبير عن نفسه تعبيراً صادقاً.

٢ - المقابلة الجماعية:

وهى تتم بين القائم بالمقابلة وعدد من المبحوثين فى مكان واحد وفى نفس الوقت، وتستخدم تلك الطريقة للحصول على معلومات لها قيمتها، ذلك لأن اجتماع عدد من المبحوثين ذوى خلفيات مشتركة أو مختلفة يساعد على تبادل الخبرات والآراء، وكذلك مساعدة بعضهم البعض على تذكر المعلومات أو مراجعتها، كذلك فإن وجود المبحوثين معاً يتيح لهم الفرصة للاشتراك فى المناقشات الجماعية والتعبير عن آرائهم، إلا أن هناك بعض المبحوثين قد يخجلون من التعبير عن أنفسهم أمام الجماعة، بينما يمكنهم الإدلاء بآرائهم فى حرية إذا كانوا منفردين.

ويجب على القائم بالمقابلة مراعاة أن يكون حجم المبحوثين مناسباً حتى يتمكن كل منهم من الاشتراك فى المناقشات الجماعية والتعبير عن آرائه، كذلك يجب مراعاة ألا يسيطر أحد المبحوثين على المناقشة حتى تتاح الفرصة للآخرين لعرض وجهات نظرهم، وعليه أيضاً أن يتصرف بلباقة تجاه المناقشات الجانبية بين المبحوثين ويعمل على منعها حتى لا تشتت أفكارهم فلا تؤدى المقابلة الهدف منها.

فعلى سبيل المثال فى المجال الرياضى قد يقوم الاختصاصى النفسى الرياضى بعمل مقابلة مع فريق رياضى يعانى أعضاؤه من بعض المشكلات المشتركة والتي تتعلق بسوء معاملة المدرب لهم.

ج- المقابلة من حيث درجة التقنين :

يمكن تقسيم المقابلة من حيث درجة التقنين إلى النوعين التاليين :

١ - المقابلة المقتنة (المقيدة) :

وفى هذا النوع يقوم القائم بالمقابلة بتحديد ما بدقة، من حيث الموضوع الذى تدور حوله وعدد الاسئلة التى ستوجه للمبحوثين وترتيبها ونوعها وأيضاً التعليمات المحددة للإجابة، ويجب عليه مراعاة أن يكون توجيه الاسئلة على نحو موحد مع جميع المبحوثين من حيث الأسلوب المستخدم وبنفس الترتيب.

ويتميز هذا النوع من المقابلة بالحصول على المعلومات الضرورية المطلوبة وتوفير الوقت ، إلا أنه يؤخذ فى هذا النوع الجمود وعدم المرونة حيث لا يستطيع الفرد التعبير عن رأيه والإدلاء بجميع المعلومات التى يريد الإفصاح عنها.

٢ - المقابلة غير المقتنة (الحرية) :

ويتميز هذا النوع من المقابلة بالمرونة، وتعد أداة لها قيمتها فى المرحلة الاستكشافية للتعرف على المعلومات المتعلقة بالمبحوث، كما أنها تتيح الفرصة للقائم بالمقابلة بالتعمق فى الحصول على المعلومات الخاصة بالمبحوث والموقف المحيط به، كذلك فهى تسمح للمبحوث بالتعبير عن نفسه تعبيراً حراً تلقائياً نظراً لأنها غير مقيدة بأسئلة أو موضوعات أو تعليمات محددة، بل أنها مقابلة حرة مرنة تترك للمبحوث الحرية فى تداعى أفكاره وعرضها بطريقته الخاصة. ونظراً للمرونة التى تتميز بها

تلك المقابلة فهي تحتاج إلى إحصائي يتمتع بالمهارة الفائقة حتى يمكنه تحليل نتائج مقابلاته والمقارنة بينها.

كيفية إجراء المقابلة :

ان نجاح المقابلة يتوقف إلى حد كبير على خبرة وتدريب ومهارة القائم بها، ويمكن اكتساب هذه المهارة والخبرة عن طريق الممارسة العملية بالنزول إلى الميدان ومقابلة المبحوثين والتفاعل معهم والاستفادة من المعلومات المتعلقة بدوافع السلوك، ومكونات الشخصية، وأساليب الاتصال والتأثير، وأنواع العلاقات الاجتماعية.

ان المقابلة الجيدة ليست عبارة عن سلسلة من الاسئلة والإجابات فقط، بل هي عبارة عن خبرة دينمية بين شخصين، تخطط بعناية لتحقيق هدف معين، وعلى القائم بالمقابلة أن يخلق جو من الود والتسامح، ويوجه المناقشة في الاتجاهات المطلوبة، وتشجيع المبحوث على التعبير عن رأيه بكل وضوح وصراحة، وإثارة دوافعه لكي يقدم كل ما لديه من معلومات.

ويرى «حامد زهران» ان اجراء المقابلة في مجال الإرشاد النفسى يتم من خلال عدة مراحل أساسية هي :

- | | |
|-----------------------|------------------|
| ١ - الإعداد للمقابلة | ٢ - مدة المقابلة |
| ٣ - مكان المقابلة | ٤ - بدء المقابلة |
| ٥ - تكوين الألفة | ٦ - الملاحظة |
| ٧ - الأصغاء | ٨ - التقبل |
| ٩ - التوضيح | ١٠ - الاسئلة |
| ١١ - الكلام | ١٢ - التسجيل |
| ١٣ - إنهاء المقابلة . | |

وفيما يلى سنقدم شرحاً مبسطاً لكل من النقاط السابقة .

١ - الإعداد للمقابلة :

يجب على القائم بالمقابلة الإعداد الجيد لها حتى تؤتى ثمارها المرجوة، ولذلك يجب عليه التخطيط للمقابلة وذلك يتطلب تحديد المحاور الرئيسية التي تدور حولها المقابلة، والموضوعات التي ستتناولها، وأسلوب بدء المقابلة، وتحديد الاسئلة الرئيسية، والاطلاع على ما تيسر من معلومات من الوسائل الأخرى حتى تتحدد النواحي المطلوب فيها المزيد من المعلومات، كذلك يتضمن الاعداد للمقابلة اعداد الأدوات اللازمة لتسجيل المعلومات، ومكان المقابلة ومدتها.

٢ - مدة المقابلة :

يجب على القائم بالمقابلة تخصيص الوقت الكافى لها، وتختلف مدة المقابلة فى ضوء حجم المشكلة التى يعانى منها المبحوث وكذلك المعلومات المطلوبة. ويتراوح زمن المقابلة ما بين نصف الساعة والساعة. ان تحديد الوقت يؤدى إلى حرص المبحوث على تقديم ما لديه من معلومات هامة قبل انتهاء الوقت المحدد للمقابلة بدلاً من استنفاد الوقت فى معلومات ثانوية لا قيمة لها ولا فائدة منها. كذلك يجب أن يكون موعد المقابلة مناسب لكل من القائم بالمقابلة والمبحوث حتى تحقق المقابلة الهدف منها.

٣ - مكان المقابلة :

يجب على القائم بالمقابلة تهيئة المكان المناسب لها، وأن تتم فى مكان هادئ بعيداً عن الضوضاء، ويفضل أن تتم المقابلة فى مكان يألفه المبحوث الأمر الذى يؤدى إلى شعوره بالراحة والطمأنينة مما يدفعه إلى الافصاح عما يدور بداخله بحرية تامة.

٤ - بدء المقابلة :

يجب على القائم أن يبدأ أول مقابلة مع المبحوث بحديث ودى بعيد عن الموضوع الأساسى مع مراعاة العمل على كسب ثقته حتى يضمن تعاونه

واستجابته معه، ويتم فى هذه المقابلة طمأنة المبحوث على بذل أقصى جهد لمساعدته على حل مشكلته، وكذلك تشجيعه على الحديث مع التأكيد على سرية المعلومات التى سيدلى بها، وأنها لن تستخدم إلا لمصلحته فقط.

٥ - تكوين الألفة :

يجب أن تبدأ المقابلة بالترحيب والاهتمام بالمبحوث، وتتم فى جو من الألفة بين القائم بالمقابلة والمبحوث، فالألفة نقطة هامة لنجاح المقابلة، وتتضمن الألفة الفهم والاخلاص والاحترام والثقة المتبادلة وكل هذه الأشياء تعتبر شرط أساسى لنجاح المقابلة. ويجب أن تتاح الفرصة للمبحوث لكى يدلى بآرائه فى جو آمن دون تهديد وأن يكون الحب والاهتمام والتقدير والفهم هى الأسلوب الغالب فى المقابلة مع مراعاة أن تستمر الألفة طوال مدة المقابلة.

٦ - الملاحظة :

يجب على القائم بالمقابلة ملاحظة سلوك المبحوثين وحركاتهم وحديثهم وملامح وجههم، لأنه فى بعض الأحيان قد يلجأ المبحوثين إلى تزييف اجاباتهم وتحريفها، ولذلك يجب أن يكون القائم بالمقابلة على علم ودراية كافية بطريقة جمع المعلومات عن طريق المقابلة حتى تكون المعلومات المتحصلة بهذه الطريقة على درجة عالية من الصدق والموضوعية.

٧ - الاصغاء :

يجب على القائم بالمقابلة أن يكون مستمع جيد، وأن يستمع أكثر مما يتكلم، وعليه أن يستمع للمبحوث بقلب واع وعقل مفتوح وأن يشعر المبحوث بأنه محور اهتمامه وتركيزه. كما يجب أن يشعر المبحوث بأنه يشاركه انفعالاته واهتماماته مما يساعده على التنفيس عن انفعالاته بحرية تامة.

٨ - التقبل :

يجب على القائم بالمقابلة أن يتقبل المبحوث وما يقوله بكل حرية، لذا يجب عليه أن يظهر هذا التقبل للمبحوث بأى وسيلة يراه. فالقائم بالمقابلة يتقبل المبحوث كإنسان له بعض الأخطاء، ولكنه لا يتقبل السلوك الخاطئ للمبحوث.

٩ - التوضيح :

ان على القائم بالمقابلة توضيح الأفكار التى يطرحها المبحوث مع ربطها ببعضها، الأمر الذى يؤدى إلى احساس المبحوث باهتمام وانتباه القائم بالمقابلة مما يشجعه على الاستمرار فيها.

١٠ - الاسئلة :

ان الطريقة التى تتم بها توجيه الاسئلة للحصول على معلومات موثوق فى صحتها تتطلب فرداً مدرباً، لذلك يجب أن يكون القائم بالمقابلة حذراً فى طريقة توجيه الاسئلة للمبحوث، فلا ينبغى أن يبدأ بتوجيه الاسئلة الأكثر تخصصاً لأنها قد تثير الخوف والمقاومة لديه، وعليه أن يبدأ ببعض الاسئلة العامة والتى تثير اهتمام المبحوث، يليها اسئلة ذات صلة بموضوع البحث، ثم اسئلة أكثر تخصصاً، مع مراعاة أن يكون التدرج فى توجيه الاسئلة متمشياً مع تدرج العلاقة الودية التى تنشأ بين القائم بالمقابلة والمبحوث، كذلك يجب مراعاة صياغة الاسئلة بأسلوب سليم وتوجيهها بطريقة تشعر المبحوث بأهمية الاجابة عليها بصدق.

كما يجب على القائم بالمقابلة توجيه الاسئلة برفق مع اعطاء الفرصة الكاملة للمبحوث لعرض وجهة نظره بحرية تامة، وعدم توجيه أكثر من سؤال فى وقت واحد حتى يتمكن المبحوث من تنظيم أفكاره واجاباته على نحو سليم. ويجب مراعاة نقطة هامة بالنسبة لعدد الاسئلة وهى ألا

تكون قليلة حتى لا نغفل معلومات لها قيمة وبذلك تظل جوانب كثيرة غير معروفة، وأيضاً لا يكون عدد الاسئلة كثير مما يؤدي إلى تشتت ذهن الباحث.

وعندما يقوم القائم بالمقابلة بتوجيه الاسئلة، يجب عليه توجيهها بالطريقة التي يفهمها الباحث، وفي حالة تعذر فهم الباحث لأحد الاسئلة يجب على القائم بالمقابلة اعادة السؤال مع التأكيد على بعض الأجزاء الهامة التي توضح المعنى المقصود منه دون محاولة الإيحاء للمباحث باجابة معينة.

١١- الكلام :

يجب على القائم بالمقابلة أن يتحدث مع الباحث بالأسلوب الذي يفهمه. وأن يكون الحديث في الموضوعات التي تستحث الباحث على الاسترسال في الكلام، لأن الهدف الأساسي من المقابلة هو التعرف على المشكلات التي يعاني منها الباحث، ولذلك يجب أن يكون التركيز على أن يدلي الباحث بكل المعلومات التي تتعلق بالمشكلة موضوع البحث.

١٢- التسجيل :

من الضروري أن يقوم القائم بالمقابلة بتسجيل اجابات الباحثين بعد الانتهاء من أقوالهم مباشرة، نظراً لأن عدم تسجيل الاجابات وقت سماعها يؤدي إلى نسيان الكثير من المعلومات وتشويه الكثير من الحقائق، ويجب أن يكون الباحثين على علم بتلك العملية.

ويمكن استخدام وسائل متعددة لتسجيل البيانات، مثل «استمارة المقابلة»، وأجهزة التسجيل. والتسجيل بوجه عام قد يؤدي بالمباحث إلى الامتناع عن الكلام عن مشكلاته وخبراته الخاصة التي يرى أنها

لا يجب أن تدون على الورق أو تسجل على جهاز. لذلك يجب على القائم بالمقابلة تعريف المبحوث بأهمية التسجيل واستثذانه في ذلك حتى لا يفقد بعض المعلومات الهامة ذات الصلة الوثيقة بالمشكلة التي يعاني منها المبحوث.

١٣ - إنهاء المقابلة :

على قدر أهمية بدء المقابلة، تأتي أهمية إنهاء المقابلة، ويجب على القائم بالمقابلة أن يقوم بانهاؤها تدريجياً حتى لا يشعر المبحوث بالإحباط، ويمكن أن يشجع القائم بالمقابلة المبحوث في نهاية المقابلة على استعراض ما دار من محادثات في المقابلة.

مميزات المقابلة :

تعتبر المقابلة أداة هامة للحصول على المعلومات، ويمكن تلخيص مزاياها في النقاط التالية :

- ١ - تتيح الفرصة أمام القائم بالمقابلة للتعلم في فهم الظاهرة التي يدرسها، وملاحظة سلوك المبحوث نظراً لوجودهما معاً في موقف مواجهة.
- ٢ - يمكن عن طريقها الحصول على معلومات تتعلق بأفكار ومشاعر واتجاهات المبحوثين وخصائصهم الشخصية مما يعطى الفرصة للتعرف على المشكلات التي يعانون فيها.
- ٣ - المعلومات التي نحصل عليها عن طريق المقابلة تكون أكثر تعبيراً عن رأى الشخصى للمبحوث لأنه يدلى بها في مواجهة القائم بالمقابلة دون أن يتأثر بآراء غيره من الأفراد.
- ٤ - تتيح الفرصة لتكوين جو من الألفة والحب والتقدير والاحترام والثقة المتبادلة بين القائم بالمقابلة والمبحوث.
- ٥ - إتاحة الفرصة للمبحوث للتعبير عن نفسه وعرض مشكلته بحرية تامة.

- ٦ - إتاحة الفرصة للمبحوث لتبادل الآراء والمشاعر في جو نفسى آمن مما يؤدي إلى تفريغ الانفعالات المكبوتة لديه .
- ٧ - تتميز المقابلة بالمرونة، فيمكن للقائم بالمقابلة أن يشرح ويوضح بعض المعانى الغامضة التى تتعلق بالأسئلة .
- ٨ - تساعد المقابلة فى الحصول على اجابات لجميع الاسئلة التى يوجهها القائم بالمقابلة، حيث يمكنه مراجعة المبحوثين لاستكمال الاجابات الناقصة .
- ٩ - يتحكم القائم بالمقابلة فى ترتيب وتسلسل الاسئلة، ولا يطلع عليها المبحوث قبل الاجابة عليها .

عيوب المقابلة :

- على الرغم من المزايا العديدة للمقابلة إلا أن هناك بعض العيوب التى تؤخذ عليها، وهى :
- ١ - تحيز القائم بالمقابلة عند تسجيله للنتائج وفقاً لتفسيراته الشخصية، أو عملية الايحاء للمبحوثين باجابة معينة تتفق واتجاهاته .
 - ٢ - قد يعتمد المبحوث تزييف الاجابات فى الاتجاه الذى يعتقد أنه يتفق مع اتجاه القائم بالمقابلة .
 - ٣ - رفض المبحوث الاجابة عن بعض الاسئلة الحساسة خوفاً من أن يصيبه ضرر من أى نوع إذا أجاب عليها .
 - ٤ - قيام القائم بالمقابلة بالمبالغة فى تقدير سمات المبحوث حسب خبرته واتجاهاته .
 - ٥ - قد تتعارض نتائج المقابلة مع الحقائق الموضوعية نظراً للذاتية فى تفسير نتائج المقابلة من قبل القائمين عليها .
 - ٦ - انخفاض معامل الثبات وذلك لاختلاف مشاعر المبحوث تجاه خبراته ومشكلاته من يوم لآخر .

ثانياً: الملاحظة Observation

الملاحظة وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات، وهى من أفضل الأساليب للإجابة على اسئلة البحث، وهى تساعد فى الحصول على بيانات تتصل بالسلوك الفعلى للأفراد فى بعض المواقف الطبيعية بحيث يمكن ملاحظته دون عناء كبير، وفى عملية الملاحظة نجد أن الحواس كثيراً ما تخذع القائم بالملاحظة عن رؤية الأشياء كما حدثت فعلاً، وقد يكون العقل نفسه مصدر الخطأ فى عملية الملاحظة إذ أنه يحاول وصف الأشياء فى ضوء خبراته ومعارفه السابقة، وقد لا يلاحظ إلا الظواهر التى يهتم بها والتى تتفق مع أهدافه واتجاهاته، كذلك قد يخلط القائم بالملاحظة بين وصفه للوقائع التى يلاحظها وتفسيره لها، الأمر الذى يؤدى إلى تدخل العوامل الذاتية فى عملية التسجيل.

وفى مجال الإرشاد النفسى يقوم الاختصاصى النفسى بملاحظة الوضع الحالى للمبحوث فى قطاع محدد من قطاعات سلوكه. ويقوم بملاحظة سلوك المبحوث فى مواقف الحياة الطبيعية، ومواقف التفاعل الاجتماعى، ومواقف المسئولية الاجتماعية، ومواقف القيادة والتبعية، وفى مواقف الاحباط بحيث يتضمن ذلك عينات سلوكية لها معنى فى حياة المبحوث.

أساليب الملاحظة:

هناك آراء عديدة بالنسبة للأساليب المستخدمة فى عملية الملاحظة فيرى «يوسف القاضى وآخرون» (١٩٨١) أنه يمكن تقسيم الملاحظة إلى:

١ - ملاحظة مباشرة، وغير مباشرة.

٢ - الملاحظة الداخلية والملاحظة الخارجية.

٣ - الملاحظة العابرة (العرضية).

٤ - الملاحظة المنظمة العلمية.

ويحدد «عبدالباسط حسن» (١٩٨٢) أساليب الملاحظة فى:

١ - الملاحظة البسيطة.

٢ - الملاحظة المنظمة.

ويرى «حامد وهران» (١٩٩٨) أنه يمكن تلخيص أساليب الملاحظة فى :

١ - الملاحظة المباشرة .

٢ - الملاحظة غير المباشرة .

٣ - الملاحظة المنظمة الخارجية .

٤ - الملاحظة المنظمة الداخلية .

٥ - الملاحظة العرضية .

٦ - الملاحظة الدورية .

٧ - الملاحظة المقيدة .

وفيما يلى سنقدم بعض أساليب الملاحظة التى يمكن استخدامها فى مجال التوجيه والإرشاد فى المجال الرياضى .

١ - الملاحظة المباشرة :

وهى الملاحظة التى تتم بين الاختصاصى النفسى الرياضى أو المدرب وبين اللاعب وتتم وجها لوجه فى مواقف التدريب أو المنافسات .

٢ - الملاحظة غير المباشرة :

وهى الملاحظة التى تتم بين الاختصاصى النفسى الرياضى أو المدرب وبين اللاعب دون اتصال مباشر بينهما ودون أن يدرك اللاعب أنه موضع ملاحظة ، وتتم تلك الملاحظة فى أماكن معدة لذلك .

٣ - الملاحظة العابرة (العرضية) :

وهى عبارة عن الملاحظة العابرة لسلوك اللاعب فى موقف رياضى معين أو فى مجال ما ، وهى غير دقيقة وليس لها قيمة علمية ، وعلى الرغم من ذلك فهى يمكن أن تمدنا ببعض المعلومات التى قد تفيد فى فهم سلوك اللاعب .

٤ - الملاحظة الدورية :

وهي التي يقوم بها الاختصاصي النفسي الرياضي أو المدرب على فترات محددة كل يوم أو كل أسبوع أو كل أسبوعين مثلاً وذلك للملاحظة سلوك اللاعبين ويقوم بتسجيل ملاحظاته حسب التسلسل الزمني لها.

٥ - الملاحظة المقيدة :

وهي عبارة عن الملاحظة التي يقوم بها الاختصاصي النفسي الرياضي أو المدرب وتكون مقيدة بموقف معين وبنود معينة مثل ملاحظة سلوك اللاعبين في مواقف المنافسة أو الاحباط.

كيفية إجراء المقابلة :

يرى «حامد زهران» (١٩٩٨) ان اجراء الملاحظة يمر في عدة خطوات هي :

١ - الاعداد للملاحظة .

٢ - زمن الملاحظة .

٣ - مكان الملاحظة .

٤ - اعداد دليل الملاحظة .

٥ - اختبار عينات سلوكية ممثلة للملاحظة .

٦ - عملية الملاحظة .

٧ - التسجيل .

٨ - التفسير .

كما حدد «يوسف القاضي وآخرون» (١٩٨١) اجراءات الملاحظة في :

١ - الاعداد للملاحظة .

٢ - تنفيذ الملاحظة .

ان عملية اجراء الملاحظة تتطلب قدراً كبيراً من الدقة والموضوعية عند تسجيلها حتى تكون النتائج التى تأتى عن طريقها على درجة عالية من الصدق وتساهم فى مساعدة الفرد على حل المشكلات التى يعانى منها.

ويمكننا تحديد اجراءات الملاحظة فى النقاط التالية :

١ - تحديد الهدف .

٢ - تحديد جوانب السلوك الملاحظ .

٣ - تحديد زمن الملاحظة .

٤ - تحديد مكان الملاحظة .

٥ - تحديد أدوات تسجيل الملاحظة .

٦ - تحديد عينات السلوك الممثلة للملاحظة .

٧ - بدء الملاحظة وتسجيلها .

٨ - تفسير الملاحظة .

وفيما يلى سنقدم شرح مبسط لكل من النقاط السابقة .

١ - تحديد الهدف :

يجب الاهتمام بتحديد الهدف من عملية الملاحظة ، لأنه يترتب عليه جميع الخطوات التالية ، فتحديد الهدف يوجه الاختصاصى النفسى إلى نوع المعلومات المطلوبة ، وإلى تحديد السلوك المراد ملاحظته ، وكذلك تحديد المكان الذى يتم فيه ملاحظة السلوك المطلوب ، وتحديد مدة الملاحظة ، والأدوات اللازمة لعملية التسجيل .

٢ - تحديد جوانب السلوك الملاحظ :

يجب على الاختصاصى النفسى أن يقوم بتحديد جوانب السلوك الملاحظ تحديداً دقيقاً ، وعما إذا كان سلوك الفرد يتعلق بجانب واحد فقط

كالجانب الانفعالي مثلاً أو يتعلق بأكثر من جانب، كذلك يجب عليه التعرف على الأساليب التي يسلك بها الأفراد، والظروف المثيرة لهذا السلوك، والأسباب الظاهرة للسلوك ومدى استمراره، كما يجب تحديد الظروف التي أدت إلى حدوثه، وتحديد الأفراد الذين كانوا هدفاً للسلوك.

٣ - تحديد زمن الملاحظة :

يجب على الاختصاصي النفسي تحديد زمن الملاحظة حيث أنها يجب أن تتم في أزمته مختلفة مع مراعاة أن يكون ذلك الزمن كافياً لملاحظة السلوك المطلوب، فعلى سبيل المثال إذا أراد أحد مدرسي التربية الرياضية معرفة أنواع الأنشطة التي يشارك فيها تلميذ ما في حصّة التربية الرياضية فإنه يسجل أنواع السلوك الملاحظ الذي يقوم به التلميذ خلال عشر دقائق محددة في الحصّة لمدة شهر، أو قد يهدف مدرب إلى التعرف على السلوك العدواني للاعب ما في أثناء المباريات، فإنه يقوم بملاحظة اللاعب في عدد من المباريات ويقوم بتسجيل السلوك العدواني خلال المباراة.

٤ - مكان الملاحظة :

يجب تحديد المكان الذي يحدث فيه نمط السلوك الملاحظ، فقد يقوم الاختصاصي النفسي بملاحظة سلوك المبحوثين في الأماكن الطبيعية التي يحدث فيها السلوك كالفصل أو الملعب أو في رحلة. كما قد يلاحظ السلوك في أماكن خاصة مجهزة بالأدوات والأجهزة اللازمة.

٥ - تحديد أدوات تسجيل الملاحظة :

يجب على الاختصاصي النفسي تحديد الأدوات المستخدمة في تسجيل السلوك الملاحظ، ومن هذه الأدوات دليل الملاحظة، وهو يستخدم في تحديد عينات السلوك التي تلاحظ، فعلى سبيل المثال قد يستخدم

الاخصائى النفسى «كراسة ملاحظة» تتضمن معلومات عامة، والحالة الصحية، والجسمية والعقلية والانفعالية وسمات الشخصية للشخص المراد ملاحظته.

٦ - تحديد عينات السلوك الممثلة للملاحظة:

يجب على الاخصائى النفسى مراعاة انتقاء عينات متعددة ومتنوعة من السلوك بحيث تغطى مختلف المواقف حتى تعطى صورة واضحة ومتكاملة عن سلوك المبحوث.

٧ - بدء الملاحظة وتسجيلها:

بالنسبة لعملية بدء الملاحظة فإنها يمكن أن تتم مع مبحوث واحد، ويمكن ملاحظة سلوك مجموعة، وفى هذه الحالة يجب استخدام الشرائط التسجيلية لضمان الدقة فى التعرف على السلوك الملاحظ، كذلك يجب تعدد الملاحظين ضماناً للدقة وتحقيقاً للموضوعية مع اتفاقهم على السلوك الذى يلاحظ، ومعانى السمات السلوكية التى تلاحظ، مع مراعاة الاكتفاء بالمعلومات التى تكون موضع اتفاق بين الملاحظين. كذلك يجب تسجيل الملاحظة، وعلى القائم بالملاحظة مراعاة التعود على تذكر السلوك الهام، وأيضاً عدم التسجيل اثناء القيام بالملاحظة، كذلك يجب عليه الاسراع بتسجيل الملاحظة وتلخيصها بعد الانتهاء منها مباشرة حتى تكون الملاحظات محددة ومركزة، ويجب مراعاة تسجيل تاريخ كل ملاحظة ومكانها ومدتها واسماء من قاموا بها.

٨ - تفسير الملاحظة :

بعد تسجيل السلوك الملاحظ يتم تفسيره، ويقوم الاخصائى النفسى بتفسير السلوك الملاحظ فى ضوء الإطار المرجعى للمبحوث.

مميزات الملاحظة :

للملاحظة فوائد عديدة نذكر منها ما يلي :

- ١ - الكشف عن السلوك الفعلى للأفراد فى مواقف الحياة الطبيعية .
- ٢ - تساعد فى الحصول على بيانات ذات طبيعة خاصة يصعب الحصول عليها بأية وسيلة أخرى .
- ٣ - لا تتطلب أدوات قياس معقدة .

عيوب الملاحظة :

على الرغم من المزايا العديدة للملاحظة ، إلا أن للملاحظة بعض العيوب نذكر منها ما يلي :

- ١ - قد تتدخل فيها النواحي الذاتية ، فيلاحظ الاختصاصى الظواهر التى تتفق مع اتجاهاته وأهدافه وخبراته الشخصية .
- ٢ - كثيراً ما تخدع الحواس الاختصاصى عن رؤية الاشياء كما حدثت فعلاً .
- ٣ - عدم رغبة بعض الأفراد والجماعات فى أن يكونوا موضع ملاحظة .
- ٤ - عدم اخبار المبحوث بأنه موضع ملاحظة بدافع أن تتم ملاحظة السلوك بصورة طبيعية ، وهذا الأمر يتنافى مع أخلاقيات الإرشاد النفسى التى تقتضى ضرورة تعريف المبحوث واستثاناه فى ذلك .

ثالثاً : دراسة الحالة

Case Study

تعتبر دراسة الحالة وسيلة هامة لجمع المعلومات الوافية والهامة عن المبحوث ، ويرى «سعد جلال» (١٩٩٢) أن هناك طريقتان لدراسة تاريخ الحالة ، الأولى كتابة مذكرات يومية عن الفرد وتسجيل كل ما يمكن ملاحظته عنه فى مراحل نموه المختلفة ، والثانية تجمع فيها المعلومات عن طريق سؤال الفرد نفسه أو أفراد أسرته أو من عاشوا معه فترة طويلة من الوقت .

ويذكر «حامد وهران» (١٩٩٨) ان دراسة الحالة هي منهج لتنسيق وتحليل المعلومات التي تم جمعها بوسائل جمع المعلومات الأخرى عن الحالة وعن البيئة، وهي بحث شامل لأهم عناصر حياة الفرد، كما أنها وسيلة لتقديم صورة مجمعة للشخصية ككل، وبذلك فهي تشمل دراسة مفصلة للفرد في حاضره وماضيه، وهي بتلك الطريقة تصور فعلاً فردية الحالة.

ودراسة الحالة تهتم بجمع المعلومات عن الحالة موضع الدراسة من خلال دراسة مرحلة معينة أو دراسة جميع المراحل التي مرت بها الحالة.

ان الهدف من دراسة الحالة هو محاولة الوصول إلى درجة عالية من العمق والفهم لحالة الفرد، والتعرف على المشكلات التي يعاني منها بكل دقة، وبذلك يتمكن الاختصاصي من التخطيط السليم للحالة مع توفير أفضل الخدمات الإرشادية للفرد في ضوء احتياجاته ومتطلباته.

وفي المجال الرياضي تستخدم دراسة الحالة في دراسة تطور مستوى لاعب ما، أو في التعرف على بعض الحقائق المتعلقة بالحياة الداخلية للاعب معين عن طريق دراسة حاجاته ودوافعه واتجاهاته وميوله والضغوط التي يتعرض لها، كذلك قد تستخدم في التعرف على الحقائق المتعلقة ببعض الظروف المحيطة بمواقف التدريب والمنافسة، كما تستخدم أيضاً في دراسة التأثيرات النفسية للاصابة الرياضية على اللاعبين المصابين.

المعلومات اللازمة لدراسة الحالة :

يرى «سعد جلال» (١٩٩٢) ان دراسة الحالة تستلزم توافر المعلومات التالية :

- ١ - تاريخ حياة الفرد.
- ٢ - القدرة العقلية العامة.
- ٣ - التحصيل الدراسي.

٤ - الاستعدادات الخاصة .

٥ - الميول .

٦ - الاتجاهات النفسية .

٧ - الشخصية .

٨ - الحالة الجسمية .

كما يذكر «حامد زهران» (١٩٩٨) ان المعلومات اللازمة لدراسة الحالة تتضمن ما يلي :

١ - المعلومات والبيانات العامة وتشمل المعلومات عن الفرد وأسرته وأقاربه .

٢ - الشخصية .

٣ - الحالة الجسمية والصحية .

٤ - الحالة العقلية المعرفية .

٥ - النواحي الاجتماعية .

٦ - النواحي الانفعالية .

٧ - تطور النمو .

وفى المجال الرياضى يجب مراعاة توافر المعلومات التالية عند دراسة الحالة للفرد الرياضى ، وهى :

١ - تاريخ حياة اللاعب .

٢ - خصائص الشخصية .

٣ - الحالة الجسمية والصحية .

٤ - الحالة العقلية .

٥ - القدرات البدنية والمهارية .

٦ - الاستعدادات الخاصة .

٧ - الجوانب الاجتماعية .

٨ - الجوانب النفسية .

وفيما يلي سنقدم شرح مبسط للنقاط السابقة .

١ - تاريخ حياة اللاعب :

وتتضمن تلك المعلومات تاريخ تطور اللاعب ونشأته الرياضية، واستجاباته المختلفة لجميع المؤثرات في البيئة الرياضية والتي ساهمت في تشكيل اتجاهاته وميوله وقيمه ودوافعه وسلوكه الرياضى، وأيضاً الفلسفة التي يعتنقها اللاعب والخبرات التي مر بها والضغوط النفسية التي تعرض لها وكان لها تأثيرها على تكوين وبناء شخصيته، كما تشمل تلك المعلومات أيضاً حاجات اللاعب وأهدافه وأسلوب حياته، وعلاقته بأفراد أسرته .

٢ - خصائص الشخصية :

على الرغم من تشابه اللاعبين في بعض النواحي بحكم البيئة التي يعيشون فيها أو الثقافة الموجودة، إلا أن خصائص الشخصية تختلف من لاعب إلى آخر ولا يمكن بأى حال من الأحوال أن نجد شخصين متماثلين تماماً من حيث الشخصية .

فالشخصية تمثل العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وهي بالتالى مكتسبة، ويستطيع الفرد أن يكون شخصيته من خلال المواقف التي يواجهها والمشاكل التي يقوم بحلها وكذلك عن طريق تفاعله مع الآخرين في المجتمع . وعلى سبيل المثال قد يتعرض بعض اللاعبين لمثير معين اثناء احدى المنافسات الرياضية (هتافات معادية من مشجعى الفريق المنافس أو عدوان لفظى من أحد المنافسين)، ومع ذلك نجد أن استجابة كل منهم تختلف عن الآخر فى ضوء خصائصهم الشخصية . لذلك يجب على الاخصائى النفسى الرياضى والمدرّب

الاهتمام ببناء شخصية اللاعب، والتعرف على السمات المميزة لها وابعاد تلك الشخصية، وما يعثر بها من اضطرابات حتى يتكون لديهم فهم أعمق لأبعاد تلك الشخصية وما يحيط بها من مثيرات.

٣ - الحالة الجسمية والصحية :

وتتضمن المعلومات المتعلقة بالخصائص والمواصفات الجسمية والصحية للاعب مثل: المظهر العام والصحة، والطول، والوزن، والنمط الجسماني، والاصابات الرياضية، والأمراض، كما تشمل أيضاً على المعلومات المتعلقة بالناحية الجسمية أو الصحية من جهة والمشكلات النفسية التي يعاني منها اللاعب من جهة أخرى. فعلى سبيل المثال عندما يتعرض اللاعب إلى إصابة ما فإن ذلك يؤدي إلى حدوث بعض ردود الأفعال السلبية والتي تتفاوت في حدتها من لاعب إلى آخر في ضوء القدرة على مواجهة الآثار السلبية للإصابة. وبالإضافة إلى ذلك يجب توافر المعلومات المتعلقة بتاريخ الحالة الصحية للفرد.

٤ - الحالة العقلية :

وتتضمن المعلومات المتعلقة بالحالة العقلية للاعب مثل مستوى ذكائه، وقدرته على التفكير الخططي، والتفكير الابتكاري، وتركيز الانتباه، والتذكر... وغير ذلك من القدرات العقلية.

ويختلف اللاعبون فيما بينهم من حيث القدرات العقلية المختلفة، وتبعاً لذلك تختلف فرصتهم في النجاح من نشاط لآخر حيث أن لكل نشاط متطلبات معينة من تلك القدرات، لذلك يجب التعرف على قدرات الفرد العقلية حتى يمكن توجيهه إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتفق مع تلك القدرات ويمكنه تحقيق النجاح فيه.

٥ - القدرات البدنية والمهارية :

وتتضمن المعلومات المتعلقة بالقدرات البدنية للاعب من قوة وسرعة وتحمل

ورشاقة... الخ، كما تتضمن أيضاً مستوى الأداء المهارى للاعب، بالإضافة إلى ذلك يجب توافر المعلومات المتعلقة بتطور مستوى الأداء أو انخفاض المستوى، وإيضاً تذبذب المستوى ما بين الارتفاع والهبوط.

٦ - الاستعدادات الخاصة :

ويقصد بالاستعدادات «القدرات» مجموعة الخصائص التى تبين مدى احتمال نجاح الفرد وقدرته على تحصيل نوع من المعلومات التى تتعلق بمجال ما، وفى المجال الرياضى يقصد بالاستعداد قدرة الرياضى على اكتساب مهارة خاصة فى رياضة معينة إذا ما حصل على التدريب المناسب.

وهناك العديد من الأفراد الذين يمتلكون قدرات حركية طبيعة ولا توجد لدى أفراد آخرين، فعلى سبيل المثال قد نجد بعض الأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات والتى يتأسس عليها التفوق فى رياضات مثل الجمباز، والغطس، والبالية المائى، والحواجز، والتمرينات الفنية،... الخ. إن معرفة هذه الاستعدادات تساعد فى توجيه الفرد إلى نوع العمل والنشاط الذى يلائم استعداداته بما يحقق له النجاح وبالتالي التوافق مع نفسه ومع البيئة التى يعيش فيها.

٧ - الجوانب الاجتماعية :

وتتضمن المعلومات المتعلقة بالجوانب الاجتماعية للاعب مثل التنشئة الاجتماعية الرياضية، وتماسك الفريق، والمكانة الاجتماعية داخل الفريق، والتفاعل الاجتماعى، والعلاقات الأسرية، والعلاقات مع زملاء الفريق، والعلاقة مع الجهاز الفنى للفريق، وتركيب الفريق وأدواره، والالتزام الدينى والأخلاقى.

٨ - الجوانب النفسية :

وتتضمن المعلومات المتعلقة بجميع الجوانب النفسية للاعب من حيث القيم، والميول، والاتجاهات النفسية، والنضج الانفعالى، ومستوى الطموح،

والثقة بالنفس، ومفهوم الذات، والصراع النفسى، والقلق، والضغط النفسية، والدوافع . . . وغير ذلك من مختلف الجوانب النفسية .

مميزات دراسة الحالة :

هناك العديد من المميزات لدراسة الحالة نذكر منها ما يلى :

- ١ - تساعد على فهم أعمق للحالة من خلال البحث المتأنى والدقيق .
- ٢ - تساهم دراسة الحالة فى امدادنا بصورة واضحة وشاملة عن شخصية الفرد .
- ٣ - تساهم دراسة الحالة فى مساعدة الفرد على فهم نفسه بصورة واضحة ، كما تساعد على إعادة تنظيم أفكاره وخبراته .
- ٤ - يمكن عن طريق دراسة الحالة التنبؤ بالمستقبل فى ضوء خبرات الفرد الماضية وحاضره .

عيوب دراسة الحالة :

- على الرغم من المزايا العديدة لدراسة الحالة إلا أن هناك بعض المآخذ عليها والتي يمكن تلخيصها فى النقاط التالية :
- ١ - قد يعتمد الفرد تزييف الحقائق فى الاتجاه الذى يعتقد ان الاختصاصى يريد .
 - ٢ - قد يعتمد الفرد تضخيم الأمور وذكر معلومات غير واقعية لكى يحظى بدرجة أكبر من اهتمام الاختصاصى .
 - ٣ - تستغرق وقتاً طويلاً مما قد يؤدى إلى التأخير فى تقديم المساعدة فى الوقت المناسب .
 - ٤ - قيام الاختصاصى بتسجيل المعلومات التى تتفق ووجهة نظره وإهمال التى تتعارض مع أفكاره .

رابعاً : الاختبارات والمقاييس

Tests and Measurements

تعتبر الاختبارات والمقاييس من أهم الوسائل التى تستخدم لجمع المعلومات فى عملية الإرشاد النفسى ، كما تعد من أدق الوسائل الموضوعية التى تساعد

على فهم سلوك الفرد ودوافعه واتجاهاته وميوله وقيمه وسماته الشخصية وطموحاته... الخ.

ويستخدم الاختصاصيون والباحثون في المجالات المختلفة الاختبارات والمقاييس لجمع المعلومات المطلوبة بالإضافة إلى الوسائل الأخرى لجمع المعلومات، ويتوفر لدى الباحثين في المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية العديد من الاختبارات المقننة التي تتميز بالاعداد والبناء الجيد، كما تتوافر فيها المقومات العلمية من صدق وثبات وموضوعية، فضلاً عن أن معظمها له معايير يتم من خلالها معرفة مستوى الفرد بالنسبة للمعيار الموجود وعما إذا كان ذلك المستوى أعلى أو أقل من هذا المعيار.

وقد يواجه الباحث صعوبات عملية عند استخدام بعض الاختبارات الموجودة نظراً لضعف معاملاتها العلمية، ولذلك يجب على الباحث القيام بتصميم الاختبار الجيد الذي يحقق الهدف منه وتتوافر له جميع المقومات العلمية.

وعلى الباحث أن يكون دقيقاً عند تحديد الهدف من الاختبار، فعلى سبيل المثال قد يرغب باحث في المجال الرياضي في تحديد المواصفات الجسمانية والقدرات البدنية اللازمة لممارسة رياضة ما حتى يتم اختيار اللاعبين في ضوءها، أو اختيار أفضل العناصر المتقدمة للعمل في مجال التدريب في رياضة ما، فإن الهدف هنا هو الاختيار، وقد يكون هدف الباحث هو اعداد أدوات تساعد في عملية التوجيه التربوي أو النفسي أو الرياضي وفي هذه الحالة يصمم الاختبار بحيث يؤدي إلى تقييم الفرد من مختلف الجوانب، كما قد يرغب الباحث أيضاً في تحديد نقاط القوة والضعف في بعض اللاعبين، فيكون الهدف من الاختبار في هذه الحالة هو التشخيص، وفي أحيان أخرى يكون الهدف من الاختبار هو التنبؤ بالنجاح أو الفشل الذي سيحققه الفرد في مهنة كالتدريب الرياضي، أو التنبؤ بالنجاح أو الفشل في دراسة معينة أو نشاط رياضي معين، ويتم ذلك عن طريق معرفة دلالة نتيجة الاختبار على سلوك الفرد في المستقبل.

ويستخدم الاختصاصيون النفسيون الرياضيون وأيضاً المدربون الاختبارات على نطاق واسع، فهي تؤدي إلى جمع بيانات وأوصاف كمية، وهي بذلك تساعد على القيام بتحليل النتائج بطريقة أكثر دقة وموضوعية مما لو اعتمدوا على أحكامهم الذاتية وحدها.

خطوات تصميم الاختبار :

عند القيام بتصميم الاختبار، هناك العديد من الخطوات والأسس العلمية التي يجب مراعاتها حتى يتحقق للاختبار المستوى المناسب من الصدق والثبات والموضوعية، وتلك الخطوات هي :

- ١ - تحديد الهدف من الاختبار.
- ٢ - تحديد المجتمع الذي يوضع له الاختبار.
- ٣ - تحديد الصفة أو السمة التي يقيسها الاختبار.
- ٤ - تحليل الصفة إلى مكوناتها الأساسية للتعرف على جميع الأبعاد التي تتضمنها الصفة وتؤثر فيها، ويتم ذلك عن طريق إجراء دراسة مسحية للدراسات والبحوث المشابهة وكذلك استطلاع آراء الخبراء وذلك لتحديد أبعاد الصفة أو السمة وأهمية كل بعد بالنسبة للمجال ككل.
- ٥ - اختيار وحدات الاختبار بحيث تغطي جميع الأبعاد التي تتكون منها السمة المقاسة.
- ٦ - يتم تحديد عدد الاسئلة في كل بعد من الأبعاد المختارة في ضوء الأهمية النسبية لكل بعد.
- ٧ - صياغة الاسئلة بأسلوب واضح ودقيق.
- ٨ - تحديد مستوى صعوبة الاسئلة.
- ٩ - كتابة تعليمات الاختبار بلغة واضحة ومختصرة.
- ١٠ - تطبيق الاختبار في دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث وذلك للتعرف على مدى مناسبه من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على مجتمع البحث وأيضاً لتحديد الوقت اللازم للتطبيق.

١١- يتم فحص استجابات المبحوثين والقيام بإجراء التعديلات المطلوبة في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية للتغلب على نقاط الضعف التي ظهرت عند التطبيق، وحذف الفقرات الضعيفة أو تعديلها.

١٢- مراجعة الاختبار للتأكد من أن جميع أبعاد السمة أو الصفة أو القدرة المقاسة لازالت ممثلة في الاختبار بنسب ملائمة في ضوء أهميتها النسبية.

١٣- حساب المعاملات العلمية للاختبار من صدق وثبات وموضوعية.

١٤- تطبيق الاختبار واعداد المعايير، ويتم استخراج المعايير عن طريق التطبيق على عدد كاف من مجتمع البحث بحيث تتوفر فيه جميع خصائص المجتمع الأصلي.

الشروط العلمية للاختبار:

هناك العديد من الشروط العلمية التي يجب على الباحث مراعاتها قبل استخدام أى اختبار والتي تتمثل في:

أ - الصدق Validity .

ب- الثبات Reliability .

ج- الموضوعية Objectivity .

أولاً: الصدق :

الصدق مفهوم واسع له عدة معان تختلف بحسب استخدام الاختبار، ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله، أى ان الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها. فاختبار مفهوم الذات مثلاً، لكي يكون صادقاً يجب أن يقيس هذه السمة وحدها، فلا يقيس التوافق النفسى مثلاً بدلاً منه، ولا يقيس مفهوم الذات والتوافق النفسى معاً. والاختبار الصادق يعطى درجة تعد انعكاساً أو تمثيلاً لقدرة الفرد، فاختبار الشخصية الصادق اختبار يصلح لقياس السمات الشخصية

للفرد. ويجب ألا يعتمد الباحث على التعرف على الاختبار عن طريق الاسم، فلا يكفي أن يكون اسمه اختبار الشخصية، فاسم الاختبار لا يدل على ما يقيسه بل على الغرض من القياس.

وهناك طرق متعددة لحساب الصدق منها الصدق الظاهري، وصدق المحتوى أو المضمون، والصدق التنبؤي، والصدق التلازمي، والصدق العاملي، وصدق التمايز، وصدق الاتساق الداخلي.

وتلك الأنواع المتعددة من الصدق تتفاوت في دقتها، وعلى الباحث أن يحدد نوع الصدق المقبول في ضوء طبيعة المشكلة التي يدرسها والهدف منها.

ثانياً : الثبات :

ان كلمة الثبات قد تعنى الاستقرار، بمعنى أنه لو كررت عمليات القياس للفرد الواحد لأظهرت درجته شيئاً من الاستقرار . ومعامل الثبات هو معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الاختبار بين مرات الاجراء المختلفة وفي ظل ظروف واحدة. وهناك العديد من الطرق المستخدمة لحساب الثبات ومنها طريقة إعادة الاختبار، وطريقة التجزئة النصفية، وطريقة الاختبارات المتكافئة.

ثالثاً : الموضوعية :

ويقصد بها البعد بالاختبار عن التقديرات الذاتية والتحيز الشخصي وتحقق عن طريق وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، وحساب الدرجات والنتائج الخاصة به، كما تعنى الموضوعية عدم اختلاف المصححين في تقدير الإجابات على أسئلة الاختبار، كما تعنى أيضاً أن يكون لأسئلة الاختبار نفس المعنى عند جميع الأفراد الذين يطبق عليهم الاختبار. كما يجب مراعاة صياغة الاسئلة بشكل مبسط وواضح وغير قابل للتأويل، وعلى الباحث القيام باجراء دراسة استطلاعية لتجربة الاختبار والتعرف على مدى مناسبته من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على العينة موضع الدراسة، كذلك يجب قيام الباحث باجراء التعديلات اللازمة للاختبار حتى يتحقق له شرط الموضوعية.

: यित्तं । अत्र - ३

: ۱۲۱ - ۱۲۲

: كيمياء الجزيئات - ١

[illegible][illegible]

:အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် အားပေးမှု

كالمعمل أو المختبر أو قاعات الدروس وأن تكون تلك الأماكن مزودة بالمقاعد المريحة والاضاءة والتهوية المناسبين حتى نشجع الباحثين على الاستجابة للاختبار.

٥ - تهيئة المناخ النفسى :

يجب على الباحث العمل على تهيئة المناخ النفسى الملائم لتطبيق الاختبارات والمقاييس، وذلك عن طريق توفير أفضل الظروف المناسبة المحيطة بالمبحوث بما يجعله يشعر بالطمأنينة والراحة النفسية ويجعل ادائه على أحسن وجه.

٦ - تطبيق الاختبارات :

عند تطبيق الاختبارات يجب على الباحث مراعاة تطبيقها فى الوقت والمكان المناسبين بالنسبة للمبحوثين، وأين يتم التطبيق فى ضوء التعليمات المكتوبة.

٧ - تسجيل النتائج :

بعد أن يتم تطبيق الاختبارات على المبحوثين يقوم الباحث بتصحيح الاجابات فى ضوء مفتاح التصحيح وتعليمات التطبيق ثم يقرر النتائج فى ضوء جدول المعايير الخاص بكل اختبار، ويلى ذلك معرفة المبحوث لنتائجه حتى يتمكن من مقارنة النتيجة التى حصل عليها بالتصور الذى وضعه لنفسه.

٨ - تفسير النتائج :

وهى الخطوة الأخيرة حيث يقوم الباحث بتحليل وتفسير النتائج التى تم الوصول إليها ويجب أن يتم تفسير النتائج فى ضوء بعضها البعض مع الاستعانة بالمعلومات التى تم الحصول عليها بالأساليب الأخرى، كما يجب اشراك المبحوث فى تفسير النتائج حيث يساعد ذلك فى اقتناعه بما تدل عليه النتائج ويقبل على تنفيذ التوصيات المبنية على النتائج.

مزايا الاختبارات والمقاييس :

- هناك العديد من مزايا الاختبارات والمقاييس نلخصها فى النقاط التالية :
- ١ - تساهم الاختبارات والمقاييس فى دراسة قطاع عريض من السلوك الانسانى بما يساهم فى الكشف عن شخصية المبحوث .
 - ٢ - تتميز بالدقة والموضوعية مقارنة بالوسائل الأخرى .
 - ٣ - تساهم فى الحصول على بيانات هامة قد لا يعيها المبحوث شعورياً كما هو الحال فى الاختبارات الاسقاطية مما يساعد على التوجيه والإرشاد .
 - ٤ - تمدنا بتقديرات كمية وكيفية عن استعدادات المبحوث وقدراته وقيمه وسماته الشخصية واتجاهاته وميوله ، مما يساعد فى التشخيص وطرق الإرشاد .
 - ٥ - تساعد نتائج الاختبارات والمقاييس فى التنبؤ بالمستقبل فى ضوء النتائج المتوفرة .
 - ٦ - تساعد نتائج الاختبارات والمقاييس على تصنيف الأفراد إلى فئات متجانسة .
 - ٧ - تستخدم نتائج الاختبارات والمقاييس كتمهيد لاستخدام وسائل أخرى لجمع البيانات مثل المقابلة أو الملاحظة .
 - ٨ - تساعد فى التعرف على مدى التقدم الذى طرأ على المبحوث عند اعادة تطبيقها مرة أخرى .
 - ٩ - تساهم الاختبارات والمقاييس فى تفريغ الانفعالات المكبوتة عند المبحوثين وخاصة الاختبارات الاسقاطية .

عيوب الاختبارات والمقاييس :

- على الرغم من المزايا العديدة للاختبارات والمقاييس إلا أنه يوجد بعض المآخذ عليها ومنها :
- ١ - وجود العديد من الاختبارات ذات البناء العلمى الضعيف ، أى أنها لا تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية .

- ٢ - اعتماد بعض الباحثين عليها كلية فى جمع معلومات عن المبحوث وإهمال الطرق الأخرى لجمع البيانات مما يضيع فرصة الحصول على معلومات يصعب الحصول عليها باستخدام الاختبارات والمقاييس .
- ٣ - وجود العديد من الاختبارات النفسية التى لا تزال غير واضحة وغير محددة بالنسبة للخصائص النفسية التى تقيسها .
- ٤ - وجود بعض الاختبارات متشابهة الاسماء على الرغم من أنها تقيس أحياناً جوانب مختلفة، ويتطلب ذلك دقة وجهد من الباحث لاختيار الاختبار المناسب لهدف البحث .
- ٥ - عدم إلمام بعض الباحثين بطرق تطبيق الاختبارات وتفسير نتائجها مما يؤدي إلى تشويه الحقائق .

خامساً: السجل القصصى

Anecdotal Record

وهو عبارة عن تسجيل موضوعى لمظهر من مظاهر سلوك المبحوث فى موقف من المواقف كما هو، أى أنه عبارة عن صورة لفظية تبين المبحوث فى موقف من المواقف القصيرة المتكررة، ويتوقف نجاح نقل وتسجيل تلك الصورة على قدرة الاختصاصى على تسجيلها وقت حدوثها فى شكل قصة مما يعطى دلالة لفهم المبحوث والتعرف على جوانب شخصيته .

ويرى «حامد زهران» (١٩٩٨) ان السجل القصصى عبارة عن صورة كتابية أو عينة سلوكية مكتوبة وقتياً عند حدوث الواقعة السلوكية . أما التعليق والتفسير والتوصيات فتكون منفصلة وليست جزءاً من السجل، وبذلك يكون دور الباحث كتابة ما شاهده بالضبط فى الواقع بشكل موضوعى دون تحيز ودون تعليق . شأنه فى ذلك شأن المخبر الصحفى الذى يقص فقط ما شاهده، وهكذا نجد أن الباحث أو الاختصاصى حينما يقوم باعداد السجل القصصى الواقعى يمكن اعتباره بمثابة «مخبر نفسى» .

أنواع السجل القصصى :

يذكر «حامد زهران» (١٩٩٨) أن السجل القصصى له نوعان رئيسيان هما :

النوع الأول :

وهو يحتوى على الوصف الموضوعى للواقعة كما حدثت دون تعليق أو تفسير .

النوع الثانى :

وهو يتضمن بالإضافة إلى الوصف الموضوعى للواقعة التعليق عليها وتقديم تفسيرات لما حدث، ثم الخروج بتوصيات محددة .

اجراء السجل القصصى :

يتم اجراء السجل القصصى من خلال عدة مراحل، ويذكر «حامد زهران» (١٩٩٨) ان تلك المراحل هى :

١ - التسجيل الوقتى :

وفيه يتم تسجيل الواقعة السلوكية وقت حدوثها مباشرة، ويحدد الموقف والزمان والمكان .

٢ - المحتوى :

ويقصد به أن يحتوى السجل القصصى على وصف السلوك الذى حدث بالفعل بكل دقة وأمانة، وتحديد إيجابياته وسلبياته، وتسجل الواقعة كتابياً بكل دقة، وتحديد الأشخاص والتفاعلات الاجتماعية بينهم مع مراعاة تسجيل أى تغيرات جسمية أو انفعالية .. الخ على المبحوث .

٣ - الكتابة :

يجب أن يراعى الأخصائى عند كتابة السجل القصصى أن يكون ذلك بطريقة مختصرة، وأن يكتب موقف واحد محدد فى كل مرة .

٤ - التجميع :

يجب على الأخصائي أن يستمر ويقوم بتجميع السجلات القصصية وينوع فيها لكي تغطي عينة ممثلة من الأحداث والمواقف المختلفة في أماكن وأوقات مختلفة مما يعطي صورة متكاملة عن المبحوث.

٥ - التفسير :

يقوم الأخصائي بتفسير السجلات القصصية في ضوء بعضها وأيضاً في ضوء المعلومات المتجمعة بالطرق الأخرى.

مزايا السجل القصصي :

يمكن تلخيص مزايا السجل القصصي في النقاط التالية :

- ١ - يمدنا بصورة واقعية لعينة من سلوك المبحوث.
- ٢ - يمدنا بالعديد من المعلومات التي قد لا نتمكن من الحصول عليها باستخدام الوسائل الأخرى.
- ٣ - يمكن عن طريقها التعرف على تطور السلوك من خلال التسجيل لعدد من المرات مما يوضح تأثير برنامج الإرشاد.

عيوب السجل القصصي :

- يذكر «حامد زهران» (١٩٩٨) بعض عيوب السجل القصصي، وهي :
- ١ - يمثل نقطة محدودة من سلوك المبحوث، فقد لا تغطي التسجيلات كل جوانب حياته، مما يؤدي إلى إعطاء صورة غير كاملة عن المبحوث.
 - ٢ - تدخل العوامل الذاتية للباحث عند التسجيل، وبذلك يكون السجل القصصي غير موضوعي.
 - ٣ - قيام الأخصائي بتسجيل السلوك المضطرب للمبحوث دون السلوك السوي الأمر الذي يعطي صورة سلبية عن المبحوث.

السجل المجمع

Cumulative Record

يرى «سعد جلال» (١٩٩٢) ان السجل المجمع يستخدم فى التوجيه التربوى والمهنى وهو السجل الذى تجمع فيه معلومات تامة عن الفرد فى فترة من الزمن تمتد إلى عدة سنوات قد تغطى تاريخه الدراسى منذ بدايته . كما يتضمن هذا السجل درجات الفرد فى جميع المواد الدراسية فى مختلف مراحل التعليم . كذلك يتضمن بيانات عن الأسرة ، وسلوك الفرد الاجتماعى وخلقه وصحته الجسمية والعقلية النفسية . . الخ ، أى أن السجل عبارة عن قصة تستعرض حياة الفرد كلها .

ويذكر «يوسف القاضى وآخرون» (١٩٨١) ان السجل المجمع من أهم الأدوات فى مجال التوجيه التربوى والمهنى ، لأنه يضم جميع البيانات الخاصة بالفرد التى جمعت طيلة حياته المدرسية ، فهو سجل تراكمى تتبى لحالة الفرد الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والثقافية .

ويؤكد «حامد زهران» (١٩٩٨) على أن السجل المجمع هو سجل مكتوب يجمع المعلومات الخاصة بالفرد والتى تم جمعها بكل الطرق وتلخيصها فى شكل تتبى تراكمى ، وفى ترتيب زمنى على مدى عدة سنوات قد تغطى تاريخ حياة الفرد الدراسية على سبيل المثال ، ويتضمن هذا السجل جميع البيانات والمعلومات عن الفرد ومشكلته وأسرتة ، وبيئته ، والمعلومات المتعلقة بشخصيته ، وحالته الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والثقافية .

وفى المجال الرياضى يجب الاهتمام باعداد السجل المجمع للاعبين حتى يمكن استخدامه فى توجيههم وإرشادهم . ويتضمن هذا السجل معلومات وافية عن اللاعب فى فترة من الزمن تغطى تاريخه الرياضى منذ بدايته ، كما يتضمن هذا السجل أيضاً مستوى اللاعب فى المراحل المختلفة للممارسة الرياضية ، كذلك يحتوى على بيانات عن الأسرة وسلوك اللاعب الاجتماعى وخلقه

الرياضى وصحته النفسية والعقلية والاجتماعية والجسمية، ويجب أن تتضمن أيضاً الضغوط النفسية التى تعرض لها اللاعب والاصابات الرياضية ومدتها، بمعنى أن السجل المجمع للاعبين عبارة عن قصة تستعرض حياة اللاعب الرياضية أى منذ ممارسته للرياضة.

أنواع السجل المجمع :

يذكر «حامد وهران» (١٩٩٨) أن للسجل المجمع نوعان :

الأول : السجل المجمع ذو الصفحة الواحدة، ويتضمن المعلومات الأساسية الخاصة بالفرد.

الثانى : السجل المجمع متعدد الصفحات ويتضمن المعلومات المتصلة بالفرد من جميع النواحي، وهو يتكون من عدة صفحات.

اعداد السجل المجمع :

يذكر «حامد وهران» (١٩٩٨) ان السجل المجمع يجب أن يمر بعدة خطوات، هى: الاعداد، والتوحيد، والدليل، والتدريب، وادخال المعلومات. وفى الجزء التالى سنقدم شرحاً مبسطاً لتلك الخطوات فى المجال الرياضى.

١ - الاعداد :

يجب أن يدون فى السجل المجمع للاعبين رؤوس الموضوعات، ومداخل الموضوعات.

١ - التوحيد :

يجب أن تكون صورة السجل المجمع موحدة بقدر الامكان فى المؤسسات الرياضية المختلفة، وذلك لتسهيل العمل والاستفادة به عندما ينتقل اللاعب من نادى إلى نادى آخر.

٣ - الدليل :

يجب أن يكون مع السجل المجمع دليل يتضمن التعليمات الخاصة بملء واستخدام السجل حتى يسترشد بها الاختصاصيون النفسيون الرياضيون والمدربون.

٤ - التدريب :

يجب العمل على تدريب الاخصائيين النفسيين الرياضيين والمدربين على كيفية استخدام السجل المجمع .

٥ - إدخال المعلومات :

ان عملية جمع المعلومات عملية تعاونية يشترك فيها العديد من الأفراد مثل الاخصائيين النفسيين الرياضيين والمدربين والإداريين، ولكن إدخال المعلومات فى السجل المجمع يجب أن يقوم بها الاخصائيون المدربون فقط حتى لا يحدث خطأ فى تسجيل البيانات ويؤدى ذلك إلى إعطاء صورة غير صحيحة عن حالة الفرد .

مزايا السجل المجمع :

للسجل المجمع العديد من المزايا نذكر منها ما يلى :

- ١ - يحتوى على جميع المعلومات اللازمة التى توضح تقدم الفرد وتطوره خلال فترة من الزمن .
- ٢ - يساعد الفرد على التخطيط السليم لمستقبله، ويظهر له أسباب الصعوبات المتعلقة بسلوكه، وكذلك يساهم فى تحديد نواحي القوة والضعف لديه .
- ٣ - يصاحب الفرد فى نموه وفى تنقله من مكان لآخر، ولذلك فهو يعتبر مصدر رئيسى للمعلومات عن الفرد فى أى مكان يذهب إليه .
- ٤ - يحتوى على جميع المعلومات التى تم جمعها بالوسائل الأخرى مما يعطى صورة شاملة عن الفرد .

عيوب السجل المجمع :

يمكن تلخيص عيوب السجل المجمع فى النقاط التالية :

- ١ - التفسير الخاطئ لبعض المعلومات التى يتضمنها السجل .
- ٢ - اكتفاء الباحث بالسجل المجمع وإهماله للوسائل الأخرى لجمع البيانات مما يضيع عليه فرصة الاستفادة من بعض الوسائل الهامة فى عملية الإرشاد .

الفصل الرابع

طرق الإرشاد النفسى

- الإرشاد الفردى.
- الإرشاد الجماعى.
- الإرشاد الموجه.
- الإرشاد غير الموجه.
- الإرشاد النفسى الدينى.
- الإرشاد السلوكى.
- الإرشاد خلال العملية التربوية.
- الإرشاد بالقراءة.
- الإرشاد بالواقع.
- الإرشاد باللعب.
- الإرشاد لوقت الفراغ.
- الإرشاد المختصر.
- الإرشاد العرضى.
- الإرشاد الذاتى.
- الإرشاد الخيارى.

طرق الإرشاد النفسى

يرى «حامد زهران» (١٩٩٨) ان هناك العديد من الطرق التى تستخدم فى الإرشاد النفسى، وهى:

- ١ - الإرشاد الفردى .
- ٢ - الإرشاد الجماعى .
- ٣ - الإرشاد الموجه .
- ٤ - الإرشاد غير الموجه .
- ٥ - الإرشاد النفسى الدينى .
- ٦ - الإرشاد السلوكى .
- ٧ - الإرشاد خلال العملية التربوية .
- ٨ - الإرشاد بالقراءة .
- ٩ - الإرشاد بالواقع .
- ١٠ - الإرشاد باللعب .
- ١١ - الإرشاد لوقت الفراغ .
- ١٢ - الإرشاد المختصر .
- ١٣ - الإرشاد العرضى .
- ١٤ - الإرشاد الذاتى .
- ١٥ - الإرشاد الخيارى .

وستتناول فى الجزء التالى شرح موجز لكل من هذه الطرق.

