**ثالثا: نظريه الذات:**

تعتبر هذه النظرية من نظريات المنحى الانساني، ويعتبر كارل روجرز المؤسس الحقيقي لهذه النظرية.

**المفاهيم الأساسية لنظريه الذات:**

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

مفهوم الذات: أو صورة الذات وهى تكوين معرفي منظم ومتعلق بالمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات. وهناك مفهوم الذات الاجتماعي الذى يتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الاخرين في المجتمع يتصورونها عنه والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الاخرين.

الذات المثالية: تشمل المدركات التي تحدد الصورة المثالية للشخص أي ما ينبغي أن تكون عليه نفسه.

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 بالمثالية التي ينشدها وهو الذى يتفاعل مع البيئة.

السلوك: أي نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد يسعى من خلاله لإشباع حاجاته.

المجال الظاهري: يوجد الفرد في وسط او مجال شعوري مدرك ويسلك الفرد بناءا على ادراكه في هذا المجال ويتكون المجال الظاهري من عالم الخبرة ويتضمن المدركات الشعورية للفرد في بيئته.

وسائل الارشاد عند روجرز: تشمل وسائل الإرشاد عند روجرز مايأتي

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

2. التعاطف أي يفهم المرشد المسترشد من خلال اطاره المرجعي 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 الأخلاقية أو سواها .

4. ألا يقيد المرشد المسترشد ويطلق عليه أحكاما.

5. أن تكون العلاقة بينهما علاقه مهنيه قائمه على الثقة والاحترام.

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

**تعتبر نظريه روجرز من النظريات التي لاقت رواجا وشاع استعمالها وذلك لانها:**

أ. تجذب المعالجين المستجدين لسماتها.

ب. تتناسب مع الأسلوب الديمقراطي في اعطاء العميل تمام الحرية.

ج. طريقه العلاج في البداية تكون اسرع في اعطاء النتائج.