**نظريات الإرشاد النفسى**

نظريات الإرشاد النفسى هى مجموعه متكامله من الإفتراضيات المترابطه مع بعضها البعض، إضافه لاحتوائها على مجموعه من التعريفات العلميه المبنيه على الملاحظه والإختبارات، وتمثل النظريه خلاصه جهد العلماء والباحثين والأساس الفكرى الذى ينطلق منه المرشد الى الواقع. كما تمثل اطارا عاما يضم مجموعه من الحقائق المنظمه والمترابطه والقوانين العلميه، والإفتراضيات المناسبه، والتعريفات القائمه على الملاحظه والتجريب، والتى يمكن من خلالها تفسير الظواهر النفسيه. **وهنالك وظائف متعدده للنظريه من أهمها ما يلى:**

1. تفسير العلاقات بين الظواهر.
2. زياده القدره على التنبؤ.
3. المساهمه فى اختيار اسلوب الارشاد المناسب.
4. المساهمه فى عمليات التعليم والتدريب والإعداد المهنى.

ويتم فيما يلى استعراض أهم نظريات الارشاد النفسى:

**: نظريه التحليل النفسى:**

مؤسس هذه النظريه هو العالم **(سيجموند فرويد)**، استخدم فرويد علاج الاسترخاء والتنويم المغنطيسى على المرضى وطور نظريته إلى أن اصبحت من النظريات المهمه فى علم النفس. قسم فرويد الجهاز التكوينى النفسى للافراد الى ثلاث مراحل هى (الهو والأنا والأنا الأعلى). ترتكز النظريه على نمو اللاشعور والذى شبهه فرويد بأنه مثل جبل الجليد العائم ماظهر منه هو الشعور والآخر هو اللاشعور. قسم فرويد الغريزه فى الانسان الى نوعين هما: غريزه الحياه وغريزه الموت إذ يوجد صراع دائم بينهما. وهناك مفهوم اساسى فى نظريه التحليل النفسى هو مفهوم الطاقه الجنسيه الكامنه والتى اسماها فرويد الليبدو libido)) ينمو هذا الليبيدو مع الفرد منذ ميلاده عبر خمسه مراحل هى: المرحله الفميه، والمرحله الشرجيه، والمرحله القضبية، ومرحلة الكمون، والمرحلة التناسلية.

ويرى فرويد بأن عدم اشباع غرائز الانسان بسبب ضغوطات المجتمع ينتج عنه الاضطراب النفسى، كما أن بقاء حاجات الانسان مكبوته فى اللاشعور سبب آخر، وكذلك عدم توافق متطلبات الهو والأنا والأنا الأعلى.

أساليب النظريه فى الارشاد النفسي:

لنظرية التحليل النفسى اساليب متنوعة للارشاد النفسى منها:

1. التداعى الحر وهو السماح للمريض بالتحدث عن تجربته.

2. تفسير الاحلام.

3. التنويم المغناطيسى.

العلاقه بين المرشد والمسترشد:

يجب أن تكون العلاقه بين المرشد والمسترشد حيادية ورسمية، وهى علاقه مهنية، ولايوجد فيها تعاطف. ويرى فرويد أن المرشد يجب أن يكون ماهرا ودقيقا وألا يسمح باى شكل من أشكال المشاعر أن تتدخل فى عمليه الارشاد، وأن يكون ماهرا فى الصمت والملاحظه الجيده.

نقد نظريه التحليل فى الارشاد النفسي:

1. ركز فرويد على الميول الجنسية.

2. معظم تجارب فرويد على المرضى.

3. أكد فرويد على أن هناك ميول جنسيه لدى الاطفال الشىء الذى يتنافى مع الدراسات البيولوجية.

4. ركز فرويد على الخبرات اللاشعورية

**النظريه السلوكيه فى الإرشاد النفسى:**تشكل النظريه السلوكيه أحد الأساليب الارشاديه التي تستخدم مبادئ ونظريات التعلم التي تم إثباتها تجريبياً في علاج المشكلات السلوكيه والإضطرابات النفسيه بطريقه موضوعيه وسريعه وفق أساليب خاصه بهذه النظريه. وتمثل هذه النظريه ثمره دراسات قام بها في البدايه بافلوف وواطسن وسكنر ثم تبع ذلك وولبي وايزنك وشابيرو غيرهم. ومن النظريات السلوكيه الرئيسيه نظريه الإشراط الكلاسيكي برياده بافلوف ونظريه الإشراط الإجرائي برياده سكنر

**مسلمات النظريه السلوكيه فى الإرشاد**: تقوم هذه النظريه على مجموعه من المسلمات تم استقاؤها من خلال التجريب والملاحظه وهى على النحو التالى:

1. أن شخصيه الفرد ماهي إلا تنظيم من العادات والأساليب السلوكيه يكتسبها الفرد خلال نموه عن طريق عمليه التعلم.

2. تمثل الإضطرابات النفسيه والإنحرافات السلوكيه عادات متعلمه أو خاطئه أو سلوك غير تكيفي تعلمها الفرد ليقلل من قلقه وتوتراته، أو ليتوافق مع محيطه حسب ما يرى.

3. يركز العلاج السلوكي بوجه عام على مشكله المريض الحاليه وعلى الأعراض المرضيه وكيف تبدو ولا تبحث في الأسباب الكامنه وراء الأعراض.

4. يرفض السلوكيون مفاهيم التحليل النفسي مثل اللاشعور والخبره الذاتيه والصراعات الداخليه لأنها غير قابله للدراسه والتحقق.

5. يرى السلوكيون في طبيعه الإنسان، أنه خالٍ من الخير والشر في طبيعته، وإن السلوك هو نتاج البيئه وخبراتها.

دور المرشد فى الإرشاد السلوكي :

1. تحديد السلوك المضطرب المطلوب تعديله أو تغيره أو ضبطه.
2. تحديد الظروف والخبرات والمواقف التي يحدث فيها السلوك المضطرب.
3. تحديد العوامل المسئوله عن استمرار السلوك المضطرب .
4. اختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو تغيرها أو ضبطها.
5. إعداد جدول التعديل أو التغير أو الضبط.
6. تنفيذ خطه التعديل أو التغير أو الضبط.

أولا: أساليب الإرشاد السلوكي :

1. التخلص من الحساسيه أو التحصين التدريجي .
2. الغمر وهو عكس التحصين التدريجي.
3. الكف المتبادل ويقصد به كف كل من نمطين سلوكين غير متوافقين، ولكنهما مترابطان وإحلال سلوك متوافق محلهما.
4. الإشراط التجنبي ويعني تعديل سلوك العميل من الإقدام الى الإحجام والتجنب.
5. التعزيز الموجب " الثواب ".
6. التعزيز السالب ويعني العمل على ظهور السلوك المطلوب.
7. العقاب " الخبره المنفره ".
8. الثواب والعقاب ..
9. تدريب الإغفال " الإطفاء "
10. الإطفاء والتعزيز.

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