



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا- الماجستير

محاضرة مقدمه من قبل الطالبة
إيلاف خليل جرجيس

بـعـنـوان

التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي

وهي جزء من متطلبات
مادة علم النفس الرياضي

بإشراف

أ.د. نبراس يونس آل مراد

المقدمة:-

مفهوم التوجيه والارشاد النفسي

بعد التطور الحاصل في السنين الاخيرة التي مضت في شتى العلوم تطور مفهوم علم النفس ايضا واصبحت مجالاته اوسع وخاض اغلب العلماء في بحور علم النفس ليكتشفوا اسراره واكتشاف التساؤلات الغامضة التي يتعرض اليها في اليوم,, ولعب الارشاد النفسي دورا هاما من مجالات علم النفس لما له التأثير المباشر على الفرد او على المجموعة. وفي الجانب الرياضي على وجه الخصوص الارشاد النفسي له اهمية بالغه في تأثيره المباشر على اللاعب او على الفريق وقد لوحظ ان الارشاد النفسي يلعب بشكل اساس على نتائج المنافسات لذلك التجأ المدربون والمختصون الى الاطلاع اكثر وتطبيق الارشاد النفسي للحصول على نتائج افضل وتحقيق مستويات عليا والوصول الى الاهداف المرجوة.. ولذلك وجب التعرف على الارشاد النفسي اكثر وكل الامور التي تخصه من مفهوم واهداف...

وان الارشاد النفسي بمعناه العام عملية انسانية تفاعلية مخططة تنشأ من علاقة بين فردين احدهما متخصص وهو المرشد والآخر هو المسترشد .

وتتضمن العلاقة الارشادية خدمة من نوع معين يهدف من خلالها المرشد بحكم مرانه وخبراته الى مساعدة المسترشد على أن يصبح أكثر فاعلية من خلال تشجيع نموه واكسابه الاساليب السلوكية التي تمكنه من استخدام قدراته وإمكانياته للوصول الى هذه الفاعلية.

يحسن البدء بتحديد مفهوم ومعنى التوجيه والارشاد النفسي. وهناك تعريفات كثيرة للتوجيه والارشاد، كل من وجهة نظر معينة، وكل يركز على وجهة النظر التي يركز عليها، ولكنها جميعا تهدف إلى نفس الشيء، وتؤكد نفس المعنى، وهذه التعريفات تحدد وتصف الأنشطة التي يتضمنها الإطار العام للتوجيه والارشاد النفسي عملية واعية مستمرة بناء ومخططة، تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا، ويفهم خبراته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة له، وأن يستخدم وينمي إمكانياته بذكاء إلى أقصى حدٍ مستطاع، وأن يحدد اختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، في مراكز التوجيه والارشاد وفي المدارس وفي الأسرة، لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع والتوفيق شخصيا وتربويا ومهنيا وأسريا

فالتوجيه كما عرفه نعيم هو:

عملية مساعدة الفرد لفهم نفسه ، وفهم ما حوله ، وما يهمه ؛ ليصبح قادراً على اتخاذ القرار .

اما الإرشاد : هو عملية مساعدة الفرد للتغلب على المشاكل التي تواجهه.

فالتوجيه والارشاد هو عملية تعليمية تساعد الفرد على فهم نفسه وما حوله ، حتى يتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه ، وحل مشكلاته بموضوعية ، مما يسهم في نموه الشخصي ، وتطوره الاجتماعي والتربوي والمهني. ويتم ذلك خلال علاقة إنسانية بينه وبين المرشد ، الذي يتولى دفع العملية الإرشادية نحو تحقيق الغاية منها بخبراته المهنية

ويعرفه ابو عباة ونياز هو "عملية بناء، تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ، ويدرس شخصيته ، ويعرف خبراته ، ويحدد ويحل مشكلاته ، وينمي إمكانياته ، في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحقيق أهدافه ، وتحقيق التوافق شخصيا وتربويا ومهنيا وأسريا واجتماعيا ، وبالتالي يسهم في تحقيق الأهداف العامة للعملية التعليمية."