١ - الإرشاد الفردى Individual Counseling

وهو الذى يتم لفرد واحد فقط وجهاً لوجه، وهو عبارة عن علاقة مخططة بين الاختصاصى النفسى والفرد، ويتوقف نجاحه على نوع العلاقة الإرشادية التى تنشأ بينهما، وفى هذا النوع من الإرشاد يتم تبادل المعلومات، ويقوم الاختصاصى بإثارة دافعية الفرد، ووضع خطط العمل المناسبة، وتفسير المشكلات التى يعانى منها الفرد، ويستخدم الإرشاد الفردى فى الحالات التى تتميز بالطابع الفردى والتى لا يمكن بحثها فى شكل جماعى.

٢ - الإرشاد الجماعى Group Counseling

ان الفرد كائن اجتماعى بطبعه، فهو لا يعيش بمعزل عن الجماعة، بل يشترك مع الجماعة فى كثير من الخصائص والأنماط السلوكية. فالفرد له أنماط معينة من

السوك تميزه عن غيره من الأفراد، فى حين انه يتشابه مع الأفراد الآخرين فى أنماط سلوكية أخرى .

وفى هذا النوع من الإرشاد يتم اختيار الأفراد ذوى المشكلات المتشابهة مما يكون عاملاً مشتركاً بينهم يؤدى إلى تماسكهم ويتم تقسيمهم إلى جماعات صغيرة العدد، وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة، لذلك يجب أن يعرف كل فرد فى الجماعة أهداف العملية الإرشادية وأسلوب العمل ومسئوليات كل منهم .

ويجب على الاختصاصى النفسى تهيئة المجال للتفاعل الاجتماعى بين أعضاء الجماعة، وعليه مراعاة عدم احتكار المناقشة، بل يجب عليه تشجيع الأعضاء على النشاط والمشاركة الايجابية، وأن يكون على علم ودراية بسيكولوجية الجماعة ودينامياتها .

٣ - الإرشاد الموجه Directive Counseling :

وهو عبارة عن الإرشاد المركز حول الاختصاصى النفسى - Counsellor Centred أو المركز حول الحقيقة Fact - Centred، ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الأفراد الذين تنقصهم المعلومات ويطلبونها لاحتياجهم إليها . ويقوم الاختصاصى النفسى فى الإرشاد الموجه بتحمل جانب كبير من المسئولية الإرشادية على أساس افتراض أن لديه خبرة واسعة ومعلومات وافية وقدرة على كشف الصراعات وتفسير السلوك .

ويقوم الاختصاصى بدور ايجابى فى تلك العملية، فهو يقدم للفرد المعلومات التى يحتاج إليها، كما أنه يستشير حاجاته ودوافعه، ويقدم له الحلول والنصائح المباشرة، ويضع له الخطط، ويناقشه فى القرارات الخاصة به، وهو يقوم بذلك مستخدماً خبراته وعلمه .

٤ - الإرشاد غير الموجه Nondirective Counseling

ويطلق عليه «الإرشاد المركز حول العميل» Client - Centred Counseling

أو الإرشاد الممرز حول الذات Self Centred Counseling، ويرجع الفضل لهذه الطريقة في الإرشاد إلى «كارل روجرز» Rogers صاحب نظرية الذات، حيث يرى أن هدف تلك الطريقة هو مساعدة الفرد على النمو النفسى السليم، وذلك عن طريق مساعدته على فهم نفسه على نحو أفضل، والعمل على تغيير مفهومه عن ذاته بحيث يتطابق مع الواقع، وكذلك تغيير المفهوم السلبي للفرد نحو ذاته إلى مفهوم إيجابى.

ويتطلب هذا النوع من الإرشاد أن يكون الفرد على درجة عالية من النضج وتكامل الشخصية بحيث يتمكن من الإلمام الجيد بمشكلاته، ويتحمل مسؤولية حلها وذلك تحت إشراف الاخصائى غير المباشر حيث يعمل على تهيئة كل ما يتيح للفرد القيام بدوره الإيجابى النشط فى العملية الإرشادية.

فالإخصائى النفسى الذى يوجه كل اهتمامه للفرد ويشجعه ويتقبله كما هو ويفهم وجهات نظره، ويقدم له بعض النصائح فى مناخ إرشادى صادق تسود فيه العلاقات الودية والتسامح يكون كالمرآة التى يستطيع الفرد أن يعكس عليها مشاعره واتجاهاته وانفعالاته، وهذا يؤدى بدوره إلى وضوح الرؤية لدى الفرد بالنسبة لشخصيته ويزداد استبصاره لها.

٥ - الإرشاد النفسى الدينى Religious Counseling

يعتبر الدين ركن أساسى فى التوجيه والإرشاد، فالعملية الإرشادية هدفها الأساسى تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسى للفرد. والإرشاد النفسى الدينى يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ روحية وأخلاقية، كما يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة بحيث يكون سلوك الفرد متمشياً مع المعتقدات الدينية الأمر الذى يؤدى إلى توافقه وتمتعه بالصحة النفسية.

ويهدف الإرشاد النفسى الدينى إلى تحرر الفرد من الشعور بالاثم والخطيئة التى تهدد أمنه النفسى، ومساعدته على تقبل ذاته، وتحقيق وإشباع حاجته إلى الشعور بالأمن والسلام النفسى. وهذا النوع من الإرشاد يقوم على مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو أفضل ومعرفة القيم والمبادئ الدينية والأخلاقية.

٦ - الإرشاد السلوكي Behavioural Counseling

إن الإرشاد السلوكي يهدف إلى تغيير وتعديل وضبط سلوك الفرد، ويتم هذا النوع من الإرشاد على أسس ومبادئ نظريات التعلم بوجه عام، والتعلم الشرطي بوجه خاص، ويطلق عليه أحياناً «إرشاد التعلم»، ويرى «ايزنك» Eysenck أن الإرشاد السلوكي يتضمن إعادة التعليم والتعلم. أن السلوك المتعلم يمكن تعديله، فالفرد يوجد لديه العديد من الدوافع منها ما هو أولى، ومنها ما هو ثانوى يكتسب عن طريق التعلم، وقد يكون تعلم الفرد لتلك الدوافع غير سليم ويرتبط بأساليب غير توافقية فى إشباعها، وفى هذه الحالة يحتاج إلى تعلم جديد يكون أكثر توافقاً.

٧ - الإرشاد خلال العملية التربوية Educational Counseling

ويقصد به تقديم الخدمات الإرشادية من خلال العملية التربوية ككل فى اطار برنامج محدد، بحيث تتفق أهداف العملية الإرشادية مع أهداف العملية التربوية ككل. ومما هو معروف فإن العملية التربوية تهدف إلى نمو الفرد فى كافة الجوانب واعداده ليكون مواطناً صالحاً قادراً على تحمل أعباء مسؤولياته ومواجهة مشكلاته وحلها وتزويده بالمهارات الاجتماعية المختلفة، كما تهدف عملية التربية أيضاً إلى تحقيق التوافق النفسى للفرد، وذلك من خلال تعليم كيفية تحقيق التوازن بينه وبين البيئة التى يعيش فيها الأمر الذى ينعكس على صحته النفسية.

والإرشاد النفسى يهدف إلى تحقيق السعادة للفرد، والعمل على أن تتكامل شخصيته، وذلك بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله، كما يهدف أيضاً إلى إشباع دوافع الفرد وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذى يحقق له التوافق النفسى. وهكذا نجد أن هناك تشابهاً كبيراً بين كل من عملية الإرشاد النفسى والعملية التربوية.

وفى المجال التربوى نجد أن هناك حاجة ملحة إلى البرامج الإرشادية، فعلى

سبيل المثال قد نجد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية ليست على المستوى المطلوب ولم تحقق الأهداف المنشودة. ففي هذه الحالة نحتاج إلى برامج التوجيه والإرشاد النفسى لزيادة مشاركة التلاميذ الايجابية فى الأنشطة الرياضية المدرسية سواء فى دروس التربية الرياضية أو الأنشطة الداخلية والخارجية، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق إثارة دافعية التلاميذ وتشجيعهم على الممارسة الرياضية وذلك باستخدام أسلوب الثواب والتعزيز.

كذلك يستخدم الإرشاد النفسى فى المجال التربوى للتعرف على الفروق الفردية بين التلاميذ ومساعدتهم على النمو التربوى فى ضوء قدراتهم، وأيضاً توجيههم إلى أفضل الطرق التى تحقق لهم أقصى درجات النجاح.

٨ - الإرشاد بالقراءة : Biblio Counseling

وهو عبارة عن قيام الفرد بقراءة المواد المكتوبة مثل الكتب والمجلات والنشرات وغيرها من المواد التى تقرأ، ثم يتفاعل مع محتويات المادة التى يقرأها، ويستفيد منها فى العملية الإرشادية.

ان هذه العملية تساعد الفرد على اكتساب العديد من المعلومات التى ترتبط بمشكلته، وتكسبه القدرة على التفكير بشكل إيجابى بناءً، وتزيد من كفاءته فى التعرف على اتجاهاته وسلوكياته وتحديداتها بكل دقة، وتهيئ له الفرصة لوضع حلول بديلة، وتشجعه أيضاً على التوافق مع مشكلته.

٩ - الإرشاد بالواقع : Reality Counseling

وفى هذا النوع من الإرشاد يقوم الفرد بتحمل المسؤولية لتغيير سلوكه الخاطئ، ليحل بدلاً منه السلوك الصحيح والذى يحقق له الإشباع فى ضوء الواقع. ويشير «ويليام جلاسر» Glasser (١٩٦٥) إلى أن الفرد يستطيع تحسين واقعه وذلك عن طريق ضبط تصرفاته ضبطاً داخلياً فعالاً يكون مسئولاً عنه.

١٠ - الإرشاد باللعب : Play Counseling

يستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الأطفال نظراً لأنه يفيد فى تعلم

الطفل، وتشخيص مشكلاته، وفي علاج اضطرابه السلوكي، أى أنه يستخدم لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الطفل. فاللعب يعتبر من الوسائل الهامة التى يعبر بها الطفل عن نفسه، ومن خلال اللعب يستطيع الطفل أن يفهم العالم من حوله. كذلك فإن اللعب نشاط ضرورى وهام لكل المراحل السنية، فهو حاجة نفسه اجتماعية لا بد من اشباعها، ويختلف اللعب من مرحلة سنية لأخرى، فنجد أن اللعب فى مرحلة الطفولة المبكرة يغلب عليه الطابع الفردى ويتميز ببساطته، ثم يتجه بعد ذلك إلى المشاركة الجماعية مع أصدقاء اللعب، وفى مرحلة الطفولة المتأخرة يبدأ ظهور ميل الطفل إلى الارتباط بالجماعة، وتظهر الألعاب الجماعية، وتتضح الميول والاهتمامات، وفى مرحلة المراهقة المبكرة تتضح روح الجماعة، والميل للعب الاجتماعى، والاشتراك فى المباريات، كذلك نجد فى المراهقة المتأخرة ظهور التمسك بقواعد اللعبة وقانونها.

ويستخدم اللعب لإشباع حاجات الطفل المختلفة مثل الحاجة إلى الحركة والنشاط، والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى التملك، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى التفوق، والحاجة إلى المكانة... الخ. كذلك فإن اللعب يتيح الفرصة لتفريغ الانفعالات لدى الطفل، أى أن اللعب يعتبر نشاط هادف يساعد على التنفيس الانفعالى عن القلق والتوتر الذى ينشأ نتيجة للصراع والإحباط الذى يتعرض له الطفل.

١١ - الإرشاد لوقت الفراغ Leisure-Time Counseling

ان من أكثر المشكلات التى تواجهنا فى العصر الحالى هى كيفية التخطيط لشغل وقت الفراغ بأنشطة هادفة بناءة، ولقد ازداد وقت الفراغ نتيجة التقدم التكنولوجى والعلمى الأمر الذى يستلزم التخطيط بكل دقة وعناية لكيفية استغلاله على نحو سليم ومرضى.

والإرشاد لوقت الفراغ يعنى استخدام ذلك الوقت فى عملية الإرشاد، وذلك باستغلاله فى نشاط ايجابى بناء، فإذا ما أحسن تنظيم هذا الوقت وتم شغله بالأنشطة التى يميل إليها الفرد فإن ذلك سيؤدى بطبيعة الحال إلى راحة

الفرد وسعادته ويحقق له التوافق والتوازن المطلوب ويزيد من إنتاجيته وكفاءته في العمل .

ويقوم الاختصاصي النفسي بدور هام في ترشيد وقت الفراغ، أى استغلال وقت الفراغ في عملية الإرشاد، فهو يشترك في النشاط بهدف العمل على تكامل نشاط وقت الفراغ مع أنشطة الحياة بصفة عامة، كما يجب أن يهتم بتوجيه النشاط بحيث يكون بناء يحقق الأهداف المحددة للعملية الإرشادية .

١٢- الإرشاد المختصر Brief Counseling :

ويطلق عليه أحياناً «الإرشاد المصغر» Micro Counseling ، أو «الإرشاد قصير الأمد» Short-term Counseling ، وهذا النوع من الإرشاد يكون مكثف ومحدود الوقت، ويركز على المهارات المطلوب إتقانها، ويتناول واحدة في كل مرة، وذلك من أجل مساعدة الفرد على تعديل وتغيير وضبط سلوكه لكي يصبح سلوكه فعالاً .

١٣- الإرشاد العرضي Incidental Counseling :

وهو عبارة عن الإرشاد الذى يتم صدفة وبشكل عابر وسريع، كما أنه غير مخطط ويتم بطريقة سطحية، ويهدف إلى مساعدة الفرد على الشعور بالراحة والطمأنينة، كما أنه لا يحاول التعمق فى فهم ديناميات الشخصية والصراعات التى تعاني منها .

ويستخدم هذا النوع من الإرشاد فى اضطرابات الشخصية العابرة والمواقف الطارئة، وفى حالة عدم توافر الإمكانيات اللازمة للعملية الإرشادية، يستخدم أيضاً عندما يكون وقت الاختصاصي محدوداً .

١٤- الإرشاد الذاتى Self - Counseling :

وهو عبارة عن قيام الفرد بإرشاد ذاته، أى أنه عبارة عن عملية توجيه ذاتي للسلوك يقوم به الفرد بنفسه بشكل ايجابي وفعال دون الحاجة إلى اللجوء المباشر

أو المستمر إلى الاختصاصي، وليس معنى ذلك ان الاختصاصي ليس له دور في ذلك النوع من الإرشاد، بل يلجأ إليه الفرد عند الضرورة وفي الحالات التي تستدعي ذلك.

١٥- الإرشاد الخياري Eclectic - Counseling :

وهو طريقة يقوم فيها الاختصاصي باختيار بعض طرق الإرشاد مع التوفيق بينها، مع مراعاة عدم الانحياز لطريقة معينة، بل يجب عليه أن يختار من بينها ما يناسب الحالة والمشكلة وظروف عملية الإرشاد. كذلك يستطيع الاختصاصي الجمع بين عدة طرق، فيقوم باختيار أفضل شيء في كل طريقة، ويوفق بينها ويدمجها معاً بحيث يمكن تحقيق أكبر قدر من الاستفادة.

الفصل الخامس

برنامج التوجيه والإرشاد النفسي

- خطوات إعداد برنامج التوجيه والإرشاد.

- تحديد الأهداف.
- تخطيط البرنامج.
- تحديد الامكانيات.
- تحديد الميزانية.
- تحديد الخدمات.
- تنفيذ البرنامج.
- تقييم البرنامج.

برنامج التوجيه والإرشاد النفسي

ان برامج التوجيه والإرشاد لا غنى عنها فى جميع المجالات، ولكل الفئات، ولكى تحقق تلك البرامج الهدف منها فلا بد أن يتم تصميمها فى ضوء العديد من الأسس. ويرى «حامد وهران» (١٩٩٨) ان هذه الأسس تتمثل فى «الأسس العامة»، وهى تشمل: ثبات السلوك الانسانى نسبياً مع إمكان التنبؤ به، ومرونة السلوك الانسانى، والسلوك الانسانى فردى - جماعى، واستعداد الفرد للتوجيه والإرشاد، وحق الفرد فى التوجيه والإرشاد، وحقه فى تقرير مصيره، ومبدأ تقبل المبحوث، ومبدأ استمرار عملية الإرشاد، وان الدين ركن أساسى.

كذلك توجد «الأسس الفلسفية»، والتى تشمل: مراعاة طبيعة الإنسان، وأخلاقيات الإرشاد النفسى. وهناك أيضاً «الأسس النفسية والتربوية»، والتى تشمل: مراعاة الفروق الفردية، والفروق بين الجنسين، وتحقيق مطالب النمو. كما توجد «الأسس الاجتماعية»، والتى تشمل: الاهتمام بالفرد كعضو فى جماعة، والاستفادة من كل مصادر المجتمع. كذلك توجد «الأسس العصبية والسيولوجية» والتى تتعلق بالنفس والجسم، والجهاز العصبى للفرد.

وعلى الرغم من ضرورة مراعاة الأسس السابقة عند وضع برنامج التوجيه والإرشاد إلا أنه يجب بالإضافة إلى ذلك ضرورة العمل على توفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج، واتباع الأسلوب السليم فى تخطيطه وتنظيمه وتمويله وتنفيذه وتقييمه. كذلك يجب تحديد مسئوليات كل من لهم صلة بالعملية الإرشادية سواء كانوا الاخصائيين المسئولين عن تلك العملية أو الأفراد المستفيدين منها.

خطوات إعداد برنامج التوجيه والإرشاد

توجد العديد من الخطوات التى يجب على القائمين بالعملية الإرشادية اتباعها عند اعداد برنامج التوجيه والإرشاد، ويمكن تحديد تلك الخطوات فى النقاط التالية :

- ١ - تحديد الأهداف
 - ٢ - تخطيط البرنامج
 - ٣ - تحديد الإمكانيات
 - ٤ - تحديد الميزانية
 - ٥ - تحديد الخدمات
 - ٦ - تنفيذ البرنامج
 - ٧ - تقييم البرنامج
- أولاً : تحديد الأهداف :**

ان الهدف الأساسى لعملية التوجيه والإرشاد فى المجال الرياضى هو مساعدة الرياضى على مواجهة مشكلاته، ومساعدته على حلها، وفهم ذاته على نحو جيد، كذلك تحقيق التوافق النفسى، وتحسين السلوك والتمتع بالصحة النفسية. ويجب أن يكون كل من الاختصاصى النفسى الرياضى أو المدرب واللاعب على علم تام بطبيعة الهدف وكيفية تحقيقه ودور كل منهم فى تلك العملية الإرشادية.

ويجب أن يتم تحديد أهداف البرنامج الإرشادى بما يتفق مع الفلسفة العامة، والظروف الخاصة بالمؤسسة الرياضية أو المكان الذى ينفذ فيه. فعلى سبيل المثال إذا كان البرنامج خاص بطلاب الجامعات فيجب أن يراعى فى تخطيطه أن يتمشى مع الأهداف التربوية بالجامعة، وأن يؤدى إلى إشباع حاجات الطلاب النفسية والاجتماعية والرياضية والترفيهية والثقافية. . . الخ.

فالشباب الجامعى وخاصة الملتحقين بها حديثاً يحتاجون إلى خدمات التوجيه والإرشاد، فهم فى مرحلة انتقال حرجة ونقطة تحول هامة فى حياتهم، وهى المرحلة التى تحدد مصيرهم المهنى مستقبلاً. كذلك فإن الشباب فى هذه المرحلة يتطلعون إلى إشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والصحية والبدنية، ولذلك فهم

فى حاجة شديدة إلى برامج التوجيه والإرشاد حتى يتمكنوا من إشباع تلك الحاجات فى ضوء المعايير التى يرتضيها المجتمع . ولأخذ طلاب كليات التربية الرياضية كنموذج لتوضيح مدى حاجتهم لبرامج التوجيه والإرشاد، حيث نجد أن معظم هؤلاء الطلاب يلتحقون بتلك الكليات دون أن تكون لديهم القدرات البدنية أو المهارية العالية، ودون أن يكون لديهم الميل والرغبة للالتحاق بها، بل أن التحاق هؤلاء الطلاب بتلك الكليات كان نتيجة لانخفاض الحد الأدنى لدرجات القبول فيها عن الكليات الأخرى، حيث أن طبيعة الدراسة فيها تتطلب توافر صفات بدنية ومهارية معينة فى الطالب المتقدم إليها، ولذلك تعقد اختبارات شخصية ورياضية لاختيار الطلاب المتقدمين للالتحاق بهذه الكليات، ويشترط لنجاح الطالب حصوله على ٥٠٪ كحد أدنى فى هذه الاختبارات، ويتم اختيار الطلاب فى ضوء اجتيازهم لهذه الاختبارات بالإضافة إلى تحقيق الحد الأدنى للمجموع الكلى للدرجات والذى يحدده مكتب تنسيق القبول بالجامعات . وهكذا نجد أن الغالبية العظمى من الطلاب الملتحقين بتلك الكليات من المستويات الرياضية المتواضعة ويمتلكون فقط الحد الأدنى من المهارات الرياضية والقدرات البدنية، ولذلك فإنه من غير المتوقع أن يحقق هؤلاء الطلاب تفوقاً مهارياً وتحصيلياً بتلك الكليات . وفى ضوء ذلك فإنهم يكونون أحوج ما يكون لبرامج التوجيه والإرشاد لكى نحقق لهم التوافق الدراسى، وهكذا فإنه يمكن تحديد أهداف البرنامج الإرشادى لهؤلاء الطلاب فى النقاط التالية:

- ١ - التغلب على المشكلات الانفعالية التى يعانى منها الطلاب .
- ٢ - التغلب على المشكلات التى تتعلق بالتحصيل المهارى للطلاب نظراً لتأثيرها البالغ على توافقهم الدراسى .
- ٣ - مساعدة الطلاب على الاختيار السليم لشعبة الدراسة «رياضة مدرسية، إدارة رياضية وترويح، تدريب»، وكذلك اختيار الرياضة التى يرغب فى التخصص فيها، وذلك فى ضوء قدراتهم واستعداداتهم وميولهم وأهدافهم المستقبلية .

٤ - مساعدة الطلاب على فهم ذاتهم على نحو أفضل ، والعمل على تنمية مفهومهم الإيجابي نحو الذات مما يؤدي إلى زيادة توافقهم النفسي وتمتعهم بالصحة النفسية .

٥ - مساعدة الطلاب على تحسين مستوى أدائهم واستخدام أقصى ما لديهم من قدرات وطاقات لتحقيق الرضا النفسي لديهم .

ثانياً : تخطيط البرنامج :

لنجاح البرنامج الإرشادي يجب الاهتمام بتخطيطه ، فالتخطيط الجيد المبني على أسس علمية سليمة يؤدي إلى نتائج إيجابية وملموسة ، وعلى قدر النجاح في تخطيط البرنامج على قدر ما نصل إليه من تحقيق للأهداف . وعند التخطيط للبرنامج الإرشادي لطلاب كليات التربية الرياضية يجب مراعاة أن تكون الأهداف متمشية مع الأهداف التربوية بالجامعة ، وأن تتم عملية التخطيط بشكل تعاوني بحيث يتم التعاون مع مختلف المؤسسات التربوية والرياضية التي تتعامل مع الشباب مثل مكاتب رعاية الشباب بالجامعة ، والأندية الرياضية ، ومراكز الشباب . كذلك يجب أن يكون التخطيط واقعياً وفي حدود الإمكانيات المتاحة ، ويقوم على الأسس النفسية والتربوية ، ويتم في ضوء احتياجات الطلاب المستفيدين من البرنامج ، كما يجب أن يراعى في التخطيط أن يكون للطلاب دوراً إيجابياً في عملية تخطيط وتقييم البرنامج .

ثالثاً : تحديد الإمكانيات :

يجب أن يراعى عند تخطيط البرنامج تحديد الإمكانيات المادية المطلوبة والعمل على توفير الإمكانيات الناقصة حتى يحقق البرنامج الأهداف المحددة له . ولا يقتصر الأمر على الإمكانيات المادية فقط ، بل يجب تحديد الإمكانيات البشرية ، والتي تتمثل في المسؤولين عن العملية الإرشادية ، وتحديد مسؤوليات كل منهم حتى يمكن تنفيذ البرنامج على نحو مرضٍ . ومن الإمكانيات المادية التي يحتاجها البرنامج السجلات ، والاختبارات والمقاييس ، واستمارات التقييم ، أما الإمكانيات البشرية فتتمثل في الاختصاصيين العاملين بمكتب رعاية الشباب ، وأعضاء هيئة التدريس بالكلية .

رابعاً : تحديد الميزانية :

ان البرنامج الإرشادي يتطلب القيام بدراسات مسحية ودراسات للتقييم والمتابعة، لذلك فهو يتطلب توافر إمكانيات معينة من أجهزة وأدوات مختلفة كالسجلات والاختبارات والمقاييس وغيرها، وتوفير تلك الإمكانيات يتطلب تحديد الميزانية اللازمة لإعداد وتجهيز تلك الإمكانيات، لذلك يجب تحديد مصادر تمويل البرنامج، وعما إذا كان التمويل سيتم من ميزانية الجامعة فقط، أم أن هناك مصادر أخرى خارجية «مثل أولياء الأمور، رجال الأعمال».

كذلك يمكن للمسؤولين توفير مصادر أخرى لتمويل البرنامج مثل إقامة عروض فنية أو إقامة مباريات، أو معارض ويخصص الدخل لتوفير احتياجات البرنامج الإرشادي، بالإضافة إلى ما توفره الجامعة من ميزانية للصرف على البرنامج. ويجب مراعاة نقطة هامة عند تحديد ميزانية البرنامج وهي عدم المغالاة فيها حتى لا تقف حائلاً دون تنفيذ البرنامج.

خامساً : تحديد الخدمات :

ان البرنامج الإرشادي لطلاب كليات التربية الرياضية يتضمن العديد من الخدمات، فهو يقدم للطلاب الخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية والصحية والرياضية وغيرها مما يحتاجه هؤلاء الطلاب في ضوء حالتهم، ويجب مراعاة أن تكون تلك الخدمات مستمرة ومتكاملة مع بعضها حتى تحقق الأهداف المنشودة.

سادساً : تنفيذ البرنامج :

بعد الانتهاء من تخطيط البرنامج وتحديد إمكانياته وميزانيته والخدمات التي يتضمنها يبدأ تنفيذ البرنامج. ويراعى في تلك الخطوة أن يتم تحديد موعد بدء التنفيذ بكل دقة حيث يتوقف عليه النجاح في الخطوات التالية، كذلك يجب الاهتمام بالتنسيق بين خطوات التنفيذ حتى لا يحدث تعارض بينها مما يؤدي إلى إعاقة العملية الإرشادية.

وعلى ذلك فالبرنامج الإرشادي لطلاب كليات التربية الرياضية يتطلب

التعاون التام بين جميع العاملين بالجهاز الإدارى بالكلية حيث يشترك اعضاء هيئة التدريس، والاختصاصيين العاملين بمكاتب رعاية الشباب فى عملية الإرشاد. فالعملية الإرشادية ليست عملية فردية يقوم بها الاختصاصى الاجتماعى فقط، بل هى عملية تعاونية تتطلب تكاتف جهود جميع العاملين المتعاملين مع هؤلاء الطلاب من أجل العمل على تحقيقها لأهدافها. كذلك يجب الاهتمام بمتابعة تنفيذ البرنامج للتأكد من تغطيته لجميع الخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية والرياضية والإرشادية للطلاب.

سابعاً : تقييم البرنامج :

انه من المسلم به أن التقييم عملية ضرورية للتعرف على مدى نجاح البرنامج فى تحقيق أهدافه، وتحديد فعالية الطرق والأساليب المستخدمة. ولكى تتمكن من الحكم على مدى ما حققه البرنامج من أهداف فلا بد من اجراء عملية تقييم للبرنامج من خلال أساليب موضوعية مقننة وفى ضوء معايير محددة، لذلك يجب وضع خطة منظمة للتقييم تعتمد على الأسلوب العلمى حتى يمكن من خلالها التعرف على نقاط الضعف فى الخدمات التى يتضمنها البرنامج وأساليبه وطرقه. وبذلك يمكن تقويم البرنامج فى ضوء نتائج التقييم، وذلك عن طريق تحديد عناصر البرنامج التى تحتاج إلى تدعيم أو تعديل أو تغيير مما يساهم فى تحقيق أقصى استفادة من البرنامج.

ويجب أن تكون عملية التقييم مستمرة وتتم فى كل خطوة من خطوات البرنامج، فالعملية الإرشادية دينامية وتحتاج إلى تطوير مستمر فى الوسائل والإجراءات.

كذلك يجب تحديد المسؤولين عن عملية تقييم البرنامج الإرشادى للطلاب سواء من داخل الكلية أو خارجها مع مراعاة عدم إغفال رأى الطلاب بالنسبة لمدى استفادتهم من البرنامج.

الفصل السادس

دور الاخصائى النفسى الرياضى والمدرّب فى العملية الإرشادية

- فاعلية التنظيم الرياضى.
- الاخصائى النفسى الرياضى فى البيئة الرياضية.
- الصفات الضرورية لنجاح الاخصائى النفسى الرياضى.
- دور الاخصائى النفسى الرياضى فى تنمية الفريق.
- الخدمات التى يقدمها الاخصائى النفسى الرياضى للفريق.
- المدرب الرياضى.
- الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى.
- دور المدرب الرياضى فى مواجهة الاحتراق النفسى.
- دور المدرب الرياضى فى العملية الإرشادية.
- تماسك الفريق.
- ماهية تماسك الجماعة (الفريق).
- العوامل المرتبطة بالتماسك.
- العوامل التى تحول دون تماسك الجماعة.
- بناء تماسك الفريق.
- دور المدرب الرياضى فى تماسك الفريق.
- دور اللاعب فى تماسك الفريق.
- قياس التماسك.

دور الاختصاصي النفسي الرياضي والمدرّب في العملية الإرشادية

إن الإرشاد النفسي في المجال الرياضي ليس بالأمر السهل أو البسيط ولكنه مسئولية كبيرة، ولذلك فهو يحتاج إلى تضافر جهود جميع اللاعبين في المجال الرياضي والمتعاملين مع اللاعب وأفراد أسرته والأقارب والأصدقاء من أجل مساعدته على التغلب على الصعوبات التي يواجهها، ويجب ألا يقتصر الإرشاد في المجال الرياضي على اللاعبين فقط يجب أن يشمل التلاميذ في المدارس حيث أننا نلاحظ أن هناك أعداد كبيرة من التلاميذ لا يرغبون في الاشتراك في حصة التربية الرياضية لأسباب عديدة، الأمر الذي يتطلب العمل على توجيههم وإرشادهم.

وعلى الرغم من أهمية التوجيه والإرشاد، إلا أننا نجد أنه في المجال الرياضي في جمهورية مصر العربية لا توضع تلك المسألة في الاعتبار، كما لا يوجد أفراد مؤهلين لتولى تلك المهمة، ولكننا نجد أن هناك من يقوم بها على سبيل الاجتهاد. ففي مجال الرياضة المدرسية يقوم المدرس بمهمة التوجيه والإرشاد، كما يقوم المدرّب الرياضي أو المدير الفني بإرشاد وتوجيه الفريق، ويتعاون مع هؤلاء الوالدين وزملاء الفريق والأصدقاء.

ولكي نصل إلى حلول عملية للمشاكل التي يواجهها اللاعبون في مجال الرياضة التنافسية، أو المشاكل التي تتعلق بالرياضة المدرسية، فإن ذلك يستلزم الاهتمام بأن تكون برامج التوجيه والإرشاد جزء لا يتجزأ من خطة العمل، وتحديد المسؤولين عن عملية الإرشاد (فريق الإرشاد) وتحديد مسئوليات كل منهم حتى يتعرف كل منهم على دوره في العملية الإرشادية، مع مراعاة أعدادهم وتدريبهم لتولى تلك المسئولية، وأن يكونوا على أعلى درجة من الأعداد والخبرة والتعاون والحماس.

