

محاضرة رقم 07:

التوجيه والارشاد النفسي:

7-1- مفهومه:

يقصد بالتوجيه Guidance بمفهومه العام مجموع الخدمات التي تهدف الى مساعدة الشخص على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله.

ان التوجيه داخل المدارس أو الجامعات يمثل شكل التوجيه المهني، اذ دخلها في أشكال وصور مختلفة في القرن الماضي ويسمى في بعض المعاهد "بالتوجيه المهني" لأنه كان ينصب على مساعدة الفرد على أن يختار مهنة تتفق وقدراته وميوله المهنية فيستعد لها ويلحق بها.

أما التوجيه في المجال الرياضي فيهدف الى مساعدة اللاعب على استثمار إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول، فيحدد أهدافا تناسب وتتفق مع إمكانياته نتيجة لفهمه لنفسه وبيئته لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في شخصيته.

وبتحليل هذا التعريف يلاحظ أن التوجيه عملية ترمي الى مساعدة اللاعب الرياضي لتحقيق عدة عوامل هي:

- فهمه لنفسه عن طريق ادراكه لمدى قدراته واستعداداته وميوله.
- فهم المشاكل التي تواجهه.
- فهم بيئته المادية والاجتماعية بما فيها من إمكانيات.
- استثمار الامكانيات لاختيار الطرائق الصحيحة لتحقيق الأهداف.
- النمو بالشخصية الى أقصى درجة تتناسب مع إمكانياته الذاتية وإمكانيات البيئة التي يعيش فيها.

والارشاد **counseling** بمعناه العام هو معاونة اللاعب على أن يفهم مشكلاته وتحديد أهدافه كما أن الارشاد هو العلاقة المتبادلة التي تقوم بين الاختصاصي النفسي الرياضي واللاعب، والتي تهدف الى مساعدة اللاعب من خلال المقابلة وجها لوجه ويتم الارشاد من خلال المقابلة، وبذلك يعتبر الارشاد هو المحور الأساسي في برامج التوجيه ومن ثم يمكن استخدام مصطلح الارشاد مرادفا لمصطلح التوجيه نظرا لان الارشاد لا يتم الا من خلال برامج التوجيه، كما أن برامج التوجيه تعجز عن تحقيق أهدافها دون وجود الى عملية الارشاد.

7-2- أهداف التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي:

التوجيه والارشاد عمليات نفسية هادفة. تهدف الى خدمة كل مسترشد حسب حالته الخاصة ومتطلباته المحددة. وهناك العديد من الاهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه والارشاد يمكن تلخيصها فيمايلي:

- تنمية المفهوم الايجابي للرياضي حو ذاته.
- مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وامكانياته.
- العمل على اشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي يحقق له التوافق الشخصي.
- مساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تتناسب وقدراته وإمكانياته المختلفة.
- مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الرياضي الحميد، وقواعد الضبط الاجتماعي، ومسايرة المعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي السليم.
- إثارة دافعية الأفراد وتشجيعهم على ممارسة الرياضة واستخدام أساليب الثواب والتعزيز.
- التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين الى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.
- تزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم.
- مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله.
- مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وامكانيات بيئته الى أقصى حد تؤهله له هذه الامكانيات. الأمر الذي يؤدي الى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه.
- مساعدة الرياضي في حل مشكلاته بنفسه عن طريق التعرف على أسباب المشكلات وأعراضها.
- مساعدة الرياضيين المصابين على مواجهة الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابة.
- العمل على التغيير والتعديل في السلوك والبيئة الاجتماعية للرياضي المصاب حتى يحدث توازن بينه وبين بيئته.

7-3- مبادئ التوجيه والارشاد النفسي:

هناك أسس ومبادئ مهمة للتوجيه ومن أهم هذه الأسس والمبادئ:

1- مبدأ استعداد اللاعب للتوجيه:

ينبغي للاختصاصي النفس التربوي الرياضي الاسهام بصورة ايجابية في محاولة استشارة اللاعبين وتحفيزهم للاستفادة من خدماته التوجيهية والارشادية.

2- مبدأ حق اللاعب في تقرير مصيره بنفسه:

ان عملية التوجيه لا تقوم على الاكراه أو الارغام، أو الامر والنهي، وسلوك اللاعب وخبراته لا يفهمها الا اللاعب نفسه وبما أنه صاحب المشكلة لذا من الطبيعي أن يكون من حقه اختيار الوسائل المساعدة على حلها بمعاونة الموجه.

3- مبدأ التقبل المتبادل:

تؤكد كل مدارس التوجيه ضرورة تقبل الاختصاصي للعميل أي تقبل الموجه للاعب وكذلك تقبل اللاعب للموجه وذلك باشعاره اللاعب بأن الاختصاصي يتقبله لذاته.

4- مبدأ اعتبار التوجيه عملية تعلم:

إن عملية التوجيه عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب فيها اتجاهات نفسية جديدة، ويغير من وجهة نظره نحو نفسه ونحو غيره من الزملاء ونحو المبادئ والأشياء.

5- مبدأ الاهتمام باللاعب بوصفه عضوا في جماعة:

يهتم التوجيه للاعب بوصفه فرد يختلف عن غيره ويتميز بالوجدانية في مميزات شخصه، كما يهتم به بوصفه عضوا في جماعات مختلفة كالفريق الرياضي أو المدرسة أو الجامعة أو العمل أو الاسرة. وعملية التفاعل الاجتماعية بين اللاعب وهذه الجماعات المختلفة هي المحور وهي الاساس في عملية التوجيه لذلك كانت دراسة اللاعب ودراسة بيئته المادية والاجتماعية من العوامل المهمة لمساعدة اللاعب في تفاعله هذا

6- مبدأ استمرارية التوجيه.

إن عملية التوجيه عملية تتميز بالاستمرارية وليست مقصودة على خدمات تؤدي للاعب أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط والاتجاه السائد الآن إن التوجيه عملية تبدأ مع اللاعب من بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية.