

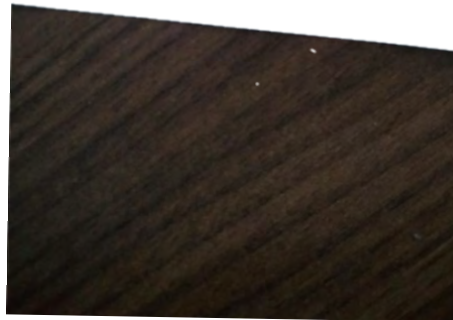
جامعة محمد الصديق بن يحي
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



محاضرات مقياس: مدخل لعلم النفس الرياضي

7

من إعداد الأستاذة : بوكحيل سامية
المستوى: السنة الأولى ليسانس



محتوى المقياس :

- 1- مفاهيم حول علم النفس الرياضي.
- 2- نظريات وطرق العلاج النفسي.
- 3- تفسير الدافعية الرياضية.
- 4- تفسير قلق المنافسة.
- 5- طرق و وسائل الإرشاد وجمع البيانات.
- 6- خصائص ومميزات المرشد النفسي.

المحاضرة الأولى: مفاهيم حول علم النفس الرياضي

مقدمة

يعتبر علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس التي تستهدف دراسة سلوك الشخص الرياضي، ودراسة المؤثرات النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر على النشاط الرياضي، ويعتبر الهدف من دراسة علم النفس الرياضي، محاولة اكتشاف العوامل التي تؤثر في الشخصية الرياضية لتعزيز وتحسين الأداء الرياضي إلى الأفضل.

تؤثر دراسة وفهم علم النفس الرياضي في رفع المستوى الرياضي، عن طريق استغلال الطاقة الإضافية الموجودة داخل الإنسان والتي لا تستغل إلا عند الضرورة، مما يؤدي إلى استغلال مستوى طاقة اللاعب بشكل أفضل.

ومن الصعوبة وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي، حيث تتعدد المنظورات وتباين الآراء بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنفه فئة على أنه أحد فروع علم النفس العام ، ويصنفه آخرون بأنه أحد فروع الرياضة وعلم التدريب الرياضي بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضي الذي يولى اهتمامًا باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدني الذي يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة.

1- تعاريف علم النفس الرياضي:

- يعرفه سنجر: **Singer** بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.
- ويرى الدرمان: **Alderman** بأنه أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.
- ويرى كوكس: **Coxs** بأنه فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.
- ويعرف كراتي **Craty** علم النفس الرياضي بأنه فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب الرياضية.
- ويعرف عمرو بدران **Amro Badran** ، علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.
- من هنا يعرف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس سلوك الفرد في الرياضة.

وهو العلم الذي يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته والبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخص التي تعد الأساس الذاتي للنشاط الرياضي من اجل تطوير هذا النشاط وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التي تواجهه.

و هو العلم الذي يهتم بدراسة الحركة للإنسان مرتبطاً بعلوم الرياضة مثل فسيولوجيا الرياضة ،البايوميكانيك الرياضي،التدريب الرياضي الخ....

2- الهدف من دراسة السلوك في الرياضة :

- محاولة اكتشاف العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الرياضي .

- تأثير خبرة الممارسة الرياضية على جوانب شخصية الرياضي يسهم في تطوير الأداء الأقصى وتنمية الشخصية.

ومن هنا ظهرت العديد من الموضوعات التي يقوم بدراستها علم النفس الرياضي منها (السلوك، الشخصية، الدوافع، العدوانية، الاتجاهات، القيادة الرياضية، القلق، خبرات الفشل والنجاح.....الخ)

وتشهد السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية logical skills training يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والنواحي الخططية والبدنية.

3- أهم المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي في التدريب الرياضي هي:

1-التصور الذهني.

2- تنظيم الطاقة النفسية.

3-أساليب مواجهة توتر المنافسة الرياضية والتدريب على الاسترخاء.

4-بناء الأهداف.

4-أهمية علم النفس الرياضي

- 1- التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره.
 - 2- التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالانجاز الرياضي.
 - 3-المساهمة في تطوير الشخصية الرياضية.
 - 4- برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي.
 - 5- معرفة الجوانب النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها ملبياً لمتطلبات الانجاز الرياضي.
 - 6-رفع المستوى الرياضي والمحافظة عليه.
 - 7- المحافظة على الصحة البدنية والنفسية.
 - 8- تطوير الرغبات والدوافع والميول والاتجاهات.
 - 9-الإسهام في تأسيس السلوك الاجتماعي للإنسان وتكوين المواقف الايجابية.
- كما يساعد علم النفس الرياضي في زيادة الدوافع النفسية والشخصية لتحقيق الهدف والإنجاز الرياضي، وذلك من خلال الاهتمام برغبات واحتياجات الرياضيين، وتشجيعهم على انجاز وتحقيق ما هو أكثر، وتذكيرهم بالمكاسب التي تنتظرهم عند تحقيق انجازات كبيرة.
- ويساهم أيضا في التخلص من الخوف والقلق والرغبة في مواجهة اللاعب بالجمهور والحكام، التي تؤثر على أدائه الرياضي ويصبح شاغله الأكبر هو خجله من مواجهة الآخرين.
- يساهم علم النفس الرياضي في تنمية وتطوير واكتشاف الاتجاهات للرياضيين من خلال تطوير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وإدخال أسلوب للحوار والمناقشة، التي تخدم الفرد والمجتمع.
- يهتم علم النفس الرياضي بالسلوك الرياضي حيث يدرس ويعالج الكثير من المشاكل الرياضية المنتشرة في الكثير من المجتمعات منها العنف الرياضي، والتعصب الرياضي بين الفرق المختلفة، كما يعالج الكثير من مشاكل الرياضيين بدعم الشخصيات الرياضية ومراعاة الضغوط النفسية.

- يهتم علم النفس الرياضي باستخدام التدريب العقلي الذي يهدف إلى التحكم في السلوك العقلي والجسدي، والتدريب على استخدام المهارات العقلية من خلال الخبرات السابقة، مما يساعد اللاعب ففي زيادة القدرة العقلية وثبات الأداء الرياضي، مما يخدم الرياضي.

- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر إيجابية في المنافسات الرياضية.

- يساهم علم النفس الرياضي في الحصول على أفضل أداء رياضي، والوصول إلى أقل نسبة إصابات للاعبين في أثناء المباريات، وأقل نسبة انفعالات سلبية اتجاه المنافسين.

- يساعد علم النفس الرياضي في إزالة المشاكل التي تعمل على إعاقة تطور الأداء الرياضي، وإزالة الأسباب التي تؤدي إلى ضعف في الأداء الرياضي، والعمل على تطوير الأنشطة الرياضية التي تربط بين الرياضة والعقل .

5- مجالات علم النفس الرياضي:

لعلم النفس الرياضي مجالات لا تختلف كثيرا عن مجالات علم النفس المختلفة بقدر ما يتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي وقد تبلور علم النفس الرياضي ليشمل دراسات في الموضوعات الآتية:

1- السلوك الحركي والتعلم الحركي والنمو الحركي.

2- الإعداد النفسي المتقدم للرياضي.

3- الدراسة و البحث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط الرياضي.

