

الإرشاد النفسي الرياضي والسلوك الحركي

(تطبيقات في العلوم النفسية والتعلم الحركي)

2021



تأليف

د. وسام صلاح عبد الحسين

د. علي حسين علي

د. أسيل جليل كاظم

د. نضال عبيد حمزة

المجلة العراقية للعلوم النفسية والسلوك الحركي

المجلة العراقية للعلوم النفسية والسلوك الحركي

التقديم الدولي

I. S. B. N 879-2299-736-33-4

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق ببغداد (١٦٦٠) لسنة ٢٠٢٠م

دار الضياء للطباعة

العراق - النجف الاشرف - حي عدن

موبايل ٠٧٨٠١٠٠٠١٠٣

الارشاد النفسي الرياضي والسلوك الحركي

تطبيقات لتعديل السلوك النفسي والحركي

الدكتور علي حسين علي
الدكتورة نضال عبيد حمزه

الدكتور وسام صلاح عبد الحسين
الدكتورة اسيل جليل كاطع

٢٠٢١م

المقوم العلمي

من اجل ترصين الكتاب علمياً

تم تقويم الكتاب من قبل الاستاذ الدكتور حسين ربيع حمادي تخصص ارشاد نفسي
..التدريسي في كليه التربية /قسم علم النفس جامعه بابل ، وحسب الامر الاداري ذي
العدد المرسل في // ٢٠٢٠ من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه كربلاء
...ومن الله التوفيق .

المقدمة

يولد الإنسان وهو لا يعلم شيئاً ، فكل ما يحيط به غامض لديه ، ولكن وهبه الله سبحانه وتعالى المؤهلات التي تجعله يتعلم شيئاً فشيئاً مع استمرار الحياة ، إن الله سبحانه وتعالى ميز الإنسان عن الكائنات الحية الأخرى بالعقل ، والجسم والغرائز والقدرة على التفكير وعلى اكتساب المعلومات والمهارات والمعارف فالتعلم جوهر حياة الإنسان ، وإن معرفة طبيعة حدوث عملية التعلم وكيفيةها مسألة بالغة التعقيد خاصة إذا علمنا أن لكل متعلم مجموعة من الصفات والخصائص التي تميزه عن أقرانه من المتعلمين بل وفي كل مرحلة من مراحل عمره ويعتبر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي، وهذا النوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج، ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل إلى النقطة التي تتطلب التدخل. هذا بالإضافة إلى المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث، وكذلك التدخل في مواقف الأزمات. ويعتمد التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي على المنهج التنموي والذي يسعى إلى زيادة الكفاءة وتحقيق أعلى مستوى ممكن من التوافق والصحة النفسية، وعلى المنهج الوقائي والذي يهتم بالوقاية من حدوث المشكلات قبل وقوعها.

اشتمل هذا الكتاب على عدة فصول مختلفة ومتنوعة تتدرج بين مفهوم الإرشاد النفسي وتاريخه وماهي أهدافه ومجالاته ، بالإضافة الى دور الإرشاد النفسي في المدرسة ومدى امكانيه تعديل سلوك الطلبة الذين يعانون من سلوكيات غير مرغوبه ، كما تطرق الكتاب الى المعنيون في الإرشاد النفسي وماهي ادوارهم والخصائص التي تجعلهم متميزون عن التخصصات الأخرى ، فضلا عن ذكر طرق الإرشاد النفسي ومميزات كل طريقه وكيف يتم التعامل بها وصولا الى السلوك المرغوب به واستخدام افضل هذه الطرق والمبادئ لتعديل السلوكعزيزي القارئ ان فكرة تأليف هذا الكتاب هي لمعرفة اهميه الإرشاد النفسي ودوره في تعديل السلوك وتغييره الى الافضل ، بالإضافة الى مواضيع اخرى مهمه حاولنا ان نكتبها بطريقة مبسطه لمخاطبة عقول الجميع بمختلف مستوياتهم وتحصيلهم العلمي ، نسال

الله بأن نكون قد وفقنا بتقديم شيء مفيد لكل من يهتم بهذه المواضيع من طلابه وأساتذة
ومختصين ومتابعين .

ومن الله التوفيق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ
خَبِيرٌ

صدق الله العظيم

سورة المجادلة (آية ١١)

الفصل الاول الارشاد النفسي (التاريخ والمفهوم)

لمحة تاريخيه عن الارشاد النفسي

مفهوم الارشاد النفسي

الاختلاف بين مفهوم التوجيه والارشاد

اسباب تواجد المرشد النفسي

اسس الارشاد النفسي الرياضي

مبادئ الارشاد النفسي الرياضي

الفصل الثاني (اهداف واهميه ومجالات الارشاد النفسي الرياضي)

اهداف الارشاد النفسي الرياضي

اهميه الارشاد النفسي الرياضي

مجالات الارشاد النفسي الرياضي

اهمية التوجيه والارشاد النفسي الرياضي

ضرورة استخدام التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي

الفصل الثالث (المعنيون بالارشاد النفسي)

هل الارشاد النفسي مهنة

العاملون في مجال الارشاد النفسي الرياضي

الخصائص المميزة للمرشد النفسي الرياضي

الميثاق الاخلاقي للمرشد النفسي الرياضي

الفصل الرابع (الارشاد المدرسي ودوره في تعديل السلوك)

مفهوم الارشاد النفسي المدرسي

الصعوبات التي تواجه المؤسسات التربوية

الغضب

العدوان

السرقه

الكذب

قلق الامتحان

الخجل

الغش في الامتحان

الهروب من المدرسة

الفصل الخامس (طرق الارشاد النفسي الرياضي)	
	مقدمة عن طرق الارشاد النفسي الرياضي
	طريقه الارشاد النفسي الفردي
	طريقه الارشاد النفسي الجماعي
	أوجه الاختلاف بين طريقه الارشاد النفسي الفردي والجماعي
	طريقه الارشاد النفسي غير المباشر
	طريقه الارشاد النفسي المباشر
الفصل السادس (طرق الاتصال بين المرشد والمسترشد)	
	انواع طرق الاتصال بين المرشد والمسترشد
	المقابلة
	الملاحظة
	مؤتمر الحالة
	دراسة الحالة
الفصل السابع (النظريات العلمية ودورها في الارشاد النفسي الرياضي)	
	دور النظريات العلمية في الارشاد النفسي وتعديل السلوك
	نظريات التوجيه والارشاد النفسي
	نظريه التحليل النفسي
	نظريه الذات
	نظريه التعلم الاجتماعي
	النظريات السلوكية
	النظرية العقلانية الانفعالية
	النظرية الانتقائية
	نظريه المجال
	النظرية المعرفية السلوكية
الفصل الثامن (السلوك البشري وطرق تعديله)	
	مفهوم السلوك
	انواع السلوك
	الابعاد الرئيسية للسلوك
	ما هو تعديل السلوك
	المبادي الأساسية لتعديل السلوك

	الفرق بين الدور التربوي والدور العلاجي
	الشخص السوي واللاسوي نفسيا
	معايير الشخصية السوية واللاسوي
	التطبيقات الإرشادية المتبعة لتعديل السلوك
	تطبيقات عمليه لجلسات ارشاديه
الفصل التاسع (الضغوط النفسية وتأثيرها على سلوك الرياضي)	
	مفهوم الضغوط النفسية
	انواع الضغوط النفسية في المجال الرياضي
	مراحل الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب
	طرق التخلص من الضغوط النفسية
الفصل العاشر (الصحة النفسية وتعديل السلوك في المجال الرياضي)	
	مفهوم الصحة النفسية
	تطبيقات الصحة النفسية في مجالات الحياة
	اهميه الصحة النفسية

الفصل الاول

الارشاد النفسي (التاريخ والمفهوم)

لمحة تاريخية عن الإرشاد النفسي :

من المعروف ان الإنسان منذ اقدم العصور وهو ما يزال بأمس الحاجة للمساعدة ولسماع النصيحة والإرشاد من اخية الإنسان من اجل تعديل سلوكه حتى يتسنى له التوافق في عموم حياته، كما ان الإنسان هو بطبعة كائن اجتماعي اذ لا تحلو له الحياه ابداً الا في الاطار الاجتماعي الذي غالباً ما تتيح هذا الاطار فرصة التأثير بالآخرين والتأثر بهم.

إن بداية الاهتمام بالإرشاد والتوجيه عندما قام فونت بإنشاء اول مختبر لعلم النفس التجريبي وظهور ما يسمى بعلم النفس التطبيقي ، ومن بعدها بدأت محاولات تطبيقه بنقل التوجيه والارشاد من المهنة الى الاختيار والتكيف علما ان هذا التغير لم يكن تغيراً جذرياً.

كما بدأت مؤلفات وابحاث خاصه في موضوع الارشاد منها (تشخيص الشخصية) و (كيف ترشد الطلبة) ، ولكن التطور الكبير الذي شهده الارشاد التربوي والنفسي جاء على يد (سيجموند فرويد) من خلال التطرق لمفاهيم ومصطلحات علميه جديده في التحليل النفسي مما ادى الى زياده الاهتمام بمواضيع الصحة النفسية والاعلاج النفسي الذي يهتم بمعالجه المشكلات الشخصية والانفعالية .

وفي عقد الخمسينيات من هذا القرن إذ بدأت مرحلة جديدة للإرشاد وهي ما عرفت بالطور البنائي او الانشائي ويرجع الفضل بذلك للجهود المبذولة التي قام بها (بياجية) في علم نفس النمو، إذ اشار بأن تلك مراحل النمو هي تسير وفق تتابع، كما وانه قام بتحديد وظيفة الإرشاد النفسي في المرحلة البنائية هي بمعاونة الفرد ومساعدته على بلوغ وتحقيق المطالب الخاصة بكل مرحلة من اجل الانتقال لأي المرحلة التالية بنجاح.

وان حركة الإرشاد النفسي في العصر الحديث كانت مستنده على عما يقابله في التراث العربي الإسلامي وما يسمى ب (الحسبة). فنظام الحسبة يقابل الإرشاد في العصر الحديث والحسبة هي فن الامر بالمعروف والنهي عن المنكر ، إذ تهدف إلى مساعدة الفرد في اكتساب المعلومات الخاصة بأمر الدين لكي يتجنب نفسه الوقوع في الفساد والضلال . وتتم الحسبة عادة بين شخصين احدهما متخصص بأمر الفقه والشريعة ويعرف (بالمحتسب) والآخر يطلب الحسبة ويعرف (بالمحتسب عليه) أما الموضوع الذي يراد الاحتساب فيه فيعرف (بالمحتسب فيه) . ويستند هذا النظام إلى قواعد فقهية تعتمد على آيات القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة . ولو تأملنا جيداً هذا النظام الإرشادي الذي كان سائداً في الاسلام

لأمكننا القول ان الارشاد قد بدأ فعلاً على يد العرب المسلمين الذين اتخذوا من دينهم كأساس ومنهج للتوجيه والإرشاد .

أما في العصر الحديث فان بداية حركة الإرشاد والتوجيه كانت قد ظهرت في اواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين ففي عام ١٨٩٦ افتتح (ويتمر) أول عيادة نفسية في ولاية بنسلفانيا بأمريكا لدراسة حالات التأخر الدراسي والضعف العقلي ثم امتد نشاطها فيما بعد ليشمل مجالات التعليم العام .

وفي عام ١٩٠٥ تم وضع اول اختبار للذكاء في العالم على يد (بينيه) في فرنسا وقد كان الغرض منه تصنيف الطلبة تبعاً لقدراتهم العقلية وتشخيص المتخلفين عقلياً وفي عام ١٩٠٨ افتتح فرانك (بارسونز) أول مكتب للتوجيه المهني في (بوسطن) في أمريكا ، وقد عد هذا العام هو البداية الحقيقية لحركة التوجيه المهني وفي عام ١٩٠٩ اصدر (بارسونز) كتاباً عدُّ الأول من نوعه في (اختيار المهنة)والذي أشار فيه إلى ثلاث متطلبات او شروط أساسية في تحقيق الاختيار الصحيح للمهنة وهي كما حددها (بارسونز) تتمثل بالاتي :-

• فهم واضح لذات الفرد واستعداداته وميوله وطموحاته ونقاط القوة والضعف في شخصيته .

• التعرف على خصائص المهنة ومتطلباتها وأسس النجاح في ممارستها .

• الاختيار الصحيح للمهنة في ضوء ما يمتلكه الفرد من رغبة واستعداد تتسجم وخصائص ومتطلبات تلك المهنة .

وفي عام ١٩١٤ نشر (تروماز كيلبي) أول اطروحة دكتوراه عن التوجيه التربوي في كلية المعلمين بجامعة كولومبيا وبذلك فإنه يكون أول من وضع أساس علمي لتصنيف طلبة المدارس الثانوية والتنبؤ باحتمالات نجاحهم . وفي عام ١٩٤٢ حدث تحولاً مهماً في مجال الإرشاد والعلاج النفسي عندما كتب (كارل روجز) كتابه (الإرشاد والعلاج النفسي) ، إذ ان ذلك قد دفع الآخرين إلى الاهتمام الجدي بالعلاج النفسي .

وفي عام ١٩٤٩ كتب جون روثني كتاباً بعنوان (الإرشاد التربوي للطلاب)، وفي عام ١٩٥١ كتب (كارل روجز) كتابه (العلاج المتمركز حول العميل) وفي العام ذاته كتب (سوبر) مقالة بعنوان (الانتقال من التوجيه المهني إلى علم النفس الإرشادي) وأطلق في هذا المقال مصطلح الاخصائي النفسي في الارشاد ومصطلح علم النفس الإرشادي ، ان هذه النشاطات العلمية وغيرها قد ساهمت في بلورت الأسس المنهجية والعملية لما يسمى بعلم

النفس الإرشادي ، وبهذا يمكن القول ان البداية الحقيقية لظهور مهنة الإرشاد المستندة إلى هذا العلم كانت في نهاية الأربعينيات وبداية الخمسينات ، وتجدر الإشارة إلى أن الإرشاد في هذه المرحلة ظهرت بمزيج من التوجيه للمهني والقياس النفسي وعلم النفس العلاجي انطلاقاً من مفهوم اساس وهو مساعدة الفرد في فهم ذاته واستثمار أمثل لقدراته وهذا يتطلب استخدام الاختبارات والمقاييس النفسية للكشف عما يتمتع به الفرد من قدرات وميول ورغبات فضلاً عن تزويده بالمعلومات عن المهن وخصائصها ومتطلباتها إلى جانب ذلك فأن القيام بممارسة تلك المهن يتطلب سلامة الفرد من المرض النفسي أول العقلي وهذا يتطلب الاهتمام بعلم النفس العلاجي .

أما في مرحلة الستينات فقد شهدت في بدايتها انهياراً وتدياً في حركة الإرشاد والتوجيه مما دفع المهتمين إلى إجراءات الدراسات والبحوث واجراء الندوات لمناقشة واقع الإرشاد والتوجيه وسبل النهوض به ومن بين هذه الدراسات دراسة (برجنت وأخرين) والتي حدد فيها أهداف الإرشاد بالاهتمام بمشكلات الأفراد الأسوياء التربوية والمهنية والتأكيد على ضرورة الاعتماد على الاختبارات والمقاييس النفسية كاختبارات الذكاء واختبارات الاستعدادات والميول والاهتمام بواقع الفرد وتكيفه . وفي ندوة (جريستون) عام ١٩٦٤ قدم (جوزيف ساملر) دراسة حدد بها الاتجاهات والمفاهيم الجديدة للإرشاد ونادى بضرورة إعادة الإرشاد المهني إلى موقعه الأساس من الإرشاد والاهتمام بالجوانب الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي تساعد الفرد على التكيف وبشكل عام يمكن القول ان ابرز ما تميزت به هذه المرحلة السبعينيات والثمانينيات ايضاً فضلاً عن ذلك فإن هذه المرحلة قد اتسمت ايضاً بانتقال الإرشاد من الاهتمام بالنمو الشخصي إلى النمو الاجتماعي والاهتمام بالبيئات الثقافية الكبيرة في إعداد المرشدين ففي الوقت الذي كان فيه عدد المرشدين في الولايات المتحدة (٥٠) ألف مرشد في عام ١٩٦٨ وصل غلى (١٦٧) ألف مرشد في عام ١٩٧٩ . وهذا التصاعد الكبير في إعداد المرشدين يكفي لبيان مدى التقدم الذي حصل في هذه المهنة وأهميتها، وفي عام ١٩٨٠ وافق مجلس الرابطة النفسية الامريكية على البدء بتقديم الخدمات النفسية عن طريق الاخصائيين النفسيين ،وفي عام ١٩٨١ تم نشر هذه المعالم والخدمات في مجلة الاخصائي النفسي الامريكي .

مفهوم الإرشاد النفسي :

يمثل الإرشاد النفسي احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث ، الذي يهدف الى تحقيق سعادة الانسان وتطوره، فالإرشاد هو تلك العملية او العلاقة التي تساعد الناس في الوصول الى احسن الخيارات المناسبة وكون هذه العملية عملية تعلم ونمو للشخصية واكتساب معلومات ذاتية يمكن ان تترجم الى فهم افضل لدور الانسان وسلوك اكثر فعالية .

سمي الإرشاد بعدة مصطلحات تتضمن أنواع متعددة من الممارسات بما في ذلك التشجيع وإعطاء النصيحة والمعلومات والاختبار وتفسير نتائجه ، وحتى الممارسات الفنية للتحليل النفسي ذات المستوى الرفيع جداً، وهنا نشأت بعض التعاريف التي تعكس اختلافات دقيقة توضح بانه تعريف الإرشاد لم يتفق عليه عالمياً ومن هذه التعاريف الاتي :

• هو تقوية المسترشد للتغلب على المشكلات والمشاركة في الأنشطة التي تؤدي الى النمو واتخاذ القرار. ويساعد الإرشاد المسترشد لاكتساب القدرة على التحكم في المشكلات الحالية والاحتمالات المستقبلية.

• هو علاقة بين شخصين احدهما مريض والآخر محترف يستخدم تدريبه وخبرته لمساعدة الاخرين للوصول الى حلول شخصية.

• هو العملية التي من خلالها يحاول المرشد وهو شخص مؤهل تأهيلاً متخصصاً للقيام بالإرشاد وان يساعد شخصاً اخر في تفهم ذاته واتخاذ قراراته وحل مشكلاته.

• هو مواجهة إنسانية وجهاً لوجه تتوقف نتائجها إلى حد كبير على العلاقة الإرشادية.

• عملية ذات توجه تعليمي، تجري في بيئة اجتماعية بسيطة بين شخصين، يسعى المرشد المؤهل بالمعرفة والمهارة والخبرة إلى مساعد المسترشد باستعمال طرائق وأساليب ملائمة لحاجاته ومتفقة مع قدراته كي يتعلم أكثر بشأن ذاته ويعرفها على نحو افضل، ويتعلم كيف يضع هذا الفهم موضع التنفيذ فيما يتعلق بأهداف يحددها بشكل واقعي ويدركها بوضوح أكثر وصولاً إلى الغاية كي يصبح أكثر سعادة ونتاجية

اما مفهوم الإرشاد التربوي فهو عملية مساعدة الطالب على التبصير بمشكلاته التربوية من خلال معرفة ذاته وقدراته للتوصل إلى الحل الملائم يساهم بوضع أهداف مستقبلية تسهم في تحقيق ذاته او عملية مساعدة الفرد في رسم الخطط التربوية التي تتلاءم وقدراته وميوله وأهدافه بما يحقق التوافق التربوي .

مصطلحات مرتبطة بالإرشاد والتوجيه التربوي :

هناك العديد من المصطلحات التي يتم تداولها من قبل المختصين في الإرشاد النفسي والتربوي ومن هذه المصطلحات الآتي :

١. المرشد : هو الشخص المؤهل علمياً لتقديم المساعدة المتخصصة للأفراد والجماعات الذين يواجهون بعض الصعوبات والمشكلات النفسية والاجتماعية، وتبعاً للمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المختلفة قد دعت تلك الضرورة إلى وجود شخص متخصص كي يقوم بمساعدة الأفراد الذين يواجهون مثل هذه المشكلات في التعامل مع مشكلاتهم ومحاولة تجاوزها بما يمتلكه من معرفة وخبرة ومهارة وخصائص شخصية تؤهله للقيام بهذا الدور .

٢. المسترشد هو إنسان يملك كل ما يحمله الكائن الإنساني من سمات عامة مشتركة وله في الوقت نفسه سماته الفردية الخاصة، والمسترشد لا يمثل فئة خاصة او نمطاً معيناً او طبقة مميزة ويمكن تحديد ملامح مميزة لها، بل هو إنسان عادي له دوره ومكانته الاجتماعية وله خصائصه الشخصية والاجتماعية والعقلية والنفسية كسائر الناس، وقد يكون نمطاً في منطقة الأسوياء والعاديين، كما قد يكون نمطاً في منطقة غير الأسوياء وغير العاديين، ومهما كان هذا النمط فان هنالك حالة من التفاعل غير التوافقي مع ظروفه المحيطة به، او حالة من التناقض بينه وبين المحيطين به، او بينه وبين نزعاته الداخلية تؤدي به هذه الحالة إلى احساس بالعجز والضعف مما يدفعه إلى طلب المساعدة.

٣. التوجيه التربوي: التوجيه هو مساعدة الطالب في الاختيار والتحضير ليجد نفسه في الاختصاص المناسب الذي يتلاءم مع شخصيته وقدراته، ويعتبر التوجيه طريقة للتعليم، وتتم جوانب كثيرة ومختلفة من التوجيه عن طريق المقابلات وبدخل حجرات وقاعات المدرسة والجماعات اللاصفيه .

٤. كما انه هو العملية التي تهتم بالتوفيق بين الفرد بما له من خصائص مميزة من ناحية والفرص الدراسية المختلفة والمطالب المتباينة من جهة أخرى، والتي تهتم أيضاً بتوفير مجال الذي يؤدي الى نمو الفرد وتربيته ، كما انه عمليه تقديم المساعدة للأفراد لكي يصلو الى فهم انفسهم واختيار الطريق الصحيح والضروري للحياة وتعديل السلوك

بهدف الوصول الى الأهداف الناضجة والذكية التي تصحح مجرى الحياة . والتوجيه هو المجهود المقصود الذي يبذل في مسمى التوجيه التربوي .



الاختلاف بين مفهوم التوجيه والارشاد :

تطرقنا الى مفهوم التوجيه التربوي والذي يختص بتقديم العون للطلبة في معالجة المشكلات التي تواجههم ، حيث يعد التوجيه جوهر العملية التربوية واساسها . اما الارشاد فهو لقاء يتم بين شخصين المرشد والمسترشد (الطالب ، اللاعب) الذي يعاني من مشكلة ما او يحتاج الى نصيحة حول اختيار اختصاص معين او مادة معينة.

ومع ان التوجيه والارشاد عمليتان متلازمتان تلتقيان بالأهداف حيث تتحقق الذات الا ان هناك بعض الفروق بين هذين المصطلحين نوردتهما فيما يلي:

- التوجيه اقدم من الارشاد : حيث كان التوجيه يقدم النصح والارشاد دون الدخول في علاقة تفاعلية بين الموجه والفرد الذي يحتاج توجيهه.
- تتسم عملية التوجيه بالاتساع والشمولية.
- التوجيه اعم واشمل منم الارشاد.
- التوجيه يسبق الارشاد ويمهد له.

- التوجيه هو عملية عامة تهتم بالنواحي النظرية.
- التوجيه يشترط توفر خبره في الموجه.
- يقتصر التوجيه على تزويد الطرف الاخر بالمعلومات التي يحتاجها لتحسين تكيفه مع نفسه ومع الاخرين.
- التوجيه التربوي يشمل على عملية الارشاد.

مفهوم الارشاد النفسي الرياضي:

يعد موضوع الارشاد النفسي من المواضيع المهمة وذات العلاقة المباشرة بحياة المتعلم او الرياضي لما له من تأثير مباشر في سلوكه ، ويعتبر الإرشاد النفسي الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي ، وهذا النوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج ، ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل الى النقطة التي تتطلب التدخل ، هذا بالإضافة الى حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث ، وكذلك التدخل في مواقف الازمات ، ويعتمد الإرشاد النفسي الرياضي على المنهج التنموي والذي يسعى في المجال الرياضي إلى جانب زيادة الكفاءة وتحقيق أعلى مستوى ممكن من التوافق والصحة النفسية ، وعلى المنهج الوقائي والذي يهتم بالوقاية من حدوث المشكلات قبل وقوعها .

يقصد بالإرشاد النفسي الرياضي تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة الرياضي ، والتي يتم التركيز فيها على تطوير مستوى الأداء ، وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب وجمع المشاركين في العملية التدريبية ، وتدعيم العلاقة بينهما والعمل على تماسك الفريق والتعرف على اساليب الوقاية والتغلب على الضغوط النفسية والتأهيل النفسي بعد الاصابات الرياضية بهدف تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية .

يركز الإرشاد النفسي الرياضي على الدور التربوي وقد أكد (ندفيرن) على هذا قوله (إن من يعمل في حقل علم النفس الرياضي يجب أن يوصف بأنه تربوي وليس طبيباً نفسياً ، لأنه يمتلك مهارات متعددة ومعلومات ينقلها ويدرسها إلى الآخرين ، ويتطلب أن يكون متفهماً للفروق الفردية ، والتعرف على حدوده حتى يمكن إرسال اللاعب إلى الإخصائي النفسي الإكلينيكي) .

وهذا ما يجعلنا نميز ونحدد الدور التربوي عن الدور العلاجي للمختص النفسي ، حيث أن لكل منهما وظائفاً محددة ولا يمكن أن يحل أحدهما مكان الآخر ، ولكن التكامل بين الدورين يؤدي إلى نتائج أفضل ، ولكن يمكن الاستعانة بالدور العلاجي عند الحاجة ولا يمكن تجاهله من خلال المشكلات الانفعالية الحادة التي تحيط باللاعب او الفريق الذي يؤدي طبيعة النشاطات الرياضية .

وغالبا ما نشاهد هذا التداخل في البعثات الرياضية والتي تجمع بين الدور التربوي والدور العلاجي وتفضل ان يكون أحد أفراد الفريق النفسي يستطيع القيام بالدور العلاجي ، وان يكون قادراً على التصرف والتعامل

- مع مثل هذه النوعية عن المشكلات الخاصة ، كاستراتيجية بديلة في حالة حدوث أي انفعالات حادة أو اضطرابات نفسية لآحد اللاعبين .. ومن ابرز المفاهيم التي عرفت الارشاد النفسي الرياضي الآتي :
- مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة اللاعب على ان يفهم نفسه ومشاكله ، وأن يستثمر إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول وإمكانات بيئته فيحدد أهدافه تتفق وإمكاناته من ناحية وإمكانات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه ولبئته ، ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل ، لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية .
 - بأنه عملية بناءه تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ، ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ، ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ، ويحل مشاكله في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وزواجياً وأسرياً .
 - عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمى إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي ، وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب والعمل على تدعيم العلاقة بينهما ، والمساهمة في تمسك الفريق الرياضي ، والتغلب على مواجهة الضغوط النفسية ، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الإنجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية.



اسباب تواجد المرشد النفسي الرياضي :

يحتاج المتعلم او اللاعب خلال مشوار حياته التعليميه و الرياضية بداية من دخوله في مجال التعليم والنشاط الرياضي وحتى تحقيق البطولات على المستوى المحلي والدولي والوصول إلى المنافسات العالمية والأولمبية إلى التوجيه والإرشاد ، حيث أن هذه الفترات الطويلة وما يعترضها من مشكلات تعلم و تطوير مستوى الأداء ، ومتابعة البرامج التعليميه والتدريبية أثناء الانتقال من مرحلة إلى أخرى تتطلب المساندة وتقديم الخدمات النفسية.

ولقد شهدت النشاطات والفعاليات الرياضية في الفترة الأخيرة العديد من التغيرات الهامة ، فقد تطورت مفاهيم التعلم الحركي و التدريب الرياضي، وطرق انتقاء واختيار الرياضيين وتم تعديل في قوانين الأنشطة الرياضية المختلفة ، وظهرت ريادة المرأة في العديد من الأنشطة التي لم تمارس من قبل، وتم تنظيم أولمبياد لذوي الحاجات الخاصة الأمر الذي يؤكد الحاجة الماسة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

وسوف نتناول توضيح ذلك من خلال ما يلي:

- ١- الانتقال بين مراحل التعلم و بين فترات التدريب .
- ٢- مواقف الأزمات.
- ٣- تطور مفهوم العملية التعليميه والتدريبية
- ٤- زيادة إعداد الممارسين.
- ٥- انتقاء واختيار اللاعبين وتقييم البرامج.
- ٦- تطوير مستوى الأداء.
- ٧- التعديل في قوانين الأنشطة الرياضية.
- ٨- ممارسه المرأة للألعاب الرياضية
- ٩- ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ١٠- الوقاية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.
- ١١- غياب النشاط الرياضي المدرسي.
- ١٢- التطور التكنولوجي .

١- الانتقال بين مراحل التعلم و فترات التدريب :-

يتعرض المتعلم خلال الانتقال من مرحلة الى اخرى من مراحل التعلم او اللاعب اثناء فترة المنافسات إلى فترات انتقال حرجة قد تؤثر بصورة سلبية على مسيرة حياته التعليميه او الرياضية . ونلاحظ ذلك في الانشطة الرياضية التي يتضمن برنامجها تقسيم المستوى إلى مراحل عمرية والتي قد تبدأ من مراحل مبكره من عمر الطفل وحتى الوصول الى المستويات العليا في المجال الرياضي .

فقد تحتم الظروف انتقال اللاعب إلى أحد الأندية الأخرى وفقاً لظروف الأسرة ، أو بحثاً عن مستوى أفضل من التدريب والخدمات . وهنا يترك اللاعب مجموعة الأصدقاء ، ويفقد الجو المحيط الذي نشأ فيه وخاصة إذا كان في المراحل الأولى حيث احتمال المعاناة من الاغتراب وعدم التوافق مع الظروف الجديدة

ويمثل انتقال اللاعب إلى مدرب آخر أحد أكبر المشكلات في المجال الرياضي خاصة مع المتعلمين الجدد حيث تبلغ العلاقة أشدها ، ويصبح المدرب هو كل شيء فإنه يكون المثل والقوة والأمل . وهناك من الظروف التي تحتم حدوث ذلك الانفصال ، والتي قد تكون خاصة بسفر المدرب للعمل في الخارج ، أو الانتقال إلى نادي آخر لتحقيق الأهداف خاصة أو الاستغناء عنه وغيرها من الظروف . وهنا تظهر الحاجة إلى الإرشاد النفسي الرياضي للتدخل والعمل على توافق اللاعب مع البيئة الجديدة ، وتوفير جو من الأمان ، وإعداد اللاعب قبل الانتقال الى المرحلة الثانية ، وتزويده بالمعلومات والمعارف الكافية وزيادة الدافعية ، ووضع الأهداف الواقعية المحددة التي تساهم في استمرار اللاعب في التدريب ، وعدم العزوف عن الممارسة ، والعمل على اكتساب التحمل والمثابرة .



١- مواقف الأزمات :-

تتضمن الأزمات في علم النفس الرياضي أي موقف يكون فيه اللاعب أو المدرب خارج نطاق التحكم في السلوك ، وهي الموقف الذي تظهر فيه استجابات انفعالية حادة تؤثر وتتداخل مع قدرة اللاعب على الأداء الجيد ، أو القيام بالتركيز ، أو اتخاذ القرارات المنطقية الهامة . ودائماً ما ينظر إلى الأزمة على أنها حدث غير متوقع ، ومن أمثلة ذلك الموت المفاجئ لأحد المقربين كما حدث مع الملاكم (هوارد دافيز) من الولايات المتحدة الأمريكية والذي انسحب من الدورة الأولمبية لوفاة والدته .

وكلمة أزمة في حد ذاتها تعنى ان هناك أمراً يجب التصرف بشأنه ولا يمكن تأجيله ، وهي نقطة تحول إلى الأفضل أو الأسوأ ، وانها موقف يبلغ مرحلة حرجة وحالة من عدم الاستقرار تنبئ بحدوث تغيير حاسم وشيك . والأزمة بشكل عام هي الموقف الذي يتطلب بعض أنواع التدخل الخارجي حتى يستطيع الفرد استعادة التحكم والقدرة على الأداء . وتمثل المواقف التي تكون فيها الضغوط نابعة من خارج المنافسة .

والأزمة في أبسط صورها هي إحساس اللاعب والمدرب بالشك وعدم الثقة في الكفاية والقدرة على الأداء ، ويبدأ توالد القلق والتدرج حتى يصل إلى درجة يصبح فيها اللاعب في مواقف قد يؤدي إلى اتخاذ قرارات غير منطقية .

والتساؤل هو ماذا يمكن ان يحدث وماهي الاضرار التي تؤثر على الرياضي سواء كان لاعبا او مدربا ؟ عادة ليس من الصعب تفهم ما يحدث ، ولكن بشكل عام فإن تصاعد الضغوط في الموقف يؤثر على الوظائف البدنية والحركية والنفسية للاعب ، والنتيجة هي زيادة الاستثارة الفسيولوجية والتي تتجلى في زيادة معدل التنفس والتوتر العصبي العضلي والذي يؤثر على التوافق الحركي والتوقيت ، مما يؤدي بدورها إلى الضيق في الانتباه ، والتركيز على المخاوف الشخصية ومع زيادة الموقف سوءاً فإن التغيرات الفسيولوجية والتغيرات في الانتباه تؤثر كل منها في الأخرى وتخلق موقفاً ينتج عنه مزيداً من الانهيار في الأداء ، ويؤثر ذلك في توتر اللاعب ويعمل على رفع مستوى الاستثارة وينتج عنه ضعف في القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة .

وفي مثل مواقف الأزمات تبدو الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي لتقديم الاستقرار والخدمات اللازمة في هذا المجال ، والعمل على تدريب كلاً من اللاعب والمدرب على متطلبات التدخل في الازمات ، هذا بالإضافة الى تحديد مدى الحاجة إلى الإحالة العلاجية .

٢- تطور مفهوم العملية التعليمية والتدريبية :-

أقتصرت التدريب الرياضي في الماضي على الجوانب المهارية والخطوية ، ومع التقدم الحادث تطور المفهوم إلى التركيز على الجوانب الحركية والفسيولوجية والنفسية والبيوميكانيكية وعناصر اللياقة البدنية .

ومع زيادة حركة البحث العلمي والتقدم التكنولوجي والاهتمام الكبير بالإنجازات الرياضية ، وتحقيق سبق في البطولات العالمية والأولمبية وتطور مفهوم التدريب الرياضي الحديث ليشمل على مجموعة من الأبعاد هي :

- التدريب على اللياقة البدنية.
- التدريب المهاري والخططي.
- التدريب العقلي.
- التدريب الانفعالي.
- المساندة الاجتماعية.

أي أن التدريب الرياضي الحديث قد تطورت مفاهيمه وتعددت أساليبه ، واتسعت طرقه ويات واضحاً الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في المجالات العقلية والانفعالية والتي تمثل أكثر نسبة كبيره من برنامج الإعداد للوصول إلى البطولة وتحقيق الفوز، وأن هذه البرامج لا يمكن الاستغناء عنها في تنمية المتطلبات الأساسية للتفوق في المجال الرياضي .

٣- زيادة إعداد الممارسين للأنشطة الرياضية :-

ساهمت وسائل الإعلام ، ومواقع التواصل الاجتماعي والبيت التلفزيوني عبر الأقمار الصناعية وخاصة البطولات العالمية والدورات الأولمبية عن إظهار الجانب التطبيقي في المجال الرياضي حيث أكدت البحوث التطبيقية الميدانية المستفيضة دور النشاط الرياضي في حياة الانسان ، ودعمت هذه البحوث صناعة الأجهزة الرياضية لكي تنتشر وتصبح في متناول الجميع ،

كما ان الاحتراف والبحث عن الشهرة والمال ساهم في تدعيم الاتجاه نحو الرياضة وممارستها ، ومع زيادة الوعي الثقافي الرياضي واهتمام أولياء الأمور وتدعيم التفوق الرياضي ، وقد أدى كل ذلك إلى زيادة إعداد الممارسين للأنشطة الرياضية ودفع بالكثير من اللاعبين إلى الاشتراك في المستويات التنافسية ، ومع متطلبات الأداء والمواقف الانفعالية الضاغطة ، وزيادة الأحمال التدريبية وعدم وجود وقت عند اللاعب للتمتع بمباهج الحياة مثل أقرانه حيث بدأت في الظهور بعض المشكلات المرتبطة بالعزوف عن الممارسة والانسحاب من التدريب ، وظهرت مصطلحات مثل الضغوط النفسية والاحتراق النفسي .

هنا ظهرت الحاجة واضحة إلى الإرشاد النفسي الرياضي للتعامل مع هذه المشكلات التي تقف أمام الاستمرار في التدريب ومواصلة الجهد والكفاح من أجل تحقيق الأرقام القياسية ، وزيادة الدافعية للتواصل ، وتدريبات الاسترخاء لمواجهة الضغوط النفسية .

٤- انتقاء واختيار اللاعبين وتقييم البرامج :-

من بين أهم المشكلات التي تواجه المجال الرياضي هي انتقاء اللاعبين بالطريقة التي تساهم بالقدرة على التنبؤ بالأداء الجيد في المستقبل ، حيث الطريق الشاق في الإعداد الطويل المدى للوصول إلى المستويات الرياضية العالمية .

والمشكلة الثانية هي اختيار اللاعبين والفرق المشاركة في المنافسات الدولية والعالمية والأولمبية .
ويصبح السؤال أي من اللاعبين يمكن ان يؤدي أفضل بين مجموعة متساوية في القدرات الحركية والبدنية
والمهارية ؟ ومن يستطيع أن يتعامل مع الضغوط ومستويات الاستثارة العالية ، والقدرة على اتخاذ القرارات
الصحيحة عندما تتأزم الأمور ؟

كما ان مشكلة تقييم البرامج التعليميه والتدريبية وتحديد نقاط القوه والضعف فيها ومدى ملائمه هذه
البرامج لمستوى العينة وطبيعة المنافسة ، واستخدام المعلومات النابعة من عملية التقييم في اتخاذ
القرارات المرتبطة بأي نوع من التدريب يمكن أن تكون هذه البرامج أكثر مساعدة للاعب أو الفريق ،
وتحت أي نوع من الظروف ؟

ويقدم الإرشاد النفسي الرياضي مجموعة متكاملة من القياسات تمثل كافة الجوانب النفسية المشاركة
في الأداء الرياضي ، والتي تراعى اختلاف المتطلبات العقلية والنفسية بين الانشطة الرياضية . فعلى
سبيل المثال ما تحتاجه لعبة كرة من متطلبات الانتباه الخارجي الواسع يختلف بدرجة كبيرة عن الانتباه
الذي يحتاجه لاعب رفع الاثقال من الانتباه الخارجي الضيق ، ولاعب الريشة وكرة الطاولة من عمليات
عقلية ، وتراعى أيضاً الاختلافات بين مراكز اللاعبين في هذا المجال التوجيه المهني حيث أهمية التوجيه
الرياضي وفقاً لاستعدادات وقدرات اللاعب ومتطلبات الأنشطة الرياضية

٦. تطوير مستوى الأداء :-

تزداد الحاجة إلى تحقيق الأهداف الموضوعية ، وخاصة تلك التي تتعلق بتحقيق الانجازات الرياضية
في المحافل العالمية والأولمبية وتبدو الحاجة واضحة إلى والإرشاد النفسي الرياضي للقيام بدور بالغ الأهمية
في التصدي لتطوير مستوى الأداء حيث يستخدم طرقاً مثل التدريب على التحكم في الانتباه ، السلوك
المعرفي ، الاسترجاع العقلي وغيرها ، للمساعدة في التعرف على مشاكل الأداء . ويستخدم طرقاً مثل التغذية
الرجعية الحيوية ، الاسترخاء التعاقبي ، والتدريب الذاتي وغيرها لتطوير واتساق الأداء عن طريق التحكم في
الاستثارة الفسيولوجية .

يلعب الإرشاد النفسي الرياضي دوراً هاماً في تطوير أداء الفريق عن طريق الملاحظة الموضوعية
للسلوك بهدف التعرف على الطرق التي تمكن اللاعبين من تحقيق مزيداً من الفاعلية للاتصال مع بعضهم
البعض ، ومع المدربين والمساعدين ، وتحديد العوامل والعلاقات المتداخلة المؤثرة على الأداء وتطوير
استراتيجيات المواجهة ، وتماسك الفريق .

٧. التعديل في قوانين الأنشطة الرياضية :-

في محاولة لزيادة شعبية الأنشطة الرياضية ، والارتقاء بمستوى الأداء تحاول الاتحادات الرياضية
الدولية زيادة متطلبات الاداء من الصعوبة والدقة حتى تستمر الإثارة والمتعة لدى جمهور المشاهدين خاصة
بعد أن اصبح ذلك يمثل مصدراً كبيراً للدخل يمكن من خلاله العمل على مزيد من التطوير والفعالية في
الانشطة الرياضية ، ويكفي ما نلاحظه من سباق بين الدول للحصول على شرف تنظيم البطولات العالمية
والدورات الأولمبية حتى تحقق العائد المادي المنتظر والذي اصبح يفوق توقعات كل المراقبين .

ان تقدم الالعاب وابرار القوانين السليمة لكافة الالعاب الرياضية في تعديل القوانين والتي غالباً ما تحدث بعد كل دورة أولمبية او دورات كاس العالم لجميع الالعاب الرياضية في أنها تهدف إلى زيادة المتطلبات على اللاعبين ، فعلى سبيل المثال زيادة المسافة في التصويب في كرة السلة وإضافة ميزة لتحقيق ثلاث نقاط ، وتقليص زمن التخلص من الكرة من (٣٠) ثانية إلى (٢٤) ثانية فقط ، وفي الكرة الطائرة من احتساب تغيير الإرسال بنقطة وتعديل عدد النقاط في الأشواط فضلاً عن وجود اللاعب الليبرو ، وفي كرة القدم من تحديد زمن ستة ثوان فقط لحارس المرمى للتخلص من الكرة بعد مسكها لعدم إضاعة الوقت وارجاع الكرة لحارس المرمى بالقدم من لاعبي الفريق . اما في لعبة الجمناستك عدم تكرار أي حركة في الجملة الحركية على الجهاز وتعديل مستويات الصعوبة وزيادة تصنيفها ، وفي ألعاب القوى من تعديل مركز ثقل الرمح وغيرها من التعديلات المهمة في الالعاب الرياضية.

وهنا يأتي دور الإرشاد النفسي الرياضي في وضع الأهداف وبرامج التدريب ، والتدخل لزيادة الثقة في النفس، وتطوير المهارات العقلية حتى تتماشى مع المتطلبات الجديدة للتعديلات الموضوعية ، أو إمداد اللاعب بكافة المعلومات اللازمة لتخطى هذا الحاجز الصعب.

٨- ممارسه المرأة للألعاب الرياضية :-

تزداد مساهمة المرأة في الرياضة على المستوى العالمي حتى أن توجهات الاتحادات الرياضية الدولية إلى الأعضاء في جميع الدول بأهمية مشاركة المرأة في ممارسه الأنشطة الرياضية ، ويدعم هذا القول ما وضعت بعض الدول العربية في اللائحة الخاصة لاتحاداتها الرياضية من اهمية تمثيل المرأة في عضوية مجالس إدارتها ، وتعين امرأة في حالة عدم اختيار واحدة عن طريق الانتخابات ، وكذلك تشكيل لجنة الرياضة والمرأة .

ومع زيادة الاهتمام بالمشاركة في المنافسات الرياضية ، دخلت المرأة في أنشطة رياضية لم تكن تمارسها من قبل مثل كرة القدم والملاكمة والمصارعة والجودو وغيرها . وبات واضحاً ظهور بعض المشكلات والاحتياجات الخاصة التي تفرق بين الذكور والأنوثة ، وأصبح من الضروري أن تحظى هذه المشكلات بمزيد من الاهتمام والدراسة والبحث حتى يمكن توفير أفضل الخدمات التي تعمل على التطوير والتقدم برياضة المرأة وتذليل كافة الصعاب التي تعترض هذه المشاركات .

ويمكن للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أن يساهم في تقديم الخدمات النفسية وفقاً لمتطلبات الجنس والمشكلات والاهتمامات التي تفرضها هذه الطبيعة الخاصة ، والعمل من خلال هذه الخصائص المميزة للمرأة حتى يمكن الوصول إلى أقصى ما تسمح به القدرات في هذا المجال .



