المحاضرة5

**ثالثا: نظريه الذات:**تعدهذه النظرية من نظريات المنحى الانسانى، ويعد كارل روجرز (Karl Rogers) المؤسس الحقيقى لهذه النظرية وتعد نظريه روجرز "العلاج المتمركز حول العميل" من النظريات المهمه فى الارشاد النفسى. تعرف نظريه روجرز فى الشخصيه بنظريه الذات، الذى عرّفه على أنه نموذج منظم ومنسق من الخصائص المدركه (للانا) مع القيم المتعلقه بهذه الرموز. ينمو مفهوم الذات منذ الطفوله ويتطور هذا المفهوم ببطء ويجاهد الكائن البشرى لتحقيقه. يرى روجرز أن كل فرد يحتاج أن يحصل من الآخرين المهمين على الإعتبار الإيجابى والدفء العاطفى والقبول، فالفرد يعمل كل شئ لإشباع هذه الحاجات. ويرى روجرز أن الأفراد مدفوعون ليحققوا امكانياتهم كامله، وتنميه هذه الامكانيات تتطلب فهم الذات ونمط حياه سوي. إن الأفراد حسنو التوافق، لديهم مفاهيم واقعية عن الذات وأنهم واعون بدقه لعالمهم، منفتحون على كل الخبرات كما أنهم على درجة عالية من فهم الذات.

 و يرى روجرز أن الأفراد المضطربين هم الذين اهملوا خبراتهم الشخصيه وحادوا عن ذواتهم الحقيقيه. وتبدأ الانماط غير التوافقيه عاده في مرحله الطفوله حيث يتعلم الفرد – ربما من والديه - أن بعض الدوافع كالعدوان والجنس دوافع غير مقبولة، ومن ثم ينكر الفرد هذه الخاصية المهمة حتى يحظى بحب والديه، ونتيجه لذلك يتأثر النمو النفسى لديه وتنقصه القدرة على الإبتكار ويصبح تفكيره عن نفسه تفكيرا سيئا.

المفاهيم الأساسيه لنظريه الذات:

الذات: يقصد بها ماهيه الفرد التى تنمو نتيجه النضج والتعلم والتفاعل مع البيئة، وهى تشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية، التى تسعى الى التوافق والاتزان.

**مفهوم الذات:** أو صورة الذات وهى تكوين معرفى منظم ومتعلق بالمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات. وهناك مفهوم الذات الاجتماعى الذى يتكون من المدركات والتصورات التى تحدد الصوره التى يعتقد أن الاخرين فى المجتمع يتصورونها عنه والتى يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعى مع الاخرين.

**الذات المثالية**: تشمل المدركات التى تحدد الصوره المثالية للشخص أى ماينبغى أن تكون عليه نفسه.

**الخبرة**: هى موقف أو مجموعه مواقف يعيشها الفرد فى زمان ما أو مكان معين ويتفاعل معها ويؤثر فيها ويتأثر بها.

**الفرد:** وهو الذى يكون صوره عن ذاته ويحاول تحقيق ذاته بالمثاليه التى ينشدها وهو الذى يتفاعل مع البيئة.

**السلوك**: أى نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد يسعى من خلاله لاشباع حاجاته.

المجال الظاهرى: يوجد الفرد فى وسط او مجال شعورى مدرك ويسلك الفرد بناءا على ادراكه فى هذا المجال ويتكون المجال الظاهرى من عالم الخبرة ويتضمن المدركات الشعوريه للفرد فى بيئته.

**وسائل الارشاد عند روجرز**: تشمل وسائل الإرشاد عند روجرز مايلى:

1. مهارة الإصغاء والإنتباه والإستماع الجيد بحيث يسمح للمسترشد أن ينفس عن مشاعره وانفعالاته.

2. التعاطف أى يفهم المرشد المسترشد من خلال اطاره المرجعى أو كما ينظر هو إلى نفسه ومشكلاته.

3. الإحترام غير المشروط وذلك بأن يحترم المرشد المسترشد احترام غير مقيد كانسان له قيمته بغض النظر عن مشكلاته الأخلاقيه أو سواها .

4. ألا يقيد المرشد المسترشد ويطلق عليه أحكاما.

5. أن تكون العلاقه بينهما علاقه مهنيه قائمه على الثقه والاحترام.

6. أن يعكس مشاعر المسترشد بكلماته الخاصه للتأكد من أنه قد فهم فهما عميقا طبيعة المشكلة، وأن يلخص مشاعر المسترشد بما تحتويه من معارف واتجاهات وانفعالات