(ابو عباة، نياز، 2000، 13)

ويعرف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بأنه : مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة اللاعب على أن يفهم نفسه ومشكلاته ، وأن يستثمر إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول وإمكانات بينته فيحدد أهدافا تتفق وإمكانياته من ناحية وإمكانيات بينته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه ولبينته ، ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل ، لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية.

(عبد الله، نور الدين، 2010، 25)

هناك فروق بين التوجيه النفسي والارشاد النفسي وهي

الإرشاد النفسي	التوجيه النفسي
1- هو العملية الرئيسية في خدمات التوجيه، أي أنه لا يتضمن التوجيه.	1- عملية التوجيه تتسم بالاتساع والشمول فهو مجموع خدمات أهمها الإرشاد النفسي، أي أنه يتضمن عملية الإرشاد.
2- يمثل الجزء العملي في ميدان التوجيه.	2- هو ميدان يتضمن الأسس العامة والنظريات الهامة والبرامج وإعداد المسؤولين عن عملية الإرشاد.
3- الإرشاد إلى التدريس.	3- التوجيه إلى التربية.
4- يشير البعض إلى أنه عملية فردية تتضمن علاقة إرشادية وجها لوجه.	4- يشير البعض على أنه جماعي، أي أن لا يقتصر على فرد أو على فصل ولا على مدرسة مثلا، بل قد يشمل المجتمع كله.
5- يأتي بعد التوجيه، ويعتبر الخدمة الختامية لبرنامج التوجيه.	5- يسبق التوجيه عملية الإرشاد ويمهد لها.

(ملحم، 2014، 64)

التخطيط للبرنامج الإرشادي:

ويقصد به قرار يتخذه المرشد النفسي أو فريق الإرشاد في شكل اختيار الأدوات والاستراتيجيات وتوظيف الإمكانيات وتحديد طرق ومعايير التقويم والتنسيق بينها، ومن خلال التنسيق يسعى المرشد للإجابة عن التساؤلات الآتية :

- ❖ ماذا نعمل؟ التركيز على الأهداف المطلوب تحقيقها.
- ❖ كيف نعمل؟ تحديد الأنشطة والإجراءات التي يتضمنها البرنامج.
- ❖ متى نعمل؟ تحديد الفترة الزمنية للبرنامج.
- ❖ أين نعمل؟ مكان تطبيق البرنامج.
- ❖ من يقوم بالعمل؟ المرشد لوحده أم فريق إرشادي و هل يمكن إشراك القائمين على تربية المسترشد في البرنامج ، ما الإمكانيات المتاحة؟ ما الصعوبات أو الظروف التي قد تؤثر سلبا على تنفيذ البرنامج؟ وكيف يمكن تفاديها؟ وما البدائل المتاحة؟

(رضوان، 2006، 208)

الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

يحتاج اللاعب خلال مشوار حياته الرياضية بداية من مستوى الناشئين وحتى تحقيق البطولات .. 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 الأمر الذي يؤكد الحاجة الماسة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

من خلال ما يلي:

- 1-فترات الانتقال الحرجة.
- 2-مواقف الأزمات.
- 3-مفهوم التدريب الرياضي.
- 4-زيادة إعداد الممارسين.
- 5-انتقاء واختيار اللاعبين وتقييم البرامج.
- 6-تطور مستوى الأداء.
- 7-التعديل في قوانين الأنشطة الرياضية.
- 8-رياضة المرأة.
- 9-ذوي الاحتياجات الخاصة.
- 10-الوقاية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

(عبد الله، نور الدين، 2010، 25)

المعلومات الضرورية لعملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

لكي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بعمله على أكمل وجه لابد من الحصول على معلومات وافية عن الرياضيين الذين يقوم بإرشادهم، ويمكن تلخيص تلك المعلومات في النقاط التالية

1 - البيانات العامة :

وهي تشمل بيانات عن اللاعب وأسرته وأصدقائه وأقاربه وزملائه في الفريق والمدرّب واخصائي العلاج الطبيعي وإدراى الفريق، أي جميع الأفراد الذين يتعاملون مع اللاعب ويمكن للأخصائي النفسي الاستعانة بهم.

