

٣ نظرية الذات (كارل روجرز): تركز نظرية الذات لكارل روجرز على أهمية تطوير الذات من خلال الخبرات الجديدة. يؤمن روجرز بأن الفرد يمتلك القدرة على النمو الشخصي إذا تم توفير بيئة داعمة وغير حكمية. يتم تطبيق هذه النظرية في الإرشاد النفسي من خلال توفير بيئة آمنة تسمح للمسترشد بالتعبير عن مشاعره بحرية واستكشاف ذاته دون خوف من الحكم. تعد هذه النظرية مفيدة في تعزيز الثقة بالنفس وتمكين الأفراد من تحقيق أهدافهم الشخصية.

التجربة الأولى لنظرية الذات ترتبط بعالم النفس كارل روجرز، الذي طور نظرية الذات كجزء من النهج الإنساني في علم النفس. روجرز كان يعمل على معالجة الأفراد باستخدام العلاج المتمركز حول الشخص، والذي يركز على تقديم بيئة داعمة وغير حكمية تمكن الفرد من تحقيق تحقيق الذات. في تجاربه، اكتشف روجرز أن الأفراد يملكون دوافع داخلية للنمو والتطور إذا توفر لهم مناخ من القبول والتفهم. من خلال هذه الممارسة، لاحظ روجرز أن الفجوة بين الذات المثالية (ما يطمح الفرد أن يكون) والذات الواقعية (ما يشعر الفرد بأنه هو) كانت السبب في العديد من المشكلات النفسية، وأن تحقيق التوافق بين الذاتين يمكن أن يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية.

٤ نظرية العلاج العقلي الانفعالي (ألبرت إيليس): تركز نظرية العلاج العقلي الانفعالي لألبرت إيليس على أن المشكلات النفسية لا تنبع فقط من الأحداث التي تحدث في حياة الفرد، بل من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية التي يحملها. وفقاً لإيليس، يمكن للأفراد تعلم تعديل أفكارهم السلبية لتغيير سلوكهم وانفعالاتهم. يستخدم المرشد هذه النظرية لمساعدة المسترشد في

تحدي الأفكار غير المنطقية واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وإيجابية. يساعد هذا الأسلوب في تقليل القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة.

التجربة الأولى لنظرية العلاج العقلي الانفعالي تعود إلى ألبرت إيليس في خمسينيات القرن العشرين، حيث طور إيليس هذه النظرية أثناء عمله كمعالج نفسي. كانت فكرته الرئيسية أن الأفكار غير المنطقية والاعتقادات الخاطئة هي السبب الأساسي للمشاعر السلبية والاضطرابات التربوية. أثناء تجربته مع مرضاه، لاحظ إيليس أن العديد منهم كانوا يعانون من مشاعر القلق والاكتئاب بسبب تصوراتهم غير الواقعية وتفسيراتهم المشوهة للأحداث. قام إيليس بتطوير منهج يعتمد على **تحدي الأفكار غير المنطقية وتعديل الاعتقادات غير الصحيحة، مما أدى إلى تحسن كبير في حالتهم التربوية. هذه الفكرة أصبحت الأساس لما يُعرف بـ العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) والذي يهدف إلى تعليم الأفراد كيفية تغيير تفكيرهم لتحسين مشاعرهم وسلوكهم.

س- أساليب الإرشاد

١ الإرشاد الفردي: هو أسلوب يركز على تقديم الدعم التربوي للمستترشد بشكل شخصي ومباشر. في هذا النوع من الإرشاد، يتفاعل المرشد والمستترشد على مستوى شخصي لفهم المشكلات التي يعاني منها الفرد وتقديم النصائح والحلول الممكنة. يعتبر هذا الأسلوب فعالاً في التعامل مع القضايا الشخصية الحساسة مثل الاكتئاب والقلق. يتيح الإرشاد الفردي للمرشد تقديم استراتيجيات علاجية مصممة خصيصاً لاحتياجات الفرد، مما يعزز فعالية العلاج.