ومن الملاحظ أن الدول المتقدمة اهتمت بتوفير برامج التوجيه والإرشاد للاعبين وأيضاً المدربين، كما حدث تطور ملحوظ في علم النفس الرياضي التطبيقي Applied Sport Psychology، فقد تزايدت العضوية في التنظيمات

الخاصة بعلم النفس الرياضى مما يعكس النمو والرضا عن المهنة، ومن هذه التنظيمات شعبة علم النفس الرياضى فى اطار الجمعية الأمريكية لعلم النفس تحت رقم ٤٧ . American Psychological Associations, Division 47 Sport and exercise Psychology ، وجمعية تطوير علم النفس الرياضى التطبيقى The Association For The Advancement Of Applied Sport Psycholog(AAASP)

ولقد ازدادت مكانة علم النفس الرياضى فى كل من وسائل الاعلام المرئية والمكتوبة، وحدث تقدم فى الاقبال عليه بشكل عام. فالأفراد الرياضيين والمنظمات الرياضية واللاعبين المحترفين والمستويات الأولمبية فى حاجة متزايدة إلى خدمات المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى. وتقدم هذه الخدمات للاعبين أما بطريقة فردية (الاخصائى مع اللاعب)، أو بطريقة جماعية (الاخصائى مع الفريق). ولذلك فنحن فى أشد الحاجة إلى التعرف على دور الاخصائى النفسى الرياضى ومكانته بالنسبة للفريق.

ولكى ينجح الاخصائى النفسى الرياضى فى عمله التوجيهى والإرشادى مع اللاعبين، فإن الأمر يتطلب منه أن يكون على درجة عالية من الفهم الكامل للبيئة الرياضية التى يتعامل معها، وأن يصبح داخل البناء التنظيمى للفريق، وأن يعمل على تقوية وتوطيد علاقته بكل من أعضاء الجهاز التدريبى، والجهاز الطبى، والجهاز الإدارى للفريق.

والعملية الإرشادية عملية تعاونية نظراً لأنها مسئولية جماعية، فالإرشاد النفسى ليس مسئولية فرد، فهو عملية شاملة تتضمن العديد من الجوانب، لذلك يجب أن يكون الفريق الإرشادى متكاملاً حيث أن كل مسئول فى فريق الإرشاد يعمل من زاوية تخصصه، وبذلك يمكن تقديم أفضل الخدمات الإرشادية للاعب بما يحقق له التوافق والتوازن النفسى.

ولكى تحقق العملية الإرشادية أهدافها يجب مراعاة أن يتوافر فى أعضاء الفريق الإرشادى الاستعداد الجسمى والعقلى والاجتماعى والانفعالى، وأيضاً سمات الشخصية الإرشادية بالإضافة إلى اعداد هذا الفريق من الناحيتين العلمية

والعملية . فمن الناحية العلمية يجب أن يدرس بعض المواد التي تزوده بمعلومات وافية عن السلوك الإنسانى أثناء الممارسة الرياضية مثل : علم النفس الرياضى ، وعلم النفس التربوى الرياضى ، وعلم نفس النمو ، وعلم النفس الفارق ، وعلم النفس الفسيولوجى ، والصحة النفسية ، وعلم الاجتماع الرياضى ، وسيكلوجية الشخصية الرياضية ، والقياس النفسى ، ومناهج البحث العلمى ، وعلم النفس الإدارى ، وعلم النفس العام . ومن «الناحية العملية» يجب اكساب فريق الإرشاد المهارات اللازمة التى تمكنهم من القيام بعملهم على أكمل وجه ، مثل المهارة فى استخدام الوسائل الإرشادية على اختلاف أنواعها ، وفى إقامة العلاقة الإرشادية ، وفى دراسة الحالة ، واستخدام جميع المصادر المتاحة فى البيئة فى العملية الإرشادية ، وكذلك المهارة فى استخدام الوسائل المختلفة لتقييم البرنامج الإرشادى .

فاعلية التنظيم الرياضى :

ان البيئة الرياضية معقدة للغاية ، وفهمها الدقيق والتعرف على تأثيراتها يحتاج إلى فريق متكامل من الاختصاصيين النفسيين لوضع حلول لمشاكلها الدقيقة . لذلك فإنه يجب علينا أن نوجه اهتمامنا للتعرف على فاعلية التنظيم الرياضى والدراسات التى أجريت عليه فى مجال علم النفس الرياضى .

ومن الأهمية بمكان أن يتفهم الاختصاصيون النفسيون الرياضيون أنهم يعملون داخل التنظيم ، ولذلك فهم فى حاجة إلى فهم كامل لقواعد التنظيم ، والأنظمة الإدارية ، والأهداف ، والقيم ، والبناء المعرفى . ان التفاعلات داخل التنظيم يشار إليها حديثا بالثقافة التنظيمية وهى تعتبر أمر حيوى وهام لنجاح أو فشل الاختصاصى النفسى الرياضى للفريق . كذلك يجب على الاختصاصى النفسى الرياضى أن يكون ملماً بالقواعد التى تحكم التنظيم ، والعلاقات مع الإدارة العليا ، وجهاز التدريب ، والجهاز الطبى الرياضى ، ومسئولى الاعلام وغيرهم . ولكى يصل الفريق إلى أعلى المستويات فإن الاختصاصى النفسى الرياضى يحتاج إلى توضيح النقاط التالية :

- أهداف الفريق ومهام العمل .
- العلاقة بين الفريق والإدارة العليا للتنظيم .
- مصادر الضغوط الشخصية (وسائل الإعلام، المشجعين...) .
- تاريخ الفريق أو التنظيم .

الاخصائى النفسى الرياضى فى البيئة الرياضية :

ان دور الاخصائى النفسى الرياضى يختلف بشكل واضح من موقف إلى آخر، ولذلك يجب علينا التعرف على الصفات المختلفة لدور الاخصائى النفسى فى التنظيمات الرياضية المختلفة. فاختلاف دور الاخصائى النفسى الرياضى فى المواقف المتباينة يزودنا بخلفية متنوعة عن الاخصائى النفسى الرياضى. ان القبول النسبى للعمل فى مجال علم النفس الرياضى كإخصائى نفسى رياضى قد تعرض لبعض العراقيل والمضايقات من خلال التشويش واحداث جدل حول حقيقة الدور الذى يقوم به هؤلاء الاخصائىون النفسىون الرياضيون، وطبيعة عملهم.

ان هذا الارتباك والجدل حول دور الاخصائى النفسى الرياضى غالبا ما يحتاج إلى توضيح الأهداف. فالاغراض والانتقادات التى واجهت الاخصائى النفسى الرياضى والهجوم الذى تعرض له ترجع إلى الاعتقاد بأنه ليس من الضرورى وجوده مع الفريق، حيث يعتقد البعض أن عمله غير ضرورى، كما أنه يكون مصدرا للعديد من المشاكل.

ولقد حدث تطور ملحوظ فى مجال علم النفس الرياضى نتيجة للتطور الرياضى بشكل عام، فقد حدث تطور فى طبيعة الرياضة وفى الأغراض والتكنيك، الأمر الذى يتطلب منا الاطلاع على تقدم المعلومات النفسية بجانب النواحي الفنية والخططية، والإلمام بالمعرفة بكل ما يتعلق بالفريق، وفاعلية التنظيم، حتى يمكننا الإنجاز بطريقة أفضل.

كذلك يجب على الاخصائى النفسى الرياضى تذكر حقيقة هامة وهى أنه لكى يحقق النجاح فى عمله فلا بد من الاستمرار فى الاطلاع على مسئوليات

المتخصصين الآخرين مع الفريق (جهاز تدريبي، جهاز طبي، جهاز إداري)، والعمل بشكل تعاوني مع تلك الأجهزة من أجل النهوض بالفريق.

الصفات الضرورية لنجاح الاختصاصي النفسي الرياضي:

لقد تناولت العديد من الدراسات الحديثة تقويم دور الاختصاصي النفسي الرياضي كمستشار للفرق الرياضية، ومدى فاعلية وتأثير هذا الدور على أعضاء الفرق الرياضية. فقد أشارت نتائج دراسات كل من «جولد، ومورفي، وتامن، وماي» Gould, Murphy, Tammen & may (١٩٩١) إلى التأثير القوي للاختصاصيين النفسيين عندما يعملون مع الرياضيين بشكل فردي أفضل من العمل مع الفرق. كذلك فإن تقارير الاختصاصيين النفسيين أنفسهم عن العمل مع الفرق تكون أكثر صعوبة لأنها تتضمن جوانب كثيرة هامة. بالإضافة إلى ذلك فإنه عندما يتم تقدير شخصية الاختصاصيين النفسيين عن طريق المدربين، فإنهم سوف يحصلون على تقديرات منخفضة في القدرة على العمل بشكل مناسب ومريح مع البيئة الرياضية للفريق. وهذه المعلومات يمكن أن تدل على عدم وضوح الدور الذي يقوم به الاختصاصي النفسي الرياضي مع الفرق الرياضية.

كذلك يجب علينا التعرف على المهارات والخصائص التي يجب أن تتوفر في الاختصاصي النفسي الرياضي والتي يحتاجها لتنظيم اللاعبين.

وقد تناولت بعض الدراسات آراء كل من المدربين واللاعبين حول الصفات الشخصية الضرورية للاختصاصي النفسي الرياضي. فقد أشارت نتائج دراسة «أورليك، وبارتنجتون» Orlick & Partington (١٩٨٧) والتي أجريت على الرياضيين الأولمبيين الكنديين أن هؤلاء الرياضيين يفضلون الاختصاصي النفسي الرياضي الذي تتوفر فيه صفات: الود، والقدرة على التحمل، والمرونة، والمهارة في التخصص. كذلك فإن قوة كل من المهارات الشخصية ومهارات التدريب العقلي تمادنا بوجهة نظر حيوية وهامة لنجاح الاستشارات النفسية في مجال علم نفس الرياضة.

بالإضافة إلى ذلك فإن «أورليك، وبارتنجتون» (١٩٨٧) أوضحا أن الاختصاصي النفسي الرياضي يجب أن تتوفر فيه الثقة بالنفس، والكفاءة في العمل في البيئة الرياضية، وألا يكون متطفلاً، وأن يكون عملياً، ولديه معرفة واسعة. ويجب علينا أن نضع في الاعتبار شخصية ومهارة الاختصاصيين النفسيين الرياضيين، حيث أن المدربين يرغبون في التعرف على الخدمات التي يقدمها هؤلاء الاختصاصيين مثل تدريب المهارات العقلية للرياضيين، وأيضاً تحسين وزيادة الاتصالات بين اللاعب والجهاز التدريبي، والإداري، والطبي، وتوجيه سلوكيات التدريب. ويرى «شين مورفي M. Shane» (١٩٩٥) أن الاختصاصي النفسي الرياضي يساعد على فهم أفضل لشخصية الرياضي الذي يحتاج المدرب لزيادة دافعيته وتحسين وسائل الاتصال معه. إن هذه المعلومات التي يتم الحصول عليها عن طريق تقدير الحالة النفسية، والملاحظة، والمقابلة، والتفاعل الشخصي مع اللاعبين تتيح الفرصة للمدربين لأداء أعمالهم بأفضل الطرق وبشكل مناسب.

وبوجه عام فإن اللاعبين ينظرون إلى الاختصاصي النفسي الرياضي للفريق على أنه يقدم خدمات متنوعة تتضمن التدخل في الأزمات، والإرشاد النفسي، وتدريب المهارات العقلية من أجل تحسين الأداء، وتنمية العلاقات الإرشادية. ولذلك يجب علينا أن نضع في الاعتبار أن اللاعبين يعتبرون عناصر هامة ومؤثرة في الثقة في الاستشارات التي يقوم بها الاختصاصي النفسي، وفي قدرته على الاداء بشكل جيد والعمل بسهولة في بيئة الفريق.

لذلك يجب على الاختصاصيين النفسيين الرياضيين أن يكونوا أكثر ايجابية وتعاون مع المدير الفني والجهاز التدريبي والإداري والطبي للفريق. إن تنمية وتطوير علاقة العمل الإيجابية يجب أن تبدأ بفهم كامل لأدوار ومسؤوليات مدرب الفريق.

ويمكن تلخيص الصفات التي يجب توافرها في الاختصاصي النفسي الرياضي في النقاط التالية:

- الكفاءة فى العمل فى البيئة الرياضية .
- التمتع بالتفكير العملى .
- القدرة على تحمل المسئولية .
- التمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس .
- التمتع بالمرونة ويتميز بالود .
- المهارة فى التخصص .
- التمتع بالذكاء الاجتماعى ، والقدرة على التفاعل الاجتماعى مع الآخرين .
- التميز بالنضج الاجتماعى ، وذو فكر متحرر من التعصب أياً كان نوعه .
- القدرة على فهم وتحليل الآخرين من خلال المعلومات المتوفرة لديه .
- لديه الرغبة القوية فى العمل مع الآخرين ومساعدتهم .
- التمتع بسرعة البديهة ، والقدرة على التفكير المنطقى السليم .
- لديه القدرة على الابتكار .
- أن يكون على درجة عالية من المعرفة وسعة الاطلاع .
- لديه القدرة على التعاون مع الآخرين .
- التحلى بالصبر والقدرة على ضبط النفس .
- لديه مفهوم ايجابى نحو ذاته .
- التمتع بالتوافق النفسى والصحة النفسية .
- أن يكون حسن المظهر .

دور الاخصائى النفسى الرياضى فى تنمية الفريق :

ان الاخصائى النفسى الرياضى هو الذى يصمم العمل لإرساء الفريق ، ولذا يجب عليه الاقتناع بأن علم النفس الرياضى التطبيقى هو المجال الشرعى الذى يمكن أن يصنع مساهمة حقيقية فى إنجاز الأهداف . كذلك عليه مراعاة أن يكون

لائقاً لإرساء الفريق دون المغالاة فى استعراض مهاراته، وأن يضع فى اعتباره أن يكون مساعداً للرياضيين وبصفة خاصة اللاعبين المحترفين .

وفيما يلى عدد من النقاط التى يقوم بها الاختصاصى النفسى الرياضى لكى يساهم فى عملية تنمية الفريق، وهى:

١ - الإحساس بالأفراد الرياضيين .

٢ - توظيف البيئة الرياضية .

٣ - تحديد الأعباء الوظيفية .

١ - الإحساس بالأفراد الرياضيين :

من الملاحظ فى المجال الرياضى احجام اللاعبين عن قبول الاختصاصى النفسى الرياضى كعامل مساعد ومفيد للعمل فى التنظيم الرياضى . فالعديد من اللاعبين يعتقدون فى عدم وجود دور للاختصاصى النفسى الرياضى مع الفريق .

لذلك يجب على الاختصاصى النفسى الرياضى العمل على فهم البيئة الرياضية، وأن تكون لديه القدرة على تحصيل المعرفة، ولديه خبرة وتجربة فى النواحي الفنية الخاصة بتدريب المهارات العقلية، فضلاً عن ذلك فعليه أن يذهب إلى اللاعب بدلاً من جعل اللاعب يأتى إليه، وحينئذ فان الاختصاصى النفسى الرياضى سيحصل على فرصة القبول والتقدير من جانب اللاعبين .

٢ - توظيف البيئة الرياضية:

يجب أن يهتم الاختصاصيون النفسيون الرياضيون بالتعرف على أدوارهم، والعمل على تطوير معلوماتهم النفسية وقدراتهم الذاتية، كذلك يجب أن تتوفر لديهم درجة عالية من الثقة فى مهنتهم . ومن الضروري أيضاً أن يهتم الاختصاصيون بقضاء معظم الوقت مع الفريق ومتابعته تدريجياً كأعضاء طبيعيين فى الفريق .

وعلى الاختصاصى النفسى للفريق أن يتفهم أن أعضاء الفريق يفضلون التعامل كأسرة، لذا يجب عليه الاندماج معهم والتعرف على مشاكلهم والعمل

على حلها وتذليل جميع العقبات التي تعترض تقدمهم، فمعايشة الاخصائيين النفسيين لأعضاء الفرق الرياضية تتيح لهم فهم الآمال والاحباطات لديهم.

ولكى يتحقق التأثير الايجابي المتوقع لعمل الاخصائيين النفسيين، فإن ذلك يستلزم أولاً أن يكونوا أمناء مع أنفسهم بخصوص ما إذا كان لديهم التدريب المناسب والضرورى، وإذا ما كانوا يمتلكون المهارات والمعلومات اللازمة للقيام بهذه المهمة والعمل فى البيئة الرياضية. كذلك أيضاً يجب أن يكون لدى الاخصائيين النفسيين القدرة على تنظيم الأهداف والمهارات. ومن الأهمية بمكان أن نتفهم دور الاخصائى النفسى الرياضى، ومعرفة حدود وظيفته بالنسبة للفريق وما يستطيع عمله، وما لا يستطيع عمله.

ويجب أن نشير إلى حقيقة هامة، وهى أن التغيرات التى تحدث فى الجهاز الإدارى والجهاز التدريبى يمكن أن تفسد أو حتى تنهى عمل الاخصائيين النفسيين فجأة، وبدون أى اخطاء من جانبهم.

٣ - تحديد الأعباء الوظيفية:

لقد اقترح «مورفى Murphy» (١٩٨٨) أن أنشطة الاخصائى النفسى للفريق متعددة كما أنها تشمل العديد من الأفراد، فالأخصائى النفسى للفريق يصبح عضو عامل فى التنظيم الرياضى الذى يعمل به، ولذلك يجب عليه العمل على تنمية العلاقة الايجابية مع كل المستويات فى التنظيم بما يتيح لهم الاستفادة من خدماته الإرشادية. فعلى سبيل المثال، فالجهاز التدريبى يمكنه الاستفادة بمعلومات الاخصائى النفسى فى اثناء التعرف على اللاعبين، وأيضاً فريق الطب الرياضى يمكنه أيضاً الانتفاع من تلك الخدمات ذات القيمة. فالأخصائى النفسى يتعامل مع كل المستويات فى التنظيم الرياضى بكل اخلاص وأمانة وثقة وبدون خوف الأمر الذى ينعكس على البيئة النفسية للتنظيم.

ان الاخصائى النفسى الرياضى لديه العديد من الأعباء الوظيفية، ويجب أن تكون وظيفة الدور وتحديد صفات العمل هى أساس التدريب الشخصى واحتياجات التنظيم. والخدمات التخصصية التى يقدمها الاخصائى النفسى للفريق يجب أن تتضمن الاختبارات النفسية، والإرشاد لتحسين الأداء، والعمل

على تنمية العلاقة الايجابية مع الفريق، والخدمات العملية، وفيما يلي شرح مبسط لهذه الخدمات .

الخدمات التي يقدمها الاختصاصي النفسي الرياضي للفريق:

١ - الاختبارات النفسية :

تعتبر الاختبارات النفسية من أكثر الأدوات استخداماً في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي . فالاختبارات النفسية تستخدم بالاقتران مع المقابلة وملاحظة السلوك وتقدم معلومات هامة للاخصائي النفسي الرياضي للفريق تساعد في الفهم الكامل لديناميكية التفاعلات الداخلية للرياضي، وبناء الشخصية الرياضية، وتنمية المهارات العقلية للأفراد الرياضيين . كما تتيح هذه الاختبارات قدرأ من المعلومات الهامة عن سلوك الرياضيين في مواقف المنافسة واختلافه عن سلوكهم في المواقف الأخرى . كما توفر الاختبارات النفسية أيضاً معلومات ذات قيمة عن الشخصية الرياضية وأبعادها المختلفة وغير ذلك من الموضوعات والحقائق الأساسية التي توفرها دراسة الشخصية .

كذلك فإن الاختبارات النفسية توفر لنا دراسة القدرات العقلية والذكاء وعلاقتها بالأداء الرياضي، كما يتيح استخدام الاختبارات التعرف على أنماط السلوك المضطرب لدى الرياضيين بما يتيح الفرصة للاخصائي النفسي لمواجهتها بالطرق الصحيحة .

كما توفر الاختبارات النفسية أيضاً معلومات هامة عن دافعية الانجاز الرياضي ومستوى الطموح والاتجاهات والقيم والقلق والسلوك العدواني . . . وغير ذلك من الموضوعات النفسية الهامة ذات التأثير في المستوى الرياضي .

ان هذا الاستخدام المتعدد للاختبارات النفسية له فوائد لكل من الاختصاصي النفسي للفريق واللاعب والجهاز التدريبي وفريق الطب الرياضي حيث تتيح لهم فهم أفضل للاعبين وتجنبهم عدم الفهم أو سوء ادراك اللاعبين . فعلى سبيل المثال، يمكن أن تساهم نتائج تلك الاختبارات في توجيه وإرشاد اللاعبين المصابين لإعادة تأهيلهم، أو تساهم في زيادة دافعتهم .

ان استخدام الاختبارات النفسية يتطلب من الاخصائى النفسى الرياضى أن يلقى تدريباً متخصصاً وخبرة فى الأدوات الخاصة التى يمكن استخدامها، ويجب أن تكون خبرته شاملة فى تقديم نتائج الاختبار للأفراد الرياضيين، وأيضاً يجب أن يلم الاخصائى النفسى الرياضى بشروط استخدام وتطبيق الاختبار وكيفية تقنين موقف التطبيق وتفسير النتائج، حيث ان الفشل فى تفسير نتائج الاختبارات يسهم بشكل كبير فى تكوين الاتجاهات السلبية نحو الاختبارات النفسية فى الرياضة.

والحقيقة الهامة هنا هى أنه يجب على الاخصائى النفسى الرياضى استيعاب وإدراك تلك الاختبارات حتى يمكن استخدامها مستقبلاً فى التنبؤ بآداء الرياضى. ولكن يجب مراعاة أن المعلومات التى نحصل عليها من الاختبارات النفسية لا تنبأ مباشرة بالأداء الرياضى، ولكن بارتباطها بالعديد من الصفات المناسبة للأداء، وهكذا تكون عملية الانتقاء ذات قيمة.

٢ - الإرشاد لتحسين الأداء :

من أهم الخدمات التى يقدمها الاخصائى النفسى الرياضى لأعضاء الفريق هى الخدمات الإرشادية من أجل مساعدة الرياضيين على تطوير مهاراتهم الرياضية واستخدام المهارات التى يمتلكونها بشكل أكثر فاعلية. كذلك يتضمن دور الاخصائى النفسى تدريب المهارات النفسية مثل استرخاء العضلات، وضبط الانتباه، والتخيل، والتدريب العقلى، وطرق التحكم المعرفية، ووضع الأهداف، وهذه يتم تعلمها بنسق وترتيب معين كجزء من عملية تدريب المهارة.

ويستطيع الاخصائى النفسى الرياضى المساعدة فى تحسين الأداء وتدريب المهارات النفسية للفريق من خلال تقديم الإرشادات التربوية للفريق ككل، أو عقد جلسات فردية للاعبين فى حالة الاحتياج إليها. كذلك فإن استخدام الاخصائى النفسى للنتائج السابقة التى تم الحصول عليها من الاختبارات النفسية سوف تقود لمزيد من الإرشاد لتحسين الأداء النموذجى.

٣ - تحسين العلاقة :

ان الحفاظ على العلاقة المناسبة مع اللاعبين يعتبر أمراً حيوياً وبالغ الأهمية بالنسبة لعمل المدرب الرياضى . ويستطيع فريق الاختصاصيين النفسيين أن يقدموا وجهة نظرهم والمعلومات الإرشادية المناسبة للمدربين لزيادة الفهم الكامل لسلوك اللاعبين اليومى ، ومطالب الدافعية ، ورد الفعل لديهم بالنسبة لأسلوب التدريب . وهذه المعلومات تتيح الفرصة للجهاز التدريب للاهتمام بالعلاقة مع لاعبيهم ، كما تساعد أيضاً فى زيادة قدرة المدرب على تجنب الأخطاء والتصدي لها ، ومن هذا المنظور فالاختصاصى النفسى للفريق يمد المدرب بالمعلومات التى تستخدم فى تحسين قدرته على الاتصال الفعال مع اللاعبين .

وبالمثل ، فإن فهم شخصية اللاعب وأيضاً الجهاز التدريبى تتيح الفرصة للاختصاصى النفسى للفريق تقديم الاستشارة للاعبين بلباقة وبشكل مناسب لتنمية الاتصال الفعال والمؤثر مع جهاز التدريب .

ويمكن أن يكون للاختصاصى النفسى للفريق دور نشط فى تشجيع الفريق وتحفيزه للاتصال الفعال بين أعضاء الفريق . فالاختصاصى النفسى ليست وظيفته الاتصال أو معرفة الخطط . ولكن وظيفته الأساسية مع الفريق هى توضيح الأفكار والمشاعر ومساعدة أعضاء الفريق على إنشاء خطوط واضحة للاتصال ، وأيضاً المحافظة على العلاقة بين المدرب واللاعب عن طريق المساعدة فى الفهم المتبادل بينهما . وهذا الدور للاختصاصى النفسى ليس بالأمر السهل ، ولكنه مشحون بالعديد من العقبات ، ولذا يجب على الاختصاصيين النفسيين الاستمرار فى التعرف على حدود أدوارهم .

٤ - الخدمات العملية :

يستطيع الاختصاصى النفسى التحقق عن قرب على الخدمات العملية ، فموضوعات الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب والاضطرابات الأسرية تحتاج من الاختصاصى النفسى عزم وتصميم للمساهمة فى تقديم الاستشارة النفسية المناسبة .

وقد يواجه الاخصائى النفسى ببعض المواقف التى تتميز بشدتها وتحتاج إلى متابعة واهتمام لفترات طويلة مثل إساءة استخدام المواد الكحولية أو المخدرات، وربما تحتاج إلى التنسيق مع جهات أخرى خارجية. كذلك يستطيع الاخصائى النفسى القيام بدور هام وحيوى مع اللاعبين المصابين، وذلك بالمشاركة النشطة مع الفريق الطبى الرياضى للتقليل من التأثير السلبى للإصابة على الجوانب النفسية، حيث أن رد الفعل النفسى للإصابة يتميز بالقسوة والعنف. ويجب على الاخصائى النفسى اتاحة الدعم الاجتماعى للفريق، والمساهمة فى توجيه وإرشاد الاستجابة للسلوك الانفعالى للإصابة. والاختصاصى النفسى للفريق يمكنه تقديم العديد من الخدمات التخصصية للرياضى المصاب وللـفريق الطبى الرياضى وهى:

- تقدير الحالة النفسية.
- أساليب التحكم فى الألم.
- أساليب التدخل السلوكية - المعرفية.
- إدارة الضغوط والإرشاد النفسى.
- التدريب على التخيل والتدريب العقلى لتسهيل العودة للتنافس.
- تسهيل الدعم الاجتماعى للفريق.

المدرّب الرياضى

ان المدرّب الرياضى يقع على عاتقه العديد من المسؤوليات، ولذلك فهو يتعرض للعديد من الضغوط المصاحبة للتدريب. فالمدرّب هو المسئول عن اختيار اللاعبين، وتدريب المهارات الرياضية، والتخطيط للتدريب والمنافسات، وتقويم عملية التدريب، وتنمية روح الفريق والمحافظة عليها، بالإضافة إلى قيامه بتوجيه وإرشاد اللاعبين. ولكى يحقق المدرّب النجاح يوجد هدفين رئيسيين يجب عليه تحقيقهما وهما:

١ - تحقيق الفوز.

٢ - الاستمتاع بالمشاركة.

ويجب على المدرب التركيز على تنمية الاستمتاع بالمشاركة الرياضية، وتعليم القيم ومعاونة الرياضيين من أجل المحافظة على مستوى أدائهم كهدف أولى رئيسى مع الاحتفاظ بالتركيز الأساسى على تحقيق الفوز. كذلك يجب الاهتمام بالأهداف الأساسية للتغيرات فى الأداء، وتأدية العمل الضرورى وانتقائه، والتنمية والتطوير، والاستمرار بنفس استراتيجية التخطيط، وتحديد الأولويات، وبصفة عامة يجب أن نوجه اهتمامنا إلى ثلاث وظائف عامة للمدرب هى:

١ - انتقاء اللاعبين.

٢ - تنمية وتدريب المهارات الرياضية.

٣ - استراتيجية التخطيط.

١ - انتقاء اللاعبين :

ان عملية انتقاء اللاعبين الذين يتمتعون بالموهبة العالية ليست بالأمر السهل، وتقع مسئولية اختيار اللاعب المؤهل بدنياً وفنياً ونفسياً والذي يتميز بأسلوب خاص فى اللعب، ويستطيع التوافق مع الجماعة بشكل مطلق على عاتق المدرب.

كذلك فإن الانتقاء يتضمن القرارات الخاصة باللعب، واللاعبين الذين سيبدأون المباراة، وأيضاً اللاعبين البدلاء، فالاستفادة من اللاعب تكون مسئولية واضحة للمدرب فى جميع المستويات الرياضية.

ان الاختيار الصحيح للاعبين يكون الخطوة الأولى فى اتجاه تحقيق النجاح، فإخطاء الانتقاء تقود لمزيد من المشاكل الخطيرة، فالانحراف فى البداية ينظر إليه غالباً على أنه أخطاء حقيقية فى عملية انتقاء اللاعب.

٢ - تنمية وتدريب المهارات الرياضية :

ان التنمية الرياضية والتدريب على المهارات يشار إليها غالباً على أنها عملية تعليم. وفى هذه الوظيفة فإن المدرب يكون مسئولاً عن تطوير المهارات التخصصية للاعبين، وأيضاً مساعدتهم على استخدام أقصى طاقاتهم وقدراتهم بكفاءة مناسبة للمباراة. فالتدريبات والالتزام بمواعيد التدريب، والميل للأنشطة التدريبية تؤدي مباشرة إلى تحسين المهارات وتنميتها. كما تتضمن المفاهيم الخاصة بتنمية مهارة اللاعبين على مفهوم الدافعية للاعبين.

ان الوصول باللاعبين إلى استخدام أقصى قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية ومتابعة خطة المباراة المقررة يكون أمراً حيوياً لنجاح معظم المدربين.

ونستطيع القول أن مجهود المدربين بالنسبة للدافعية يشتمل على جزئين يستخدمهما المدرب لتنشيط الرياضيين وهما:

• إعطاء اللاعبين دفعة للأمام بالنسبة للأداء الرياضى.

• التركيز على الأهداف المحددة للاعبين.

فالمستويات التنافسية لا تتوقف على تنمية المهارات الرياضية التخصصية فقط، بل يجب بذل المجهودات لكى تصبح دافعية اللاعب نموذجية وأكثر أهمية.

٣ - استراتيجية التخطيط :

ان الوظيفة الأساسية الأخيرة لعمل مدرب الفريق هى استراتيجية التخطيط. وتتضمن تلك الوظيفة الاعداد للمباراة وإدارتها وتحليلها، وصنع القرارات التكتيكية وغيرها. ولكى يتمكن المدرب من القيام بتلك الوظيفة على أكمل وجه، فيجب عليه الإلمام بالمعارف والمعلومات المرتبطة بعلم التدريب الرياضى وطرق تطبيقها، فضلاً عن العلوم التربوية والانسانية والتي يمكن الاستفادة منها فى عمله التدريبى.

ان طبيعة العلاقة بين المدرب واللاعب تعتمد على العديد من العوامل،
وللتعرف على تلك العوامل يجب الاجابة على التساؤلات التالية:

- ما هو الهدف الرئيسى للتنظيم الرياضى والمدرب؟
- هل الأهداف الموضوعة من جانب التنظيم والمدرب مناسبة ومماثلة
للأهداف التى وضعها اللاعبون؟
- كيف يؤدى المدرب مهام عمله الأساسى بشكل فعال وبدرجة أكبر مما هو
مخطط له؟

• هل أسلوب إدارة المدرب لعمله مناسب للأهداف الرئيسية للفريق؟

• كيف يفهم المدرب شخصية اللاعبين؟

• هل يستطيع المدرب تلبية احتياجات اللاعبين؟

ان عدم الاهتمام بأسلوب المدرب وشخصيته، والعلاقة بين المدرب
واللاعب يعتبر أمر بالغ التعقيد ويجب أن نوجه إليه قدر أكبر من الاهتمام لكى
نحقق ما نصبو إليه من أهداف.

الاحترق النفسى للمدرب الرياضى:

ان طبيعة عمل المدرب ترتبط بالعديد من العوامل التى تتميز بالانفعالات
كالقلق والتوتر والاستثارة الانفعالية والفسولوجية والضغط النفسى والتى قد
تؤثر سلبياً على كفاءة المدرب وعدم قدرته على أداء عمله على الوجه الأكمل،
بل وأكثر من ذلك تؤدى إلى فقد ثقته فى نفسه، وتكوين مفهوم سلبى نحو
ذاته، ويتعرض للصراع النفسى من حيث استمراره فى العمل كمدرب أو اعتزال
المهنة.

