

## **الفصل الخامس النظريات الارشادية**

- المقدمة .**❖
- نظريّة التحليل النفسي**❖
- نظريّة السلوكيّة**❖
- نظريّة الذات**❖
- نظريّة الوجوديّة.**❖

## المقدمة

تمثل النظرية الأساسية الفكري الذي ينطلق منه المرشد إلى الواقع ، أنها تمثل إطاراً عاماً يضم مجموعة من الحقائق والقوانين العلمية والافتراضات والتعريفات والتي من خلالها يمكننا تفسير الظواهر النفسية.

نظريات الارشاد التربوي والنفسي ليست إلا وجهات نظر متمايزة في مجال تعديل السلوك الإنساني المضطرب، وصولاً إلى التوافق النفسي والاجتماعي.

وبالرغم من تعدد نظريات التوجيه والإرشاد ، إلا أن كل نظرية تركز على جانب معين في تفسيرها للسلوك الإنساني، وأسباب اضطرابه، وكيفية علاجه. والمرشد النفسي يمكنه اختيار نظرية ما أشاء ممارسته لتوجيه الحالات التي يتعامل معها وإرشادها.

### دور النظرية في الارشاد التربوي والنفسي :

- 1- فهم شخصية المسترشد التي تتكون نتيجة تفاعل الفرد مع نفسه ومع بيئته الاجتماعية التي تحتوي على اشكال مختلفة من السلوكيات اليومية السوية وغير السوية.
- 2- فهم السلوك السوي وغير السوي وأسبابه
- 3- تفينا في اتباع طرائق واساليب جديدة لتعديل السلوك الغير سوي وعلاجه.

### أولاً. نظرية التحليل النفسي . ( سigmund Freud )

يعد (فرويد) المؤسس الفعلي لمدرسة التحليل النفسي حيث يوضح فرويد ان التحليل يقوم على اساس التسليم بنظرية العقل الباطن والتي تفترض تقسيم الحياة العقلية الى الشعور واللاشعور وان تفكيرنا الظاهر وتصراتنا الشعورية ما هي الا نتاجة للعمليات اللاشعورية والتي تحدث في العقل الباطن ويمكن التدليل على وجوده بظواهر المفاضلية والاحلام ، ويمكن ان يعرف التحليل النفسي بأنه (فن دراسة العقل الباطن ، وهذه الدراسة تقوم على اسلوب فني خاص يسمى اسلوب التداعي الحر لسبر غور اعمق اللاشعور وكشف ما يحتويه من غرائز وميول فطرية او نزعات او شهوات مكبوتة يجهلها الفرد ولكنها ذات اثر فعال في حياته الشعورية .).

### المفاهيم الاساسية في النظرية التحليل النفسي:

١. منهج التحليل النفسي : يقوم على اساس استعادة حقيقة للأحداث القديمة عند الفرد وذلك لإخراج ما في اللاشعور الى الشعور
٢. الغريزة الجنسية : لها دور هام في نشأة الشخصية وبنائها وكذلك لها دور بالنسبة للأمراض النفسية العقلية.
٣. السنوات الخمس الاولى : من عمر الانسان ذات دور هام في الشخصية سواء في الانجاز نحو الشخصية السوية او المرض النفسي.
٤. توجد حياة نفسية: وهي الشعور وما قبل الشعور واللاشعور، واما بالنسبة اللاشعور ف يتم الكشف عنه من خلال الاحلام وزلات اللسان.
٥. مكونات الشخصية هي : الانا والهو والانا الاعلى، ويتوقف مدى تحقيق الصحة النفسية على كفاءة الوظيفة التوفيقية للانا
٦. يعتمد التحليل النفسي كطريقة لعلاج على التداعي الحر من قبل المريض وتفسير الاحلام من قبل المعالج وكذلك تفسير الاضطراب الذي يهیئ تعبيرا او مصراً للانفعال المكبوت.

واعتبر فرويد الغرائز (الد الواقع البيولوجية ) امور اساسية في نظريته وعرف الغرائز بانها (عبارة عن قوة يفترض وجودها وراء جميع التوترات وحاجات الانسان ، وتهدف الغرائز الى القضاء على التوتر ثم انها هي التي تحقق الابداع وتحقيق البقاء للإنسان والعنصر البشري )

وتحدث فرويد عن غرائزتين:

١. غريزة الحياة: وتهدف هذه الغريزة الى حفظ الذات وتحقيق البقاء وحب الحياة والزواج وحب الارادات والحب الجنسي .

٢. غريزة الموت: وتهدف هذه الغريزة الى معارضه غريزة الحياة . وتدفع غرائز الموت الى التدمير والعدوان وال الحرب.

ويقال للغريزة لها(موضوع ) وهو ما تتجه اليه لتحقيق الاشباع او توصل اليه .

ولها ( هدف) وهو القضاء على التوتر بتحقيق الاشباع والوصول الى اللذة.