٢ **الإرشاد الجماعي:** يتيح لمجموعة من الأفراد الذين يواجهون مشكلات مشابهة الاجتماع سوياً لمناقشة تجاربهم. يوفر هذا الأسلوب بيئة داعمة حيث يمكن للأفراد مشاركة مشاعرهم والتعلم من تجارب الآخرين. يُعد الإرشاد الجماعي وسيلة فعالة لتخفيف الشعور بالوحدة وتقديم الدعم الاجتماعي. كما يسمح للمشاركين بالتفاعل مع بعضهم البعض، مما يساهم في بناء علاقات إيجابية وتعزيز مهارات التواصل. ومن أساليب الإرشاد الجماعي ما يلي:

. التمثيل التربوي المسرحي (السيكودراما)

السيكودراما هي تقنية إرشادية تستخدم المسرح كوسيلة لتفريغ المشاعر والانفعالات السلبية. من خلال إعادة تمثيل مواقف حياتية، يستطيع الأفراد التعبير عن مشاعرهم بطريقة تفاعلية. هذا الأسلوب يسمح للمشاركين بفهم أفضل لمشاعرهم وكيفية التعامل معها، كما يساعدهم على استكشاف بدائل سلوكية لمواجهة مواقف الحياة الصعبة. يعد التمثيل المسرحي وسيلة فعالة للتخفيف من التوتر التربوي وزيادة الوعي الذاتي، حيث يتيح للأفراد التفاعل مع مشاعرهم من خلال أدوار تمثيلية، مما يتيح لهم اكتشاف حلول جديدة لمشاكلهم.

. لعب الأدوار (السوسيو دراما):

لعب الأدوار، أو السوسيو دراما، هو أسلوب إرشادي يساعد الأفراد على فهم مشاعرهم والتعامل مع التحديات التربوية من خلال تمثيل مواقف حياتية واقعية. يتيح هذا الأسلوب للمشاركين اختبار مجموعة من الأدوار المختلفة التي قد يواجهونها في حياتهم اليومية، مما يساعدهم على التفكير بطرق

مختلفة وتطوير مهارات التعامل مع المواقف الصعبة. تساعد السوسيو دراما في تحسين قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين، فهم مشاعرهم، وتعزيز التفاعل الاجتماعي الإيجابي.

٣ الإرشاد الديني: يستخدم الإرشاد الديني المفاهيم والقيم الدينية كجزء من عملية الإرشاد التربوي. يهدف هذا الأسلوب إلى تعزيز الراحة التربوية من خلال الاعتماد على الإيمان والقيم الروحية. يعمل المرشد على توجيه الأفراد باستخدام النصوص الدينية والممارسات الروحية التي تساعد على التعامل مع مشكلاتهم التربوية والاجتماعية. يُعد الإرشاد الديني مناسباً للأفراد الذين يستمدون قوتهم التربوية من إيمانهم، ويعزز لديهم الإحساس بالسلام الداخلي.

ش- وسائل جمع المعلومات في الارشاد التربوي

١ المقابلة: تُعد المقابلة وسيلة أساسية لجمع المعلومات في عملية الإرشاد التربوي. يتم من خلالها التفاعل بين المرشد والمسترشد وجهاً لوجه، حيث يتمكن المرشد من فهم مشاعر وأفكار المسترشد بشكل مباشر. يمكن أن تكون المقابلة مهيكلة أو غير مهيكلة، بناءً على هدف الجلسة. تتيح هذه الوسيلة للمرشد جمع معلومات دقيقة عن الحالة التربوية للمسترشد وتحليل ردود أفعاله على الأسئلة المطروحة.

٢ الملاحظة: هي وسيلة أخرى لجمع المعلومات، حيث يقوم المرشد بمراقبة سلوك المسترشد في مواقف مختلفة دون التدخل المباشر. تستخدم الملاحظة لفهم الأنماط السلوكية للمسترشد وتحليل ردود أفعاله في مواقف معينة. يمكن أن تتم الملاحظة في بيئة طبيعية أو خلال جلسات الإرشاد. تُعد