المحاضرة الثانية: نظريات وطرق العلاج النفسي

مقدمة

لم يكن علم النفس معروفاً بالمفهوم الحديث، فقد كانت بداياته فلسفية منذ قرون عديدة في تأملات الإنسان وتساؤلاته حول الظواهر والأشياء والمشكلات التي أثارت اهتمامه وأخذ يبحث لها عن تفسيرات، وخلال عصور ما قبل التاريخ بدأت المحاولات الأولى للملاحظة العلمية للكون والمناقشة والاستنتاج، فقد اهتم فلاسفة الإغريق بدراسة النفس والبحث في ماهيتها، ومن أبرزهم سقراط-469-399 ق.م، الذي أهتم بالعقل البشري وكان يرى أن الإنسان روح وعقل يسيطر على الحس ويعقله، والقوانين العادلة تصدر عنه، وإن الطبيعة البشرية خيرة أساسا، وجاء أفلاطون بفكرة الثنائية إذ اعتقد أن هناك نوعين من العوالم عالم المثل المتكون من المعاني والأفكار الصادرة عن العقل وعالم الأشياء المادية، وأن النفس والجسم جوهران متميزان أي أن النفس تخالف الجسم في طبيعته، أما أرسطو 322—322 ق.م الذي يعد المؤسس الأول لعلم النفس اعتقد أن النفس هي جوهر الإنسان ولكنها ليست مفصولة عن الجسم، وقد اهتم بالعمليات الحسية والعمليات العقلية كالتذكر والتخيل، كما اهتم بالتربية العقلية للإنسان، إلا أنه ظهرت في العصر الحديث العديد من النظريات المفسرة للسلوك ووضعت المبادئ والأسس للتعليم بعد تلك المرحلة، وعدت فيما بعد مدارس للبحث والدراسات النفسية و التحليل النفسي على نطاق واسع.

النظريات التي شكلت علم النفس الحديث:

1-البنوية (ويليام فونت وتشنر)

أسس فونت أول معمل تجريبي لعلم النفس في العالم في ألمانيا، واعتقد أن على علماء النفس دراسة العمليات الأولية للشعور وهي الوعي الإنساني والخبرة المباشرة وروابطها وعلاقاتها مثلما يدرس علماء الكيمياء العناصر الأساسية للمادة، أما العالم البريطاني "تشنر" فقد بين أن العقل الإنساني يتضمن كل الأفكار والانفعالات، الذاكرة، الاختيار.. التي يجب دراستها وقد ابتكر "فونت" طريقة لدراسة تلك العمليات الأولية للشعور تسمى الاستبطان التحليلي وهي نوع من ملاحظة الذات وتحليل الإحساس الذي يشعر به المفحوص، لذا تقوم هذه الحركة على الفرضيات التالية:

-يجب دراسة الشعور الإنساني.

-استخدام الاستبطان التحليلي المعلمي.

-تحليل العمليات العقلية إلى عناصرها واكتشاف الروابط بينها وقد استبعد البنيويون دراسة الظواهر المعقدة كالتفكير واللغة والسلوك غير السوي لأنها عمليات معقدة يصعب فهمها خاصة مع الأطفال والحيوانات.

2-الوظيفية (ويليام جيمس)

عارض العالم الأمريكي "جيمس" البنيوية معتقدا أنها محدودة وغير دقيقة، وأن الشعور حالة فريدة تتغير باستمرار وتتطور مما يساعد في التكيف مع البيئة، ورغم المعارضة فقد اتفق الوظيفيون مع البنيويين في بعض الافتراضات:

- يجب دراسة وظيفة العمليات العقلية، وسلوك الأطفال والحيوانات البسيطة، والفروق الفردية بين الناس.

- استخدام الاستبطان غير الشكلي.

- تطبيق المعلومات السيكولوجية عمليا في التربية والقانون..

3-السلوكية (جون واطسون)

أكد "واطسون" على أهمية دراسة السلوك الملاحظ باستخدام الطرق الموضوعية معترضا على الحركتين البنيوية والوظيفية، إذ اعتقد أن الحقائق المتعلقة بالشعور لا يمكن ملاحظتها واختبارها، ويتفق السلوكيون الأوائل على الفرضيات الآتية:

-دراسة البيئة (المثيرات والسلوك الملاحظ والاستجابات)

- تؤثر الخبرة أكثر من الوراثة في السلوك ، إذ يعد التعلم موضوعا هاما للبحث.

- يجب التخلص عن الاستبطان واستخدام طرق أكثر موضوعية في البحث ، كالتجريب والملاحظة والقياس.

-دراسة وبحث سلوك الحيوانات البسيط وكذلك دراسة الإنسان.

-أن يكون هدف علم النفس وصف وتفسير السلوك والتنبؤ به وضبطه وتطبيقه في ميادين التربية والإعمال والمجالات المختلفة.

4- الجشطالتيية

ظهرت وازدهرت في ألمانيا ومن روادها"ماكس فريتمر و كوهلر كيرت وكوفكا "، وتعني كلمة الجشطالت الكل المتكامل من الأجزاء أو البنية والشكل إذ تؤكد على الصيغة الكلية للأداء، ولغرض فهم الشخصية فلا بد من دراستها ككل لأنها أشبه

بالتركيب الكيماوي الذي تفاعلت عناصره وان الجزء يختلف عن الكل في خواصه، والحركة الظاهرية لا تعطي تصورا واضحا ولا يمكن فهمها بمجرد تحليل عناصرها، وقد اثبت "فريتمر" في دراسته وجود الحركة الظاهرية مثلا كالتى في لوحات الإعلانات التى هي عبارة عن أضواء تومض وتنطفئ بصورة تبادلية منتظمة فتوحى بأنها متحركة بينما لا توجد حركة في الواقع، أو الصور الفوتوغرافية المتتابعة بسرعة في الأفلام التى تعطي إحساسا خادعا باستمرارية فعل الحركة وعدم انقطاعه ..وقد دلت دراسته على أن الحركة الظاهرية لا تعطي تصورا واضحا ولا يمكن فهمها بمجرد تحليل عناصرها، ولهذا تؤكد هذه المدرسة على أن الحركة الظاهرية تحدث عندما يفسر الناس البيانات الحسية ويطلقون المعاني والأفكار على الموجودات على هذا الأساس، لذا يجب دراسة الخبرة الشعورية الذاتية للأفراد وليس السلوك الظاهر فقط باستخدام الطرق الموضوعية .

5- مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد)

لقد أكد " فرويد" على خبرات الطفولة في دراسة الشخصية واللاشعور وهو التكوين العقلي الذي يحتوي على خبرات الماضي ومصدر الصراعات والاضطرابات النفسية، وقد أستخدم التحليل النفسي كمنهج علمي للبحث ويتضمن التداعي الحر والتركيز على زلات اللسان وتفسير الأحلام ويستخدم عادة في حقل العلاج النفسي، وتؤكد هذه النظرية على الأتي:

-يجب دراسة الشخصية السوية و الغير سوية من اجل علاج الاضطرابات النفسية.

-أن الدوافع اللاشعورية والذكريات والمخاوف والصراعات والإحباط هي مظاهر هامة للشخصية ، وان إخراج تلك الظواهر إلى الشعور يعد علاجا حاسما لاضطرابات الشخصية.

-تتكون الشخصية خلال الطفولة المبكرة (السنوات الخمس الأولى)، والكشف عن الذكريات لهذه المرحلة مهم وأساسي في العلاج النفسي.

- العلاقة الوطيدة بين المريض والمعالج أفضل سياق لدراسة وفهم الشخصية ، إذ يتمكن المريض من الإفصاح عن مشاعره وأفكاره وذكرياته وتخيالاته وأحلامه ، بينما يقوم المعالج من ملاحظة سلوكه وتحليل تلك البيانات وتفسيرها (الاستبطان غير الشكلي).

المحاضرة الثالثة : تسيير الدافعية الرياضية

مقدمة

يعتبر موضوع الدافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة لاهتمام الناس جميعا ، فهو يهم الأب و يهم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستغلها في تطوير أدائهم نحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان مقترنا بدوافع لدى الفرد.

و تلعب الدافعية دورا هاما في ميدان التعلم والنشاط الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا أو شابا ذكر أو أنثى ، إلى المكان المخصص للتعلم أو التدريب و لكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم و التدريب ، فلا شك أن الفائدة من التعلم و التدريب ستكون محدودة ، بمعنى آخر فإنه يمكن للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين ، بل يحضرون فعلا إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية ، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد و العطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعلم و الممارسة الرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع و الرغبة في التعلم و الممارسة الرياضية .

1- مفهوم الدافعية

يُعتبر تعريف الدافعية بشكل دقيق، عملية صعبة نظراً للاستعمالات المختلفة لهذا المفهوم فعادة ما يتم التعبير عن الدافعية على أنها مجموعة: الدوافع، الحاجات الحوافز والبواعث... لذلك يمكن تقديم بعض المفاهيم كما يلي:

مصطلح "الدافعية MOTIVATOIN" مصطلح إنجليزي يعبر عن مجموعة العوامل التي تلعب دوراً في إثارة سلوك الفرد

ويعرف علم النفس الدافعية بكونها العملية الفيزيولوجية النفسية المسؤولة عن إثارة واستمرار و كبت سلوك ما، فهي عملية من الناحية العصبية تعبر عن مستوى النشاط واليقظة عند الفرد، ومن الناحية النفسية تعبر عن القوى التي تؤدي إلى سلوك موجّه نحو هدف والقوى التي تسمح بمثابة هذا المصطلح المفترض والمستعمل لوصف العوامل الداخلية والخارجية المعللة عن إثارة السلوك وتوجيهه حتى تحقق الهدف المطلوب.. ، ففي مجال النشاط البدني هناك اتفاق على أن الدافعية هي المثابة و يُعرف "محمد الحناوي" الدافعية على أنها القوة التي تحرك وتستثير الفرد لكي يؤدي العمل، أي قوة الحماس والرغبة في القيام بهذا العمل، وهذه القوة تنعكس في كثافة الجهد الذي يبذله الفرد في درجة مثابته واستمراره في الأداء ومدى تقديمه لأفضل ما عنده من قدرات ومهارات في العمل.

2-الدوافع في الرياضة

يعتبر موضوع الدوافع في مجال علم النشاط البدني الرياضي من أهم مواضيع الدراسة والبحث في مجال علم النفس وعلم الاجتماع وعلم النفس الرياضي فإنّ الدارس يركز أساساً على سلوك الفرد ونشاطاته المختلفة، قصد معرفة مصدرها، وهذا يعني بأنّ وراء كل فعل دافع أو محرّك يُثير السلوك، وفي مجال النشاط البدني الرياضي، يُشير أتكينسون Atkinson إلى نماذج بعض الدوافع كالتالي:

4- الإنجاز: الحاجة إلى التغلب على الصعاب و إنجاز المهام الصعبة التي قد تنتج عن المشاركة الرياضية أساساً .

5- الاستعراض: الحاجة إلى المبالغة الذاتية واستثارة الآخرين .

6- الدفاع: الحاجة إلى تبرير الفرد لسلوكه .

7- السيادة: الحاجة إلى التأثير على الآخرين أو التّحكّم فيهم .

8- الاستقلال: التحرر من القيود والتخلّي عن الأنشطة المفروضة والميل للحركة.

9- العدوان: إيذاء الآخرين أو إصابتهم .

10- المعرفة : الاستكشاف وتوجيه الأسئلة وإشباع حب الاستطلاع.

11- العرض: الحاجة إلى الشرح والعرض وتقديم المعلومات والمحاضرات وتفسيرها.

إن موضوع الدوافع في الرياضة بصفة عامة يرمي أساساً إلى تفسير ما وراء السلوك في المنافسة والتدريب بغرض الإجابة على التساؤلات الملحة فتفسير السلوك خاضع بدوره لتفاعل القدرات التّفسية للفرد مع متطلّبات الوضع وذلك حسب نظرية "باندورا" لذا كان من الجدير الإشارة إلى دوافع الممارسة الرياضية بمختلف أنواعها وكذا الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي، لنبيّن أهمية الدوافع في إثارة وتوجيه الفرد الرياضي لممارسة ألوان النشاط البدني.

3-أنواع دوافع النشاط البدني الرياضي

يمكن تقسيم دوافع النشاط البدني الرياضي إلى نوعين وهما:

أ- دوافع أولية فيزيولوجية: وهي عبارة عن دوافع وحاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان .

ب- دوافع ثانوية اجتماعية: وتسمى أيضاً بالحاجات الاجتماعية المكتسبة، إذ يكتسبها الفرد لتفاعله مع المركز أو المكانة والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى الأمن والتقدير، وتتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدد نظراً لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية ونظراً لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وتبعاً لذلك يمكن تقسيم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

12- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: وتتمثل في دوافع التحدي والإثارة، دوافع المتعة والسعادة والمشاركة في الرياضة، دوافع الانتماء ودافع اللياقة البدنية و الحركية.

13- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي: وتتمثل في دوافع بناء الشخصية ودافع العمل والإنتاج، دافع الترويح واستثمار الفراغ و تطوير وتنمية الصحة النفسية ، دافع التخلص من الإجهاد والتوتر العصبي.

و يقسم " روديك " أيضا الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

14- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال الجمباز، الترحلق على الثلج وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات.

- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.

- الاشتراك في المنافسات والمباريات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتب عنها من خبرات انفعالية متعددة.

- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ،فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي.

- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج، فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.

-الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا.

- وظيفة الدوافع في الرياضة:

- تعمل الدوافع على استثارة سلوك الرياضيين، فاللاعب يصبح حاملا كسولا إذا أشبعت كل حاجاته، أما إذا استثيرت حاجاته النفسية فإنه ينشط ساعيا لإشباعها.

- تعمل الدوافع على توجيه السلوك الرياضي: فالضعيف في التصويب أو التمرير في مكان معين، نجده أكثر تدريبا وتمرنا للنجاح في هذه المهارات.

- تساعد الدوافع على استمرار السلوك الرياضي حتى تحقيق الهدف، بالمواظبة والحضور للتدريب .

- تعمل الدافعية على الزيادة في معدل السلوك الرياضي، عن طريق الإشباع الذي يحققه النشاط الرياضي إذ تساعد الدوافع على تأخير ظهور التعب خلال الممارسة الرياضية .