٩ - ذوي الاحتياجات الخاصة :-

مع التقدم الحاصل في المجتمع الدولي وتغيير النظرة إلى ذوي الاحتياجات الخاصة ، والاهتمام بهذه الفئة وحقوقهم في ممارسة الحياة بصورة طبيعية ، ويبدو ذلك واضحاً في الالومبياد الخاص لذوي الاحتياجات الخاصة والذي يحتل مكانة بارزة في المجال الرياضي الحديث ، وهذه الفئات الخاصة والظروف التي تحيط بها ، والمشكلات التي تواجهها والتي قد تختلف عن الظروف العادية ، والمصادر المختلفة للضغوط وأساليب التكيف مع المجتمع بالإضافة الى الضغوط التي تولدها المنافسات والتي تضيف ظروفها مجموعة خاصة من الضغوط والاحتياجات النابعة من تعدد نواحي الإعاقة والتصنيفات لهذه الفئات ، كل ذلك يدعو إلى الحاجة لاستخدام التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي حتى تستكمل هذه الفئة مسيرتها التي بدأت بالكفاح من اجل مستوى أفضل في التكيف مع المجتمع والمنافسات الرياضية .



١٠ - الوقاية والتأهيل النفسي بعد الاصابات الرياضية :-

يمكن أن تساهم الضغوط النفسية في زيادة احتمال حدوث إصابة اللاعب ، وخاصة عند استخدام التدخل الجراحي والعودة إلى مزاوله النشاط الرياضي بعد إجراء العمليات وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالاحتكاك البدني والمهاري . وتساهم هذه المخاوف الناجمة عن الإصابة الاولى إلى تكرار الإصابة أو الحذر الشديد الذي قد يكون عاملاً مؤثراً في عدم الأداء الجيد ، ومن المحتمل أن ينعكس هذا بدوره على اللاعب ويؤثر سلبياً في مشواره الرياضي ، وقد يصل هذا اللاعب إلى الاعتزال المبكر وفقدان المواهب التي تم صقلها خلال فترات طويلة من العمل والتدريب والتي كان من الافضل استثمارها والاستفادة منها مدة اطول .



وتظهر هنا الحاجة الماسة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في تأخير حدوث التعب ، وتحمل الألم وإزالة المخاوف من الإصابات ، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية . وهناك العديد من البرامج التي تساهم في استعادة الشفاء والتي أثبتت صلاحيتها للعمل مع الرياضيين ، وخاصة فيما يتعلق بالتخفيف من وحدة توهم الإصابة ، وإزالة المخاوف المصاحبة لتكرار الإصابة ، وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الاحتكاك المباشر مع المنافس .

١١- غياب النشاط الرياضي المدرسي :-

فبعد ان كانت المدرسة تعنى بتزويد المتعلم بالمعلومات والمعارف اصبحت تعنى بجميع جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وذلك لإعداده لممارسة دوره في الحياة وتحقيق التكيف السليم لها . وهذا يتطلب بالتأكيد توفر الخدمات الإرشادية ، حيث تعد الرياضة المدرسية مجالاً لاكتشاف المواهب الرياضية ، وهي الركيزة الاولى للمنتخبات الوطنية في جميع الأنشطة الرياضية . ولكن اتضح جلياً هبوط المستويات الرياضية بسبب قلة وضعف ممارسة الطلبة للنشاطات الرياضية .

هنا يظهر بوضوح الدور الحيوي للإرشاد النفسي والرياضي في زيادة الدافعية لممارسة النشاط الرياضي ، وتصنيف التلاميذ وفقاً للمتطلبات العقلية والانفعالية والتدريب على المهارات النفسية الهامة ، ووضع الأهداف التي تعمل على الوصول إلى تحقيق المستويات المطلوبة في المراحل الدراسية للمواصلة والتقدم في التوافق النفسي والصحة النفسية للتلاميذ من ناحية ، وتدعيم المنتخبات الوطنية من ناحية أخرى.

١٢- التطور التكنولوجي :-

ان تطور ميادين العلم والمعرفة وقيام الثورة الصناعية رافقتها العديد من المشاكل على المستويين الفردي والاجتماعي ، إذ أدى هذا التوسع المعرفي المذهل الى مزيد من الحيرة والتردد في اختيار التخصص الذي ينسجم وقابليات الفرد ورغباته ، فضلاً عن ذلك فقد ظهرت كنتيجة لهذا التوسع المعرفي والتقدم التقني اعباء وضغوط من جراء ممارسة العمل انعكست على الوضع النفسي للفرد وعلى نمط علاقاته الاجتماعية ، يزداد التقدم العلمي وتطبيق التقنيات يوماً بعد يوم ، وتزداد الفجوة بين الدول القادرة على استيعاب مثل هذه التقنيات الحديثة وغيرها من الدول التي مازالت تنتظر هذا التطور وخاصة في المجال الرياضي . وهي تمثل الآن أحد أكبر الصعوبات التي تواجه الدول النامية في الوصول إلى تحقيق إنجازات على المستوى العالمي والأولمبي .

وقد أصبح إعداد اللاعب يتطلب الاستخدام الامثل لهذه التقنيات التكنولوجية في التعلم و التدريب والمنافسة ، واصبحت القدرة على تصنيع الأجهزة المحمولة وغيرها من وسائل القياس من أهم الأبعاد في تتبع حالة اللاعب أثناء الأداء بعيداً عن المعامل ، وامكن استخلاص العديد من النتائج التي تساهم في رفع المستوى وتصحيح مسار البرامج الموضوعية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج.

يقوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بدور رائد في هذا المجال حيث تسمح إمكانية نقل الحاسب الآلي إلى موقع المنافسة على سبيل المثال باستخراج البروفيل النفسي الفوري للاعب وسرعة الرصد

وتفسير الاستجابات وتحديد الحالة الانفعالية والعقلية للاعب ، ويتم الاستفادة من هذه المعلومات في توجيه وإدارة المنافسات الرياضية .

ونظراً لزيادة اللاعبين وصعوبة توافر الأعداد المناسبة في الإرشاد النفسي الرياضي خاصة في ظروف البطولات والدورات يأتي دور الحاسب الآلي في تقديم البرامج وتغطية الخدمات النفسية . ويقدم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي الحل لهذه المشكلة فقد نجح في مواكبة التقدم بتصميم الكثر من برامج المتابعة الإرشادية ، وتقديم معلومات فورية للاعب عن المؤشرات الفسيولوجية مثل ضربات القلب ومعدل التنفس ، ومستوى التوتر بطريقة تسمح بالتحكم في متغيرات الأداء . وتقديم الإحصائيات المطلوبة عن سير المنافسات إلى المدربين مع التوصيات والتوجيهات المناسبة ، وتقييم برامج الإعداد النفسي الفردية وتعديلها حتى تلبي احتياجات اللاعب . ويساهم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في هذا المجال عن طريق إمكانية رؤية وتسجيل الاستجابات النفس جسيمة في علاقتها بضغوط المنافسة ، وإتاحة الفرصة لتقديم المساعدة عن طريق استخدام الإذاعة عن بعد ، التغذية الراجعة الحيوية ووضعها في خدمة اللاعبين ، وتقديم الخدمات قبل الاشتراك في المنافسات من واقع البرامج التي تم تصميمها ، حتى أصبح الحاسب الآلي عضواً بارزاً في جلسات التوجيه والإرشاد ، هذا فضلاً عن المساهمة في معالجة وتنظيم كميات كبيرة من البيانات المرتبطة بتقييم اللاعبين في الجوانب النفسية والعقلية ، وتقديم خدمات مساعدة لمجموعة كبيرة من اللاعبين في المراحل العمرية المختلفة .

أسس الإرشاد النفسي الرياضي:

هناك العديد من الأسس الرئيسية لدراسة الإرشاد النفسي الرياضي والتي تعد بمثابة فلسفة العمل الإرشادي النفسي الرياضي ومن أهم هذه الأسس.

أولاً / الأسس العامة :

١ - الثبات النسبي للسلوك الإنساني :

يكتسب السلوك الإنساني صفة الثبات النسبي والتشابه بين الماضي والحاضر والمستقبل وكون السلوك ثابتاً نسبياً فإنه يمكن التنبؤ به في المستقبل عند الأشخاص العاديين وبما ان المرشد النفسي لديه الكفاءة في تعديل السلوك لذلك فان فهم سلوك الطالب ودراسة طرائق تعديله امر ضروري في عملية الإرشاد النفسي، اي ان السلوك عبارة عن اي نشاط يقوم به الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة ، فعلى سبيل المثال اذا تفوق احد الناشئين في نشاط معين ، ثم تفوق في فرق الدرجة الاولى ثم في الدوري الممتاز فانه يمكننا القول انه اذا تساوت الظروف والعوامل الاخرى فان هذا اللاعب سيصبح لاعبا دوليا متميزا.

٢ - مرونة السلوك الإنساني :

بالرغم من ان السلوك الإنساني ثابت نسبياً الا انه قابل للتغيير والتعديل ، فعلى سبيل المثال الشخص الذي يتميز بالسلوك العدوانى عندما نقوم بتدريبه وتهذيب سلوكه من خلال العمليات التربوية كممارسة الانشطة الرياضية التي تتطلب التلاحم مثل المصارعة والجودو والكاراتيه والملاكمة وغيرها من أنشطة المنازل فان ممارسته لأي من هذه الانشطة وفقا لقوانينها سوف يؤدي لاستنفاد طاقته العدوانية في نشاط تربوي يقره المجتمع لتحويل السلوك العدوانى الى سلوك سوي تربوي نتيجة لعمليات التدريب والتعليم .

٣ - السلوك الإنساني فردى - جماعي :

يعد السلوك الإنساني فردياً جماعياً بالرغم من تميزه الظاهر احياناً بانه فردى خالص او جماعي خالص ، فكل شخص يعد شخصا متميزاً عن الآخرين ولا بد للمرشد النفسي ان يأخذ ذلك بعين الاعتبار حتى يتمكن من توجيه الأفراد الى ما يحقق مصلحة الجماعة التي ينتمى اليها .

٤ - استعداد الانسان للتوجيه والإرشاد :

يوجد لدى الانسان العادي استعداد للتوجيه والإرشاد وان يثق بالعملية الإرشادية النفسية ويتوقع الاستفادة منها وفي المجال الرياضي يجب على الاخصائي النفسي الرياضي العمل على استثارة دافعية اللاعبين نحو الاستفادة من الخدمات الإرشادية فعلى سبيل المثال نجد ان هناك بعض الرياضيين الذي يشعرون بفقدان الثقة في قدراتهم الرياضية او يواجهون ضغوطا عديدة وايضا الرياضيين المصابين الذين يعتزلون الرياضة بسبب الاصابة ، فكل هؤلاء في حاجة للحصول على الاستشارات النفسية ولذا وجب تشجيعهم على الاستعانة بالأخصائيين النفسيين والتعاون معهم .

٥ - حق الفرد في الاستفادة من التوجيه والارشاد :

من حق المسترشد على المجتمع الذي يعيش فيه الاستفادة من خدمات التوجيه والارشاد ليحقق سعادته في حياته الشخصية والمهنية، اي ان خدمات الارشاد النفسي يجب ان تتوفر لكل الافراد بما فيهم الافراد الرياضيين لحاجتهم الماسة الى هذه الخدمات لتحقيق السعادة في ميادين حياتهم الشخصية والرياضية.

٦ - حق الفرد في تقريره مصيره بنفسه :

التوجيه والارشاد النفسي ليس اجبارياً وانما يقدم اختياراً يلجأ اليه الفرد عندما يحتاج اليها ، بمعنى ان العملية الارشادية ليست اجبارية ولكنها تقوم على رغبة الفرد الرياضي نفسه من خلال اختيار الوسائل المساعدة على حل المشكلة التي يعاني منها بمساعدة المدرب وادارة الفريق.

٧ - تقبل المسترشد :

لتحقيق الثقة المتبادلة بين الأخصائي النفسي والفرد يجب ان يتقبل الاخصائي النفسي الفرد كما هو وبدون شروط مهما كان سلوكه لتوفير المساعدة والحماية وسعة الصدر ليشعر الفرد بالاطمئنان والراحة النفسية

٨ - استمرار عملية الارشاد :

يحتاج الانسان الى التوجيه والارشاد النفسي من الطفولة وحتى نهاية الحياة .

٩- الدين ركن اساسي :

ان المعتقدات الدينية تعتبر ضوابط السلوك الانساني ، لذلك فأنها ركن هام واساسي لكل من الاخصائي النفسي والفرد الرياضي لأنها تعتبر معايير مقدسة محددة كما انها تؤثر بشكل كبير في العلاقة الارشادية.

ثانياً / الأسس النفسية والتربوية :

١- الفروق الفردية :

ان الافراد يختلفون فيما بينهم في جميع مظاهر الشخصية جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً لذا يجب مراعاة الفروق الفردية بينهم ، من هذا المنطلق نجد التباين في مستوى اداء اللاعبين وسماتهم الشخصية وقدراتهم الحركي و العقلية و البدنية ، حيث ان كل رياضي شخصيته تميزه عن الباقيين فحاجات اللاعبين ليست واحدة حسب ميولهم وقدراتهم واتجاهاتهم ودوافعهم وطموحهم وهذا بسبب العوامل الوراثية والبيئية ، لذا لا يمكن ان تكون البرامج التعليمية و التدريبية واحدة ، مما يلزم الاخصائي النفسي الرياضي ان يضع في الاعتبار الفروق الفردية بين الرياضيين عند وضع البرامج الارشادية .

٢- الفروق داخل الرياضي نفسه :

ان ادراك الرياضي للبيئة وما فيها من مؤثرات يختلف من مرحلة الى اخرى بسبب اختلاف نضجه النفسي والاجتماعي ومستوى نموه وتحصيله الدراسي .

٣- الفروق بين الجنسين:

من المتعارف عليه علمياً ان هناك فروق بين الذكور والاناث في النواحي الجسمية والفسولوجية والانفعالية والاجتماعية والحركية ، فنجد ان هناك فروق بين الجنسين في القدرات البدنية والمهارية والاتجاهات

والميول وفي المعايير الاجتماعية المتعلقة بالملبس وتكوين العلاقات ، لذلك يجب على الاخصائي النفسي مراعاة الفروق الفردية بين الجنسين عند وضع البرامج الارشادية نظراً للفروق الواضحة بينهما .

٤- الفروق في مطلب النمو :

ان مطالب النمو للفرد الرياضي في جميع مراحل الممارسة الرياضية هي واجب اساسي في عملية الارشاد النفسي الرياضي ، حيث انها تؤدي الى سعادة الرياضي ، وتتلخص في النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي والحركي ، وايضا تطور المهارات الحركية والصفات البدنية ، وتحقيق دوافع الفرد الرياضي للتفوق والوصول لأعلى مستويات واشباع حاجة الرياضي الى الامن والحب والتقدير والمكانة الاجتماعية .

ثالثاً / الاسس الاجتماعية :

يمكن تلخيص الاسس الاجتماعية لعملية الارشاد النفسي الرياضي بما يلي :

١- الاهتمام بالرياضي كعضو في جماعة :

يؤدي الرياضي بدور اجتماعي و يشترك في جماعات كثيرة ويكون له فيها ادوراً اجتماعية ، وهذا اللاعب له دوراً محدداً داخل الفريق ايضاً ، حيث يتأثر سلوكه بقيم ومعايير الجماعة الرياضية التي ينتمي اليها ، لذلك على الاخصائي النفسي الرياضي مراعاة دور الرياضي في الجماعة التي يوجد فيها متغيرات كثيرة والذي يشارك أعضائها الاتجاهات والقيم والمعايير والدوافع والميول .

٢- الاستفادة من كل مصادر المجتمع :

على الاخصائي النفسي الرياضي الاستفادة من الخدمات التي يمكن ان تقدمها المؤسسات الرياضية والتربوية المختلفة في المجتمع والتابعة الى الدولة حتى يمكن تقديم افضل الخدمات الارشادية النفسية لمن يحتاجون اليها .

رابعاً / الأسس الاخلاقية :

من ابرز الاسس الاخلاقية التي يستند عليها الارشاد النفسي ما يأتي:

١- المحافظة على سرية المعلومات :

من الضروري ان يقوم المرشد النفسي بكنم اسرار الرياضي وعدم البوح بها لان ذلك يفقد الرياضييين الآخرين الثقة في التعامل مع المرشد ويجعلهم يبتعدون عن عرض مشاكلهم الاجتماعية والنفسية ، الا ان هناك حالات مهمة قد تدفع بالأخصائي النفسي الرياضي الى البوح بأسرار الرياضي مثل حالات العدوان المباشر او الاضرار بسمعة ومكانه لاعبي الفريق او الحاق الضرر بطرف اخر برئ او بحالات مجتمعية اخرى ينبغي ان يباح بالسر لشخص مهم او مسؤول في الفريق .

ولذلك على الاخصائي النفسي الرياضي مراعاة الشروط التالية :

- يجب ان يكون الاخصائي النفسي الرياضي مؤهل من الجانبين (العلمية والعملية) للقيام بهذا العمل.
- يجب ان يراعي الاخصائي النفسي الرياضي الله في عمله ويراعى اخلاقيات المهنة .
- يجب ان يحافظ الاخصائي النفسي الرياضي على اسرار اللاعبين.
- يجب ان يؤدي الاخصائي النفسي الرياضي العمل بإخلاص وبذل اقصى جهد وافضل الطرق الارشادية التي تتفق مع مشكلة الرياضي وحاجاته.
- يجب ان يتبع الاخصائي النفسي الرياضي السلوك الشخصي والمهني .
- يجب ان يحترم الاخصائي النفسي الرياضي الزملاء من المدربين وأخصائي العلاج الطبيعي وجميع العاملين معه .
- يجب ان تتولى عملية الارشاد فريق متكامل يضم الاخصائي النفسي الرياضي والمدرّب واخصائي العلاج الطبيعي.

٢- ترك القرار النهائي للمسترشد (الفرد الرياضي) :

ان مهمة الارشاد النفسي الرياضي تتمثل بالوصول الى رؤيا مناسبة لطبيعة المشكلة التي يعاني منها الرياضي ، ثم معرفة الطول والسبل الكفيلة لعلاجها في الامكانيات المتاحة ، الا ان مسالة اتخاذ القرار ينبغي ان تترك له (المسترشد) ، ولا يجبر على اتخاذ اي قرار معين قد يؤثر في ثقة الفرد بنفسه ، لذا وجب ترك اتخاذ القرار الذي سيمكنه مستقبلاً من الاعتماد على نفسه في حل مشكلاته وهذا يعد من الاهداف الاساسية للعملية الإرشادية.

خامساً / الاسس العصبية والفسولوجية:

١. الناحية الجسمية والنفسية:

عندما يسلك الرياضي سلوك ما في محيطه البيئي فانه يسلك كوحدة نفسية جسمية ، فالحالة النفسية تؤثر في الحالة الجسمية والعكس صحيح ، فعلى سبيل المثال نجد ان هناك بعض الرياضيين الذين تتناهم حالة حمى البداية قبل الاشتراك في المنافسات تظهر عليهم بعض الاعراض النفسية السلبية مثل شدة الاستثارة والنرفزة والاضطراب والارتباك وضعف التذكر والشعور بالخوف من المنافس وفقد الثقة في القدرات الذاتية ، وعدم ثبات الحالة الانفعالية وكل هذه الاعراض النفسية تؤثر على الناحية الفسولوجية حيث تزداد سرعة التنفس وسرعة نبضات القلب وزيادة افراز العرق وارتعاش الاطراف والحاجة الماسة للتبول ، والاخصائي النفسي يجب ان يكون لديه معرفة وافية عن وظائف الاجهزة الحيوية للفرد الرياضي ومدى العلاقة بين تلك الاجهزة وسلوكيات الفرد الرياضي.

٢. الجهاز العصبي:

وهو الجهاز الرئيسي الذي يسيطر على اجهزة الجسم الاخرى من خلال الرسائل العصبية الخاصة التي تقوم بنقل المثيرات الداخلية والخارجية ويستجيب لها في شكل تعليمات الى اعضاء الجسم ، مما يؤدي الى

تكيف نشاط الجسم ومؤامته لوظائفه المختلفة الارادية واللاإرادية الضرورية للحياة ، فعن طريق الجهاز العصبي يستطيع الفرد ان يتفاعل مع بيئته الداخلية والخارجية .

مبادئ الإرشاد النفسي الرياضي:

من المبادئ الأساسية التي يستند إليها الإرشاد النفسي الرياضي هي الاتي :

أولاً / استعداد اللاعب : هو مدى استعداد الرياضي لتقبل النصح والإرشاد ويتم ذلك من خلال :

- تهيئة المناخ النفسي والاجتماعي للرياضي للتحدث عن مشاكله بصراحة.
- أن يؤكد للرياضي أن ما يفصح به محاط بالسرية التامة.
- تدعيم التفاعل الاجتماعي، والتواصل الفكري والذهني مع الرياضي.
- تنمية رغبة الرياضي في التوجيه والإرشاد النفسي لتحقيق صحة نفسية أفضل.

ثانياً / احترام الإرادة: ان عملية التوجيه والإرشاد مشاركة بين المدرب واللاعب والأخصائي النفسي الرياضي ، واللاعب هو المحور الأساسي لذلك فهو صاحب المشكلة يعيش فيها وينفعل بها ، وهذا يحتم علينا احترام إرادته في اختيار الوسائل المساعدة لحل مشكلته وعليه يجب مراعاة ما يلي:

- أن يظهر المدرب للاعب الاحتمالات والوسائل المساعدة لحل مشكلته واحترام ارادته في ذلك.
- تهيئة الجو المناسب لاستثارة القدرات العقلية له ، واستعداداته الخاصة.
- الاعتراف بحرية اللاعب وحقه في اختيار وتقرير مصيره.

ثالثاً / الثقة المتبادلة : من الأهمية أن يشعر اللاعب بالأمان والاطمئنان النفسي لتحقيق الثقة المتبادلة بين الجميع ، وتسهيل تقديم الخدمات النفسية له والاستفادة منها والعمل على تغيير وتعديل سلوكه الذي يتعارض مع تقاليد ومعايير المجتمع ، واكتساب اللاعب القيم الأخلاقية والروح الرياضية وسلوكيات اللعب النظيف ، وهذا الأمر يتطلب تدعيم الثقة بين المدرب واللاعب حتى لا يلجأ اللاعب إلى الهروب وإخفاء مشكلته خلال مراحل عملية التوجيه والإرشاد.

رابعاً / الفروق الفردية:

يتباين مستوى القدرات الحركية والبدنية والاستعدادات النفسية والسمات الشخصية بين اللاعبين ، ولكل لاعب شخصيته الخاصة وحاجاته وميوله واتجاهاته وقيمه ودوافعه وطموحاته التي تختلف عن بقية اللاعبين، وعليه يجب أن تتعدد طرق التوجيه والإرشاد في ضوء الفروق الفردية بينهم ، كما أنه لا توجد طريقة واحدة تتناسب مع الجميع ، وعلى المدرب والأخصائي النفسي الرياضي عند التوجيه والإرشاد أن يضع في الاعتبار الاختلاف بين اللاعبين في جميع المظاهر: الجسمية، والشخصية، والانفعالية، والاجتماعية.. الخ.

خامساً / الاستمرارية:

يجب ان تكون الرعاية النفسية مستمرة مع اللاعب خلال حياته الرياضية (منذ نشأة اللاعب حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية وحتى بعد الاعتزال) وعلى ذلك فإن تكامل واستمرار وتتابع خدمات التوجيه والإرشاد مبدأ هام وضروري له طالما مستمر اللاعب في التدريب والمنافسة وحتى بعد الاعتزال، ومواجهة مظاهر الوحدة النفسية لأي رياضي معتزل سواء في مجال اللعب أو التدريب أو التحكيم أو الإدارة.

سادساً / مطالب النمو :

حيث أن دوافع اللاعب تتعدل وتتطور مع العمر، فإن حاجاته تتغير حسب مطالب مراحل النمو، فعلى المدرب مراعاة ذلك عند التوجيه والإرشاد النفسي ، ونظراً لأن النمو عملية مستمرة ومتدرجة و لكل مرحلة خصائص معينة تختلف في الشدة والشكل والمظهر، فإن مطالب النمو تتغير وتتعدل من مرحلة لأخرى .

الفصل الثاني

اهداف واهمية ومجالات الارشاد النفسي الرياضي

اهداف الارشاد النفسي الرياضي

ان للإرشاد النفسي الرياضي دور كبير ومهم في توجيه السلوك الحركي للمتعلم واللاعب ، حيث انه يساعد على تشذيب الاخطاء وتعديل السلوك بما يتلاءم مع السوك الاعراف والتقاليد سواء كانت في المجتمع بصورة عامه او في المجال الرياضي خاصة . ولالإرشاد النفسي الرياضي اهداف محددته تنقسم الى قسمين:

اولاً / الاهداف العامة للإرشاد النفسي الرياضي :

تتمثل هذه الاهداف بالاتي :

١ - تحقيق الذات :

يمثل أحد الأهداف الأساسية في الإرشاد النفسي الرياضي ، حيث أن الدراسات والبحوث التي تناولت الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين قد أوضحت أن الرياضيين بصفة عامة من الجنسين يتمتعون بمستوى أعلى من المتوسط في تحقيق الذات..

وان الاهتمام بالإرشاد النفسي في المجال الرياضي بالعمل مع المتعلم واللاعب من خلال فهم استعداداته وإمكاناته المتعددة ، وتقييم نفسه حتى يمكن تحقيق أقصى درجة ممكنة من قدراته والعمل على التعرف على أهدافه وطموحاته وما يصبو إليه من اشتراكه في المجال الرياضي والآمال التي يحاول تحقيقها على كافة المستويات المحلية والإقليمية والعالمية والأولمبية ومن ثم العمل في خطوات مترجحة إلى تحقيق الذات. ولكي يتم تحقيق هذا الهدف (تحقيق الذات) يجب توفر الاتي :

تنمية الذات :

يلعب مفهوم الذات دوراً هاماً في المجال الرياضي ، ففكرة اللاعب عن نفسه تؤثر على أدائه ، والطريقة التي يشعر أن الآخرين يدركون بها تؤثر على علاقته بهم ، وتحدد شخصيته ، استجاباته ، روحه التنافسية ، انجازاته ، ومستوى طموحه تبدو أهمية مفهوم الذات في أن طبيعة المجال الرياضي قد تخلق موقفاً ينتج عنه علاقة مختلفة بين اللاعب وإدراكاته ، فعندما يمارس الفرد إحساساً سلبياً بالخبرة يعني ذلك أن هناك تصارعاً مع الذات وتضارباً في الخبرات ، وهذا يخلق عدم الرضا الذي يؤثر على مستوى الأداء الرياضي ، وقد يصل إلى تجنب ممارسة النشاط الرياضي . وتدعم خبرة الفوز مفهوم الذات بطريقة إيجابية في حين أن خبرة الفشل والهزيمة تؤثر بصفة خاصة على مفهوم الذات . وقد اكد العديد من المختصين في ان عدم التعرف السليم على الذات الجسمية يصعب معها تحقيق الإنجاز في المجال الرياضي .

ويهدف الإرشاد النفسي الرياضي إلى تنمية الذات من خلال ممارسة الإحساس بالنجاح ، فمواقف الفوز تساهم في زيادة التعرف على الذات وتدعم الخبرة المفهوم الإيجابي للذات . وهذا ما اوضحته العديد من الدراسات التي اثبتت حدوث التغيير في مفهوم الذات عن طريق برامج والإرشاد النفسي الرياضي والتي تسعى الى تنمية الذات الجسمية .

توجيه الذات :-

يهدف الإرشاد النفسي الرياضي إلى تأكيد مبدأ التوجيه الذاتي واعتماد المتعلم واللاعب على نفسه واستقلاله التام ، لأن المسؤولية تقع على عاتق اللاعب الذي يقوم بالأداء بمفرده دون أن يعاونه أحد ، ويهدف أيضاً الى ضرورة التدرج في الاستقلال الذاتي تحسباً لتلك الظروف التي يقف فيها في المنافسة بعيداً عن المدرب ويتخذ قراراته المؤثرة في النتائج بصورة مباشرة وخاصة في المواقف الضاغطة (اثناء المنافسة) .

ان اتخاذ القرار في المجال الرياضي غالباً ما يتم تحت الظروف الضاغطة ، مما يتطلب الاختيار بين بدائل صعبة ، وخاصة في تلك الأنشطة التي يلعب فيها الوقت دوراً حاسماً مثل الثواني الأخيرة في مباريات كرة السلة وكرة اليد او النقاط الأخيرة في رياضه الريشة الطائرة او التنس .

ان التركيز على تدعيم توجيه الذات من خلال برامج موضوعية تتدرج في أن يصل اللاعب الى المنافسة وقد أصبح مؤهلاً على اتخاذ كافة القرارات المرتبطة بمفرده وقدرته على وضع البرامج في إشراك اللاعب في التخطيط مع ترك مساحة كافية لتبادل الآراء ، وهناك العديد من البرامج التي تضع الإطار العام وتترك للاعب الخطوات المطلوب اتباعها والقرارات الواجب اتخاذها .

٢- تحقيق التوافق :-

هو العمل على إحداث التوازن بين بيئة المنافسة والبيئة الحياتية المحيطة به ، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات المتعلم واللاعب ومقابلة متطلبات البيئة المحيطة ، ويجب النظر إلى ان التوافق هو نظرة متوازنة في كافة المجالات (الشخصية ، المهنية ، والاجتماعية) .

يتم التركيز في تحقيق التوافق النفسي في المجال الرياضي على جانبين اساسيين هما : الأول التوافق الشخصي بين (المتعلم او اللاعب) في الفريق وبصفة خاصة في الأنشطة الرياضية الفردية حتى يتم توفير أفضل جو للتقدم والنمو، والثاني وهو التوافق الاجتماعي داخل الأنشطة الرياضية الجماعية وأهمية تماسك الفريق في تحقيق الفوز والعمل لمصلحة الفريق وتحمل المسؤولية.

يزداد الاهتمام في الإرشاد النفسي الرياضي على تنمية المهارات النفسية والعقلية التي تمكن المتعلم او اللاعب من التغلب على المواقف الصعبة ومواجهة الضغوط في المنافسات والقدرة على اتخاذ القرارات المنطقية حتى يمكن تحقيق التوافق الذي يؤدي بدوره إلى تحقيق الأهداف المرجوة .

٣. تحقيق الصحة النفسية :-

تشير الصحة النفسية إلى تكامل الشخصية والنضج الانفعالي ، وهي حالة نسبية تتفاوت درجاتها بين الأفراد وتتضمن التوافق النفسي والاجتماعي والذاتي والشعور بالرضا والسعادة والصمود أمام الشدائد والأزمات والجهود البناءة والقدرة على الإنتاج ، وهي ليست مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية.

ويجب التفريق في هذا المجال بين تحقيق الصحة النفسية كهدف وبين تحقيق التوافق كهدف فقد يكون اللاعب متوافقاً مع بعض المواقف ولكنه قد لا يكون صحيحاً نفسياً لأنه قد يجري البيئة خارجياً ويرفضها داخلياً.

ومن الواجب مساعدة اللاعب على معرفة النفس والاستبصار بها عن طريق التعرف على نواحي القوة والضعف والدوافع والأهداف التي تحركه واستشفاف الحيل الدفاعية والتأكيد على مواجهة المخاوف وتحليلها وتشجيعه على الاعتراف بالعيوب والنواقص ، ومن ناحية أخرى مساعدته على الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية والاندماج مع الناس وتكوين صداقات متعددة داخل بيئة (الرياضة ، الأسرة ، العمل أو المدرسة).

ان الممارسة والتدريب على حل المشكلات بالأسلوب الموضوعي والمساعدة على اكتشاف نفسه بنفسه أي التعرف على قدراته وإمكاناته الخافية أو المهلة والتحفيز على إتقان العمل والذي يؤدي إلى الشعور بالنجاح والفوز والذي يعتبر أفضل السبل في زيادة الثقة في النفس ، والتركيز على الاهتمام بالصحة الجسمية فهي خير وسيلة لمقاومة الضغوط النفسية. وهنا يتم العمل على مساعدة المتعلم او اللاعب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية وتطوير الجوانب الشخصية والقدرة على حل المشكلات بنفسه والتعرف على أسبابها وكيفية تشخيصها والعمل على إزالة الأسباب والتغلب عليها حتى يشعر المتعلم او اللاعب بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويستطيع استغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة متطلبات المنافسات.

ثانياً / الأهداف الخاصة للإرشاد النفسي الرياضي :-

تتبع هذه الاهداف من متطلبات بيئة المجال الرياضي والتي يمكن عرضها كما يلي:

١- تطوير مستوى الأداء.

٢- تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب والمدرّب.

٣- العلاقة المتبادلة بين اللعب والمدرّب.

٤- التغلب على الضغوط النفسية.

٥- تماسك الفريق.

٦- التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

١- تطوير مستوى الأداء :-

يمثل تطوير مستوى الأداء الشغل الشاغل لكل العاملين في الحقل الرياضي حيث أنه المحور الأساسي للتنافس ، وهو الذي يعكس التفوق وتحقيق الفور ويتطلب تضافر الجهود المشاركة ، وهو بذلك يمثل أحد أهم الأهداف الخاصة في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي .

ويتم العمل في الإرشاد النفسي الرياضي بصورة مباشرة عن طريق التطبيق الفعلي لبرنامج الإعداد النفسي ، حيث حظى هذا الموضوع باهتمام العلماء والباحثين وتم التركيز على تطوير الأداء من خلال متطلبات الأداء العقلية والانفعالية واحتياجات اللاعب الحقيقية ، ووضع البرامج التي تعمل على الوصول إلى حالة الأداء المثالية .

٢- تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب والمدرّب :-

• اللاعب :-

يهدف تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب إلى الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بطريقة غير مباشرة استناداً إلى التعرف على تحديد جوانب القوة والقصور التي تساهم بدرجة كبيرة في تدعيم أبعاد الشخصية المؤثرة على الأداء . وقد حظى هذا الهدف باهتمام الباحثين والعلماء حيث تم وضع البرامج من واقع البروفيل الشخصي للاعب ، وتم المتابعة الدقيقة وتعديل البرامج وفقاً لاحتياجات اللاعب ، وعلى الرغم من أن هذه الطريقة تساهم بطريقة غير مباشرة في تطوير مستوى الأداء إلا أنها أوضحت أنها ذات فاعلية ويعتمد عليها كخطوة أساسية في وضع برامج الإعداد النفسي للرياضيين .

• المدرّب :-

ان لسلوكيات بعض المدربين تأثير سلبي على اللاعبين اثناء المنافسات وبصفة خاصة بعد تكامل الاعداد البدني والنفسي . ومن أمثلة ذلك ما حدث في بطولة العالم للجيمباز (١٩٨٧) في روتردام بعد أن أخفق واحد من أفضل لاعبي كندا والذي يشهد له دائماً بالتعقل والهدوء على جهاز حسان الحلق ، وقد حدثت إصابة للاعب الولايات المتحدة الأمريكية (تيم داجيت) بكسر في عظمتي الساق والفخذ على حسان القفز سمع صوتها في أنحاء الصالة وقد أدى ذلك إلى توقف البطولة لمدة ثلاث دقائق .

ومن خلال ما ذكر عن بعض الأمثلة الرياضية بات واضحاً أن اقتصار الإعداد النفسي على اللاعب دون المدرّب يمثل أحد الأخطاء التي يجب تجنبها ، لذا يجب العمل على الأعداد النفسية للمدرّب بحيث يصبح جاهزاً للتعامل مع المواقف الضاغطة والظهور بمظهر الواثق من نفسه والذي ينعكس بدوره على اللاعب بطريقة إيجابية ، وليس هذا فقط ولكن المساهمة في المشاركة في الإرشاد النفسي الرياضي وفقاً لشروط وقواعد خاصة وكذلك الإعداد والتأهيل للتدخل في مواقف الأزمات .

ويمثل هذا الهدف أحد الاتجاهات الحديثة في الإرشاد النفسي الرياضي من التكامل في إعداد كافة

العاملين في تطوير مستوى الأداء وعلى رأسها المدرّب وهيئة التدريب والإداريين والحكام المسؤولين . ويهدف تطوير الجوانب الشخصية في المدرّب إلى تطوير مستوى الأداء بطريقة غير مباشرة استناداً إلى الثبات الانفعالي للمدرّب في مواقف الأزمة يعكس الثقة في النفس مما يشعر اللاعب أن الأمور تسير على

خير ما يرام حتى في أصعب المواقف في المنافسات ، وعندما تكون الظروف في غير صالح اللاعب أو الفريق .

٣- العلاقة المتبادلة بين المدرب واللاعب : -

وهي مدى الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب ، ومدى تقبل اللاعب لبرامج التدريب الموضوعة ذات الاحمال العالية والتي تتطلب الجهد الشاق والعمل المتواصل ، وفي حالة انعدام هذه الثقة أو حتى مجرد الشك في قدرات المدرب على تطوير مستوى الاداء فإن التقدم والتفوق يصعب تحقيقه . ويجب أن يشعر اللاعب أن المدرب قادراً على حل جميع مشكلاته سواء في التدريب أو خارج التدريب ، وأنه يستطيع أن يقف إلى جانبه في الأزمات ويتدخل لصالحه خاصة في تلك المشكلات التي تحدث دون أسباب ظاهرة ودون مقدمات كفقد اللاعب احد المقربين إليه أو إصابته إصابة بالغة وما يترتب على تلك المواقف من ضغوط ومشكلات نفسية ومادية واجتماعية . حيث يتم تقوية هذه العلاقة المتبادلة بين المدرب واللاعب باتخاذ بعض الإجراءات التربوية وخاصة خلال مرافقة اللاعب في الرحلات والمعسكرات خارج أو داخل الوطن ، مع المدربين الذين ليس لديهم معرفة قوية بإمكانات وقدرات للاعبين .

٤- التغلب على الضغوط النفسية :-

يحتاج اللاعب إلى التغلب على الضغوط النفسية أثناء المنافسات في جميع المراحل العمرية وصولاً الى المستويات العالية . ويمثل هذا الهدف أحد الأبعاد الهامة لعملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للوصول إلى تحقيق الأهداف العامة . ان المشكلة الرئيسية التي يعاني منها اللاعب هي في تعدد مجالات الضغوط النفسية من الجو المحيط بالمنافسة والضغوط الفسيولوجية والضغوط العقلية ، والاجتماعية وغيرها . وإن متطلبات التنافس والجهد المبذول للتفوق قد تصل إلى درجة العزوف عن المشاركة في منافسات الرياضية . ولا يقتصر الأمر في هذا المجال على اللاعب بل يتعداه إلى المدرب والذي يحتاج أيضاً إلى التدريب على المواجهة والتغلب على الضغوط النفسية حتى يتمكن قيادة المنافسات بالطريقة التي تساهم في تحقيق الأهداف ، وألا يكون مصدراً لإزعاج وفقدان الثقة في حالة شعور اللاعب بعدم قدرة المدرب على مواجهة مواقف الأزمات . حيث يهدف الإرشاد النفسي الرياضي إلى تدريب كل من اللاعب والمدرب والمشاركين في تطوير الأداء على أساليب الوقاية وطرق التعامل ومواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها وتحديد أفضل الطرق التي تتناسب مع المواقف المختلفة .

٥- تماسك الفريق :-

تماسك الفريق هو المحور الذي تدور حوله معظم الإجراءات مع الفرق الرياضية وبصفة خاصة الفرق الناجحة ، وأن التماسك المبني على التفاعل هو العامل المساعد في الأداء الجيد ، ويعتبر التماسك الاجتماعي للفريق هو محصلة لجميع القوى النفسية والاجتماعية التي تجذب اللاعبين وتدفعهم إلى مقاومة التخلي عن عضويته وأن حجم الاتصالات الحركية المتبادلة بين اللاعبين والموجهة إلى النواحي الخطئية للفريق ، أو الدرجة التي تظهر قوة العلاقة الحركية بين كل لاعب في الفريق وباقي اللاعبين ، كما انها دلالات لقوة الرابطة الحركية بين أفراد الفريق وهي بدورها تعبر عن التماسك الحركي للفريق ، ويتم تدعيم تماسك الفريق

من خلال العمل على التماسك الاجتماعي والحركي للفريق وذلك باتخاذ الإجراءات المناسبة في الظروف والمواقف لزيادة الاتصال الاجتماعي بين اللاعبين بعضهم البعض .

وتمثل المؤازرة النفسية خلال مواقف المنافسة ذات الاستثارة العالية مثل حالات ما بعد الهزيمة وانخفاض مستوى الطموح أهمية بالغة ، حيث أن دور المرشد النفسي الرياضي في تلك المواقف أهم من تواجده مع اللاعبين في مواقف الفوز والانتصار ، وتأهيل رئيس الفريق وإكسابه المهارات اللازمة لتماسك الفريق من خلال البرامج المقننة والتي تساهم في كيفية اتقانه الدور المطلوب في اللحظات الحرجة من المباريات ، وتشجيع الفريق على تخطي الصعاب من بين أهم الأهداف التي يسعى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى تحقيقها .

٦- التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية :-

يمثل التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية أهمية بالغة لدى اللاعب والمدرّب ، وتكمن المشكلة في كيفية تحديد متى يكون اللاعب مستعداً للعودة إلى الملاعب حيث أن العودة بعد الشفاء وقبل اكتمال الإعداد النفسي والعقلي والانفعالي قد يزيد من المخاطرة في تكرار الإصابة مرة ثانية.

ويفنقر معظم المدربين واللاعبين إلى كل من المعلومات والمهارات المرتبطة بالتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية ، ويعتبر ذلك أحد أهم الأهداف الخاصة بعملية الإرشاد في تقديم المعلومات إلى اللاعب المصاب وأعضاء الفريق المعالج .

ان اللاعب الذي يكون عرضة للإصابة يبدو أنه غير آمن وذو مستوى عال من القلق ويمكن بهذه الطريقة زيادة احتمال إصابة نفسه ، وهذا ما اكده (فيشر) ومجموعة من العلماء على أهمية العوامل النفسية في تأهيل الرياضي بعد الإصابة ، وقد أشارت البحوث التي ساهمت في تحديد بعض المتغيرات النفسية المصاحبة للآلام النفسية بعد الإصابة ومنها سلوك المخاطرة والقلق والتوتر العالي والمنخفض وسمات الشخصية ان اختلاف استجابات اللاعبين لحدوث الإصابة وفقاً لمستوى تقدير الذات سمة القلق والدافعية ، بالإضافة الى وجود عوامل موقفيه متعددة مثل طبيعة ومدى الإصابة لنوع النشاط الرياضي ، و توقيت الإصابة في الموسم الرياضي ، ونوع ودرجة الإصابة والتي قد تصل إلى الاعتزال المبكر . ويمثل هذا الهدف أهمية قصوى في الإرشاد النفسي الرياضي حيث العمل على سرعة عودة اللاعب إلى المنافسات بعد التأكد من الصلاحية التامة ، وان المساهمة في التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية يتم من خلال مجموعة القواعد التي تنحصر فيما يلي :-

١. كيفية حدوث الإصابة ؟ إذا أمكن تفادي الإصابة فلن يعاني اللاعب من الألم البدني أو النفسي المصاحب .

٢. كيف يستجيب اللاعب عند حدوث الإصابة ، وحتى يتم ذلك يجب معرفة ودراسة أنماط الاستجابات النفسية للإصابات الرياضية التي يمارسها اللاعبون .

٣. كيف يتم تقديم خدمات التأهيل النفسي للإصابة الرياضية ؟

وقد أشارت البحوث والدراسات إلى مجموعة من التداخلات منها :-

- وضع الاهداف :- هي الاستراتيجية التي فيها يتعاون اللاعب المصاب مع المرشد النفسي الرياضي في وضع أهداف التأهيل ، وتسمح هذه الطريقة بإيجاد الدافعية ، وقد أشارت الدراسات أن وضع الاهداف كان مصاحب لسرعة الشفاء مع مجموعة المصابين بإصابات الركبة ومفصل الدم .
 - الاسترخاء والتصور العقلي :- وهي استراتيجية تتضمن الاسترجاع العقلي للعائد المرغوب من التأهيل مثل الالتئام العودة لممارسة النشاط الرياضي ، أداء المهارات الحركية ، وبمد التصور العقلي اللاعب بطرق التغلب على الألم والتوتر المصاحب لتأهيل الإصابة .
 - الإرشاد النفسي :- يتم فيه إعطاء الفرصة لمناقشة اهتمامات اللاعب بصورة خاصة بعيداً عن الأفراد الذين تهمهم عودة اللاعب إلى ممارسة النشاط الرياضي . ويمكن أن يحدث الإرشاد بصورة فردية أو جماعية وتساهم الطريقتين في المساندة الاجتماعية ويسمح الإرشاد الجماعي أن يتفهم اللاعبون أنهم ليسوا وحدهم المصابين والاستفادة من خبرات الآخرين المشاركين في نفس المشكلات.
- ٤- متى يكون اللاعب مستعداً نفسياً للعودة إلى الدخول في المنافسات ؟ حيث يسمح للاعب بالعودة للمشاركة في المنافسات عندما يكون جاهزاً من الناحية البدنية والنفسية . ويزداد الاهتمام بهذا الهدف لاحتمال حدوث الإصابات قبل البطولات العالمية والدورات الأولمبية وبعد الفترات الطويلة من الاعداد والتدريب المكثف ، والتكاليف الباهظة التي تصل إلى الملايين ، والآمال المعقودة على إحراز الميداليات ، ولذلك نجد موضوع التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية يوضع على قائمة الاهداف الخاصة في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

اهمية الارشاد النفسي الرياضي:

للإرشاد النفسي الرياضي اهمية كبيرة في حياة الرياضي سواء كان متعلماً او لاعباً ، وذلك لأنه يدخل ضمن تعديل وتقويم السلوك ... ومن هذه الأهمية الاتي :

- يستخدم معياراً للجودة ، حيث أن كفاءة الإرشاد النفسي الرياضي قد تساعد على زيادة فاعلية التعلم والتدريب ، وتقدم خدمات ايجابية تساهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي.
- يمثل القاعدة الأساسية للتعلم والتدريب ، من خلال اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، والاستفادة من التغذية الرجعية الفورية بأنواعها المتعددة.
- يمكن أن يكون خزين للمعلومات في السلوك التنافسي والأخلاقي من خلال استخدام طريقة (ماذا لو) "What if" والتي يمكن أن تمد اللاعب والمدرّب بالتدريب على حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسات وحياة اللاعب بشكل عام.
- يساهم بالمشاركة في مجالات متعددة من الاهتمامات: طرق خفض التوتر، العلاقة بين المدرّب واللاعب ، التدخل في مواقف الأزمات ، حل المشكلات ، تماسك الفريق ، التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.
- يساهم في النمو المهني وخاصة عند تأهيل المرشدين الجدد لتطبيق طرق علم النفس الرياضي في الإرشاد والاستفادة من عملية التدريبات الميدانية.
- يحظى باهتمام الباحثين والعلماء وهذا يساهم في مزيد من النمو المهني وحل المشكلات وتطوير الخدمات التي تقد إلى اللاعبين وهيئة التدريب.



مجالات الإرشاد النفسي الرياضي

لما كان الهدف من الإرشاد النفسي الرياضي يتمثل بمساعدة الفرد الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ، لذا فإنه لا بد من ان تتعدد مجالاته لتشمل كل ميادين الحياة، سواء في الأسرة أو الملعب أو غير ذلك من المؤسسات التربوية أو المهنية والاكاديمية كما انها لا بد أن تقدم لجميع الأفراد الرياضيين وعبر مراحل العمر المختلفة التي يمرون بها .

- إرشاد المتعلمين
- إرشاد المستويات الرياضية العالية .
- الإرشاد المدرسي .
- إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة .
- إرشاد المرأة
- إرشاد كبار السن .

أولاً / إرشاد المتعلمين

ان تواجد الوالدين (الاب - الام - الاخوان) في دف وتشجيع المتعلم والضغط عليه للوصول الى مرحلة المنافسات في أنشطة رياضية معينة لتحقيق طموحاتهم الشخصية على الرغم من ان قدراته قد لا تتماشى مع متطلبات هذه الأنشطة ، ويتم مسايرة الآباء في تحقيق أحلامهم وليس تحقيق طموحات المتعلم الشخصية . حيث يمارس اغلب المتعلمين بعض الانشطة الرياضية ليس من أجل المتعة في الممارسة الرياضية ولكن بدافع الحاجة الى الحب من المدرب الذي يمثل دور الأب في حياة اللاعب .

يواجه المتعلم خلال مراحل التعلم معاناة وضغوط وقلق مشابهه لما يتعرض له لاعبي المستويات العالية التي تصاحب المواقف الضاغطة في التعلم والتدريب والمنافسات وما تفرضه برامج الإعداد الشاقة من متطلبات سواء كانت (حركية - حركية - مهارية - نفسية) .

ان ضرورة تواجد الإرشاد النفسي في هذا المجال والذي يحتاج الى قدر كبير من الفنيات والاساليب الخاصة به ، حيث المواجهة مع العديد من المشكلات والتي تنبع من ضعف القدرة على التعبير وإدراك المفاهيم المجردة وقلة الانتباه والتركيز...وتزداد الحاجة الى الإرشاد النفسي الرياضي بسبب انتشار مجموعة من الظواهر مثل الاحتراق النفسي والتدريب الزائد ومطالب النمو التي قد تتحقق كلياً أو جزئياً ولا يتحقق بعضها مما يسبب بعض المشكلات . وحتى ينمو المتعلم بطريقة سوية فمن الواجب إشباع الحاجات النفسية والتي قد لا تشبع بدرجة كافية وغيرها من المشكلات الذي يؤكد الحاجة الماسة الى الإرشاد النفس الرياضي في هذا المجال الحيوي .

ثانياً / إرشاد المستويات الرياضية العالية :-

ان وصول المتعلم او اللاعب الى مستوى متمز بالمجال الرياضي هو أحد أهداف الممارسة الرياضية في المستويات التنافسية ، ويتطلب بذل الجهد والوقت للوصول الى هذا الانجاز ، وحتى يقطع المتعلم او اللاعب

هذا الطريق الطويل من مرحلة الطفولة وحتى الوصول الى التنافس في المستويات العالمية والأولمبية يواجه الكثير من المواقف الضاغطة والمشكلات المتعددة منها القلق والخوف والتوتر وغيرها ويلعب الإرشاد النفسي الرياضي دوراً بارزاً في اتجاهين الأول في مرحلتي التعلم والتدريب والثاني في المنافسات الرياضي حيث يواجه هذا المتعلم او اللاعب مشكلات التدريب الزائد والاحترق النفسي واستمرار الدافعية لبذل الجهد ، وضع الاهداف ، والتغلب على الفشل ، ومواجهة كافة الضغوط النفسية . مما يتطلب الأمر في المنافسات التدخل في مواقف الأزمات أي أن هذا المجال المتعدد الأبعاد يوضح الحاجة الماسة الى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وذلك من اجل الوصول الى اقصى ما تسمح به قدراته الخاصة . علما ان هذا المجال يحظى بالاهتمام في الدول المتقدمة ويعكس ذلك أن عدد المرشدين الذي رافقوا بعثة الولايات المتحدة الأمريكية الى دورة سيول الأولمبية بلغ (٤٧) مرشداً نفسياً رياضياً .

ثالثاً / الإرشاد المدرسي :-

يمثل هذا المجال أحد الأبعاد الهامة في تطور رياضة المستويات العالية ، ورفع مستوى صحة المواطن حيث أن تقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي التي تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء والجوانب الشخصية للطالب من الاهمية بمكان .

ويقصد بالإرشاد المدرسي تلك العملية لاكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية وفقاً لمتطلبات الأنشطة الرياضية حتى يساهم ذلك كخطوة نحو الإعداد المتكامل للاعب المستقبل ، حيث يصعب الوصول الى مستويات رياضية عالية في ظل غياب الإعداد النفسي الطويل المدى وتقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي الضرورية التي تعمل على تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية . وفي حالة إعداد المرشد المدرسي أو المدرس المرشد بطريقة متكاملة يمكنه القيام بهذا الدور على أكمل وجه ، ويمكن أن يساهم ذلك في تحقيق تقدم الرياضة في المجتمع.

رابعاً / إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة :-

بعد ان تغيرت النظرة من المجتمع العالمي الى ذوي الاحتياجات الخاصة ، وبعد الشعور بالتكيف والنجاح الذي تحقق في المجال الرياضي لهذه المجموعة ، وتنظيم أولمبياد خاص بهم وزيادة مساحة المنافسات الدولية ، فأصبحت الحاجة ماسة الى الارشاد النفسي الرياضي لهذه الفئة المتميزة ذات المطالب الخاصة . وان ما يهمننا هو تقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي بحيث تعمل على تحقيق أقصى ما يمكن من التوافق والتكيف ، ولن يحدث ذلك إلا في ظل أن تراعى البرامج الموضوعية لإعداد المرشد النفسي الرياضي المتخصص هذه الابعاد وأن يبني ذلك في ضوء دراسات وبحوث تساهم في إثراء هذا المجال .

هناك بالطبع مجموعة من المشكلات الخاصة تختلف باختلاف الفئات والتصنيف فهناك المكفوفون، وضعاف العقول ، الصم والبكم ، والمعاقين جسماً وعقلياً . .حيث يحتاج العمل معهم الى تعديل طرق الإرشاد النفسي الرياضي حتى تتناسب وتتلاءم مع هذه الحاجات . وعلى الرغم من ان هناك مجموعة من الباحثين ترى عدم

ضرورة تخصيص مجال من المجالات لإرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة من منطلق ان الدراسات والبحوث اوضحت عدم وجود فروق جوهرية في هذا المجال نتيجة لعوامل نفسية اكثر مما تتعلق بالعاهة او الاعاقة ، ولكن في المجال الرياضي يبدو واضحاً ان الارشاد النفسي الرياضي لهذه الفئات يتطلب الاهتمام والتركيز حول المطالب الخاصة والتي تحتاج الى التخصص الدقيق .

خامسا / إرشاد المرأة :-

ان مزاوله المرأة للرياضة بكل مجالاتها وحتى مشاركتها في الأنشطة القتالية مثل الملاكمة والمصارعة والجودو والتايكوندو ، ومع الطبيعة الخاصة للمرأة والاختلافات البيولوجية في الجنس وفي ضوء الدراسات والبحوث التي أجريت على الفروق بين الجنسين في العديد من المتغيرات الجسمية والبدنية والنفسية اصبح واضحاً وبصورة ماسة أهمية التركيز على هذا المجال الخاص وأن يأخذ حقه من الرعاية والعناية في ضوء هذه الاختلافات .

وعلى الرغم من ان الإرشاد النفسي الرياضي حتى الآن لا يفرق بين الجنسين في تقديم الخدمات إلا أنه يجب التفريق بذلك الخصوص ، بهدف لقاء الضوء على أهمية تضمين برامج الإعداد للمرشد النفسي الرياضي هذا المجال وحتى يحظى بالاهتمام من جانب العلماء الى أن يصل إلى تقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي التي تتناسب مع الفروق بين الجنسين والطفرة الهائلة التي انجزتها المرأة في الرياضة التنافسية .

سادساً / إرشاد كبار السن :-

ان زيادة التقدم التكنولوجي والرعاية الصحية العامة ادى الى ضرورة الاهتمام بالشيخوخة ودراستها من الناحية النفسية ، والشيخوخة هي مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية تحدث بعد مرحلة الرشد وهي الحلقة الاخيرة من الحياة والتي تتميز بخصائص عامة وأخرى تتعلق بالنواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعاليةان إرشاد كبار السن هي عملية المساعدة في الرعاية والتوجيه النفسي وحل المشكلات ، حيث تهدف الى جعل هذه المرحلة أفضل سنوات العمر وذلك عن طريق المساعدة في تحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق والصحة النفسية .

يزداد الاهتمام بكبار السن في المجال الرياضي بعد التوجه الى زيادة ممارسة الرياضيين وإتاحة الفرصة للتنافس في مراحل عمرية متقدمة من خلال فئات فوق الأربعين وهكذا... ان زيادة الاشتراك في المجالات التي تسمح بذلك ، حيث هناك مسابقات عالميه تقام كل اربع سنوات تقدم فيها العديد من الفئات بواسطة كبار السن وفي جميع انحاء العالم ، ومباريات الإمبراطور الياباني وزوجته فوق السبعين في التنس وغيرها هي خير دليل على أن اهتمامات الارشاد النفسي بهذا المجال لم يأتي من فراغ والواجب الإعداد الجيد حتى تصل خدمات الإرشاد النفسي الرياضي بالطريقة التي تعمل على تحقيق الأهداف .

أهمية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي :

- يمكن استخدامه معياراً للجودة حيث أن كفاءة الإرشاد النفسي الرياضي قد تساعد على زيادة فاعلية التدريب، وتقديم خدمات ايجابية بصورة تساهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي.
- يمثل القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، والتدريب على التغذية الرجعية الفورية بأنواعها المتعددة.
- يمكن أن يكون بنكا للمعلومات في السلوك التنافسي والأخلاقي من خلال استخدام طريقة (ماذا لو) "What if" والتي يمكن أن تمد اللاعب والمدرّب بالتدريب على حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسات وحياة اللاعب بشكل عام.
- يغطي مجالات متعددة من الاهتمامات: طرق خفض التوتر، العلاقة بين المدرّب واللاعب، التدخل في مواقف الأزمات، حل المشكلات، تماسك الفريق، التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.
- يساهم في النمو المهني وخاصة عند تأهيل المرشدين الجدد لتطبيق طرق علم النفس الرياضي في الإرشاد والاستفادة من عملية التدريبات الميدانية.
- يحظى باهتمام الباحثين والعلماء وهذا يساهم في مزيد من النمو المهني وحل المشكلات وتطوير الخدمات التي تقد إلى اللاعبين وهيئة التدريب.

ضرورة استخدام التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي :

يحتاج اللاعب خلال مشواره حياته الرياضية بداية من مستوى الناشئين وحتى تحقيق البطولات على المستوى المحلي والعربي والإفريقي والوصول إلى المنافسات العالمية والأولمبية إلى التوجيه والإرشاد حيث أن هذه الفترات الطويلة وما يعترضها من مشكلات تطوير مستوى الأداء، ومتابعة البرامج أثناء الانتقال من مرحلة إلى أخرى تتطلب المساندة وتقديم الخدمات النفسية.

ولقد شهد المجال الرياضي في الفترة الأخيرة العديد من التغيرات الهامة، فقد تطورت مفاهيم التدريب الرياضي، وطرق انتقاء واختيار الناشئين وتم تعديل في قوانين الأنشطة الرياضية المختلفة، وظهرت ريادة المرأة في العديد من الأنشطة التي لم تمارس من قبل، وتم تنظيم أولمبياد لذوي الحاجات الخاصة الأمر الذي يؤكد الحاجة الماسة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

وسوف نتناول توضيح ذلك من خلال ما يلي:

- ١ - فترات الانتقال الحرجة.
- ٢ - مواقف الأزمات.
- ٣ - مفهوم التدريب الرياضي.
- ٤ - زيادة إعداد الممارسين.
- ٥ - انتقاء واختيار اللاعبين وتقييم البرامج.
- ٦ - تطوير مستوى الأداء.
- ٧ - التعديل في قوانين الأنشطة الرياضية.
- ٨ - رياضة المرأة.
- ٩ - ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ١٠ - الوقاية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.
- ١١ - غياب النشاط الرياضي المدرسي.
- ١٢ - التقدم التقني.

الفصل الثالث

المعنيون بالإرشاد النفسي

هل الإرشاد النفسي مهنة ؟؟؟؟

اكتسب علم النفس الرياضي مكانة بارزة من واقع الجهود التي اظهرها الاعلام عقب دورة لوس انجلوس (1984) والتركيز على الدور الذي قام به في تحقيق الانجازات الرياضية ، وقد نال هذه المكانة بعد العمل اكثر من ثمانين عاماً في الاقسام الاكاديمية في كليات التربية الرياضية وكليات الجامعة المختلفة ، والتواصل المستمر في اجراء البحوث والدراسات والتطبيقات الميدانية ، ولكن هذا النجاح الذي تحقق لم يقابله تنظيمًا مهنيًا يتناسب مع المكانة التي تحققت والدور المتوقع في المستقبل.

ان بناء علم النفس الرياضي كمهنة كان وما يزال يقابل التحديات المماثلة لما تم في ميدان علم النفس العام ومعظم المجالات الاخرى في الفترات الاولى من نشأتها . وقد اوضح (دوركن، رودجرز) بضرورة تحديد المؤشرات الهامة للمهنة والتي تكون قادرة على وضع معايير الكفاية .حيث ان اهمية التخصص المهني في مواصلة سرعة انتشار المعلومات الاساسية وتطوير الكفاية الشخصية وتقوية الهوية المهنية والاهتمام بالمجالات البحثية.

وعلى الرغم من ان الكثير قد كتب حول تعريف المهنة الا ان هوجان "HO-GAN" قد اوضح بان اهم خصائصها هي وجود هيكل تنظيمي يعمل على تطوير المجال الخاص ، بالإضافة الى ان تتضمن تدريبات مقننة في المعارف والمهارات ووضع الحد الادنى للكفاية المطلوبة لممارسة المهنة بالإضافة الى مراقبة القيم الاخلاقية .

ومن اهم دعائم المهنة التي يجب ان توضع في الاعتبار ما يلي :

- ايجاد الانماط الفريدة للكفاية وتركيز الجهود على تقديم الخدمات المبنية على هذه الكفاية .
- ارتباط التدريب الاساسي بالمصداقية في الوصول الى الفعالية القصوى لأعضاء هذه المهنة .
- تركز جزء من نشاطها لاكتشاف المعارف الجديدة ، من خلال الاتصال بين المكتشف للمعارف والمطبق لها .

- لديها ميثاق اخلاقي مع تواصل الاهتمام بتأكيد صدق الطرق والاجراءات المتبعة .
- القيام بتسهيل التعليم والتدريب والنمو المهني لأعضائها ..
- تشترك في علاقات مع المهن الاخرى ، الو المشتركة معها في الكفاية والاعراض العامة .
- كيف يمكن تطوير المهنة والمحافظة على المعايير الاكاديمية والبحثية ،وتطوير التكامل في المجال التطبيقي في المستقبل؟

وحتى يمكن تحقيق هذه الموضوعات المهنية هناك ثلاث ابعاد يجب العمل من خلالها وهي:

- متطلبات بناء مهنة علم النفس الرياضي .
- تدريب العاملين في المجال الرياضي .
- منح الشهادات في مجال علم النفس الرياضي

العاملون في مجال الارشاد النفسي الرياضي:

من اهم المشكلات الاساسية في مجال علم النفس الرياضي والتي ما زالت قائمة هي تحديد التدرج الوظيفي للعاملين في هذا المجال الدقيق المبني على معايير ثابتة وواضحة للجميع . والسؤال هنا ما هو الدور المتوقع الذي يمكن ان يقوم به العاملون في حقل علم النفس الرياضي ؟ ففي الواقع قد اثار هذا التساؤل الكثير من الجدل والنقاش وذلك من خلال الاتي :

اولاً / ينتمي العاملون في هذا المجال الى اصول اكااديمية مختلفة ونظم دراسية متباينة ، حيث ان طبيعة التداخل في علم النفس الرياضي تتطلب معلومات واسعة وخبرات مكثفة في مجالين هما (الرياضة وعلم النفس) .

ثانياً / الافتقار الى الدقة وعدم الضبط الكاف .

ثالثاً / الحاجة الى الاعلان عن الادوار الوظيفية بطريقة صريحة وواضحة .

رابعاً / صعوبة وضع ضوابط يتم العمل من خلالها .

علما بان العديد من العلماء حاولوا وضع مجموعه من الادوار التي يمكن ان يؤديها العاملون في مجال علم النفس الرياضي وهي مقسمة الى قسمين رئيسيين هما (التربوي - العلاجي) ولتوضيح الفرق بالأدوار التي يقوم بها المختصون بينن القسمين نذكر الاتي :

❖ ان الفصل بين الدور التربوي والدور العلاجي هو الفصل في الاختصاصات والوظائف ، حيث يجب اعداد وتأهيل العاملين ووضع البرامج المتباينة التي تعمل على امكانية القيام بكل دور على حدة في افضل صورة .

❖ ان الفصل بين الدور التربوي والعلاجي ليس المقصود به ترجيح دور على الاخر بل لتأكيد اهمية التعامل في اعداد اللاعب وضع الاستراتيجيات البديلة في حالة حدوث اي انفعالات حادة او اضطرابات في السلوك تتطلب التدخل السريع في المواقف الحرجة من المنافسات الرياضية .

❖ التكامل بين الدور التربوي و العلاجي هو الهدف نحو الوصول الى افضل النتائج مع عدم تجاوز كل دور على اختصاصات الدور الاخر .

❖ للوصول الى التكامل يفضل ان يضم فريق العمل النفسي من بين اعضائه مختص يقوم بالدور العلاجي وقادر على التدخل في مواقف الازمات الخاصة .

وللاجابة على التساؤل الذي يتداوله الكثيرون هو من هم العاملون في مجال علم النفس الرياضي ؟؟؟ لذلك وجب ان نذكر الاتي :

١ . المرشد النفسي الرياضي

٢ . المدرب / المرشد .

٣ . المرشد المدرسي الرياضي .مدرس التربية الرياضية / المرشد .

٤ . الاخصائي النفسي الرياضي

٥ . الاستشاري النفسي الرياضي

أولاً / المرشد النفسي الرياضي : يعتبر المسؤول الأول عن العمليات الأساسية في التوجيه والإرشاد ، وخاصة عملية الإرشاد نفسها ، ويقود فريق الإرشاد والتوجيه ويضع الخطط والبرامج والاستراتيجيات والسياسات ، كما يقوم بتشخيص المشكلات الرياضية وتقديم الخدمات والمتابعة والتقييم ، وحضور التدريبات والمعسكرات والعمل أثناء المنافسات وخاصة البطولات المحلية والعالمية والدورات الأولمبية حيث الفترات الزمنية المتاحة محدودة واتخاذ القرارات على جانب كبير من الأهمية.... كما ان يقوم بالتدخل في الازمات والمساهمة في التأهيل النفسي عند الإصابة.....لذا يتطلب من الشخص الذي يقوم بهذا الدور ان يكون ذو مستوى عال من الناحية الأكاديمية والتطبيقية الى جانب الخبرات الطويلة في العمل مع اللاعبين...

ثانياً / المدرب المرشد : نظراً للعلاقة الوثيقة والاحترام المتبادل بين المدرب واللاعب والتي تكونت عبر السنوات التي يتابع بها المدرب تطور مستوى اللاعب من جميع النواحي ، وحرصاً على استمرار تقديم الخدمات الإرشادية لصعوبة تواجد المرشد النفسي الرياضي المتفرغ لهذه العملية ، وزيادته تدعيم العلاقة بينهم والتي تمثل احد الأساسيات في تطور مستوى الاداء وتحقيق الاهداف . فقد وجد انه من المفضل ان تتاح الفرصة للمدرب لتقديم بعض الخدمات الى اللاعب ، واسناد هذه الخدمات الإرشادية لا يتم الا بعد الحصول على التدريب الكاف والتأهيل المناسب للقيام بها ، مع بعض الشروط اللازمة وهي ان يكون تحت اشراف المرشد النفسي الرياضي بالإضافة الى متابعته في التعرف الدقيق على الحدود التي يجب عدم تجاوزها حتى لا يقع الضرر على اللاعب .

ثالثاً / المرشد المدرسي الرياضي : ان اهمية تواجد المرشد المدرسي الرياضي في مراحل التعليم المختلفة للعمل على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية والتي تلعب دوراً هاماً في تطوير مستوى الاداء الرياضي ، بالإضافة الى فائدته في الحياة الاجتماعية المختلفة ، حيث انها على عكس اللياقة البدنية والتي تضعف فهي مع التقدم السن تتحسن الى الافضل . لذا يجب الاهتمام والعمل على اعداد الكوادر اللازمة لتتولى هذه المهام في المستقبل عن طريق اعداد المناهج والبرامج والتدريبات التطبيقية المناسبة مع التطور الحادث في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في اعداد جيل من الاكاديميين والمدربين والإداريين، حيث نأمل ان يمتد ذلك الى العمل على تخريج المرشد النفسي المدرسي الرياضي خاصة وان بعض الدول المتقدمة قد اهتمت بالجوانب النفسية والعقلية داخل دروس التربية الرياضية .

ويساهم المرشد المدرسي في تقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي من خلال تنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي والمساعدة في نمو مفهوم ايجابي للذات و الدافعية نحو التفوق الرياضي و التعريف بخدمات الإرشاد النفسي الرياضي والمساهمة في اجراء القياسات النفسية الرياضية الخاصة بتحديد الاستعدادات والقدرات للطلاب وفقاً لمتطلبات الاداء ، وهناك الكثير من المهام التي يمكن ان يقدمها المرشد المدرسي والذي يحتاجه المجتمع في المستقبل .

رابعاً / مدرس التربية الرياضية - المرشد : يمكن الاستفادة من مدرس التربية الرياضية في المدرسة والذي يعتبر اقرب شخص الى الطلاب ، حيث يتعامل معهم في احب الجوانب اليهم ، وهو النشاط الرياضي والفرق المدرسية والمناسبات الخارجية والرحلات والمعسكرات ، حيث ان هذا الدور المزدوج بين تدريس التربية الرياضية والارشاد النفسي الرياضي تفرضه متطلبات العصر الحديث بسبب الافتقار الى هذه الوظيفة وعدم تواجدها . ويمكن للمدرس التربية الرياضية ان يسد هذا العجز في هذا المجال ولكن بعد الحصول على الدورات التدريبية النظرية والتطبيقية والاعداد المناسب للقيام بهذه المهام مع وضع كافة الشروط والضوابط الازمة .

خامساً / الاخصائي النفسي الرياضي : يعتبر الرجل الثاني في فريق الارشاد النفسي الرياضي ويعمل على تطوير مستوى الاداء من خلال اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية والتوظيف الصحيح للقدرات والمساعدة على تجنب الانفعال والتوتر والمساهمة في حل المشكلات والتدخل في الازمات والتي تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الاداء ، كما انه يساهم في الاعداد النفسي للمدرب حتى يكمل انجاز الاعمال الملقاة على عاتقه وخاصة اثناء المنافسات دون توتر او انفعال زائد قد ينعكس سلباً على مستوى اداء اللاعب ، بالإضافة الى تقديم المعلومات والمعارف عن دور الجوانب النفسية في اتقان واتساق الاداء . كما انه يساعد بصورة مباشرة في التأهيل النفسي بعد الاصابات وفي فترات العلاج وما بعدها لإزالة ما يسمى توهم الالم والخوف من تكرار الاصابة .

سادساً / الاستشاري النفسي الرياضي : يمثل احد المتطلبات الاساسية في عملية التوجيه والارشاد النفسي الرياضي ، وخاصة عندما تتفاقم الامور ويتطلب الامر تدخل مستويات عالية من الخبرة قادر على تقديم بعض المعالجات والتصورات الغير تقليدية للحلول التي يصعب الوصول اليها بالطريقة العادية او في ضوء الخبرات المتاحة . حيث تمثل الاستشارة في حد ذات اسلوباً عصبياً للاستفادة من خبرات المتخصصين في هذا المجال والذين يتمتعون بقدر عال من التأهيل ولديهم ممارسات ساهمت على المدى الطويل في صقل مواهبهم . ان الخبرة الاستشارية على جانب كبير من الاهمية وليس فقط في موقع المنافسة ومشكلات الوقت المحدد ، او قبل المنافسات مباشرة ولكنها ايضاً في اي موقف من المواقف التي تمثل تهديداً لحياة اللاعب ، وعموماً فان دور الاستشاري النفسي الرياضي واضحاً من خلال وضع البرامج في المجالات الغير

الخصائص المميزة للمرشد النفسي الرياضي:

ان مهنة المرشد النفسي الرياضي تخضع لشروط معينه ومميزات تلزم هذا الشخص ان يمتلكها لكي يكون مؤهلاً وقادراً على العمل والتواصل بطريقه علميه عمليه مع اللاعب او المدرب او الشخص المحتاج للإرشاد النفسي . ومن هذه الخصائص والمميزات التي يجب ان يمتلكها المرشد النفسي هي الاتي :

- **الوعي بالذات :** عند مقارنة المرشد النفسي الرياضي مع الشخص العادي فان المرشد النفسي الرياضي لديه قدرته الاكبر على الوعي الذاتي . وهذا يعني ان يتفهم الدوافع التي تحركه ويعرف ما هي وسائل التدعيم الذاتي وما الهدف الذي يسعى الى تحقيقه ، بالإضافة الى توفر نظرة جيدة عما بداخله ويعرف ما هي المواقف الضاغطة وكيف يستجيب اليها ، ويفهم ما هو المطلوب للتحكم والسيطرة ويتفهم مستوى تقدير الذات ويستطيع ان يضع الحدود ويعرف ما هي المواقف التي تتعارض مع قدرته على الاداء . باختصار ان الوعي الذاتي للمرشد النفسي هي معرفته بالأعمال المؤهلة للقيام بها ، وما هو المطلوب انجازه ، ويعرف حدوده الخاصة التي يجب الا يتعداها ويبتعد عنها .
- **القدرة على الاتصال :** يجب ان يمتلك المرشد النفسي الرياضي القدرة على الاتصال وبناء العلاقات من خلال اللغة التي يستخدمها اللاعب والمصطلحات الشائعة . كما يجب ان يكون قادر على ترجمة الافكار الى كلمات وامثلة يستطيع اللاعب ان يهضمها ويتقبلها بسرعة وسهولة ، وان يكون واضحاً ومنظماً وموجزاً في عبارته .
- **القدرة على الدافعية :** من الضروري ان يكون المرشد النفسي الرياضي قادراً على خلق الثقة في النفس لدى اللاعب ، بمعنى ان يكون في منتهى الحساسية لاحتياجات اللاعب وتقديم المساندة وقبول التحديات المطلوبة في الوقت المناسب واستثارة حماس اللاعب في بذل الجهد والتفوق .
- **القدرة على التحليل :** يجب ان يمتلك المرشد النفسي الرياضي القدرة على تطوير الانتباه الداخلي الواسع ، اي يكون قادراً على جمع المعلومات المطلوبة ، ثم يسأل نفسه السؤال التالي "ماذا لو " what if " ويجب ان يمتلك القدرة على التفكير في الماضي و المستقبل حتى يمكنه توقع كافة التداعيات . ويحتاج ان يكون لديه قدرة على التخطيط السليم ووضع البرامج المؤثرة والفعالة في تحقيق الاهداف المرجوة .
- **القدر على التقمص :** يحتاج المرشد النفسي الرياضي ان يكون لديه الخبرة و الحساسية الشخصية ، وان يكون قادراً على ان يلعب دور اللاعب ، بمعنى ان يضع نفسه مكانة ويشعر ويفكر بما يجول في ذهنه ، كما يجب ان يمتلك القدرة على التحليل للوصول الى الاستجابات المناسبة . والقدرة على التقمص غالباً ما تستخدم في بناء العلاقات مع اللاعب حيث تؤدي الى اعتقاد اللاعب بان المرشد النفسي الرياضي متفهم ويستطيع المساعدة .

- **التوازن بين المساندة والمواجهة :** يجب ان يكون المرشد النفسي الرياضي قادراً على التعبير عن الشعور الايجابي وكذلك الشعور السلبي بنفس الدرجة ، كما ويجب ان يكون حساساً حتى يستطيع ان يعبر ذلك الخط الرفيع بين القبول والمساندة ويجعل اللاعب معتمداً عليه كلياً ويبتعد الى درجة كبيرة عن الاعتماد على النفس ، او ان يكون دائم المواجهة لأخطاء اللاعب الذي يؤدي الى فقدان ثقة في النفس . والمطلوب ان يكون قادراً على ايجاد التوازن بين المساندة والتدعيم الايجابي المتواصل وبين المواجهة المستمرة للأخطاء ، اي عليه العمل من واقع احتياجات اللاعب .
- **القدرة على الاقناع :** ضرورة امتلاك المرشد النفسي الرياضي القدرة على التعبير بطريقة تُسهل الاستماع اليه ، كما يجب ان يمتلك الطرق والوسائل التي تقدم الدليل على صحة ما يقول ، وان يكون منطقياً في عرضه للأمور حتى تأخذ مكانها في ذهن اللاعب . كما ويشترط ان يكون واضحاً وصريحاً ويتميز بالطلاقة اللفظية وسهولة العبارات و الجمل القصيرة والصوت الهادي الرصين الذي يعكس الثقة في النفس وعدم الرتابة وتكرار العبارات .
- **القدرة على الكشف الذاتي :** الكشف الذاتي (البوح) هو القدرة على المصارحة مهما كان الموضوع ، وهذه الخاصية ذات درجة كبيرة من الاهمية في تقريب المسافة بين المرشد النفسي الرياضي واللاعب . ففي هذه الحالة يجب ان يعترف المرشد النفسي الرياضي بالضعف الانساني ، وان يكون متواضعاً ويعترف بخبرات الاخرينوتلعب هذه القدرة دوراً بارزاً في تسهيل اتمام خدمات الارشاد النفسي الرياضي للاعب بنجاح .
- **القدرة على الفاعلية :** تمثل هذه القدرة العمل على تطور الاتجاه السلوكي بشكل واضح نحو الخدمات المقدمة ، وامتلاك المهارات اللازمة والضرورية للقيام بهذا العمل ، وتعتبر زيادة الفاعلية من الموضوعات الهامة والتي تعكس مدى الاستفادة من علم النفس الرياضي . لذا يجب على المرشد النفسي الرياضي تطوير قدراته في هذه الاتجاه الحيوي .
- **ان يكون جديراً بالثقة :** المرشد النفسي الرياضي شخصية متفتحة ، وهو جدير بالثقة لأنه يمتلك الوعي الذاتي ، ويعرف تماماً ما الذي يوتر على سلوكه ويضع دائماً حاجة اللاعب قبل حاجاته الشخصية ويسلك دائماً طريقة تتفق مع المبادئ الذي تجعله جديراً بالثقة ، لذا وجب عليه ان يطبق جميع مبادئ العمل في حقل علم النفس الرياضي ، ويتحلى بالخصائص المميزة التي تعكس القدرات والكفايات التي تجعل اللاعب يشعر بان المرشد النفسي الرياضي يستطيع المساعدة ويمكن ان يقدم الكثير .
- **المرونة في الانتباه:** تعتبر المرونة في الانتباه من القدرات الواجب ان يتحلى بها المرشد النفسي الرياضي والتي تساعده على انجاز المهام الملقاة على عاتقه بكل سهولة ، ويجب ان يمتلك مستوى عال من التحكم في مهارات الانتباه والتحويل من نوع الى اخر عندما تتغير المواقف والظروف . وتتعدد مهارات الانتباه بين الانتقاء والشد والتحويل ، وهي هامة جداً للمرشد النفسي الرياضي حتى يستطيع مواصلة الملاحظة الموضوعية والتعرف على ظروف اللاعب وكذلك الوصول الى احتياجاته الواقعية المتغيرة وفقاً للظروف التي تنشأ من التفاعل مع الجو المحيط وضغوط المنافسات .

- **القدرة على العمل تحت الضغوط** : تصبح القدرة على العمل تحت الظروف الضاغطة وفي الازمات او عندما تحدث ظروف غير متوقعة في بعض الاحيان في منتهى الاهمية ، وذلك لان اللاعب يحتاج الى مسانده المرشد النفسي الرياضي عندما تتأزم الامور ، ويجب ان يشعر اللاعب ان الشخص الذي يقدم المساعدة لدية القدرة على ذلك ومؤهل للقيام به . وهذا لا يعني ان يكون المرشد النفسي الرياضي دائماً في مستوى مهارة اللاعب في الاداء ، ولا يعني ان يتوقع اللاعب ان يكون المرشد قادراً على التحكم ويمتلك رباطة الجأش وقادر على التفكير وحل المشكلات عندما تتأزم الظروف ، ولكن يجب ان يتحلى المرشد النفسي الرياضي بالقدرة على العمل تحت الضغوط و تقديم الخدمات الارشادية قدر المستطاع ولا يصاب سريعاً بالإحباط وعدم القدرة على مواجهة الضغوط .
- من هذا نخلص الى ان اهم سمات المرشد النفسي هي :-

☒ سرعة البديهة و القدرة على التفكير المنطقي

☒ الأفق العلمي والاجتماعي الواسع

☒ مرونة التعامل والمسامحة بالعمل

☒ الثقة بالنفس و سعة الخبرات وتنوعها

☒ الإخلاص في العمل و الصبر و المثابرة

☒ التوافق النفسي والاجتماعي والانفعالي

☒ القدرة على تحمل المسؤولية العلمية و العملية

☒ روح التفاؤل والفكاهة.

☒ حسن الإصغاء و احترام المسترشد ووجهات نظره.

☒ القدرة الفائقة على الفهم و التعبير

☒ الأخلاق الفاضلة و القيم الثابتة

كما اكد اتحاد علماء النفس الأمريكيين إلى مجموعة من الصفات التي يجب أن يتميز بها المتخصصون في الإرشاد و النفسي:-

- قدرة عقلية متميزة و قدرة جيدة على الحكم و التقدير
- القدرة على الإبداع و المصادر العقلية العميقة
- أن يكون نكي و ومبدع وله نظره مستقبليه .
- القدرة على إقامة علاقات دافئة مع الآخرين .
- تحمل المسؤولية وروح الجد والاجتهاد .
- التعاون و اللياقة في الإرشاد .

- ضبط النفس و ثبات بالنسبة للشخصية .
- الاهتمام العميق بعلم النفس عامة و الجوانب الإرشادية خاصة .
- شعور عميق بالقيم الأخلاقية .

الميثاق الاخلاقي للمرشد النفسي الرياضي

تتصف المهن الراسخة بوجود دستور اخلاقي نابع من المبادئ الاخلاقية العامة ويقوم على اساسين الاول امن المهنة وتكاملها والثاني مثالية الخدمة من اجل الخدمة في حد ذاتها . وهذا الدستور محط احترام المزاويلين للمهنة ، والالتزام بكل ما جاء من مبادئ وقيم وتعهدات . و غالباً ما يطلق عليه (ميثاق شرف المهنة) ويساهم الميثاق الاخلاقي في زيادة ثقة اللاعب والمدرّب والمسؤولين ، ومن الواجب على المرشد النفسي الرياضي رفض المشاركة في جميع الممارسات التي لا تتفق مع الميثاق الاخلاقي والمرتبطة بمشكلات اللاعبين ، او عند تقديم الخدمات او التحليل و تفسير البيانات ، وان يتجنب اي عمل يمكن ان يؤدي الى خرق الحقل الديني والقانونية ،وان يضع حاجة اللاعب فوق حاجته الشخصية..... ومن اهم ابعاد الميثاق الأخلاقي الذي وضعته جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي والتي من اهمها الاتي :

اولاً / المسؤولية : تعدد المسؤوليات التي تقع على عاتق المرشد النفسي الرياضي و التي يمكن ان نعرضها فيما يلي :

١. المسؤولية الشخصية:- يمكن وصف المسؤولية الشخصية بالذي يرمي بنفسه نهاية الجزء العميق من حمام السباحة بعد اتقان المهارات الاساسية وهو يعرف جيداً ان ذلك سوف يؤدي الى ازالة عامل الخوف وليس المقصود اغراقه او تعرضه للأذى . ويجب على المرشد النفسي الرياضي ان يتحمل المسؤولية الشخصية عن اعماله والتأكد من ان الخدمات النفسية تم تقديمها بطريقة سليمة واستخدام الطرق المناسبة التي تم التدريب والتأهيل المناسب للقيام بها. وهناك موضوع في غاية الاهمية الا وهو تحمل المسؤولية الشخصية عن عدم اساءة استخدام المعلومات النفسية وتسليمها الى المدرب او الاداري وهم من غير المؤهلين لتفسير وتحديد هذه المعلومات ، ولهذا فقد اصدرت الجمعية الامريكية لعلم النفس الرياضي قراراً بوجوب تسليم تفسيرات الحاسوب للقياسات النفسية الى المرشد النفسي الرياضي القادر على تفسير النتائج ، وتقويم مدى صدق وثبات هذه الاختبارات المستخدمة دون غير سواء المدرب او الاداري ، وتعني الاهتمام بمشاكل اللاعب والعمل على مساعدته لإيجاد الحلول له وعدم تغليب اهتمامات المدرب والمسؤولين .

٢. المسؤولية المهنية : المرشد النفسي الرياضي مسؤول على حماية ووقاية اللاعب ، فيجب ان يدعم المعايير المهنية للسلوك ، . كما يجب عليه التشاور والتعاون او الرجوع الى المرشدين الاخرين والمؤسسات العلمية التي تقدم افضل الخدمات النفسية .وعلى الرغم من ان المعايير الاخلاقية

للسلوك هي موضوعات شخصية الى درجة بعيدة ، الا ان سلوك المرشد الرياضي قد يؤثر في ثقة اللاعبين في المهنة وفي المؤسسات العلمية من الكليات والجامعات .

٣. المسؤولية الاجتماعية : يجب ان يتفهم المرشد النفسي الرياضي المسؤوليات المهنية والعلمية تجاه المجتمع الذي يعمل ويعيش فيه ، فهو يطبق وينشر معارفه بهدف الاسهام في رفاهية الانسان ، وعند اجراء البحوث فهو يعمل من اجل تطوير المجتمع والمهنة ويكافح من اجل حماية حقوق المشاركين ويحاول تجنب اساءة استخدام عمله ويطبق القانون ، اي ان هناك مسؤوليه اجتماعية واضحة تماماً يجب ان يعمل المرشد النفسي الرياضي من خلالها لتطوير وخدمة المجتمع الذي يعيش فيه .

ثانياً / الكفاية :

هي الوصول الى درجه عالية من الكفاية وهي مسؤولية جميع العاملين في حقل علم النفس الرياضي ، وغالباً ما يحمل اسم المرشد النفسي الرياضي معانى كثيرة ، والواجب الحصول على اعلى معايير الكفاية في العمل ، والتعرف على حدود الكفاية المنهية وحدود الخبرات والعمل على اكتساب المعارف المرتبطة بالخدمات التي يقوم بها والحاجة الى الصقل الدائم والتعلم المتواصل والمعاصرة للتطور في المجالات التي يقدم فيها الخدمات ، والعمل على الاستفادة الكاملة من المصادر العلمية والمهنية والفنية والادارية .

وتعرف الكفاية المهنية بأنها الحساسية البالغة الى الفروق الفردية ، وتعني ايضا الحساسية الى احتياجات اللاعب وعدم التأثر بالاتجاهات الذاتية للموضوعات ، ويشترط ان يكون المرشد النفسي الرياضي على كفاية لتقديم الخدمات واستخدام الطرق التي يراها مناسبة في حالة استخدام اي طرق اخرى مثل الايحاء لتخفيف الالم ، وزيادة التحمل ، فمن الضروري ان يتعرف على العلوم المرتبطة مثل علم فسيولوجيا الانسان ومتطلبات النشاط الرياضي الخاصة او ان يكون تحت الاشراف المباشر لمن يعرف ذلك او يحصل على التدريب والكفاية للقيام بهذا العمل .

الفصل الرابع

الارشاد المدرسي ودوره في تعديل السلوك

مفهوم الإرشاد النفسي المدرسي :

يمثل هذا المجال أحد الأبعاد الهامة في تطور رياضة المستويات العالية ، ورفع مستوى صحة المواطن حيث أن تقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي التي تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء والجوانب الشخصية للطالب من الأهمية بمكان .

ويقصد بالإرشاد المدرسي تلك العملية التي تهدف الى اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية وفقاً لمتطلبات الأنشطة الرياضية ، حتى يساهم ذلك كخطوة نحو الإعداد المتكامل للاعب المستقبل ، حيث يصعب الوصول الى مستويات رياضية عالية في ظل غياب الإعداد النفسي الطويل المدى وتقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي الضرورية التي تعمل على تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية . وفي حالة إعداد المرشد المدرسي أو المدرس المرشد بطريقة متكاملة يمكنه القيام بهذا الدور على أكمل وجه ويساهم بشكل فعال في تحقيق التقدم للرياضة وبناء جيل متكامل يمكن ان يعتمد عليه في تحقيق الانجاز الرياضي .