ونتيجة لهذه الضغوط التى يتعرض لها المدرب فإنه يصل إلى حالة معينة
يطلق عليها «الاحترق النفسى Burnout»، ويرى «فرويدنبيرجر Freudenberger»
(١٩٨٠) ان كلمة «الاحترق النفسى» تستخدم لوصف رد فعل الشخص تجاه
الضغوط المزمنة. ويذكر «سميث Smith» (١٩٨٦) ان الاحترق النفسى يتضمن

الناحية البدنية والعقلية والجوانب السلوكية، كما أوضح أن أكثر مظاهر الاحتراق النفسى وضوحاً تكون فى السلوك الانسحابى من المجال الرياضى .

ويذكر «كاسيز، ومايربرج Cassese & Mayerberg» (١٩٨٤) ان الاحتراق النفسى يتضمن الاجهاد الانفعالى Emotional Exhaustion، وفقدان الإحساس بالشخصية Depersonalization، ونقص الإدراك للإنجاز الشخصى Perceived Lack Of Personal Accomplishment .

والاحتراق النفسى للمدرب يقصد به الإجهاد البدنى والانفعالى والعقلى الذى يشعر به المدرب الرياضى نتيجة للضغوط الواقعة عليه والتي ترتبط بمجال التدريب ومنها الضغوط المرتبطة بالإدارة، وضغوط اللاعبين، والضغوط المتعلقة بالجمهور، والضغوط المتعلقة بالعائد المادى، والضغوط المرتبطة بتعارض الأدوار وغموضها، وضغوط تتعلق بالعمل لفترات طويلة، وضغوط تتعلق بوسائل الاعلام . . وغير ذلك من الضغوط والتي تظهر تأثيراتها فى اعتزال بعض المدربين لمهنة التدريب الرياضى بل وأكثر من ذلك انسحابهم من متابعة النشاط .

ان احساس المدرب الرياضى بعدم قدرته على مواجهة العقبات التى تواجهه فى أثناء عمله التدريبي، وعدم تحقيق الأهداف المحددة من قبل تؤدى إلى حالة من الشعور باليأس والاحباط والعجز وفقد الدافعية للكفاح والمثابرة، الأمر الذى يؤدى إلى تكوين الاتجاهات السلبية نحو عمله وتدفعه إلى الانسحاب من ميدان التدريب .

ويستطيع المدرب الرياضى الاستفادة من الاختصاصات النفسى الرياضى للتغلب على حالة «الاحتراق النفسى» على أن يكون الاختصاصات النفسى لائقاً مهنيّاً للعمل فى بيئة الفريق وهذه تتطلب منه معرفة متى وكيف يقدم أو يعرض خدماته ومهاراته، كذلك يجب عليه معرفة كيف يؤدى المدرب عمله .

فالاختصاصات النفسى الرياضى يمكنهم مساعدة المدربين وتقديم الدعم النفسى لهم وإرشادهم بأسلوب ودى بعيداً عن الرسميات خلال الفترات شديدة الضغط إذا كانت علاقاتهم الشخصية مع المدربين مناسبة وتتميز بالنضج . ان

مساهمات الاختصاصي النفسي الرياضي لا تساعد فقط في تحسين العوامل النفسية للمدرب، ولكن أيضاً تساهم في مساعدته على الانسجام والوفاء باستمرار مع الفريق عن طريق تلبية مطالبه والتصرف بعيداً عن ردود أفعاله الانفعالية مع الفريق.

ولقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت ظاهرة احتراق المدرب الرياضي، ومن هذه الدراسات الدراسة التي قام بها «فيلي وآخرون Vealey et al» (١٩٩٢) وتم تطبيقها على (٨٤٨) مدرباً بالمدارس العليا، وقد أوضحت نتائجها أن سمة القلق تظهر كمبنى قوى لحدوث الاحتراق، كذلك فإن إدراك الدور والمكافأة يمكن أيضاً أن تتنبأ بالاحتراق.

كذلك أشارت نتائج دراسة كل من «كابيل وسيسلي وديزرترين Capel, Sisley & Desertrain» (١٩٨٧) إلى وجود علاقة بين احتراق المدرب وكل من غموض الدور وتعارض الدور. وفي دراسة «كرول Kroll» (١٩٨٢) والتي طبقت على (٩٣) من مدربي الكليات والمدارس العليا للتعرف على أهم الضغوط التي تواجههم أثناء عملهم فقد أظهرت النتائج أن حوالي ٥٠٪ من عينة الدراسة أوضحوا أن أهم عامل يؤدي إلى أحداث الضغوط وبالتالي احتراق المدرب هو عدم احترام اللاعب للمدرب، كذلك أظهر ٢٠٪ تقريباً أن أهم العوامل التي تؤدي إلى الضغوط ثم الاحتراق هي عدم القدرة على الوصول باللاعبين إلى المستوى المطلوب، وكذلك عدم القدرة على الاتصال الفعال معهم.

دور المدرب في مواجهة الاحتراق النفسي:

يرى «محمد علاوي» (١٩٩٧) أنه يجب على المدرب الرياضي مواجهة التحديات التي تواجهه في مجال عمله ومحاولة حسم هذه التحديات، ولكي يتمكن المدرب من مواجهة ظاهرة الاحتراق النفسي لديه فإن ذلك يتطلب منه أن يراجع أفكاره ويرتبها ويحاول ادخال بعض التعديلات على نمط حياته وطريقة عمله، لذا يجب عليه اتباع الإرشادات التالية:

- ١ - يجب على المدرب الرياضى إعادة تقييم أهدافه، وإعادة النظر بالنسبة لاتجاهه نحو مهنة التدريب الرياضى ونحو أنماط حياته.
- ٢ - يجب على المدرب الرياضى اشراك الأقارب أو الأصدقاء الذين يرتبط معهم بعلاقات صداقة ومحبة فى التغلب على تلك المشكلة من خلال التحدث معهم بكل صدق وأمانة عن المشكلات التى يعانى منها، الأمر الذى يساهم فى تفريغ الانفعالات المكبوتة لديه، وأيضاً مساعدتهم له بإبداء النصح والمشورة.
- ٣ - يجب على المدرب تفويض بعض سلطاته للآخرين مثل المدرب المساعد أو رئيس الفريق أو بعض اللاعبين من أجل تخفيف الأعباء الملقاة على عاتقه.
- ٤ - يجب على المدرب أن يخصص بعض الأوقات للراحة والاسترخاء والترويح مما يساعد على تجديد نشاطه واكسابه المزيد من الطاقة والحيوية والمرح.
- ٥ - يجب على المدرب الاهتمام باصلاح أخطائه، وأن يضع لنفسه طموحات واقعية غير مغالى فيها.
- ٦ - يجب على المدرب الاهتمام بصحته البدنية والنفسية الأمر الذى يساعده على زيادة حيويته فى عملية التدريب الرياضى.
- ٧ - يجب على المدرب الاهتمام بممارسة تدريبات الاسترخاء حتى يمكنه التخلص من الضغوط النفسية والقلق والاستشارات التى تواجهه اثناء عمله التدريبى.

دور المدرب الرياضى فى العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التى تناولت دور المدرب الرياضى بالنسبة للفريق. ومن المنطقى أن العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح فى العلاقة بين المدرب واللاعب يقع فى الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته. ويستطيع المدرب الرياضى

القيام بدور فعال فى توجيه وارشاد اللاعبين فى حالة عدم توافر الاختصاصى النفسى الرياضى مع الفريق، ويستلزم ذلك أن يؤهل نفسه من خلال الدورات التدريبية حتى يستطيع القيام بدوره الإرشادى والتدريبى على أكمل وجه. وفيما يلى بعض النقاط التى توضح دور المدرب بالنسبة للفريق وهى:

١ - الاهتمام بدافعية اللاعبين مثل التركيز على الفريق ووضوح الأهداف، ومطابقة مستوى الأداء مع ما هو مطلوب من أهداف. ان تحديد اللاعب لأهدافه أمر فى غاية الأهمية حيث يؤدى ذلك إلى تحديد الطرق التى تحقق هذه الأهداف، والزمن المحدد للوصول إلى تلك الأهداف.

٢ - البناء الواضح للأدوار والمسئوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخططية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسئوليات كل منهم فى ضوء ذلك.

٣ - تحديد اللوائح، والتمسك بأدوار الفريق.

٤ - ملاحظة تكييف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

٥ - ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم تجاه المنافسة.

٦ - تدريب اللاعبين تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين فى حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء فى مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشراك اللاعبين فى مباريات تجريبية مع فرق خارجية فى مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب اثناء سقوط الأمطار، أو فى الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة... الخ.

٧ - تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقاً لظروف وطبيعة المنافسة.

٨ - يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم اتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

٩ - التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث يجب على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب أو وصف بعض الأدوية والعقاقير بل يجب أن يتولى تلك المهمة الطبيب، كذلك يجب أن يتولى اخصائى العلاج الطبيعى التعامل مع حالات الاصابات الرياضية.

١٠ - التعاون التام مع الاخصائى النفسى الرياضى، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة، وهى أن الاخصائى النفسى ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له فى عملية توجيه وارشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى آداءهم الرياضى.

١١ - الاهتمام والحرص الزائد فى التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين.

١٢ - الاهتمام باستخدام التدليك الرياضى قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته بالنسبة لكل لاعب فى ضوء حالته، مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية اخصائى العلاج الطبيعى.

ولكى نحدد ونصف عمل المدرب الرياضى للفريق، ونصف العلاقة المعقدة بين المدرب واللاعب، فيجب علينا أن نتعرض لموضوع تماسك الفريق.

تماسك الفريق : Team Cohesion

ان تماسك الفريق الرياضى يعتبر من أهم عوامل نجاح الفريق، وغالباً ما يعزو اللاعبون والمدربون نجاح أو فشل الفريق إلى مدى عمل الفريق معا باعتباره وحدة متماسكة. فحين يهزم فريق على درجة عالية من التفوق والامتياز من

فريق أقل موهبة، فقد يعزو المدرب ذلك إلى عدم اللعب بطريقة جيدة كفريق متماسك، واهتمام كل لاعب باظهار مهاراته الفردية بدلاً من القيام بواجباته المحددة له كعضو فى الفريق .

كذلك يتضح تماسك الجماعة بين الأفراد المشتركين فى البرامج التدريبية، حيث نلاحظ أن هناك درجة كبيرة من الالتزام تجاه تلك البرامج حينما يقوم الأفراد بتكوين صداقات مع الأعضاء الآخرين المشتركين فيها .

وعلى الرغم من أهمية تماسك الجماعة فى نجاح الفريق، إلا أنه لا يمكننا فى جميع الأحوال أن نعزو النجاح إلى تماسك الفريق، حيث نلاحظ أن بعض الفرق تفوز على الرغم من النقص الواضح فى التماسك بين أعضاء الفريق . وفى المجال الرياضى العديد من الأمثلة الواضحة التى نشاهدها، فقد يفوز فريق لكرة القدم بنادى معين ببطولة الدورى أو الكأس على الرغم من افتقار الفريق إلى التعاون والانسجام بين اللاعبين بسبب المشاحنات التى تحدث بينهم أو التى تحدث بينهم وبين المدربين . ولذلك نجد أننا أمام سؤال رئيسى هو: هل الفرق التى تتميز بالتماسك بين أفرادها أكثر نجاحاً من الفرق التى تفتقر إلى التماسك أم لا؟ وللإجابة على هذا السؤال لابد من إلقاء الضوء على هذا المفهوم الهام، والتعرف على العوامل المؤثرة فيه، وكيفية قياسه، وكيفية بناء تماسك الفريق .

ماهية تماسك الجماعة (الفريق) :

تتعدد معانى تماسك الجماعة «الفريق» فنجد أن هذا المفهوم يتضمن شعور الأفراد بانتمائهم إلى الجماعة والولاء لها والتمسك بمعاييرها وعضويتها وتحديثهم عنها بدلاً من تحديثهم عن أنفسهم، وعملهم معاً فى سبيل تحقيق هدف مشترك، واستعدادهم لتحمل المسئولية والدفاع عن الجماعة . كما يتضمن تماسك الجماعة أيضاً الروح المعنوية والعمل بروح الفريق والاندماج فى العمل وجاذبية الجماعة .

وقد قام «كارتررايت وزاندر Cartwright & Zander» (١٩٥٣) بتعريف التماسك على أنه مفهوم يشير إلى جاذبية الجماعة لأعضائها، كما قام

«فستنجر وآخرون (Festinger et al) (١٩٥٠) بتعريف التماسك على أنه المجال الكامل للقوى التي تعمل على الأفراد لكي يظلوا في الجماعة، ولقد أوضحنا أن هناك قوتان هامتان تؤثران على الأعضاء لكي يظلوا في الجماعة وهما:

١ - الانجذاب إلى الجماعة.

٢ - وسائل الضبط.

ويشير النوع الأول من القوى، وهو «الانجذاب إلى الجماعة» إلى رغبة الفرد في التفاعلات الشخصية مع الأعضاء الآخرين في الجماعة، والرغبة في المشاركة في أنشطة الجماعة، فوجود الفرد مع الجماعة وتفاعل الأعضاء مع بعضهم البعض يمنح الأعضاء شعوراً بالرضا والسعادة.

أما النوع الثاني من القوى وهو «وسائل الضبط» فهو يشير إلى المزايا التي يمكن للعضو أن يحصل عليها لكونه مرتبط بالجماعة، فعلى سبيل المثال انضمام لاعب لعضوية فريق رياضي شهير بأحد أندية القمة يزيد من شهرة وقيمة هذا اللاعب.

وفي الفترة ما بين عامي (١٩٥٠)، (١٩٧٠) ظهرت العديد من التعريفات الأخرى لتماسك الجماعة، وتشير هذه التعريفات إلى أن تماسك الجماعة يتكون من بعدين أساسيين هما:

١ - تماسك المهمة.

٢ - التماسك الاجتماعي.

ويعكس «تماسك المهمة» المدى الذي يعمل من خلاله أعضاء الجماعة معاً لتحقيق الأهداف العامة. ففي المجال الرياضي، فإن الهدف العام سيكون الفوز بالبطولة والذي يعتمد إلى حد ما على التنسيق بين جهود الفريق أو العمل الجماعي.

وعلى الجانب الآخر، فإن «التماسك الاجتماعي» يعكس الدرجة التي يحب بها أعضاء الفريق بعضهم البعض، وأيضاً استمتاعهم بصحبة بعضهم البعض. إن

مفتاح نجاح أى فريق يتوقف على مدى فهمه للفرق بين تماسك المهمة، والتماسك الاجتماعى، لذلك يجب العمل على توضيح الفرق بين هذين المفهومين، حيث يساعد ذلك فى تفسير كيفية تغلب الفرق على الصراعات من أجل النجاح، فعلى سبيل المثال يوجد فى المجال الرياضى العديد من الأندية الكبرى والتي تبدو على قدر منخفض من التماسك الاجتماعى والذي يتضح فى التشاجر بين أعضاء الفريق، ووجود تكتلات بالفريق، وتبادل الكلمات الغاضبة... الخ، وعلى الرغم من ذلك نجد أنه يوجد لدى هذه الفرق درجة عالية من التماسك فى المهمة، حيث كانت لديهم الرغبة فى تحقيق الفوز بالبطولة.

فقد نجد مثلاً فريق رياضى بنادى معين لا ينسجم أعضاؤه معاً بصورة واضحة (قدر منخفض من التماسك الاجتماعى)، وعلى الرغم من ذلك استطاع الفريق تحقيق الفوز ببطولة الدورى أو الكأس (قدر مرتفع من تماسك المهمة).

وكانت الشخصيات الرئيسية فى الصراع هى المدير الفنى والمدرّب وأحد نجوم الفريق، وكان كل من المدير الفنى والمدرّب يتسمان بالشخصية القوية والتي كانت غالباً ما تؤدى إلى حدوث تعارض بين آرائهما، فكل منهما يرغب فى أن تكون له السيطرة الكاملة على ما يحدث خارج وداخل الملعب، وكل منهما يشعر بأن الآخر يغتصب بعض سلطاته، ومن ناحية أخرى فإن اللاعب «نجم الفريق» يتميز بالصراحة والوضوح وذو إرادة قوية ولا يمثل دائماً لقرارات كل من المدير الفنى والمدرّب، كل هذا يؤدى إلى جذب اللاعبين الآخرين فى الفريق إلى هذه المشاحنات.

ويمكننا تحليل فوز الفريق بالبطولة إلى نجاح الأعضاء فى فهم الفرق بين التماسك الاجتماعى وتماسك المهمة، بمعنى أنه على الرغم من المشاجرات والمشاحنات بين أعضاء الفريق من ناحية وبين الجهاز الفنى من ناحية أخرى (قدر منخفض من التماسك الاجتماعى) إلا أنه كانت لديهم رغبة قوية فى تحقيق الفوز وأن يكون فريقهم هو الأفضل (قدر مرتفع من تماسك المهمة).

ولذلك فإن اللاعب يبذل أقصى ما لديه من أجل نفسه ومن أجل نجاح الفريق، كذلك فإن المدير الفني والمدرّب عند اتخاذهما لأي قرارات إدارية فإن هدف الفوز هو الذى يحتل مكان الصدارة بالنسبة لهما، أى أن الهدف العام المشترك وهو الفوز كان يتغلب على الانجذاب الشخصى بين اللاعبين وبين الجهاز الفنى.

وفى عام (١٩٨٢) قدم «كارون Carron» تعريفاً لتماسك الفريق بأنه عملية ديناميكية تظهر بشكل واضح فى الجماعات التى تميل إلى البقاء متحدة فى متابعة الأهداف والأغراض، وبالنظر إلى هذا التعريف نجد أنه يتضمن نقطتان أساسيتان تتمثلان فى العبارتين التاليتين، وهما:

● العملية الديناميكية.

● الاتحاد ومتابعة الأهداف والأغراض.

كما يرى «كارون» ان هناك العديد من المتغيرات التى تؤثر على تماسك الجماعة وتعمل على تطويره وتعظيمه، وتتضمن تلك المتغيرات انتقاء الفريق، الجاذبية الداخلية بين الأفراد أو التنافر بينهم، تكوين الدور، الموافقة أو المعارضة، سلوك المدرّب، وأداء الفريق.

ولقد اهتم «كارون» (١٩٨٢) فى تعريف ووصف تماسك الجماعة بالتأكيد على وحدة الهدف، ويرى «زاندن Zander» (١٩٧١) ان السعى والتأكيد على وحدة الهدف يشير إلى الحاجة إلى الاتصال الواضح بأهداف الفريق، وأيضاً التحديد الواضح للأدوار الفردية، مع أهمية كل دور فى المحافظة على نجاح الفريق ليصبح أكثر فهماً.

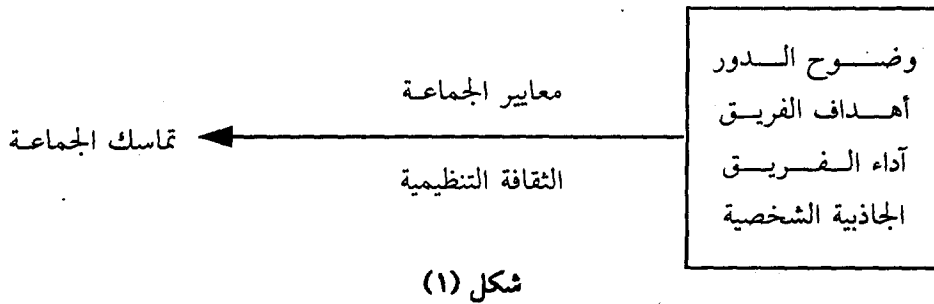
ولقد تناولت العديد من الدراسات العلاقة بين التماسك والأداء . فقد أشارت نتائج دراسات كل من «لاندر ولكنسون وهاتفيلد وباربر Lander, Wilkinson, Hatfield & Barber» (١٩٨٢)، «رودر، وجيل Ruder & Gill» (١٩٨٢) ان التماسك والأداء يرتبطان ويتداخلان مع بعضهما بدون تحديد أو استنتاج العوامل المسببة لهذا الارتباط. كما أوضحت نتائج دراسات «سندستروم، وديميوز، وفوتريل Sundstrom, Demeuse, Futrell» (١٩٩٠) ان العلاقة بين

تماسك الفريق والأداء تتوقف على معايير الجماعة . ويمكن وصف معايير الجماعة على أنها مستويات لسلوك العمل وتحديد مخرجات هذا العمل (النتائج) بواسطة أعضاء الفريق والمدير الفني كأساس لمهمة الفريق وأهداف التنظيم .

كما قام «ستوجل Stogdill» (١٩٧٢) بدراسات متنوعة في عمل الجماعات وتوصل إلى أن تماسك عمل الفريق ساهم بشكل كبير في تأييد وتدعيم وتقوية معايير الجماعة .

ان تماسك الفريق يأتي بالطبع عن طريق نشاط الفريق وتأثره بكل من العوامل الداخلية والخارجية وأيضاً التحكم المباشر من المدرب . وقد أشارت نتائج أحد الدراسات الحديثة التي أجريت في هذا المجال أن المدرب يمكن أن يؤثر ايجابياً على التنمية بشكل ملائم والمحافظة على تماسك الفريق ولكنه لا يتمكن من السيطرة تماماً .

ويرى «شين مورفي Shane Murphy» (١٩٩٥) ان وضوح الأدوار ونجاح الفريق ينتج عن اتحادهما مستويات مثالية عن تماسك الفريق ، ويتضح ذلك من الشكل التالي :

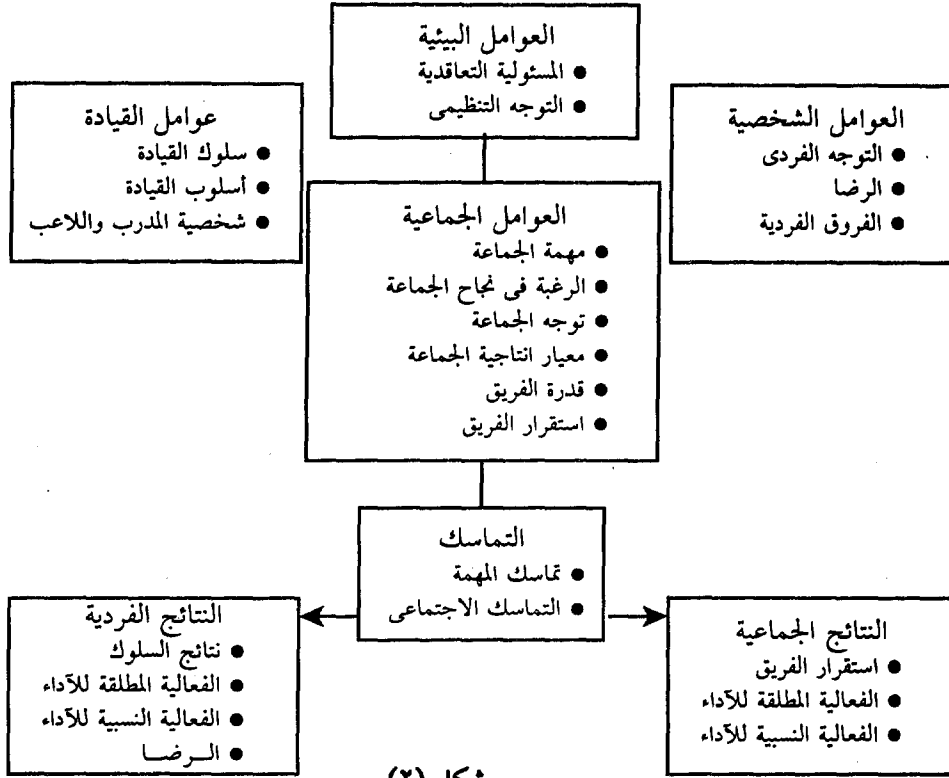


وعلى ذلك فإن اللاعبين في حاجة إلى فهم أدوارهم ، وكيف يمكنهم المساهمة في تحقيق نجاح الفريق ، وفي الحقيقة فإن الرياضيين المحترفين يقبلون الخضوع للدور فقط عندما يكون الفريق فائزاً . ان الخسارة تؤدي إلى الشعور بعدم السعادة بطرق متعددة . ومن الصعوبة الاقتناع بفائدة الخضوع للدور عندما

لا يستطيع اللاعب رؤية الأدوار تقود في النهاية إلى النجاح (تحقيق الفوز مثلاً) كذلك، فالرياضيين في المجال التنافسي لديهم اقتناع بالطبع أن الفريق سيؤدي بشكل أفضل إذا ما تم اعطائه أدواراً كبيرة. والمستويات الرياضية للمحترفين يكون أدائها معلوماً مقدماً، فهم غالباً، «ولكن ليس دائماً» ما يضعوا أهمية أدوارهم في فوز الفريق مما يدفع إلى زيادة مرتباتهم ولكنهم لا يستطيعون ذلك عند خسارة الفريق.

وفي تحليل لوظيفة مدرب الفريق، فإنه يمكننا استخلاص المتطلبات اللازمة للنجاح والوصول إلى أعلى الدرجات في المعلومات الرياضية التخصصية، وتحليل المهارات، والتوافق بين المهارات الفردية، والتعرف على الفروق بين اللاعبين، والحساسية تجاه احتياجات ومشاعر اللاعبين. بالإضافة إلى ذلك، فإن القدرة على خلق رؤية عن الفريق يمكن أن تؤكد ذلك بشكل هام ورئيسي مثل القدرة على رؤية كيف أن المهارات الفردية يمكن أن تربط وتحدث تماسك الفريق، وكذلك القيادة حتى النهاية لتحقيق وارساء هدف التنظيم. ويجب على المدرب مواجهة المطالب التنظيمية والإدارية، والمتطلبات الخاصة لنجاح الأداء في الرياضة المختارة، ورد الفعل السلوكي - الانفعالي لدى اللاعبين.

ولقد وضع «كارون Carron» (١٩٨٢) نموذجاً عن التماسك في الفرق الرياضية، وفيما يلي شكل توضيحي لهذا النموذج.



شكل (٢)

نموذج «كارون» عن التماسك في الفرق الرياضية

ويشير النموذج السابق «لكارون» إلى أربعة عوامل رئيسية تؤثر على نمو التماسك في البيئات الرياضية وهي:

١ - العوامل البيئية. ٢ - العوامل الشخصية.

٣ - العوامل الجماعية. ٤ - عوامل القيادة.

١ - العوامل البيئية:

وهي تشير إلى القوى المعيارية التي تجمع جماعة ما معا. فعلى سبيل المثال اللاعبين الذين يوقعون عقوداً مع الإدارة، والمكافآت التي يحصل عليها اللاعبون، والقواعد التي تحدد الحد الأدنى من زمن اللعب في برنامج رياضي

معين. كذلك فإن هناك عوامل أخرى مثل العمر والنواحي الجغرافية يمكن أن تجمع الجماعة معاً وتلعب دوراً هاماً في تماسك الجماعة.

٢ - العوامل الشخصية :

ان السمات الشخصية لأعضاء الفريق يمكن أن تؤثر على مقدار التماسك، وقد افترض «ايتزن Eitzen» (١٩٧٥)، ان الفريق يصبح أكثر تماسكاً حين يكون أعضاء الفريق من بيئات اجتماعية مماثلة، وتشير العوامل الشخصية إلى السمات الفردية لأعضاء الجماعة، ومنها دوافع المشاركة. فعلى سبيل المثال حدد «باس Bass» (١٩٦٢)، ثلاثة دوافع رئيسية لتماسك الجماعة هي: دافعية المهمة Task Motivation ودافعية الاندماج Affiliation Motivation، والدافعية الذاتية Self Motivation. وترتبط كل من دافعية المهمة ودافعية الاندماج بصورة وثيقة بالتماسك في المهمة والتماسك الاجتماعي على التوالي. فإذا كان لدى اللاعب قدر عال من دافعية المهمة فسوف يساهم ذلك في زيادة تماسك المهمة للجماعة. وبالمثل فاللاعبين الذين لديهم قدر عال من دافعية الاندماج سوف يساهمون في زيادة التماسك الاجتماعي للجماعة. أما الدافعية الذاتية فهي تشير إلى محاولة اللاعب الوصول إلى الرضا الشخصي عن طريق الأداء، كما أنها تساهم في زيادة كل من التماسك الاجتماعي والتماسك في المهمة.

٣ - العوامل الجماعية :

وهي تشير إلى معايير الانتاجية الجماعية، والرغبة في النجاح الجماعي، واستقرار الفريق، ويؤكد «كارون» (١٩٨٢) أن الفرق التي تستمر معاً لفترة طويلة ولديها رغبة قوية للنجاح الجماعي تظهر مستويات مرتفعة من التماسك الجماعي. فالمشاركة في تجارب وخبرات الفريق تعتبر عاملاً من عوامل التماسك. فمن المعروف أن خبرات النجاح والفشل تجمع أعضاء الجماعة معاً.

٤ - عوامل القيادة :

وهي تشتمل على أسلوب وسلوكيات القادة وعلاقاتهم مع جماعاتهم، وقد يؤثر التفاعل القوي بين المدرب واللاعبين على ظهور التماسك، كذلك مشاركة اللاعبين في اتخاذ القرار تؤدي إلى زيادة تماسك الجماعة.

- وفى عام (١٩٨٤) قام «كارون» بتلخيص استعراضاته المستفيضة من أبحاثه عن تماسك الفريق، وذلك بتقديم بعض الاقتراحات العملية للمدربين، وهى:
- انشاء المعايير القوية الواضحة لزيادة الإنتاجية، وامكانية قياسها، وتحدى أهداف الفريق.
- تشجيع الأنشطة التى تساعد على تحسين التماسك الاجتماعى، والاتصال داخل الجماعة، وتحقيق ذاتية الجماعة.
- التحديد الواضح للأدوار الفردية والتأكيد على أهمية هذه الأدوار لنجاح الفريق.
- تجنب التغيرات المفاجئة للأفراد.

العوامل المرتبطة بالتماسك:

هناك العديد من العوامل التى ترتبط بتماسك الجماعة وتلك العوامل هى:

- ١ - الرضا الجماعى.
 - ٢ - التوافق أو المطابقة.
 - ٣ - الاستقرار.
 - ٤ - أهداف الجماعة.
 - ٥ - الالتزام بالتدريبات الرياضية.
- وستتناول هذه العوامل بالشرح.

١ - الرضا الجماعى:

يعتبر كل من الرضا والتماسك متشابهان إلى حد كبير، إلا أن التماسك خاص بالجماعات، فى حين أن الرضا بناء فردى. وعلى الرغم من أنه تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين التماسك والرضا. إلا أنه يتم استخدام نموذجين مختلفين لتفسير العلاقة بين التماسك والرضا والأداء.

ويفترض النموذج الأول وجود علاقة دائرية، فتماسك الفريق يؤدي إلى النجاح في الأداء الذي يؤدي بدوره إلى الشعور بالرضا الذي يعمل على تقوية وتعزيز تماسك الفريق. كما يفترض النموذج الثاني أن النجاح في الأداء يؤدي إلى قدر أكبر من التماسك الذي يؤدي بدوره إلى قدر أكبر من الرضا. وهكذا نجد أن كل من النموذجين يفترض وجود علاقة بين الرضا والتماسك والأداء.

وعلى ذلك يفترض «النموذج الأول» أن التماسك يعزز بصورة مباشرة الأداء، في حين يؤكد «النموذج الثاني» على أن النجاح في الأداء يؤدي إلى التماسك. غير أنه في كلتا الحالتين فإن القادة يبذلون أقصى جهدهم لبناء التماسك الجماعي لأن وجود الفرد الرياضي في جماعة متماسكة سوف يؤدي إلى شعوره بالرضا ويعزز بصورة مباشرة وغير مباشرة الاداء الرياضي.

٢ - التوافق أو المطابقة :

تشير نتائج البحوث إلى أنه كلما ازداد تماسك الجماعة كلما ازداد تأثير الجماعة على الأعضاء، وهذا يعني أنه يوجد قدر كبير من الضغوط على الأعضاء لكي يمتثلوا ويتوافقوا مع اتجاهات وسلوكيات الجماعة. وقد يشعر أعضاء الجماعة بالضغوط بشأن الملابس وعادات التدريب، أو سلوكيات اللعب. فقد تكون الصفة الغالبة على طريقة لعب الفريق هي اللعب بخشونة. وعنفا وعدوانية لتحقيق الفوز، فإنه في هذه الحالة يجب على اللاعبين الجدد بالفريق التكيف مع معيار أو أسلوب اللعب لكي يتوافقوا مع الفريق.