- تطوير دوافع الممارسة الرياضية : تتطور دوافع الممارسة الرياضية نتيجة لمتغيرين اثنين : الأول و هو المرحلة العمرية التي يكون عليها الفرد الرياضي، فالدوافع التي تستثير الأطفال نحو الممارسة تستثيرهم في مرحلة الشباب أو الكهولة والشيخوخة تختلف عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة البلوغ والمراهقة، أما المتغير الثاني الذي يتحكم في تطوير دوافع الممارسة الرياضية فهو المستوى الرياضي الذي يكون عليه الفرد، فدوافع الناشئ المبتدئ تختلف عن دوافع لاعبي الدرجة الأولى ، والتي تختلف بدورها عن دوافع لاعبين الدوليين، كما تختلف دوافع الممارسة الرياضية من أجل الصحة والترفيه عن دوافع الممارسة الرياضية من أجل البطولة.

- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي: تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

-شدة الجهد: يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة.

-اتجاه الجهد: يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة.....إلخ.

المحاضرة الرابعة: تفسير قلق المنافسة

مقدمة

لقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمى في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماما كبيرا من قبل العاملين في الحقل الرياضي وذلك للكشف عن الايجابيات والسلبيات النفسية لدى الرياضي في المنافسات الرياضية ، ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة ، و يحتل موضوع القلق مركزا رئيسا في علم النفس بشكل عام و علم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة و مباشرة في اختلال الوظائف النفسية أو الجسمية أو كليهما ، فالقلق من الناحية اللغوية هو حالة نفسية و فسيولوجية تتركب من تتضافر عناصر إدراكية، وجسدية، وسلوكية، لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الارتياح، والخوف، أو التردد، كما أنه يختلف عن الخوف ، ويعتبر رد فعل طبيعي للضغط، أما من ناحية علم النفس الرياضي فيعتبر القلق قبل المنافسة حالة فردية ، حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر و يقل عند لاعبين و يختلف من رياضة إلى أخرى.

- مفهوم القلق

يعتبر القلق من أهم الانفعالات التي تواجه الرياضيين سواء في حياتهم اليومية أو في مواقف المنافسة الرياضية ولا تكاد تخلو الحياة اليومية للفرد من القلق نظراً لوجود بعض المشكلات التي يصعب حلها، كما أن موقف المنافسة الرياضية مليء بالعديد من المشكلات المختلفة المسببة للقلق ، وتتعدد أعراض القلق التي بين الشعور بالخوف وعدم الراحة وعدم القدرة على التركيز و الانتباه وكذلك زيادة عدد ضربات القلب وعدد مرات التنفس وارتفاع ضغط الدم وكثرة التبول وغيرها الكثير من الأعراض الجسمية والنفسية ، ويوصف القلق بأنه حالة انفعالية غير سارة من التوتر النفسي يصاحبها أعراض نفسية وجسمية بسبب توقع حدوث خطر معين أو بسبب موقف مهدد، وقد تباينت آراء العديد من العلماء حول مفهوم القلق و التي يمكن عرضها فيما يلي

-عرفه بعض العلماء بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف ، بينما عرفه البعض الآخر بأنه رد فعل لبعض المخاوف التي مصدرها اللا شعور.

-كما يعرف بأنه حالة انفعالية مؤلمة غير سارة نتيجة شعور الفرد بعدم القبول الاجتماعي ونتيجة لضعف العلاقات الاجتماعية بين الفرد والآخرين وعدم قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي.

- والقلق أيضا استجابة انفعالية ترجع إلى بعض المشاعر السلبية الناتجة عن شعور الفرد بالعزلة أو النقص أو عدم القدرة على فهم الآخرين وعدم الثقة بالنفس ، ويعتبر مستوى القلق مناسب إذا تناسب حجم القلق مع الخطر المتوقع حدوثه أما إذا ارتفع حجم القلق بصورة عالية مبالغاً فيها عن حجم الخطر المتوقع حدوثه فهنا يعد مستوى القلق عالياً وقد تأخذ المستويات العالية للقلق بعض الأعراض المرضية أو الهستيرية مثل الإغماء أو صعوبة التنفس أو القيء .

- أنواع القلق

قد يأخذ القلق بعض الأشكال التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- **القلق العام:** وهو نوع من القلق يحدث في العديد من المواقف والأحداث اليومية أو المستقبلية.
- **قلق الوحدة:** يرتبط هذا النوع من القلق بالشعور بالوحدة أو الانعزال الحقيقي أو التخلي عن الآخرين بسبب المرض أو الإصابة.
- **القلق الاجتماعي:** يحدث هذا النوع من القلق بسبب شعور الفرد بعدم الاستحسان الاجتماعي والقبول من الآخرين أو عند مقابلة أناس جدد، أو في حالة عدم قدرة الفرد على التوافق مع المجتمع.
- **قلق الأداء:** وهو نوع من أنواع القلق الذي يحدث عندما يطلب من الفرد اجتياز اختبار معين، مثل مواقف المنافسة الرياضية أو التحدث أمام زملائه في الفصل الدراسي.
- **الخوف الشديد:** يرتبط هذا النوع باستجابات حادة ومتطرفة من القلق ترتبط بموقف معين يستثير انفعال القلق لدى الفرد، مثال: الخوف الشديد من القفز في حمام السباحة، أو الخوف الشديد عند أداء بعض الحركات على بعض أجهزة الجمناز.
- **قلق المنافسة الرياضية:** هو القلق الناتج عن موقف اشتراك الفرد الرياضي في المنافسات الرياضية المختلفة ويمتد تأثير قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة وأثناء المنافسة وعقب انتهاء المنافسة، ويأخذ قلق المنافسة الرياضية العديد من الحالات التي يمكن توضيحها فيما يلي.
- **حالة قلق ما قبل المنافسة :** وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي في الأيام القليلة السابقة لاشتراكه في المنافسة ويحددها البعض بفترة 48 ساعة قبل المنافسة .
- **حالة قلق بداية المنافسة:** وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي خلال الساعات والدقائق القليلة عند وصول اللاعب إلى مكان المنافسة .
- **حالة قلق المنافسة :** وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي خلال اشتراكه الفعلي في المنافسة والتي قد تمتد على مدى دقائق أو ساعات حسب زمن ونوع المنافسة.
- **حالة قلق ما بعد المنافسة :** وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي بعد انتهاء المنافسة مباشرة، وترتبط هذه الحالة بنتيجة المنافسة وخاصة عند فشل الرياضي في تحقيق أهدافه في المنافسة وخاصة في حالات الهزيمة من المنافس .

أنواع قلق المنافسة:

هناك نوعين شائعين من قلق المنافسة الرياضية هما القلق الجسدي والقلق المعرفي.

-**القلق الجسدي:** ويرتبط القلق الجسدي ببعض المظاهر الجسمية التي تظهر على الفرد عند حدوث انفعال القلق كبرودة اليدين، وزيادة نبضات القلب، واضطراب الهضم ، العرق الشديد ، شحوب لون الوجه ، اضطراب عملية التنفس الصداغ.

-القلق المعرفي: يرتبط ببعض الأفكار السلبية الغير مرغوب فيها، كضعف القدرة على التركيز والانتباه، وفقدان الثقة بالنفس، وزيادة الأفكار السلبية التي تحول في ذهن اللاعب عن توقعه للفشل في المنافسة، وكيفية مواجهته للمدرب أو زملائه بعد الهزيمة ، أو أن مهاراته وقدراته تقل بكثير عن منافسيه ، والجدير بالذكر أنه قد يظهر النوعين السابقين للقلق (الجسمي المعرفي) معاً ، أو قد يكون أحدهما أكثر شيوعاً من الآخر ، وقد يكون ظهور أحدهما سبباً لحدوث الآخر .