الصعوبات التي تواجهها المؤسسات التربوية

أولاً / الغضب

يتعامل المرشدون وبشكل دائم مع مسترشدين في حالة غضب شديد، ويكون هذا الغضب مكبوتاً ومدمراً ، فقد ينفجر المسترشد في أية لحظة مما يتسبب في إلحاق الضرر بنفسه أو بغيره ، حيث يحتاج المسترشد الغاضب إلى التفهيم عما بداخله لكي يشعر بالراحة ، ولذلك يتوجب على المرشد فسح المجال له للتعبير اللفظي عن غضبه واستيائه في مكان هادئ آمن بحيث يشعر فيه بالراحة والهدوء ، كما يمكن تدريبه على الاسترخاء لتقليل مستوى غضبه الأولي وتعليمه بعض الطرق المجدية للتحكم بغضبه مستقبلاً . وإذا لاحظ المرشد لاسيما المرشد المستجد بأن المسترشد لديه القدرة على استخدام العنف فمن الأجدى هنا تحويله إلى معالج نفسي متخصص. وعندما يبدأ المسترشد بالتعبير عن غضبه فإنه ينبغي على المرشد اللجوء إلى استخدام الطرق العادية مثل إعادة الصياغة وانعكاس المضمون والمشاعر ، أما إذا كان غضب المسترشد في ازدياد مما يسبب القلق للمرشد، فهنا يجب أن يتحكم المرشد في الأمر ويضمن توجيهه تفرغ شحنه الغضب بعيداً عنه .

ويمكن للمرشد أن يستخدم طريقة للعلاج مستمدة من العلاج الجشطالتيه وهذه الطريقة تتخلص بالآتي : يقوم المرشد بتوجيه سؤال للمسترشد وعلى بعد ثلاث إلى أربعة أقدام منه ، ويطلب منه أن يتخيل بأن الشخص الذي أغضبه يجلس على هذا الكرسي الخالي ، ثم يطلب منه يتحدث إلى هذه الشخصية التي

تخيل إنها تجلس على الكرسي الخالي ، وعلى المرشد أن يقف بجوار المرشد ، وعلى سبيل المثال قد يقول المرشد معبراً عن غضبه أنا غاضب جداً من احمد لأنه أستعار كتاب التنس ولم يرجعه لي مما وضعني أمام مشكلة كبيرة مع الاستاذ ، وعلى المرشد أن يتعاطف مع المرشد ويردد القول أنا غاضب جداً منك لأنك وضعتني أمام مشكلة كبيرة ، وهنا يمكن للمرشد ان يتخيل وجود احمد جالساً على الكرسي خالياً ليفرح فيه غضبه بالقولوبصراحة هذه الطريقة تساعد المرشد في التعبير عن غضبه بشكل لفظي وتساعد المرشد في تجنب الموقف الذي يكون هو فيه المتلقي الوحيد لهذا الغضب .



ثانياً / العدوان :

يفهم العدوان بأنه الشدة والخشونة والتعدي على الغير ، وهو غريزة في الانسان ، والعدوان استجابة تكمن وراء الرغبة في إلحاق الضرر والأذى بالغير وتدمير ممتلكاتهم وتعريض الآخرين للعقوبة ، والسلوك العدواني هو إيذاء الشخص الآخر وهو نوع من أنواع السلوك الاجتماعي يهدف إلى تحقيق رغبة الفرد العدواني في السيطرة على الغير أو الذات تعويضاً عن الحرمان ، وهو استجابة طبيعية للإحباط ، والعدوان سلوك مكتسب نتيجة للتعلم الاجتماعية ، والعدوان هو ذلك السلوك الذي ينشأ عن حالة عدم ملاءمة الخبرات السابقة للفرد مع الخبرات والحوادث الحالية ، فإذا دامت هذه الحالة يتكون لدى الفرد إحباط تنتج عنه سلوكيات عدوانية من شأنها أن تحدث تغيرات في الواقع حتى تصبح هذا التغيرات ملائمة للخبرات والمفاهيم الموجودة لدى الفرد . ويعتبر السلوك التخريبي شكلاً من أشكال العدوان الموجه نحو الأشياء . ويتخذ السلوك العدواني عدة أشكال منها العدوان المادي الذي يلحق الأذى بالآخرين عن طريق الضرب والرفس والركل أو تخريب الممتلكات الشخصية أو العامة وتدميرها ، وهناك العدوان الفردي الذي يقوم به

جماعة من الأشخاص ضد شخص آخر أو ضد مجموعة من الأشخاص ، ومن أشكال العدوان ما يسمى بالعدوان الرمزي أي غير اللفظي والذي يوجه الآخرين من خلال أنماط سلوكية إيمائية كنظرات الازدراء أو إصدار بعض الحركات الجسدية التي تعبر عن العدوان ، كما أن هناك العدوان نحو الذات أي إيذاء الطفل نفسه والذكور أكثر عدواني من الإناث ويرى بعض الباحثين أن السبب في ذلك هو تشجيع الكبار للعدوان وتعزيزه عند الذكور .



المسببات الأساسية للسلوك العدواني

- ❖ حرمان الشخص العدواني من العاطفة .
- ❖ الشعور بالفشل والإحباط نتيجة تدني قدرات الشخص العدواني من إنجاز بعض المهام أو النشاطات الموكلة اليه .
- ❖ تشجيع الأهل لممارسة العدوان من قبل ابنهم لحماية نفسه
- ❖ كبت الطاقة الكافية لدى الطفل من قبل الأهل أو المدرسة مما يقوده إلى إفراغ الطاقة بالصرف عدواني .
- ❖ الحماية الزائدة للطفل والتدليل مما يدفعه إلى اللجوء إلى إيذاء الآخرين لأن رغباته كلها مستجابة ومطاعة.
- ❖ التمرد على السلطة وذلك عندما يمارسا لكبار ضغوطاً شديدة على الطفل .
- ❖ وجود النموذج في البيت أو في المدرسة ممن يمارسون السلوك العدواني .
- ❖ عدم قدرة الطفل على التعبير عما يجيش في نفسه أو لغوية مما يدفعه إلى العدوان للتعبير عما في نفسه .
- ❖ الغيرة قد تدفع الطفل يكون عدوانياً كنجاح غيره من الأطفال وتفوقهم عليه أو حصولهم على ثناء وتقدير المعلم ، أو استحواذ أخوه الصغير على اهتمام والديه بشكل يثير غيخته مما يدفعه إلى العدوان .
- ❖ شعور الطفل بالنبذ وعدم قبوله من قبل الآخرين .
- ❖ المرض والشعور بالعجز .
- ❖ استخدام العقاب البدني مع الطفل يدفعه إلى العدوانية .

- ❖ العامل الاقتصادي والاجتماعية والمشاكل الأسرية .
- ❖ التأثر بأفلام العنف التي تعرض على قنوات التلفزيون او مقاطع الفيديو

الطرق التي يتبعها المرشد النفسي لعلاج السلوك العدوانى

للوفاية من السلوك العدوانى يمكن للمرشد أو المربي إتباع ما يلي :-

١. شرح وتوضيح تعليمات النظام المدرسى للطلبة ، وتوضيح السلوك المسموح به والسلوك غير المسموح به وما يترتب على السلوك غير المسموح من إجراءات وعقوبات .
٢. التركيز على خصائص النمو في المراحل الدراسية المختلفة والاهتمام برعايتها ومتابعتها .
٣. التعاون مع أولياء الأمور لمنع حدوث السلوك العدوانى عن طريق التواصل الدائم ومناقشة حالة كل طالب على حده .
٤. تجنب الممارسة الخاطئة في تربية الأطفال كالحماية الزائدة والدلال المفرط أو النبذ وعدم الاكتراث والتجاهل للطفل .
٥. تغيير البيئة بإعادة ترتيبها بحيث يكون هناك مجالاً فسيحاً للأطفال ليمارسوا فيه ألعابهم بحرية وليمنعهم من التصادم مع بعضهم البعض .
٦. عدم اللجوء إلى عقاب الطلبة المتأخرين في الحضور أو المتأخرين دراسياً بحرمانهم من فرص التعلم ، بل اللجوء إلى عقد اجتماعات معهم لمعرفة أسباب المشكلة ومحاولة إيجاد الحلول الناجحة لها .
٧. طرح مواضيع إرشادية جماعية تتعلق بأهمية الصداقة والتعاون وعدم الأضرار بالآخرين .
٨. تقليل النماذج العدوانية ، فالمعلم الذي يسعى إلى معالجة تلميذه من مشكلة العدوان عليه أن يكون ودوداً متسامحاً لا يلجأ إلى العقاب أو الشدة .
٩. شغل وقت فراغ الطلبة لا سيما العدوانيين منهم بما يتفق مع ميولهم وقدراتهم وتقديم بعض الأنشطة المحببة إلى نفوسهم والنافعة لهم .
١٠. إشباع حاجات الطلبة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية ومساعدتهم على إثبات وجودهم وغرس الثقة بالنفس .
١١. توعية الأهالي حول اختيار البرامج التلفزيونية التي يشاهدها الابناء بما يتناسب مع أعمارهم وقيم المجتمع ومعتقداته .
١٢. القيام بإجراء دراسات تحليلية لوضع الحلول المجدية للسلوك العدوانى للتقليل من حجمه .

١٣. تدريب الطلبة على تحمل المسؤولية ، وتسليم بعض المراكز القيادية للذين يتسمون بشخصيات قيادية ، وتوعيتهم بأضرار العدوان ورغبة الأطفال الأصغر سناً بالحصول على الحماية ممن هم أكبر منهم .

١٤. تدريب الطلبة على الحوار الهادف البناء والتفاهم في حالات وجود صراعات بينهم .

١٥. تصنيف الطلبة الذين يظهرون سلوكيات عدوانية وتحديد نوع العدوان الذي تمارسه كل مجموعة وإعداد برنامج إرشادية جمعية لتوعيتهم حول مضار هذا السلوك ويفضل إشراكهم بالتخطيط والإعداد لتلك البرامج .

١٦. التشاور مع المعلمين والاستماع إلى آراءهم حول الوقاية من السلوك العدواني وبحث الحالات العدوانية الأكثر شيوعاً في المدرسة لوضع الخطط الوقائية والعلاجية لها .

ثالثاً / السرقة

السرقة هي محاولة تملك شيئاً يعود للغير بدون علمهم ، والسرقة تعني استحواذ الفرد على ما ليس له حق فيه . وإرادة منه واحياناً بإستغلال مالك الشيء المراد سرقته أو تضليله ، والسرقة من السلوكيات التي يكتسبها الفرد من بيئته فهي سلوك اجتماعي يمكن اكتسابه عن طريق التعلم ، وللسرقة دلالات تختلف باختلاف مراحل نمو الطفل ، فقد يتناول الطفل في سن مبكرة جداً لعبة طفل آخر ، لأن مفهوم الملكية ومفهوم السرقة غير واضحين له ، وقد يتعود على هذا السلوك فيما إذا لم يحم الأهل بتقويمه عن طريقة توعية الطفل بضرورة احترام ملكية الآخرين ، والسرقة تبدأ كاضطراب سلوكي في الفترة العمرية ٤-٨ سنوات ، فإذا ما تطورت تصبح جنوحاً في سن ١٠-١٥ سنة ، وقد يستمر الحال حتى المراهقة المتأخرة ١٥-٢١ سنة ، وهي تبدأ من عامل غريزي هو حب التملك ، لذا يجب على الوالدين بالإضافة إلى تعليم أطفالهم احترام ملكية الآخرين ، توفير ما يحتاجونه من الأشياء المادية ، وتوفير الحب والحنان والعاطفة لهم ، فقد يبدأ الطفل بالنظر إلى الأشياء المادية كعرض ما يعوضه عن ما يحتاج إليه من العاطفة .

أشكال السرقة :- تتخذ السرقة أشكالاً مختلفة تتفاوت ما بين فرد وآخر وهذه الأشكال هي :

- السرقة الكيدية : قد يكون للسرقة هو حب الانتقام ، وعقاب الكبار او الاطفال للانتقام منهم حينما يصاب الشخص المسروق بالفرح والانزعاج .
- سرقة حب التملك : يلجأ الطفل إلى السرقة في هذه الحالة بسبب رغبته في تحقيق كيان ووجود متميز له ، والحصول على بعض الممتلكات الخاصة التي تساعد في اللعب والاستقلالية .

- السرقة كحُب للمغامرة والاستطلاع : قد يكون الدافع للسرقة إشباع ميل أو هواية أو حُب استطلاع ، فقد يسرق الطفل لعبة هو ليس بحاجة لها وغنما يود أن يتعرف عليها ويتفحصها بإمعان .
- السرقة كاضطراب نفسي : قد تتفاعل العوامل النفسية مع العوامل البيئية ، وقد تكون السرقة جزءاً من حالة نفسية أو ذهنية أو تدني مستوى الذكاء لدى الطفل وتظهر هذه الحالة بشكل اضطراب سلوكي مثير له دوافعه النفسية العميقة نتيجة صراعات مرضية شاذة في نفس الطفل .
- السرقة لإثبات الذات : أحياناً يقدم الطفل على السرقة رغبة في الحصول على مركز مرموق بين أقرانه ، فقد يسرق الطفل للتفاخر بما لديه أو رشوة بعض زملائه أو ليشترى بعض الألعاب التي يتفاخر بها أمام أقرانه وزملائه .
- السرقة نتيجة الحرمان :- قد يسرق الطفل بعض الأشياء التي حرم منها وليس بمقدوره الحصول عليها ، كأن يسرق بعض النقود ليشتري بها أشياء هو بحاجة ماسة لها أو يسرق بعض الطعام لشعوره بالجوع والحرمان .
- السرقة نتيجة الجهل :- ربما يسرق الطفل لأنه يجهل معنى الملكية ويجهل كيف يحترم ملكية الآخرين .
- السرقة للتخلص من مأزق : في بعض الحالات يقدم الطفل على السرقة للتخلص من بعض المواقف الصعبة التي يمر بها ، كأن يطلب من زميله أن يساعده في حل الواجب الذي يصعب عليه حله ، ويقدم على سرقة النقود كمكافأة لزميله على تلك المساعدة التي يقدمها له بشكل متكرر .
- السرقة بالمحاكمات : بعض الأطفال يلجئون إلى السرقة لتقليد أقرانهم أو إخوانهم الذي اعتادوا على ممارسة السرقة .
- السرقة لشغل أوقات الفراغ :- بعض الأطفال الذين يعيشون في جو عائلي مضطرب ينقصه الامن والطمأنينة يسرقون النقود للاستمتاع فيها كالذهاب إلى السينما أو لحضور مسرحية ، وهذا يحدث في حالة انعدام الرقابة في المنزل

السؤال الذي يطرح نفسه هو هل للسرقة اسباب ؟؟؟؟

للسرقة اسباب رئيسيه سنتطرق لأهمها وأكثرها تأثيرا في سلوك الشخص :

- * اصدقاء السوء ممن يمارسون سلوك السرقة ويتفاخرون به .
- * المتغيرات البيئية والاجتماعية : مثل عدم تعويد الطفل على احترام ملكية غيره وسوء المعاملة والتقتير الشديد بسبب البخل وتشجيع الطفل على السرقة وامتداح ذلك السلوك ووجود النموذج
- * وسائل التواصل والاعلام : ان ما يتم تناقله عبر مواقع التواصل وما تقدمه وسائل الاعلام من تعزيز لسلوك السارق وإظهاره بمظهر البطل القوي يشجع الصغار على تقليده .

* الشعور بالنقص ولجوء الفرد إلى سرقة للتفاخر أمام الآخرين وإيهامهم بأنه قادر على امتلاك ما يستطيع الغير امتلاكه .

* الحاجة والفقر والعوز المادي والاضطرابات النفسية .

* الغيرة والإحباط وخيبة الأمل ، والانتقام والعدوان .

* الحماية المفرطة والتدليل الزائد .

طرق تعزيز السلوك وطرق الوقاية من السرقة

يجب على المرشد التربوي والنفسي ان يمتلك الخبرة والمعرفة للطرق والاساليب التي من شأنها ان تساعد على تعديل سلوك الشخص السارق بالإضافة الى المراقبة المستمرة لمنع حدوث مثل هكذا تصرف ... ومن هذه الطرق الاتي :

١. الإشراف المباشر على الأطفال : الاطفال بحاجة إلى الأشراف ومراقبة مستمرة وذلك لمعالجة السلوكيات الخاطئة فور ملاحظتها وتقديم النصح اللازم .
٢. تقديم النموذج : تساعد معاملة الراشدين للأطفال بأمانة وصدق وبدون غش في تعليم الأطفال الامانة وأحترم الملكيات الآخرين .
٣. حق الملكية : يجب ان نعلم أطفالنا الحفاظ على حقوقهم في امتلاك الأشياء الخاصة بهم ، وإعادة الأشياء التي استعاروها إلى أصحابها بعد الانتهاء منها وتقديم الشكر لهم .
٤. عدم طرح المغريات : على الأهالي مراعاة عدم ترك الأشياء المغرية بشكل مهمل كالنقود أو الأشياء التي ربما قد تدفع الطفل الى السرقة .
٥. تعليم القيم : ينبغي على الاهالي تعليم القيم والعادات الحميدة لأطفالهم في وقت مبكر ، وتوعيتهم في المحافظة على الممتلكات العامة ، وعدم المساس بالممتلكات الشخصية للأفراد .
٦. الصراحة : على الأهالي تعليم اطفالهم الصراحة والصدق والاعتراف بالخطأ وإقامة علاقات جيدة معهم قائمة على الحب والتفاهم .
٧. إشباع حاجات الأطفال المادية وتخصيص مصروف ثابت لكل طفل يتصرف به لسد حاجاته .

رابعاً / الكذب

الكذب هو قول شيء غير حقيقي وقد يعود إلى الغش لكسب شيء ما او للتخلص من أشياء غير مفرحة . والكذب هو مخالفة الحقيقة وعدم مطابقة القول للواقع ، وهو سلوك مكتسب لا ينشأ مع الانسان وإنما يتعلمه ويكتسبه . والأطفال لا يولدوا صادقين ، فهم يتعلمون الصدق والأمانة من البيئة ، فإذا نشأ الطفل في بيئة تتسم بالخداع والشك في صدق الآخرين فإنه بطبيعة الحال سيتعلم نفس الاتجاهات السلوكية في تحقيق

أهدافه ومواجهة مواقف الحياة المختلفة ، والكذب هو سلوك اجتماعي غير سوي يؤدي إلى العديد من المشكلات الاجتماعية .

أشكال الكذب :- يتخذ الكذب أشكالاً متعددة باختلاف الأسباب الدافعة إليه ، وهذه الأشكال هي :-

❖ الكذب الخيالي :- وهي أقوال يلفقها الطفل بسبب عدم تفريقه بين الواقع والخيال ، حيث أن خياله يصور له أفكاراً بعيدة عن الواقع فيتصور أنها واقع وحقيقة ويسمى هذا النوع من الكذب (الكذب البريء) .

❖ كذب الالتباس :- عندما تختلط الأمور على الطفل وتخونه ذاكرته في سرد التفاصيل فإنه يحذف ويضيف بما تملئ عليه قدرته وإمكاناته العقلية ، وهذا النوع من الكذب يتلاشى عندما يصل الطفل إلى المستوى الذي يساعده على إدراك التفاصيل .

❖ الكذب بغرض الاستحواذ :- قد يلجأ الطفل إلى الكذب للحصول على بعض الأشياء كالنقود واللعب ، فقد يدعي أنه ضاعت منه نقوده أو بعض لعبه ليستحوذ على أكبر قدر ممكن من الأشياء وذلك بسبب فقدانه للنقطة في ذويه .

❖ الكذب الدعائي :- بعض الأطفال يعمدون إلى ادعاء أمور كاذبة للاستحواذ على رعاية واهتمام الآخرين . أو يلجئون أحياناً إلى التفاخر بامتلاكهم أشياء غير موجودة لديهم ، وذلك بسبب شعورهم بالنقص الذي يدفعهم إلى تعزيز مكانتهم بين زملائهم .

❖ الكذب الدفاعي :- وهو أكثر أنواع الكذب انتشاراً بين الاطفال حيث يقوم الطفل بتفليق كذبة يحاول إقناع الآخرين حول حقيقتها وذلك تجنباً للعقاب الذي سيوقع عليه ويطلق على هذا النوع أيضاً مصطلح (الكذب المنحرف) .

❖ الكذب بالتقليد :- عندما يجد الطفل النموذج الكاذب معه مثل أحد الوالدين أو أحد الأخوة فهو سيقلد ذلك السلوك ويحذو حذو النموذج الذي تعلم منه الكذب .

❖ كذب اللذة :- يعمد الطفل إلى الكذب بحثاً عن إيقاع الشخص الكبير في بعض المواقف الحرجة كتعمد خلطه للأمور لوضع ذلك الشخص في ورطة وحيرة .

❖ كذب الكيدي :- عندما يشعر الطفل بالغيرة أو بالظلم من قبل الآخرين فقد يلجأ إلى الكذب لمضايقة هؤلاء .

❖ الكذب العدوانى :- يعمد الطفل إلى الكذب للتخلص من بعض المسؤوليات والمهام التي تطلب منه كاختلاق أعذار كاذبة .

❖ كذب مقاومة السلطة :- قد يكذب بعض الاطفال الذي يعانون من قسوة أبوية أو مدرسية وذلك لمجرد الشعور بالمتعة جراء مقاومة السلطة .

❖ كذب جذب الانتباه :- على الرغم من صدق الطفل وامانته فهو عندما لا يجد الاهتمام الكافي من الآخرين يلجأ إلى الكذب حتى ينال بذلك اهتمام .

- ❖ الكذب المرضي :- وهو الكذب بطريقة لا شعورية خارجة عن إرادة الطفل الذي يستمر معه الكذب حتى الكبر .
- ❖ الكذب الوقائي :- في هذا النوع من الكذب يلجأ الطالب إلى الكذب على أصحاب السلطة عليه كالآباء والمعلمين لحماية نفسه أو لحماية زميله من العقوبة .
- ❖ الكذب الاجتماعي :- قد يظن بعض المراهقين من أن الكذب من الممكن أن يكون مقبولاً في بعض المواقف مثل عدم الإفصاح عن الأسباب الحقيقية في هجر بعض الأصدقاء احتراماً لشعورهم .

أسباب الكذب :

ينتج الكذب لأسباب عديدة ومتنوعة ابرزها ما يلي :-

- ✓ الدفاع الشخصي :- ويقصد به الهروب من النتائج القاسية في السلوك كالعقاب أو التوبيخ
- ✓ العوامل الأسرية :- يلجأ الأطفال إلى الكذب عندما يجدون أن أفراد الأسرة يستخدمون أساليب عديدة للكذب للتخلص من بعض المواقف .
- ✓ الانتقام :- بعض الأفراد الذين يواجهون تصرفات سلبية أو عدوانية من الآخرين ، يلجئون إلى الكذب وتلفيق القصص والأقاويل عنهم للانتقام منهم .
- ✓ عدم الثقة :- بعض الأبناء يلاحظون أن آباءهم أو معلمهم لا يثقون بأقوالهم حتى وإن كانت صحيحة ، لذا فه يلجئون إلى الكذب لكسب الثقة .
- ✓ التفاخر :- يعمد البعض إلى الكذب في تصوير مواقفهم أو في وصف الأشياء الموجودة لديهم بهدف التفاخر والحصول على إعجاب الآخرين .
- ✓ الشعور بالنقص :- يكذب بعض الأفراد لتغطية شعورهم بالنقص وللتعويض عن أحاسيسهم وحاجاتهم .
- ✓ التعزيز :- عندما يشجع الآباء أبناءهم على الكذب ويدفعونهم لاختلاق الأعذار الكاذبة للمعلم للتخلص من بعض المواقف ، فهم هنا يقومون بتعزيز الكذب .
- ✓ التخيل :- عندما يكرر الكبار ويرددون على مسامع الطفل بأنه كاذب فإنه سيصدق ذلك ويتمسك بالكذب .
- ✓ القسوة :- يلجأ بعض المعلمين أو الآباء إلى عقاب الأبناء لأتفه الأسباب مما يدفعهم إلى الكذب لتجنب العقاب .
- ✓ عدم القدرة على تحمل المسؤولية :- يلجأ بعض الطلاب إلى الكذب واختلاق الأعذار للهروب من المسؤولية الملقاة على عواتقهم كأداء الامتحان أو المشاركة في نشاط معين .

طرق الوقاية من الكذب وتعديل سلوك الطلبة :-

- ✓ تجنب العقاب المستمر للطفل لأن ذلك يدفعه للعقاب .
- ✓ سرد القصص ذات المغزى حول أضرار الكذب ومساوئه .

- ✓ تجنب الأهالي اللجوء إلى الكذب للتخلص من موقف ما .
 - ✓ تقديم النموذج الذي يحتذي به في الصدق وقول الحقيقة دائماً .
 - ✓ عد اللجوء إلى الكذب على الطفل لأجل إقناعه في العدول عن رأيه وكمثال على ذلك تلجأ بعض الأمهات إلى إخبار طفلها الذي يصر على الخروج معها بأنها ذاهبة إلى الطفل ولم تجد الام مناصاً من اصطحابه معها سيكتشف من أنها كذبت عليه لأنها لم تذهب لزيارة الطبيب .
 - ✓ تجنب التحقيق مع الطفل للتوصل إلى الحقيقة .
 - ✓ الابتعاد عن إعطاء وعود كاذبة للطفل .
 - ✓ تنمية الوازع الديني والاخلاقي لدى الطفل وتقديم بعض الأمثلة له عن النماذج الصادقة
 - ✓ يجب عدم الطلب من الطفل الذي كذب أن ، يعترف بخطئه ، بل يجب جمع الحقائق من مصادر أخرى و وفي حالة ثبوت كذب الطفل ، يجب تقديم النصح له ومساعدته .
 - ✓ عدم تشجيع الطفل على الكذب للتخلص من بعض المواقف الصعبة كأن يطلب منه أن يخبر معلمه بأنه مريضاً بالأمس ولم يتمكن من إنجاز الواجب البيتي .
- طرق علاج الكذب :-**

هناك عدة طرق لعلاج الكذب أهمها ما يلي :-

- ❖ يجب دراسة الحالة لمعرفة الأسباب والدوافع الكامنة وراء لجوء الطالب إلى الكذب .
- ❖ تشجيع الطالب الكاذب على قول الحقيقة من خلال تقديم مثيرات محببة إلى نفسه ، فإذا اعترف بكذبه ، يجب مكافأة على قول الحقيقة وعدم اللجوء إلى العقاب .
- ❖ عقد اتفاقية بين المرشد والطالب على ان لا يعود إلى الكذب مرة أخرى ، وان يمنح مكافأة عند قوله الحقيقة .
- ❖ عدم اللجوء إلى السخرية من الطالب الكاذب أو تأنيبه باستمرار .
- ❖ توعية الآباء بالاهتمام بأطفالهم الذين يتسمون بالكذب حيث أن الاهمال يدفع الأطفال إلى الكذب .
- ❖ تعليم الطالب قيمة الصدق يحثه على اتباعه وقراءة أو سرد بعض القصص التي توضح قيمة الصدق .
- ❖ الالتزام بالوعد التي تعطي للطفل من قبل الاهل أو المعلمين والوفاء بهم .
- ❖ البعد عن استحسان الكذب لدى الطفل أو استلطافه واعتباره حالة مثيرة للدعابة والضحك .
- ❖ توفير القدوة الحسنة .
- ❖ تشجيع الطالب على الاعتراف بالخطأ وفوائده ومحاسنة وتبصير بمميزات الصدق وعواقب الكذب
- ❖ منح الطالب فرصاً لأثبات الذات وإشباع حاجاته ، والتعبير عن نفسه بصراحة وبدون خوف
- ❖ يجب التأكد من أن ، الطالب قد كذب فعلاً ، ذلك إن توجيه تهمة الكذب به دون التأكد من ذلك قد يدفعه إلى الكذب .

❖ تحويل الطالب إلى العيادة النفسية بمساعدة الأهل في حالة كون الكذب حالة مرضية .

خامساً / قلق الامتحان

تهتم معظم النظريات النفسية بمسألة القلق في دراستها للشخصية والسلوك في حالات السواء والانحراف ، وفي مختلف المستويات العمرية ، فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني ، وجانب بنائي في تكوين الشخصية ، ومتغير من متغيرات السلوك والقلق يختلف في الدرجة من فرد لآخر وليس في النوع ، وهو ظاهرة يميزها الناس بدرجات متفاوتة . من حيث الشدة وفي مظاهر مختلفة من السلوك والقلق هو الخوف من المجهول ، والمجهول بالنسبة للطفل هو دوافعه الذاتية . ويتميز القلق بين القلق الطبيعي السوي الايجابي الذي يعيشه كل الناس ويدفع الفرد لتهيئة طاقاته وحشدها من أجل التصدي بنجاح لمثيرات تهدد أمنه وتلحق به الأذى ، فهذه الحالة من القلق طبيعية ويسمى القلق فيها القلق الخارجي المنشأ طالما بقيت في حدود سيطرة الفرد ومجال وعيه ومعرفته ، والقلق الآخر هو القلق الشديد الذي يتسم بالديمومة والاستمرار وتوقع حدوث الشر وترقبه وسيطرة مشاعر الخوف وعدم الاستقرار والتسلط على صاحبه . ولأسباب لا تقع في مجال إدراك الشخص أو قوة إرادته فالفرد لا يعرف أنه متوتر ومدفوع من الداخل لأخذ وضع دفاعي معين في مواجهة أمو لا يعرفها وينبع مصدر الخوف في هذا القلق من الداخل الفرد ويسمى القلق داخلي المنشأ وهو ما يحس به الفرد من أحاسيس جسمية وانفعالية تداهمه من داخله وقلق الامتحان هو ذلك القلق خارجي المنشأ وهو حالة تعترى الأفراد قبل وأثناء أدائهم للامتحانات التحصيلية أو النفسية أو المهنية ويلزم فترة الامتحانات التحصيلية بعض أعراض القلق لدى الطلبة وقلق الامتحان هو حالة نفسية تتسم بالخوف والتوقع أي انه حالة انفعالية تصيب بعض الطلبة قبل وأثناء أداء الامتحانات ، وتكون هذه الحالة مصحوبة بتوتر الامتحان مما يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الامتحانات .



مسببات قلق الامتحان

هناك العديد من العوامل التي تسبب نشوء قلق الامتحان لدى الطلبة ، ابرزها ماي لي :-

- ❖ حرص الطالب على التفوق على زملائه والحصول على اعلى درجات .
- ❖ إهمال الطالب في المراجعة والتركيز ومتابعة الدروس ولأ بأول ، مما يسبب له القلق من الامتحان لعدم قدراته على استيعاب الكم الهائل من المعلومات .
- ❖ ضغوط الأهل وتهديدهم بالعقاب إذا رسب ابنهم .
- ❖ وجود القلق أصلاً لدى الطالب كنوع من أنواع القلق داخلي المنشأ .
- ❖ محاكاة الزملاء في الخوف في الامتحانات والقلق بشأنها .
- ❖ تعقد نظم الامتحانات في المؤسسات التعليمية .
- ❖ شعور الطالب بأن الامتحان هو هدف وليس وسيلة لتحقيق أهداف معينة .
- ❖ صعوبة المنهج الدراسي وسوء طرق التدريس أو جمودها واتسامها بالروتين والرتبة .
- ❖ تخويف بعض المعلمين لطلبتهم حو الامتحانات .
- ❖ تخصيص درجة الامتحان بأكملها للجانب التحصيلي دون الاهتمام بالجوانب الأخرى للشخصية مما يشعر الطالب بأن النتيجة الامتحان هو تقرير مصير بالنسبة له .

طرق الإرشاد لعلاج قلق الامتحان.

- ❖ نصح الطلاب بعدم الإفراط في تناول المشروبات المنبهة .
- ❖ تدريب الطلاب على عادات المراجعة والاستذكار اليومية .
- ❖ توعية المعلمين بضرورة الإكثار من الامتحانات القصيرة أسبوعياً لتعويد الطلبة عليها كجزء من الواجب المدرسي .
- ❖ تسهيل نظام الامتحانات والتنبية على المراقبين في قاعات الامتحان بعدم تخويف الطلبة .
- ❖ إعطاء الطلبة نماذج عديدة لامتحانات متنوعة للاطلاع عليها ومعرفة طريقة توجيه الأسئلة .
- ❖ تدريب الطلاب على إتباع الطرق السليمة في دراسة والمراجعة للامتحان والتركيز على الفهم والاستيعاب بدلاً من الحفظ .
- ❖ الاسترخاء التنفسي والعقلي والعضلي .

سادساً / الخجل

غالبا ما يحدث الخجل نتيجة الخوف ، وهو من أشهر أنواع الرهاب التي تصيب الشباب ويطلق عليه الرهاب الاجتماعي ، والخجل مرض اجتماعي ونفسي يسيطر على مشاعر وأحاسيس الفرد منذ الطفولة فيؤثر على طاقاته الفكرية ويشتت إمكاناته الإبداعية وقدراته العقلية ويضعف قدرته .

اسباب الخجل

للخجل أسباب عديدة ومتنوعة نذكر منها ما يلي :-

- ✓ الحساسية المفرطة والشعور والمرهف .
- ✓ الحماية الزائدة والتدليل المبالغ فيه .
- ✓ القسوة في معاملة الطفل وزجره باستمرار ومحاولة تصحيح أخطائه أمام الآخرين مما يعزز لديه مشاعر عدم الثقة بالنفس والخجل من مواجهة الآخرين .
- ✓ شعور الطفل بالنقص لمرض ألم به ، أو وجود عاهة لديه .
- ✓ التأخر الدراسي وتدني المستوى التحصيلي .
- ✓ فرض الرقابة الشديدة على الطفل من قبل الراشدين ومحاسبته على كل صغيرة وكبيرة
- ✓ تعزيز الكبار للخجل باعتبار سمة من سمات الأدب والأخلاق ، وتشجيعهم للطفل لأن يبقى خجولاً وذلك بقبول فكرة أنه خجول وتدريبها على مسامح الطفل .
- ✓ تقليد الطفل لوالديه أو لأحدهم أو لأخوته الذي يشعرون بالخجل .
- ✓ تغيير المدرسة أو الوطن أو منطقة السكن مما يجعل الطفل خجولاً لإحساسه بأنه يعيش في مجتمع جديد ومع اناس أغرب .
- ✓ اضطرابات خاصة بالنمو والامراض العضوية واضطرابات اللغة مما يعيق اندماج الطفل مع أقرانه .
- ✓ القلق، فالطفل يبتعد عن المواقف والأنشطة الاجتماعية التي تثير وترفع مستوى القلق لديه .
- ✓ الشعور بعدم الأمن مما يجعل الطفل لا يستطيع المغامرة أو تعريض نفسه للآخرين ، لأنه تنقصه الثقة والاعتماد على النفس .
- ✓ عدم الاهتمام بالطفل من قبل العائلة مما يجعله يشعر بالدونية والنقص ويدفعه إلى الاعتماد الكلي على الأهل .
- ✓ المضايقة من قبل الآخرين كالسخرية والمناداة بالقاب جارحة .
- ✓ التناقض في أسلوب تربية الطفل وعدم وجود سياسة ثابتة ، فالإباء قد يلجئون إلى الشدة أحياناً وإلى اللين أحياناً ، وإلى الاهتمام أحياناً أخرى ، وهذا التذبذب في التربية يولد الخجل لدى الطفل جراء فقدان الأمن وعدم القدرة على التنبؤ بتصرف الوالدين .

طرق علاج سلوك الخجل

- إن مشكلة الخجل هي أقل المشكلات خطراً ، فالطالب الخجول لا يشكل الرأي إزعاج أو مضايقة للآخرين كما هذا لا يعني ترك المشكلة وعدم الاهتمام بها ، ذلك إن تفاقمها يتسبب في زيادة قلق الطالب الخجول مما يدفعه للعزلة والانطواء ، ومن أبرز أساليب علاج مشكلة الخجل ما يلي :
- ✓ تحديد المواقف التي يخجل فيها الطالب .

- ✓ إضعاف حساسية الطالب للخجل وذلك بمساعدته على ان يتعلم بأن المواقف الاجتماعية ليست مخيفة ودمجة بشكل تدريجي في مواقف حقيقية وبإشراكه في النشاطات الجماعية البسيطة كاللعب والمرح .
- ✓ تدريبه على المهارات الاجتماعية وإسناد بعض المسؤوليات البسيطة له والتي تضطره إلى الاحتكاك بالآخرين والتحدث عليهم ولو بكلمات قليلة ، كإرسال الى حجرة الصف المجاورة لطلب وسيلة ما من معلم الصف وإبلاغه بأن معلمه بحاجة لها ، ثم امتداح اتصاله مع الآخرين والمكافأة عليه .
- ✓ تشجيع توكيد الذات :- يجب تعليم الاطفال ان يسألوا بصراحة عما يريدونه ، وان يتعلموا كيفية التغلب على خوفهم وترددهم في التعبير عن انفسهم كما يجب تعليمهم من ان يرفضوا شيء ما لأن ذلك من حقهم .
- ✓ تشجيع التحدث الإيجابي مع الذات حيث يجب تعليم الأطفال بأن الخجل سلوك يقوم به الاطفال وهو ليس ملازماً لهم وانه يمكن مقاومته .
- ✓ منحه الثقة بالنفس واللجوء إلى التحدث مع باستمرار وملاحظته والثناء الدائم عليه .
- ✓ تكليفه بنشاطات مناسبة لقدراته وميوله مع تشجيع هواياته واحترامها والإشادة بإنجازاته مهما كانت بسيطة .
- ✓ عدم توجيه النقد أو اللوم له سواء كان ذلك على انفراد أو امام الآخرين بل منحه الرعاية والاهتمام .
- ✓ تهيئة الجو الودي وخلق نوع من الألفة والطمأنينة بينه وبين الكبار ،
- ✓ العلاج بالنمذجة من خلال عرض بعض المسرحيات التي تمارس فيها العلاقات الاجتماعية ومحاولة إشراكه في النشاط المسرحي ولو بالقيام بدور هام وبسيط .

سابعاً / الغش في الامتحان

- يلجأ بعض الطلبة إلى ممارسة الغش في الامتحان للحصول على النجاح بدون مجهود وهذه المشكلة هي مشكلة المجتمع الذي يتقبل حصول الفرد على المكانة بدون مجهود ، ومشكلة الغش هي مشكلة اجتماعية على كافة المستويات والحل الانجح لها هو تغيير نظرة المجتمع إلى قيمة العمل واستحكام الضمير الداخلي بدلاً من المراقبة الخارجية وحيث أن موضوع الغش في الامتحانات هو من أخطر الأمور لذا فإننا نحاول أن نوفيه حقه هنا بشيء من التفصيل .
- لقد كثر الحديث عن الامتحانات والتأكيد على انها ليست غاية كما يظن البعض لكننا وسيلة للوصول إلى أهداف أو اهداف معينة ، والامتحانات ماهي إلا وسيلة من وسائل التقويم . لقد تفشت ظاهرة الغش في الامتحانات سواء النهائية منها أو الشهرية ولم يقتصر ذلك على مرحلة دون أخرى لدرجة انه لم يعد الإعداد للامتحان ما يشغل بعض التلاميذ الذين يمارسون الغش كأسلوب لتحقيق أهدافهم بل أصبح الإعداد للغش هو الشاغل الوحيد الذي يشغل أذهانهم وعلى الرغم من العقوبات التي تفرض على التلاميذ للحد من هذه الظاهرة إلا أنها ما زالت تشكل خطراً كبيراً على مستقبل التربية والتعليم وإذا ما بحثنا عن أسباب الغش في الامتحانات نجد أن معظمها يكمن في الآتي :-
- ✓ سوء نظام الامتحانات (إتباع الأسلوب التقليدي البالي)

- ✓ ضعف في طرق التدريس التي يتبعها معلم المادة .
- ✓ صعوبة المادة الدراسية في المقرر .
- ✓ تزايد أعداد الطلبة في حجرة الدراسة مما لا يمكن معلم المادة من مراعاة الفروق الفردية .
- ✓ وضع أسئلة موحدة لجميع طلبة الصف الواحد دون النظر إلى اختلاف قدراتهم .
- ✓ عدم تركيز معلم المادة الدراسية على شخصية الطالب ككل بدراسة ملفه ومعرفة ظروفه ومستواه الفكري وخلفيته .
- ✓ عدم اهتمام معلم المادة الدراسية أو مسؤول النشاط أو المشرف الاجتماعي باختبار التلميذ بشكل غير مباشر عن طريق الحوار أو المسابقات أو التحضير اليومي ، ووضع كل العبء على الامتحانات واعتبارها الفيصل الذي يقرر مدى استيعاب الطالب للمادة العلمية .
- ✓ غياب أو ضعف العلاقة بين البيت والمدرسة فقد تكون ظروف الطالب العائلية سبباً يدفعه الى ممارسة الغش .
- ✓ تهاون بعض المسؤولين عن المراقبة في الامتحانات .
- ✓ سوء ترتيب وتنظيم قاعات الامتحانات
- ✓ ضعف صياغة أسئلة الامتحانات من قبل معلم المادة وعدم الاهتمام بالفهم وعرض وجهات النظر والمناقشة والاهتمام بالتلقين والحفظ الحرفي .
- ✓ اختلاف طرق تصحيح اسئلة الامتحانات وعدم وجود معيار ذلك بل ترك ذلك للمعلم وحده فقد يكون مبدعاً خلاقاً يهتم بالفروق الفردية وينظر إلى أجوبة الطالب من جميع النواحي كاستيعابه للمادة العلمية زائداً اعتداده بنفسه ، وطرح وجهات نظره وتحليله للأمور بشكل موضوعي أو قد يكون خلاف ذلك .
- ✓ مطالبة الطالب بأداء أكثر من امتحان في يوم واحد .
- ✓ استهتار الطالب وتهاونه في أداء الواجبات اليومية وترك الدراسة والمراجعة إلى ايام الامتحانات .
- ✓ لجوء بعض الطلبة على المغامرة واستخدام الغش كوسيلة للتحدي .
- ✓ قد يرجع سبب الغش إلى عوامل نفسية يعاني منها الطالب .
- ✓ ربما يكون لجوء الطالب لممارسة الغش في الامتحان راجعاً على سوء نشأته وعدم توجيهه التوجيه الصحيح .
- ✓ قد يكون انخفاض دخل الأسرة سبباً في ذلك ومحاولة من الطالب لاجتياز مراحل الدراسة مستخدماً اسلوب الغش لضعفه في دراسته لسبب أو لآخر مستهدفاً الحصول على شهادة دراسية تؤهله للعمل .
- ✓ ينظر بعض الطلبة إلى الغش على انه اسلوب سوي لا خطأ فيه ولا ضرر منه وهذا يرجع على عدم وجود الوعي حول خطورة هذا الاسلوب .
- ✓ تهاون بعض المعلمين في استخدام دفاتر الحضور والغياب أو عدم محاسبة الطالب على كثر الغياب مما يفوت عليه فرصة التعلم .
- ✓ عدم قدرة معلم المادة الدراسية على توصيل المعلومات وتقريبها لأذهان الطلبة .

- ✓ أن التزام معلم المقرر الدراسي في حرفة ما جاء في المقررات الدراسية قد يكون سبباً في لجوء الطالب إلى ممارسة أسلوب الغش .
- ✓ قسوة بعض اولياء الامور في معاقبة أبنائهم في حالة فشلهم في الامتحان مما يثير الخوف والرغبة لدى الطالب وبالتالي يدفعه إلى الغش تلافياً لذلك .
- ✓ سوء ترتيب مقاعد الطلبة داخل حجرة الدراسة يجعلها ملاصقة لبعضها مما يسهل عملية الغش .
- ✓ كثرة أعداد الطلبة وقلة اعضاء هيئة التدريس في المدرسة ذاتها مما يجعل عملية توزيع المراقبين على قاعات الامتحانات عملية غير متوازنة وبالتالي تولد صعوبة في السيطرة على التلاميذ عند مراقبتهم في الامتحان .
- ✓ سوء توزيع المدرسين حسب تخصصاتهم وعدم وضع الشخص المناسب في المكان المناسب كإسناد مهمة تدريس مادة الرياضيات لشخص متخصص بمادة الفيزياء أو إسناد مهمة تدريس الجغرافيا لشخص يحمل تخصصاً بالتاريخ وهكذا مما يجعله أقل ألباً بمادته من مدرس مادة التخصص .
- ✓ محاكاة بعض الطلبة لإقرانهم الذي يغشون في الامتحان .
- ✓ كبر حجم المقرر الدراسي وتشابه موضوعاته .
- ✓ ضعف أو غياب الوازع الديني .
- ✓ كسل الطالب أو ضعف قدرته على الاستيعاب .