وتظهر الجماعات المتماسكة إلى حد كبير قدراً أكبر من التوافق مع معايير الجماعة من أجل الانتاجية، ويمكن أن يكون معيار الانتاجية إما عالياً أو منخفضاً، ومن ثم فالتوافق مع هذا المعيار قد يجعل الفرد إما لديه قدر أعلى أو أدنى من الانتاجية. وفي كلتا الحالتين يتم تعزيز التوافق والامتثال لدى الأعضاء عن طريق تماسك الجماعة.

٣ - الاستقرار :

يشير الاستقرار إلى معدل أو نسبة التحول في العضوية الجماعية بالاضافة

إلى فترة بقاء الأعضاء معا في الجماعة. ويبدو منطقياً أن الفرق التي تظل ثابتة إلى حد ما عبر فترة زمنية معينة ستكون أكثر تماسكاً واستقراراً ونجاحاً. ويفترض «كارون Carron» (١٩٨٤) أن التماسك والاستقرار الجماعي مرتبطان معاً بأسلوب دائري، بمعنى أنه كلما ازدادت فترة بقاء الفريق معاً، كلما كان ظهور التماسك أكثر احتمالاً، وكلما أصبح الفريق أكثر تماسكاً، كلما كان اختيار الأعضاء لترك الفريق أقل احتمالاً.

وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات التي أجريت في هذا المجال أن استقرار الجماعة يؤدي إلى زيادة تماسكها، فقد أشارت نتائج دراسة «إسينج Essing» (١٩٧٠)، والتي قام باجرائها على (١٨) ثمانية عشر فريقاً لكرة القدم في الاتحاد الألماني خلال موسم واحد إلى أن الفرق التي حدثت بها تغيرات قليلة في أسماء اللاعبين كانت أكثر نجاحاً عن تلك الفرق التي حدثت بها تغيرات بصفة مستمرة. كذلك أوضحت دراسة «براوولي وآخرون Brawley et al» (١٩٨٨)، أن هناك علاقة إيجابية بين تماسك الجماعة ومقاومة الجماعة للتمزق، حيث أظهرت الفرق التي على درجة عالية من التماسك درجة عالية من المقاومة الملحوظة للتمزق أكثر من الفرق التي على درجة منخفضة من التماسك.

٤ - أهداف الجماعة :

أن مشاركة الأعضاء في تحديد أهداف الجماعة يؤدي إلى مستويات أعلى من التماسك، وفي المواقف الجماعية مثل الفرق الرياضية أو الجماعات التدريبية، غالباً ما يتم تحديد الأهداف للجماعة.

والأهداف الجماعية ليست مجرد مجموع الأهداف الشخصية لأعضاء الجماعة، فهم يشتركون في التصورات التي تشير إلى حالة الجماعة باعتبارها وحدة. وقد أشارت نتائج إحدى الدراسات التي أجريت على فرق الكرة الطائرة والهوكي وكرة السلة والسباحة إلى أن الأعضاء الذين شاركوا في تحديد الأهداف الجماعية في المسابقة لديهم مستويات أعلى من التماسك، وارتفاع مستوى الرضا عن أهداف الفريق أدى إلى ارتفاع مستوى تماسك الفريق، كما

أوضحت النتائج أيضاً أنه على الرغم من التغير فى إدراك الجماعة بالنسبة لتماسكها خلال الموسم، إلا أن التماسك ظل مرتبطاً برضا الفريق والأهداف الجماعية خلال الموسم الرياضى.

٥ - الالتزام بالتدريبات الرياضية :

ان التماسك الجماعى يعزز الالتزام بالبرامج التدريبية، فعلى سبيل المثال الممارسين للتمرينات الرياضية، والذين يتميزون بدرجة عالية من التماسك نادراً ما يتأخرون عن مجموعات الممارسة. وقد حاول علماء النفس عام (١٩٩٣) بناء التماسك فى الفصول التدريبية من خلال منهج الفريق. وتم تدريب المعلمين على استراتيجيات بناء الفريق لتعزيز الالتزام عن طريق تحسين التماسك الجماعى. كما تعلموا أن التميز يساهم فى الشعور بهوية ووحدة وتماسك الجماعة. وكان البعض يركز على التميز عن طريق اطلاق اسم للجماعة، وارتداء ملابس بلون معين، أو توزيع أربطة للرأس. وقد أظهرت تلك الجماعات مستويات أعلى من التماسك بدرجة أكبر من الجماعات التى لم تتعرض للبناء الجماعى.

العوامل التى تحول دون تماسك الجماعة:

يوجد العديد من العوامل التى تحول دون تماسك الجماعة، ويمكن تلخيصها فى النقاط التالية:

- ١ - التعارض بين الشخصيات فى الجماعة.
- ٢ - صراع المهمة والأدوار الاجتماعية بين أعضاء الجماعة.
- ٣ - انهيار الاتصالات بين أعضاء الجماعة، أو بين القائد «المدرّب» وأعضاء الجماعة.
- ٤ - التحول المتكرر لأعضاء الجماعة، أى انتقالهم من فريق لآخر.
- ٥ - عدم الاتفاق على أهداف الجماعة.
- ٦ - نقص التفاعل بين أعضاء الجماعة.

- ٧ - نقص التعاون وزيادة التنافس بين أعضاء الجماعة .
- ٨ - انخفاض مكانة الفرد داخل الجماعة .
- ٩ - سيادة الجو الاستبدادي في الجماعة وشعور الأعضاء بسيطرة أفراد معينين على الجماعة .

بناء تماسك الفريق :

تتكون الجماعة الفعالة من أعضاء يتصلون ببعضهم البعض بسهولة وفعالية، ويؤكد «تيرى أورليك Terry Orlick» ان الاتصال يلعب دوراً هاماً في تماسك الجماعة. ويستلزم بناء الفريق مناخاً من الوضوح مع تشجيع الأعضاء على عرض المشاكل والأمور الهامة المتعلقة بهم وبالفريق.

ويرى «كارون Carron» (١٩٩٣) ان زيادة الاتصال ترتبط بعلاقة دائرية مع زيادة التماسك الجماعي، وكلما تزايد الاتصال بشأن المهمة والقضايا الاجتماعية كلما ظهر التماسك. ونتيجة لذلك يكون أعضاء الجماعة أكثر وضوحاً مع بعضهم البعض، ويتحدثون أكثر ويستمعون بشكل أفضل. ويلعب المدرب دوراً رئيسياً في بناء تماسك الفريق. كذلك فإن اللاعبين أنفسهم بإمكانهم القيام بدور هام وفعال في بناء تماسك الفريق، وفيما يلي ستعرض لدور كل من المدرب واللاعب في بناء تماسك الفريق.

دور المدرب في تماسك الفريق :

قد يحدث تفكك للجماعة الرياضية (الفريق الرياضي) نتيجة لبعض المظاهر السلبية لسلوك اللاعبين، مثل التمرد والعصيان، مما يتسبب في حدوث تصدع وتفكك بين أعضاء الفريق فتصبح الجماعة غير متماسكة. وإذا لم يتدارك مدرب الفريق علاج هذا التصدع فقد يحدث الشقاق وينهار الفريق. وفي هذه الحالة يجب العمل على تقديم الخدمات النفسية لأعضاء الفريق، وذلك بمساعدتهم على تحقيق التفاهم بينهم وبين الأجهزة الفنية والإدارية، والتخلص من التوتر الانفعالي الذي قد يسود بين الأعضاء، وحل الصراعات والقلق الذي يؤثر على

تماسك الجماعة وجاذبيتها، والعمل على تحقيق التقارب والتوافق بين أعضاء الفريق وبين الأجهزة المعنية بالتدريب .

كذلك يجب الاهتمام بتحسين المناخ الاجتماعي لأعضاء الفريق، وهنا يجب على المدرب الاهتمام بتدعيم العلاقات الاجتماعية بينه وبين الأعضاء، وأيضاً توجيه اهتمام أكبر للعمل على إزالة أسباب التمرد والعصيان، وتقريب وجهات النظر والفهم والتقبل المتبادل بما يؤدي إلى زيادة جاذبية الجماعة وتماسكها .

وهكذا فإن دور المدرب في تحقيق تماسك الفريق يتم من خلال عدة طرق

هى :

- ١ - تفسير الأدوار الفردية فى نجاح الفريق .
 - ٢ - تنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعبين .
 - ٣ - وضع أهداف تثير تحدى الفريق .
 - ٤ - تشجيع هوية الفريق .
 - ٥ - تجنب تشكيل الأحزاب « التكتلات » الاجتماعية .
 - ٦ - تجنب التحولات الكثيرة .
 - ٧ - عقد اجتماعات دورية للفريق لحل الصراع القائم .
 - ٨ - الاستمرار فى مناخ الفريق .
 - ٩ - الوعي بالأحداث الشخصية لكل عضو فى الفريق .
- وفيما يلى شرح مبسط لكل من الطرق السابقة .

١ - تفسير الأدوار الفردية فى نجاح الفريق :

يجب على المدربين تحديد الأدوار الفردية لأعضاء الفريق بكل وضوح، والتركيز على أهمية دور كل لاعب واسهاماته فى نجاح الفريق . فكلما ازدادت رؤية أعضاء الفريق لأدوارهم على أنها غير هامة وعديمة القيمة، كلما اتسمت تصرفاتهم بعدم المبالاة . ونجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يجلسون

كاحتياطين ولا يشتركون فى المباريات، ففى هذه الحالة يجب أن يقوم المدربون بتفسير الأسباب التى أدت إلى عدم اشراكهم فى اللعب، مع تبصيرهم بأدوارهم فى الفريق ومنحهم الفرصة للاشتراك. كذلك يجب على المدرب تكليف اللاعبين بملاحظة وتسجيل جهود زملائهم فى الفريق فى الأوضاع المختلفة.

٢ - تنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعبين :

يجب على المدربين العمل على تنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعبين، وتنمية ثقتهم فى أنفسهم، كذلك فإن اللاعبين يحتاجون إلى تأييد زملائهم فى الفريق وبصفة خاصة هؤلاء الذين يلعبون فى نفس المراكز.

٣ - وضع أهداف تثير تحدى الفريق :

ان قيام المدرب بوضع أهداف معينة تثير تحدى أعضاء الفريق يؤدى إلى حدوث تأثير ايجابى على أداء الفرد والجماعة. وتحدد الأهداف معيار عال للنتاجية وتجعل الفريق يركز على استكمال ما يحتاج إليه. وعندما ينجح اللاعبون فى تحقيق الأهداف لابد أن يقوم المدرب بتشجيعهم والافتخار بإنجازاتهم والسعى لتحقيق أهداف جديدة. ويجب تحديد هذه الأهداف بكل وضوح لتدعيم التماسك الجماعى. ولابد أن تقوم الأهداف على أساس الأداء المرتبط بقدرات اللاعبين، ولا تكون قائمة على أساس النتائج.

٤ - تشجيع هوية الفريق :

يمكن للمدرب أن يشجع هوية الفريق وذلك عن طريق اختيار ملابس خاصة بمواصفات معينة بحيث يكون مختلفا عن الفرق الأخرى، كذلك وضع كشف بالأعمال الاجتماعية للفريق، فلا بد أن يتشكل الفريق ليشعر بأنه فريق خاص ومختلف فى بعض الاتجاهات عن الفرق الأخرى.

٥ - تجنب تشكيل الأحزاب "التكتلات" الاجتماعية :

يلاحظ فى المجال الرياضى ظهور الأحزاب الاجتماعية وذلك عندما يخسر فريق ما، أو حين يتعامل المدربون مع اللاعبين بطرق مختلفة، ويعزلونهم عن بعضهم البعض، أو حين لا يتم إشباع حاجات اللاعبين. ان الهدف الأساسى

من وجود هذه الأحزاب هو الضغط على الأجهزة الفنية والإدارية للإذعان لمطالبهم، وتؤدي تلك الأحزاب إلى تمزق الفريق، ويجب على المدربين وجميع المسؤولين سرعة التحرك لاحتوائها والعمل على تحديد أسباب تشكيلها، واتخاذ الخطوات المناسبة لتفريقها والقضاء عليها.

٦ - تجنب التحولات الكثيرة :

تؤدي التحولات الكثيرة إلى إضعاف التماسك وتجعل من الصعوبة قيام الأعضاء بإرساء علاقات وثيقة بينهم. فنجد أن اللاعبين لا يشعرون بالألفة تجاه بعضهم البعض بالإضافة إلى تشككهم تجاه أقدمية الجماعة. فعلى سبيل المثال نجد أن الفرق الرياضية بالمدارس والجامعات تفقد عدداً من اللاعبين كل عام بسبب التخرج، لذلك يجب على اللاعبين القدامى في الفريق مساعدة اللاعبين الجدد على الاندماج مع الفريق لكي يشعروا بالراحة والألفة.

٧ - عقد اجتماعات دورية للفريق لحل الصراع :

يجب أن يهتم المدربون بعقد اجتماعات دورية مع أعضاء الفريق أثناء الموسم الرياضي، وذلك للتعرف على مختلف المشاكل التي يتعرض لها اللاعبون، والعمل على حل تلك المشاكل. كذلك يجب الاهتمام بآتاحة الفرصة للاعبين للتعبير عن مشاعرهم الايجابية والسلبية بصراحة ووضوح وبطريقة بناءة وتوجيههم وإرشادهم من أجل تجنب الصراع الداخلي بينهم.

٨ - الاستمرار في مناخ الفريق :

يجب على المدرب الاستعانة ببعض اللاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية من الاحترام والحب والمكانة في الفريق لكي يكونوا حلقة اتصال بينه وبين اللاعبين الآخرين في الفريق. وبهذه الطريقة يستطيع المدرب أن يكون على اتصال دائم باتجاهات ومشاعر الفريق. وتقدم حلقة الاتصال هذه إلى المدربين واللاعبين وسيلة هامة للتعبير عن الآراء والأفكار والمشاعر والاتجاهات بخصوص ما يحدث في الفريق.

٩ - الوعي بالأحداث الشخصية لكل عضو في الفريق :

ان اهتمام المدرب بأعضاء الفريق كأفراد عاديي لهم اهتماماتهم ومشاكلهم من الأهمية بمكان لزيادة جاذبية الجماعة وتماسكها، فيجب على المدرب بذل المزيد من الجهد للتعرف على حياة اللاعبين خارج نطاق الرياضة.

فعلى سبيل المثال، نجد أن معرفة المدرب لبعض المعلومات الصغيرة عن اللاعبين مثل معرفة تاريخ ميلادهم أو تحصيلهم الدراسي تؤثر إيجابياً على الحالة النفسية لهؤلاء اللاعبين ويشعرون أنهم في دائرة اهتمام المدرب مما يدفعهم إلى مزيد من التماسك الجماعي.

دور اللاعب في تماسك الفريق :

ان وحدة الفريق ليست مسؤولية المدرب وحده، ولكن اللاعب يشترك مع المدرب في تحقيق وحدة الفريق وتماسكه. وهناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تحسين الاتصالات بين أعضاء الفريق من ناحية، وبينهم وبين المدرب من ناحية أخرى، وكذلك بناء وحدة قوية متماسكة وتلك الطرق هي:

- ١ - التعرف على زملاء الفريق.
- ٢ - مساعدة زملاء الفريق.
- ٣ - تقديم تعزيز ايجابي لزملاء الفريق.
- ٤ - تحمل المسؤولية.
- ٥ - الاتصال بالمدرّب.
- ٦ - حل الصراعات.
- ٧ - بذل الجهد.

وفيما يلي شرح مبسط لكل من الطرق السابقة:

١ - التعرف على زملاء الفريق:

يجب أن يتعرف أعضاء الفريق على بعضهم البعض بشكل أفضل، لأن ذلك يجعل من السهل عليهم قبول الفروق الفردية بينهم. ويجب أن يأخذ

اللاعبون الوقت الكافى للتعرف على زملائهم فى الفريق وبصفة خاصة الأعضاء الجدد فى الفريق .

٢ - مساعدة زملاء الفريق :

يجب أن يهتم اللاعبون بمساعدة بعضهم البعض كلما أمكن ذلك ، فكلمة فريق تعنى أن اللاعبين يكونوا معتمدين على بعضهم البعض بطريقة مشتركة . ان مساعدة أعضاء الفريق لبعضهم فى الخارج تخلق روح الفريق ، وتجعل زملاء الفريق أكثر تقارباً .

٣ - تقديم تعزيز ايجابى لزملاء الفريق :

لابد أن يعمل اللاعب على تدعيم وتأيد زملاء الفريق بدلا من توجيه النقد السلبي لهم . فيجب أن يساعد اللاعب زملائه فى الفريق على بناء الثقة والتأيد . ولا بد أن يكون أعضاء الفريق ايجابيين عند تعاملهم مع المشاكل التى يعانى منها زملاء الفريق ، فمثلا حين يعانى زميل فى الفريق من كراهية المدرب له ، فالمساعدة والتأيد المقدمان لهذا اللاعب يساعدان أيضاً الفريق .

٤ - تحمل المسؤولية :

يجب أن يتعود اللاعبين على تحمل المسؤولية ، كذلك عليهم الاهتمام بالعمل على احداث تغييرات ايجابية وبناءة لكى يضعوا أنفسهم مرة أخرى على الطريق الصحيح . وعلى أعضاء الفريق عدم التعود على توجيه اللوم إلى زملاء الفريق بسبب أداؤهم الضعيف ، حيث أن ذلك لا يؤدى إلى أى غرض مفيد . بل يجب على المدرب العمل على بث روح الجماعة وتحمل المسؤولية بين أعضاء الفريق .

٥ - الاتصال بالمدرّب :

يجب أن يتصل أعضاء الفريق بالمدرّب بطريقة صحيحة وواضحة ، فكلمة استطاع كل لاعب فى الفريق فهم اللاعبين الآخرين بشكل أفضل ، كلما كانت فرص نجاح وانسجام الفريق أفضل .

٦ - حل الصراعات :

يجب أن يعمل أعضاء الفريق على حل الصراعات على الفور، فإذا كان لدى أى عضو من أعضاء الفريق شكوى أو صراع مع المدرب أو مع أحد زملاء الفريق فيجب أن يأخذ المبادرة لحل الموقف وتنقية جو الخلافات. ومن المهم الاستجابة للمشكلة سريعاً حتى لا تتكون لدى الأعضاء مشاعر سلبية يصعب التكهّن بنتائجها مستقبلاً.

٧ - بذل الجهد :

يجب على أعضاء الفريق بذل الجهد بنسبة ١٠٠٪ فى جميع الأوقات. ان العمل بجدية وبصفة خاصة فى التدريب يساعد على تماسك اللاعبين معاً، وتعتبر الأوامر والالتزام بها سلوكاً يحتذى به، فالقدوة الحسنة تعد مثلاً جيداً عادة ما يكون له تأثيراً ايجابياً على وحدة الفريق وتماسكه.

قياس التماسك :

لقد استخدم الباحثون نوعين من المقاييس لتحديد العلاقة بين التماسك والأداء، وهما:

أولاً : الاستفتاءات.

ثانياً : الرسوم البيانية الاجتماعية.

أولاً : الاستفتاءات :

أ - قام «مارتنز، ولاندرز، ولوى Martens, Landers & Loy» (١٩٧٢)، بوضع استفتاء للتماسك الرياضى Sport Cohesiveness Questionnaire، ويتكون هذا الاستفتاء من (٧) بنود تقيس اما الانجذاب الشخصى أو التقديرات المباشرة للانجذاب إلى الجماعة أو عدم الانجذاب إليها. وعلى الرغم من ذلك لم يتم إثبات درجة صدق وثبات استفتاء التماسك الرياضى حيث تناقش معظم بنوده التماسك الاجتماعى.

ب - قام «يوكلسون، وينبرج، وجاكسون Yukelson, Weinberg & Jackson» (١٩٨٤)، بوضع استفتاء للتماسك الرياضى مكون من (٢٢) اثنين

وعشرين عبارة تحت عنوان «إداره التماسك الرياضى ذو الأبعاد المتعددة»
The Multidimensional Sport Cohesion instrument ويشتمل الاستبيان
على (٤) أربعة أبعاد شاملة لتماسك الفريق، وهى:

- الانجذاب إلى الجماعة (العبارات أرقام ١، ٢، ٣، ٤، ١٢، ٢١، ٢٢).
- وحدة الهدف (العبارات أرقام ٩، ١٤، ١٥، ١٨).
- نوع العمل الجماعى (العبارات أرقام ٥، ٧، ٨، ١٣، ١٦، ١٧، ١٩، ٢٠).
- قيمة الأدوار (العبارات أرقام ٦، ١٠، ١١).

ويعكس البعد الأول «الانجذاب إلى الجماعة» مدى التماسك الاجتماعى،
ويمكن اعتبار الأبعاد الثلاثة الأخرى أنها مرتبطة بالتماسك فى المهمة حيث أن
جميعها لها علاقة بالعمل معاً كفريق لمواصلة الأهداف المشتركة. وفيما يلى
عبارات الاستبيان (M S C I).

- ١ - إلى أى مدى تجد نفسك مستمتعاً باللعب مع الفريق؟
- ٢ - هل زملاؤك فى الفريق يجعلونك تشعر بالتميز والجدارة وبأنك تستحق
الاهتمام؟
- ٣ - ما هو تقديرك لدرجة الكبرياء أو الفخر التى تشعر بها من خلال عضويتك
فى الفريق؟
- ٤ - إلى أى درجة أنت راض بالصدقات التى كونتها داخل فريقك؟
- ٥ - إلى أى درجة تعتقد أن زملاؤك فى الفريق يعملون معاً فى حدود أدوارهم
من أجل تحقيق أداء ناجح للفريق؟
- ٦ - ما مدى قوة شعورك بالانتماء إلى فريقك؟
- ٧ - ما هو تقديرك للدرجة التى يقوم فيها فريقك بأدوار محددة بحيث يعرف
كل فرد ماذا يطلب منه.
- ٨ - لماذا لا تنفض الصراعات فى فريقنا حيث يتنازع اللاعبون كثيراً ويجدون
صعوبة فى التآلف مع بعضهم؟

- ٩ - هل تشعر بأن زملاؤك فى الفريق لديهم فهم واضح للأهداف التى يسعى الفريق إلى تحقيقها؟
- ١٠ - إلى أى مدى تشعر بأن دورك أو اسهاماتك مع الفريق مقدرة من جانب زملاؤك فى الفريق؟
- ١١ - إلى أى مدى تشعر بأن دورك أو اسهاماتك مع الفريق مقدرة من جانب جهاز التدريب؟
- ١٢ - مقارنة بالفرق الرياضية الأخرى التى كنت عضوا بها، ما مدى تقييمك لعضويتك فى الفريق؟
- ١٣ - ما هو تقديرك لدرجة المساندة والاحترام المتبادل بين اللاعبين بعضهم وبعض؟
- ١٤ - إلى أى درجة يقوم مدربك باعداد الفريق من الناحيتين العقلية والبدنية بهدف توضيح مهاراته اثناء المنافسة؟
- ١٥ - هل تلتزم بالاجراءات التى يضعها مدربك لفريقك؟
- ١٦ - هل تشعر بأن فريقك يلتزم بتطبيق الاستراتيجيات التى وضعها المدرب؟
- ١٧ - ما هو تقديرك لدرجة انعدام الأنانية فى فريقك عندما يكون زملاؤك فى الفريق على أتم استعداد للتضحية بتألقهم من أجل مصلحة الفريق؟
- ١٨ - هل تشعر بأن فريقك لديه أسلوب فعال يستطيع من خلاله إعادة تقييم الأهداف والأغراض التى يسعى الفريق إلى تحقيقها؟
- ١٩ - ما مدى نجاح العمل الجماعى فى فريقك؟
- ٢٠ - هل تعتقد أن فريقك مترابط بشدة؟
- ٢١ - هل تشعر بأنك عضو مقبول فى الفريق؟
- ٢٢ - هل لديك الرغبة فى الاستمرار كعضو فى هذا الفريق؟

ج- قام «كارون، ويدماير، براولى Carron, Widmeyer & Brawley» (١٩٨٥)

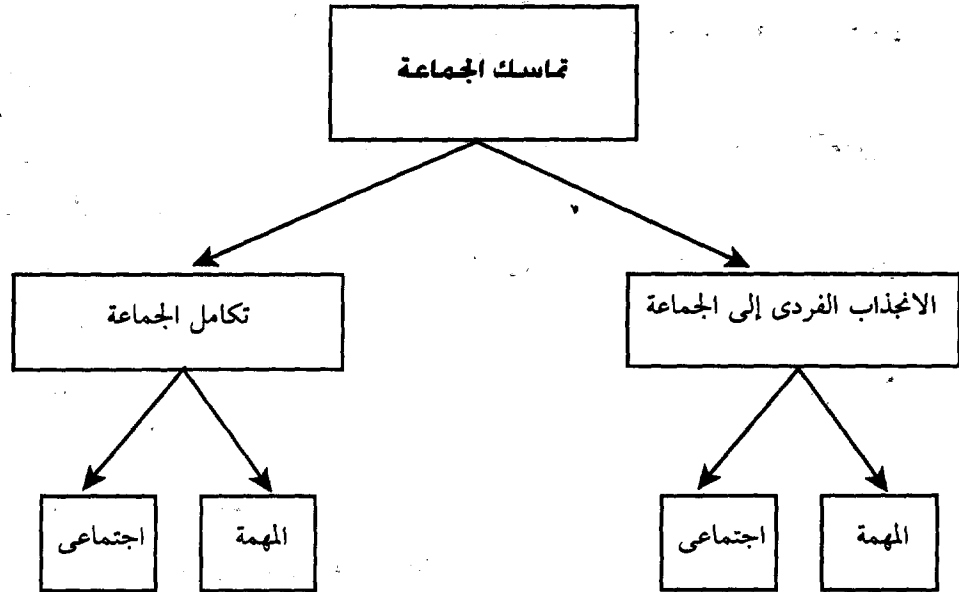
بوضع استفتاء بيئة الجماعة Group Environment Questionnaire الذى يميز بين الفرد والجماعة، وبين المهمة والاهتمامات الاجتماعية، ويتضمن الاستفتاء تصنيفين رئيسيين هما: ادراك الأعضاء للجماعة باعتبارها وحدة كاملة «تكامل الجماعة»، والانجذاب الفردى إلى الجماعة «انجذاب الفرد إلى الجماعة». ويمكن أن تركز تصورات الأعضاء عن الجماعة باعتبارها وحدة، وتصوراتهم عن الانجذاب إلى الجماعة على التوجه نحو المهمة أو التوجهات الاجتماعية. وهكذا يمكن تحديد (٤) أربعة أبعاد مترابطة لهذا الاستفتاء هي:

- ١ - انجذاب الفرد إلى الجماعة - المهمة (العبارات أرقام ٢، ٤، ٦، ٨).
- ٢ - انجذاب الفرد إلى الجماعة - اجتماعى (العبارات أرقام ١، ٣، ٥، ٧، ٩).
- ٣ - تكامل الجماعة - المهمة (العبارات أرقام ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨).
- ٤ - تكامل الجماعة - اجتماعى (العبارات أرقام ١١، ١٣، ١٥، ١٧).

وفيما يلى عبارات استفتاء بيئة الجماعة (GEQ):

- ١ - أنا لا استمتع بكونى جزء من أوجه الأنشطة الاجتماعية لهذا الفريق.
- ٢ - أنا غير سعيد بكم الوقت الذى أحصل عليه فى اللعب مع الفريق.
- ٣ - أنا لا أخطئ بالابتعاد عن أعضاء هذا الفريق عند انتهاء الموسم.
- ٤ - أنا غير سعيد بمستوى رغبة الفريق فى تحقيق الفوز.
- ٥ - بعض أصدقائى المفضلين موجودين فى هذا الفريق.
- ٦ - هذا الفريق لا يحقق لى الفرص الكافية لتحسين أدائى الشخصى.
- ٧ - أنا استمتع بالحفلات الأخرى أكثر من حفلات الفريق.

- ٨ - أنا لا أحب أسلوب اللعب في هذا الفريق .
 - ٩ - بالنسبة لى ، فإن هذا الفريق يعتبر واحد من أهم المجموعات الاجتماعية التى انتمى إليها .
 - ١٠ - يتحد فريقنا لمحاولة بلوغ الأهداف المحددة للأداء .
 - ١١ - يفضل أعضاء الفريق الخروج منفردين بدلاً من أن يكونوا معاً كفريق .
 - ١٢ - نحن جميعاً نتحمل مسئولية أى خسارة أو الأداء السيئ لفريقنا .
 - ١٣ - نادراً ما يجتمع أعضاء فريقنا معاً فى حفلة .
 - ١٤ - أعضاء فريقنا لديهم طموحات متعارضة بالنسبة لأداء الفريق .
 - ١٥ - فريقنا يحب قضاء وقت معاً فى فترة توقف الموسم .
 - ١٦ - إذا كانت هناك مشاكل تتعلق بالممارسة لأعضاء الفريق ، فكل فرد يريد مساعدتهم حتى يمكننا العودة معا مرة أخرى .
 - ١٧ - أعضاء فريقنا غير مترابطين معاً خارج الممارسة أو المباريات .
 - ١٨ - أعضاء فريقنا لا يتناقشوا بحرية بخصوص مسئوليات اللاعبين خلال المنافسات أو الممارسة .
- والشكل التالى (٣) يوضح النموذج المفاهيمى عن تماسك الجماعة فى استفتاء بيئة الجماعة (G E Q) الذى وضعه كارون، ويدماير، براولى .



شكل (٣)

نموذج تماسك الجماعة فى استفتاء بيئة الجماعة

د - قامت «إخلاص محمد» ٢٠٠١ بتصميم مقياس «تماسك الفريق الرياضى»، وذلك لقياس إدراكات أعضاء الفريق الرياضى بالنسبة لتماسك الفريق. ويتكون المقياس من (٤٦) ستة وأربعون عبارة، وتتم الاستجابة لعبارات المقياس فى ضوء ميزان تقدير تساعى من ١-٩، ويتم جمع درجات الاستجابة على عبارات المقياس لكل عضو من أعضاء الفريق الرياضى لنحصل على درجة التماسك لدى الفريق الرياضى. وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة تماسك الفريق، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى ضعف تماسك الفريق.

تعليمات المقياس :

- فيما يلى عدد من العبارات التى تتعلق بطبيعة التفاعلات للفريق.
- اقرأ هذه العبارات جيداً وضع دائرة حول أى رقم من ١-٩ وذلك للتعبير عن الإجابة التى تعكس أفضل تعبير عن شعورك تجاه هذه العبارة.

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة . بل المطلوب منك فقط أن تتحرى الصدق على قدر الإمكان فى إجاباتك .
- من فضلك فكر بعناية فى كل عبارة مع الإجابة على جميع عبارات المقياس .

عبارات المقياس :

- ١ - أعضاء الفريق لديهم الاستعداد الكامل لتحمل المسؤولية عندما تسوء نتائج الفريق .
- ٢ - عندما يسوء أداء أحد لاعبي الفريق فإنه يلقى الدعم والمساندة من زملاء الفريق .
- ٣ - يتماسك أعضاء الفريق عندما تسوء نتائجه .
- ٤ - توجد علاقات قوية بين أعضاء الفريق .
- ٥ - يتناسى أعضاء الفريق خلافاتهم الشخصية ويركزون على تحقيق أهداف الفريق .
- ٦ - أشعر برغبة قوية فى استمرار عضويتي بهذا الفريق .
- ٧ - لكل لاعب فى الفريق دور محدد يؤديه .
- ٨ - أشعر بأن مجهوداتي مع الفريق تلقى التقدير المناسب من زملائي بالفريق .
- ٩ - يغلب على أداء الفريق اللعب الجماعى .
- ١٠ - أشعر بالاعتزاز والفخر لانضمامي إلى هذا الفريق .
- ١١ - العمل الجماعى فى فريقى يتم بشكل جيد .
- ١٢ - أشعر بالاستمتاع للعب لهذا الفريق .
- ١٣ - يتميز أعضاء الفريق بتفضيل مصلحة الفريق على مصلحتهم الشخصية .
- ١٤ - أشعر بأن هناك تآلف وحب متبادل بين أعضاء الفريق .
- ١٥ - الصفة الغالبة على أداء زملائي فى الفريق هى الأتانية وحب الظهور .
- ١٦ - أشعر بأننى اتمتع بقبول زملائي لى كعضو فى الفريق .

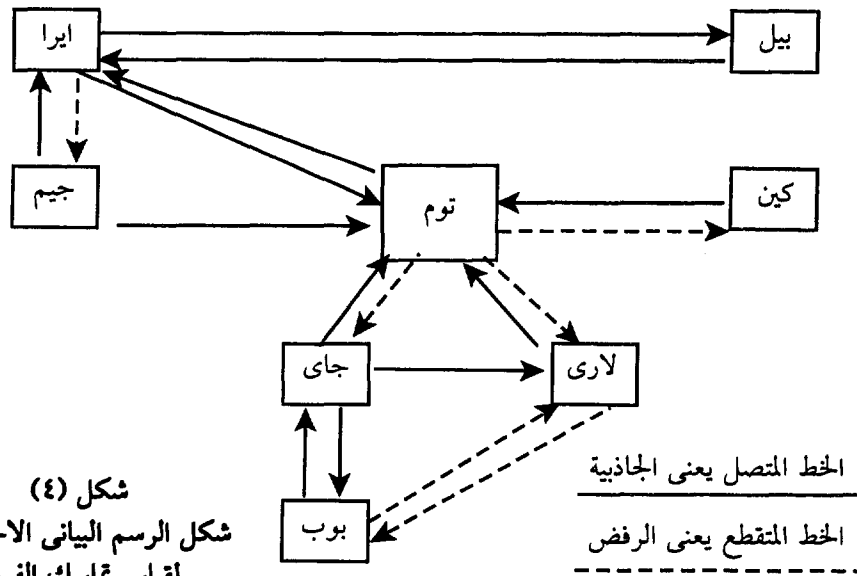
- ١٧- زملائي فى الفريق لديهم الاستعداد للتضحية بالشهرة والمال من أجل مصلحة الفريق.
- ١٨- أشعر بوجود ثقة متبادلة بينى وبين زملائي فى الفريق.
- ١٩- نحن كفريق نفكر بنفس الطريقة من أجل نجاح الفريق.
- ٢٠- أفضل الانتقال إلى فريق آخر سعياً للشهرة والكسب المادى.
- ٢١- اعتقد أن زملائي فى الفريق لديهم فهم واضح للأهداف التى يسعى الفريق إلى تحقيقها.
- ٢٢- أشعر بأن مجهوداتى مع الفريق تلقى التقدير المناسب من جهاز التدريب.
- ٢٣- اعتقد أن الأهداف التى يسعى الفريق إلى تحقيقها محددة بدقة.
- ٢٤- لا أنقبل ببساطة التصرفات التى يقوم بها زملائي فى الفريق.
- ٢٥- يلتزم أعضاء الفريق بالتعليمات التى يضعها المدرب.
- ٢٦- لا أشعر بالإعجاب تجاه آراء زملائي فى الفريق.
- ٢٧- يلتزم أعضاء الفريق بخطط اللعب التى يضعها المدرب للمباريات.
- ٢٨- التعامل بين أعضاء الفريق يتم على أساس الاحترام المتبادل بصرف النظر عن اختلاف الآراء بين الأعضاء.
- ٢٩- اعتقد أن زملائي فى الفريق يتعاونون من أجل تحقيق أعلى مستويات الاداء.
- ٣٠- لدى شعور قوى بالانتماء لهذا الفريق.
- ٣١- اعتقد أن زملائي فى الفريق يلتزمون بالأدوار المحددة لهم من جانب المدرب.
- ٣٢- أشعر بأن زملائي فى الفريق يتعاملون معى على أننى شخص موهوب وجدير بالاحترام والتقدير.
- ٣٣- اعتقد أن اداء أعضاء الفريق يغلب عليه الطابع الفردى لإظهار مهاراتهم الفردية.
- ٣٤- يتعامل مع زملائي فى الفريق على أننى أمتلك قدرات رياضية عالية.
- ٣٥- اعتقد أن مجهودات اللاعبين الجدد بالفريق لن تضيف شىء إلى الفريق.

- ٣٦- لدى شعور قوى بالرضا تجاه صداقاتى مع أعضاء الفريق .
- ٣٧- أشعر بالثقة فى قدرات اللاعبين الاحتياطيين بالفريق على تنفيذ المهارات المطلوبة منهم .
- ٣٨ - اعتقد بأننى مخلص للفريق بدرجة كبيرة .
- ٣٩- يحدث انهيار وتفكك للفريق فى الأوقات العصيبة كالهزيمة مثلاً .
- ٤٠ - أشعر بعدم الانسجام مع اللاعبين الجدد بالفريق .
- ٤١- أشعر بأن الفريق لديه القدرة على إعادة تقييم الأهداف التى يسعى إلى تحقيقها .
- ٤٢- يتيح مدرب الفريق الفرصة لأعضاء الفريق للتعبير عن آرائهم ومشاعرهم بحرية تامة .
- ٤٣- يتفانى أعضاء الفريق لتحقيق الأهداف المحددة .
- ٤٤- أتعلم سلوك زملائى فى الفريق على الرغم من عدم توافقه مع سلوكى .
- ٤٥- يفقد الفريق قوته عندما تسوء نتائجه .
- ٤٦- كثرة المشاجرات والنزاعات بين أعضاء الفريق تؤدي إلى صعوبة التآلف بينهم .

ثانياً : الرسوم البيانية الاجتماعية :

وهى أداة مناسبة لقياس التماسك الاجتماعى ، وتظهر الاندماج والانجذاب بين أعضاء الجماعة . وللحصول على المعلومات عن طريق الرسوم البيانية الاجتماعية يطلب من أعضاء الجماعة الاجابة على بعض الاسئلة الخاصة مثل «حدد اسماء ثلاثة أشخاص فى الجماعة ترغب كثيراً فى أن تدعوهم إلى حفلة ، واسماء ثلاثة أشخاص تكون أقل رغبة فى أن تدعوهم ، حدد اسماء ثلاثة أشخاص ترغب كثيراً فى أن تكون معهم فى رحلة ، واسماء ثلاثة أشخاص تكون أقل رغبة فى أن تقيم معهم فى الرحلات ، حدد اسماء ثلاثة أشخاص ترغب كثيراً فى أن تتدرب معهم بعد انتهاء الموسم ، واسماء ثلاثة أشخاص تكون أقل رغبة فى أن تتدرب معهم . ويجب ضمان الثقة الكاملة وتشجيع الأفراد على الصدق فى الاجابات .

وفي ضوء الاجابات على الاسئلة، يتم وضع الرسم البياني الاجتماعي الذي يوضح نموذج العلاقات الشخصية في الجماعة. وعند وضع الرسم البياني الاجتماعي يتم وضع الأشخاص الذين يتم اختيارهم بصفة متكررة في منتصف الرسم، ويتم وضع الأفراد الأقل اختياراً إلى الخارج. والشكل التالي (٤) يوضح الرسم البياني الاجتماعي لاحدى الفرق الرياضية بالولايات المتحدة الأمريكية، مع الوضع في الاعتبار أن الأسهم في الشكل تشير إلى اتجاه الاختيار.



شكل (٤)
شكل الرسم البياني الاجتماعي
لقياس تماسك الفريق

من الشكل السابق (٤) يمكن ملاحظة أن «Tom» هو اللاعب المفضل لدى كل أعضاء الفريق، و «Larry» هو اللاعب المكروه من جانب العديد من أعضاء الفريق، كما أنه منعزل عن الفريق، ففي هذه الحالة يجد المدرب نفسه أمام مشكلة تحتاج إلى مناقشة. كذلك يشكل كل من «Jay & Bob» وحدة مغلقة ولا يشتركان في الواقع مع باقي أعضاء الفريق.

ان معرفة هذه العلاقات قد تساعد المدرب في التعامل مع المشكلات الشخصية قبل أن تؤدي إلى تفكك الفريق وتمزقه.

الفصل السابع

توجيه وإرشاد الرياضيين المصابين

- الإصابات الرياضية.
- التأثيرات النفسية للإصابات الرياضية.
- العوامل النفسية في تخطيط العلاج.
- دور المدرب الرياضي في توجيه وإرشاد الرياضيين المصابين.
- واجبات الرياضي المصاب في العملية الإرشادية.

الإصابات الرياضية

Sport Injuries

من الملاحظ أن الأطباء واخصائيي العلاج الطبيعي يركزون معظم اهتمامهم على إصابات اللاعبين، ولقد أدى ذلك الاهتمام إلى حدوث تقدم في الأجهزة الرياضية، وكذلك في طرق التدريب والمتابعة. وبالنظر إلى التطورات الحديثة والعلاقات البيولوجية النفسية، فليس من المستغرب أن يركز الباحثون اهتمامهم على دراسة المشكلات المتعلقة بالعوامل النفسية الناتجة عن الإصابة الرياضية نظراً لأنها تؤدي إلى زيادة فترة التأهيل وتسبب فيما بعد في مشاكل تتعلق بالناحية الانفعالية، وأيضاً في مشاكل رياضية مختلفة.

التأثيرات النفسية للإصابات الرياضية

انه من الأهمية بمكان التعرف على ردود الأفعال النفسية للإصابات الرياضية. ويجب على كل من المدربين والاختصاصيين النفسيين الرياضيين التحقق من ردود الأفعال النفسية للاعبين المصابين. وينظر بعض اللاعبين إلى الإصابة على أنها كارثة حقيقية، وينظر إليها البعض الآخر على أنها شيء واضح وواقعي، في حين ينظر إليها آخرون على أنها عبارة عن فترة راحة من الممارسة الرياضية الشاقة، في حين يعتقد البعض أنها جاءت في الوقت المناسب لانقاذ اللاعب من الأداء السيء وعدم استطاعته اللعب بشكل جيد.

ويجب على المدربين والاختصاصيين النفسيين الرياضيين، وأجهزة الطب الرياضي ملاحظة الاختلافات الفردية بين الرياضيين المصابين من حيث ردود أفعالهم النفسية تجاه الإصابة وذلك عند التعامل معهم ووضع خطط علاجهم وتأهيلهم.

وقد أوضح كل من «روبرت وينبرج، دانييل جولد Robert Weinberg & Daniel Gould» نقلاً عن «هاردي، كريس Hardy & Crace» (١٩٩٠) أن الرياضيين بعد إصابتهم يمرون غالباً بخمس مراحل رئيسية هي:

Denial	١ - الرفض
Anger	٢ - الغضب
Bargaining	٣ - المساومة
Depression	٤ - الاكتئاب
Acceptance and reorganization	٥ - القبول وإعادة التنظيم

فبعد إصابة الرياضي فإنه يدخل أولاً في «مرحلة الرفض Denial»، حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة، كما أنه يحاول أن يظهر للآخرين أن إصابته غير هامة. ويلى ذلك «مرحلة الغضب Anger»، حيث يقوم الرياضي المصاب ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله. ثم تأتي «مرحلة المساومة Bargaining»، حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام التعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف. فعلى سبيل المثال، قد يقوم أحد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبذل كل جهده وأقصى طاقاته إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده اثناء فترة الإصابة. وبعد ذلك تأتي «مرحلة الاكتئاب Depression»، وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما أنه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي، وفي المرحلة النهائية وهي «القبول وإعادة التنظيم Acceptance and reorganization»، يقوم الرياضي بالعمل على الرغم من احساسه بالاكتئاب ويكون مستعداً للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط.

ومعظم الرياضيين المصابين يتحركون خلال هذه المراحل كرد فعل للإصابة الرياضية، ولكن سرعة وسهولة التقدم لهؤلاء اللاعبين كثيرة ومتنوعة. فقد يستطيع أحد الرياضيين التحرك خلال تلك العملية في يوم أو اثنين، وقد يأخذ آخر عدة أسابيع أو شهور.

وهذه المراحل الخمس ليست متساوية أو لها نفس الأهمية عند الرياضيين .
فقد أوضحت نتائج دراسة «جوردن، ميليو و جروف Gordon, Milios & Grove» (١٩٩١) والتي أجريت على المدربين أن الرياضيين المصابين يمرون بتلك المراحل، ولكن تم ملاحظة أن مرحلتى الرفض والمساومة أكثر تكرارا من مرحلتى الاكتئاب والغضب .

وبالإضافة إلى المراحل السابقة التى يمر بها الرياضى المصاب نجد أن هناك العديد من التأثيرات النفسية السلبية للإصابة الرياضية . فالإصابات الرياضية وما يصاحبها من أساليب علاجية وإعادة تأهيل قد تكون مؤلمة وقاسية إلى حد كبير لمعظم الرياضيين، وبالنسبة للرياضيين المصابين الذين يتطلب علاجهم مقدرة كبيرة فى الاعتماد على النفس، ويحتاجون إلى درجة كبيرة من تقدير الذات والكفاءة الشخصية فى القدرة على الأداء، فإن عملية الإصابة الرياضية يمكن أن تؤدى إلى تدميرهم من الناحية الانفعالية .

ويعتمد تأثير الإصابات الرياضية على عدد من العوامل التى تشمل طبيعة ودرجة الإصابة، وأهمية الرياضة فى حياة الرياضى، ودرجة رد فعل الرياضى تجاه تحمل الإصابة . وهذه العوامل المعقدة وتداخلها مع بعضها يجعل التنبؤ بردود أفعال الرياضيين المصابين من الصعوبة بمكان .

وقد أجريت العديد من الدراسات الخاصة بالإصابات الرياضية، وقد ركزت معظم هذه البحوث على التنبؤ بالإصابات الرياضية أكثر من اهتمامها بعملية إعادة التأهيل، وبناءً على ذلك فإن معظم ما سجل عن التأثيرات النفسية للإصابات الرياضية قد تم الحصول عليه من خلال خبرة عدد قليل من ممارسى المهنة، وعلى الرغم من ذلك فقد أظهرت بعض النتائج ردود أفعال متباينة للرياضيين المصابين والتى يجب أن نضعها فى الاعتبار .

ويعتبر «سوين Suinn» (١٩٦٧) من أوائل المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والذى اقترح أن الرياضيين لابد أن تكون لديهم معرفة كافية عن

الاصابات الرياضية، وأن يلموا بها بطريقة أساسية مثل أى شخص تعرض للاصابة الشديدة. وقد افترض «سوين» وجود تتابع فى ردود أفعال المصاب تشمل: الصدمة، والرفض، والاكتئاب، والقلق، والانهيال التام، أو الجزئى. بينما اقترح الآخرون مثل: « استيل Astle » (١٩٨٦)، «روتيللا Rotella» (١٩٨٤)، «وروتيللا وهامان Rotella & Heyman» (١٩٨٦)، «وويس وتروكسل Weiss & Troxel» (١٩٨٦) أن الرياضة تؤدى إلى عمليات مؤسفة، وقد تؤدى إلى خسارة دائمة أو مؤقتة للرياضى نفسه. وتتفق تلك النتائج مع المراحل التى ذكرها «كوبلروروس Kubler & Ross» من حدوث للرفض، والفرع، والانهيال، والاستسلام.

ولقد افترضت الدراسات الحديثة ان هذه النماذج لا تعكس بدقة الاستجابات المؤثرة للمصابين والتى تنتج من اعاقه مؤقتة. ويشعر الرياضيون بعد فترة بسيطة من اصاباتهم باضطراب أحوالهم، وإحساسهم بالإجهاد الزائد، والاكتئاب، والغضب، مع انخفاض مستوى لياقتهم بوجه عام، ولكنهم يعودون بعد إصاباتهم إلى حالاتهم الطبيعية حينما يشعرون أن هناك تقدماً نحو شفائهم.

كما أشارت نتائج دراسات كل من «ماكدونالد وهاردى McDonald & Hard» (١٩٩٠)، و«سميث وسكوت واوفالون ويانج Smith, Scott, Ofallon & Young» إلى حدوث رد فعل عنيف من الرياضيين الذين تنتهى صلتهم بالرياضة نتيجة لحدوث الاصابة، ولكن لا يوجد دليل مؤكد لهذا الافتراض. ومن الواضح أن حدوث رد الفعل الانفعالى وشدته تتوقف على عوامل كثيرة ليس آخرها مهارة وقدرة الرياضى، ومع ذلك فإن التحذير لردود الأفعال الممكنة للاصابة قد تساعد المختصين لتحديد وتعريف علامات التحذير الممكنة لهؤلاء الرياضيين الذين يحتاجون إلى المساعدة المتخصصة بدرجة كبيرة. وفيما يلى عرض مختصر لردود الأفعال النفسية للاصابات الرياضية.

١ - الخسارة الشخصية Identity loss :

من الملاحظ أن الرياضيين المصابين غالباً ما تعثرهم حالة نفسية تهدد حياتهم الشخصية، ويرى «الكن Elkin» (١٩٨١) أن الرياضيين الذى مروا بتجارب غير ناضجة أو مبالغ فيها يتعرضون للايذاء والخسارة لفقد ذواتهم الشخصية، وبالتالي فإن ذلك يؤدى بهم إلى الاكتئاب والانهيار، وقد أطلق «ليتلى Little» (١٩٦٩) على هذه الظاهرة مصطلح «العصاب الرياضى athletic neurosis» وأوضح أنه يتميز بما يلى :

١ - رد فعل انفعالى لفقدان جزء من النفس .

٢ - التقييم المبالغ فيه للكفاءة البدنية .

ان الاصابات الرياضية قد تجبر بعض الرياضيين على ترك مجال الرياضة والاعتزال نهائياً، ونتيجة لذلك فإنهم قد يتعرضون للانفعال الزائد والاحباط . ان ترك ميادين الرياضة بالنسبة للرياضيين يمثل مرحلة انتقالية، حيث يقوم كل لاعب بتقييم نفسه، وقد تكون مستويات الاضطراب الانفعالى لدى هؤلاء الرياضيين الذين فقدوا قدراتهم الرياضية بسبب الاصابة ترتبط مع قدرتهم على التكيف مع المجتمع .

ان الاصابات الرياضية تعد احداثاً مهمة فى حياة الرياضيين، ولذلك فقد قام العديد من الباحثين بدراسة تأثير الاصابة على الناحية النفسية للرياضيين المصابين، ففي عام (١٩٨٧) قام «كلير، وجريندورفر، وبلايند، وسامدال Kleiber, Greendorfer, Blinde & Samdahl باختبار مجموعة من الرياضيين للاستدلال عن مستوى الاشباع فى حياتهم وذلك بعد اعتزالهم الرياضة بفترة، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن الرياضيين الذين عانوا من اصابة جعلتهم يعتزلون اللعبة أظهروا بوضوح مستويات متدنية من تمتعهم بحياتهم بدرجة أقل من زملائهم الذين لم يصابوا. كما أوضحت نتائج دراسات «هل ولو Hill & Lowe» (١٩٧٤)، و«ميهوفيلوفيك Mihovilovic» (١٩٦٨) والتي أجريت

على العديد من الرياضيين المحترفين وفي المستويات الأولمبية وعلى لاعبي الكليات إصابة هؤلاء الرياضيين بالانهيار الكامل، أو ادمان المشروبات الكحولية أو المخدرات نتيجة لإصاباتهم التي أدت إلى اعتزالهم الرياضة. كذلك أشارت نتائج دراسة «أوجيلفي وهوي» (Ogilvie & Howe) (١٩٨٦) إلى أن عدائي اختراق الضاحية قد عانوا من الشعور بالضيق والذنب والاكتئاب بعد أن توقفوا عن ممارسة هذه الرياضة لأيام قليلة. كما أوضح «دانيش» (Danish) (١٩٨٦) بعض التأثيرات العديدة للإصابات الرياضية تشمل: تهديد مفهوم الذات، ونظم الثقة، والقيم، والمسئوليات، والاتزان الانفعالي، والتدعيم الاجتماعي.

ان كل هذه المظاهر السلبية لردود الأفعال الناتجة عن الإصابة قد تتأثر بمستوى تقدير شخصية اللاعب طبقاً للأدوار الرياضية. كذلك فإن التأثيرات المحتملة للإصابات الرياضية وتأثيرها على شخصية اللاعب لا بد من الاهتمام بها وأن تؤخذ بعين الاعتبار.

٢ - الانعزال والوحدة Separation and Loneliness :

يرى المتخصصون في مجال علم النفس الرياضي أن إصابات الرياضيين من الممكن أن تتسبب في شعورهم بالانعزال والوحدة. ونتيجة لاعتزال الرياضيين وعدم مشاركتهم مع الفريق لفترة طويلة فإنهم يكونوا قد فقدوا عنصراً هاماً في حياتهم الاجتماعية. ويوضح كثير من المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي أهمية التفاعل الاجتماعي وتشجيع اللاعبين المصابين على استمرارية نشاطهم ومشاركتهم مع الفريق في بعض أنشطته للاحتفاظ بقدراتهم. ومع ذلك فهناك بعض الرياضيين الذين يعتمدون عدم البقاء مع الفريق حينما يشعرون بأنهم غير قادرين على اللعب، وأيضاً لاحتساسهم بالأسف لتركهم زملاء الملعب والمدربين. بينما يرى بعض الرياضيين المصابين أن مراقبة زملائهم وهم يلعبون بدونهم نوعاً من الإجهاد النفسى المؤلم الذين كانوا بمنأى عنه. في حين يرى بعض المصابين أنه من الأسهل عليهم الانسحاب من هذا النظام الذي

كانوا يتعايشون فيه أفضل من إزعاجهم لهذا الشعور. ولذلك يجب على زملاء الرياضي المصاب عدم المبالغة والتهويل من إصابة زملائهم، وأيضاً فإن اصدقاء الرياضي المصاب وزملائه في الفريق ليس واجباً عليهم أن يتعرفوا بالتفصيل عن سبب الإصابة وشدتها، ويجب على هؤلاء أن يكونوا عوناً للرياضي المصاب وليسوا عبئاً عليه. ولكي لا يشعر الرياضي المصاب بحاجته للمساعدة وبأنه أصبح عالة على غيره، لذلك يجب على أصدقائه الابتعاد عنه مؤقتاً، ونتيجة لهذه الأحداث المتداخلة يكون انسحاب الرياضي من المجتمع في وقت هو في أشد الحاجة إليه.

كذلك يواجه الرياضي المصاب زيادة كبيرة في وقته غير المستغل. فقد أصبح لديه من (٣-٥) ثلاث إلى خمس ساعات في اليوم كانت مخصصة لممارسة الرياضة لكنها بعد الإصابة أصبحت غير ذات قيمة في حياته، لذلك يجب التخطيط لمساعدة الرياضيين المصابين لاستغلال أوقات فراغهم التي استحدثت بعد اعتزالهم اللعب. ويعد هذا غالباً من الأمور الحرجة، وإذا حدث فإن ذلك يدل على نجاح وتكاتف علم النفس الرياضي لانجاح هذا القصور. ويحتاج بعض الرياضيين إلى مواصلة أنشطتهم وذلك باستمرار مشاركتهم للفريق وأنشطته مثل نشاط الكشافة، والتجوال، وأيضاً مشاركتهم في التدريب. بينما هناك بعض الرياضيين الآخرين الذين يحتاجون إلى مداومة تدريباتهم المعتادة بصفة ثابتة ويتم ذلك من خلال أنشطة أو رياضات بديلة تتناسب مع قدراتهم. كذلك فهناك البعض الآخر من اللاعبين الذين يحتاجون إلى التعاون مع المدربين وزملائهم لمساعدة الفريق، كما أن زملاء الفريق لا يرغبون في انضمام اللاعبين المصابين إليهم حتى يكونوا بعيدين عن الفريق، ظناً منهم أن وجود اللاعبين المصابين مع الفريق سوف يولد عند اللاعبين الحاليين الشعور بالإحباط ولا يشجعهم على اللعب بفدائية ورجولة. ان مساعدة الرياضيين المصابين تحتاج إلى توخي الحذر من هذه الاختلافات الفردية سواء في التخطيط أو التنفيذ.

٣ - الخوف والقلق Fear and Anxiety:

يتعرض الرياضيون المصابون إلى تناقص شديد في مشاركتهم الفعالة في المجتمع مما يوحى بأنهم يواجهون مستقبلاً مظلماً. ونجد أن هؤلاء الرياضيين يبدأون في التساؤل عن قدراتهم، وأيضاً مدى استطاعتهم تجاوز الأزمة التي يعيشونها، وتكيفهم مع تغير نظامهم اليومي الروتيني، والألم والمعاناة التي يشعرون بها بعد إصاباتهم وافتقارهم للخطط المستقبلية، فإن كل تلك العوامل تؤدي بهم إلى الشعور بالخوف والقلق.

ومع احساس الرياضيين المصابين بأنه لا قيمة للوقت عندهم، وعدم ثقتهم في مستقبلهم ووضعهم الحالي، فليس من المستبعد أن يشعر بعض الرياضيين بفقدان الثقة بالنفس، ويبدأون في سؤال أنفسهم هل سأشفى؟ وماذا يحدث لو أصبت مرة أخرى؟ وهل سأصبح قوياً واستعيد مستوى السابق؟ وماذا يحدث لي لو أدت الإصابة إلى اعتزال اللعب نهائياً؟، وفي كثير من الحالات تؤدي هذه الشكوك إلى سلوك معاكس يؤدي إلى انهيارهم التام. ويحاول الرياضيون أن يتجاوزوا المحن بشدة، كما يحاولون الانخراط في برامج جادة مكثفة لإعادة تأهيلهم. وقد يشعرون باليأس إذا لم يستطيعوا أن يحققوا تقدماً مستمراً، وفي كل حالة من هذه الأمثلة فإن سلوك الرياضي نحو نفسه يصبح انهزامياً وهذا يؤدي إلى طول فترة العلاج. وبزيادة الفترة اللازمة لإعادة التأهيل فإن هذه تعد بداية فترة الخوف والقلق.

ويروى «ويس وتروكسل Weiss & Troxel» (١٩٨٦) أن ردود الفعل الانفعالية للإصابة يمكن أن تقضي على حياة الشخص الرياضي. ولكن ليس من المؤكد أن يشعر الرياضي المصاب بالعجز عن مواجهة الضغوط، فالرياضيين يمكنهم أن يصبحوا قادرين على التحكم في الإصابة ذاتياً.

ان الإصابات المتعددة تؤخر إعادة التأهيل، وتؤثر في الثقة بالنفس، وتزيد من شك الرياضي المصاب في قدراته الذاتية. وسرعان ما تصبح الإصابة هي

التي تتحكم فى الشخص نفسه، ويصبح الهدف الأول للاخصائيين النفسيين هو مساعدة الرياضيين المصابين حتى يستعيدوا ثقتهم فى أنفسهم وفى قدرتهم على مواجهة الإصابة.

٤ - فقد الثقة بالنفس Loss Of Confidence :

ليس من المستغرب أن يفقد الرياضيون المصابون ثقتهم فى أنفسهم نتيجة لفقدانهم مهاراتهم الرياضية ويكون ذلك نتيجة للتغيرات البدنية والانفعالية التي تؤثر فيهم وتتغلب عليهم. كما أنهم يتساءلون عن التثام إصاباتهم وعودتهم إلى الملاعب. كذلك فإن بعض الرياضيين يعودون للاشتراك فى المنافسات الرياضية قبل أن يكونوا مستعدين نفسياً لذلك، ويلاحظ ذلك فى الرياضيين الذين أصبحوا أكثر تجربة وخبرة فى أدائهم الرياضى، إلا أنهم غالباً ما يفتقدون التلقائية فى الأداء والتدعيم الذى يجعلهم يتفوقون. ان الحذر والحرص الذى يتسم به اداء اللاعبين المصابين يترجم إلى الاداء السيئ، والذى يمكن أن يؤثر على ثقتهم بأنفسهم ويؤدى إلى مزيد من الضغط والاحباط. والنتيجة النهائية لهذه العملية يمكن أن تؤدى إلى عودة الإصابة، أو انتقال الإصابة إلى مكان آخر بالجسم، ومشاكل فى الأداء بصفة مؤقتة أو دائمة، أو حدوث اضطرابات انفعالية تؤدى إلى اختفاء الدافعية والرغبة فى التنافس.

والرياضيون يمكن أن يتعرضوا لتجربة نفسية خطيرة بسبب الإصابة، تتضمن حدوث الاضطراب الانفعالى، والخسارة الشخصية، والخوف، والقلق، وفقد الثقة بالنفس، وضعف الأداء الرياضى. وللعناية بصحة الرياضيين المصابين فنحن فى حاجة إلى أن يكون لدينا احساس برد الفعل النفسى الانفعالى تجاه الإصابة للتأكيد على عملية استرجاع الأداء المثالى. حيث أن فشل الرياضى المصاب فى استرجاع مستواه الرياضى والعودة للمنافسات يمكن أن يؤدى إلى تأثيرات نفسية سيئة للغاية.

٥ - سوء التوافق Poor Adjustment :

من الملاحظ أن الرياضيين المصابين يعانون من صعوبات التوافق بسبب الإصابة. ولقد اقترح «ريد Ryde» (١٩٧٧) أن الأطباء والمتخصصين في حاجة إلى فهم ماذا تعنى الإصابة للرياضي، لأنه بدون هذا الفهم للجوانب النفسية التي تسببها الإصابة، ستكون هناك خطورة كبيرة وذلك لفقد مادة تشخيصية هامة، وهذا يؤدي بالطبع إلى طول مدة إعادة الشفاء أو ظهور علامات تهيج كبيرة.

إن المتخصصين المحترفين في مجال الإرشاد النفسي الرياضي هم الذين تكون لديهم القدرة على تكوين علاقة ودية مع الرياضيين المصابين، وبالتالي يصبحون أكثر قدرة على تحديد العلامات التحذيرية المحتملة عن سوء التوافق. إن إحساس الرياضيين وشعورهم بفهمهم للإصابة يعتبر فرصة كبيرة تجعلهم يتعرفون على أسباب خوفهم والمخاطر التي تهددهم. وفيما يلي سنذكر بعض العلاقات المحتملة لمشكلة التوافق والتي تعتبر الأساس في عملية التوجيه والإرشاد وهي:

- مظاهر الغضب، والاكتئاب، والارتباك (التشويش)، والبلادة.
- يتسلط على الفرد الرياضي السؤال دائماً عن الموعد الذي يستطيع فيه العودة إلى الملاعب مرة أخرى، حيث يستغرق في السؤال متى أكون قادراً على اللعب مرة أخرى؟
- الرفض، ويتضح ذلك في التعامل مع الإصابة بدون اهتمام، وقيام الرياضي بمجهود غير عادي ليقنع الآخرين بأن الإصابة غير ذى بال.
- المبالغة في سرد القصص والتفاخر بإنجازاته سواء في مجال الرياضة أو خارجها.
- ابداء ملاحظات بشأن ترك الفريق في مستوى هابط، والشعور بالذنب لأنه لم يعد قادراً على العطاء.

● الاعتماد بشكل مطلق على المعالجين .

● الابتعاد عن زملاء الفريق، والمدرين، والأصدقاء، والأسرة، والمعالجين .

● التقلبات الحادة والسريعة للمزاج، وحدوث تغيرات مؤثرة في السلوك .

● الاحساس بالصدمة واليأس من عدم العودة إلى الملاعب مرة أخرى .

ان وجود العديد من هذه العلامات التحذيرية تشير بقوة إلى أن الرياضي في حاجة ماسة إلى مساعدة لكي يتوافق مع الإصابة . وفي نفس الوقت يجب العناية بكل من الناحيتين البدنية والنفسية للإصابة، لأن ذلك سيؤدي إلى تحسين العلاقة العلاجية بدرجة كبيرة، ويسهل إلى حد كبير تطوير ونمو خطة العلاج حتى تكون شاملة .

العوامل النفسية في تخطيط العلاج للرياضيين المصابين :

لقد أظهرت البحوث الوصفية أن الخطط النفسية تستخدم بجانب العلاج الطبيعى لتسهيل عملية الشفاء من الإصابة الرياضية . ويهتم العاملون في مجال التأهيل النفسى للرياضيين بالعمل على فهم التأثيرات النفسية للإصابات الرياضية حتى يتم التخطيط للعلاج فى ضوء التأثيرات النفسية والبدنية للإصابة .