- أعراض قلق المنافسة

- 1-الخوف من الفشل.
 - 2-عدم الكفاءة.
 - 3- عدم القدرة على السيطرة.
 - 4 - الأعراض الجسمية و الفيزيولوجية.
 - 5 - ضغوط مستوى التدريب الزائد.
 - 6 - خصائص المنافسة.
- وفيما يلي شرحاً لنقاط السابقة بالمزيد من التفصيل.

1 الخوف من الفشل

يعتبر الخوف من الفشل هو أكثر الأسباب أهمية و الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالقلق والتوتر من الخسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط الهامة أثناء المنافسة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة ، ويؤدي الخوف من الفشل في المنافسة إلى ضعف الثقة بالنفس ونقصان تقدير الذات لدى الرياضيين ، كما يؤدي إلى ظهور العديد من الأفكار السلبية التي تسيطر على الرياضيين وبالتالي زيادة مستوى القلق على المستوى المناسب وعدم الظهور بالمستوى الفني والبدني أثناء المباريات يؤدي إلى الفشل في إحراز الفوز والأهداف التي ينبغي على اللاعب إنجازها وتحقيقها أثناء المنافسة.

2-عدم الكفاءة

يظهر هذا النوع من القلق عندما يدرك الرياضي انه هناك نقصاً معيناً في قدراته واستعداداته البدنية أو المهارية أو النفسية وذلك عندما يكون في مواجهته منافس أثناء المنافسات الرياضية، حيث تسيطر على الرياضي العديد من الأفكار التي تدور حول إمكانية فشله في المنافسة نتيجة هذا القصور في القدرات أو الاستعدادات.

3- عدم القدرة على السيطرة

يزداد القلق لدى الرياضيين عندما يفقد الرياضي القدرة على السيطرة على الأحداث أثناء المنافسة ،وعندما يشعر بان الأمور تسير وفقاً لسيطرة خارجية ، و الجدير بالذكر أن حاله القلق قبل المنافسة تتأثر بعاملين هما:

العامل الأول: البيئة الخارجية المحيطة بالمنافسة، كما المنافسة ، الحكام ، والأجهزة والأدوات والجمهور والحالة المناخية.

العامل الثاني: وهو مجموعه الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه.

ومن المتوقع زيادة مستوى درجة القلق لدى الرياضي عندما تقل قدرته على السيطرة على كل من العوامل الداخلية والخارجية السابق ذكرها ، وعلى هذا ينبغي على المدرب أن يساهم في تعزيز الرياضيين على مختلف المواقف والظروف المرتبطة

بالمنافسة حتى تزيد درجة سيطرة الرياضي على كل من العوامل الداخلية والخارجية وبالتالي تقل فرصه زيادة القلق و السماح للرياضيين بالتدريب في ظروف تشبه ظروف المنافسة الفعلية وفي مناخ مشابه لمناخ المنافسة الحقيقية.

4- الأعراض النفسية والفيزيولوجية

يتميز المناخ الرياضي بالعديد من الضغوط النفسية التي تؤدي إلى ظهور الأعراض الجسمية مثل اضطراب المعدة و زيادة إفراز العرق و ارتفاع ضغط الدم و زيادة التوتر في العضلات و اضطراب التنفس ، و يمكن للرياضي تفسير الأعراض السابق ذكرها على أنها أعراض ايجابية مرتبطة بحاله الاستمرار الانفعالية الخاصة بموقف المنافسة الرياضية ، كما يمكنه أيضا أن يفسرها على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى زيادة درجة القلق، حيث أن التفسير الخاطئ لهذه الأعراض الجسمية يؤدي إلى مزيد من القلق المعسر للأداء و التفسير الصحيح لهذه الأعراض الجسمية يكون بالنظر إليها على أنها أعراض طبيعية لا تؤدي إلى زيادة درجة القلق لدى الرياضيين.

5 -ضغوط مستوى التدريب الزائد

يعني التدريب الزائد هو عدم قدره الرياضي على التكيف مع متطلبات حمل التدريب دون حصوله على فترات تتميز بانخفاض مستوى التدريب وعدم حصوله على الراحة الكافية إلى إصابة الرياضي بحالة من الإجهاد ، ومن العادات الخاطئة السائدة في التدريب لدى العديد من المدربين هي الاعتقاد بان التدريب ساعتين أفضل من ساعة وان الأربع ساعات أكثر فائدة وان التدريب العنيف هو السبيل الوحيد نحو التحسن، و هذا المبدأ لا يتماشى مع الاتجاهات الحديثة في علم التدريب حيث انه يقود إلى الإجهاد البدني للاعبين مما يؤدي إلى ارتفاع درجة القلق و وصول اللاعب إلى مرحلة الإنهاك البدني والانفعالي مما يؤدي في النهاية إلى حدوث ظاهرة الاحتراق الرياضي أو ربما الانسحاب الكلي من ممارسة الرياضة.

- خصائص المنافسة: هناك مصدرين هامين يساهمان في ارتفاع قلق المنافسة الرياضية هما:

1 - **عدم التأكد من نتائج المنافسة:** حيث يتوقع زيادة القلق لدى اللاعب عندما يكون غير متأكد من نتائج المنافسة أو عند فقدانه الثقة بنفسه أو قدراته أو استعداداته ، إضافة إلى انه هناك بعض المدربين الذين يتبعون بعض الأساليب الخاطئة في التعامل مع اللاعبين والتي تدور حول التشكيك في قدرات اللاعبين في مواجهه المنافس أو المغالاة في تقدير قوه المنافس مما يسهم في عدم تأكد اللاعب من الفوز في المنافسة وبالتالي زيادة درجة ومستوى قلق المنافسة الرياضية.

2 - **درجة الأهمية المترتبة على المنافسة** تعتبر المنافسة الرياضية خبرة هامة في حياة الرياضيين حيث أن اللاعب يقيم نفسه وقدراته ومهاراته مقارنة بقدرات الآخرين وفقا لنتائج المنافسة من فوز وخسارة، وتختلف أهمية المنافسة من منافسات محلية وقارية وعالمية واولمبية ، وهنا تكمن الخطورة فالرياضي يتعلم تقييم ذاته وقدراته من خلال تحقيق المكسب أو الخسارة وتزداد درجة القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية كلما زادت أهمية نتيجة المنافسة ، ففي حالة المكسب تختلف نظرة الرياضي إلى المنافسة وكذلك جميع المحيطين بظروف المنافسة من حكام و أولياء الأمور ومدربين وجمهور وإعلام عنها في حالة الخسارة أو الهزيمة وفي الواقع لابد أن يقترن المكسب بالجهد الذي يبذله اللاعب من اجل تحقيق الفوز وتحقيق الأهداف الواقعية الخاصة به ، كما يجب عدم تفسير الخسارة على أنها نوعا من الفشل الموجه نحو قيمة اللاعب لذاته.