علاج مشكلة سلوك الغش في الامتحان

ان الطالب هو الأداة الفعالة للنهوض بالمجتمع والعمل على رفاهيته فيما إذا تلقى تعليمه بالشكل المرسوم والمخطط له من قبل الجهات المعنية ولان التربية بمفهومها الواسع الشامل تحرص على إعداد المواطن الصالح وبما أن الطالب الذي يلجأ للغش إنما هو الطالب الذي يعاني من مشكلة ما او ان الطالب الذي ينظر لهذه المسألة الخطيرة باستهتار وقد يدفعه ذلك للمغامرة ، لذا فإنه لا بد من وضع بعض المقترحات والتوصيات التي قد تصلح أو يصلح بعضها للقضاء على هذه الظاهرة غير الحضارية ومن هذه المقترحات .

- أن نظام الامتحانات المتبع في المدارس هو العامل الاول الذي يساعد او يدفع الطالب للغش فاصبح :
- * غاية وليس وسيلة لتقويم الطالب فالكلام والعدة للامتحان وكأن الدراسة خلقت بكبرها وفروعها ومقرراتها لأجل الامتحان واجتيازه بنجاح .
- * موعداً مخيفاً ينتظره الطالب واسرته على حد سواء وغالباً ما يهمل الطالب واجباته في بدء العام مرجئاً ذلك تلة موعد الامتحان الذي يضعه أمام الامر الواقع ويدفعه للغش بسبب أهماله وعدم متابعته للدروس التي تلقى داخل المدرسة أو مراجعتها ودراستها في البيت يومياً .
- * نظاماً روتينياً يقوم على أساسه الطلبة بشكل متساو دون اعتبار الفروق الفردية .

* نظاماً لم يضع المعايير الجيدة للتقويم بل يترك لكل معلم يضع درجته تمشياً مع الطريقة التي يراها مناسبة .

* مبعثاً للرغبة والخوف حيث تعد له العدة بشكل لأفت لأنظار الطلبة واهاليهم على حد سواء فترتيب المقاعد ووضع أرقام الجلوس والبطاقات والتحذيرات والمراقبون الذين يقفون وكأنهم جنود مجندة بحركاتهم وخطواتهم الإيقاعية . ذلك كله مولد للرغبة والخوف ومضخم لحجم الامتحان ، وعليه فإن إعادة النظر في نظام الامتحانات امر ضروري .. فما يتبع من إجراءات في الامتحانات النهائية يجب ان يتبع في كل الامتحانات مهما كان نوعها سواء كانت امتحانات شهرية أو اسبوعية او فصلية واعتبارها جزء من الدرس ليس إلا .

* طرق التدريس المتبعة في جميع مراحل الدراسة تحتاج إلى إعادة نظر ، فطريقة التلقين والحفظ ليست مجدية وغنما يجب ان يحرص المعلم على غرس من الثقة في نفس كل طالب مهما كان شأنه وتشجيعه على التحليل والسؤال والمقارنة والمناقشة وربط المعلومات بعضها ببعض والاستنتاج والتعلم الذاتي فالمدرس الناجح هو ذاك الذي يسأل بكل الطرق والوسائل ويشوق ويشجع المنافسة الشريفة ويصنع من درس حلقة علمية ويستخدم كل الوسائل الممكنة لتقريب المعلومات إلى أذهان الطلبة ، والمدرس الناجح هو الذي يشوق الطالب لأداء الامتحان بإكثار من الأسئلة اليومية في الدرس والتأكد من ان كل طالب قد استوعب المادة الدراسية عن فهم تام وأن يقوم بتبسيط شرح المادة ما امكن ذلك .

* من الضروري إعادة النظر في المناهج والمقررات الدراسية لأننا نجد هوة كبيرة بين كل سنة وما يليها أو بين مرحلة واخرى أو ربما بين موضوع آخر فوضع المقررات بشكل أكثر تبسيطاً وأشمل أسئلة وأحدث موضوعاً لأمر يزيد الطالب شوقاً ويدفعه للمذاكرة المستمرة .

* على معلم المادة ربط ما تم شرحه في الدرس مع الأسئلة المقدمة للطلبة في الامتحان ذلك لان الهدف من الامتحان هو تقويم تعلم الطالب وليس تعجيزه بالأسئلة المعقدة والبعيدة عن المادة التي تم شرحها ومناقشتها وتعليمها . وقد يحدث ان يتأخر المعلم في إنهاء المنهج مما يدفعه إلى السرعة في فترة ما قبل الامتحان وتقديم شرحه للمادة باقتضاب او بشيء من الغموض إضافة إلى تكديس الواجبات البيتية ومضاعفتها وعدم وجود تنظيم وتنسيق في عرض المادة أو المعلومات وهذا ما يشوش المعلومات في عقل التلميذ ويشتت أفكاره وبالتالي قد يدفعه إلى الغش ولا سيما التلميذ الذي اعتاد الحصول على درجات عالية للحفاض على مستواه لذا فعلى المعلم توزيع الموضوعات بجدوله وتنظيم خطته بتوازن وتساو كي لا تؤثر على مستوى تحصيل الطالب نتيجة اهماله او عدم تخطيطه بشكل جيد .

* هناك ضرورة ملحة في التنبيه على المراقبين بشكل عام وتوعيتهم او تذكيرهم بخطورة مسؤوليتهم في مراقبة الطلبة اثناء الامتحان لأن اداء الواجب يعني إتقانه وليس وجود المراقب بجسده فقط داخل قاعة الامتحان وغنما بكل حواسه .

- * توعية الطلاب بهدف الامتحان عن طريق الإرشاد الجمعي لتخفيف من حدة التوتر لديهم
- * من الضروري اخبار أم الطالب الذي يلجأ الى الغش والتشهير به سواء في اجتماع أوليا الامور أو في اجتماع الطلبة ، وكتابه أسمة في لوحة الاعلانات بالإضافة إلى التحقيق معه واعتبار امتحانه لاغياً وهذا سيجعله يعيد النظر عندما ينوي اللجوء الى الغش وذلك خوفاً على سمعته وعلاقته بزملائه ، ومن المهم لأن ينذر الطلاب في بداية العام حول تلك الإجراءات .
- * تنوع أساليب التقويم واعتبار الامتحان جزء منها والإكثار من الامتحانات اليومية القصيرة والفجائية واللجوء إلى الأساليب الحديثة للامتحان كنظام الكتاب المفتوح والامتحان البيئي .
- * دراسة حالات الطلبة الذين يمارسون الغش بالرجوع الى سجلاتهم ودراسة ظروفهم والأسباب التي دعتهم إلى ممارسة الغش وبالتالي مساعدتهم في إعادة الثقة بأنفسهم عن طريق الإرشاد الديني والتربوي والنفسي ، والاجتماعي وتحسين ظروفهم بالتعاون مع الأهالي .
- * عمل دراسات مسحية لمعرفة النسب التي ترتفع فيها حالات الغش أو تنخفض لمعرفة المناطق التي تزداد نسبة الغش في المؤسسات التعليمية الموجودة فيها وتقديم الإرشاد الجمعي للطلبة والاهالي لزيادة وعيهم بخطورة الغش فالبيئة تلعب دوراً كبيراً في سلوكيات الطلبة هذا إضافة إلى عمل دراسة مسحية للمؤسسات التعليمية ومعرفة ظروفها ونسبة الطلبة ونوعية الغدارة وطرق التدريس ومن ثم الوقوف على المسببات وراء الغش ومعالجتها .

ثامناً / الهروب من المدرسة

الهروب من المدرسة هو خروج بعض الطلبة من باب المدرسة بغفلة من الحارس أو القفز من السور للخروج خارج المدرسة ، وهذه الظاهرة تشكل مشكلة خطيرة فيما إذا تكررت فهي تؤثر سلباً على مستوى الطالب التحصيلي والاجتماعي وقد تتسبب في الانحراف السلوكي للطلاب الذي يمارس هذا السلوك . وتنتشر هذه الظاهرة لدى الذكور أكثر من الإناث وتبدأ في سنوات الدراسة المبكرة من مرحلة المراهقة كانوا قد مارسوا هذا السلوك وتزداد لتصبح عادة في المرحلة الثانوية وأشارت الدراسات إلى أن نسبه كبيره من الطلبة المتسربين من المدرسة من مرحلة المراهقة كانوا قد مارسوا هذا السلوكي سنوات دراستهم الاولى ، وقد يهرب الطالب من المدرسة بدافع حب الاستطلاع او الهروب للاستمتاع بمشاهدة لعبة أو مباراة يمارسها الآخرون ، أو الهروب من العقاب في حالة عدم إنجاز المهام المطلوبة منه ، وقد يكون الهروب من المدرسة نوعاً من حب المغامرة ، أو محاكاة الأقران .

أسباب الهروب من المدرسة

نتلخص أبرز أسباب الهروب من المدرسة فيما يلي :-

☒ رغبة الطفل في اكتشاف البيئة المحيطة .

- ✗ عدم مبالاة بعض الاهالي وعدم تقدير قيمة المدرسة مما يشجع اولادهم على الهروب من المدرسة .
- ✗ صعوبة بعض الدروس أو سوء طريقة التدريس واتسامها بالملل والرتابة وكثرة الواجبات المنزلية مما يدفع الطلبة إلى عدم القدرة على الإنجاز وبالتالي الهروب من المدرسة خوفاً من العقاب .
- ✗ شعور الطالب بالحرمان من أشياء يحصل عليها اقرانه مثل التجوال في الأسواق بسبب انشغال الأهل أو سوء الوضع الاقتصادي .
- ✗ التقليد والمحاكاة فبعض الطلبة يقلدون من هم أكبر منهم سناً في الهروب من المدرسة .
- ✗ التخلف العقلي أو عدم النضج وتركيبية الطالب النفسية التي قد تجعله عرضة للسخرية .
- ✗ تميز بعض الطلبة بقدرات عقلية عالية تجعلهم ينظرون إلى الاعمال المدرسية على انها غير مفيدة ودون مستواهم العقلي .
- ✗ ضعف الدافعية للتعليم وفقدان الاستثارة ومواصلة التقدم وبالتالي الشعور بالفشل والإحباط .
- ✗ جمود المناهج الدراسية والنشاطات وعدم قدرتها على اجتذاب اهتمام الطالب ومواصلة البحث والدراسة
- ✗ قوة ادارة المؤسسة التعليمية في عقاب الطلبة المتسربين وعدم اللجوء إلى الحوار الدافئ والتعرف على الأسباب .
- ✗ اضطراب العلاقات الاسرية مما يجعل الطالب يشعر بفقدان الأمن والاستقرار العاطفي .
- ✗ سوء معاملة الوالدين وعدم وضوح سياستهما وثباتهما فقد يكون الممنوع لديهم مسموح به وبالعكس
- ✗ وجود فجوة بين الطالب واعضاء هيئة التدريس والإدارة بسبب عدم تقبلهم للطالب وعدم اهتمامهم بالتعرف على مشكلاته وإيجاد الحلول لها .
- ✗ شعور الطالب بعدم تلبية العملية التعليمية لحاجاته الشخصية والاجتماعية .

طرق علاج مشكلة سلوك الهروب من المدرسة

من الممكن إيجاد الحلول لهذه المشكلة بعدة طرق هي :-

- ✓ تحسين البيئة التعليمية وتزيينها وتوفير الألعاب المتنوعة والاكثار من النشاطات الممتعة والرحلات والزيارات الميدانية لتحقيق التوافق النفسي والتربوي والاجتماعي للطلبة .
- ✓ متابعة مواظبة الطلبة ومتابعة الغائبين منهم والمتابعة مع اولياء الامور .
- ✓ حسن معاملة الطلبة ونبد العقاب والعنف في معاملاتهم بل اللجوء إلى حوار الدافئ والتفاعل الإيجابي .
- ✓ تنويع طرق التدريس ومراعاة طرق التشويق فيها .
- ✓ مراعاة الفروق الفردية في توزيع الواجبات البيتية والمدرسية .
- ✓ توثيق العلاقة بين البيت والمؤسسة التعليمية لخلق أرضية مشتركة قائمة على التعاون المشترك .
- ✓ وضع نظام واضح للطلاب وتعريفهم بالإجراءات التي تترتب على هروبهم من المدرسة .
- ✓ الاهتمام بمشاعر الطلبة ومواهبهم وطموحاتهم وحاجاتهم والعمل على تحقيقها من خلال إقامة علاقات ودية معهم تتسم بالتقبل والتشجيع .

- ✓ استخدام الإعلانات والملصقات الإرشادية لتوعية الطلاب وإثارة دافعيتهم للتعلم واحترام الأنظمة والقوانين .
- ✓ دراسة المرشد التربوي لحالات الطلبة اذين يهربون من المدرسة والتعرف على أسبابها ووضع الخدمات الإرشادية اللازمة والمناسبة لكل حالة واستخدامها بشكل فردي أو جماعي حسب ما تحتاجه الحالة .
- ✓ تقديم البرامج الإرشادية التوعوية الجماعية على شكل ندوات أو محاضرات أو مسرحيات وذلك لتوضح عواقب وأضرار الهروب من المدرسة .

الفصل الخامس

طرق الارشاد النفسي الرياضي

مقدمه عن طرق الارشاد النفسي الرياضي

تتعدد طرق الإرشاد كذلك حسب ارتباطها بنظريات أخرى من نظريات الشخصية ، فمثلا ترتبط طريقة الإرشاد باللعب بنظريات اللعب ، وتتعدد الطرق كذلك ، فنجد منها ما يوفق بين طريقتين مثل الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي، وكذلك الإرشاد الموجه وغير الموجه، أو أن تجمع بين عدد من الطرق وعدد من النظريات مثل طريقة الإرشاد الخياري، ومن طرق الإرشاد النفسي، ما يرتبط بأسلوب معين مثل طريقة الإرشاد الديني، ومنها ما قام على أساس بحوث علمية حديثة مثل الإرشاد المختصر، ومنها ما يرتبط بمجال معين من مجالات الإرشاد النفسي مثل طريقة الإرشاد خلال العملية التربوية .

يتحمس بعض المرشدين لطريقة دون أخرى ويعتبرونها طريقة الطرق، وأن ما سواها يعتبر لا شيء وفي الواقع، لا توجد طريقة عامة شاملة ، أو جامعة مانعة، ومن ثم فعلى الدارس والممارس أن يعرف كل الطرق ، ومما تجدر الإشارة إليه هو أن العلماء يتابعون دراسة طرق الإرشاد النفسي المعروفة ويبتكرون طرقا جديدة لا تزال تحت الدراسة والبحث فعلى سبيل المثال درس هاريس Harris؛ "١٩٧١" أساليب ثلاثة مستقلة مشتقة من طريقة الإرشاد الجماعي أطلق عليها تأثير (الخبير، والتقليد الاجتماعي، وتأثير المعايير الاجتماعية) ، وقارنها بطريقة جديدة وهي الإرشاد بالمراسلة أي عن طريق الخطابات وبدون اتصال شخصي بين المرشد والعميل ولكنه وجد أن الأساليب الثلاثة المشتقة من طريقة الإرشاد الجماعي

أجدي من الإرشاد بالمراسلة، ورغم هذه النتيجة فإن طريقة الإرشاد بالمراسلة جديرة بالمزيد من البحث والدراسة.

أولاً / طريقة الإرشاد الفردي :

تعد من الطرق المهمة ذات التأثير الفعال والمباشر ، حيث تتم وجهاً لوجه بين المرشد والمسترشد الذي يشعر ان لديه حاجة ملحة في عرض مشكلته على شخص يثق به وقادر على كتمان أسراره ومساعدته في حل مشكلته التي تكون في الغالب شخصية أو ذات طابع انفعالي حاد وتعيقه عن تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ، تعتبر هذه الطريقة من أشهر الطرق في الإرشاد النفسي ، والإرشاد الفردي هو اهم عمليات الإرشاد على الإطلاق و يعتبر نقطة الارتكاز لأنشطة أخرىحيث تعتمد فعاليته أساساً على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد و المسترشد أي أنه علاقة مخططة بين الطرفين

حالات استخدام الإرشاد الفردي:-

هناك العديد من الحالات التي تتم من خلالها عمله الارشاد النفسي الفردي ومنها الاتي:

١- المشكلات التي يغلب عليها الطابع الفردي و الخاصة جداً ، عندما تتطلب حالة المسترشد السرية التامة بحيث تنحصر بينه و بين المرشد .

٢- الحالات النفسية :- عندما يكون المسترشد في حالة من العزلة و الانطواء و القلق و السلوك اللاتوافقي والمخاوف المرضية.

٣- حالات تسبب الخجل عند مناقشتها أمام الناس مثل الانحراف الجنسي و الشذوذ.

٤- حالات صحية حرجة:- مثل الأمراض المزمنة العصرية (الإيدز) وهنا تتدرج تحت الحالات الفردية التي لا يمكن تناولها بفاعلية عن طريق الإرشاد الجمعي.

٥- عندما تكون حاله المسترشد تحتاج إلى تركيز خاص واهتمام بالغ من المرشد .

ويمكن ايضا استخدام الإرشاد الفردي في الحالات الآتية :-

- فضل استخدام الإرشاد الفردي في الحالات ذات الطابع الانفعالي الحاد .
- يفضل أن يستخدم الإرشاد الفردي مع الحالات التي قد تحتاج إلى أحداث تعديل أو تغيير في خصائص شخصية المسترشد .
- عندما يتطلب حل المشكلة عدد غير قليل من الجلسات
- يفضل استخدام الإرشاد الفردي مع المشكلات ذات الطابع الشخصي والتي تحمل طابع السرية التامة .

وظائف الارشاد الفردي:

يمكن تحديد الوظائف التي تتحقق من خلال الإرشاد الفردي بالآتي :-

- ١- إثارة دافعية المسترشد للحديث عن مشكلته
- ٢- التخفيف من حالة التوتر والقلق المصاحبة للمشكلة من خلال عرضها على المرشد
- ٣- دراسة ابعاد المشكلة سواء أكانت متعلقة بطبيعة شخصية المسترشد أو اسرته او مدرسته أو الجماعة التي ينتمي إليها
- ٤- وضع الاساليب المناسبة لحل المشكلة

ثانياً / الإرشاد الجماعي :-

وهو من الطرق المهمة في عملية الارشاد النفسي ، حيث يتم بين المرشد ومجموعة قليلة العدد نسبياً من المسترشدين الذي يتمثلون الى حد ما في مشكلاتهم وفي خصائصهم العقلية او الفكرية . والارشاد النفسي الجمعي هو علاقة مهنية يقودها مرشد متخصص تقوم على عملية ديناميكية تهدف إلى تحقيق أهداف إرشادية محددة من خلال التفاعل بين أعضاء الجماعة ... كما انه عملية تفاعل ديناميكية متبادلة تقوم على المشاركة اللفظية للأفكار وذات أهداف مشتركة. كما هو مكان يأتي إليه الناس لمعرفة أنفسهم بشكل أفضل مما هو متوفر لهم في الحياة العادية . ان كل عملية إرشاد جماعي تتكون من مجموعة من الأفراد لا يقل عددهم عن ثلاث بالإضافة إلى مرشد و يعانون جميعاً

من مشكلة أو مشكلات متشابهة و يفتقرون إلى معلومات و مهارات اجتماعية نفسية أو سلوكية لمواجهة ما يعانون منه. علما انه لا توجد مجموعة إرشادية تسيير بدون قائد (مرشد) يشترك معها في التوجيه و يمدّها بالخبرة.

مجالات استخدام الإرشاد الجماعي:-

يستخدم الإرشاد الجماعي مع كل من :

- أ- الأطفال و المراهقين و الراشدين كل هذه الفئات تصلح معها الإرشاد الجماعي إذا كانت المشكلة واحده.
- ب- يستخدم مع كبار السن خاصة ممن تظهر لديهم مشكلات اجتماعية كحالة التقاعد و شعور بالوحدة .
- ج- الإرشاد الأسري من خلال إلقاء المحاضرات و حول كيفية التعامل مع أبنائهم.
- د- الإرشاد المهني في المدارس و المؤسسات .
- هـ- يستخدم مع أصحاب الحالات المشتركة مثل مشكلات التوافق الاجتماعي و المدرسي.
- و- يستخدم مع الأفراد الذين لديهم مشكلات كالانطواء و الاكتئاب و الوحدة النفسية و الخجل و حالات التمرکز حول الذات .
- ز- يعتبر من الأساليب الناجحة في إرشاد المراهقين الذين يلجئون إلى الشغب و ممارسه العدوان.

أساليب الإرشاد الجماعي:-

هناك العديد من اساليب الارشاد النفسي الجماعي والتي يتم من خلالها توضيح طريقه التعامل مع المسترشدين ، ومن هذه الاساليب الاتي :

- ❖ أسلوب التمثيل النفسي المسرحي :- حيث يقوم المسترشدون بالتمثيل على المسرح .
- ❖ السيكو دراما:- وتسمى التمثيلية المسرحية للمشكلات النفسية وهو إرشاد عملي واقعي يشاهد بالتمثيلات النفسية حيث تعرض مشكلات انفعالية يعانيتها المسترشدون المشاهدون و تعرض أحداثها و مواقفها حتى تصل إلى نهاية حل عملي لتلك المشكلة .
- ❖ أسلوب إلقاء المحاضرات :- فالمحاضرات أسلوب تعليمي تربوي في طريقة الإرشاد النفسي الجماعي حيث يتعلم المسترشدون مزيد من المعارف و الأفكار في إطار المشكل التي يعانونها مع بيان لمرحلة التوجيه لمواجهة المواقف و إدراك الذات ، و المرشد هو الذي يلقي المحاضرة و أن تكون ختامه المحاضر أسئلة متبادلة و مناقشات متداولة .
- ❖ أسلوب المناقشات الجماعية :- و يتم ذلك ابتداء بالمشكلات النفسية العامة المشتركة ثم تتدرج المناقشات النفسية الخاصة المشتركة إذ لا بد أن يكون أعضاء المناقشة متجانسين يتشابهون فيما يعانون منه
- ❖ أسلوب عرض الوسائل الإيضاحية السمعية و البصرية التي تصور مظاهر انفعالية سلوكية ذات أثر بعيد في نفسية أعضاء الجماعة المسترشد .

مزايا الإرشاد النفسي الجماعي:-

يتميز الإرشاد النفسي الجماعي بعدد من المميزات التي تجعله أكثر خصوصية وتأثيراً في التعامل مع المسترشدين ، ومن هذه المميزات الآتي :

١. الاقتصاد في نفقات الإرشاد و توفير الوقت و الجهد أي خفض عدد المرشدين .
 ٢. يعتبر أنسب الطرق أو طرق الإرشاد بالنسبة للحالات التي تقاوم العلاج الفردي و التي تحل بفاعلية أكثر في المواقف الاجتماعية .
 ٣. يتعلم الفرد من الجماعة جوانب كثيرة فهي تكسبه مزيد من الثقة بالنفس و تصفي عليه روح التعاون و التفاعل مع الآخرين .
 ٤. اشتراك المسترشد في المناقشة و الاستماع يقلل من تمرزه حول نفسه و يشعره بالأخذ و العطاء.
 ٥. تضمن للمسترشد على أنه ليس الوحيد الذي يعاني من هذه المشكلة .
 ٦. أنسب الطرق في البلاد النامية التي تعاني من نقص في المرشدين .
 ٧. ازدواجية دور المسترشد إذ يقوم بتعديل سلوكه بناء على نقده و ملاحظاته لسلوك الآخرين.
 ٨. الشعور بالانتماء للجماعة و احترام رأي الآخرين .
 ٩. يتيح فرصة الاستفادة من أخطاء غيره والاعتاظ بها حيث يستمع قصصهم و تاريخ مشكلتهم .
- والرغم من المميزات التي تم ذكرها الى انه اسلوب الارشاد النفسي الجماعي له عدة عيوب منها الاتي :

- يحتاج الإرشاد الجماعي إلى خبره و تدريب خاص قد لا يتوافر لدى كثير من المرشدين .
- شعور بعض المسترشدين بالحرج أو الخجل حيث يكشفون عن أنفسهم و يتحدثون عن مشكلاتهم أمام الآخرين .
- احتمال ظهور بعض المضاعفات حيث قد يتعلم بعض المسترشدين أنماط سلوكية غير سوية لم يكونوا يعرفونها من قبل .
- قد تضع المشكلات الخاصة خلف أولوية مناقشة المشكلات العامة قد يتعلم المسترشدين أنماط سلوكية جديدة غير مرغوب فيها .
- اعتبار المسترشد عضو في جماعة إذن حل المشكلة ككل أول أو الاهتمام بها ثم الفرد .

والتساؤل الذي يدور في اذهان الكثير هو هل يوجد فرق بين التوجيه النفسي الجماعي والارشاد النفسي الجماعي ؟ وللاجابة على هذا التساؤل نذكر الاتي

☒ يتوقف دور التوجيه الجماعي على الوقاية فقط بينما يمتد دور الإرشاد الجماعي ليشمل الوقاية و العلاج .

- ❑ في الإرشاد الجمعي يكون هنالك تفاعل داخل المجموعة أما التوجيه فلا يوجد تفاعل .
- ❑ يتم التركيز عادة في التوجيه الجمعي على أهداف تعليمية محددة بينما في الإرشاد على خبرات أعضاء المجموعة الإرشادية .

أهداف الإرشاد الجماعي

يهدف الارشاد النفسي الجماعي الى عدد من الامور المهمة وهي كالآتي :

١. تعليم أعضاء المجموعة مهارات الإيصال و التواصل .
٢. تعليم أعضاء المجموعة طرق حل المشكلات
٣. تعليم أعضاء المجموعة طرق تعديل سلوكياتهم بطريقة غير مباشرة
٤. تنمية قدرات أفراد المجموعة على الاعتماد على النفس
٥. إكساب المجموعة الثقة بالنفس .
٦. تعليم المجموعة طرق التفاعل الجماعي
٧. تعليمهم طرق اتخاذ القرار .
٨. وظائف الإرشاد الجماعي

ومن خلال ما تم ذكره من وظائف للإرشاد النفسي الجماعي نتوقع ان يحقق هذا النوع من الارشاد مجموعه من الوظائف منها الآتي :

- ❖ التخفيف من التأثير النفسي المترتب عن المشكلة بسبب الشعور بأن هناك الكثير ممن يعانون من نفس المشكلة .
- ❖ الاستماع الى العديد من وجهات النظر حول سبل مواجهة المشكلة من خلال ما يقدمه المشتركون في جلسة الإرشاد الجماعي من آراءه .
- ❖ يمكن من خلال الإرشاد الجماعي التوصل إلى حلول سريعة لمشكلات تتصف بالعمومية وبذلك فإنه يقلل الجهد والنفقات مقارنة بالإرشاد الفردي

أوجه الاختلاف بين الإرشاد النفسي الفردي والجماعي

الإرشاد النفسي الفردي	الإرشاد النفسي الجماعي
-----------------------	------------------------

<p>١- يتم بين المرشد والمسترشد .</p> <p>٢- لا يحتاج الى سرية.</p> <p>٣- يتناول المشكلات العامة كالتأخر الدراسي والانبساط والانطواء .</p> <p>٤- قد لا تتطلب المشكلة سوى جلسة واحدة .</p> <p>٥- يكون التفاعل بين المرشد والمسترشد ضئيل</p> <p>٦- يكون التركيز على المشكلة .</p> <p>٧- يكون دور المرشد ناصح وموجه .</p> <p>٨- يكون في المدارس أو المؤسسات التعليمية .</p> <p>٩- قد يستعان بوسائل أخرى كأشرطة التسجيل</p> <p>١٠- لا يحتاج إلى وقت طويل أو جهد كبير لان قد يتم التوصل إليها خلال جلسة واحدة .</p>	<p>١- يتم بين المرشد والمسترشد.</p> <p>٢- تتميز الجلسة الإرشادية بالسرية التامة .</p> <p>٣- يتناول المشكلات الخاصة أو الذات الطابع الانفعالي الحاد.</p> <p>٤- قد تتطلب المشكلة المعروضة عدة جلسات لمعالجتها.</p> <p>٥- يكون التفاعل قوي وفعال بين المرشد والمسترشد</p> <p>٦- يكون التركيز على شخصية المسترشد.</p> <p>٧- يكون دور المرشد فعال ومؤثر</p> <p>٨- يكون الإرشاد داخل غرف الإرشاد .</p> <p>٩- الوسيلة الأساسية هي المقابلة الشخصية</p> <p>١٠. يحتاج الى وقت وجهد ومال لأنه يحتاج الحلول الى فترة طويلة وعدة جلسات</p>
--	--

ثالثاً / الإرشاد النفسي غير المباشر :-

ارتبط هذا النوع من الارشاد النفسي بعالم النفس (كارل روجرز) صاحب نظرية الإرشاد المتمركز حول العميل أو الإرشاد غير الموجه ، حيث تتبنى هذه النظرية طريقة الإرشاد غير المباشر بأن الفرد يمتلك القدرة على اتخاذ قراراته بنفسه بعد إزالة التوتر الذي يعاني منه نتيجة المشكلة التي يواجهها من أجل الوصول إلى التكيف السليم في حياته و إلى حاله من الفهم و الإدراك و البصيرة لمشكلته و صراعاته و قيمته و إتجاهاته مما يساعده في الوصول إلى حل مشكلته بنفسه .

خصائص الإرشاد غير المباشر :-

- يتميز الإرشاد النفسي غير المباشر بعدد من الخصائص التي تدور حول العلاقة المميزة بين المرشد و المسترشد ، تلك العلاقة التي تنظر إلى العميل بأنه أعرف الناس بنفسه وله الحق في تقرير مصيره بنفسه.

- من أهم ما يقرر استخدام الإرشاد غير المباشر هو نضج العميل و تكامل شخصيته بدرجة تمكنه من أن يمك هو بزمام مشكلته و أن يتحمل مسؤولية حلها بتوجيه غير مباشر من المرشد.

- خلوه من التهديد لذات العميل وذلك بخلق المناخ الإرشادي المناسب الذي يتميز بالحرية و التقبل و الثقة و الاطمئنان .

- يهدف هذا النوع من الارشاد إلى تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي .

- فهم العميل في الإطار المرجعي الداخلي له وبالتالي فهم سلوكه هو بنفسه .

- أفضل أسلوب لتغيير السلوك هو التغيير من مفهوم الذات .

- يزيد الثقة المتبادلة بين المرشد و المسترشد .

- يتقبل العميل خبراته كجزء من ذاته و يحاول إسقاطها على غيره .

- يصبح أكثر واقعية و يزداد استبصاره من خلال تطبيقه هذا النوع من الارشاد .

مزايا و عيوب الإرشاد غير المباشر :-

لهذا النوع من الارشاد العديد من المزايا التي تجعله مختلف عن الانواع الاخرى من اساليب الارشاد ، ومن هذه المزايا الاتي :

- مكاسبه كثيرة تتجلى في الاستبصار و فهم الذات والثقة في النفس لحل المشكلات و اتخاذ القرارات.
- يتماشى و يتسق مع أسس الفلسفة الديمقراطية القائم على مبدأ احترام الفرد و حقه في تقرير مصيره بنفسه .

اما عيوب الإرشاد غير المباشر هي :-

- ❖ قد يغالي المرشد في ترك المسترشد و شأنه فيغوص في متاهات لا حصر لها .
- ❖ قد يطلب العميل النصيحة أحياناً و يشعر بالضيق .

رابعاً / الإرشاد المباشر :-

يعرف هذا النوع من الإرشاد الموجه و المتمركز حول المسترشد و الذي يمثل فيه المرشد حجر الزاوية ، و يقوم بدور أساسي في جمع المعلومات و المقابلة و تطبيق الاختبارات و تفسير المعلومات ولهذا الاسلوب من الارشاد خطوات يتم اتباعها لتحقيق الغاية من الارشاد ومن هذه الخطوات الاتي :

١. التحليل :- وهو تطبيق المقاييس لفهم المشكلة .
 ٢. التركيب :- ويعني تجميع المعلومات للتخطيط للعملية الإرشادية
 ٣. التشخيص :- و يقصد به تحديد و صياغة المشكلة .
 ٤. التنبؤ :- أي تحديد المآل و التطور المحتمل و النتائج المتوقعة .
 ٥. التتبع :- أي متابعه المسترشد و مساعدته في المشكلات الجديدة التي قد يتعرض لها .
- لذا على المرشد والقائم بالإرشاد النفسي المباشر ان تكون لديه المعرفة بهذه الخطوات حتى يتمكن من تعديل سلوك المسترشد ومساعدته في تجاوز مشكلته .

مميزات و عيوب الإرشاد النفسي المباشر :-

لهذا النوع من الارشاد النفسي مزايا و عيوب تميزه عن الاساليب الاخرى ... ومن هذه المزايا الاتي :

- ❖ إن العبء الأكبر في حل المشكلات يقع على عاتق المرشد .
- ❖ المرشد هو الذي يقرر الوسائل المناسبة لمساعدته في حل المشكلة .
- ❖ مشكلة العميل تمثل المركز الأول في الإرشاد النفسي المباشر .
- ❖ جديهِ الوصول للهدف بالتركيز على حل المشكلة

اما عيوب هذا الاسلوب فهي الاتي :

- إيجابية المرشد كطرف مرسل وسلبية المسترشد كطرف مستقبل .

- تقديم الحلول الجاهزة دون أي محاولة من الفرد لإبداء رأيه.
- فيه شيء من تسلط وعرض الحل على المسترشد.
- هو أصعب طرق الإرشاد حيث يهتم بكل المعلومات التي تتعلق بالمسترشد .
- يعتمد على التحليل أي تحليل البيانات و المعلومات .
- المرشد هو الذي يفسر البيانات و المعلومات وهو الذي يسدي النصائح وهو الذي يقترح أساليب العلاج لها وهو الذي يتحمل المسؤولية أكثر و احتكار المرشد للعملية الإرشادية .
- يحتاج إلى جمع معلومات دقيقة جداً ويحتاج إلى توفير جميع صفات المرشد .

الفصل السادس

طرق الاتصال بين المرشد والمسترشد

انواع طرق الاتصال بين المرشد والمسترشد

من اجل التواصل بين المرشد والمسترشد وطرق الحصول على المعلومات والبيانات من المسترشد لأجل العلاج وتعديل السلوك ، فلا بد للمرشد ان يتبع طرق علميه ذات خطوات منظمه من اجل ضمان التواصل مع المسترشد ومن هذه الطرق الاتي

اولاً / المقابلة :

تعد المقابلة الوسيلة الأولى الأساسية وحجر الزاوية في طرق ووسائل الإرشاد ، فهي علم وفن معاً وهي ليست مهمة يسيره كما يتصور بعض الناس ومع ذلك فهي مهارة يمكن تعلمها من خلال الدراسة و الملاحظة و الاقتداء بنموذج أو قدوة وتعتبر المقابلة مصدر مهم للمعلومات فأنها استخدمت بشكل مهني عبر التاريخ و لا يقتصر على علم النفس فقط ، بل يتعداه إلى عدد من العلوم الاجتماعية و

الإنسانية فيستخدمها علماء الاجتماع كما تستخدم في ميادين الطب و الصحافة و المحاماة و إدارة الأعمال وجميع اغراض البحث العلمي .

والمقابلة هي علاقة اجتماعية مهنية دينامية وجهاً لوجه بين المرشد و المسترشد في جزء نفسي آمن تسوده الثقة المتبادلة بين الطرفين من أجل حل مشكلة ، أي أنها علاقة مهنية هادفة يتم فيها تفاعل اجتماعي هادف وتبادل معلومات ومشاعر واتجاهات . ولتحقيق المقابلة لابد من توفر عدد من العناصر الأساسية ومنها الآتي :

١- المواجهة الإنسانية :-

لا تتم المقابلة بدون مواجهة بين الأطراف المعنية لها ممثلة في المرشد النفسي و المسترشد وجهاً لوجه ، و لا يتمثل الاتصال الهاتفي بين الأطراف للاستفسار عن أمراً ما أية صورة من صور المقابلة ولاسيما الإرشادية منهاوالمواجهة وحدها لا تكفي لتكون عنصراً من عناصر المقابلة لذا يجب أن تتميز بالسمة الإنسانية ، فالابتسامة التي يستقبل بها المرشد مسترشده في بداية كل مقابلة وعند نهايتها ، والمشاعر الودية المتميزة بالصدق و الأمانة و التعاطف الوجداني التي يبديها في علاقته بهم يمكن إن تضي على المقابلة روحاً إنسانية وتدعمها وتسهم في تحقيق أهدافها .

٢ - المكان المحدد :-

من البديهي أن تتم المقابلة في مكان محدد و ثابت لا يتغير بين الحين والآخر بحيث يكون معروفاً لكل من المرشد النفسي و المسترشد .

٣ - الموعد السابق :-

لا يبالي عدد من المرشدين النفسيين بتحديد موعد سابق لمقابلة مسترشديه حيث يقابلهم كلما أتى أحدهم إليه وفي أي وقت خلال ساعات العمل ، ومن جهة أخرى يصر الكثير من المرشدين على تحديد موعد سابق للمقابلة ، مما يدعم الهدف العام من المقابلة وينظم العمل خلالها ويرى هؤلاء بأنه لا يجوز للمقابلة أن تتم بدون تحديد موعد سابق لها .

٤ - فترة زمنية معينة :-

إن تحديد الفترة الزمنية التي تستغرقها المقابلة أمر هام جداً ، حيث أنها تساعد المرشد على تخطيط استراتيجية إرشادية وفقاً لها في كل مقابلة وهي تنظم المقابلات المتتالية معه ، فلا تطغى مقابلة على أخرى ، كما انها تنظم عمل المرشد النفسي ... لذا يجب على المرشد في المقابلة الأولى أن يحدد زمن المقابلة لأن الهدف منها ليس الثثرة من جانب المسترشد وإنما الحصول معلومات أو مساعدتهم على حل مشكلاتهم . فمن المهم ألا يبدو المرشد أنه في عجلة من أمره وعليه أن يشعر العميل بأن وقت المقابلة له كليا .

٥ - تحديد الأهداف :-

لا تتم المقابلة لمجرد الثثرة الفارغة وتجاذب أطراف الحديث بشكل عام وإنما من أجل تحديد أهداف واضحة و محدده تتعلق بمساعده المسترشد الذي يتردد على مرشده النفسي .

خطوات إجراء المقابلة :-

١. التهيئة والإعداد للمقابلة : وهي مرحلة استعداد الأخصائي للمقابلة و تتضمن معرفة بعض المعلومات عن المسترشد وبيانات عن المشكلة و تحديد نوع المقابلة الملائمة للحالة و تحديد أدوات التسجيل التي سيتم استخدامها في المقابلة بعد موافقة المسترشد وكذلك تحديد موعد المقابلة و مكانها ، والإعداد هو التخطيط المسبق المرن .

٢. مرحلة بدء المقابلة : تبدأ المقابلة عادة بحديث ترحيب وحديث عام عن موضوع عام مثلا عن الرياضة او الدراسة حتى لا تكون البداية حاده وعلى ألا يزيد عن الحد الذي يشعر المسترشد بالضيق ، وعادة ما يستغرق حديث البدء حوالي عشرون دقيقة . يحتاج المرشد إلى حديث التقديم هذا في المقابلة التالية فالبدء يكون بالدخول في الموضوع مباشرة فالمسترشد يأتي إلى المقابلة وهو مشحون بالعديد من المشاعر السلبية كالخوف والقلق والتوتر ، فييدي المسترشد ألواناً من المقاومة كالصمت و التهرب من الحديث و غير ذلك من أساليب المقاومة و توفير الجو الهادئ و الثقة المتبادلة .

٣. الزمان و المكان :- يجب تحديد الزمان و المكان بالنسبة للمقابلة حيث يفضل المكان أن يكون هادئ خالي من الضوضاء و المقاطعات و التدخل و يفضل أن لا تكون المقابلة في مكتب حتى لا يشعر المسترشد بسلطة المرشد ، تفضل الألوان الهادئة في الغرفة كما تفضل الستائر التي تحجب الرؤية على أن تكون ألوانها فاتحة أما الزمان فيجب أن تحدد المقابلة بزمان معين تتحقق من خلاله أهداف المقابلة ، وغالباً ما يتراوح زمن المقابلة بين ٣٠-٦٠ دقيقة و في المتوسط زمن المقابلة ٤٥ دقيقة.

٤. تكوين الألفة:- إن تكوين الألفة من مهارات المرشد النفسي وقدرته على كسر حاجز الخوف و القلق وعلى المرشد أن يشعر العميل بالأمن و السرية حتى يساعده على الحديث بصراحة ووضوح و تكوين الألفة يساعده على الحديث بصراحة ووضوح ، وتكوين الألفة يساعده في تحديد المشكلة وحلها والألفة قد تتكون من مظهر المرشد نفسه و المكان ومهارات المرشد النفسي

٥. الملاحظة:- على المرشد ملاحظة سلوك المسترشد و حركاته و تعابير وجهه والتغيرات التي تحدث له عند سؤال معين والاهتمام بها لأنها قد تكون مفتاح لمشكلة ما أو تساعد في حل المشكلة فإن هذا يتعلق بشخصية المرشد وخبراته .

٦. الاستماع :- من المألوف في البداية أن يعطي المرشد المسترشد فرصة ليصوغ مشكلاته بحرية تامة دون أن يقاطعه و يعبر عن مشاعره دون قيود و دور المرشد هنا المستمع المصغي جيداً لكل كلمة يقولها المسترشد ، ويدخل بطريقة توضح للمسترشد أنه متابعه و يستمع إليه بتركيز والاستماع غير السمع .

٧. التسجيل :- من المهم تسجيل المقابلة ولكن يجب استئذان المسترشد عند بدء التسجيل ويجب أن يحترم المرشد رغبة المسترشد إذا رفض و أن يحاول إقناعه بلباقة و مهارة وبطريقة خالية من أي ضغط على أهميتها في حل المشكلة ، و قد يكون التسجيل كتابياً أو سمعياً و يجب أن تحفظ التسجيلات في مكان أمين يحافظ على سريتها الكاملة ، ويكون التسجيل لأهم ما يجري في المقابلة من أمور جوهرية .

٨. التقبل للعميل :- لابد أن يتقبل العميل المرشد المسترشد و ينقل له مشاعر الاهتمام و تقبله له
٩. الأسئلة و الكلام :- يجب أن تكون أسئلة المرشد و كلامه واضح حيث يفهم المسترشد و يجب أن لا يستخدم الكلمات السيكولوجية والعلمية وأن يحاوره حسب فهمه .

١٠. ختام المقابلة :- يجب أن تنهي المقابلة عند تحقيق هدفها ، و إنهاء المقابلة مهم جداً بقدر أهمية بدئها ، فيجب أن يتم بنفس الروح والتفائل فلا تنهي بصورة فجائية ، فمن غير المفيد أن تنتهي المقابلة لمجرد انتهاء وقتها ، فالمرشد الناجح هو الذي يصل بالمقابلة الناجحة إلى خاتمة يلخص فيها ما جرى من مناقشة بقصد التأكيد على تحقيق فهم مشترك بينه و بين المسترشد و يحدد فيها موضوع المناقشة في الجلسة القادمة . ويحسن أن يكون ذلك التلخيص على لسان المسترشد نفسه و الإشارة إلى موعد المقابلة القادمة إنشاء الله .

مزاي و عيوب المقابلة :-

للمقابلة مجموعه من المزايا والعيوب ..فمن مزاياها الاتي :

١- إتاحة الفرصة للتعبير بحريه الأمر الذي يخفف عن كاهل المسترشد الأعباء و الضغوط الداخلية المتراكمة لديه .

٢- تنمي لدى المسترشد المسؤولية .

٣- الحصول على معلومات لا يسهل الحصول عليها بالطرق الأخرى .

٤- الفرصة متاحة أمام المرشد لتكوين علاقة إلفه و رابطة ودية مع شخص آخر .

- ٥- يسمح للمرشد في المقابلة بأن يغير من مدخلة و أسئلته حتى يزيد من الصراحة و الثقة إلى أقصى حد .
- ٦- أمام المرشد فرصة لملاحظة سلوك المسترشد بشكل مباشر في موقف حوارى تفاعلي بين شخصين .
- ٧- إتاحة الفرصة للتنفيس الانفعالي .

اما عيوبها فهي :-

- ١- قد لا تصلح لمن لم يصلوا إلى مرحلة النضج الفكري أي الأطفال .
- ٢- انخفاض نسبة الموضوعية فيها وارتفاع الذاتية في تفسير النتائج .
- ٣- انخفاض درجة الثبات و ذلك لاختلاف مشاعر المسترشد و كذلك الصدق .
- ٤- قد تكون مشكلة الوقت في حالة استخدامها مع إعداد كبيرة .
- ٥- قد تكون البيانات المستمدة من المقابلة غير دقيقة .

