

الفصل الأول

مقدمة عن التوجيه والإرشاد النفسى

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

obeikandi.com

مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي

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

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

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

- التوجيه والإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكانياتهم البدنية والمهارية والنفسية.
- التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على اختيار ما يناسبهم على أسس علمية سليمة، لكي يتحقق لهم التوافق في جميع مجالات الحياة.

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

علاقة التوجيه والإرشاد بالعلوم الأخرى

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

١ - التوجيه والإرشاد وعلم النفس :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

٢ - التوجيه والإرشاد وعلم الاجتماع :

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

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

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

٣ - التوجيه والإرشاد وعلم الاقتصاد :

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

٤ - التوجيه والإرشاد وعلوم الدين :

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

٥ - التوجيه والإرشاد وعلوم التربية الرياضية :

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

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

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

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

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

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

أهداف التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى:

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

١١- مساعدة الرياضى على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وإمكانيات بيئته إلى أقصى حد تؤهله له هذه الإمكانيات، الأمر الذى يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه .

١٢- مساعدة الرياضى فى حل مشكلاته بنفسه عن طريق التعرف على أسباب المشكلات وأعراضها .

١٣- مساعدة الرياضيين المصابين على مواجهة الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابة .

١٤- العمل على التغيير والتعديل فى السلوك والبيئة الاجتماعية للرياضى المصاب حتى يحدث توازن بينه وبين بيئته .

أسس التوجيه والإرشاد النفسى

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

أولاً : الأسس العامة

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

١ - الثبات النسبي للسلوك الانساني وإمكان التنبؤ به:

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

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

٢ - مرونة السلوك الإنسانى:

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

٣ - السلوك الإنسانى فردى - جماعى :

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

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

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

٤ - استعداد الفرد للتوجيه:

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

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

٥ - حق الفرد في التوجيه والإرشاد

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

٦ - حق الفرد في تقرير مصيره:

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

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

٧ - التقبل :

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

٨ - استمرار عملية الإرشاد .

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

٩ - الدين ركن أساسى :

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

ثانياً : الأسس الفلسفية

يمكن تلخيص الأسس الفلسفية للتوجيه والإرشاد فى النقاط التالية :

١ - طبيعة الإنسان :

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

٢ - أخلاقيات الإرشاد النفسى :

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

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

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

ثالثاً : الأسس النفسية والتربوية

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

١ - الفروق الفردية:

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

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

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

لذلك يجب على الاخصائى النفسى الرياضى أن يضع فى الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين عند وضع البرامج الإرشادية، وعليه أن يتعرف على أسباب المشكلات النفسية حتى يتعامل معها بالأسلوب المناسب، حيث لا توجد طريقة واحدة تناسب مع جميع اللاعبين، ولذلك يجب أن تتعدد طرق الإرشاد فى ضوء الفروق الفردية بين اللاعبين.

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

٢ - الفروق بين الجنسين :

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

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

٣ - مطالب النمو :

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

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

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

رابعاً : الأسس الاجتماعية

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

١ - الاهتمام بالفرد كعضو فى جماعة :

ان الفرد كائن اجتماعى يعيش فى مجتمع له قيمه ومعايره المختلفة، فهو لايعيش منفرداً بل يعيش وسط جماعة لها كيانها الاجتماعى الذى يؤثر فى الفرد.

والفرد يقوم داخل الجماعة بدور اجتماعى، وقد يشترك فى جماعات كثيرة، ويكون له فيها أدواراً اجتماعية. ويتأثر سلوك الفرد بالجماعة التى ينتمى إليها وخاصة الجماعة المرجعية Reference Group وهى الجماعة التى يرجع إليها الفرد عند تقييم سلوكه الاجتماعى، والتى يلعب فيها الفرد أحب الأدوار الاجتماعية إلى نفسه كما أنها تشبع حاجاته، ويشارك أعضاؤها الاتجاهات والقيم والمعايير والدوافع والميول، كذلك فهى تحدد مستوى طموحه واطاره المرجعى للسلوك. كما يتأثر الفرد بالثقافة الاجتماعية للجماعة التى ينتمى إليها وما فيها من عادات وتقاليد وأخلاقيات. لذلك يجب على الاخصائى النفسى أن يراعى عند تعامله مع الفرد أنه عضو فى جماعة ويعيش فى مجالها الاجتماعى بكل ما يحيط به من متغيرات.

والفرد الرياضى يعيش فى بيئة رياضية وسط فريق رياضى، وكل لاعب فى الفريق له دور محدد داخل الفريق، ويتأثر سلوك اللاعب بقيم ومعايير الجماعة الرياضية التى ينتمى إليها، كما يشارك زملاء الفريق الدوافع والميول والطموحات الرياضية. وعلى ذلك فإن الاخصائى النفسى الرياضى يجب عليه مراعاة أن اللاعب كعضو فى الجماعة الرياضية (الفريق الرياضى) لا بد وأن يتأثر بالبيئة الرياضية التى يوجد بها وما يحيط بها من متغيرات.

٢ - الاستفادة من كل مصادر المجتمع :

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

وفى المجال الرياضى يجب على الاخصائى النفسى الرياضى الاستفادة من الخدمات التى يمكن أن تقدمها المؤسسات الرياضية المختلفة كالأندية والاتحادات الرياضية واللجنة الأولمبية ووزارة الشباب وغير ذلك من المؤسسات التربوية حتى يمكن تقديم أفضل الخدمات الإرشادية للاعبين الذين يحتاجون إليها.

خامساً : الأسس العصبية والفيولوجية

يمكن تلخيص الأسس العصبية والفيولوجية للتوجيه والإرشاد فى النقاط

التالية :

١ - الناحية الجسمية والنفسية :

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

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

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

٢ - الجهاز العصبى :

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