المحاضرة الخامسة: طرق و وسائل الإرشاد وجمع البيانات

مقدمة

من مهام المرشد النفسي تفسير سلوك الفرد بناء على ما يقدمه الآخر من معلومات وما يطرحه من قضايا ،وتختلف درجة التفسير من مرشد لآخر تبعا للأسس الفلسفية التي يتبعها المرشد وكذلك تبعا لنوع الخبرة ، فهناك من المرشدين من يعارض القيام بأي تفسير والاكتفاء بإعادة عرض ما سبق قوله من طرف الفرد و البعض الآخر منهم لا يكتفي بمجرد التفسير لكنه يغوص وراء العوامل الكامنة اللاشعورية التي لم يتم الإفصاح عنها أملا في استنتاجها من سياق الكلام أو ما بين السطور لذلك فالإرشاد النفسي هو العملية التي تهدف إلى توجيه وتحليل قدرات الموجه ومعرفة المشاكل والتحديات التي يواجهها ولهدف هو الوصول إلى حلول لمشاكله ومنحه القدرة على التكيف والعيش بالسعادة ، و الإرشاد النفسي أيضا مجموعة خدمات يقدمها أفراد متخصصون في الإرشاد على أساس أساليب ومبادئ دراسة السلوك الإنساني أثناء تطوره ، ويقدمون هذه الخدمات للتأكيد على الجانب الايجابي لشخصيته من اجل تحقيق متطلبات النمو والانسجام مع الحياة والقدرة على اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب ، و يستخدم المرشد النفسي طرق محددة يمكن من خلالها جمع البيانات والمعلومات حول وضع الشخص الموجه بهدف الوصول إلى تشخيص مناسب لمختلف المشكلات التي يواجهها ومحاولة حلها والتنبؤ بها وتقييمها ثم معالجتها في غضون فترة زمنية قصيرة .

-أهداف الإرشاد النفسي:

- تحقيق الذات: حيث يهدف الإرشاد النفسي بشكل أساسي إلى مساعدة الفرد في تحقيق ذاته ومنحه القدرة على النظر إلى نفسه والرضا عن ما ينظر إليه ومعاملته على أساس حالته سواء كان متفوقا أو جانحا.
- تحقيق الوئام: ويقصد به تحقيق التوازن بين الفرد وبيئته من خلال التعامل مع البيئة الطبيعية و الاجتماعية والسلوك عن طريق التعديل والتغيير المناسب مع احتياجات الفرد والمتطلبات، حيث يكون هذا التوافق على المستوى المهني أو النفسي أو التعليمي أو الاجتماعي.
- تحقيق الصحة العقلية: عن طريق حل المشكلات التي تواجه الأفراد ومساعدتهم في مواجهة التحديات وتحسين العملية التعليمية خاصة من خلال التركيز على البيئة المدرسية للوصول إلى جو نفسي صحي ،وتحقيق حالة من الأمان والراحة والحرية والتي تنعكس بشكل ايجابي على العملية التعليمية .

من بين واهم هذه الوسائل وطرق الإرشاد:

1- المقابلة.

2- الملاحظة.

3- الاستبيان.

4- دراسة الحالة.

5- الاختبارات.

6- المهنيون الآخرون.

1-المقابلة

ويقصد بها العلاقة المهنية التي يلتقي فيها المرشد والفرد وجها لوجه في مكان معد خصيصا لممارسة التوجيه والإرشاد النفسي حيث يتولى خلالها الفرد الحديث عن مشاغله واضطراباته أو ما يود التحدث عنه وتهدف المقابلة إلى قيام المرشد بمساعدة الفرد على التوصل إلى حلول يمكن أن تزيل مشاغله وقلقه وتخلصه مما يعانيه من مشاكل واضطرابات . فالمقابلة ليست لقاء عاديا بين شخصين لتبادل الأحاديث العابرة أو العشوائية بل هي من الفنون المهنية التي تتطلب توفر المؤهلات العلمية والدقيقة والمهارات الشخصية والخبرات الخاصة في التعامل مع الآخرين، تكون لها شروط خاصة تحدد إطارها.

أنواع المقابلة: يمكن تصنيف المقابلات وفقا للفئات التالية.

1- المقابلة التقييمية:

تهدف هذه المقابلة إلى تقييم قدرات واستعدادات الفرد ، كما تستخدم في بعض طرق الإرشاد العلاج النفسي السلوكي لتقدير مدى ملائمة الفرد للاستفادة من أسلوب إرشادي معين ،وقد استخدمت هذه المقابلة أيضا في مجال الإرشاد الجماعي لاختبار أفراد المجموعات بشكل يتوافق وأهداف وأساليب الإرشاد الجماعي.

2- المقابلة التشخيصية:

عاده ما تستخدم لإجراء الاختبارات وللإجابة على الاستبيانات للتوصل إلى تشخيص دقيق للحالة من اجل رسم خطة في الإرشاد، يقوم المرشد من خلال هذا النوع من ملاحظة السلوك غير اللفظي للفرد وتحديد بعض معالم سلوكه عن طريق الأسئلة والإجابات والاطلاع على التقارير ونتائج الاختبارات السابقة.

3- المقابلة الإرشادية

في هذا النوع تتم ممارسة الإرشاد والعلاج وفق سياسة أو خطة أو فلسفة معينة، وذلك بعد عمل التشخيص وتحديد الخطة المناسبة تعتمد المقابلة على خبرة المرشد ومهاراته واستعداداته المهنية التي تميل إلى التشخيص وتفسير نتائج الاختبارات و هناك من المرشدين من يكثر من استعمالها لتوفير المعلومات التي تمكنه من الاعتماد عليها في أسلوب عمله و تكمن أهمية المقابلة الإرشادية في النقاط التالية:

1- توفير فرصه للتعبير عن الرأي .

2- توفير الخبرة العلمية في هذا المجال على ارض الواقع وخاصة الإرشاد النفسي بين المرشد و أولياء الأمور.

3- تحقيق الهدف وفقا لما تطمح إليه المقابلة.

أنواع المقابلة الإرشادية

- مقابلة غير موجهة: وهي التي يمنح فيها المرشد الفرد حرية التحدث كاملة ودون توجيه مسار خطابه.

- مقابلة شبه موجهة: وهي المقابلة التي يتدخل فيها المرشد من خلال توجيه الفرد في الوقت المناسب فقط وإبقائه على

اتصال بالواقع دون التدخل في الحوار وترك له حرية التعبير عن تجاربه الشخصية.

- مقابلة موجهة: هي التي يوجه من خلالها المرشد مجموعة من الأسئلة المحددة مسبقا بهدف الحصول على معلومات مفيدة

لتشخيص حالة الفرد.

شروط المقابلة: يمكننا إجمال أهم الشروط الواجب توفرها بالشكل الآتي.

1- الأمانة بين المرشد والفرد من حيث الصدق في المعلومات، حيث أن الكلام الذي يصدر من القلب يصل إلى القلب.

2- السرية والقبول والتقبل والتعاون والفهم المتبادل.

4- التخطيط المسبق والتحضير الجيد والتنظيم والدقة.

2- الملاحظة العلمية: يمكن تعريف الملاحظة العلمية على أنها طريقة علمية منظمة تسمح بالقدرة على تأكيد توقع

حدوث ظاهرة سلوكية أو نفيها، بحيث يكون التركيز على الآثار المحددة في هذه الظاهرة ،وبالتالي الهدف من الملاحظة

العلمية هو تسجيل الحقائق التي يظهرها السلوك المرصود عن طريق تفسير وتوضيح متغيرات التطورات في هذا السلوك وتحديد

العوامل التي تؤثر على التوجيه عند التعرض لمواقف معينة وفي تجارب معينة ، بالإضافة إلى دراسة التفاعل مع الوضع

الاجتماعي الموجه في المواقف الطبيعية.

أنواع الملاحظة

1- الملاحظة الجماعية.

2- الملاحظة المنظمة.

3- الملاحظة البسيطة.

4- الملاحظة بالمشاركة.

5- الملاحظة الفردية.

6- الملاحظة في العيادة.

7- الملاحظة بالمراقبة.

8- الملاحظة في المختبر.

3- الاستبيان

يمكن تعريف الاستبيان على انه قائمة بالأسئلة المعدة بطريقة مدروسة، تهدف هذه الأسئلة إلى معرفة معتقدات وآراء ومواقف الآخرين حول موضوع أو موقف معين ، ويلجأ المتخصصون إلى هذه الطريقة من اجل الحصول على حقائق حول الأساليب والظروف الحالية من اجل جمع البيانات والمعلومات اللازمة لإثبات فرضية معينة أو نفيها .

4-دراسة الحالة

يمكن تعريف الحالة على أنها مجموعة من المعلومات حول الفرد منظمة بطريقة تسمح بتشخيص مشاكله ودراسة شخصيته ومحاولة الوصول إلى الحلول المناسبة، وتعتمد هذه الطريقة على بقية وسائل جمع المعلومات كالملاحظة والمقابلة ، وتجدر الإشارة إلى أن دراسة الحالة تسمح بتوجيه وإمكانية جمع أكثر دقة و اكبر قدر للمعلومات حول الإرشاد من اجل الوصول إلى حل دقيق وجدري للمشكلة ،مع العلم أن المرشد يستخدم عادة مصادر أخرى لجمع المعلومات اللازمة حيث يلجأ إلى التواصل المباشر مع الفرد وفهم احتياجاته و كذلك التواصل مع عائلته وأصدقائه و اللجوء إلى مصادر أخرى مع ضرورة التحقق والتنظيم والاعتدال في جمع المعلومات ، كما يجب أن يتضمن الإطار المرجعي لدراسة الحالة مجموعه من العناصر هي:

- **المعلومات والبيانات العامة:** هي المعلومات التي تم الحصول عليها من الفرد بالإضافة إلى المعلومات التي تم جمعها من بيئته الاجتماعية.

- **ملخص عام:** وهو ملخص للمعلومات ذات الصلة بالفرد.

- **التشخيص:** وهو مجموعه من الافتراضات القابلة للاختبار حول الأسباب الكامنة وراء المشكلة.

- **التوصيات:** وهي اقتراحات حول الموقف أو المشكلة كالمعالجة السريعة والطويلة.

- **المتابعة:** وهي استمرارية مراقبة الموقف بهدف التأكد من تحقيق أهداف الاستشارة وجمع المعلومات.

5- الاختبارات والقياسات

يمكن تعريف الاختبارات على أنها مجموعة من الخطوات المنظمة التي تمكن من اختبار الفرد من خلال توفير مجموعه من المحفزات بهدف الحصول على معلومات كميته حول هذه المشكلة أو الموقف ، وتوجد هذه الاختبارات في عدة أنواع كاختبارات الأداء واختبارات القدرة العقلية واختبارات الميول واختبارات القيم واختبارات الشخصية، أما فيما يخص المقاييس فهي الأداة المنظمة التي تتيح قياس الظاهرة والتعبير عنها بلغة الأرقام.

6- المهنيون الآخرون

و معناه الحصول على المعلومات عن طريق زملاء المهنة في حالة إحالة الفرد للفحص والعلاج ، حيث يستق المرشد هذه المعلومات من خلال التقارير التي تقدم من قبل الأخصائيين عن الفرد والتي ينبغي مراعاة السرية التامة في تداولها.

المحاضرة السادسة: خصائص و مميزات المرشد النفسي.

مقدمة

لقد برزت الحاجة إلى الإرشاد النفسي نتيجة لتعدد أمور الحياة العصرية بما جلبت معها من أسباب الانشغال والقلق والاضطرابات بسبب مشاكل العصر والضغوط الحياتية الآخذة بالازدياد يوماً بعد آخر، بالإضافة إلى اتجاه مذهب الصحة النفسية للاهتمام بالفرد باعتباره القيمة العليا في المجتمع والتركيز على منع حدوث الاضطرابات بدلاً من انتظار حدوثها كي يبدأ العلاج، أي العمل بالمقولة (الوقاية خير من العلاج)، وكذلك فإن مسائل الوقاية أصبحت تحظى باهتمام أكبر وخاصة في عصرنا الحديث بسبب زيادة الوعي وانتشار المعارف والرغبة في تجنب وقوع المشكلات وأخيراً فإن إدراك الإنسان لأهمية إقامة علاقات إنسانية جيدة مع غيره واهتمامه المتزايد بفعالياته وتحسين وسائل اتصاله مع الآخرين عن طريق التدريب والممارسة ، لكل هذه الأسباب الأنفة الذكر ازدادت أهمية التوجيه والإرشاد النفسي واتسعت أهدافه وخدماته فأصبحت تهتم بالإنسان في حالات اضطرابه، وقلقه وتعمل على تقديم الإرشاد والعلاج له، وفي حالات صحته فإنها تهتم بطرق وأساليب وقايته أولاً ثم تحسين وتطوير ما لديه من إمكانيات وقدرات من أجل استغلالها بالشكل الأمثل في مواكبة التغيرات المستمرة والضغوط الدائمة والاستجابة لمثيرات الحياة المختلفة والغير متوقعة.

ويهتم الإرشاد النفسي بالمجالات النفسية والتي تتمركز حول تقييم وتقبل الذات ومعرفة كوامنها وتحمل المسؤولية وكذلك التصرف بشكل واقعي، لان معرفة الفرد لإمكاناته وقدراته سوف يعمل على وضعها بالمكان المناسب لتحقيق الأهداف المرجوة، و الإرشاد النفسي هو العلاقة المهنية والصلة الإنسانية المتبادلة التي يتم من خلالها التفاعل والتأثير والتأثر بين طرفين أحدهما متخصص وهو المرشد النفسي والآخر العميل (المسترشد)، حيث يسعى المرشد النفسي إلى مساعدة العميل لحل المشكلة التي يعاني منها.

يمكن تلخيص أهم مهارات المرشد الفعال في ما يلي:

- الكفاءة العقلية: على المرشد أن يتمتع بقاعدة معرفية حول أهم النظريات الإرشادية كما عليه أن يتمتع بالرغبة والقدرة على التعليم و أن يتخذ الإجراء الصحيح بسرعة.
- الحيوية والنشاط: تستنزف عملية الإرشاد طاقة المرشد انفعاليا وجسديا لذلك على المرشد أن يكون نشيطا خلال جلسته وان يحتفظ بهذا النشاط أطول وقت ممكن.
- المرونة: يجب أن لا يكون المرشد الفعال مقيدا بمجموعة من الاستجابات المحدودة.
- الدعم: يشجع المرشد الأفراد على اتخاذ قراراتهم كما يساعدهم على التسلح بالأمل والقوه في حياتهم ويتجنب المرشد أن يقوم بدور المنقذ لهم.

- الشعور بالمودة نحو الآخرين: من الضروري أن يتمتع المرشد بالرغبة في العمل على تحقيق مصلحة الأفراد من خلال أساليب بناءة .

- الوعي الذاتي : وهذه الخاصية معناها معرفة المرشد بذاته وبما يحمله من اتجاهات وقيم ومشاعر و القدرة على إدراك العوامل التي تؤثر عليه.