ثانياً / الملاحظة :-

من أكثر الطرق التي تستخدم في تقييم الشخصية هي الملاحظة المباشرة لسلوك الفرد في مواقف الحياة الطبيعية خلال فترة من الزمن أو في موقف مصغر من الحياة ترتب بحيث تستدعي ظهور سمات الشخصية المطلوب قياسها ومعرفة خصائصها ، ان اغلب الناس يكونون حساسين بأنفسهم إذا ما لاحظهم أحد ، فقد ابتكر علماء النفس أساليب خاصة للملاحظة لا يكونون فيها الأشخاص الذين يوضعون تحت الملاحظة مدركين لوجود الملاحظ وقد استخدمت هذه الأساليب بكثرة و بنجاح في ملاحظة سلوك الأطفال . ان ما يقع على عاتق المقيم هو تسجيل عدد كاف من الملاحظات ، و أن يقوم بتسجيل عدد المرات التي

يتكرر فيها حدوث أنواع معينة من السلوك التي تختار لأهميتها تبعاً للأغراض التي يهتم بها الملاحظ . حيث أن تكرار ظهور أنواع معينة في المواقف المتشابهة و بذلك يمكن أن نستنتج السمات الرئيسية السائدة في الشخصية كما وتستخدم في الملاحظة حاسة مهمة هي حاسة البصر أو قد تستوجب استخدام أكثر من حاسة ولهذا فإن ما يوصله البصر قد يختلف عما نسمعه و تحقق الملاحظة المنظمة أهدافاً محددة تتم صياغتها ضمن خطة مسبقة وهي أسلوب آخر من أساليب جمع المعلومات ، و تكاد تكون هي في مقدمه الأساليب التي استخدمت في ميدان الإرشاد النفسي باعتبارها أداة هامة .

أدوات الملاحظة :

- لوحات المشاركة:- تستخدم مثل هذه اللوحات لتسجيل مشاركة الفرد في نشاط جماعي أو مناقشة جماعية أراد الباحث أن يلاحظ سلوك المسترشد ضمن مجموعة معينة ، فيما يجري من مناقشة داخلها فإن الباحث يستخدم لوحه لمشاركة ليحصل على المعلومات المرغوبة .
- السلوك المراد ملاحظته (قائمة السلوك) : هنا يقوم المرشد بالتبعات المرافقة لهذا السلوك في قائمة تحتوي على مجموعة من الأسس (الأنشطة - المهارات - الفعاليات) يتم وضعها في سلسلة متدرجة تبعاً لتدرجها أو عدد مرات تكرارها وهذه القائمة تفيد في تقويم تلك الملاحظات التي يمكن تجزئتها إلى سلسله من السلوكيات الواضحة و المميزة .
- التسجيل :- هنا يتم تسجيل التغيرات التي تحدث لدى المسترشد في سلوك أي تسجيل التغيرات التي تحدث خلال العمل الإرشادي مع مراعاة الوصف الحقيقي للحدث أو السلوك في لحظة معينة على أن يكون هذا التغير إيجابياً أي أنه يدل على حدوث تحسن في سلوك المسترشد .

أنواع الملاحظة :-

- توجد انواع عديده من الملاحظة يستخدمها المرشد لتعديل وتوجيه سلوك المسترشد منها الاتي :
- الملاحظة المباشرة:- وهي تحدث بين طرفين وهما وجهاً أي أن المسترشد على علم بأنه موضع ملاحظة
 - الملاحظة غير المباشرة :- وهي عكس الملاحظة المباشرة و تحدث دون اتصال مباشر بين الملاحظ والعميل ودون أن يدرك العميل أنه موضع العميل .
 - الملاحظة المنظمة الخارجية :- يكون أساسها مشاهده موضوعية .

- الملاحظة الداخلية :- ويقوم بهذه الملاحظة الشخص نفسه لنفسه وهي ذاتية و ليست موضوعية و من عيوبها أنها لا يمكن أن تتبع مع الأطفال الذين لا يستطيعون القيام بها
- الملاحظة السردية:- وهو أسلوب يتبعه المدرس لملاحظة سلوك الطلاب سواء كان هذا السلوك إيجاباً أو سلبياً نظراً لما لهذا السلوك من أهمية و دلالة بالغة في حياة الفرد و يعتبر هذا النوع من الوسائل الهامة التي يعتمد عليها التوجيه التربوي في المدارس
- الملاحظة العابرة :- وهي التي يمارسها المرشد دون قصد أو تخطيط مسبق ورغم ما تتصف به من عدم الدقة إلا أنها ذات أهمية كبيرة لأنها قد تكون نقطة الانطلاق إلى بحوث دقيقة و تجارب متكاملة
- الملاحظة الدورية :- تتم في فترات زمنية محددة و يتم تسجيلها وفقاً للمراحل الزمنية التي تحدث فيها .
- الملاحظة المفيدة :- تكون مفيدة بمجال معين أو موقف معين ببند معين مثل ملاحظة الأطفال في مواقف الإحباط أو التفاعل مع الكبار .
- الملاحظة الطبيعية :- وهي طريقة في البحث تهدف إلى جمع البيانات عن طريق ملاحظة الفرد في المواقف الطبيعية و ليس في بيئة مضبوطة بهدف جمع البيانات .

أهمية الملاحظة للأطفال :-

للملاحظة دور بالغ الأهمية في تحديد وتعديل سلوك الاطفال ، واهميتها تتجلى في الامور التالية :

- ❖ تعد الملاحظة من أفضل وسائل و مصادر جمع المعلومات للمرشد النفسي الذي يتعامل مع الأطفال سواء كان موقف إرشاد فردي أو إرشاد جماعي ، خاصة أن الأطفال يعانون من صعوبة الرد على الأسئلة لعدم إدراكهم لحقيقة اتجاهاتهم و دوافعهم .

- ❖ تستخدم الملاحظة مع تطبيق أي اختبار سيكولوجي لملاحظة ظروف الاستجابة والتعبيرات الانفعالية للطفل ، هذا فضلاً على أن الملاحظة قد تكشف الكثير عن خصائص شخصية الطفل والتي يحتمل أن تؤثر في نتائج الاختبار .
- ❖ يستطيع الملاحظ التعرف على عدد من العناصر الهامة أثناء عملية الملاحظة مثل الكفاءة الحسية و الحركية للعميل (الإبصار ، السمع ، الضبط الحركي ، معدل الأداء) (سريع - بطئ - متوسط -) كمية الكلام - اتساقه - القدرة على التعبير - الخلط في الكلام .
- ❖ تزداد دقة الملاحظة إذا كانت من نوع الملاحظة المنظمة التي يحدد فيها مقدماً نوع الموضوعات المطلوب ملاحظتها ومدى الملاحظة للوحدة المعينة من السلوك و مكان الملاحظة للوحدة المعينة من السلوك ومكان الملاحظة و نوع المصطلحات المستخدمة .

مزايا وعيوب الملاحظة :-

للملاحظة مجموعه من المزايا المهمة بالإضافة الى عدد من العيوبومن ابرز مزاياها الاتي :

- ☒ يمكن عن طريقها الحصول على معلومات لا يمكن الحصول عليها عن طريق غيرها من الوسائل
- ☒ تتيح دراسة السلوك الفعلي في موافقة الطبيعة وذلك أفضل من اللجوء إلى قياس السلوك عن طريق الاختبارات.
- ☒ تحليل سلوك الفرد في حالات متعدد بقدر الإمكان .
- ☒ وضع المعايير لأغراض التقويم .

اما ها فهي عيوب:-

- ❖ تحتاج الملاحظة إلى وقت وجهد كبيرين من الباحثين .
- ❖ تفتقر الملاحظة إلى الثبات لأنها تعتمد بالدرجة الأولى على الحواس و إدراك الباحث الذي يختلف من شكل إلى آخر.
- ❖ انخفاض درجة دقة النظر لأن الملاحظ يقوم على تسجيل ظواهر تحدث في الواقع المعاش و يصعب إخضاعها للتجربة .
- ❖ بعض الأفراد لا يحبون أن يكونوا موضع ملاحظة كالمراهقين و الأزواج .
- ❖ لكي تتم الملاحظة لسلوك في إطاره الطبيعي لا يخبر المسترشد بذلك مسبقاً وهذا يتعارض مع مبدأ رئيسي في أخلاقيات الإرشاد النفسي وهو تعريف المسترشد و استئذانه في ذلك .

ثالثاً / مؤتمر الحالة :-

يشعر المرشدون في عيادات التوجيه و في مراكز الإرشاد أن مساعده بعض الحالات تكون أفضل لو كان مناقشتها مع الآخرين ، و لاشك أن رأي الجماعة أبلغ أثراً من الجهد الفردي . وهذا ما تم تأكيده من

اغلب المختصين بأن أفضل وسيلة لتحقيق ذلك تكون عن طريق مؤتمر الحالة وهو و إن كان يسمى مؤتمراً إلا أنه ليس مؤتمراً بالمعنى الحرفي للكلمة ، ولذلك يفضل البعض تسميه (مناقشة الحالة) . ومؤتمر الحالة هو مؤتمر مطول إلى حد ما يتعلق بحاله الفرد و يتم اثناءه تقديم كل الحقائق ووجهات النظر بشكل ترتيبى والتي تتعلق بالحالة ، كما انه اجتماع ومناقشة يضم فريق الإرشاد كله أو بعضه ويضم كل أو بعض من لديه معلومات عن المسترشد و مستعد للحضور والتطوع شخصياً للأدلاء بها و المشاركة في تفسيرها و في إبداء بعض التوصيات بموافقة المسترشدوعادةً ما يكون الأخصائي النفسي و الأخصائي الاجتماعي والمدرسي والمرشد من أعضائه البارزين .

أنواع مؤتمر الحالة:-

١. مؤتمر الحالة الواحدة :- وهو خاص بمسترشد واحد و مجموعة من المرشدين ، وهو يكون بمثابة اجتماع لفريق التوجيه عندما يجتمع المتخصصين في التوجيه وعلم النفس و العمل الاجتماعي و الصحة النفسية لتقييم حاله فرد يبدو أنه بحاجة إلى مساعده متخصصة .
٢. مؤتمر الحالة للمتخصصين وغير المتخصصين :- عندما يعقد مؤتمر الحالة لأكثر من مرة و عندما يعقد لغرض تزويد التربية الخاصة بغير المختصين فإن المشاركين في المؤتمر يضمون جميع أعضاء الفريق الذين لهم صلة بالفرد و يكونوا قادرين على إعطاء معلومات وثيقة الصلة بالفرد مثل الأسرة أو رفقاء العمل أو المدرسة .
٣. مؤتمر الحالات :- هو الذي يضم مجموعة من المسترشدين تكون لديهم علاقة أو مشكلة مشتركة
٤. مؤتمر المرشد و المسترشد وولي الأمر :- هو يكون بين المرشد و المسترشد وولي الأمر بالنسبة للمسترشد .
٥. مؤتمر الأخصائيين :- وهو عاده يضم المرشدين فقط من غير مسترشد .

اسباب تفوق مؤتمر الحالة:-

من الاسباب التي تؤدي الى تفوق هذا النوع من طرق الحصول على المعلومات الامور الآتية :

❖ عقده في حالات الضرورة فقط :- يجب أن يقتصر عقد مؤتمر الحالة على حالات الضرورة التي تحتاج إلى عقده ، أي أن هذه الوسيلة ليست عامه بالنسبة لجميع حالات الإرشاد النفسي ، فهناك حالات لا تستدعي عقد مؤتمر بشأنها ، وهناك حالات يمكن اعتبارها (حاله مؤتمر) و حالات أخرى . لذلك يجب تحديد الحالات التي تعرض على المؤتمر للمناقشة

- ❖ موافقة المسترشد :- يجب الحصول على موافقة المسترشد على عقد مؤتمر الحالة فبعض المسترشدين يأتون للاسترشاد بشروط خاصة منها بدون أن يعرف ذوهم أو رؤسائهم وهؤلاء لا يجوز عقد مؤتمر حالة بخصوصهم .
- ❖ مراعاة المعايير الأخلاقية :- يجب مراعاة أخلاقيات الإرشاد الخاصة بأسرار المسترشد أي أن المؤتمر يجب أن يقتصر على ما لا يعتبر سراً بالمسترشد نفسه فضلاً عن تأكيد السرية التامة لكل ما يدور في المؤتمر .
- ❖ اهتمام الحاضرين:- يجب أن يكون الحاضرون مهتمين بحالة المسترشد ، ويجب أن يكونوا فاهمين لطبيعة المؤتمر وهدفه و المطلوب من كل منهم ، ويجب التزامهم بالجدية والموضوعية في أحكامهم و تفسيراتهم.
- ❖ الجو غير الرسمي:- يجب أن يسود المؤتمر جو غير رسمي ، ولكن يجب في الوقت نفسه أن يتوفر قدر من المسؤولية ، إذ يجب أن يكون لدى المؤتمرين معلومات هامه وحديثه ولازمة فعلاً ويدلون بها بكل مسؤولية .
- ❖ مراعاة التخصصات:- يجب مراعاة التخصصات المختلفة والخلفيات المتنوعة لأعضاء المؤتمر وعدم سيطرة بعضهم على الجلسة ، وعدم الاستخفاف بما يدل به بعض الأعضاء من معلومات أو آراء أو تعليقات أو توصيات.

مزايا مؤتمر الحالة:-

يمتاز مؤتمر الحالة بما يلي:-

١. يزود المرشد بمعلومات عن المسترشد و شخصيته وخاصة المعلومات التي لا يمكن الحصول عليها من الوسائل الأخرى التي تفيد في مناقشة الفروض المختلفة وفي التشخيص وفي عملية الإرشاد .

٢. يفيد في تجميع أكبر قدر من المعلومات من مصادر متعددة ومن جهات نظر مختلفة و في وقت قصير ، ولذلك يعتبر بمثابة استشارة وتبادل آراء تفيد في الحكم على التقديرات الذاتية لكل من المرشد و المسترشد.

٣. يمكن التعرف من خلاله على من يستطيع أن يسهم في عملية إرشاد الحالة من غير أعضاء هيئة الإرشاد

٤. يساعد في تبني الإرشاد الخياري حيث يطلع أعضاء فريق الإرشاد على وجهات نظر مختلفة لكل منها وجهاتها . ويدركون أنه يجب أن تتنوع طرق الإرشاد .

٥. يعتبر الوسيلة النموذجية للاتصال بالأسرة وغيرها من مصادر المجتمع الأخرى في الإرشاد النفسي

خطوات تنفيذ مؤتمر الحالة:-

أولاً / الإعداد:- وهي مسؤولية المرشد فقط هو الذي ينسق ويحدد للجلسة ، وهو الذي يحدد مدخل الحوار .

ثانياً / الافتتاح:- ويقوم فيه المرشد بتقديم معلومات عن المسترشد.

ثالثاً / جلسة المؤتمر:- ويكون بقيادة المرشد

رابعاً / الختام :- يقدم فيه المرشد نتائج الجلسة.

عيوب مؤتمر الحالة :-

لهذا النوع من طرق الحصول على المعلومات مجموعه من العيوب منها الاتي :

- ❖ قد يأخذ زمن طويل .
- ❖ قد يخفي العميل بعض المعلومات .
- ❖ يمكن أن جمع معلومات أو دراسة حالة.
- ❖ قد تأتي المعلومات التي تجمع في أثناء المؤتمر مشتتة وغير منسقة وغير متكاملة.
- ❖ قد لا يتوافر الوقت لدى الكثيرين لحضور المؤتمر مما يهدده بالفشل .
- ❖ قد يمانع بعض المسترشدين عقد مؤتمر لهم لأنهم يعدونه تدخل الآخرين فيما لا يعنيهم.

رابعاً / دراسة الحالة:-

دراسة الحالة وسيلة شائعة الاستخدام لتلخيص أكبر عدد ممكن من المعلومات عن المسترشد وهي أكثر الوسائل شمولاً وتحليلاً ، ويرى البعض أن دراسة الحالة ليست وسيلة جمع معلومات بالمعنى الحرفي

للكلمة ولكنها بالأحرى أسلوب لتجميع المعلومات التي تم جمعها بالوسائل الأخرى مثل المقابلة و الملاحظة و الاختبارات ومؤتمر الحالة...وتعرف دراسة الحالة بأنها كل المعلومات التي تجمع عن الحالة والتي قد يكون فرداً أو أسرة أو جماعة ، وهي تحليل دقيق للموقف العام للحالة ككل . وهي منهج للتنسيق وتحليل المعلومات التي جمعت بوسائل جمع المعلومات الأخرى ، وعادة ما يقوم بدراسة حالة المرشد في الحالات العادية بمفرده.

وعند دراسة هذه الطريقة لابد من الانتباه الى الامور التالية :

١. النظر إلى الفرد بوصفه عينه في حضارة معينة .
٢. فهم دوافع الشخص في ضوء مطالب المجتمع
٣. تقدير الدور الهام للعائلة في نقل هذه الحضارة
٤. إظهار الطرق التي تتطور بها الخصائص السيكولوجية للفرد .
٥. النظر إلى سلوك الراشد في ضوء استمرار الخبرة من الطفولة إلى الرشد.
٦. النظر إلى الموقف الاجتماعي المباشر بوصفه عاملاً في السلوك الحاضر وتحديد أثره على وجه الخصوص .
٧. إدراك تاريخ الحياة من جانب المرشد بوصفه تنظيماً مضاداً لسلسلة من الحقائق غير المرتبطة.

مصادر المعلومات في دراسة الحالة:-

تختلف المعلومات الواردة في دراسة الحالة باختلاف مصادرها وهي تشمل:-

- ✓ الملاحظة :- تتم الملاحظة للعميل خلال المقابلة و الفحص السيكولوجي و ملاحظات الآخرين الذين يعرفون العميل.
- ✓ البيانات الكمية والكيفية المتمثلة في نتائج الفحوص الطبية و العلمية و الاختبارات السيكولوجية .
- ✓ البيانات التاريخية المستمدة من السجلات و الوثائق و المقابلات .

مميزات دراسة الحالة:-

تتميز هذه الدراسة بعدد من الامور منها الاتي :

- توضح وبشكل شامل جميع جوانب الشخصية وبهذا يحصل على صورة دقيقة وواضحة عن شخصية الحالة .
- يعطي للفرد الفرصة للتعرف على نفسه من حيث إمكانياته .
- تفيد في عملية التنبؤ أي توضيح ما ستكون عليه الحالة مستقبلاً.
- تفيد التربويين في تشكيل صورة واضحة عن الأطفال الذين يتعاملون معهم .
- تساعد في احتواء الكميات المتناثرة من المعلومات المتراكمة حول الأفراد الأمر الذي يؤدي إلى تفسيرها و الاستفادة منها في العلاج .
- تمكن المرشد النفسي من إمكانية التخطيط الفعال لإتباع الخطوات التي تؤدي إلى تنمية الحالة و تطورها .
- تقوي العلاقة بين المرشد و المسترشد وهذا يؤدي إلى زيادة التفاعل المهني و الإرشادي.

عيوب دراسة الحالة:-

لهذا النوع من طرق الحصول على المعلومات مجموعه من العيوب منها :

- ١ . أنها تحتاج إلى وقت وجهد كبيرين يؤديان إلى الملل.
- ٢ . قد تكون المعلومات التي تحصل عليها المرشد كبيرة وبالتالي تتراكم وإن لم يحسن الباحث تبويبها ستنتهي الفائدة المرجوة منها .
- ٣ . لا يمكن لأي مرشد أن يمارسها لهذا فإنها تحتاج إلى مرشد ممارس ذو خبرة .
- ٤ . تباين المعلومات التي يحصل عليها المرشد ومن مصادر مختلفة قد يؤدي إلى تشويه الحقيقة لحاله المسترشد .
- ٥ . قد يتعثر الحصول على المعلومات في الوقت المناسب هذا قد يؤثر على سير عملية العلاج أو تعثرها.

الفصل السابع

النظريات العلمية ودورها في المجال النفسي الرياضي

دور النظريات العلمية في الارشاد النفسي وتعديل السلوك :

من الضروري ان يؤدي المرشد النفسي الرياضي بوظائفه باتساق وانتظام ، وتحقيق الكفاية ، والالتزام بالمعايير الأخلاقية اثناء تأديته للعمل المناط به ، وهذا يجب ان يستند الى نظريات يعتمد عليها في الممارسة التطبيقية .

والنظريات هي تلك التكوينات الفرضية التي تساعدنا على تفهم الأفراد ، ويشترط بها أن تكون واضحة الصياغة والمفهوم والتي عند تطبيقها تخلق الظروف الكافية لتحقيق الأهداف المهنية . وكل منا لديه مجموعة من المبادئ النظرية وهذه المبادئ هي لب أو جوهرة النظرية المصغرة التي تقدم الإطار العام والذي يسمح بالفهم والتنبؤ والتحكم في السلوك .

ومن الأهمية أن يعرف المرشد النفسي الرياضي ما هي النظريات التي تحكم السلوك حتى يمكنه من تحديد الأسباب التي تدفع إلى اتخاذ القرارات الخاصة عندما تكون تلك القرارات مؤثرة بصورة كبيرة على حياة الآخرين ، وحتى يكون قادراً على التعرف على حدود الكفاية المهنية وحماية حقوق اللاعبين ومتفهماً للفروق الفردية ، الثقافية ، والاجتماعية ، والاقتصادية ، وتحمل المسؤولية عن هذه القرارات .

ان عمل المرشد وفق نظرية علميه تعمل على زيادة الفهم والتنبؤ والتحكم في السلوك ، ولكن لسوء الحظ فإن هذه النتائج لا تتحقق دائماً....حيث ان واحد من أوجه النقد إلى نظريات التحليل النفسي وعلى الرغم من أنها قد تؤدي إلى تفهم أعمق للسلوك إلا أنها لا تضيف إلى القدرة على التنبؤ والتحكم في السلوك ، والسبب في هذا الفشل أن البناء النظري لم يتم تعريفه بطريقة إجرائية وله مضمون مطاط واسع يسمح بتوضيح أي سلوك يشترك فيه الفرد الى الدرجة التي يمكن بها تفسير نفس السلوك للفرد بطريقة معاكسة في المواقف المماثلة .

وتلعب النظرية دوراً هاماً في الارشاد النفسي فهي تمدنا بمجموعه من الامور المهمة التي يحتاجها المرشد والمسترشد ومنها الاتي :

- فهم ملائم للسلوك الانساني.
- فهم السلوك السوي و السلوك المضرب و اسباب اضرابه.
- تمنحنا طرقاً و اساليب لتعديل السلوك المضرب وعلاجه.

ومن خصائص النظرية العلمية هي :

- الوضوح : حيث تشمل عدة إجراءات تضمن وضوحها مثل التعريفات ، عدم تناقض السمات.
- الشمولية : تغطي الظواهر السلوكية ولا تقتصر على الحالات الشاذة .
- قابليتها للبحث و التحقق : يمكن التأكد من فروضها و مفاهيمها و صلاحيتها عبر الأيام.
- القابلية للتطبيق و الممارسة: تساعد الممارسين على تطبيق أساليبها في تعديل السلوك.
- تحقيق الفائدة العلمية: حيث تقدم خدمات تطبيقية واسعة.

نظريات التوجيه والإرشاد النفسي

ليس هناك من شيء يتبعه المهني في ممارسة مهنته أفضل من إتباع نظرية جيدة، عملية تكون بمثابة الموجه والمرشد لتحقيق الأهداف، فالنظرية كالبوصلة التي تهدي وترشد راكب البحر الى هدفه وتهديه الى مرفأ الأمان دون أن يخطئ الهدف أو يتيه في البحر فيسير دون هدى. فنظريات الإرشاد ماهي إلا وجهات نظر متميزة في مجال تعديل السلوك الإنساني المضطرب، وصولاً به الى التوافق النفسي والاجتماعي، وهي متعددة بحيث أن كل نظرية تعكس فكرة واتجاه صاحبها نحو طبيعة الإنسان، وأسباب المشكلات النفسية التي يعاني منها، والطرق والإجراءات المتبعة لعلاجها. وهذه النظريات تكمل بعضها البعض أكثر من كونها متعارضة. وهذا التعدد يفيد في مواجهة تعدد المشكلات التي يتناولها الإرشاد النفسي في شخصيات المسترشدين أنفسهم .

أولاً / نظرية التحليل النفسي:

يعتبر فرويد المؤسس الأول لهذه النظرية ، وقد ساهمت هذه النظرية بدور كبير بنمو علم النفس وطرق وأساليب العلاج النفسي ، كما ساعدت أيضا في تقديم تفسيرات وفهم لمعظم قضايا النفس الإنسانية ، لذلك تعتبر هذه النظرية من اهم النظريات التي تطبق في مجال التوجيه والإرشاد النفسي نظرا لان بعض الإجراءات التي تتخذ في عملية التحليل النفسي يتم اتباعها أيضا في عملية التوجيه والإرشاد مثل التداعي الحر والتفيس الانفعالي .

يفترض فرويد وهو واضع هذه النظرية ثلاث مكونات وقوى تحرك سلوك الإنسان وتوجهه وهي(الهو) مكنم الغرائز والشهوات و(الأنا) مركز التوازن و(الأنا الأعلى) مركز المثاليات ، وتحدد نظرية التحليل النفسي استراتيجيتها في أنها تعتمد في المقام الأول على العلاقة الدينامية بين المرشد والمسترشد مما يدفع المسترشد الى تفرغ انفعالاته المكبوتة وهذا يؤدي الى التخفيف منها، وتركز على التداعي الحر من أجل البوح بالذكريات المؤلمة ومحاولة تخفيف التوتر والصراع عند المسترشد ومن ثم غرس الثقة والأمل في نفس المسترشد ، وتبدو أهمية هذه النظرية من خلال الهدف الذي تسعى إليه وهو مساعدة المسترشد للوصول الى فهم ثابت وواضح لقدراته وإمكانياته ليتكيف مع المواقف المحيطة به وحل المشكلات التي يعاني منه.

ثانياً / نظرية الذات :

تعتمد هذه النظرية على أسلوب الإرشاد غير المباشر يطلق عليها (الإرشاد المتمركز حول المسترشد(العميل)) ، و صاحبها (كارل روجرز) ، تنص هذه النظرية أن الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الإيجابي ، و تتمثل في بعض العناصر كصفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها داخله نحو ذاته والآخرين والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ، و كذلك عن خبراته وعن الناس المحيطين به ، و هي تمثل صورة الفرد و جوهره و حيويته ، لذا فإن فهم الإنسان لذاته له أثر كبير في سلوكه من حيث السواء أو الانحراف ، وتعاون المسترشد مع المرشد أمر أساسي في نجاح عملية الإرشاد فلا بد من فهم ذات المسترشد(العميل) كما يتصورها بنفسه ، و لذلك فإنه من المهم دراسة خبرات الفرد و تجاربه و تصوراته عن نفسه والآخرين من حوله. ويمكن تحديد جوانب اهتمامات هذه النظرية من خلال التالي:-

- إن الفرد يعيش في عالم متغير من خلال خبرته ، ويدركه و يعتبره مركزه و محوره.
 - يتوقف تفاعل الفرد عن العالم الخارجي وفقاً لخبرته و إدراكه لها لما يمثل الواقع لديه .
 - يكون تفاعل الفرد واستجابته مع ما يحيط به بشكل كلي و منظم .
 - معظم الأساليب السلوكية التي يختارها الفرد تكون متوافقة مع مفهوم الذات لديه .
 - التكيف النفسي يتم عندما يتمكن الفرد من استيعاب جميع خبراته وإعطائها معنى يتلاءم ويتناسق مع مفهوم الذات لديه .
 - سوء التوافق والتوتر النفسي ينتج عندما يفشل الفرد في استيعاب ، و تنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها .
 - الخبرات التي لا تتوافق مع مكونات ذات الفرد تعتبر مهددة لكيانها ، فالذات عندما تواجهها مثل هذه الخبرات تزداد تماسكاً و تنظيمياً للمحافظة على كيانها .
 - الخبرات المتوافقة مع الذات يتفحصها الفرد ثم يستوعبها ، وتعمل الذات على احتوائها ، و بالتالي تزيد من قدرة الفرد على تفهم الآخرين و تقبلهم كأفراد مستقلين
 - ازدياد الاستيعاب الواعي لخبرات الفرد يساعده على تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة التي تم استيعابها بشكل خاطئ ، و تؤدي إلى تكوين منهج أو سلوك خاطئ لدى الفرد .
- ويمكن الاستفادة من تطبيقات هذه النظرية من خلال اعتبار المسترشد كفرد و ليس مشكلة ليحاول المرشد فهم اتجاهاته وأثرها على مشكلته من خلال ترك المسترشد يعبر عن مشكلته بحرية حتى يتحرر من التوتر الانفعالي الداخلي.

المراحل التي يسلكها المرشد في ضوء هذه النظرية تتمثل في الآتي:-

- ❖ مرحلة الاستطلاع والاستكشاف : يمكن التعرف على الصعوبات التي تعيق المسترشد ، و تسبب له القلق و الضيق و التعرف على جوانب القوة لديه لتقويمها ، و الجوانب السلبية من خلال الجلسات الإرشادية ، و مقابلة ولي أمره أو أخوته و مدرسيه و من يعرفه ، لمساعدته على فهم شخصيته واستغلال الجوانب الإيجابية منها في تحقيق أهدافه كما يريد.

- ❖ مرحلة التوضيح وتحقيق القيم : يزيد وعي المسترشد ويزيد فهمه وإدراكه للقيم الحقيقية التي لها مكانة لديه من خلال الأسئلة التي يوجهها المرشد ، والتي يمكن معها إزالة التوتر لدى المسترشد .
- ❖ المكافأة وتعزيز الاستجابات : تعتمد على توضيح المرشد لمدى تقدم المسترشد في الاتجاه ، و التأكيد له بأن ذلك خطوة أولية في التغلب على الاضطرابات الانفعالية .

ثالثاً / نظرية التعلم الاجتماعي :

ظهرت نظرية التعلم الاجتماعي على يد العالم (بأندورا) الذي ركز على أن تعلم الفرد يتأتى من خلال رؤية نموذج معين أو حالة معينة من خلال التقليد والمحاكاة لاكتساب السلوك المطلوب فإن حل مشكلات الفرد وإداء سلوكه الاجتماعي يتوقف على مشاهدة ومحاكاة ذلك النموذج وقد أطلق العديد من التسميات على هذه النظرية منها المحاكاة - النمذجة - الملاحظة- التعلم الاجتماعي..... ويرى (بأندورا) أن السلوك متعلم من خلال ملاحظة سلوك الآخرين ، فإذا تم ملاحظة سلوك معين وتم تعزيز النموذج فإن الفرد يسعى لتقليد ذلك السلوك وهذا الرأي له جذور تأريخيه ، إذ نجد (أرسطو) يؤكد على أن الإنسان يتعلم من تقليده للآخرين كما في قوله "إن الإنسان أكثر الكائنات الحية محاكاة ومن خلال المحاكاة يتعلم أول دروسه ، و إن التعلم من خلال ملاحظة سلوكيات الأنموذج تمر بأربع خطوات هي (الانتباه - الاحتفاظ - الإداء الحركي (النمذجة) - الدافعية) .

وأن حل مشكلات الفرد وإداء سلوكه الاجتماعي يتوقف على مشاهدة ومحاكاة ذلك النموذج ، وإن اكتساب السلوك عامة وتحمل اداء المستويات الاجتماعية خاصة لا يتم عن طريق التعزيز وحسب وإنما التعلم عن طريق النمذجة في اداء السلوك والمهمات الاجتماعية حيث ان عملية التعلم بالملاحظة تطرح قسم من الخطوات الافتراضية المتعلقة بالتسلسل او التدرج في عملية الملاحظة اثناء العملية الارشادية وهذه الخطوات تشمل :

١. يجب ان ينتبه الملاحظ الى استعراض الانموذج
٢. خلال مرحلة الاحتفاظ للأنماط السلوكية تأخذ العملية الادراكية تأثيرا مهما جدا
٣. تتركز هذه المرحلة جزئيا على قدرة الفرد وتكرار سلوك الانموذج
٤. اهمية عملية التعزيز في تكرار الانموذج

رابعاً / النظرية السلوكية :

تسمى هذا النظرية ايضاً نظريه المثير والاستجابة ، حيث تعتبر أن كل سلوك يصدر من الفرد له مثير معين ادى الى حدوث ذلك السلوككما وتعرف هذه النظرية ايضاً بنظرية التعلم ، حيث أن من اهم المبادئ الأساسية التي تعتقد وتؤمن بها هو ان معظم السلوك الإنساني متعلم ، وان الفرد يتعلم السلوك السوي ويتعلم السلوك غير السوي ، ويتضمن ذلك أن السلوك المتعلم يمكن تعديله .

وتنظر هذه النظرية الى السلوك على انه وحدة معقدة يمكن تحليلها الى وحدات ابسط منها ، وهذه الوحدات هي الاستجابات الأولية التي ترتبط بمثيرات محددة والعلاقة التي تربط بين الاستجابات ومثيراتها هي علاقة موروثه اي سابقة على الخبرة والتعلم .

ان الاهتمام الرئيسي لهذه النظرية هو كيف نتعلم السلوك ؟ وكيف يتغير ؟ حيث يعتقد السلوكيون أنه يمكن تعلم السلوك من خلال ثلاثة نماذج هي (الاشتراط الكلاسيكي والاشتراط الإجرائي والتعلم بالتقليد والمحاكاة)وهناك شروط أساسية محددة للتعلم وهي وجود دافع عند المتعلم يدفعه نحو موضوع التعلم . ويهدف الى التمكن من هذا الموضوع..... ويعتبر النضج من العوامل المؤثرة في التعلم لأنه يحدد إمكانية سلوك الفرد وكذلك تمثل الممارسة أحد شروط التعلم والمقصود بها التكرار الموجه لغرض معين يؤدي الى تحسين السلوك .

ترتكز هذه النظرية على مجموعة متعددة من المفاهيم تتعلق بالسلوك وعملية التعلم وحل المشكلات منها ، الشخصية ، الدافع ، التعزيز ، الانطفاء ، التقارب ، الاستجابة المتوقعة ، انتقال أثر التدريب وغيرها .

ويركز الإرشاد النفسي على ما يلي :-

- تعزيز السلوك السوي .
- المساعدة في تعلم سلوك جديد مرغوب والتخلص من سلوك غير مرغوب .
- تغيير السلوك غير السوي .
- تخطيط مواقف يتم فيها تعلم ومحو تعلم لتحقيق التغيير المطلوب .
- منع تعميم القلق على مثيرات جديدة .
- القدوة الحسنة سلوكياً بهدف تعلم انماط مفيدة للسلوك عن طريق المحاكاة .

ويطلق على تطبيق النظرية السلوكية عملياً في مجال الإرشاد النفسي اسم (الإرشاد السلوكي) ، حيث تبدأ الخطوات بتحديد السلوك المطلوب تعديله ، ثم تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب ، ثم تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب ثم اختيار مجموعة من الظروف التي يمكن تعديلها أو تغييرها ثم إعداد جدول لإعادة التعلموهناك مجموعة من اساليب الإرشاد السلوكي منها التخلص من الحساسية أو التحصين التدريبي ، الكف المتبادل والأشراط التجنبي ، التعزيز الموجب (الثواب) التعزيز السالب والخبرة المنفرة (العقاب) والتدريب والانطفاء والممارسة السالبة .

وعلى الرغم من الأهمية التطبيقية لهذه النظرية الا انها تعرضت للعديد من الانتقادات منها الاتي :

- الإصرار على أن السلوك الظاهري الموضوعي هو الذي يوضع فقط في الاعتبار من الناحية العلمية.

- تتغاضى النظرية عن النظر الى الفرد ككل وتهمل العناصر الذاتية في السلوك .
- لا تتفق المفاهيم الأساسية لهذه النظرية مع المفاهيم والتكوينات الفرضية التي توجد في النظريات الأخرى مثل نظرية التحليل النفسي .
- معظم البحوث والدلائل العلمية والتجريبية مبنية على بحوث الحيوان أكثر منها على الإنسان .
- يعتبر الكثيرون أن الإرشاد والعلاج السلوكي في ضوء نظرية التعلم منفصل على ما عداه من الطرق وكأن غيره من الطرق لا يتضمن تعلماً .

دور المرشد النفسي وفق النظرية السلوكية

للمرشد النفسي دوراً مهماً ومؤثر في تعديل سلوك الافراد ، وكلما كان هذا التعديل مبني على اسس علميه فستكون النتائج ايجابية...ومن هذه الادوار التي يقوم بها المرشد النفسي هي :

- ❖ وضع أهداف مرغوب فيها لدى المسترشد وأن يستمر المرشد بالعمل معه حتى يصل إلى أهدافه .
- ❖ معرفة المرشد للحدود والأهداف التي يصبو إليها المسترشد من خلال المقابلات الأولية معه .
- ❖ إدراكه بأن السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم و قابل للتغيير .
- ❖ معرفة أسس التعلم الاجتماعي وتأثيرها على المسترشد من خلال التغيرات التي تطرأ على سلوكه خارج نطاق الجلسات الإرشادية .
- ❖ صياغة أساليب إرشادية إجرائية عديدة لمساعدته على حل مشكلاته .
- ❖ توقيت التعزيز المناسب من قبل المرشد عامل مساعد في تحديد السلوك المطلوب من المسترشد ، و قدرته على استنتاج السلوك المراد تعزيزه .

المبادئ التي تركز عليها النظرية السلوكية في تعديل السلوك :

في بعض المبادئ والإجراءات التي تعتمد عليها و يحتاجها المرشد لتطبيقها كلها أو اختيار بعضها في التعامل مع المسترشد من خلال العلاقة الإرشادية على النحو التالي :-

1. الأشراط الإجرائي : يطلق عليه مبادئ التعلم و يؤكد على الاستجابات التي تؤثر على الفرد، لذا فإن التعلم يحدث إذا عقب السلوك حدث في البيئة يؤدي إلى إشباع حاجة الفرد ، واحتمال تكرار السلوك المشبع في المستقبل ، وهكذا تحدث الاستجابة و يحدث التعلم أي النتيجة التي تؤدي إلى تعلم السلوك وليس المثير، ويرتبط التعلم الإجرائي في أسلوب التعزيز الذي يصاحب التعلم ، و صاحب هذا الإجراء هو الإجراء إذا كان وجود النتيجة يتوقف على الاستجابة، ولهذا الإجراء استخدامات كثيرة في مجال التوجيه والإرشاد والعلاج السلوكي و تعديل سلوك الأطفال والراشدين في المدارس ورياض الأطفال والمستشفيات والعيادات ولها استخداماتها في التعليم والتدريب والإدارة والعلاقات العامة .
2. التعزيز أو التدعيم : يعتبر من أساسيات عملية التعلم الإجرائي والإرشاد السلوكي و من أهم مبادئ تعديل السلوك لعمله على تقوية النتائج المرغوبة لذا يطلق عليه (الثواب أو التعزيز) فإذا كان حدث ما (نتيجة) يعقب إتمام استجابة (سلوك) يزداد احتمال حدوث الاستجابة مرة أخرى يسمى هذا الحدث اللاحق معزز أو مدعم....التعزيز نوعان هما:

- ❖ التعزيز الإيجابي : وهو حدث سار كحدث لاحق (نتيجة) لاستجابة ما (سلوك) إذا كان الحدث يؤدي إلى زيادة استمرار قيام السلوك ... مثال: لاعب يؤدي مهاره معينه فيشكره المدرب ويثني عليه . فتتولد الرغبة لدى هذا اللاعب بأداء المهارات الاخرى .
- ❖ التعزيز السلبي : يتعلق بالمواقف السلبية والبغیضة والمؤلمة فإذا كان استبعاد حدث منفر يثلو حدوث سلوك بما يؤدي إلى زيادة حدوث هذا السلوك ، فإن استبعاد هذا الحدث يطلق عليه تدعيم أو تعزيز سلبي..... مثال ذلك فرد لديه حالة أرق بدأ يقرأ في صحيفة فاستسلم للنوم نجد أنه فيما بعد يقرأ الصحيفة عندما يرغب النوم .

3. التعليم بالتقليد و الملاحظة والمحاكاة : تتركز أهميته في أن الفرد يتعلم السلوك من خلال الملاحظة والتقليد ، فالطفل يبدأ بتقليد الكبار يقلد بعضهم بعضاً ، وعادة يكتسب الأفراد سلوكهم من خلال مشاهدة نماذج في البيئة ، و قيامهم بتقليدها في العملية الإرشادية في تغيير السلوك وتعديله ، و إعداد نماذج للسلوك السوي على أسرطة فيديو أو أفلام أو قصص هادفة لحياة أشخاص مؤثرين ذوي أهمية كبيرة ، وكذلك نماذج من حياتنا المعاصرة فمحاكاة السلوك المرغوب من خلال الملاحظة يعتمد على الانتباه والحفظ واستعادة الحركات والهدف أو الحافز، إذ يجب أن يكون سلوك النماذج أو المثال هدفاً يرغب فيه المسترشد رغبة شديدة ، فجهود مثل هذا يمثل أهمية كبيرة للمسترشد وذا تأثير قوي عليه ، ويمكن استخدام النموذج الاجتماعي في الحالات الفردية والإرشاد والعلاج الجماعي .

٤. العقاب: يتمثل في الحدث الذي يعقب الاستجابة والذي يؤدي إلى أضعاف الاستجابة التي تعقب ظهور العقوبة ، أو التوقف عن هذه الاستجابة وينقسم العقاب إلى قسمين هما :

❖ العقاب الإيجابي: يتمثل في ظهور حدث منفر (مؤلم) للفرد بعد استجابة ما يؤدي إلى إضعاف هذه الاستجابة أو توقيفها ، و من أمثلة ذلك العقاب (العقاب البدني) والتوبيخ بعد قيام الفرد بسلوك غير مرغوب إذا كان ذلك يؤدي إلى نقص السلوك أو توقفه . ونؤكد بأن أسلوب استخدام العقاب البدني محذور على المرشد الطلابي وكذا المعلمين .

❖ العقاب السلبي: وهو استبعاد حدث سار للفرد يعقب أي استجابة مما يؤدي إلى إضعافها أو اختفاءها مثال ذلك حرمان الأبناء من مشاهدة بعض برامج الموجودة في مواقع التواصل الاجتماعي ، وتوجيههم لمذاكرة دروسهم و حل واجباتهم وممارسه الأنشطة الرياضية فإن هذا الإجراء يعمل على تقليل السلوك غير المرغوب و لكنه يحرّمهم من البرامج المحببة لديهم ، وهذا ما يسمى عقاباً سلبياً ، ويفضل المرشدون والمعالجون النفسيون أسلوب العقاب في معالجة الكثير من الحالات التي يتعاملون بها .

٥. التشكيل : وهي عملية تعلم سلوك مركب ، وتتطلب تعزيز بعض أنواع السلوك وعدم تعزيز أنواع أخرى ويتم من خلال استخدام القوانين التالية:

❖ الأنطفاء أو الإطفاء أو الإغفال أو المحو : انخفاض السلوك في حال توقف التعزيز سواء أكان بشكل مستمر أو منقطع ، فيحدث الانطفاء ، و تقيّد في تغيير السلوك و تعديله و تطويره ، و يتم من خلال إهمال السلوك و تجاهله و عدم الانتباه إليه أو عن طريق وضع صعوبات أو معوقات أمام الفرد مما يعوق اكتساب السلوك ويعمل على تلاشيه مثال ذلك اللاعب الذي تصدر منه أحياناً كلمات غير مناسبة اثناء ممارسه الأنشطة الرياضية كالتنازب بالألقاب مثلاً من وسائل التعامل مع هذا هو إغفاله وتجاهله تماماً مما يؤدي إلى الكف عن ممارسة هذا السلوك .

❖ التعميم : يحدث نتيجة لأثر تدعيم السلوك مما يؤدي إلى تعميم المثير على مواقف أخرى مثيراتها شبيهة بالمثير الأول أو تعميم الاستجابة أخرى مشابهة ...و مثال على تعميم المثير الطفل الذي يتحدث عن أمور معينة في وجود أفراد أسرته (مثير) قد يتحدث عن هذه الأمور بنفس الطريقة مع ضيوف الأسرة (مثير) ، فسلوك الطفل تم تعميمه على مواقف أخرى ، و لذا نجد مثل هذه الحالات في الفصل الدراسي ويمكن تعميم السلوكيات المرغوب فيها لبقية زملاء الدراسة . اما في حالة تعميم الاستجابة فنذكر المثال التالي تتغير استجابة شخص إذا تأثرت استجابات أخرى لديه فلو امتدحنا هذا الشخص لتبسمه (استجابة) فإنه قد يزيد معدل الضحك والكلام أيضاً لذا فإن في تدعيم الاستجابة يحدث وجود استجابات أخرى (الابتسامة والضحك) عند امتداحه في مواقف أخرى.