2- الشخصية :

يجب أن يحصل الأخصائي النفسي الرياضي على معلومات وافية عن شخصية اللاعب، فيجب أن يجمع معلومات عن النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وأيضا التعرف على الحالة التدريبية للاعب ومهاراته الرياضية، وكذلك التعرف على اضطرابات الشخصية

3- المشكلة :

يجب على الأخصائي النفسي الرياضي أن يقوم بتحديد المشكلة التي يعاني منها اللاعب، ودراسة أسبابها وتاريخ حدوثها، والجهود الإرشادية السابقة ، والتغيرات التي طرأت على اللاعب، والمشكلات الأخرى، وطريقة حلّ المشكلات .

4- معلومات عامة :

وتشتمل دوافع اللاعب وحاجاته وميوله وقيمه وطريقة حياته، وتوافقه النفسي، ومفهومه لذاته، وصحته النفسية ... الخ .

(عبد الحفيظ، 2002، 69)

الصفات الضرورية لنجاح الاخصائي النفسي في المجال الرياضي

*-الكفاءة في العمل في البيئة الرياضية .

*-التمتع بالتفكير العملي .

*-القدرة على تحمل المسؤولية .

*-التمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس

*-التمتع بالمرونة ويتميز بالود .

- *-المهارة في التخصص .
- *- التمتع بالذكاء الاجتماعي، والقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين .
- *- التميز بالنضج الاجتماعي، وذو فكر متحرر من التعصب أيا كان نوعه .
- *-القدرة على فهم وتحليل الآخرين من خلال المعلومات المتوفرة لديه .
- *- لديه الرغبة القوية في العمل مع الآخرين ومساعدتهم .
- *-التمتع بسرعة البديهة، والقدرة على التفكير المنطقي السليم .
- *-لديه القدرة على الابتكار .
- *-أن يكون على درجة عالية من المعرفة وسعة الاطلاع .
- *- لديه القدرة على التعاون مع الآخرين .
- *-التحلي بالصبر والقدرة على ضبط النفس .
- *- لديه مفهوم ايجابي نحو ذاته .
- *-التمتع بالتوافق النفسي والصحة النفسية .
- *-أن يكون حسن المظهر

(عبد الحفيظ، 2002، 134)

أساليب البرنامج الإرشادي:

أساليب الإرشاد تتنوع وتتباين بحسب طبيعة المشكلة ومتغيراتها، وشيوعها من حيث أنها مشكلة فردية أو عامة وبهذا يمكن تصنيف أساليب الإرشاد تبعاً "لمدى شيوع المشكلة إلى ما يأتي:

1. أسلوب الإرشاد الفردي

وهذا النوع من الإرشاد يقدم إلى مسترشد واحد وجها لوجه في مكان خاص، إذ يعمل المرشد على تبادل المعلومات وإثارة الدافعية لدى المسترشد وتفسير المشكلات ووضع خطط العمل المناسبة.

ويشترط أن يسود جو المقابلة الثقة المتبادلة والتسامح والاحترام كما يكون من حق المسترشد الخيار في التعبير عن جميع مشاعره من دون تردد أو خوف من النقد، ويجب أن يكون للمرشد الخبرة والمهارة في التعامل مع المسترشد لتوضيح المشكلة وحلها.

2. أسلوب الإرشاد الجماعي

ويتبع هذا الأسلوب في إرشاد عدد من المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم في جماعات صغيرة كما يحدث في جماعة إرشادية، أو في فصل دراسي أو في فريق رياضي.

(حسين، 2004، 283)

أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

تنقسم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى قسمين:

القسم الأول : 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

2-تحقيق التوافق

3- الصحة النفسية.

القسم الثاني : الأهداف الخاصة للتوجيه والإرشاد النفسي والرياضي

هناك مجموعة من الأهداف الخاصة تتبع من متطلبات المجال الرياضي يمكن عرضها كما يلي:

1- تطوير مستوى الأداء.

2- تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب والمدرب.

3- العلاقة المتبادلة بين اللاعب والمدرب.

4- التغلب على الضغوط النفسية.

5- تماسك الفريق.

6- التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

(عبد الله، نور الدين، 2010، 27)

الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:-

هناك العديد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي يمكن تلخيصها فيما يلي

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

(عبد الحفيظ، 2002، 21-22)



أسس التوجيه والإرشاد النفسي:

1- ثبات السلوك الإنساني نسبياً وإمكان التنبؤ به

السلوك هو أي نشاط حيوي هادف "جسمي أو عقلي أو اجتماعي أو انفعالي يصدر من الكائن الحي نتيجة لعلاقة دينامية وتفاعل بينه وبين البيئة المحيطة به. والسلوك عبارة عن استجابة أو استجابات لمثيرات معينة. ويجب التفريق بين السلوك على أنه استجابة كلية وبين النشاط الفسيولوجي كاستجابات جزئية فالسلوك الانعكاسي محصور في الفرد ولا يحتاج إلى استخدام المراكز العقلية العليا في الجهاز العصبي ، ومعظمه وراثي لا إرادي وغير اجتماعي

2- السلوك الإنساني فردي جماعي

السلوك الإنساني فردي جماعي في نفس الوقت. وهناك فرع من فروع علم النفس هو علم النفس الفردي ، وفي نفس الوقت هناك فرع آخر هو علم النفس الاجتماعي الذي يدرس سيكولوجية الفرد والجماعة والسلوك الاجتماعي كاستجابة للمثيرات الاجتماعية.

والسلوك الإنساني فردي اجتماعي مهما بدا فردياً بحتاً أو اجتماعياً خالصاً فسلوك الإنسان هو وحده يبدو فيه تأثير الجماعة ، وسلوكه وهو مع الجماعة تبدو فيه آثار شخصيته وفرديته ، ونحن نعرف أن الشخصية هي جملة السمات الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي تميز الشخص عن غيره ، وفي الإرشاد والعلاج النفسي نجد أن أي محاولة لتعديل أو تغيير سلوك الفرد لا بد أن تدخل في الحساب شخصية الفرد ومعايير الجماعة والأدوار الاجتماعية والاتجاهات السائدة

3- استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد

الفرد العادي لديه استعداد للتوجيه والإرشاد مبني على وجود حاجة أساسية لديه للتوجيه والإرشاد ، وكل منا حين يلتوي عليه أمر أو تعترضه مشكلة يلجأ إلى الآخرين طلباً للاستشارة والتوجيه والإرشاد .
والفرد العادي يكون لديه استبصار بحالته ويدرك حاجته إلى الإرشاد ويسعى إليه سعياً ويقبل عليه إقبالا برضى و اختيار ، وهذا يتضمن وجود الدافعية والإرادة والرغبة في التغيير.

4- حق الفرد في التوجيه والإرشاد

التوجيه والإرشاد حاجة نفسية هامة لدى الإنسان. ومن مطالب النمو السوي إشباع هذه الحاجة. وعلى هذا يكون التوجيه والإرشاد حقاً من حقوق كل فرد حسب حاجته في أي مجتمع ديمقراطي ، أي أن للفرد حقاً على المجتمع في أن يوجه كإنسان.

ومن واجب الدولة توفير وتيسير خدمات التوجيه والإرشاد لكل فرد يحتاج إليها ، فهي حق لمن ينمو في تطوره العادي ولمن يمر بمراحل حرجة ولمن يتعرض لمشكلات شخصية أو تربوية أو مهنية أو أسرية ... إلخ.

5- حق الفرد في تقرير مصيره

إن الفرد الحر شخص يعرف ذاته ويحققها و ينميها ، ويسعى لحل مشكلاته حين يقابلها ، مختاراً أفضل احتمالات الحلول. وهو يعرف أن حريته تحددها طبيعة شخصيته ومطالب بيته وهو يسعى لتحقيق مزيد من الحرية في إطار من المسؤولية في ضوء خبرات الماضي وظروف الحاضر وتطلعات المستقبل ، إن الإرشاد إرشاد وليس إجباراً ... و هناك قاعدة أساسية وهي أنه "ليس هناك من هو أعرف بالفرد من نفسه"

(زهرا، 2002، 61)

نظريات التوجيه والإرشاد النفسي:

1-نظرية الذات:

تعرف نظرية روجرز في الشخصية بنظرية الذات. وعرف روجرز الذات أو مفهوم الذات على أنه نموذج منظم ومنسق من الخصائص المدركة (للانا) مع القيم المتعلقة بهذه الرموز. وينمو مفهوم الذات منذ الطفولة وفقاً لملاحظة سلوك الآخرين، فيجدون لأنفسهم سمات معينة، ويتطور هذا المفهوم ببطء. ويجاهد الكائن البشري لتحقيق الإنسان وصورة الذات. ويرى روجرز كذلك أن كل فرد يحتاج أن يحصل من الآخرين المهمين على الاعتبار الإيجابي والدفء العاطفي والقبول. فالفرد يعمل أي شيء لإشباع هذه الحاجات.