فمثلا: موضوع غريزة الجوع هو تناول الطعام ... وموضوع الغريزة الجنسية هو الجماع ... وهذا ، اما بالنسبة لمستودع ومكان الغرائز فهو ( الهو )

ويعتبر فرويد ان الصراع بين غرائز الحياة وغرائز الموت هو صراع بين الحب والكراهية . ويؤكد فرويد ان سلوك الانسان مزيجاً متواافقاً او متعارضاً من الغريزتين ( الحياة والموت) فان اي خلل فيهما يؤدي الى اضطراب في الشخصية.

#### (مكونات الشخصية) عند فرويد :

ت تكون الشخصية من ثلاثة انظمة : الهو والانا والانا الاعلى وهي عبارة عن عمليات نفسية وهي انظمة لا تعمل منفصلة عن بعضها البعض ، ان شخصية الانسان ككل وليس كثلاثة اجزاء حيث يمثل الهو ( العنصر البيولوجي ) ويمثل الانا ( العنصر النفسي) ويمثل الانا الاعلى ( العنصر الاخلاقي- الاجتماعي)

ان الشخصية نظام يتكون من الهو والانا والانا الاعلى:

#### ١- الهو ( ID ) :

وهو يمثل الصورة البدائية للشخصية قبل أن يتناولها المجتمع بالتهذيب. فهو المصدر الاساسي للطاقة البيولوجية والغرائز والدوافع ، وهذا النظام ينقصه التنظيم وهو اعمى وملح ويتطلب الكثير ، وبما انه مثار دائم ويسعى نحو الاثارة فانه لا يستطيع تحمل التوتر، ويحكم الهو مبدأ ( اللذة ) والذي يهدف الى التقليل من الالم او ازالته والتخلص من التوتر والحصول على المتعة ، لأن الهو غير منطقي وغير اخلاقي ويحركه اعتبار واحد هو اشباع الحاجات الغريزية بما يتماشى مع مبدأ المتعة واللذة ، ان الهو هو الجانب المدلل من الشخصية فهو لا يفك بل يتمنى ويتصرف وهو بشكل عام لاسعوري و بعيد عن الواقع.

#### ٢. الانا ( Ego ) :

ان الانا هو العالم الواقعي الشعوري، وهي الجهاز التنفيذي ، يحكم ويسطير ويدبر وينظم الشخصية للتكيف مع البيئة الخارجي ويسير الانا حسب مبدأ ( الواقع ) بمعنى يكون الاشباع منسقاً مع القيم والمعايير الاجتماعية ، ووظيفتها تنسيق بين مطالبات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي و اذا فشلت الانا في ضبط محفزات الهو يكون الفرد عرضة للمرض النفسي ،

### **: ٣. الأنماط العليا (Super ego)**

انه مستودع المثاليات والأخلاق والضمير والمعايير الاجتماعية وهو يمثل الجانب القضائي - الأخلاقي للشخصية وهو عبارة عن نظام يصدر الحكم حول ما اذا كان التصرف جيدا او سيئا ، صح او خطأ ، خيرا او شرًا ، وت تكون نتيجة احتكاك الفرد وتفاعلاته مع البيئة الاجتماعية من خلال الاوامر والنواهي التي يتلقاها الفرد وتسير الانماط العليا وفق مبدأ ( ما يجب ان يكون ) بمعنى ( الاخلاق ) ووظيفة الانماط العليا الرقابة والضبط.

#### **مكونات الحياة النفسية عند فرويد**

##### **١. الشعور:**

هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الداخلي والخارجي، ويرى فرويد ان الشعور يمثل الجزء الاعلى لقمة الجبل الجليدي داخل محيط من الماء وبمعنى اخر هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي، فالوعي الشعوري جزء صغير جدا من الحياة العقلية فقد يشعر الفرد بالدفء والبرد وقد يعي وجود القلم او الكتاب.

##### **٢. ما قبل الشعور :**

ويتضمن ذكريات الاحاديث والتجارب التي يمكن تذكرها بجهد قليل مثل امتحان سابق تقدم اليه الفرد او مكالمة هاتفية لصديق ، كما انه يحتوي على ما هو كامن وليس في الشعور ولكنه متاح ويسهل استدعاؤه الى الشعور مثل الذكريات.

##### **٣. اللاشعور:**

هو يضم ما هو كامن او مكبوت ومن الصعب استدعاو و يقوم بخزن الذكريات والتجارب المؤلمة التي لا تتوافق مع الشعور مثل الشخص الذي يكره والده ولا يعي ذلك فهذا الكره يسعى دائماً لتعبير والظهور ولكن الشخص يبذل طاقة ليبيقيه في اللاشعور وهذا يؤدي الى الصراع.

#### **اهداف نظرية التحليل النفسي:**

##### **١. جعل اللاشعور . شعور**

٢. تقوية الانماط العليا من اجل جعل السلوك مبني اكثر على الواقع واقل على شهوات الاندفاعية والغرائز.

٣. ويرى فرويد ان هدف العلاج عنده هو اخراج اللاشعور المكبوت الى حيز الشعور لكي يعيه الفرد بتعامل معه ولقد لجا فرويد الى طريقة التداعي الحر بهدف اعادة الذكريات البعيدة الى ساحة الشعور وبمعنى اخر حاول ربط الماضي بالحاضر عن طريق استدعاء الخبرات المكبوتة في اللاشعور الى الشعور واعادة وبناء وتوجيه الشخصية وبذلك يزيد وعي والشعور لدى المسترشد تجاه مشاكله وصعوباته واعادة تعلمها لما جرى له وهذا ما يؤدي الى احداث تغييراً في شخصية المسترشد فيما بعد.

#### **التطبيقات التربوية لنظرية التحليل النفسي:**

١. اعطاء الطالب الفرصة لتعبير عما يدور في ذهنه من خلال التداعي الحر حتى يتمكن من التحدث عن نفسه بطلاقه لإخراج المشاعر والخبرات المؤلمة المكبوتة بداخله
٢. الاستفادة من الالعبات الرياضية بأنواعها المختلفة للطلاب الذين يظهرون ميلاً عدوانية مثلًا من خلال التعاون مع معلم التربية البدنية بالمدرسة
٣. الافادة من المعايير الاجتماعية التي تضبط مسلك المجتمع وتوجهه من خلال توضيح أهمية الالتزام بها للطلاب وأولياء امورهم وحثهم على التعامل بها في حياتهم اليومية.
٤. امكانية وقوف المرشد على المشاعر الانفعالية التي يظهرها الطالب للكشف عن صراعه الاساسي المكبوت.

### خطوات العلاج وفق نظرية التحليل النفسي

١. خلق جو وعلاقة علاجيتين:  
ان يكون المعالج متسامح ذو اتجاه ودي ومقبول للمريض وآرائه حتى ينمي الثقة بالمريض
٢. التنفيذ الانفعالي :  
ان اخراج الانفعالات من مخاوف وذنوب ومشاكل وغير ذلك هذا يؤدي الى نقصان التوتر والصراع المرتبط به.. ويقوم المحل بذلك من خلال طرحه للأسئلة والتفسير والتداعي الحر.
٣. عملية الاستبصار:  
يقصد به استبصار المريض بعدم ملائمة افكاره مثلاً او نقص فهمه لبعض الامور وكذلك تفسيراته لها وعدم فهمه السابق لمشاكله.
٤. اعادة التعلم الانفعالي :  
تقضي هذه العملية ازالة تلك العادات الانفعالية الخاطئة التي تعلمها المريض واعادة التعلم تبدأ بتعلم عادات بسيطة كتعلم الفرد التعبير عن عدواناته بأسلوب مقبول اجتماعيا.
٥. توقف العلاج :  
عندما تتحل مشكلات المريض يجب ان يبقى الباب مفتوحاً له للمراجعة لكي يعود متى يشاء.

### ثانياً. النظرية السلوكية Behavior Theory

تشكل النظرية السلوكية أحد الأساليب العلاجية التي تستخدم مبادئ ونظريات التعلم التي تم إثباتها تجريبياً في علاج المشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية بطريقة موضوعية وسريعة وفق أساليب خاصة بهذه النظرية .  
وهذه النظرية هي ثمرة دراسات قام بها في البداية بافلوف وواطسن وسكنر ثم تبع ذلك وليري وايزنك وشابير و غيرهم .

ومن النظريات السلوكية الرئيسية نظرية الاشتراط الكلاسيكي بريادة بافلوف ونظرية الاشتراط الاجرائي بريادة سكرن. ويرى اصحاب هذه النظرية بان :

السلوك الانساني: متعلم يكتسبه الفرد من البيئة المحيطة سواء ان كان هذا السلوك سوي او غير سوي وبما انه متعلم فبإمكان تعديله وتغييره ليصبح سلوكا مرغوب به.

#### المفاهيم الاساسية في النظرية السلوكية:

١. السلوك الانساني المكتسب : هو سلوك متعلم يكتسبه الفرد من البيئة المحيطة سواء ان كان هذا السلوك سوي او غير سوي او مضطربا وبما انه متعلم فبإمكان تعديله وتغييره ليصبح سلوكا مرغوب به.

٢. الاقتران : هو التجاور الزمني لحدوث مثيرين احدهما محاذ لا يستجير الاستجابة من قبل الكائن الحي والآخر يتماز بقدره على استجرار ردة فعل طبيعية من قبله اي الاستجابة ، والمثير يقسم الى قسمين هما المثير غير الشرطي ( الطبيعي ) وهو ذلك المثير الذي لا يحتاج الى التعلم ، فهو يستجير الاستجابة مثل رائحة الطعام او منظره تدفع الى اجابة غير متعلمة وغير شرطية وهي سيلان اللعاب والمثير الشرطي ويطلق عليه المثير غير الطبيعي وهو مثير محاذ يتعلم اثره في السلوك من خلال عملية الاقتران التي تحدث عندما يقترن مثير ما مع مثير غير شرطي .

٣. المثير والاستجابة: المثير اي حدث او تغير محدد في البيئة اما يكون مثير طبيعي مثل رائحة الطعام او مثير شرطي تم اقترانه مع المثير الطبيعي.

٤. الشخصية : يقصد بالشخصية في النظرية السلوكية هي عبارة عن مجموعة من الاساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبيا والتي تؤدي الى ان يتميز الفرد عن الآخر.

#### المبادئ او الاجراءات التي تركز عليها النظرية السلوكية:

١. الاشتراط الاجرائي : ويطلق عليه مبدأ التعلم اذ انه يؤكد على الاستجابات التي تؤثر على الفرد، فالتعلم يحدث اذا عقب السلوك حدث في البيئة يؤدي الى اشباع حاجة الفرد واحتمال تكرار السلوك المشبع مستقبلا، وهكذا يحدث التعلم اي ان النتيجة تؤدي الى تعلم السلوك وليس المثير، ويرتبط التعلم الاجرائي في اسلوب التعزيز الذي يصاحب التعلم

٢. التعزيز ( التدعيم): هو اجراء يعمل على تقوية السلوك المرغوب فيه وزيادة حدوثه في المستقبل.

والتعزيز نوعين هما:

أ. تعزيز ايجابي : هو ذلك المعزز الذي عند ظهوره او اعطاؤه للفرد يزداد تكرار السلوك في المستقبل

مثال) اذ قام الطالب بعمل ما وكان ذلك العمل مقبولا ومبادرة جيدة ، فشكره المعلم على ذلك ، فاذا الطالب سيعاود الرغبة في القيام بمثل هذا العمل الجيد والمقبول ).

بـ. تعزيز سلبي : ويتعلق بالموافق المزعجة والمثيرة للقلق بمعنى ازاله مثير مؤلم او منفر يكرره الفرد بعد حدوث السلوك المرغوب.

مثال ( اذا استخدم الدواء في توقف الالم ففي كل مرة يشعر فيها الفرد بالالم زاد احتمال الشخص استخدام الدواء )

مثال ( اذ كان الطالب يشعر بتوتر شديد ليلة الامتحان ولم يتمكن من النوم لكنه استسلم لنوم عميق وهو يستمع الى موسيقى هادئة فانه سيعاود سماع الموسيقى الهادئة حينما يشعر بالقلق )

٣. العقاب : اجراء يعمل على اضعاف وايقاف السلوك غير المرغوب

والعقاب يكون على نوعين:

أ. عقاب ايجابي : هو الذي يتم بإضافة حدث سلبي نتيجة سلوك غير مرغوب.

مثال ( عندما يتكلم الطالب في الصف اثناء الشرح ، فالمندريس يعاقب الطالب بالخروج من الصف او بالعقاب لفظي ، كالصرارخ... )

بـ. عقاب سلبي : يتم بازالة حدث جيد مرغوب فيه نتيجة سلوك غير مرغوب فيه.

مثال ( عندما يتشارحان اخوان على لعبة جديدة يريد كل منهما ان يحتفظ بها لنفسه فيكون العقاب بأخذ منهما لعبه فيحرمان معاً من اللعبه )

مثال ( يحرم الطالب من المشاركة في سفرة مدرسية بسبب مخالفاته تعليمات المدرسة )

٤. التعلم بالتقليد والمشاهدة والمحاكاة: يركز هذا المبدأ على ان الفرد يتعلم السلوك من خلال المشاهدة والمشاهدة والتقليد ، فالفرد عادة ما يكتسب سلوكه من خلال مشاهدة نماذج في البيئة وقيامه بمتقلديها ، وعملية الارشاد التي تهدف الى تغيير السلوك او تعديله تتطلب اعداد نماذج السلوك السوي على اشرطة تسجيل او اشرطة فيديو او افلام او قصص او سير هادفة لحياة اشخاص ذوي أهمية على ان تعمل على اثارة السلوك المراد تعزيزه ، وان النماذج الاجتماعية يجب ان تكون ذات أهمية للمسترشد وذات تأثير قوي عليه وخاصة اذا كان النموذج الاجتماعي مشابهاً للمسترشد في بعض الصفات ، فمحاكاة السلوك المرغوب تتم من خلال الملاحظة وتعتمد على الانتباه والحفظ .

مثال طالب يخجل من التحدث أمام زملائه.

يعرض له المرشد مقطعاً لطالب آخر في نفس عمره يتحدث بثقة أمام الصدف . بعد المشاهدة يقول المرشد: "لاحظ كيف كان يقف ويبتسم ويتحدث بهدوء." ، يطلب من الطالب أن يقلد نفس الطريقة أمام المرشد أولاً، ثم أمام مجموعة صغيرة.

النتيجة: الطالب يكتسب الثقة من خلال الملاحظة والتقليد والمحاكاة

٥. الانطفاء : هو الامتناع عن تعزيز الاستجابة على نحو يؤدي الى اطفائها.

مثال ( ام تحمل طفلها كلما بكى فان حمل الطفل معزز ايجابي لسلوك البكاء سوف يؤدي الى زيادة احتمال تكراره واذا توقفت الام عن حمله عند بكاءه اي وقف التعزيز سوف يؤدي الى تقليل احتمال بكاء الطفل في المستقبل ).

٦. التشكيل: هو ذلك الاجراء الذي يعمل على تحليل السلوك الى عدد من المهام الفرعية وتعزيزها حتى يتحقق السلوك النهائي .

مثال ( مهارة تنظيف الاسنان )

التوجه للمغسلة ← اخذ الفرشاة ← اخذ المعجون ← فتح المعجون ← وضع غطاء المعجون ← وضع المعجون على الفرشاة ← يعيد وضع غطاء المعجون ← ينظف اسنانه ← يضع الماء في فمه ينظف ← الفرشاة ← يضع الفرشاة في مكانها ← يجف فمه ويده .

٧. التعميم : يحدث التعميم نتيجة لأثر تدعيم السلوك مما يؤدي الى تعميم المثير على مواقف اخرى مشابهة للمثير الاول .

مثال ( يتحدث الطفل عن امور معينة في وجود افراد اسرته ( مثير ) وقد يتحدث عن هذه الامور بنفس الطريقة امام ضيوف الاسرة ( مثير ) فسلوك الطفل تم تعميمه على مواقف اخرى ).

٨. التمييز: يتم عن طريق تعزيز الاستجابة الصحيحة لمثير معين اي تعزيز الموقف المراد تعلمه او تعديله .

مثال ( عندما يتمكن الفرد من ابعاد يديه عن اي شيء محرق كالنار )

٩. الكف المتبادل : هو كف نمطين من سلوكيين متراقبتين بسبب تداخلهما واحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير المتفقة بمعنى استبدال عادة سلوكية بعادة اخرى .

مثال ( تزال عادة الاهمال بعادة القراءة والاستذكار ).

١٠. الاشتراط التجنبى : يستخدم لتعديل السلوك الغير المرغوب فيه باستخدام مثيرات منفرة كالعقاقير التي تثير الاشمئزاز وتسبب التقيؤ او استخدام بعض الاشرطة المسجل عليها عبارات تحذير ونفور او عرض بعض الافلام والتي تتناسب مع السلوك المراد تعديله .

١١. التخلص من الحساسية او ( التحسين التدريجي ) : تستخدم في حالات القلق والمخاوف المرضية مثل الخوف من الاماكن المغلقة او المرتفعات ، حيث يتم بعرض الموقف المسبب للقلق او الخوف على شكل سلسلة تبدا من الموقف البسيط الى الموقف المخيف جداً

مثال ( طفل يخاف من الظلمة )

تواجد الام مع الطفل بغرفة نصف مظلمة ← تواجد الطفل في نفس الغرفة نصف مظلمة بوحدة ← تواجد الام مع الطفل في غرفة مظلمة ← تواجد الطفل في غرفة مظلمة لوحدة .

التطبيقات التربوية لنظرية السلوكية

## ١. استخدام التعزيز الإيجابي

- ٢ . ضبط المثيرات المنفرة في غرفة الصف الدراسي وتقليلها حتى لا يزداد استخدام أسلوب عقاب أو التعزيز السالب
- ٣ . ضرورة تقديم التغذية الراجعة سواء ان كانت في صورة تعزيز موجب او سالب او عقاب فور صدور سلوك المتعلم.
- ٤ . الحرص على تسلسل خطوات للاستجابات التي يجريها المتعلم و تتبعها وتقديم التغذية الراجعة في كل ما يتعلمها الطالب.

## ثالثاً. نظرية الذات Self-theory

ويعتبر كارل روجرز (Karl Rogers) المؤسس الحقيقي لهذه النظرية.

يرى روجرز أن كل فرد يحتاج أن يحصل من الآخرين المهمين على الاعتناء الإيجابي والدفء العاطفي والقبول، فالفرد يعمل كل شيء لإشباع هذه الحاجات. ويرى روجرز أن الأفراد مدفوعون ليحققوا إمكانياتهم كاملة، وتنمية هذه الامكانيات تتطلب فهم الذات ونمط حياة سوي. إن الأفراد حسنو التوافق، لديهم مفاهيم واقعية عن الذات وأنهم واعون بدقة لعالمهم، منفتحون على كل الخبرات كما أنهم على درجة عالية من فهم الذات

### المفاهيم الأساسية لنظرية الذات:

الذات: يقصد بها ماهية الفرد التي تتموّل نتيجة النضج والتعلم والتفاعل مع البيئة، ويكون مفهوم الذات من:

أ- **الذات الحقيقية :** ويقصد بها الذات كما هي عليه في الواقع ، دون تحريف ، بمعنى ( ماذا يكون هذا الشخص ؟ ) ما هي حقيقته ؟.

ب- **الذات المدركة :** وهي الصورة عن النفس كما يراها الشخص ، بحث تنمو و تتكون عن طريق تفاعل الفرد مع بيئته ومع الأشخاص الآخرين . فإذا كان موصوفاً بالجد والاجتهاد فإن الشخص يرى نفسه هكذا ، وإذا كان الشخص قد وجد الابتعاد والنفوذ من الآخرين فإنه يرى نفسه شخصاً منبوداً.

ج- **الذات الاجتماعية :** وهي صورة الذات كما يراها الآخرون عن الشخص . فالفرد هنا يرى أن الآخرين يتوقعون منه أن يفعل شيئاً أو ينجز أمراً أو يقوم بمغامرة أو أنه يستطيع القيام بمسؤولياته . إن الفرد يحاول أن يكون عند حسن هذا الظن وقد ينجح وقد يفشل أيضاً عندما تكون المسافة كبيرة بين الذات المدركة والذات الاجتماعية مما يتربّط عليه ظهور الصراع النفسي لديه.

د- **الذات المثالية :** وهي تمثل طموحات الفرد والمستويات التي يرغب في الوصول إليها . فالشخص يرغب ويتمنى أن يقوم بإنجاز ما ، أو الالتحاق بتخصص دراسي معين أو الزواج من امرأة لها مواصفات معينة ، فإذا تمكن من ذلك أو من جزء كبير منه فإن ذلك يشير إلى قرب المسافة بين إمكاناته وقدراته وما تحتويه ذاته المثالية.

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

**الفرد:** وهو الذى يكون صوره عن ذاته ويحاول تحقيق ذاته بالمتالية التي ينشدها وهو الذى يتتفاعل مع البيئة.

**السلوك:** أي نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد يسعى من خلاله لا شباب حاجاته.

**المجال الظاهري:** يوجد الفرد في وسط او مجال شعوري مدرك ويسلك الفرد بناءا على ادراكه في هذا المجال ويكون المجال الظاهري من عالم الخبرة ويتضمن المدركات

### الهدف من الإرشاد النفسي في نظرية الذات :

يتمثل الهدف الرئيسي من الإرشاد النفسي وفق هذا الاتجاه في إعادة تنظيم الذات . إن الإرشاد الناجح يساعد على تلاشي آثار ظروف الاستحقاق ( شروط الأهمية ) الآتية من الآخرين ، ويزيد من افتتاح الفرد نحو الخبرات الأمر إلى يحقق مزيدا من الانسجام بين مفهوم الذات وعالم الخبرة ويصبح الفرد عندها أكثر فعالية وتواافقا ونضجا.

### دور المرشد في العلاقة الإرشادية:-

**المرحلة الأولى:** تكون مهمة المرشد تتحصر في خلق جو من المودة والتعاون والتقبل والتوضيح.

**المرحلة الثانية:** وظيفة المرشد هي عكس مشاعر المسترشد وتجنب التهديد.

**المرحلة الثالثة:** توفير مدى واسع من أنواع السلوك لتوضيح الاتجاهات الأساسية لذلك يقوم المرشد بإتباع مجموعة من المعطيات لتكوين صورة عن المسترشد وذلك كي يدرك المشكلة كما يراها المسترشد .

ومن هنا نرى أن دور المرشد لا يقوم بإعطاء وسيلة العلاج ولا يقترح على المسترشد ما يجب عمله لذلك فان دوره هو فقط حول عالم المسترشد دون الدخول فيه . لذلك يجب أن يكون التعاطف موضوعيا وبدون أي تدخل كما يعكس مشاعر المسترشد ومدى فهمه واستيعابه لما ي قوله ويشعر به.

### خطوات الإرشاد النفسي وفق نظرية الذات:

١- الاستكشاف والاستطلاع : أي تعرف مصادر قلق المسترشد وتتوتره، وتحديد الجوانب السلبية والإيجابية في شخصية المسترشد؛ كي يفهم شخصيته ويستغل الجوانب الإيجابية منها لتحقيق أهدافه.

٢- توضيح وتحقيق القيم : يساعد المرشد المسترشد في زيادة فهمه وإدراكه لقيمه الحقيقة بهدف تعرف التناقض فيما بينها، والكشف عن أسباب التوتر الناجم من اختلاف قيمه عن الواقع. هنا يقوم المرشد بتوضيح الفرق بين القيم، والأعمال، والقيم الحقيقة، والقيم الزائفة.

٣- المكافأة وتعزيز الاستجابات : يوضح المرشد مدى التقدم أو التغير الايجابي ويقويه لدى المسترشد خطوة أولية للتغلب على مشكلاته الانفعالية .

## رابعاً النظرية الوجودية :

ينظر الوجوديون الى الشخص على اساس أنه كائن بيولوجي اجتماعي سيكولوجي هدفه الاساسي هو البحث عن الحقيقة وان سلوك الانسان يتاثر بالخبرة الماضية للشخص وبالظروف المحيطة به والحرية المعطاة له من الاخرين وان كلّا من التفسيرات النظرية والسلوك الظاهر يكون ثانوي مقابل الخبرة نفسها.