❖ التمييز: يتم عن طريق تعزيز الاستجابة الصحيحة لمثير معين أي تعزيز الموقف المراد تعلمه أو تعليمه أو تعديله و مثال ذلك عندما يتمكن الفرد من إبعاد يديه عن أي شيء ساخن كالنار مثلاً.

٦. التخلص من الحساسية أو (التحصين التدريجي) : يتم ذلك في الحالات التي يكون فيها السلوك كالخوف أو الاشمئزاز مرتبطاً بحادثة معينة ، فيستخدم طريقة التعويد التدريجي المنتظم ، و يتم التعرف على المثيرات التي تستثير استجابات شاذة ثم يعرض المسترشد تكراراً وبالتدرج لهذه المثيرات المحدثة للخوف أو الاشمئزاز في ظروف يحس فيها بأقل درجة من الخوف أو الاشمئزاز وهو في حالة استرخاء بحيث لا تنتج الاستجابة الشاذة ثم يستمر التعرض على مستوى متدرج في الشدة حتى يتم الوصول إلى المستويات العالية من شدة المثير بحيث لا تستثير الاستجابة الشاذة السابقة ، و تستخدم هذه الطريقة لمعالجة حالات الخوف والمخاوف المرضية .

٧. الكف المتبادل : يقوم أساساً على وجود أنماط من الاستجابات المتنافرة وغير المتوافقة مع بعضها البعض كالاسترخاء والضيق مثلاً، ويمكن استخدامه في معالجة التبول الليلي حيث أن التبول يحدث لعدم الاستيقاظ والذهاب إلى دورة المياه ، و إذاً فإن الطفل يتبول ، وهو نائم على فراشه ، و المطلوب كف النوم فيحدث الاستيقاظ والتبول بشكل طبيعي و اكتساب عادة الاستيقاظ ؛ لذا فإن كف النوم يؤدي إلى كف التبول بالتبادل ، لذلك لا بد من تهيئة الظروف المناسبة لتعلم هذا السلوك.

٨. الاشتراط التجنبي: يستخدم لتعديل السلوك غير المرغوب فيه ، و في معالجة الذكور الذين يتشبهون بالجنس الآخر أو في علاج الإدمان على الكحول أو التدخين ، و يتم استخدام مثيرات منفرة كالعقاقير والصدمات الكهربائية و أشرطة فيديو تسجل عليها بعض العبارات المنفرة و التي تتناسب مع السلوك الذي يراد تعديله .

٩. التعاقد السلوكي (الاتفاقية السلوكية) : يعتمد على فكرة أن من الأفضل للمسترشد أن يحدد بنفسه التغيير السلوكي المرغوب ، و يتم من خلال عقد يتم بين طرفين هما المرشد والمسترشد ، حيث يحصل بمقتضاه كل واحد منهما على شيء من الآخر مقابل ما يعطيه له.ويعتبر العقد امتداداً لمبادئ التعلم من خلال إجراء يعزز بموجبه سلوك معين مقدماً حيث يحدث تعزيز في شكل مادي ملموس أو مكافأة اجتماعية . يمكن تطبيق مبدأ التعاقد أو الاتفاقية السلوكية أثناء دراسة الحالة الفردية ، أو في الإرشاد الجماعي ، و يمكن الإفادة منها في تناول حالات التأخير المدرسي .

خامساً / النظرية العقلانية الانفعالية :

تعد هذه النظرية من النظريات الحديثة في ميدان تفسير وتعديل السلوك الإنساني، ويرى أصحاب الاتجاه العقلاني الانفعالي أن سبب معاناة الفرد لا تعود الى الأحداث التي يواجهها في حياته، وإنما تعود معاناته الى كيفية النظر إليها والتعامل معها، لأن ذلك هو الذي يقود الى ردود الأفعال الانفعالية لذلك فإن الاضطراب النفسي ينشأ نتيجة اضطراب التفكير.

إن الهدف الرئيس حسب هذه النظرية هو التقليل من التفكير غير العقلاني أو من الاضطراب الانفعالي عند المسترشد ، كما أن على المرشد أو المعالج أن يساعد المريض على استبدال الأفكار والاتجاهات غير المعقولة واستبدالها بأفكار واتجاهات منطقية معقولة .

سادساً / النظرية الانتقائية :

يؤمن مؤسس هذه النظرية وهو (فردريك ثورن) باستخدام أساليب متنوعة لعلاج الناس حسب الحاجة الشخصية لكل منهم ، ويشترط على العاملين بهذه النظرية أن يكونوا مقتنعين بأنه لا توجد نظرية واحدة فقط في الإرشاد النفسي مناسبة للإرشاد في كل المواقف، ويجب أن يكونوا أيضاً متطوعين ولديهم كل المهارات الإرشادية المختلفة ، ومن وجهة نظر الاختياريين أن ما نقوم به كمرشدين يعتمد على أشياء كثيرة منها (مستوى المهارة التي يمتلكها المرشد - الشعور بالراحة أثناء العملية الإرشادية - مستوى إدراك المرشد لذاته - مزاج المرشد - ضغط العمل وعوامل أخرى كثيرة) . وتستخدم هذه النظرية عند الإرشاد اليومي خصوصاً التعامل مع المسترشد الذي لا يستجيب لنظرية معينة والتعامل مع المسترشد الذي لديه أنواع مختلفة من المشاكل الحياتية .

سابعاً / نظرية المجال :-

ترتبط هذه النظرية باسم العالم (كيرت ليفين) التي تعتبر السلوك وحدة كلية غير قابلة للتحليل ، وأن مبدأ تحليل السلوك الى وحداته البسيطة يفقده معناه ، فالكل سابق على الأجزاء ، والكل أكبر من أجزائه ، ولذلك يرفض أصحاب النظريات المجالية مبدأ تحليل السلوك الذي يأخذ به اصحاب النظريات السلوكية. تؤكد هذه النظرية على ان السلوك هو وظيفة المجال الذي يوجد فيه والوقت الذي يحدث فيه السلوك وهو نتيجة لقوة ديناميكية مركبة يبدأ بتحليل الموقف ككل ومن الموقف الكلي تتمايز الأجزاء المكونة ان هذه النظرية تعتمد على نظامين (الاول توبولوجي وهي الخارطة او الهندسية او المكانية وهو مصطلح هندسي والثاني هودولوجي وهي الطاقة الموجودة عند الفرد) وهذين النظامين يعملان سوياً لتكوين حيز الحياه..

تتميز هذه النظرية باستخدام طريقة بنائية أو تكوينية بدلاً من مجرد التصنيف والاهتمام بالجوانب الدينامية للأحداث ، واستخدام طريقة المعالجة النفسية الموضوعية ، والتمييز بين المسائل التاريخية والتنظيمية ، وفي إمكانية التمثيل الرياضي للمواقف النفسية .

تطبيقات نظرية المجال في الإرشاد النفسي

لهذه النظرية العديد من التطبيقات المهمة والأساسية في تعديل سلوك الفرد ومن هذه التطبيقات الاتي:

١- عند التعرف على اسباب المشكلات النفسية يتم التركيز على التالي :-

- الشخصية وخصائصها المرتبطة بهذه المشكلات .
- خصائص حيز الحياة في زمن حدوث المشكلة .
- أسباب المشكلات .

٢- عند النظر الى أعراض المشكلات ، يتم ذلك في مجال له عدة مكونات منها :-

- مجال الفرد عند بدء ردود الفعل للمشكلات .
- مجال البيئة المادي والثقافي والاقتصادي.
- مجال المرشد وتأثيره .
- مجال طريقة الإرشاد نظرياً وعملياً .

٣- التأكيد في عملية الإرشاد النفسي على ما يلي :-

- أهمية تغيير الإدراك : يتأثر الإدراك بعامل الوقت وتؤثر قيم الفرد واهدافه على ادراكه ، ويتقرر طبيعة ما يدركه الفرد بحالة مجاله الإدراكي . ويؤثر التهديد أو الشعور بالتهديد على مدى الإدراك ونوعه . وهكذا تحتاج عملية الإرشاد الى تغيير الإدراك .

- المساعدة على المرونة الشخصية :- أي جعل العوائق الموجودة في الشخصية أكثر مرونة أو أقل جموداً مما هي عليه ، والمساعدة في وضع أهداف ومستويات طموح واقعية حتى لا يتعرض اللاعب للإحباط وتوسيع مجال حياته حتى تتوافر لديه المرونة .

- تغيير المفاهيم والاتجاهات :- يتطلب ذلك إحداث تغييراً في الثقافة والقيم ، وتهيئة جو متاح فيه حرية الاختيار مما يؤدي الى تحقيق الهدف .

- التغيير خطوة خطوة في إعادة التعليم :- من اهم ما يجب مراعاته في عملية الإرشاد النظر الى الخطوات في إطار تغيير تدريجي .

- الاستبصار في التعلم :- وفيه يؤدي البحث عن الحل للمشكلة الى اعادة تكوين المجال وإعادة تنظيم المعلومات ، مما يؤدي الى الحل وكأنه يأتي فجأة . ويتم التوصل الى الاستبصار عن طريق المساعدة في استرجاع الخبرات الماضية وتنظيم الخبرات الحاضرة وتعديل المجال الإدراكي حتى يتم التوصل الى الحل .

وعلى الرغم من التطبيقات المهمة لهذه النظرية ودورها في تعديل السلوك الى انها تعرضت للعديد من

الانتقادات منها :-

- استخدام تصورات معقدة لمواقف نفسية بسيطة.
- عدم وضع قوانين محددة تلخص النظرية.
- عدم إمكانية التنبؤ بالسلوك في ضوء النظرية .

- إهمال التاريخ الماضي للفرد
- إساءة استخدام المفاهيم الطبيعية والرياضية وعدم صياغتها بطريقة نفسية .

ثامناً / النظرية المعرفية السلوكية :

إنّ الفرضية الأساسية التي تقوم عليها النظرية المعرفية السلوكية في تفسيرها للسلوك الاجتماعي للفرد هي إن سلوك الفرد تحدده الأفكار والمعتقدات التي يحملها الفرد عن الأشياء أو المواقف. ومن المسلمات في النظرية المعرفية السلوكية، إن جزءاً كبيراً من اضطرابات سلوكنا يتم بفعل تفكيرنا الخاطئ، لأننا لانعرف الطريقة الصحيحة في التفكير، وإن الفكرة الأساسية في النظرية هي إن الإنسان (المسترشد) يسلك سلوكه بحسب ما يفكر، لذا فإن أثر المرشد يكمن في تدريب المسترشدين على الطريقة الصحيحة للتفكير، لتعديل محتوى أفكارهم(أي ما يقولونه لأنفسهم) في مواقف الحياة المختلفة .

لهذا يقوم المرشد في هذه النظرية بعملية إعادة للتنظيم عند المسترشد من خلال التركيز على أهمية الحوار الداخلي عند الإنسان وكيف يمكن تغييره وتغيير التفكير والمشاعر لديه ليتم تعديل السلوك في النهاية. ان ظهور العلاج المعرفي السلوكي كرد فعل للانتقادات التي وجهت الى المدرسة السلوكية فيما يتعلق بعدم قبولها لضرورة إحداث تغييرات مباشرة في الناحية المعرفية وعلاقتها بالوظائف النفسية.

فالمعالج المعرفي يحاول من خلال بعض الفنيات المعرفية والسلوكية أن يساعد الفرد على معرفة أفكاره اللاعقلانية، ويعلمه طرقاً أكثر واقعية لصياغة خبراته بما يسمى إعادة البناء المعرفي للفرد.

والإرشاد المعرفي السلوكي هو أحد أساليب العلاج المعرفي الحديثة الذي يفترض أن أنماط التفكير الخاطئة تسبب السلوك المضطرب ، ويهدف الى تعديل الاعتقادات غير العقلانية وغير الواقعية ، وتعليم المسترشد أساليب تفكير أخرى أكثر عقلانية وأكثر إيجابية عن طريق الحوار والطرق الإقناعيةان الارشاد المعرفي السلوكي هو مدرسة للعلاج هدفها تصحيح الأخطاء المعرفية للمسترشدين بالنسبة لعالمهم ولأنفسهم بالإضافة الى محاولة تعديل السلوك (كما في العلاج السلوكي التقليدي) ويسعى المرشد المعرفي السلوكي الى تغيير التعلم للفرد في التفكير .

أن الطرق المعرفية السلوكية هي محاولة دمج التأثيرات الإيجابية للنظرية السلوكية مع النظرية المعرفية لإحداث تغيير في التفكير، وهو منهج علاجي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عملية التفكير لدى المسترشد.

الفصل الثامن

السلوك البشري وطرق تعديله

مفهوم السلوك

اهتم علماء النفس بالسلوك في بدايات القرن العشرين ، وذلك بعد ظهور نموذج مشهور اطلق عليه في وقت لاحق (السلوكية) ، وكانت السلوكية ردة فعل ضد علوم النفس الكلية التي تهدف الى معرفه او فهم العقل البشري دون الاستفادة من التجارب العلمية ، كما كانت السلوكية تبنى على ما يمكن ان يرى وجهة النظر فقط ، والذي اسس هذا المجال هو العالم جون واتسون ، وقد يكون السلوك شائعاً او غير عادي ومقبولاً او غير مقبول ، حيث يضع المجتمع أسساً لتقييم السلوك باستعمال المعايير الاجتماعية وينظمون سلوكهم وفقاً للتحكم الاجتماعي . ويعرف السلوك بعدة تعاريف سنحاول ان نذكر اشهرها واكثرها مقبولة وهي :

❖ أي نشاط يصدر عن الانسان سواء كان أفعالاً يمكن ملاحظتها وقياسها كالنشاطات الفسيولوجية والحركية او نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ كالنتفكير والتذكر وغيرها.

❖ السلوك ليس شيئاً ثابتاً ولكنه يتغير ، ويحدث بصورة لا ارادية او بصورة ارادية .

❖ كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواء كانت ظاهرة أو غير ظاهرة ، والسلوك يتغير ولا يحدث في الفراغ وإنما في بيئة ما وقد يحدث بصورة لا إرادية وعلى نحو آلي مثل التنفس أو الحركة أو يحدث بصورة إرادية ، وعندها يكون بشكل مقصود وواعي ، وهذا السلوك يمكن تعلمه ويتأثر بعوامل البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الفرد .

كما ويعرف السلوك بانه التصرف الذي يقوم به الفرد في ظروف محيطه البيئية والاجتماعية في شكلها العام انطلاقاً من حالة نفسية داخلية جعلت الانسان يتصرف ذلك التصرف ، فالإنسان الذي يراقب تصرفاته وسلوكه بشكل عام ويحاول أن يظهر نفسه من كل مظاهر الأمراض النفسية كالحقد والكراهة والبخل والحرص والاستغلال والظلم وأن يسعى لخدمة مجتمعه وأن يستثمر طاقاته بالشكل الأمثل وأن يكون لديه اندفاع إيجابي في مجال عمله وأن يكون على مستوى من الطموح يتناسب وقابلياته وقدراته يمكن أن نسميه الشخص السوي أي ذو شخصية سوية .

وعلى النقيض من ذلك هو الشخص اللاسوي وهو الذي يختلف سلوكه عن الشخص السوي في تفكيره ومشاعره وعلاقاته مع الآخرين ويكون غير متوافق ذاتياً و انفعاليا واجتماعيا وبشكل تسيطر عليه نزعاته النفسية وغرائزه الحيوانية ويكون عرضة للأمراض النفسية والعقلية والتي تنعكس بشكل واضح في سلوكه وأخلاقه مع الآخرين من أبناء مجتمعه وبهذا يكون من السهل علينا أن نحدد من هو المريض نفسياً ولكن من الصعب أن نحدد من هو السوي وهذه الصعوبة منشؤها يكمن في طبيعة الإنسان نفسه إذ أنه كائن معقد السلوك ومتغير المزاج في كل لحظة و أن هناك الكثير من أوجه الحياة النفسية يصعب تحسسها من خلال ملاحظة سلوك الفرد وبالتالي يصعب قياسها مثل أوجه الحياة العاطفية والانفعالية . فقد لا تنعكس في مظاهر سلوكه كما يراه الآخرون لذا فمن غير الممكن الاستدلال عليها إلا من خلال الفرد نفسه.



انواع السلوك

للسلوك نوعان اساسيان هما

اولا / السلوك الاستجابي : هو السلوك الذي تتحكم فيه المثيرات التي تسبقه ، فبمجرد حدوث المثير تحدث الاستجابة (السلوك) ، بمعنى انه سلوك لا ارادي . مثال ذلك ان الانسان يسحب يده بشكل تلقائي اذا وضعها في ماء ساخن ، ان هذا السلوك ثابت لا يتغير ، وان ما يتغير هو المثيرات التي تحيط السلوك .
ثانيا / السلوك الاجرائي : هو السلوك الذي يتحدد بفعل العوامل البيئية مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والتربوية والدينية والجغرافية وغيرها . كما ان هذا النوع من السلوك محكوم بنتائجه فالمثيرات البعدية قد تضعف السلوك الاجرائي وقد تقويه وقد لا يكون لها اي تأثير ينكر ، ويمكن القول ان هذا النوع من السلوك اقرب ما يكون للسلوك الارادي . مثال ذلك :
كل السلوكيات التي تصدر عن الفرد مثل الكتابة ، والقراءة ، والتفكير ، والضحك والكلام، والمشي ، والتصفيق الخ . هذه تتأثر بنتائجها . حيث الطفل يكرر نفس الكلمة إذا ضحك له أبوه وعبر عن فرحته .



الابعاد الرئيسية للسلوك

هناك مجموعة من الابعاد التي يتضمنها السلوك الانساني وهي الاتي:

- البعد البشري : إن السلوك الإنساني سلوك بشري صادر عن قوة عاقلة ناشطة وفاعلة في معظم الأحيان وهو صادر عن جهاز عصبي.
- البعد المكاني: ان السلوك البشري يحدث في مكان معين ، فقد يحدث في غرفة الصف او الشارع او البيت او النادي.
- البعد الزمني: ان السلوك البشري يحدث في وقت معين ،قد يكون صباحا او مساء وقد يستغرق وقت طويل او عدة دقائق او ثواني .
- البعد الاخلاقي : ان يعتمد المعلم القيم الأخلاقية في تعديل السلوك ولا يلجأ الى العقاب النفسي او الجسدي او الايذاء للطالب الذي يتعامل معه .
- البعد الاجتماعي : ان السلوك يتأثر بالقيم والعادات والتقاليد المعمول بها في المجتمع ، وهو الذي يحكم على السلوك بانه مناسب او غير مناسب ، شاذ او غير شاذ .



ما هو تعديل السلوك ...

هو العلم الذي يشتمل على التطبيق المنظم للأساليب التي انبثقت عن القوانين السلوكية وذلك بغية احداث تغيير جوهري ومفيد في السلوك الاكاديمي والاجتماعي ، او هو شكل من أشكال العلاج يهدف إلي تحقيق تغيرات في سلوك الفرد تجعل حياة المحيطين به أكثر ايجابية وفاعلية. كما إن عملية تعديل السلوك من أهم الفنيات التي تستخدم لعلاج المشكلات السلوكية لدى الأطفال بوجه عام سواء كانوا طبيعيين أو كانوا ذوي احتياجات خاصة وذلك من أجل توفير فرص جيدة للتكيف مع مجتمعهم بصورة طبيعية وبحيث لا يكون هناك غرابه في تصرفاتهم أمام الآخرين . اذ أن تعديل السلوك الإنساني يهدف إلى تغيير السلوك للأحسن وذلك من خلال زيادة السلوك المقبول أو تشكيل السلوك الجديد المراد تعلمه أو إضعاف للسلوك الغير مقبول حيث يتم ذلك في البيئة الطبيعية ومن خلال تنظيم الظروف أو المتغيرات البيئية وخاصة ما يحدث منها بعد السلوك لأن السلوك محكوم بنتائجه ، وتعديل السلوك يركز على الحاضر وليس على الماضي ، كما أنه يركز على السلوك الظاهر وليس على السلوك الخفي ، ويعتمد على القياس الموضوعي المباشر، والمتكرر، ويستخدم التحليل الوظيفي التجريبي في تفسير السلوك وتعديله ، وهو يستخدم المنهج العلمي الذي يركز على استخدام الأساليب القابلة للتنفيذ ، والتي يمكن التحقق من فاعليتها بشكل مباشر وكذلك فهو منهج تربوي أكثر منه علاجي ، لأنه يركز و يهدف تعديل السلوك الى ثلاثة امور مهمة وهي :

١- زيادة سلوك مرغوب فيه .

٢- خفض سلوك غير مرغوب فيه .

٣- اكساب سلوك جديد .



المبادئ الأساسية لتعديل السلوك

تخضع عملية تعديل السلوك للعديد من المبادئ والخطوات الأساسية الواجب اتباعها ومنها الآتي :

أولاً / نتائج السلوك تتحكم به : ان لسلوك الانسان نتائج تحددها البيئة ، وهي تؤثر في احتماليه حدوث السلوك ، اي ان السلوك يتأثر بنتائجه ، فاذا كانت نتائج السلوك مؤلمه قلت احتماليه تكرار ذلك السلوك ، لذلك فأن نتائج السلوك تؤدي الى زيادته او نقصانه او اطفاءه .

ثانياً / التركيز على السلوك الظاهر القابل للملاحظة : ان التركيز على السلوك الظاهر ، يساعد على القياس بشكل دقيق بعيدا عن التنبؤ الكيفي ، كما يمكن التعرف الى فعالية الاجراءات المتبعة في العلاج ، ولن يكون القياس دقيقا وموضوعيا اذا كان السلوك غير قابل للملاحظة ، الامر الذي يجعل المهتم بتعديل السلوك يعطى تفسيرات مبهمه او قد يدخل في متاهات لا يستطيع الخروج منها .

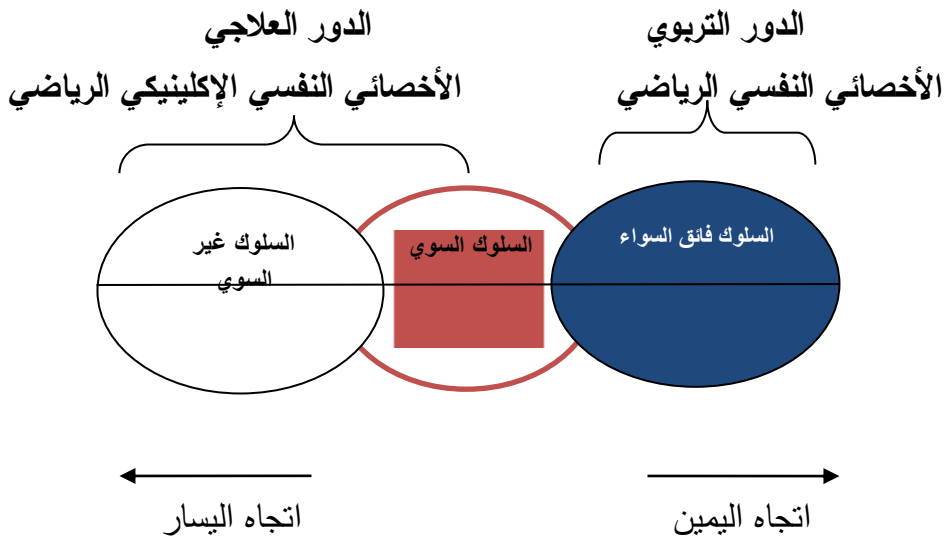
ثالثاً / ان السلوك الظاهري هو المشكلة ذاتها وليس انعكاس لعوامل داخلية : وهو بهذا يختلف عن نظريات علم النفس التقليدي التي تنظر الى السلوك على انه عرض لصراعات نفسيه داخلية ، فالمدخل الطبي على سبيل المثال يرى ضرورة معالجة الاسباب الداخلية التي ستؤدي تلقائياً الى تغيير السلوك ، كما هو الحال عند معالجه حرارة الجسم ، يكون بعلاج الاسباب الداخلية ، بطبيعة الحال لا يمكن لاحد ان يذكر المدخل الطبي وخاصة لبعض السلوكيات كالصرع مثلا ولكن السلوكيات غير المقبولة كثيره الانماط .

رابعاً / السلوك المقبول وغير المقبول متعلم : ان السلوك المقبول وغير المقبول متعلم حيث يخضع كلا منهما لقوانين التعلم نفسها ، فالنتائج المعززة التي يشعر من خلالها الفرد بالارتياح تميل الى التكرار ، ولكن قد يكون هذا السلوك غير مقبول اجتماعيا ، فالمشكلة السلوكية ما هي الا استجابات او عادات اكتسبها الفرد بفعل خبرات خاطئة ، يمكن التوقف عنها او استبدالها بسلوك انسب وافضل ، كما ان بعض الانماط السلوكية غير الصحيحة ، هي نتيجة لعوامل عضويه كالعوامل الجينية او الفسيولوجية كالخلل في الكروموسومات ، ولهذا هناك من يرى العلاج السلوكي ضيق و متحيز في نظرتة للسلوك بسبب اصرار بعض المعالجين السلوكيين على ان كل جوانب السلوك المرضي تخضع لقوانين التعلم ، وان مبادئ التعلم لا تشق الا من التجارب المعملية .

٥- تعديل السلوك يعتمد على المنهجية والتجريب : ان تعديل السلوك يركز على ايجاد العلاقة بين المتغيرات البيئية والسلوك ، حيث يمكن السيطرة على تلك المتغيرات ومراقبه نتائج السلوك ، اذن تعديل السلوك لا يتم بطريقه عشوائية ، ونلمس في حياتنا اليومية كثيرا من الالباء والامهات والمعلمين والاختصاصيين يستخدمون انواعا كثيره من التعزيز لكنها تفقد المنهجية العلمية .

الفرق بين الدور التربوي والدور العلاجي:

يمكن التعرف على الفروق عن طبيعة سلوك اللاعب والذي يمكن تمثيله على خط متصل يتراوح من سلوك غير سوي (غير عادي) إلى سلوك فائق السواء (فوق العادي) وفي مكان ما في المنتصف يقع السلوك السوي (العادي) .



شكل يوضح الفرق بين الدور التربوي والدور العلاجي

يقوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بمساعدة اللاعب للتحرك إلى اتجاه اليمين على الخط المتصل في الطريق إلى السلوك فائق السواء. والمقصود هنا بفائق السواء أن اللاعب لديه مستوى مهاري عالي ويوضع في مواقف ضاغطة في المنافسات مما يتطلب مهارات نفسية يمكنها التعامل مع الضغوط لكي يؤدي أفضل ما لديه. والوصول باللاعب من السلوك السوي إلى السلوك فائق السواء هو الدور التربوي والذي يقوم به الأخصائي النفسي الرياضي.

عندما يواجه اللاعب مشكلاً نفسية مثل العصاب أو الوسواس المرضي فإنه سلوك يتحرك إلى اتجاه اليسار على الخط المتصل في الطريق إلى السلوك غير السوي. والوصول باللاعب من السلوك غير السوي إلى السلوك السوي هو الدور العلاجي والذي يقوم به الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي. المقصود بالرياضي هنا القادر على التعامل مع الانفعالات الحادة المرتبطة بالمجال الرياضي والمتخصص في هذا المجال وليس الأخصائي النفسي الإكلينيكي العادي.

الشخص السوي واللاسوي نفسياً

مفهوم الصحة أو السواء في الأمراض النفسية قد يختلف عما هو في ميدان الطب العام ، ففي الطب الداخلي (الجسدي) يكفي الطبيب أن يخلص مريضه من الاضطراب العضوي الذي دفعه للعلاج لكي يحكم بأنه قد شفي وانه سليم ومعافى ، أما في حالة الأمراض النفسية فانه لا يكفي القول بان المريض تخلص من قلقه أو حالة الكآبة لديه للحكم على انه اصبح سليماً فالصحة النفسية لا تتوقف عند عتبة التخلص من الأعراض المرضية بل هي تتطلب فضلاً عن ذلك أن يتسم سلوك المريض بخصائص معينة كأن يتصف بالإيجابية والفاعلية والرضا عن النفس وغير ذلك من الصفات الدالة على الصحة والالتزان ، أي أن شخصيته قد اكتسبت خصائص وصفات لم تكن موجودة من قبل أو أنها كانت متخفية خلف المرض النفسي ثم ظهرت من جديد وبفاعلية جديدة .

معايير الشخصية السوية واللاسوي

تختلف وجهات النظر لدى العلماء المعنيين بدراسة علم النفس والسلوك في تحديد الشخصية السوية واللاسوي اذ تبنت كل مجموعة معايير عدة وساد في الاوساط العلمية عدد منها نذكر بعضها :

اولاً / معايير تحديد الشخصية السوية:

- الفاعلية : وهي ان يتصرف الشخص بشكل إيجابي يحقق النتائج المطلوبة لحل المشكلات التي يواجهها رغم ما يعترضه من عقبات أو صعوبات.
- الكفاءة : وهي ان يكون قادراً على استخدام ما لديه من إمكانيات بفاعلية لتحقيق ما هو ممكن أو متاح.
- الملائمة : وهي ان يتوافق السلوك مع عمر صاحبه ومع خصائص الموقف الذي يتم فيه السلوك.
- المرونة: ان الشخص السوي هو القادر على تكييف سلوكه وفقاً لما تحتاجه المواقف أو الظروف المتغيرة.
- الاستفادة من الخبرة : وذلك بتوظيف تجاربه وخبراته والاستفادة منها في توليد السلوك الجديد.
- القدرة على التواصل الإنساني: وهي حاجة من الحاجات الأساسية التي لا غنى عنها، والشخص ذو السلوك السوي هو القادر على تحقيق هذا التواصل على نحو مقبول ومرضي
- تقدير الذات: وهي الشخص القادر على تقييم ذاته بموضوعية ، مميّزاً لجوانب القوة والضعف لديه، ويعمل على تعزيز جوانب القوة لديه واستكمال جوانب الضعف ومعالجتها.

ثانياً / معايير تحديد شخصية الشخص اللاسوي : .

- معيار النشاط المعرفي : وهي حدوث إعاقة لأي من القدرات العقلية كالإدراك، أو التذكر، أو الانتباه، أو الاتصال .
 - معيار السلوك الاجتماعي: وهو انحراف السلوك عن القيم والعادات والتقاليد ، أو أن يكون مخالفاً للاتجاهات الدينية أو العقائدية السائدة.
 - معيار التحكم الذاتي: وذلك عندما يعجز الفرد عن التحكم بسلوكه مع استمرار هذه الحالة أو تكرارها بشكل كبير .
 - معيار الضيق والكرب: عندما يُعبر الفرد عن معاناته بطريقة يتجاوز فيها حدود المعقول فإن هذا يعتبر سلوكاً يحتاج إلى معالجة.
 - معيار الندرة الإحصائية : حيث يتوزع أفراد المجتمع وفقاً للمنحنى السوي، بحيث يتمركز غالبيتهم في منطقة الوسط وحوله، بينما يتواجد بعض أفرادهم على أطراف المنحنى، والشخص الذي يوسم سلوكه باللاسوي لا يكون من أفراد المجتمع المتواجدين على الأطراف.
 - المعايير النمائية: إذ إن لكل مرحلة عمرية مظاهرها النمائية والسلوكية ، فإذا تجاوز سلوك الفرد إلى مراحل سابقة، كان سلوكه غير سوي.
 - معيار الإقرار الذاتي: ويقوم على إقرار الفرد من تلقاء نفسه بأن سلوكه غير سوي. ولعلّ هذا المعيار يحتاج إلى درجة عالية من الموضوعية إذ أن قلة من الناس من يمتلك القدرة على الاعتراف بأن سلوكه غير مقبول وأنه بحاجة إلى علاج.
 - المعيار الطبيعي: إن سلوك الفرد ينبغي أن يكون متوافقاً مع الفطرة السوية كما يخضع لقانون المحافظة على النوع وتناسل الكائنات الحية ومنها الإنسان، فإذا كان سلوك الإنسان لا يتفق مع أسس بقائه فإنه يكون غير سوي
- نظرية التحليل النفسي من أهم النظريات التي ناقشت التوجيه والارشاد النفسي وقد ساهمت هذه النظرية بدور كبير بنمو علم النفس وطرق واساليب العلاج النفسي ؟ ناقش هذه النظرية من حيث بناء شخصية الفرد.

التطبيقات الإرشادية المتبعة لتعديل السلوك

هناك مجموعه من الاجراءات التي يجب ان يتبعها المرشد لتعديل سلوك المتعلمين ومنها الاتي

❖ ترتيب غرفة الإرشاد : أن ترتيب غرفة الإرشاد وتهيئة بيئة إرشادية سليمة يساعد كثيراً على خلق جو ودي آمن ممتع ويدفع بالمسترشدين للشعور بالراحة والحرية ، ويشجعهم على التفاعل الإيجابي مع المرشد لذا يجب أن تكون غرفة الإرشاد مصممة بشكل جذاب يبعث المتعة والاستمتاع في نفوس المسترشدين ويجب أن تشمل على الدفاء والامان والراحة النفسية وغرفة المرشد يجب أن تكون في موقع هادئ وبعيدة عن صخب الطلبة وتزين بالنباتات والورود والصور واللوحات المنتقاة بدقة والتي تعبر عن التدوق الفني والجمالي كما يجب أن يتوافر فيها الأثاث المناسب المريح وان تجهز بكل الإمكانيات التي تسعد المسترشد وتريحه بل وتجذبه لمراجعة المرشد التربوي غرفة الإرشاد يمكن ان ترتب كالتالي.... يوضع مكتب المرشد وخزانة السجلات والملفات في زاوية وبمواجهة الحائط لأنها لا تهم المسترشدين ويوضع بالقرب من نهاية الغرفة كرسيين متشابهين يوضعان بشكل متقابل بحيث لا يفصل بينهما أي شيء كقطعة أثاث إضافية أو طاولة مما يساعد على تهيئة المسترشد نفسياً وخلق جو ودي قائم على المشاركة ويترك المجال للمسترشد لأن يختار هو الكرسي الذي يود الجلوس عليه يجب أن يكون المقعدان موجهان بعكس الضوء وبعيداً عن مقابلة النافذة ويفضل ان توجد في فرفة المرشد سبورة بيضاء اللون لتسجيل الملاحظات عليها ومن الضروري تزويد الغرفة بعلبة من المناديل الورقية وقنينة ماء شرب لاستخدامها وقت الحاجة ويجب ان توضع طاولة صغير بجانب الكرسيين لوضع علبة المناديل الورقية عليها أو لوضع بعض الاوراق الضرورية ومن الضروري ان توجد في غرفة المرشد ساعة حائط لتساعد على مراقبة الوقت الذي صرف مع كل مسترشد ولتكون دليلاً للمسترشد على الوقت الذي صرفه في مناقشة مشكلته كما يجب أن توضع في نهاية الغرفة خزانة صغيرة لحفظ الأوراق السرية . ومن الضروري وضع خزانة صغيرة في إحدى زوايات غرفة المرشد فيها الاوراق والمستندات السرية جداً وذلك للتأكد من أنها في مكان أمين لا يمكن ان يصل إليها أحد .

❖ تنظيم غرفة العلاج باللعب : تستخدم طريقة العلاج باللعب لإرشاد الأطفال لغرض تغيير بعض سلوكياتهم غير السوية كالعدوان واستخدام الألفاظ البذيئة والكذب... الخ ويكون العلاج باللعب فردياً أو جمعياً وذلك حسبما تتطلب الحالة ، ولتنظيم غرفة العلاج باللعب اهمية خاصة حيث ان المرشد الذي يلجأ لاستخدام هذه الطريقة في العلاج لابد أن يعمل في غرف معدة إعداداً جيداً ، وغرفة العلاج باللعب يجب أن تكون عازلة للصوت حتى لا تشتت الأصوات الخارجة انتباه المسترشد كما ان ذلك يساعد على ترسيخ الثقة لديه في ان ما يقوله للمرشد لا أحد يسمعه غير المرشد وحده ويجب أن تكون للغرفة نافذة واحدة على الأقل لأن الغرف الداخلية تشعر المسترشد بأنه محتجز ويجب ان تكون الغرفة مكيفة تكييفاً جيداً من ناحية البرودة أو الحرارة وأن تتوافر فيها كل سبل

الراحة كما يجب ان تكون ذات مساحة واسعة وكافية للنشاط والبناء ولللألعاب المسرحية ويجب أن تزود الغرفة بحوض للماء ومساحة للألعاب المائية الحرة وحوض ماء مزود بحنفية لاستخدامها لغسيل الأيدي بعد اللعب بالطين أو بالرمل ويجب تزويد الغرفة بمرآة تسمح بالرؤية من اتجاه واحد مما يساعد على الملاحظة من غرفة المشاهدة وكذلك كاميرا للتسجيل (فيديو) فتسجيل ما يقوم به الطفل يفيد في الحصول على مساعدة الوالدين فيما إذا شاهدوا بأنفسهم سلوكيات طفلهم كما أن تسجيل الجلسات الإرشادية يساعد في تطوير مهارات المرشد من خلال إشراف الخبراء .

تطبيقات عملية لجلسات ارشاديه

فيما يلي نقدم مجموعه من النماذج الارشادية التطبيقية التي اسفرت عن نتائج ايجابية .

اولا / علاج مشكله الخجل

تم التطرق سابقاً الى مشكله الخجل واسبابها وطرق علاجها ، ونقدم هنا حالة تطبيقية لعلاج الخجل طبق على مجموعة من طلبة الصف الثاني المتوسط واتبعت معهم طريقه الارشاد الجمعي ، لقد كان عدد الطلاب ثلاثون طالباً من الذين ظهرت لديهم درجات مرتفعة على القياس وهذا يشير الى وجود ضعف لديهم في المهارات الاجتماعية نتيجة الخجل . وتمت مقابلة المرشد لكل من هؤلاء الطلبة مقابلة اولية فردية للتعرف على كل واحد منهم وتقديم نفسه له . وتوضيح الهدف الاساسي من الارشاد الجمعي ، وتعريفه بان هناك شروط يجب الموافقة عليها ، كما ان عليه الالتزام بمواعيد الحضور وانجازات الواجبات المطلوبة وان عدد الجلسات الارشادية ستكون عشرة جلسات تخصص فيها حوالي ٩٠ دقيقة لكل جلسة . وبعد اجراء المقابلات الاولية اكد ١٨ من الطلبة استعدادهم لتلقي الارشاد والالتزام بشروطه وتعاليمه ، الا ان المرشد استبعد اربعة افراد منهم بسبب صلة القرابة التي تربطهم ، ووضح لهم بان الارشاد الجمعي لا يفيد في بعض الحالات التي يوجد فيها اقارب ، ولقد حدد المرشد مواعيد الجلسات لتكون في الوقت المخصص للنشاط اسبوعياً ، وتم التنسيق مع المعلمين وابلغت الادارة بذلك ، علماً بان جميع طلاب المجموعة كانوا يعانون من نفس المشكلة وانهم من نفس العمر .

الجلسة الاولى : تم في الجلسة الاولى التعرف على الطلبة والترحيب بهم وتعريفهم ببرنامج الارشاد ، وما لهم من حقوق وما عليها من واجبات ، وتوضيح الشروط الواجب الالتزام بيها وهي الالتزام بالحضور ، وفي حالة وجود ظرف طارئ يستوجب غياب الطالب ، عليه ان يبلغ المرشد فيه والمرشد يلتزم بالحفاظ على سرية المعلومات ، وعلى المسترشد الالتزام بعمل الواجب البيتي . وكانت الجلسة الاولى تهدف الى تعرف الاعضاء على بعضهم والتعرف على افكار الاعضاء . وبعد الترحيب بالمسترشدين من قبل المرشد ، اوضح لهم بانه جاء لمساعدتهم من مشكله الخجل ، وطلب منهم ان يذكر كل عضو اسمه ويتحدث عن نفسه ، وهواياته ، وميوله ، والاشياء المحببة الى نفسه في البيت وفي المدرسة ووضح المرشد للمسترشدين في أهمية بناء الثقة بينه وبينهم وشجعهم على التعبير عن أنفسهم بحرية تامة دون تردد ثم تمت كتابة التعاقد الإرشادي الذي كان يفترض أن يوقع عليه كل مسترشد بعد الاطلاع عليه والعقد الإرشادي يمثل النموذج التالي :-

بعد توقيع العقد الإرشادي تم إعطاء الطلبة الواجب البيتي والذي هو كالتالي :

مراقبة التحكم بشكل يومي خلال الاسبوع وتسجيل الطالب لما يحصل له عند شعوره بالخجل وما يقوم به من سلوكيات عند الشعور بذلك من ناحية المواقف والأشخاص والتعبيرات اللفظية والجسدية والأماكن والأوقات ثم شكر المرشد المجموعة على أمل اللقاء بهم في الأسبوع القادم .

الجلسة الثانية : اطلع المرشد على الواجب البيتي وتمت مناقشته من قبل كل فرد في المجموعة ثم وضع أهداف الجلسة الإرشادية والتي تركز على أن يميز المسترشدون الجوانب المتعلقة بمشكلة الخجل ومسبباته وتفهم ما للأفكار اللاعقلانية لديهم من دون كبير في إحساسهم بالخجل . تقدم المرشد بشكر المسترشدين على التزامهم بموعد الجلسة الإرشادية ثم تطرق إلى الحديث عن موضوعات عامة لتقليل شدة التوتر لديهم ومن ثم انتقل إلى توضيح معنى الخجل ومسبباته ثم تدريبهم على المهارات الاجتماعية التي تساعد في زيادة ثقتهم بأنفسهم بعدها قام المرشد بتمثيل سلوك الفرد الخجول ثم يجلس في إحدى زوايا الغرفة وطلب من الأعضاء أن يقدم كل منهم بعدها طلب من أحدهم أن يلخص ما دار في هذه الجلسة ثم قد شكره لهم وقام بتعيين الواجب البيتي والذي كان كالتالي (ما هو ردة فعلك حول كل من الموقفين التاليين) .

١ . شعرت بضرورة ملحة للذهاب إلى دورة المياه بينما كنت داخل حجرة الدراسة وبين زملائك

٢ . تقف في مكان عام مكتظ بالناس .

الجلسة الثالثة : بعد تحديد الاهداف التي تسعى إلى التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية وتمييز معنى وأهمية التدريب على المهارات الاجتماعية ناقش المرشد مع المجموعة الواجب المنزلي ثم شرع بتوضيح معنى التدريب على المهارات الاجتماعية ودوره في معالجة الخجل والتخلص من الأفكار اللاعقلانية وأن التصورات والاعتقادات هي المسؤولة عن الانفعالات وليس الحدث نفسه بعدها طلب من احد الطلبة تلخيص أهم النقاط التي طرحت في الجلسة ثم عين الواجب المنزلي الذي يطلب فيه من كل طالب مراقبة نفسه لحين موعد الجلسة الإرشادية القادمة وتدوين الأفكار التي تدور في ذهنه عند الحديث عنها وقدم المرشد شكره على حسن التفاعل معه .

الجلسة الرابعة : نفس الاجراءات السابقة كالترحيب وتوضيح الاهداف ومناقشة الواجب البيتي مع توضيح بعض الأفكار اللاعقلانية التي تعود إلى سوء التكيف ز ثم طلب من الأعضاء ان يتخيل كل منهم موقف معين يجعله يشعر بالخجل والإحراج وتحديد الواجب البيتي الذي يقضي بأن يلاحظ كل فرد خلال أسبوع كامل الموقف والفكرة والشعور الذي يشعره بالخجل والسلوك الذي ينتج عن ذلك .

الجلسة الخامسة : نفس الإجراءات التي اتبعت خلال الجلسات السابقة ثم القيام بنمذجة الأفكار العقلانية أمام المجموعة وتحديد الواجب البيئي الذي يقتضي مراقبة كل فرد لنفسه في مواقف مختلفة وتحديد الأفكار غير العقلانية واستبدالها بغيرها من الأفكار العقلانية

الجلسة السادسة : نفس الإجراءات والتركيز في الجلسة على المشاعر السلبية والمشاعر الإيجابية ووضح لهم بأن الإنسان عادة يعبر عن مشاعر الإيجابية وهو مرتاح ويخفي مشاعره السلبية مما يجعله يحس بالخوف والتوتر بعدها ترك المجالات لكل فرد أن يتحدث عن خبراته في هذا الصدد مع تقديم التغذية الراجعة وكان الواجب في هذه الجلسة هو تحديد كل مسترشد المواقف التي يتعرض فيها للانتقاد وردة فعله تجاه ذلك .

الجلسة السابعة : ذات الإجراءات المتبعة في كل جلسة مع التعرف على درجة تماسك أعضاء المجموعة ومدى تآلفهم ومدى تآلفهم وانسجامهم مع بعضهم .