2-نظرية التحليل النفسي:

مؤسس هذه النظرية هو العالم الكبير سيجموند فرويد والذي كان طبيياً نمساوياً مختصاً في الأعصاب ثم استخدام علاج الاسترخاء والتنويم المغناطيسي على المرضى وطور نظرياته إلى أن أصبحت من النظريات المهمة في علم النفس فقد قسم فرويد الجهاز التكويني النفسي للإنسان إلى ثلاث مراحل هي (الهوا والانا والانا الأعلى) وكانت تركز النظرية على اهتمامات نمو اللاشعور والذي شبهه فرويد بأن العقل مثل جبل الجليد العائم ما ظهر منه هو العقل الظاهري والآخر هو اللاشعور وهو عبارة عن خبرات جنسية مكبوتة، وأيضاً قد قسم فرويد الغريزة في الإنسان إلى نوعين هما غريزة الحياة وغريزة الموت ويوجد صراع دائم بينهما والسلوك يكون مزيج متوافق أو متعارض مع الغريزتين ويؤدي فساد هذا المزيج إلى الاضطراب النفسي .

3-نظرية العلاج العقلي الانفعالي:-

ويرى اصحاب هذه النظرية فيما يخص الطبيعة البشرية ان الانسان كائن عقلائي وانه يولد مزودا بالإمكانات وقدرات قابلة للتطور بتأثير البيئة وان معنى الحياة لدى الافراد هو البحث عن الافضل واذ كان الفرد عاجزا عن استثمار قدراته فانه لا يتمكن من تحقيق رغباته مع امتلاكه القدرة فمن هنا يحتاج الى مساعدة اشخاص اخرين مثل المرشدين لتحقيق ذاته ومن ثم سعادته

(عبدالعزيز، 2017، 6)

4-النظرية السلوكية :

وتسمى أيضا بنظرية المثير والاستجابة ، وقد أوضح باترسون الإرشاد السلوكي في أربعة بنود على النحو الآتي :

السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم فهو قابل للتغيير .

التغييرات المحددة في البيئة المحيطة بالفرد ، تكون عاملاً مساعداً في تبديل سلوك محدد.

أسس التعلم الاجتماعي وتأثيرها على المسترشد من خلال التغييرات التي تطرأ على سلوكه خارج نطاق الجلسات الإرشادية .

صياغة أساليب إرشادية عديدة لمساعدة المسترشد على حل مشكلاته .

(ملحم، 2001، 45)

المصادر

- أبو عباة ،صالح بن عبدالله و نياز، عبد المجيد (2000) : الارشاد النفسي والاجتماعي ، جامعة الامام محمد بن سعود .
- النعيم، عبدالحميد بن احمد(2008) : أسس التوجيه والإرشاد النفسي ،جامعة الملك فيصل .
- رضوان، محمد نصر الدين(2006) : مدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر والتوزيع .
- حسين ، طه عبد العظيم (2004) : الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق ، الأردن، عمان ، دار الفكر.
- زهران، حامد عبد السلام (2002): التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الثالثة، القاهرة عالم الكتاب.
- عبد الحفيظ ، إخلص محمد (2002) : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، جامعة المينا، مركز الكتاب للنشر.
- عبدالعزيز، ايمن محمد طه (2017) :مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، جامعة الخرطوم.
- عبدالله ،لبوز ونور الدين ، غدیر(2010) : دور الارشادي النفسي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية للتلاميذ بالمؤسسات التربوية .
- ملحم، سامي محمد (2001) : الإرشاد والعلاج النفسي ، الطبعة الأولى. عمان ،الأردن
- ملحم، سامي محمد(2014) :التقويم في الإرشاد النفسي والتربوي، الطبعة الأولى ،دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان،الأردن