ويعتقد الوجوديون ان الحياة إما أن تكون متألقة ومشرقة واما ان تكون معتمة وذلك تبعاً لسلسلة القرارات التي نتخذها ويجب ان نقرر ما الحقيقى وما الزائف؟ ما الصحيح وما الخاطئ؟ أي الافكار التي يمكن قبولها وأيها التي ترفض؟ ما الذي نعمله والذي لا نعمله؟.

ومن أبرز علماء النظرية الوجودية فرانكل ، روللومي

### المفاهيم الأساسية للنظرية:

#### ١. القدرة على الوعي بالذات

الانسان قادر على الوعي بالذات وقدر على التبصر في معرفة أسباب حدوث سلوكه وكلما كانوعيه بالذات وبأسباب السلوك أكبر كلما كانت احتمالات الحرية وقوة الاختيار لديه أكبر.

#### ٢. الحرية والمسؤولية

ترى الوجودية أن لدى الناس الحرية في الاختيار من البديل ولهم دور كبير في تشكيل اقدارهم ولكن لا خيار لهم في وجودهم في هذا العالم فالطريقة التي يعيش بها الفرد وما سيكون عليه هو نتيجة اختياره، وبما ان الحرية واقع أساسى في حياتنا فيجب علينا أن نقبل بتحمل مسؤولية توجيه حياتنا ولا يجوز أن نتجنب هذه الحقيقة بإعطاء مبررات حينما نتحدث عن قدرنا السيئ أو حظنا العاثر.

#### ٣. الكفاح من أجل الذاتية وال العلاقات بالآخرين:

يهم الناس بالاحتفاظ بتفرد़هم وتمرزهم حول ذاتهم وفي نفس الوقت لديهم اهتمام بالانطلاق خارج انفسهم للارتباط بالآخرين وبالطبيعة من حولهم ويجب على كل واحد منا ان يكتشف نفسه بمعنى ان يجد نفسه وهذه ليست عملية اوتوماتيكية بل تحتاج الى الشجاعة ونحن في الوقت نفسه نعمل بقوة للارتباط بالآخرين ولكن المشكلة لدى الكثيرين هي اننا نطلب التوجيهات من اشخاص لهم اهمية في حياتنا ونطلب منهم الاجوبة على كثير من تساؤلاتنا وقيمتنا وافكارنا ونشق بهم اكثر مما نشق بانفسنا كما اننا نخون انفسنا حينما نكون كما يتوقعه الاخرون منا وان وجودنا عند ذلك يصبح تبعاً لتوقعاتهم وبذلك نصبح غرباء عن انفسنا.

#### ٤. البحث عن المعنى

بعد الكفاح من أجل الاحساس بأهمية الحياة وغایيتها من الصفات البارزة للإنسان وكثير من الصراعات الكامنة التي تدفع الناس الى الارشاد تتركز حول اسئلة وجودية مثل لماذا انا هنا؟ ماذا اريد من الحياة؟ ما الذي يعطي حياتي معناها؟ والارشاد الوجودي يزوّدنا باطار عمل لمساعدة المسترشد

في تحدي المعنى في حياته ويمكن للمرشد ان يطرح اسئلة على المسترشد مثل هل تحب الاتجاه الذي تسير فيه حياتك؟ هل انت سعيد بما انت عليه الان وبما ستكون عليه في المستقبل؟

حينما يشعر الفرد بان العالم الذي يعيش فيه بلا معنى فانه يكون في حيرة ويتسائل هل يستحق مثل هذا العالم الكفاح فيه والعمل او حتى مجرد الحياة فيه؟ ان عدم وجود معنى للحياة يقود الى الفراغ او الى حالة اطلق عليها فرانكل (الفراغ الوجودي).

## ٥. القلق كشرط للحياة

ينشأ القلق حينما يكافح الواحد من اجل البقاء ليؤكد على وجوده عندها لا يمكن تجنب القلق ويصبح حالة انسانية ويفرق المرشدون الوجوديون بين القلق الطبيعي والقلق العصبي ويعدون القلق مصدراً كامناً للنمو.

ويرون ان القلق الطبيعي هو استجابة مناسبة لحادثة تواجه الانسان وهذا النوع من القلق لا يكتب ويمكن استخدامه كدافع للتغيير، اما القلق العصبي فهو على النقيض من القلق الطبيعي لا يتناسب مع الموقف وهو خارج الشعور ويعمل على تعطيل حياة الانسان. ولا يستطيع الانسان العيش دون شيء من القلق.

## أهداف الارشاد في النظرية الوجودية

١. جعل المسترشدين اكثر وعيًّا بوجودهم.
٢. اظهار تفرد المسترشد.
٣. تحسين مواجهات المسترشد بالآخرين.
٤. تقوية الحرية لدى المسترشد.
٥. تقوية المسئولية.
٦. مساعدة المسترشد ان يجد معنى للحياة.