في هذه الجلسة طلب المرشد من المسترشدين القيام بنشاط بعنوان (سر لم أخبر به احد) وكان الهدف من ذلك هو التعرف على المشكلات التي يمر بها كل فرد من أفراد المجموعة والتي لها دور في تشكيل مشكلة الخجل وقام بعدها بتحديد الواجب البيئي الذي هو قراءة موضوع حول الاستعداد للامتحان أمام بعض أعضاء الأسرة أو بعض الأصدقاء وكان الهدف من ذلك تفعيل دور كل عضو في عملية التفاعل الاجتماعي بشكل تدريجي .

الجلسة الثامنة : بعد مناقشة الواجب البيئي قدم المرشد تعريفاً لمفهوم إيقاف التفكير كإجراء يتبع لتقليل وتخفيض السلوك غير المرغوب فيه وذلك بالسيطرة على الأفكار السلبية التي تمر في الذهن بعد التحدث بها ثم قام بتطبيق إيقاف التفكير بواسطة الطلب من المسترشدين لإغماض أعينهم والاسترخاء والطلب من كل فرد لأن يعلن عن الأفكار التي تدور بذهنه وبعد الاندماج بذلك قام المرشد بإصدار صوتاً مزعجاً ومنفراً لطرده هذه الأفكار السلبية وانتهت الجلسة

الجلسة التاسعة : تم في هذه الجلسة لعب الأدوار حيث قسم المرشد أعضاء المجموعة الى مجموعات صغيرة تتكون كل مجموعة من فردين وطلب من كل زوج التحدث الى بعضهما ليتعرف كل واحد على صفات ومؤهلات وميول الشخص الآخر وبعد إتاحة الوقت الكافي طلب من كل فرد أن يتحدث أمام المجموعة عن الشخص الآخر وتوضيح صفاته ومهاراته وهواياته ومؤهلاته وبعد أن أنتهى كل واحد من حديثه عن زميله سألهم المرشد بأن يصفوا شعورهم وهم يتحدثون أم المجموعة وطلب منهم ان يكتب كل فرد منهم تقييمه للبرنامج الجمعي العلاجي .

في الجلسة العاشرة

قد المرشد بعد الاطلاع على الواجب البيتي ومناقشته تلخيصاً للبرنامج الإرشادي الذي كانت هذه الجلسة نهاية لذلك البرنامج وفتح لهم باب المناقشة واستمع لردود أفعالهم وآرائهم حول مدى استفادتهم من البرنامج وشاد بتعاونهم وتفاعلهم الإيجابي معه ثم طلب منهم التواصل الدائم وعدم التردد في طلب أي مساعدة وفي أي وقت وودع المجموعة بابتسامة صادقة وتقدير وشكر .

الفصل التاسع

الضغوط النفسية وتأثيرها على سلوك الرياضي

مفهوم الضغوط النفسية

تعرف الضغوط النفسية بأنها الارتباك في الافكار التي تدخل الى العقل عند القيام بأداء الواجبات الحركية ، وغالباً ما تحدث عند إعطاء الموقف أكثر مما يستحق ، وفي بعض الأحيان تنبع من قوى خارجة عند الإدارة . وتمثل الضغوط النفسية بشقيها الانفعالي والعقلي أهم الاسباب في عدم وصول اللاعب الى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته ، فعند وقوع اللاعب تحت الضغوط في بداية المباراة يصعب التخلص الانسيابي من الكرة الذي يساعد الدقة في التصويب ، أو التمير بالطريقة المناسبة . ويؤدي ذلك إلى أن يبدأ اللاعب في فقدان الثقة في النفس . وتكمن مشكلة الضغوط النفسية عند التفكير السلبي في الأداء ، حيث يبدأ اضطراب التوافق العضلي العصبي، وكذلك التوقيت ، حيث تبدأ عملية التناغم بين الانقباض والاسترخاء تفقد التسلسل والتتابع . وتبدأ الحركة في عدم التواصل ، ويضيق مدى الحركة ويصعب التدفق الحركي السليم مما يؤثر ذلك على سلوك الرياضي .

تزداد مشكلة الضغوط النفسية أهمية عند معرفة تأثيرها على تشتت العقل عن طريق الاستجابات الحسية والتركيز على الجسم بدلاً من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها ، وكنتيجة لذلك يقل مجال الرؤية ، وبالتالي وصول المعلومات الى الدماغ وتصبح الاستجابة في حدود المعلومات الداخلة ، وتكون النتيجة هي الأداء الضعيف بعد حجب الكثير مما كان يجب أن يؤخذ في الاعتبار قبل إصدار القرارات لتنفيذ السلوك الحركي .

أن سلوك الرياضي الجيد والأفضل ينبع من التركيز على الحاضر ، وكذلك على مفاتيح اللعب الهامة ، ففي الالعاب الجماعية يكون التركيز على الكرة ، المرمى ، المنافس ، الزميل ... إلخ حيث تكون الاستجابة فقط الى هذه المفاتيح ، ولكن الضغوط النفسية تجعل اللاعب ينشغل عن الواجب الأساسي بما سوف يحدث أو ما حدث في الماضي ويبعده عن الحاضر ، فالتفكير حول ما سوف يحدث إذا فشل اللاعب في تسجيل نقطه من الضربة الأرضية الأمامية بالتنس قبل الأداء يضاف الى المعلومات التي تصل الى العقل لأداء هذه الضربة بطريقة صحيحة ، وهذا عبئ إضافي يؤدي الى مزيد من التشتت بدلاً من التركيزومن المعروف أن الموقف في حد ذاته لا يخلق الضغوط النفسية ، ولكن الاستجابة هي التي تؤدي الى ذلك حيث أنها داخلية في الدماغ وليست خارجية ، والضغط النفسي الوحيد الذي يضاف الى الموقف ينبع من استرجاع الخبرات السلبية السابقة أو خبرات الفشل .

انواع الضغوط النفسية في المجال الرياضي

توجد العديد من الضغوط النفسية في المجال الرياضي قد يتعرض لها اللاعب قبل او اثناء او بعد المنافسة ...
وسف نتطرق لهذه الانواع بشيء من التفصيل .

اولاً / ضغوط الجو المحيط :-

يعد الجو المحيط أحد اهم الابعاد في مصادر الضغوط النفسية حيث وسائل الإعلام ، الجمهور ، حضور الشخصيات العامة في المجتمع . وقد ترجع ضغوط الجو المحيط الى الغموض الذي يشوب المنافسة مثل عدم معرفة اللاعب باشتراكه في المباراة إلا قبل ثواني من البداية ، وغيرها من الأبعاد التي يصعب التعرف عليها .
ويضاف إليها ما نسمعه عن الالقاب المهمة والمميزة في المجال الرياضي من عميد لاعبي كرة القدم في العالم والذي يشارك في أكبر عدد من المباريات الدولية ، سباح القرن ، هداف كأس العالم ، أحسن لاعب ، وكلها تمثل مصادر ضغط على اللاعب.

ثانياً / ضغوط التدريب الرياضي :-

تعتبر ضغوط التدريب الرياضي من أكبر مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين حيث زيادة حدة المنافسات على القمة ، وأهمية اتباع برامج صارمة جادة وانتظام متواصل في التدريب الشاق والابتعاد عن مباحج الحياة .
ويمكن حصر مجموعة من مصادر الضغوط في هذا المجال :-

- البداية المبكرة :- يتطلب الإعداد طويل المدى سرعة البدء في تدريب المبتدئين ، ونجد أن المنافسات في برامج الاتحادات الرياضية المختلفة تبدأ من مستوى تحت ثمانية سنوات ، وهناك في بعض الدول من يبدأ من سن الرابعة وفي البعض الآخر دون ذلك ، وهذا يخلق مجموعة من الضغوط النفسية على صغار السن في الوقت الذي يشاهدون فيه أقرانهم يمرحون ويلعبون ويتمتعون بمباحج حياة الطفولة .
- التدريب الزائد والإجهاد :- يتطلب الإعداد المبكر وكذلك المستويات العالية زيادة الأحمال التدريبية والعبء على اللاعبين ، ومع التقدم العلمي وإضافة استخدامات التدريب بالأثقال والحبال المطاطية والوسائل الاخرى من مساعدات التدريب ، حيث كلما زاد مستوى الإنجاز الرياضي زادت الحاجة الى رفع مستوى الاحمال التدريبية لتحقيق نتائج افضل ، وهذا يؤدي بدوره الى زيادة فترات التدريب والاستمرار دون راحة خلال الموسم ، والذي قد يؤدي الى التدريب الزائد والإجهاد .
- حب الفوز وتحقيق الانجاز :- يزداد الاهتمام بتحقيق الفوز ، ويدعم المجتمع هذا الاتجاه ، ويمكن ملاحظه الفرحة الغامرة في بعض الدول بعد وصول منتخبها الوطني الى المشاركات في نهائيات كأس العالم في كرة القدم او الرياضات الاخرى وخيبة الأمل بعد عدم تحقيق الفوز أو الحصول على ميداليات في البطولات الدولية او القارية او العربية .
- العلاقة مع المدرب :- ينصب جهد المدرب على تحقيق الفوز للأندية والهيئات التي يتعامل معها حيث هي الممول الرئيسي للدخل ، وهنا تشكل العلاقة بين المدرب واللاعب أهمية كبرى ، وتلعب الذاتية والظروف والمواقف الخاصة دورها في هذا المجال ، وكثيراً ما نجد أن أفضل اللاعبين عندما يجلسون على مصطبة الاحتياط فانهم في انتظار قرار وقناعه المدرب للدخول للملعب والمشاركة .

ونجد الجمهور يهتف ويطالب بإشراك لاعب معين يرى أنه يمكن أن يساهم في تحقيق الفوز والمدرب لا يبالي لوجود بعض المشكلات الشخصية ، وهذا يمثل أحد أهم مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعبين .

ثالثاً / ضغوط المنافسة الرياضية :-

تعد المنافسة المصدر الأول للضغوط النفسية حيث يتطلب الامر أداء المهارات الأساسية المختلفة بأعلى درجة من الدقة والانسيابية وباقل عدد من الأخطاء ، بالإضافة الى الالتزام بقواعد اللعب وتطبيق الاستراتيجيات الموضوعية من قبل الجهاز الفني والتغلب على التعب والتوتر العضلي والقلق وهذه التحديات لا تشكل عائقاً كبيراً أمام اللاعب صاحب الإنجازات ولكن هناك عدم التأكد من الفوز والحظ أيضاً .

اما المصدر الثاني لضغوط المنافسة هو المنافس ، ففي الوقت الذي يحاول فيه المنافس ليس فقط أن يلعب أفضل ، ولكن أن يمنع اللاعب من الوصول الى افضل ما لديه .

ومع تكامل الأعداد وتقارب الفرق المنافسة في المستوى البدني والمهاري تصبح المنافسة تحت ما يمكن أن يطلق عليه المباراة الذهنية . وفيها تلعب الجوانب الذهنية التي يضعها الجهاز الفني الدور الكبير في تحقيق الفوز . ويحاول المنافس إجبار اللاعب على الاستجابة لتغيير استراتيجية اللعب وفقاً لتحقيق أهداف خاصة مثل الميل الى الضغط في الهجوم لتعديل استراتيجية المنافس الهجومية التي يتوقع أن يبدأ بها المباراة . أو العكس الدفاع في بداية المباراة لامتنصاص الطاقات والدافعية للفوز ، وخاصة إذا كانت المباراة في مرحلة الذهاب وعلى غير أرضه وبعيدا عن جمهوره .

وهناك مجموعه اخرى من الضغوط التي يتعرض لها اللاعب منها :

- الضغوط الشخصية :- هي تلك الضغوط النفسية التي يضعها اللاعب على نفسه ، وتحقيق الفوز هو هدف اصيل في اعماق نفوسنا ، والجميع يُقدر الفائز ويحترمه واللاعب يحلم بالفوز ، ويقبل التحدي للحصول على الشهرة والقبول الاجتماعي الذي يصاحب الفوز في المجال الرياضي . وتزهو الذات مع الفوز وتتضاءل مع الفشل ، وهذا يخلق موقفاً خطيراً إذا تم اعتبار أن الفوز هو القاعدة الأساسية لتنمية الذات ، ولهذا فإن اللاعب يضع ضغوطاً غير عادية على الذات ، وهي تؤثر على التركيز ورباطة الجأش والثقة في النفس في المنافسة ، وبذلك يصبح تحقيق الفوز أكثر صعوبة . ونتيجة لذلك فإن الفشل في أداء بعض المهارات في المنافسة هو من أهم الضغوط النفسية الشخصية .

- الضغوط العقلية :- تتبع من التفكير السلبي والأفكار المشوشة التي تدخل الى العقل وتؤثر بشكل مباشر على مجموعة من العمليات يكون من نتائجها زيادة الاستثارة الفسيولوجية ، الى جانب التأثير على الانتباه والذي يؤدي بدوره الى ضيق في الانتباه والتركيز على المخاوف الشخصية . ومع استمرار التفكير السلبي فإن التغيرات الفسيولوجية والتغيرات في الانتباه تؤثر كل منها في الاخرى وتخلق موقفاً ينتج عنه مزيداً من التدهور في الاداء وينتج عنه ايضاً ضعف القدرة على

اتخاذ القرارات الصحيحة . ويعتبر التفكير في الهزيمة الخوف من الفشل ، وعدم الكافية ، التقدير المرتفع للمنافس ، التقدير المنخفض للذات ، التركيز على الماضي والمستقبل دون التركيز على مفاتيح اللعب في الحاضر من اكثر انواع الضغوط العقلية المؤثر في الأداء .

- الضغوط الفسيولوجية :- مع بداية المنافسة والدخول في اجوائها والتعرض للمثيرات الخارجية تبدأ الأجهزة الوظيفية في التعامل مع مثل هذه الضغوط ، وتحدث استجابات عصبية وكيميائية متضمنة إفراز الادرناالين وهرمونات أخرى وهذه الاستجابات آلية والتي تظهر في شكل (زيادة عدد ضربات القلب - وسرعة التنفس - جفاف الحلق - وتكرار التبول وغيرها من الاستجابات) لذا يجب ان يكون اللاعب واعياً ومتفهماً لما يحدث له من تغيرات فسيولوجية ، ولكن تكمن المشكلة عندما تزداد الاستجابات الى الدرجة التي تصبح فيها عاملاً سلبياً للتأثير على الأداء ، أو إذا تكرر حدوثها أو استمرت لفترة طويلة من الزمن فمن المحتمل أن تؤدي الى بعض الأضرار
- الضغوط الاجتماعية :- تبدأ الضغوط الاجتماعية بالوالدين والأسرة والمقربين والجمهور وأعضاء الفريق من اللاعبين والمدربين والاداريين والجميع يدفع اللاعب لتحقيق الفوز والحصول على مزيد من الفوز وتحقيق الانجاز..... وظاهرة تدخل أولياء الامور في المجال الرياضي خير دليل على ذلك .
- الضغوط الاخلاقية :- يتم تطبيق قوانين التحكيم في الانشطة الرياضية في اتجاهين الاول المرتبط بالنواحي الفنية والثاني المرتبط بالنواحي السلوكية الواجب مراعاتها والتي يعاقب عليها القانون بأشكال مختلفة . وتكمن القضية هنا في الضغوط النفسية التي تفرضها هذه القواعد والعقوبات الصارمة التي يمكن تطبيقها والتي تصل في بعض الأحيان الى الطرد . وتظهر المشكلة في الالتزام بهذه الجوانب السلوكية في الوقت الذي يحتر فيه المنافس هذه القواعد ويتحایل لعدم الوقوع في الأخطاء .

مراحل الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب :-

هناك مجموعه من مراحل الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب والتي تتسم بالتوتر والقلق والتفكير والتي تؤثر على مستواه اثناء المنافساتويمكن تقسيم هذه المراحل الى التالي :-

اولاً / مرحلة الضغوط طويلة المدى :- تبدأ هذه المرحلة من لحظة معرفة اللاعب بموعد المنافسة واختياره ضمن تشكيل الفريق او انه سيلعب في الوقت المحدد ، وفيها تبدأ الاستثارة في الصعود البطيء وفي هذه المرحلة من التوتر تكون دافعية اللاعب عالية .

ثانياً / مرحلة ضغوط ما قبل المنافسة :- تبدأ هذه الفترة قبل يوم أو يومين من المنافسة ، وتتميز عادة بالصعود العالي لمنحنى الاستثارة ، ويمكن أن يكون ذلك مصحوباً بمجهود بسيط في الجانب البدني .

ثالثاً / مرحلة بداية الضغوط النفسية :- تبدأ هذه المرحلة عادة عند لحظة الاتصال بالجو المحيط بالمباراة والوصول الى المكان المحدد لإقامة المنافسة ، وهي الفترة السابقة مباشرة على بداية التنافس ، وتتحصر في لحظة ملامسة الأرض بعد ترك وسيلة المواصلات ، والدخول الى غرف خلع الملابس والاصطفاف لدخول الملعب ومراسم بداية المنافسة حتى لحظة البداية الفعلية .

رابعاً / الضغوط النفسية النفسية اثناء المنافسة :- تحدث من لحظة إعلان الحكم بداية التنافس ، وتستمر طوال الاداء الفعلي حتى في الأنشطة الرياضية التي تتطلب فترات طويلة ويتأثر الاداء فيها بتطورات الاحداث في المنافسة . وعموماً فإن الضغوط النفسية مستمرة سواء كانت النتيجة الفوز أو الهزيمة أو حتى في حالة التعادل الى ان يعلن الحكم نهاية المنافسة .

خامساً / ضغوط ما بعد المنافسة :- يتوقف هذا النوع من الضغوط النفسية على ما تحقق من نتائج في المنافسة . وقد تعود للتأثير لتصبح ضغوطاً نفسية طويلة المدى مثل المرحلة الاولى التي سبق الإشارة إليها تتولد عند اللاعب وتستمر حتى المنافسة القادمة . وتزداد في حالة المباريات الثأرية ، وقد تستمر الى فترات طويلة من الزمن يتم فيها رصد النتائج ومتابعتها .

طرق التخلص من الضغوط النفسية :-

من منطلق أن الوقاية خير من العلاج وخاصة أن عملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي تعتمد بالدرجة الأولى على المناهج الوقائية ، بالإضافة الى أن طبيعة المنافسات الرياضية تتطلب أن يكون اللاعب مستعداً لمواجهة كافة الاحتمالات التي يمكن أن تقف في طريق تحقيق الأهداف ، فقد تزايد الاهتمام نحو توفير أساليب الوقاية من الضغوط النفسية حتى يستطيع اللاعب الأداء في أقرب ما يكون الى الحد الأقصى من قدراته .

وهناك العديد من الطرق والوسائل المستخدمة نتناول منها :-

أولاً / الاعداد : يحتاج اللاعب الى الأعداد المسبق ، أو الى التكيف النفسي لما سوف يواجهه . ويمكن أن يأخذ هذا الاعداد أشكالاً متعددة منها .

● مشابه لمستوى المنافسة :- يكون مستوى الاعداد مشابه و مماثل للمنافسة في كافة الأبعاد من توقيت البداية ، الملابس ، طريقة التحكيم ، المنافسون ، الادوات ، بيئة المنافسة، الإضاءة حتى المقابلات الصحيفة ووسائل الإعلام وغيرها . وهذه الطريقة تساعد اللاعب على الإحساس بالتكيف والثقة في القدرة على المواجهة ،

● تصور المواقف الضاغطة :- تطبيق مهارة التصور العقلي في استرجاع كافة المواقف التي ترتبط بالضغوط النفسية ومعايشتها قبل أن تحدث ، وهي الطريقة تعمل على زيادة قدرة اللاعب على التعامل مع المواقف بفاعلية .

● التحكم في المتغيرات :- هناك مجموعة من المتغيرات غير المعروفة والتي قد تواجه اللاعب في المنافسات الخارجية ، والتي يجب أن يستعد لها مسبقاً مثل التفكير في وسائل تخفيف الملل ،، وقد يصل الأمر الى اصطحاب الوسادة التي تساعد على النوم ، أو بعض أنواع المأكولات الخاصة المفضلة وهي وسائل وإن تبدو بسيطة إلا أنها تلعب دوراً هاماً في المرحلة السابقة على المنافسات .

● الاستفادة من خبرات اللاعبين :- تعمل هذه الطريقة على الاستفادة من خبرات اللاعبين اصحاب الخبرات والإنجازات في التعرف على الطرق التي تمت بها مواجهة الضغوط النفسية في المنافسات .

● توقع السلوك :- وفي هذه الطريقة يتم وضع استراتيجيات والتي ترشد اللاعب عن كيفية توقع السلوك في موقف معين والاستجابة وفقاً للطريقة التي تعلمها أو تدرب عليها .

ثانياً / الاسترخاء :-

استخدام الاسترخاء بأشكاله المتعددة أثناء فترة المنافسات ، أو قبل الظروف الضاغطة يساعد اللاعب على التحكم والتقليل من التوتر العضلي ، ويمثل الاسترخاء أحد أهم المهارات العقلية الواجب اكتسابها للتعامل مع الضغوط النفسيةومن بين الأشكال المتعددة الممكن استخدامها :-

- الاسترخاء التعاقبي
- الاسترخاء التخيلي
- الاسترخاء الموضعي
- الاسترخاء الذاتي
- الاستماع الى الموسيقى
- الاسترخاء خلال الجهد
- استرخاء التغذية الرجعية
- استرخاء النفس الواحد

والاسترخاء هو القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها ، وليس الاسترخاء عن طريق الخطوات التقليدية والمكان المريح والإضاءة المناسبة ، ولكن تلك التي تحتاج الى التدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات .

ثالثاً / الميكانيزمات الدفاعية :-

هي نوع من الدفاع أو حماية الذات والدفاع عن الانا ، كما انها الاعتقاد بأن المشكلة تقع خارج نطاق حدود اللاعب ، وتفيد هذه الطريقة عندما تزداد الضغوط على اللاعب وخاصة من حيث الوقت والجهد المبذول . ويمكن مساعدة اللاعب على التعرف على ما يلي :-

رابعاً / البقاء الإيجابي :-

يعني المحافظة على الثقة في النفس مهما كانت صعوبة الموقف ومهما كانت الضغوط النفسية ، حيث يستفيد منها أعضاء الفريق ، وفي الوقت الذي تؤثر فيه سلبياً على المنافس والأداء الأكثر فاعلية في المحافظة على الثقة في النفس وهي التأكيد على الأداء .

خامساً / التركيز الفردي :-

تؤدي المنافسات الهامة الى الارتباك بشكل عام وفي موقع المنافسة بشكل خاص والوصول الى التركيز الفردي على الواجبات والمهام الملقاة على كل عضو من أعضاء الفريق ، ويجب أن يكون هذا هو الهدف الأساسي إذا

أراد اللاعب تجاوز الضغوط النفسية والقيام بالأداء والقيام بالأداء الجيد و تأجيل النواحي الشخصية الى ما بعد المنافسة . ويكون التركيز الفردي على الامور التالية .

١ . نوعية الأداء في كل ما يؤديه اللاعب : التدريب ، الراحة ، إعداد الأدوات والأجهزة وجميع الأبعاد بما فيهم إجراء المقابلات الإعلامية .

٢ . ما يجب القيام به حتى يمكن الوصول الى الاداء الجيد : النظام الغذائي ، الاسترخاء التخطيط .

٣ . توجهات الأداء وليس النتيجة أي التركيز على الأداء الجيد وأبعاده والتفاصيل الدقيقة دون النظر الى النتيجة والتي قد تؤثر سلبياً على الأداء .

سادساً / التماسك والوحدة :-

يجب ان نفهم بأن الكل أكبر من مجموعة الأجزاء ، ومن الأهمية أن يعمل الفريق كوحدة واحدة يرتدى الجميع بدلة تدريب مماثلة من نفس اللون ، ملابس التدريب ، الملابس الخارجية أو البدلات الرسمية فكل ذلك يعبر عن الوحدة بالإضافة الى أنه يقدم الشعور بالهوية والانتماء ، كما يذهب الفريق الى التدريب كوحدة واحدة وهذا يساهم في الشعور بالقوة السيطرة . ويشكل الفريق وحدة ثقافية مميزة فكل عضو يشعر أنه جزء منها ، حتى يتحقق الانسجام والالتقان نحو تحقيق هدف معين ، وصياغة ما يهدف اليه الفريق بواسطة جميع الاعضاء ، ويتطلب الامر توضيح المهام المطلوبة من كل عضو وتحديد المسؤوليات وتحملها .

سابعاً / إعادة التقييم :-

هي طريقة تحاول رفض تقييم ما حدث في المنافسة ، فوصول نسبة التفكير في الاحداث السابقة الى درجة غير عادية يؤدي ذلك الى الأداء الضعيف دون المستوى المطلوب ، ويصبح اللاعب قلقاً وفي بعض الأحيان يحدث الانهيار ومع عدم وضع اهمية المنافسة في الاعتبار في هذه الطريقة ، كما ان التركيز على ان الفرد الذي يفكر بإيجابية سوف يفوز ، وأن التغلب على المتطلبات التي تتبع من الضغوط النفسية من المميزات التي يجب أن يمتد الفكر إليها وعدم استخدام النظرة الضيقة للأمور فعلى سبيل المثال قد تكون هناك ضغوطاً من المقابلات الإعلامية ولكنها في نفس الوقت ومن خلال النظرة الواسعة للأمور تقدم الفرصة للاعتراف بنوع الرياضة التي تمارسها وتساهم في التعرف على بعض النقاط الدقيقة في هذا النوع من النشاط اي انها من ناحية أخرى تعمل على زيادة انتشار النشاط الرياضي الممارس ، وإذا تم النظر إليها من هذه الزاوية فسوف يعمل ذلك على تقليل الضغوط النفسية الناتجة .

الفصل العاشر

الصحة النفسية وتعديل السلوك في المجال الرياضي

مفهوم الصحة النفسية :

يعتبر علم الصحة النفسية ميدان من الميادين التطبيقية لعلم النفس ، إلا أنه ليس منفصلاً عن الميادين الأخرى أو عن فروع علم النفس الأخرى سواء كانت أساسية أو تطبيقية ، والصحة النفسية تعني الحياة التي تتضمن الرفاهية والاستقلال والسعادة ، وهي مجموعته من الطرق والاجراءات التي يتبعها الشخص للمحافظة على صحتهم النفسية وتمكنهم من ايجاد الحلول للمشكلات التي تواجههم ، كما هي حاله من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد تؤدي إلى أن يسلك بطريقة ما تجعله يقبل ذاته ويقبله المجتمع ويشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية مع تحقيق اقصى ما يستطيع من نمو لشخصيته ووجوده ، وسوف نعرض مجموعته من العلوم المرتبطة بهذا المجال :

١ - علم النفس الارتقائي أو التطوري (سيكولوجية النمو) :

يهتم علم النفس الارتقائي أو التطوري بدراسة التغيرات التي تطرأ على السلوك الإنساني في مختلف مراحل الحياة ، ومن اهتمامات هذا الفرع دراسة نمو الأطفال والمراهقين وهم أكبر فئة تنتمي للعملية التربوية التي يهتم بها علم النفس الصحة النفسية . وقد كانت أكبر إسهامات هذا العلم في ميدان علم الصحة النفسية ، هي بحوث النمو المعرفي والانفعالي والجسمي والاجتماعي ، و أفاد كذلك في التعرف على الاتجاهات المبكرة و الظروف البيئية التي تؤثر تأثيراً ظاهراً في تنمية القدرات العقلية و سمات الشخصية عند الأطفال و المراهقين والراشدين .

يمكن اعتبار هذا الفرع من أهم فروع علم النفس جميعاً ، لأنه يزود بقية الفروع النفسية الأخرى بحقائق نفسية نمائية عن الإنسان يستفاد منها في جميع الميادين التطبيقية لعلم النفس وفي الحياة بصفة عامة .

٢ - علم النفس التجريبي :

يهتم الباحث في ميدان علم النفس التجريبي بدراسة سلوك الإنسان في المختبر ، وذلك من خلال استخدام الطريقة التجريبية ووسائل للضبط في غاية الدقة و الأهمية ، وترتكز اهتمامات علم النفس التجريبي على دراسة المشكلات المرتبطة بالظواهر النفسية مثل دراسة طبيعة استجابات الأفراد للمثيرات الحسية وطبيعية الإدراك و التعلم والتذكر ضمن موقف تجريبي مضبوط ، بحيث يمكن من خلاله التحكم في عامل واحد أو عدة عوامل ، و قياس تأثيره أو تأثيرها على طبيعة استجابة الفرد .

هناك بعض البحوث التي أجريت في مخابر علم النفس بدأت تجذب انتباه المهتمين بمشكلات التربية و خاصة ما تقدمه نتائجها من حلول لمشكلات التعلم المدرسي مثل التعليم المبرمج و ادوات التدريس ، بالإضافة إلى أن بعض هذه النتائج تفسر ظواهر التعلم المدرسي .حيث يتمثل الإسهام الأكبر لعلم النفس التجريبي في تنمية الاتجاهات العلمية والتجريبية عند المهتمين بمشكلات التربية و التعليم .

٣ - علم النفس الاجتماعي :

هو ذلك العلم الذي يدرس التفاعل الاجتماعي بين الأفراد والجماعات ، ويسعى إلى دراسة الاتجاهات البشرية و إخضاعها لتجاربه وأبحاثه ، ومن المعروف على المعلم أنه يقضي جزءاً كبيراً من وقته في عمله التعليمي و التدريس وهو يتعامل مع تلاميذه كما هو حال المدرب عندما يتعامل مع لاعبيه كجماعات لذلك فهم بحاجة ماسة إلى فهم مبادئ السلوك الجماعي ليصبحون قادرين على التعامل مع العوامل التي تؤثر في المواقف الجماعية و التي تسهل التعلم أو تعطله . كما أنهم بحاجة إلى ما يقدمه علم النفس الاجتماعي من نتائج تزوده بمعلومات تسهل فهمه لطرق التعامل مع الجماعة و أثرها في سلوك أعضائها.

٤ - علم النفس العلاجي :

يقوم علماء النفس المهتمون بمجالات الصحة النفسية و الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي والطب العقلي و الخدمة الاجتماعية والنفسية و علم النفس العلاجي بكثير من البحوث التي تستخدم المنهج الإكلينيكي و الذي يعتمد على جمع ملاحظات عن سلوك الأفراد الذين يتلقون مساعدات فردية بسبب الصعوبات الانفعالية ، وقد أسهمت هذه البحوث في فهم مشكلات و صعوبات السلوك الإنساني في المواقف التربوية سواء كانت تتصل بسلوك التلاميذ أي المتعلمين أو المعلمين.

٥ - علم نفس الإرشاد و التوجيه :

يقوم علم نفس الإرشاد و التوجيه على تطبيق مبادئ علم النفس في جميع الخدمات التي يقدمها ، سواء كانت دراسة لقدرات التلميذ أو اللاعب و استعداداته ، أم توجيهاً تربوياً أو مهنياً او فنياً يعينه على اختيار نوع التعليم أو العمل الذي يتفق مع هذه القدرات ، أو إرشاداً نفسياً يرمي إلى مساعدة التلميذ أو اللاعب على التكيف في حياته داخل المدرسة أو خارجها او داخل بيئة النادي الرياضي.

٦ - علم نفس القياس أو القياس النفسي :

أسهم علم نفس القياس أو القياس النفسي إسهاماً كبيراً في تجديد ميدان علم الصحة النفسية منذ البداية ، وخاصة مع نشأة حركة قياس الذكاء و القدرات العقلية و سمات الشخصية ، ثم ازداد الاهتمام بالقياس التربوي بصفة عامة سعياً لتحقيق أحد مطالب العلم الهامة و هي الدقة الكمية . فمن المستحيل البرهان على حدوث نتائج معينة دون توفر درجة ما من القياس ، ولذلك ظهرت البرامج الكمية التي تركز على ما يمكن قياسه في التحصيل المدرسي مثل اكتساب المهارات و حفظ المعلومات .

وقد استطاع علماء القياس النفسي في السنوات الأخيرة ابتكار الطرق التي يمكن أن تستخدم في قياس بعض جوانب السلوك المعرفي التي كانت تبدو مستعصية على القياس (كالتفكير الابتكاري) . بالإضافة إلى قياس جوانب السلوك المزاجي و الانفعالي والاجتماعي .

٧- علم النفس الفيزيولوجي :

يركز علم النفس الفيزيولوجي عادة على الشخص بوصفه وحدة بيولوجية متماسكة و متكاملة ، تستجيب لبيئتها الخارجية بوسائل متنوعة ، وتسهم دراسة أعضاء الحس و الأعصاب و الغدد و العضلات من الوجهة التشريحية و الفيزيولوجي في فهم الإنسان ككل .

ويدرس علم النفس الفيزيولوجي كثيراً من الموضوعات ذات الصلة بوظائف الأعضاء ، وخاصة تلك التي تؤثر في السلوك الإنساني ، و يدرس كذلك الخصائص العصبية وخصائصها و الحواس و العوامل التي تؤثر فيها ، كما يدرس هذا العلم أيضاً السلوك وتطوره عند الطفل و مؤثرات أو مثيرات هذا السلوك .

تطبيقات الصحة النفسية في مجالات الحياة:

أولاً - في مجال الحياة الاجتماعية :-

تعد الأسرة والنادي المدرسة الاجتماعية الأولى للطفل والرياضي وهما العامل الأول في تنمية السلوك اجتماعياً ، تؤثر العلاقات بين الوالدين على صحة الطفل النفسية ، حيث ان السعادة الزوجية تؤدي الى تماسك الأسرة بما يخلق جو يساعد على نمو الطفل ، وان الخلافات بين الوالدين تخلق جوً يسوده الاضطراب والتفكك مما يؤدي الى انماط السلوك المضطرب لدى الطفل كالغيرة والأناية.

إن الأسرة تؤثر على النمو النفسي السوي وغير السوي فهي تؤثر في نموه الجسمي و العقلي والانفعالي والاجتماعي ، اما الأسرة المضطربة تعتبر بيئة نفسية سيئة للنمو ومرتع خصب للانحرافات السلوكية ، حيث اسفرت اغلب الدراسات من ان اسلوب معاملة الطفل من قبل الوالدين كلما اتصف بالرفض كان الاثر النفسي على الطفل هو الشعور بعدم الامن والوحدة والخجل وسوء التوافق ، اما اسلوب الدلال يؤدي بالطفل الى الأناية ورفض السلطة وعدم الشعور بالمسؤولية ، اما الاسلوب التسلطي فتكون اثاره النفسية على الطفل تنصب بالاستسلام والخضوع والتمرد وعدم الشعور بالكفاءة ، بينما يؤدي الاسلوب الديمقراطي الى تنمية جو مفعم بالحب والمودة والدفء والاسناد والتبادل اللفظي ما بين الطفل ووالديه ، هذا الاسلوب يخلق طفلاً لديه الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار .

لذا وجب على الأسرة ان تشبع الحاجات النفسية للطفل كالحاجة الى الحب والانتماء والامن وان تنمي لديه القابليات والقدرات عن طريق اللعب وتعليمه التفاعل الاجتماعي وتكوين العادات السليمة الخاصة بالتغذية والكلام والنوم

ثانياً - الصحة النفسية في المدرسة:-

تعد المدرسة المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسمياً وعقلياً وانفعالياً ، حيث انها توسع من الادراك والمعلومات والمعايير والقيم التي اكتسبها الطفل من أسرته وتقوم بتنظيمها وصلها وتنميتها . ان مسؤولية المدرسة بالنسبة للنمو النفسي والصحة النفسية للطالب تكون عن طريق تقديم الرعاية النفسية الى كل طالب ومساعدته في حل مشكلاته والانتقال به من طالب يعتمد على غيره الى راشد مستقل يعتمد على نفسه وتعليمه كيف يحقق اهدافه بما يتلاءم مع المعايير الاجتماعية والاهتمام بمجال التوجيه والارشاد النفسي والتربوي والمهني للطالب ، وتستخدم المدرسة

اساليب نفسية اثناء تربية التلاميذ منها دعم القيم الاجتماعية عن طريق المناهج ، واسلوب الثواب والعقاب ، وان العلاقة بين المدرس والطالب يفترض أن تقوم على أساس من الديمقراطية والتوجيه والإرشاد السليم، كذلك يجب ان تكون المناهج مناسبة تراعي حاجات الطلبة ومرتبطة بمواقف الحياة الطبيعية ، كذلك ان المدرس يلعب دوراً هاماً في عملية التربية وفي رعاية النمو النفسي وتحقيق الصحة النفسية للطلبة باعتباره قدوة حسنة ونموذج حي يحتذى به ، لذا فانه ليس ناقل للمعلومات بل هو معلم مهارات التوافق ومشخص للمظاهر وانحراف أي اضطراب سلوكي ، لذا يجب ان يكون المعلم والمدرّب والوالدان يتمتعون هم أنفسهم بالصحة النفسية لان فاقد الشيء لا يعطيه.

ثالثاً - الصحة النفسية في المجتمع:-

من اهداف الصحة النفسية هو بناء الشخصية المتكاملة واعداد الانسان الصحيح نفسياً في أي قطاع من قطاعات المجتمع بحيث يستطيع تحمل المسؤولية الاجتماعية ويعطي للمجتمع بقدر ما يأخذ. فالصحة النفسية تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية الوثيقة الصلة بتكوين ونمو شخصية الفرد. ان المجتمع الذي يعاني من عدم التكامل بين اجهزته ونظمه هو مجتمع مريض ، والمجتمع الذي تسود فيه ثقافة مريضة مليئة بعوامل الهدم والاحباط والصرع هو مجتمع مريض ، والمجتمع الذي يسوده الجهل والشك هو مجتمع مريض، والمجتمع الذي تسود فيه الاحوال الاقتصادية ويتدهور فيه مستوى المعيشة هو مجتمع مريض، والمجتمع الذي يتدهور فيه نظام القيم ويسود فيه الظلال والجناح وتحل فيه الكوارث الاجتماعية والامراض العاطفية هو مجتمع مريض، ان هذا المجتمع هو بحاجة الى تخطيط دقيق للصحة النفسية من خلال توفر مجموعه من الاجراءات منها تهيئة بيئة اجتماعية امنة تسودها العلاقات الاجتماعية السليمة والاهتمام بدراسة الفرد والمجتمع ورعاية الطفولة ورفع مستوى الوعي لدى الناس من خلال التوجيه والارشاد النفسي .

رابعاً - الصحة النفسية في الصناعة:-

للصحة النفسية دور كبير في مجال الصناعة فهي تعمل جنباً الى جنب مع علم النفس الصناعي في دراسة الصحة النفسية للعاملين وتشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية لهم ورفع الروح المعنوية للعاملين ودراسة حوادث العمل.

خامساً - الصحة النفسية في القوات المسلحة:-

في القوات المسلحة يجب ان يتوافر للمقاتل كل المقومات الانسانية والمادية حتى يكون دائماً على قمة الاستعداد واللياقة ، حيث ان علم الصحة النفسية وعلم النفس العسكري يعملان معاً في دراسة السلوك والتفاعل الاجتماعي والحرب النفسية وقت الحرب ووقت السلم وفي رعاية الصحة النفسية للمقاتلين من خلال تشخيص وعلاج الحالات المرضية.

أهميه الصحة النفسية

تلعب الصحة النفسية دوراً مهماً في حياة الفرد فأنها تساعد على التوافق السليم والناجح في دراسته وعمله وعلاقاته وترشده إلى الطريق الذي يجعله يتغلب على أي خلل في تكوينه النفسي وتجعله أكثر تحملاً للضغوط النفسية فهي تساعد الفرد على ما يلي :

- أن يكون سعيداً منتجاً في بيئته الاجتماعية .
- عدم قبوله بأن يعيش تحت سطوة الاستبداد .
- استمتاعه بالجمال الذي يساعده على الراحة والهدوء
- الاستقلالية والفردية والإحساس بالمسئولية وإدراكه لانفعالاته.
- الثقة المعتدلة بالذات تمكنه من تحمل أكبر قدر من الإحباط والتوتر وتقلل من انزلاقه إلى السلوك المضطرب.
- أن يكون جديراً بأن يعيش في المجتمع ويساعده على الاستفادة من إمكانياته وقدراته.
- ألا يشعر بالغيرة النفسية في موطنه فهو يحب الناس جميعاً لأنه يستخدم عقله ليفهم الواقع بموضوعيه مع احتفاظه بفرديته .
- تقدير الحياة حيث يستقبلها بالتفاؤل والأمل .
- إتباع الأساليب التربوية المناسبة مع الأفراد سواء مريضاً أو عاهة ، ذكياً أم غيبياً.

المصادر

- اخلاص محمد عبد الحفيظ ، التوجيه والارشاد النفسي ، عمان ،مركز المتاب للنشر ، ٢٠٠٢.
- أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، عالم الفكر ، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد ٢١٦، السنة ١٩٩٦، الكويت.
- حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، الطبعة الثالثة ، القاهرة، ١٩٩٧.
- حامد عبد السلام زهران، التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، الطبعة الثالثة، القاهرة ، ١٩٨٢.
- حسين ربيع حمادي وفاهم حسين الطريحي ، الارشاد والصحة النفسية ، ط١، عمان ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١٩.
- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان ، ١٩٩٩م.
- ف. بتروفسكي، ياروشفسكي، معجم علم النفس المعاصر، ترجمة حمدي عبد الجواد وعبد السلام رضوان، مراجعة عاطف أحمد، دار العالم الجديد، القاهرة ، ١٩٩٦.
- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٥م.
- عبد الرحمن عدس ومحي الدين توق، المدخل الي علم النفس، ط٧، عمان، دار الفكر، ناشرون وموزعون، ٢٠٠٩.
- عزت محمود كاشف: الاعداد النفسي للرياضيين، ط٢، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ١٩٩١.
- سلوى عبد الباقي ، الارشاد النفسي ، بيت الخبرة الوطني ، القاهرة ، ١٩٩٦.
- رافدة الحريري وسمير الامامي ، الارشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية ، عمان ، دار المسرة للنشر ، ٢٠١١.
- جمال حسين الالوسي ، الصحة النفسية ، جامعه الموصل ، دار بن الاثير للطباعة والنشر ، ١٩٩٠
- عبد العزيز القوصي ، اسس الصحة النفسية ، ط٩، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٨١.
- جابر عبد الحميد ونرمين محمود خليل ، الارشاد النفسي بين النظرية والتطبيق ، مكتبة الانجلو للطباعة ، ٢٠١٩.

- جاك سي استيورت ، أرشاد الإباء ذوي الأطفال غير العاديين ، ط ١ ، ترجمة عبد الصمد الاغبري و فريده آل مشرف ، الرياض ، جامعة الملك سعود ، ط ١ ١٩٩٦
- رافد الحريري و سمير الأمامي ، الإرشاد التربوي والنفسي في مؤسسات التعليمية ، ط ١ ، عمان ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، ٢٠١١ .
- صاحب عبد مرزوك و حسن علي سيد ، الإرشاد النفسي والصحة النفسية (المبادئ الأساسية والتطبيقات) ط ١ ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، ٢٠١٢ .
- صالح بن عبد الله عبادة . عبد المجيد بن طاشي ، الإرشاد التربوي والنفسي والاجتماعي ، ط ١ ، مكتبة العبيكان ، السعودية ، الرياض ، ٢٠٠٥ .
- عاصم محمود نداء ، الإرشاد التربوي والنفسي : ط ١ ، دار الكتب ، الموصل ، ١٩٨٩ .
- عامر سعيد الخيكاني وايمان هاني ، الدليل في الارشاد النفسي : ط ١ ، النجف ، دار الضياء لطباعة والنشر ، ٢٠١٦ .
- عباس محمد عوض ، علم النفس العام : ط ١ ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، ١٩٩٨ .
- هادي مشعان ربيع ، الإرشاد التربوي (مبادئه وادواره الأساسية) : ط ١ ، الدار العلمية الدولية للكتاب ، عمان ، ٢٠٠٣ .
- محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- وسام صلاح عبد الحسين واخرون ، التعلم والتعليم في عصر تكنولوجيا المعلومات ، العراق ، مؤسسه الصادق للطباعة والنشر ، ٢٠٢٠ .
- ناهد رسن سكر ، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية ، ط ١ ، عمان ، الدار العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .
- نجم ربح نجم ، فاعلية منهج ارشادي بتداخل معرفي - سلوكي لتحسين المعرفة القانونية والتفكير الناقد والاتجاه نحو التحكيم للاعبين كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه جامعه كربلاء ، ٢٠١٩ .
- نزار طالب وكامل لويس ، علم النفس الرياضي ، ط ٢ ، بغداد ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٢ .