- الوعي بالخبرات الثقافية: تعني القدرة على الشعور بالراحة في تعامله مع الأفراد المختلفون ثقافيا عن ثقافته.

في الحقيقة أن نجاح كل مهنة تتطلب من الذي يمتثلها سمات ومواصفات خاصة تتناسب ومتطلبات المهنة، ولذلك فأن اختلاف المهن يتطلب تبعاً له اختلاف في السمات والقدرات والإمكانات ، وقد حدد اتحاد المرشدين العاملين بالمؤسسات التعليمية ست سمات ضرورية وذات أهمية خاصة في مجال الإرشاد والتوجيه النفسي ينبغي على المرشد النفسي التحلي بها والتي يمكن أجمالها كالآتي:.

1-الثقة بالعميل:.

يجب أن يؤمن المرشد النفسي أولاً بالفرد (العميل)، باعتباره القيمة العليا في الوجود لأنه إنسان وأنه قادر بقدراته وإمكاناته على التغير والنمو ومواجهة المشكلات الحياتية، وكذلك قدرته على تبني القيم والأهداف المناسبة التي يتطلع إليها المجتمع والمؤسسات التربوية وأن يؤمن بشكل كبير بأن العميل يكون قادراً على مواكبة النمو والتطور والإبداع بالشكل الذي يعود على المجتمع بالخير والرفاهية إذا وجد الظروف الملائمة لهذا النمو، وأن يأخذ بنظر الاعتبار أن إيجاد حالة من الكفاية والإشباع لحاجات العميل هي التي تؤهله للانطلاق والتقدم والعكس صحيح، لأن إصلاح الفرد سيؤدي بالنتيجة إلى إصلاح المجتمع.

2 -التمسك بالقيم الإنسانية:.

يجب أن يهتم المرشد النفسي بالعميل كإنسان وأن يحترم إنسانيته ومشاعره وأهدافه وقيمه حتى يستطيع من التفاعل مع العميل بشكل أكثر صدق وموضوعية للوصول إلى أفضل القيم المرجوة ، وأن يخططوا متعاضدين لتحقيق الأهداف والتعرف على الوسائل المطلوبة لمثل هذا الانجاز وتهيئة ما يناسبها من ظروف تسهم كعامل مساعد في طريق هذا التحقيق.

3- الانفتاح على العالم:.

ينبغي على المرشد النفسي أن يكون منفتحاً على العالم الذي يعيش فيه وأن يواكب حركات التطور في مجال اختصاصه والمجالات الثقافية الأخرى، وأن يفهم الإنسان وماهية العوامل المؤثرة على أهدافه ومدى تقدمه في طريق تحقيق تلك الأهداف وأن الهدف الأسمى لوجود الإنسان في الأرض هو من أجل الإصلاح والتعمير والبناء وإثراء الحياة.

يجب أن يحترم المرشد النفسي مختلف أنواع الميول و الاتجاهات و المعتقدات لعملائه و يتقبلها ولا يستهجنها، وأن يكون ملماً بهذه الأمور كي يستطيع أن يناقشها مع عملائه ، وأن ينمي لديه ميزة الإنصات الجيد لأفكار وأراء العملاء وكذلك مسايرة الأفكار الجيدة والمنجزات وما تتوصل إليه البحوث والدراسات المتعلقة بعمله، حيث أن مثل هذه الأمور تنعكس إيجاباً على شخصيته وبالشكل الذي يكون مؤثراً في شخصية العميل وكاسباً لثقته ، لذلك فإن سعة الأفق بالنسبة للمرشد تجعله قادراً على الربط بين حياة العميل الداخلية وبين علاقاته بالآخرين والمشاكل التي يعاني منها، وتعطيه الماماً ودراية بالعلاقة القائمة بين الضغوط الحياتية وما تنتجه من تأثير على علاقة العميل بالآخرين، ولما لهذه الضغوط من تأثير سالب على أحداث سوء التوافق لدى العميل والتي تؤدي إلى شعور العميل بالعجز وعدم ثقته بنفسه لمواجهة مشكلاته ووضع الخطوات المناسبة لحلها.

5. تفهم الذات.:

تعد معرفة المرشد النفسي وإدراكه لذاته وماهية نقاط القوة والضعف لديه من الأمور الهامة التي ينبغي إدراكها حتى يضع لنفسه من الأهداف ما يناسب طاقاته وقدراته، وإذا أستطاع المرشد النفسي التعرف على ذاته بدقة وعلمية وموضوعية بعيداً عن الانحياز يستطيع التعرف على ذوات الآخرين وخاصة العملاء، وهذا الأمر يعطيه حنكة ودراية وموضوعية في عمله حيث يستطيع أن يسير أغوار العملاء والوقوع على حقيقة المشكلات التي يعانون منها ، وبالتالي العمل على مساعدتهم لحلها والتخلص منها، من ثم إذا أستطاع المرشد النفسي التعرف على نقاط قوته وضعفه فسوف يعرف حدود عمله بشكل أدق والذي يجعله يدرك متى ينبغي إحالة العميل مثلاً إلى غيره من الأخصائيين لمصلحة العميل نفسه.

6. الالتزام المهني.:

ينبغي على المرشد النفسي الالتزام بمبادئ التوجيه والإرشاد النفسي كمهنة وكوسيلة لمساعدة العملاء على تطوير وتنمية قدراتهم واستعداداتهم وكذلك أن يتقبل مسؤولياته تجاه عملائه والمجتمع وأن يتمسك بأصول المهنة من أجل الوفاء بتلك الالتزامات والمسؤوليات بالإضافة إلى ذلك ينبغي أن يكون المرشد أميناً ومؤهلاً تأهيلاً علمياً دقيقاً كي يستطيع مواجهة الضغوط التي تتعارض مع مبادئ احترام الفرد في مجتمع ديمقراطي، وأن يتجنب المرشد إقامة العلاقات الشخصية مع العملاء وأن تكون العلاقة مهنية ، وذلك على اعتبار أن العلاقات الشخصية تعد منزلقاً خطراً إذا وقع يتضرر منه المرشد والعملية الإرشادية على حد سواء.

وينبغي أيضاً على المرشد أن لا يستخدم أدوات فنية وأساليب مهنية لا يجيد تطبيقها و تفسير نتائجها، حيث أنه لا مجال للاجتهاد على حساب الآخرين، وهنا أيضا لا يجب أن يستخدم المرشد الاختبارات العقلية والنفسية عند عدم امتلاكه للخبرة العملية التي تساعد في تطبيق هذه الاختبارات وتحليل نتائجها ،لأن ذلك سينعكس سلباً على برامج الإرشادية وعلى ثقة العملاء به، بالإضافة إلى عدم استخدام أجهزة التسجيل سواء كانت عن طريق الكاسيت أو الفيديو أو أي أجهزة أخرى إلا بإذن مسبق من العميل وموافقته.

المصادر

- 15- محمد حسن علوي: علم النفس التدريب و المنافسة، دار الفكر العربي، 2002.
- 16- محمد حسن علوي: سيكولوجية التدريب و المنافسة، دار المعارف، القاهرة، 1987.
- 17- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 18- عبد الفتاح محمد سعيد الخواجا: الإرشاد النفسي التربوي بين النظرية و التطبيق، 2002.
- 19- احمد فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، 2003.
- 20- فاروق السيد عثمان: القياس النفسي بين النظرية و التطبيق، هبة النيل للنشر و التوزيع، 2001.