## الاساليب العلاجية الوجودية:-

### ١. أسلوب المفاهيم والمعاني المتناقضة

استبدال الانفعالات غير الصحيحة يعني استبدال الانفعالات الخاطئة بالانفعالات الصحيحة ويسميها فرانكل بالتراجع الى الانفعال السليم ففي حالة القلق يزداد حتى يصل الى العصاب وهذا الاسلوب لا يعتمد على مواجهة القلق والهروب منه وانما تغيير اتجاه المريض وليس تغيير السلوك. وهذا السلوك يُشجع لكي يرى اعمال نفسه ويتبين ما بها وبالتالي يؤدي الى كسر الدائرة غير السليمة في اعمقه مما يدفعه الى التخلص من الاعراض وان ينظر الى الموقف ككل ومساعدة المسترشد على ان يتعامل مع كل المعاني حتى لو كانت متناقضة.

## ٢. اسلوب خفض التفكير:

يقوم هذا الاسلوب على تفسير اسباب الفشل عند المسترشد لزيادة ثقته بنفسه وتركيز تفكيره واهتمامه في الحياة المليئة بالمعانى والقيم والملامنة مع امكاناته الشخصية وبالتالي تحويل النشاط الخاطئ الى نشاط سليم.

## ٣. اسلوب المواجهة او اسلوب لماذا لا ؟

ويهدف هذا الاسلوب الى تفسير اساليب الفشل عند المسترشد لتحمل حياته الغير سعيدة وزيادة ثقته بالنفس ويقوم هذا الاسلوب على الاستفسار عن المسترشد لماذا لا؟ اذا كنت وحيداً لماذا لا تجد اصدقاء اذا كنت غير مقتنع بوظيفتك لماذا لا تجد لنفسك وظيفة اخرى تتجز فيها بصورة افضل؟ ومن خلال الاسئلة سيواجه المسترشد الفشل ليبحث عن اشكال اخرى من الوجود ذو المعنى.

## ٤. تمرين الضحك

لتحويل المواقف المؤلمة الى خبرات مضحكة يمكن أن تساعد المسترشد في النظر لمشكلاته بطريقة جديدة و مختلفة.

### دور المرشد:

يهتم المرشد الوجدي بشكل اساسي بفهم العالم الذاتي للمسترشد لكي يتمكن من مساعدته في الحصول على فهم جديد للعالم فهو يتركز على الحاضر وعلى اقامة علاقة صادقة ومتعاطفه مع المسترشد حتى يتمكن من اكتشاف الذات الحقيقية للمسترشد وتسعى هذه العلاقة الى جعل المسترشد اكثر وعيًا بذاته ومن خلال هذه العلاقة يعرف المسترشد امكانياته.

### ومعظم المرشدين يعتقدون ان التغير يحدث لدى الانسان عندما:

١. يحدث لديه تبصر وفهم في اساليب الوجود بشكل ينسجم مع نمو الاحساس بالاختيار والحرية.
٢. تكون هناك مواجهة بين المرشد والمسترشد اثناء عملية الارشاد.
٣. ينقل المسترشد امكانياته الى الوجود وهذه هي عملية الانفتاح وتحقيق الذات والوجود واختبار الامكانيات.
٤. تحدث مواجهة داخلية بين المسترشد وبين امكانيات الوجود العميقة في داخله.
٥. يتحرر المسترشد من بناء شخصيته وذاته وذلك عندما يدخل بكليته الى الوجود العميق والى الخبرات الاكثر عمقاً.
٦. ينفتح المسترشد على عالم جديد عندما يبني مواقف حياتية جديدة وعندما يغامر بطرق عملية جديدة للوجود في عالم بناء بنفسه.

### مراحل العلاج الوجودي

#### ١. عملية الاسترجاع - مساعدة المرشد والمسترشد على تحدي وتوضيح المسلمات الاساسية للحياة

٢. عملية الاستبصار - يشجع المرشد والمسترشد على فحص مصدر المصداقية للنظام القيمي الذي يمتلكه

٣. عملية التنفيذ - يساعد المسترشد على وضع ما تعلمه عن نفسه موضع الفعل.

#### مزايا النظرية الوجودية :

١. ترکز على ضرورة تحمل الفرد المسؤلية الكاملة عن القرارات التي يتخذها.

٢. تعارض الأفكار التسلطية في التأثير على الإنسان وسلوكه.

٣. تؤمن بأن الإنسان يعيش في عالم دائم التغير والتطور وان الأفراد يتمتعون بحرية مطلقة ويساهمون مساهمة فعالة في التأثير على هذا التغير والتطور.

٤. تتصرف الوجودية بالمرونة وتنتظر إلى الموقف على انه كل متكامل في محاولة لفهم والتعرف على كل الاحتمالات المحاطة به كخطوة أساسية في سبيل اتخاذ قراراً بشأنه.

