

نظرية الذات لكارل روجرز



ويعتبر كارل روجرز المؤسس الحقيقي لهذه النظرية

- يرى كارل روجرز أن الإنسان يسعى بطبيعته إلى تحقيق ذاته وتنمية إمكاناته، ويحتاج إلى الحب والتقبل من الآخرين لإشباع حاجاته النفسية.

كما أن التوافق النفسي يتحقق عندما يكون الفرد واعياً بذاته وخبراته وقادراً على فهم نفسه بصورة صحيحة.

المفاهيم الأساسية لنظرية الذات

ما المقصود بالذات : يقصد هي تصور الشخص عن نفسه وصفاته وقدراته التي تنمو نتيجة النضج والتعلم والتفاعل مع البيئة .

ويتكون مفهوم الذات :

١- الذات الحقيقية : ما يكون عليه الشخص فعلاً في الواقع

مثل طالب يمتلك قدرة الجيدة على التحليل والتفكير النقدي هذه قدرته الحقيقية حتى ولم يعترف بذلك

٢- الذات المدركة : الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه

٣- الذات الاجتماعية : صورة الفرد عن نفسه كما يراه الآخرون

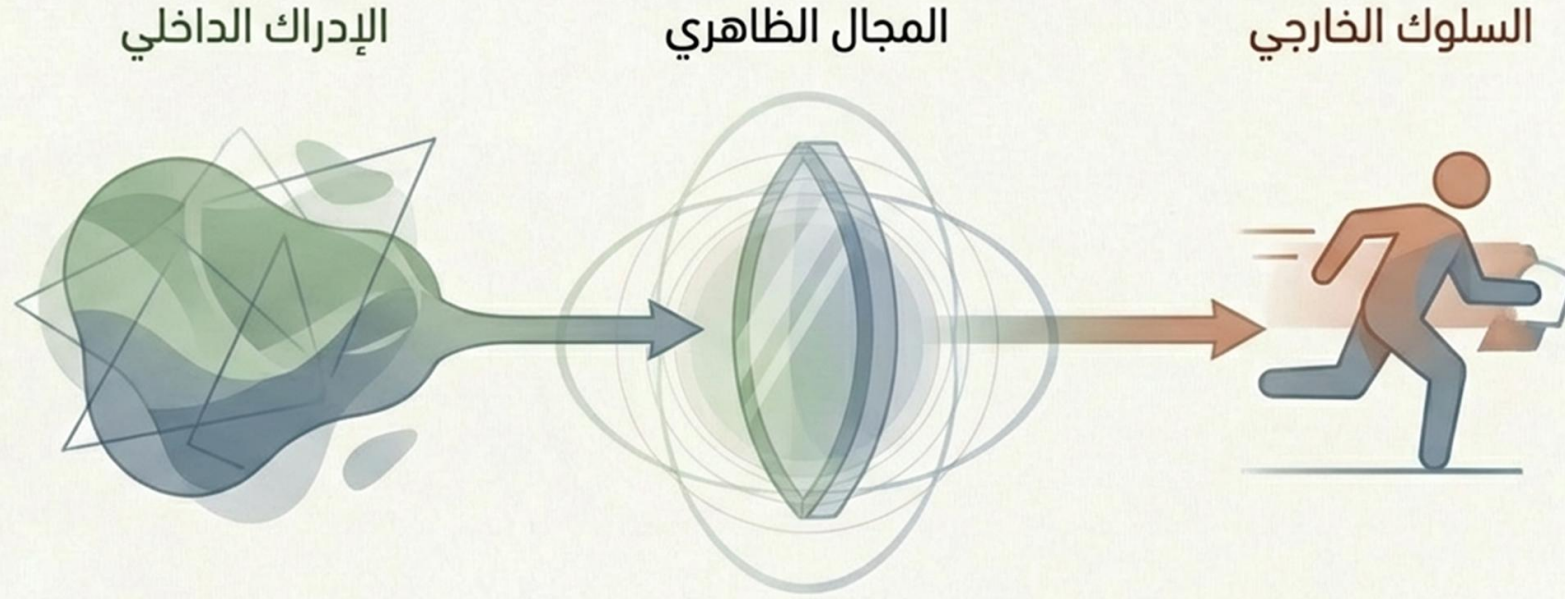
مثل طالب يعتقد زملائه يرونه طالباً متفوقاً لذلك يحاول دائماً المحافظة على هذا التفوق .

٤- الذات المثالية : الصورة او المستوى الذي يرغب الفرد ان يصل اليه مستقبلاً

مثل طالب يتمنى ان يصبح أستاذا جامعيا ناجحاً

والذات المثالية تمثل طموحتنا ولكن اذا اصبح الفرق مانحن عليه وما نريد ان نكون عليه كبيراً جداً يتحول الطموح الى حالة من عدم التوافق النفسي

السلوك هو مرآة للمجال الظاهري



ان سلوك الانسان لا يصدر عشوائيا بل يعكس الطريقة التي يرى بها العالم ويفسره داخليا
الإدراك الداخلي = كيف افهم الموقف واشعر به
المجال الظاهري = الصورة الذهنية التي اكونها عن الواقع
السلوك الخارجي = الفعل الذي أقوم به نتيجة هذا الإدراك
أي ان الانسان يتصرف حسب ما يعتقد صحيا وليس بالضرورة حسب الواقع الموضوعي

• مثال

معلم ينادي طالباً باسمه فجأة "

- طالب (أ) يعتقد ان المعلم يقدره ويريد مشاركته هذا يؤدي الى شعور الطالب بالثقة ويجيب بهدوء
 - طالب (ب) يعتقد ان المعلم ينتقده دائما فيشعر بالخوف ويتوتر او يتجنب الإجابة
- رغم ان الموقف واحد لكن الادراك مختلف ، لذلك سلوك مختلف .

الهدف من الارشاد النفسي في نظرية الذات

يهدف الإرشاد النفسي في نظرية الذات إلى مساعدة الفرد على إعادة تنظيم مفهومه عن ذاته وتحقيق التوافق والانسجام بين خبراته الواقعية وصورته عن نفسه، مما يؤدي إلى زيادة تقبل الذات، وتحقيق النمو النفسي، والوصول إلى شخصية أكثر نضجاً وتوافقاً.

مثال طالب يعتقد أنه فاشل دراسياً رغم امتلاكه قدرات جيدة. يقوم المرشد النفسي بمساعدته على فهم خبراته الحقيقية واكتشاف إمكاناته، فيتكوّن لديه تصور واقعي وإيجابي عن ذاته، مما يزيد ثقته بنفسه ويتحسن أدائه الدراسي

دور المرشد في العلاقة الارشادية :

• المرحلة الاولى:

المودة والتقبل والتفهم يقوم المرشد بتهيئة جو نفسي آمن قائم على الاحترام والتقبل غير المشروط، مما يساعد المسترشد على الشعور بالطمأنينة والتعبير بحرية عن مشكلاته.

مثل طالب يشعر بالقلق الدراسي يبدأ بالتحدث بالصراحة عندما يشعر ان المرشد يتقبله بدون نقد

• المرحلة الثانية :

من خلال عكس ما يقوله وتوضيحه دون إصدار أحكام.

• مثال:

يقول المرشد: يبدو أنك تشعر بالإحباط بسبب انخفاض درجاتك

دور المرشد في العلاقة الارشادية :

• المرحلة الثالثة:

توضيح الخبرات والإدراك الذاتي

يعمل المرشد على مساعدة المسترشد في إدراك مشكلته وفهم ذاته بصورة واقعية من خلال تنظيم خبراته ومشاعره.

مثال:

يدرك الطالب أن خوفه من الفشل هو سبب تجنبه للدراسة

دور المرشد حسب نظرية الذات هو :

المرشد لا يعطي حلولاً مباشرة ولا يفرض رأيه، بل يوفر بيئة من التعاطف والاستماع تساعد المسترشد على اكتشاف الحل بنفسه.

خطوات الارشاد النفسي وفق نظرية الذات

الخطوة الأولى: الاستكشاف والاستطلاع



- تكوين علاقة ارشادية امنة تسمح للمسترشد بالتعبير عن مشاعره
- فهم شخصية المسترشد فهم مشاعره وافكاره وسلوكياته وكيف يرى ذاته دون خوف
- التعبير بحرية عن ما يشعر به الهدف زيادة وعي الفرد بذاته

الخطوة الثانية: التوضيح وتحقيق القيم



- فحص التناقض بين القيم الحقيقية (ما يريد الفرد) والقيم الدخيلة (ما فرض عليه).
- توضيح الفروق بين القيم الحالية، القيم المثالية، والقيم الاجتماعية.
- يبدأ المسترشد في رؤية 'القيم الزائفة' التي سببت له الصراع النفسي.

الخطوة الثالثة: المناقشة والتعزيز



- وضع خطط عمل لتغيير السلوك بناءً على الفهم الجديد للذات.
- يقوم المرشد بتعزيز القرارات الجديدة التي تتوافق مع الذات الحقيقية.
- تحويل الاستبصار (Insight) إلى سلوك فعلي في العالم الواقعي.

نحو الشخص كامل الأداء

- عندما يجد الفرد الأمن النفسي ويتحرر من تهديد القيم المفروضة، فإنه يتحرك تلقائياً نحو النمو.
- الهدف النهائي ليس فقط حل المشكلة الحالية، بل بناء إنسان متوافق، مرن، وقادر على تحقيق ذاته.