وعند التخطيط لعلاج الرياضيين المصابين يواجه الاختصاصى النفسى الرياضى بالجوانب المعقدة للعوامل النفسية . ولكى يتمكن الاختصاصى النفسى الرياضى من المشاركة بفاعلية فى خطة العلاج ويكون له دور تأثيرى مناسب، فإن ذلك يتطلب منه أن يفهم الرياضى، وتكون لديه خبرة واسعة فى كيفية بناء العلاقات، والقدرة على تقدير الحالة بوضوح . كذلك يجب على الاختصاصى النفسى أيضاً تحديد حجم المتطلبات النفسية للرياضى المصاب وأن يضع فى الاعتبار أن تقدير تلك المتطلبات النفسية يخضع لعدد من الاعتبارات الشخصية بالإضافة إلى العوامل الموقفية، وفيما يلى بعض العوامل النفسية التى يجب مراعاتها عند التخطيط للعلاج وهى :

١ - بناء العلاقة مع الرياضى المصاب .

٢ - احتواء الأنا فى الرياضة .

٣ - تعريف الرياضى بمدى إصابته وعملية الشفاء .

٤ - تنمية المهارات النفسية للرياضى المصاب .

٥ - اعداد الرياضى المصاب لمواجهة ضغوط الحياة .

٦ - توفير الدعم الاجتماعى .

ان مسئولية المدرب الرياضى أو الاخصائى النفسى الرياضى هى تعليم وإدارة العوامل السابقة بشكل لائق ومناسب . وفيما يلى شرح موجز لهذه العوامل .

١ - بناء العلاقة مع الرياضى المصاب :

عندما يتعرض الرياضى لإصابة ما ، فهو يمر غالباً بخبرة عدم تصديق الإصابة ، ويصاب بالاحباط ، والاضطراب ، والغضب ، وسرعة التأثر . وهذه الانفعالات تجعل من الصعوبة على المدرب والاختصاصى النفسى الرياضى تأسيس علاقة الوفاق أو الروابط الوثيقة مع الرياضى المصاب . ولبناء تلك العلاقة ، يجب أن نوجه عنايتنا للاعب مع عدم الإسراف فى التفاؤل حول الشفاء السريع .

كما يجب أن يهتم الاختصاصى النفسى الرياضى والمدرب بمداومة الاتصال بالرياضى المصاب حتى يشعر باهتمام الآخرين ومشاركتهم له فى محنته ، ويتفهمون دوافعه واحتياجاته وما يعانیه من يأس واحباط وقلق بشأن مستقبله الرياضى . ان الاتصال الودى مع الرياضى المصاب وتشجيعه على التحدث يساهم فى تفريغ انفعالاته ويقلل من مخاوفه وقلقه الأمر الذى يساعد فى استعادته للشفاء فى أسرع وقت .

٢ - احتواء الأنا فى الرياضة :

يشير «دانيش بتباس وهيل Danish, Petitpas & Hale» (١٩٩٠) إلى أنه

لمن المهم تقييم درجة مدى ارتباط اللاعبين بالأدوار الرياضية التي يؤدونها. ان اختلاف الدور الرياضى يؤدي إلى نواحي إيجابية وسلبية محتملة. ويجب امداد الرياضيين بالعديد من الفرص المناسبة لإثبات مهاراتهم الرياضية، والتفاعل مع الآخرين، وقياس قدراتهم الشخصية. وهذا له أهمية كبرى وبصفة خاصة بالنسبة للاعبين الناشئين حيث يحتاجون إلى تنمية الاحساس بأدائهم وكفاءتهم وقدراتهم. فالخبرات الرياضية يمكن أن تؤدي إلى تحسين تقدير الذات وبناء الثقة بالنفس.

ويرى «شارتراند، لينت Chartrand & Lent (١٩٨٧) ان التنافس يحتم على الرياضيين استثمار أقصى قدراتهم البدنية والانفعالية، ومن الضروري أن يتحكم فى سلوكهم القدرة على الاداء الرياضى المثالى بدلاً من الاعتقاد بأن مهاراتهم لا تمكنهم من أداء ذلك . ان استمرار اندماج الرياضيين المصابين فى المنظومة الرياضية يجعلهم أكثر فاعلية وتأثير فى أداء دورهم الرياضى، وتصبح الرياضة بالنسبة لبعض الرياضيين مصدر رئيسى لتحقيق شخصياتهم.

وقد أوضح «كوزار ولورد Kozar & Lord» أن الخبرات الرياضية يمكن أن تؤدي أيضاً إلى تعرض اللاعبين الناشئين لأضرار بالغة وبصفة خاصة فى المواقف التى تشجع الفوز كمعيار وحيد لتقدير نجاح الفرد. فقد أشارت نتائج الدراسات التى قاما بها أن عدد كبير من الإصابات الشديدة تم اكتشافه عند الأطفال والناشئين المشتركين فى الفرق تحت ضغط الفوز أكثر من التعلم والاستمتاع بممارسة النشاط. ان ضغوط الفوز لا تكون من جانب المدربين والنظام الرياضى فقط، بل تأتى أيضاً من الوالدين. ولقد اكتشف «نوكس وشومر Noakes & Schomer (١٩٨٣) ان الضغوط الوالدية من أجل فوز أبنائهم تؤثر بشكل كبير على حدوث الإصابات الرياضية عند بعض اللاعبين الناشئين، ولقد أطلق على هذه العملية مصطلح «أعراض الرغبة الوالدية» Eager Parent Syndrome، كما أضافوا أن اللاعبين الناشئين الذين اكتشفوا الإصابة بأنفسهم يمكنهم التخلص من الضغوط التى فرضت عليهم.

ان الحالة النفسية للرياضيين المصابين تعتبر نموذجاً يتطلب عناية فائقة لاختيار وسائل العلاج، ويجب العمل على اعطاء الرياضيين الفرصة لإظهار ماذا تعنى الرياضة بالنسبة لهم، وما هو الجزء الذى تلعبه الرياضة فى حياتهم. ان المواقف التى تهدد فيها الإصابة الأداء الرياضى، فإن الناحية النفسية نتيجة لابتعاد الرياضى من المحتمل أن تزيد من ظهور الرفض والعدوان.

٣ - تعريف الرياضى بمدى إصابته وعملية الشفاء :

من المهم أن يقوم الاخصائى النفسى الرياضى أو المدرب بإعلام الرياضى المصاب وبصفة خاصة الذى يصاب للمرة الأولى بتوقعاته بالنسبة لعملية الشفاء والتأهيل. كذلك يجب أن يوضح للرياضى المصاب خطة العلاج والتأهيل والمراحل التى يجب أن تمر بها، والمدة الزمنية التى تستغرقها تلك الخطوة. الأمر الذى يساهم فى تشجيع الرياضى على التعاون مع الجهاز الطبى الرياضى لاستعادة الشفاء والتأهيل. ويستطيع المدرب الرياضى أو الاخصائى النفسى أن يوضح للرياضى المصاب نماذج لبعض الأمثلة من الإصابات الرياضية، وكيف تمكن اللاعبون المصابون من التغلب على الآثار النفسية والبدنية المرتبطة بالإصابة مما ساهم فى عودتهم إلى مستوياتهم السابقة للإصابة.

ويجب أن يساعد الاخصائى النفسى الرياضى المصاب على فهم الإصابة فى تعبيرات عملية. فعلى سبيل المثال إذا تعرض أحد الرياضيين (دفع الجلة) لكسر فى عظم الترقوة، ففى هذه الحالة يجب إعلام الرياضى بفترة الراحة التى يجب أن يأخذها بسبب هذه الإصابة مع توضيح أنه سيكون خارج المنافسة حوالى ثلاثة شهور تقريباً. كذلك وبنفس الأهمية يجب إخبار اللاعب بأنه سوف يشعر بتحسن الإصابة بعد شهر واحد، ومن المحتمل أيضاً أن يمارس بعض الأنشطة الطبيعية فى وقت قريب.

ان التخطيط لعملية الشفاء فى غاية الأهمية، فعلى سبيل المثال فإن المدرب الرياضى يمكنه أن يوضح لهذا الرياضى أنه يمكنه ممارسة ركوب الدراجات من

٢-٣ أسابيع، ثم يبدأ بسلسلة من الحركات الرياضية لمدة شهرين، ويتبع ذلك التدريب التخصصي وذلك من خلال برامج الأثقال حتى يعود لمستويات القوة التي كان عليها قبل الإصابة ويستعيد مستواه، وفي هذه الحالة فقط يمكنه العودة إلى ممارسة رياضة دفع الجلة.

٤ - تنمية النفسية للرياضي المصاب :

يجب الاهتمام بتنمية مهارات الرياضيين حيث يذكر «ويليامز، تونيمان، وادسورث Williams, Tonyman & Wadsworth» (١٩٨٦) ان الرياضيين الذين لديهم بعض المهارات المتواضعة يكونون أكثر عرضة للإصابات ويواجهون صعوبات كثيرة اثناء عملية إعادة تأهيلهم. ان بعض الرياضيين يمكنهم إدارة جميع الأشكال العملية للعلاج، كما أنهم يهتمون بالمحافظة على مواعيد العلاج، كما يتمسكون بالعلاج الطبيعى ويواظبون عليه، بالإضافة إلى اهتمامهم بالبرامج التدريبية المنزلية. بينما، يجدون صعوبة فى التعامل مع الغضب أو الخسارة. ان هذه التداخلات الشخصية يمكن أن ترتبط وتشكل عامل ضغط وتؤدي إلى الشعور بالانعزال عن أنظمة الدعم.

كما أن هناك بعض الرياضيين المصابين يصبحون فى حالة انفعالية جيدة لعودتهم إلى الرياضة مرة أخرى مقارنة بالرياضيين الذين يهملون فى الوسائل العملية لعلاجهم، فهؤلاء لا يتمسكون بنظام علاجهم، وبذلك فهم يدفعون أنفسهم بعيداً عن حدود الاستفادة من العلاج الطبيعى أو الفشل فى الاستجابة للعلاج بشكل عام.

ان تنمية المهارات يرتبط بمدى اعتقاد الرياضى بخصوص الإصابة وعملية إعادة التأهيل. ان أحد التأثيرات الهامة التى تحدث عقب الإصابة مباشرة هو شعور الرياضى بفقد القدرة على التحكم فى الشعور أو الاحساس.

ان الرياضيين الذين يشعرون بالعجز والصدمة من استعادة الشفاء فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى إعاقة عملية التأهيل. أنهم غالباً ما يلقون باللوم على أنفسهم

بسبب الإصابة، وذلك بسبب اهمالهم لعملية التدفئة أو نتيجة لقيامهم ببعض الأخطاء الجسيمة. ونتيجة لذلك فإنه يملكهم الشعور بالذنب، ويعجزون عن استعادة الشفاء.

ويشعر العديد من الرياضيين المصابين بأنهم لا يمكنهم السماح لأنفسهم بأن يكونوا عرضة للنقد، وهذا الاتجاه يعوقهم عن الاستفادة من المصادر المتاحة للدعم الاجتماعى.

ان تقدير نمو المهارات والاعتقاد فى النظام الذى يقدم للرياضيين المصابين يقدم لنا وجهة نظر للتخطيط للتدخلات المعرفية. هذه التدخلات تكون أحد المتطلبات الأساسية التى تساعد الرياضيين على اكتساب الثقة فى قدراتهم الفردية، والقدرة على استعادة الشفاء أو التوافق مع مستويات العجز.

ولقد حدد كل من «هاردى وكريس Hardy & Crace» (١٩٩٠) «وبتباس ودانيس Pititpas & Danish» (١٩٩٥)، وايس وويس Wiese & Weiss (١٩٨٧) أهم المهارات النفسية التى يمكن للرياضى المصاب تعلمها لإعادة تأهيله وهى:

أ - وضع الأهداف Goal Setting

ب- الحديث الايجابى مع الذات Positive Self - talk

ج- التصور ذهنى Imagery visualization

د - التدريب على الاسترخاء Relaxation training

أ - وضع الأهداف :

ان عملية وضع وتحديد الأهداف من الأهمية بمكان بالنسبة لعملية توجيه وإرشاد الرياضى المصاب، حيث يساعد وضع الأهداف على توضيح الدور الذى يجب على الرياضى المصاب القيام به، والزمن المحدد لتحقيق هذه الأهداف. كما أن تحديد الهدف يساعد الرياضى المصاب على بذل كل جهده من

أجل التقدم نحو تحقيق تلك الأهداف ، كذلك يؤدي تحديد الأهداف إلى إثارة دافعية الرياضي وخفض التوتر والقلق لديه مما يؤدي إلى تكوين اتجاهات إيجابية نحو تحقيق الأهداف المحددة ، ويجعل الرياضي المصاب يشترك بفاعلية وكفاءة في برنامج العلاج والتأهيل وتتضمن استراتيجية وضع الهدف النقاط التالية :

- تاريخ العودة إلى المنافسة .
- مقدار الزمن الأسبوعي الذي يذهب فيه الرياضي المصاب إلى حجرة العلاج الطبيعي للتدريب .
- مقدار الزمن المستخدم في تدريب الانفعال والقوة والتحمل خلال جلسة العلاج .

ب- الحديث الإيجابي مع الذات :

ان استراتيجية الحديث الإيجابي مع الذات تعتبر في غاية الأهمية لمواجهة انخفاض ثقة الرياضي في نفسه والتي يمكن أن تعقب الإصابة ، ويجب على المدرب تعليم الرياضيين المصابين التوقف عن التفكير السلبي مثل «لا يمكنني أن أعود لمستوى أدائي السابق» ، واستبدال ذلك بأشياء واقعية إيجابية مثل «أنا أشعر اليوم بأن أدائي هابط ولكنني سأحافظ على المواظبة على برنامج التأهيل وسوف أعود لمستوى أدائي السابق» .

فالإصابة تؤدي إلى حدوث بعض المظاهر السلبية للرياضي المصاب ، ومن هذه المظاهر الحديث السلبي مع الذات أي تحدث الرياضي المصاب مع نفسه بصورة سلبية . لذلك يجب على المدرب تزويد الرياضي المصاب بالطرق والأساليب المختلفة التي تساعد على تجنب الحديث السلبي مع الذات وأن يحل محله الحديث الإيجابي مع الذات لمواجهة ردود الأفعال النفسية السلبية للإصابة الرياضية .

ج- التصور الذهني :

يعتبر التصور الذهني من أهم المهارات النفسية التي تفيد بطرق متعددة

عملية التأهيل . فاللاعب المصاب يمكنه أن يتصور نفسه فى المباراة للاحتفاظ بمهارات اللعب وتثبيتها لتسهيل العودة إلى المنافسة . كذلك يمكن لأحد اللاعبين استخدام التصور ذهنى فى عزل الأنسجة المصابة ونمو أنسجة صحية جديدة وعضلات مما يساعد على سرعة الشفاء والتأهيل .

فالتصور ذهنى ينتج عنه نشاط عضلى بسيط ، وعلى الرغم من ذلك فهو يفيد فى تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية التى يتم إرسالها من الجهاز العصبى إلى العضلات المشتركة فى الأداء ، كذلك فالتصور ذهنى يساعد أيضاً فى زيادة فهم اللاعب لطبيعة المهارة وتفصيلها الدقيقة . ويمكن للرياضى المصاب استخدام التصور ذهنى اثناء فترة الإصابة وتوقفه عن الممارسة الرياضية ، حيث يساهم ذلك فى سرعة العودة إلى مستوى أدائه البدنى والمهارى عند عودته لممارسة النشاط بعد شفائه من الإصابة .

د - التدريب على الاسترخاء :

ان تدريبات الاسترخاء يمكن أن تساهم أيضاً فى تخفيف الألم والضغط الذى يلزم عادة الإصابات الشديدة القاسية ، كذلك قد تفيد فى عملية الشفاء من الإصابة . ومن ناحية أخرى فإن الرياضيين المصابين يمكنهم استخدام تدريبات الاسترخاء لتحسين عملية النوم وتخفيض مستويات التوتر والقلق بشكل عام .

هـ - اعداد الرياضى المصاب لمواجهة ضغوط الحياة :

لقد أشارت نتائج العديد من الدراسات ومنها دراسات «كودنجتون، تروكسل Coddington & Troxell» (١٩٨٠) ، «وكريان واليس Cryan & Alles» (١٩٨٣) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين ضغوط الحياة وإصابات الرياضيين . وبالرغم من أن هذه العلاقة قد تنطبق على عدد قليل من الإصابات ، إلا أنها لابد وأن تؤخذ فى الاعتبار عند الدراسة والتخطيط للعلاج . ان الشخص الذى يتعرض لضغوط شديدة فى مناحى الحياة المختلفة يكون عرضة أكثر للانهايار إذا

ما اعترته اصابة بعد ذلك . وتتوقف كمية الضغوط الحياتية على مدى معايشة الفرد لها، ومثال ذلك فإن اعتزال الرياضة من الممكن أن يكون سبباً في تقليل الضغوط النفسية في بعض الحالات، بينما يكون تأثيره مأساوياً في حالات أخرى. ان التعرف على مصادر الضغوط الأخرى في حياة الرياضيين المصابين تساهم في الكشف عن مواقف التهيج المحتملة وتمدنا بمعلومات عن مهارات الرياضيين وما يؤثر فيها من مشاكل، فضلاً عن تقديم المعلومات اللازمة لتنمية مهارات الرياضي. كما تقدم أيضاً الفرص لتعليم فن إدارة الضغط في مواقف الحياة التي يمكن أن تكون أقل حساسية للرياضي.

ويلاحظ أن هناك بعض الرياضيين المصابين الذين يتميزون بالشجاعة في مواجهة الاصابة، فإن حالاتهم هذه تمثل صورة مثالية لما يجب أن يكون عليه الرياضي المصاب. بالإضافة إلى ذلك فإن اعباء الحياة التي يتأثر بها الفرد أو الأسرة وديناميكياتها تمثل جرس الانذار الذي يجب أن يؤخذ في الاعتبار.

٦ - الدعم الاجتماعي :

ان الرياضي المصاب في حاجة إلى الدعم لتسهيل عملية التوافق النفسي، أى أنه في حاجة إلى مساعدة الآخرين له (العائلة، والأصدقاء، والمدربين، والإداريين، وزملاء الفريق) حتى يشعر أنه في دائرة اهتماماتهم وأنهم يشاركونه في محنته ويحاولون مساعدته على تخطي تلك المحنة ومواجهة قسوة الاصابة. وغالباً ما يلعب نظام الدعم الاجتماعي Social Support System دوراً أساسياً في عملية علاج وتأهيل الرياضي المصاب. فعلى سبيل المثال، فإن عمل المدرب مع اللاعبين لإعدادهم نفسياً للعودة إلى المنافسة يمكن أن يساعدهم على تجنب عودة الإصابة، وتجنب الإصابة في جزء آخر من الجسم، وأيضاً تجنب الأداء السيئ.

وهناك العديد من الصور للدعم الاجتماعي، ولقد حدد كل من «روزنفيلد، ريتشمان، وهاردي Rosenfeld, Richman & Hardy» (١٩٨٩) ستة أنواع واضحة للدعم الاجتماعي وهي:

Listening	● الأصغاء
Technical appreciation	● أسلوب التقدير
Technical Challenge	● أسلوب التحدى
Emotional Support	● الدعم الانفعالى
Emotional Challenge	● التحدى الانفعالى
Shared Social reality	● المشاركة الحقيقة فى المجتمع

كما أنهم أوضحوا أن هناك اختلاف فى أنواع الدعم التى تقدم للرياضى المصاب من المدربين، وزملاء الفريق، والأصدقاء، والوالدين. فعلى سبيل المثال، فإنهم يرون أن المدربين وزملاء الفريق ليست مصادر جيدة للدعم الانفعالى. فى حين أن بعض الرياضيين يجدون راحة فى مناقشة الموضوعات الانفعالية مع أصدقائهم.

وبصفة عامة فإنه يجب على الآخرين «المدربين، الإداريين، زملاء الفريق... الخ» مساعدة الرياضى المصاب والاستماع إليه وتشجيعه على الافصاح عما يشعر به دون أى تدخل أو تعليق على الحديث من جانبهم. كذلك يجب عدم مقاطعة الرياضى المصاب اثناء الحديث أو ابداء وجهة نظر معينة. بل يجب اعطائه الفرصة كاملة للتعبير عن نفسه بحرية تامة والانتباه جيداً لكل ما يقول.

كذلك يجب على أنظمة الدعم الاجتماعى تقديم أوجه الدعم الانفعالى للرياضيين المصابين، نظراً لأن الإصابة تؤدى إلى الاحساس بفقد الهوية مما ينعكس سلبياً على تقدير الفرد لذاته وعلى توافقه النفسى بالإضافة إلى ردود الأفعال السلبية الأخرى. ومن ناحية أخرى يجب مساعدة الرياضى المصاب على تحدى الآثار السلبية للإصابة من خلال مساعدته على وضع أهداف محددة لعملية إعادة التأهيل حيث يساعد تحديد الأهداف الرياضى المصاب على بذل

المزيد من الجهد فى الأداء وإظهار درجة عالية من التعاون والثقة بالنفس والشعور بالرضا وزيادة الدافعية والتقليل من ردود الأفعال السلبية الأمر الذى ينعكس إيجابياً على اتجاه الرياضى المصاب نحو برامج إعادة التأهيل .

ومن ناحية أخرى فإنه يجب الاهتمام بتشجيع الرياضيين المصابين على استمرار نشاطهم ومشاركتهم مع فرقهم فى بعض الأنشطة من أجل الاحتفاظ بقدراتهم والاحساس بقيمتهم الذاتية وبأنهم أعضاء نافعين من خلال الأدوار التى يقومون بها . كذلك يجب مساعدتهم على تعلم مهارات جديدة، والعمل مع المدربين ، والوالدين ، والأصدقاء ، وزملاء الفريق للاعداد لعملية مساعدتهم على التوافق مع الحياة بعيدا عن الرياضة .

ان النجاح فى علاج الرياضيين المصابين يستلزم غالباً عمل تعاونى بين أنظمة الدعم الاجتماعى (الأسرة، والأصدقاء، وزملاء الفريق، والمدربين، وأنظمة الطب الرياضى (الأطباء، اخصائى العلاج الطبيعى). فإذا كانت أنظمة الدعم الاجتماعى والطب الرياضى على درجة عالية من المهارة فى مساعدة الرياضى المصاب على فهم مشاعره، وإعادة تأهيله بدنياً وفعالياً فسوف يتحسن ويتجه نحو الشفاء بدرجة كبيرة . بالإضافة إلى ذلك فإن تعاون الرياضى المصاب مع شبكة الدعم الاجتماعى يمكن أيضاً أن تساعد فى تقليل ميل الرياضى إلى الانعزال والانسحاب عقب الإصابة الشديدة .

دور المدرب الرياضى فى توجيه وإرشاد الرياضيين المصابين :

يستطيع المدرب الرياضى القيام بدور هام وفعال فى معاونة الرياضى المصاب على سرعة الشفاء واستعادة مستواه الرياضى ، وفيما يلى بعض المساهمات التى يستطيع المدرب تقديمها للرياضى المصاب وهى :

- ١ - يجب على المدرب الرياضى مراعاة أن فترة الإصابة من أصعب الفترات وأشدّها قسوة على نفسية الرياضى ، لذا ينبغى عليه التصرف بحكمة وهدوء عند التعامل مع الرياضى وبذل قصارى جهده لتهدئته واحتواء انفعالاته السلبية .

- ٢ - يجب على المدرب أن يكون على معرفة تامة بالتأثيرات النفسية للإصابة الرياضية، وأن يلم بأسس ومبادئ التوجيه والإرشاد النفسى، وكيفية تنمية المهارات النفسية للرياضى المصاب.
- ٣ - يجب على المدرب الاهتمام بالتدرج فى عملية التدريب وأيضاً الاشتراك فى المنافسات وعدم التسرع فى اشراك الرياضى قبل تمام الشفاء حيث أن ذلك يؤدى إلى نتائج عكسية، وقد تعاود الإصابة اللاعب مرة أخرى.
- ٤ - يجب على المدرب أن يكون على دارية بالإصابات الرياضية والاسعافات الأولية حتى يمكنه تقديم المساعدة فى حالة عدم تواجد أعضاء الجهاز الطبى الرياضى لحظة وقوع الإصابة.
- ٥ - يجب على المدرب الاهتمام باستخدام تدريبات التصور ذهنى، وتدريبات الاسترخاء حيث تساهم فى سرعة عودة الرياضى المصاب إلى مستوى ادائه البدنى والمهارى السابق للإصابة.
- ٦ - يجب على المدرب تزويد الرياضى المصاب بالطرق والأساليب المختلفة التى تساعد على تجنب الحديث السلبي مع الذات، وأن يساعد على استخدام الحديث الايجابى مع الذات لمواجهة ردود الأفعال النفسية السلبية للإصابات الرياضية.
- ٧ - يجب على المدرب التعاون التام مع الجهاز الطبى الرياضى، والاختصاصى النفسى الرياضى لمساعدة الرياضى المصاب على تخطى تلك المحنة.
- ٨ - يجب على المدرب الاهتمام بالاتصال الودى مع الرياضى المصاب وتشجيعه على تفريغ انفعالاته مما يساهم فى تقليل مخاوفه تجاه الإصابة.

واجبات الرياضى المصاب فى العملية الإرشادية:

لكى تؤتى العملية الإرشادية النتائج المرجوة منها لابد أن يتعاون الرياضى المصاب مع فريق الجهاز الطبى والمدرب الرياضى حتى يمكنه العودة لمستواه

الرياضى قبل حدوث الإصابة، وفيما يلى بعض الإرشادات التى يجب على الرياضى اتباعها وهى:

١ - يجب على الرياضى المصاب تجنب الحديث السلبى مع الذات، والاهتمام بالحديث الايجابى مع الذات حتى يمكنه مواجهة الآثار السلبية للإصابة الرياضية.

٢ - يجب أن يهتم الرياضى المصاب باستخدام تدريبات التصور ذهنى والتى تساعده فى سرعة الشفاء والتأهيل.

٣ - يجب أن يهتم الرياضى المصاب بالتعرف على مراحل علاجه وتأهيله الأمر الذى يساهم فى زيادة دافعيته نحو التعاون مع الجهاز الطبى الرياضى من أجل استعادة الشفاء.

٤ - يجب أن يعمل الرياضى المصاب على التخلص من الضغوط النفسية التى يعانى منها، وذلك عن طريق الاشتراك فى الأنشطة الترويحية وأخذ قسط وافر من الراحة.

٥ - يجب أن يهتم الرياضى المصاب باستخدام تدريبات الاسترخاء لتأثيرها الايجابى على خفض مستوى القلق والتوتر لديه.

٦ - يجب على الرياضى المصاب الالتزام بتعليمات الجهاز الطبى الرياضى والمدرب والاختصاصى النفسى الرياضى.

٧ - يجب على الرياضى المصاب أن يكون على اتصال دائم بجهاز التدريب وزملاء الفريق، وأن يتابع باستمرار نتائج وتدريبات الفريق.

٨ - يجب على الرياضى المصاب تجنب التهويل من حجم الإصابة.

٩ - يجب على الرياضى وضع أهداف محددة لنفسه، والسعى لتحقيق تلك الأهداف.

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

- ١ - أحمد عبد الخالق، الأبعاد الأساسية للشخصية، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ١٩٨٣.
- ٢ - جابر عبد الحميد جابر، نظريات الشخصية، القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٩٠.
- ٣ - حامد عبد السلام زهران، التوجيه والإرشاد النفسى، ط٣، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٩٨.
- ٤ - حامد عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعى، ط٥، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٤.
- ٥ - رسمية على خليل، الإرشاد النفسى، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٦٨.
- ٦ - سعد جلال، التوجيه النفسى والتربوى والمهنى، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٢.
- ٧ - سيد عبد الحميد مرسى، الإرشاد النفسى والتوجيه التربوى والمهنى، القاهرة، مكتبة الخانجي، ١٩٧٦.
- ٨ - سيد محمد غنيم، سيكولوجية الشخصية، القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٧٣.
- ٩ - عادل عز الدين الأشول، سيكولوجية الشخصية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٧٨.
- ١٠ - عبد الستار ابراهيم، العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع، ١٩٩٤.

- ١١- ماهر محمود عمر، المقابلة فى الإرشاد والعلاج النفسى، ط٢، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ١٩٨٩.
- ١٢- محمد حسن علاوى، علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٧.
- ١٣- محمد محروس الشناوى، نظريات الإرشاد والعلاج النفسى، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر، ١٩٩٤.
- ١٤- مصطفى أحمد فهمى، التوافق الشخصى والاجتماعى، القاهرة، مكتبة الخانجي، ١٩٧٩.
- ١٥- مصطفى أحمد فهمى، الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة الخانجي، ١٩٧٦.
- ١٦- يوسف مصطفى القاضى، لطفى محمد فطيم، محمود عطا حسين، الإرشاد النفسى والتوجيه التربوى، دار المريخ، المملكة العربية السعودية، ١٩٨١.

تانياً : المراجع الأجنبية :

- 17 - Astle, S. J. (1986). The experience of Loss in athletes. Journal Of Sports Medicine and Physical Fitness, 26.
- 18 - Brawley, L., Carron, A., & Widmeyer. W (1988). Exploring the relationship between cohesion and resistance to disruption. Journal Of Sport And Exercise Psychology, 10.
- 19 - Brawley, L., Carron, A., & Widmeyer. W (1987). Assessing the cohesion of teams: Validity Of the group environment questionnaire, Journal Of Sport Psychology, 9.
- 20- Caccese, T. & Mayerberg, C. (1984). Gender differences In Perceived burnout Of college coaches. Journal Of Sport Psychology, 6.
- 21- Capel, S., Sisley, B., & Desertrain, G. (1987). The relationship of role conflict and role ambiguity to burnout in high school basketball coaches. Journal Of Sport Psychology, 9.

- 22- Carron, A. (1982). Cohesiveness in sport groups interpretations and considerations. Journal Of Sport Psychology, 4.
- 23- Carron A., Brawley, L.g & Widmeyer, W. (1990). The impact of group size in an exercise setting. Journal Of Sport and Exercise Psychology, 12.
- 24- Carron A., Brawley, L.g & Widmeyer, W.(1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams : The group environment Questionnaire. Journal Of Sport Psychology, 7.
- 25- Carron, A., Chelladurai, P. (1981). Cohesion as a factor in sport Performance, International Review Of Sport Psychology, 16.
- 26- Chartrand, J., & Lent. R. (1987). Sports counseling : Enhancing the development of the Student athlete. Journal Of counseling and Development, 66.
- 27- Cryan, P., & Alles, W. (1983). The relationship between stress and college Football Injuries. Journal Of Sports Medicine, 23.
- 28- Freudenberg, H. (1980). Burnout. New York : Doubleday.
- 29- Kleiber, D., Greendorfer, S., Blinde, E., & Samdahl, D. (1987). Quality Of exit from university sports and subsequent life satisfaction. Sociology Of Sport Journal, 4.
- 30- Mc Donald, S., & Hardy, C. (1990). Affective response Patterns of the Injured Athlete: An exploratory analysis. sport Psychologist, 4
- 31- Murphy, S. (1988). The on-site Provision of Sport Psychology services at The 1987 U.S. Olympic Festival. Sport Psychologist, 2.
- 32- Noakes, T., & Schomer, H. (1983). The eager Parent Syndrome and schoolboy injuries. South African Medical Journal, 63.
- 33- Orlick, T., & Partington, J. (1987). The sport Psychology consultant : Analysis Of critical components as viewed by canadian Olympic Athletes, Sport Psychologist, 4.
- 34- Rosenfeld, L., Richman, J., & Hardy, C. (1989). Examining social support networks among Athletes : Description and relationship to stress. sport Psychologist, 3.

- 35- Shane, M. (1995). Sport Psychology intervention, Human Kinetics.
- 36 Smith, A. Scott, S., D' Fallon, W., & Young, M. (1990). The emotional responses of athletes to Injury. Mayo Clinic Proceedings,65.
- 37- Vealey, R., Udry, E., Zimmerman, V., & Soliday, J. (1992). Interpersonal and situational Predictors Of coaching burnout. Journal Of Sport And Exercise Psychology ,14.
- 38 - Weiss, M., & Troxel, R. (1986). Psychology of the Injured athlete-athletic training , 2.
- 39- Williams, J., Tonyman, P., & Wadsworth, W., (1986). Relationship of Life stress to injury in Intercollegiate Volleyball. Journal Of Human Stress, 12.
- 40- Yaffe, M. (1983). Sports Injuries : Psychological aspects. british Journal Of Hospital Medicine, 29.