

محاضرة (07): التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

تعريف التوجيه والإرشاد النفسي:

تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (1980) على أنه الخدمات التي يقدمها اختصاصيون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة ويقدمون خدمات لهم لتأكيد الجانب الإيجابي لشخصية المسترشد و استغلاله لتحقيق التوافق لدى المسترشد وبهدف اكتساب مهارات جديدة تساعد على تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة و قدرة اتخاذ القرار ويقدم الإرشاد لجميع الأفراد في المراحل العمرية المختلفة وفي المجالات المختلفة، الأسرة، المدرسة والعمل والرياضة. وهناك محاولات عديدة من قبل العلماء والباحثين النفسيين لتعريف التوجيه والإرشاد النفسي، وفي هذا الجانب إستعراضاً لهذه التعريفات:

تعريف آدمز (1965Adams) الذي يقول " أنه يقصد بالتوجيه و الإرشاد النفسي مجموع الخدمات التربوية والنفسية والمهنية التي تقدم للفرد ليتمكن من التخطيط لمستقبل حياته، وفقاً لإمكاناته، وقدراته العقلية والجسمية وميوله بأسلوب متعدد كالتعليم، الحياة الأسرية، الشخصية، المهنية، كما يشتمل أيضاً على خدمات متعددة كتقديم المعلومات والخدمات الإرشادية وقد يكون التوجيه مباشراً أو غير مباشراً، فردياً أو جماعياً، وهو عادة يهدف إلى الحاضر والمستقبل مستفيداً من الماضي وخبراته."

*تعريف رسمية خليل (1968) " تقديم العون والمساعدة والنصح والتوجيه وتغيير السلوك وتعديله، وتعليم الفرد أنماطاً سلوكية جديدة وتخليصه من العادات السلبية وتوعيته بالأساليب السليمة بغية تخليصه مما يعانيه من المشكلات و الأزمات أو إرشاده إلى الطريق الصواب.

*تعريف لطفي بركات(1968) ويعرفه بأنه مجموع الخدمات التي تهدف إلي مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وأن يستغل إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات و إستعداد وميول.

*تعريف ميللر EW.Miller(1981) وعرف التوجيه والإرشاد النفسي على أنه عملية تقديم المساعدة للأفراد لكي يصلوا إلى فهم أنفسهم واختيار الطريق الضروري للحياة وتعديل السلوك بغرض الوصول إلى الأهداف الناضجة والذكية التي تصح مجرى الحياة.

*تعريف صبحي معروف(1986) ويعرفه على أنه عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته ودراسة شخصيته والتعرف على خبراته وتحديد مشكلاته وتنمية إمكانياته وحل مشكلاته، في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يستطيع تحديد وتحقيق أهدافه وصحته النفسية وتوافقه الشخصي والتربوي والمهني والأسري.

تعريف محمود منسي (1990) والذي يعرفه على أنه خدمة نفسية للأفراد تساعد على بناء شخصياتهم بناءً سليماً ليصبحوا مواطنين صالحين لتحقيق أهدافهم وأهداف مجتمعهم.

وتكمن أهمية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في الآتي: * الإرشاد النفسي الرياضي يساعد على زيادة فاعلية التدريب، وتقديم خدمات ايجابية بصورة تساهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي.

* يمثل القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، والاجتماعية والثقافية والتربوية

* الإرشاد النفسي الرياضي يساعد حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسات وحياة اللاعب بشكل عام

* يغطي مجالات متعددة من الاهتمامات: طرق خفض التوتر، العلاقة بين المدرب 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 .

مناهج التوجيه والإرشاد النفسي:

هناك ثلاثة مناهج أساسية يركز عليها التوجيه والإرشاد النفسي وهي:

1-المنهج النمائي (Promotion or developmental):-

وأيضاً يسمى بالمنهج الإنمائي أو الإنشائي ويهدف هذا المنهج إلى تنمية قدرات الأفراد العاديين لزيادة كفاءاتهم سواءاً إن كان نفسياً أو مهنيّاً أو اجتماعياً ويركز المنهج الإنمائي على رعاية وتوجيه النمو التوجيه السليم والارتقاء بسلوك الفرد إلى

أقصى درجة ممكنة من النجاح ويحقق هذا المنهج جميع الإجراءات التي تؤدي إلى بلوغ ذلك النمو خلال مراحل نمو الفرد لتحقيق أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية والكفاية والسعادة والتوافق والرضا النفسي ويتم ذلك عن طريق معرفة وفهم وتقبل الذات وتحديد أهداف سليمة للحياة وكذلك بدراسة الاستعدادات والقدرات والإمكانات وتوجيهها التوجيه السليم من خلال رعاية مظاهر نمو الشخصية جسدياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً .

2-المنهج الوقائي (Preventive):- ويسمى أيضاً بمنهج/التحصين ضد المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية ويهتم المنهج الوقائي بالأسوياء قبل الاهتمام بالمرضى وذلك للوقاية من الوقوع في مشكلات من المتوقع أن يقعوا بها وذلك من خلال تبصيرهم بتلك المشكلات كما يعلمهم أفضل الطرق للابتعاد عنها وتلافي حدوثها ولهذا المنهج ثلاث مستويات :-

***الوقاية الأولية:-** وتتضمن منع حدوث المشكلات ويكون ذلك بإزالة الأسباب حتى لا تقع المشكلة.

***الوقاية الثانوية:-** وتتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى بقدر الإمكان للسيطرة عليه ومنع تطوره.

***الوقاية من الدرجة الثالثة :-** وتتضمن محاولة تقليل أثر إعاقة الاضطراب على الفرد وتتركز الخطوط العريضة للوقاية من الاضطرابات النفسية في مايلي:

* الإجراءات الوقائية الحيوية :-وتتضمن الاهتمام بالصحة العامة.

* الإجراءات الوقائية النفسية:-وتتضمن رعاية النمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية والتوافق

*الإجراءات الوقائية الاجتماعية:-وتتضمن إجراءات نمو المهارات الاجتماعية و التوافق الاجتماعي

3-المنهج العلاجي:-

يصعب أحياناً على المرشد أن يتنبأ بحدوث بعض المشكلات والاضطرابات لدى الفرد الأمر الذي يكون قد يستنفد دور المساعدة الوقائية في التعامل معها من أجل تلافيها من هنا يأتي الدور العلاجي للتوجيه والإرشاد النفسي ويمكن الفرد من التخلص من الاضطرابات التي يواجهها حتى يتمكن من إستعادة حالة التوافق النفسي لديه وقد يحتاج الفرد عندها إلى مراجعة مراكز وعيادات نفسية متخصصة في الإرشاد العلاجي

- أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

تنقسم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى قسمين:

***الأهداف العامة للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:**

يمكن أن تنحصر أهم الأهداف العامة إذا نظرنا إليها كوحدة واحدة تحدد وجهة كل من المرشد واللاعب وعملية الإرشاد نفسها فيما يأتي:

1- تحقيق الذات: يمثل أحد الأهداف الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، وخاصة 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. ويدعم (حلمي إبراهيم)، (موريسون) أهمية تحقيق الذات في الوصول إلى الإنجاز الرياضي ويزداد الاهتمام في التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي على العمل مع اللاعب 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 متدرجة إلى تحقيق الذات

2- تحقيق التوافق: هو العمل على إحداث التوازن بين اللعب والجو المحيط به، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات اللاعب ومقابلة متطلبات البيئة المحيطة، ويجب النظر إلى التوافق نظرة متوازنة في كافة مجالات التوافق: الشخصي، المهني، والاجتماعي. ويتم التركيز في تحقيق التوافق النفسي في المجال الرياضي على جانبين الأول وهو التوافق الشخصي بين 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.

ويزداد الاهتمام في التوجيه والإرشاد النفسي والرياضي على تنمية المهارات النفسية والعقلية التي تمكن 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

3- 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 متوافقا مع بعض المواقف ولكنه قد لا يكون صحيحا نفسيا لأنه قد يجاري البيئة خارجيا ويرفضها داخليا 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 أنشطة الاجتماعية والاندماج مع الناس، وتكوين صداقات متعددة في الرياضة والأسرة، العمل أو المدرسة والسكن. 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 اللاعب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، وتطوير الجوانب الشخصية، وفي حل المشكلات بنفسه والتعرف على أسبابها وكيفية تشخيصها، والعمل على إزالة الأسباب والتغلب عليها حتى يشعر اللاعب بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويستطيع استغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة متطلبات المنافسات.

***الأهداف الخاصة للتوجيه والإرشاد النفسي والرياضي:**

علاوة على الأهداف العامة للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي هناك مجموعة من الأهداف الخاصة تنبع من متطلبات المجال الرياضي يمكن عرضها كما يلي:

- تطوير مستوى الأداء.
- تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب والمدرّب.
- العلاقة المتبادلة بين اللاعب والمدرّب.
- التغلب على الضغوط النفسية.
- تماسك الفريق.
- التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

الأسس العامة التي يستند إليها التوجيه والإرشاد النفسي ما يلي:

- * الثبات النسبي للسلوك الإنساني:
- * مرونة السلوك الإنساني:
- * السلوك الإنساني فردي – جماعي
- * استعداد الإنسان للتوجيه والإرشاد
- * حق الفرد في الاستفادة من التوجيه والإرشاد
- * حق الفرد في تقرير مصيره بنفسه
- * تقبل المسترشد :
- * استمرار عملية الإرشاد: