

تمهيد:

تلعب النظرية الارشادية دورها بالنسبة للاخصائيين، فهي تمكنهم أولاً من فهم شخصية الانسان التي تكون نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته، ثانياً فهم السلوك السوي و أسبابه و ثالثاً اتباع طرق و أساليب لتعديل السلوك المضطرب و علاجه. تتفق نظريات الارشاد في نقاط كثيرة و تختلف في أخرى. تتفق على أن الانسان قابل للتغيير و قادر عليه و أن رغبة المسترشد في الحصول على المساعدة هي العامل الرئيسي للتخلص من المشكل و الاضطراب الذي ينتابه، كما أنها تؤكد على أهمية العلاقة لنجاح العلاج و تحقيق أهدافه، أما ما تختلف حوله هذه النظريات هو منشأ الاضطرابات النفسية و طرق علاجها.

أولاً نظرية الذات:

1- تعريف الذات و مفهوم الذات:

صاحب النظرية هو "كارل روجرز" (1902-1987)، اعتبر أن الذات هي جوهر الشخصية و أن مفهوم الذات هو حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني. عرف "روجرز" الذات أنها التنظيم المعرف لمفاهيم الفرد و قيمه و أهدافه و مثله و هي الصورة المضطربة لدى الفرد عن ذاته. تتكون الذات من ثلاث أجزاء هي:

*الذات المدركة: هي الصورة التي يعتقد أن الآخرين يتصورونها عنه.

* الذات الاجتماعية: هي التي يتمثلها معهم من خلال التفاعل الاجتماعي معهم.

* الذات المثالية: هي الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكونه.

يتأثر مفهوم الذات بخبرات الفرد المباشرة و هو متعلم و ينمو خلال مراحل نمو الفرد. يكتسب الفرد مفهومه عن ذاته من خلال، قيم الآباء و أهدافهم، خبرات الفرد المباشرة و من خلال التصورات الذي يود أن يكونها الفرد. يقوم مفهوم الذات بوظيفتين أولهما الوظيفة الدفاعية و هي تحفيز الفرد على السلوك الذي يحقق أهدافه به و الثانية هي الوظيفة التكاملية بمعنى تكامل الفرد بما يحقق صورته عن ذاته.

2- إضطراب السلوك حسب نظرية الذات:

يعاني الفرد من سوء التكيف و الاضطراب النفسي عندما يفشل في استيعاب و تنظيم الخبرات التي مر بها بسبب عدم توافقها مع مفهوم الذات لديه، مما يؤدي الى اضطراب علاقاته مع الآخرين و عدم التكيف مع الظروف الاجتماعية و البيئة المحيطة به. فينقسم الفرد عن ذاته و لا يعود قادراً على التصرف كوحدة لأن المدركات تتناقض مع الصورة التي لديه. تتسم الشخصية الغير سوية بمايلي:

- القلق الذي ينشأ عندما تتعرض الذات لعدم الاتساق و تنتهك شروط التقدير و تحبط الحاجة الى اعتبار الذات.

- سوء استعمال الميكانزمات الدفاعية أهمها الاسقاط و التبرير و خداع الذات.

- عدم اتساق السلوك كالحب المفرط احياناً و الكره الشديد أحياناً أخرى لنفس الشيء.

- السلوك الغير توافقي أي الغير قابل للتنبؤ بالنسبة له و للآخرين .

3- خطوات التدخل الارشادي: تتم الخطوات الارشادية عبر الخطوات التالية و هي:

أولا بناء العلاقة الإرشادية: أي علاقة ثقة و قبول و ليتم ذلك على المرشد أن يتمتع بصفات الاصاله و التعاطف مع أقوال و أفعال المسترشد و القدرة على فهم مشكلاته الخاصة.

ثانيا فهم اتجاهات المسترشد التي تؤثر التي تزيد من تعقيد مشكلته من خلال منحه الحرية للتعبير عنها.

ثالثا، جمع المعطيات عن الصعوبات التي تعيق المسترشد و تسبب له التوتر و الضيق ثم تحديد جوانب القوة لديه و تنميتها.

رابعا العمل على زيادة بصيرة المسترشد للقيم الحقيقية التي لها مكانة لديه عن طريق توجيه أسئلة تتعلق بهذه القيم بهدف معرفة التناقض بينها و التعرف على أسباب التوتر الناتج عن ذلك.

4- الاستراتيجيات العلاجية:

الأسلوب العلاجي ل"كارل روجرز" هو الأسلوب اللاتوجيهي، حيث يكون التركيز على العميل نفسه و لا يعطي للمرشد أي دور توجيهي، يتم التركيز على حاضر المسترشد و ليس ماضيه و دور المرشد يكون كمساعد في وصوله الى درجة من النضج من خلال فحصه لذاته و استبصاره لنفسه. يستعمل المرشد عدة أساليب في ذلك، يمكن اجمالها فيما يلي:

* الاصغاء الفعال: يعني بقاء المرشد متيقظ لكل ما يصدر عن المسترشد أثناء المقابلو مع تجنب المقاطعة و اصدار الأحكام عليه. يمكن استعمال بعض المهارات الإرشادية كمهارة عكس المشاعر و إعادة الصياغة.

* التطابق و الاصاله: على المرشد أن يكون شخص عملي و فعال بشكل كامل و أن يتعامل مع المرشد باعتباره شخص إيجابي و ليس شخص مريض.

* التقبل الإيجابي الغير مشروط: أن لا يحكم المرشد على سلوك المسترشد على أنه سيء أو جيد و أن لا يكون الهدف تكوين صورة لأمعة عن المرشد حتى يحبه و يقدره المسترشد.

* التقمص العاطفي: هو القدرة على فهم عالم المسترشد من خلال وجهة نظر هو و لا بد أن يشتمل فهم العلم الخاص للمسترشد أفكاره و مشاعره و خبراته و كيف يدرك تصرفاته.

* السلوك الحضورى: بمعنى الحضور النفسي و الجسمي كحركات الجسم، و التواصل بالعين التي تدل على اهتمام و تفهم من طرف المرشد و حسن استخدام المفردات و النغمات الصوتية التي تدل على ذلك.

* الاندماج الفعال: يحدث الاندماج عندما يتحدث المرشد عن مواضيع ترتبط بالمشكلة الحالية للمسترشد مع استخدام الضمائر الشخصية (أنا، أنت، نحن) للدلالة على الاندماج.

5- أهداف العملية العلاجية في نظرية الذات:

- الرفع من درجة التكامل و الاستقلالية لدى الفرد بمعنى زيادة قدرته على تقرير مصيره و اتخاذ قراراته بنفسه.

- توفير مناخ إيجابي آمن يساعد المسترشد على كشف ذاته و خلع الأقنعة التي تحول دون ذلك.

- تشجيع المسترشد على اكتساب الخصائص التي تؤدي الى تحقيق الذات كالانفتاح على الخبرات الجديدة.

