مفهوم الذات عند كارل روجرز:

هي من أهم مكونات الشخصية عند روجرز والذات لديه هي جزء متمايز من المجال الظواهري يتكون من سلسله من المدركات والقيم والذات هي النواة التي تقوم حولها الشخصية كما تنشأ من تفاعل الكائن العضوي مع البيئة ولمفهوم الذات جوانب عدة.

2-نظرية الذات:

يعود الفضل في تأسيس نظرية الذات إلى كارل روجرز (Karl Rogers) وكان ذلك سنة 1902، وتعد نظريته من النظريات المهمة والرائدة في الإرشاد النفسي.

يرى روجرز أن كل فرد بحاجة ماسة للاعتبار الإيجابي والدفء العاطفي والقبول، فالفرد يعمل جاهدا لإشباع هذه الحاجات، كما يعتقد أن الأشخاص مدفوعين لتحقيق ذواتهم ولتنمية امكانياتهم. فالأسوياء لديهم مفاهيم واقعية عن ذواتهم ويعون عالمهم جيدا، ويكونون منفتحين على كل الخبرات كما أنهم على درجة عالية من فهم الذات. (**المعروف صبحي عبد اللطيف، 2012، ص13**)

2-1 المفاهيم الأساسية لنظرية الذات:

2-1-1 الذات: ويقصد بها ماهية الفرد التي تنمو نتيجة النضج والتعلم والتفاعل مع البيئة. يعني هذا المفهوم بشكل عام النزعة الكامنة لدى الفرد أو العميل لتنمية كل قدراته بطرائق تحقق له المحافظة على تقدمه وتوافقه في حياته اليومية، وهي الدافع الوحيد المفترض في نظرية روجرز والذي يظهر لدى الكائن الحي. والذات هنا، ليست إلا تعبيرا عن النزعة العامة للفرد إلى السلوك بطرق تحافظ عليه وتحقق تقدمه نحو أهدافه. وتشمل هذه النزعة مفاهيم أخرى، مثل مفاهيم الدوافع، كالحاجة لتخفيف التوتر، ودوافع النمو، والنزعة إلى التعلم. (**رياض نايل العاسمي،2015، ص41**)

وهناك أربعة مفاهيم للذات، وهي:

(أ)**الذات الحقيقية:** تعتبر مركز مفهوم الذات وتعني ما يكون عليه الفرد فعلا.

(ب) مفهوم الذات المدركة: وهي ذات الفرد كما يتصورها هو، ويمكن اعتبارها الذات الحقيقية التي تعتبر مركز مفهوم الذات وهي تعني ما يكونه الفرد فعلا.

(ج) المفهوم الاجتماعي للذات: وهي الصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يتصورونها عنه، والتي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين. **(بلان كمال يوسف، 2015، ص 269)**

(د) المفهوم المثالي للذات: وهي الصورة المثالية التي يريد الفرد أن يكون عليها وتشمل المدركات التي تحدد الصورة المثالية للشخص.

يتأثر مفهوم الذات بعوامل مختلفة وهي العوامل الوراثية والبيئية والجماعة المرجعية للفرد أي الأفراد المهمين في حياته وتتأثر كذلك بالنضج العلمي وبالتعليم والقيم والدوافع، ومنه فإن الذات تتميز بما يلي:

- أنها تنمو من تفاعل الفرد مع بيئته
- أنها تحاول الوصول إلى الاتساق
- أنها تمثل قيم الآخرين وتدركها بطريقة مشوهة
- يسلك الفرد أساليب تتسق مع الذات
- الخبرات التي لا تتسق مع الذات تدركها على أنها تهديدات

قد تتغير الذات بتأثير من النضج والتعلم والخبرات البيئية. **(نحوي،2010، ص50)**

2-1-2 الخبرة: هي مصطلح عام يختزل ضمنه مفهوم المعرفة أو المهارة أو قدرة الملاحظة بأسلوب فطري عفوي عميق، عادة يكتسب الإنسان الخبرة من خلال المشاركة في عمل معين أو حدث معين، وغالبا ما يؤدي تكرار هذا العمل إلى تعميق هذه الخبرة وإكسابها عمقا أكبر.

ويقصد بالخبرة كما جاء في نظرية روجرز كل ما يجري داخل الفرد في لحظة معينة سواء كان ذلك حاضرا أو متاحا له في الوعي، وهي تشمل مجموعة من الأفكار، والحاجات، والتصورات، والمشاعر

إضافة إلى الذاكرة وخبرة الماضي النشطة في هذه اللحظة (هنا والآن). (**رياض نايل العاسمي، 2015، ص 44**)

وعليه نقول أن الخبرة تمثل موقف أو مجموعة مواقف يعيشها الفرد في زمان أو مكان معين ويتفاعل معها ويؤثر فيها ويتأثر بها، وتشمل الخبرات التي تتوافق مع مفهوم الذات وتؤدي لراحة الفرد وتوافقه النفسي، كما تشمل الخبرات التي لا تتوافق مع مفهوم الذات، أو تتعارض مع المعايير الاجتماعية والتي تدرك على أنها تهديد للفرد، وتسبب توتره وسوء توافقه، فيعمل الفرد على تجاهلها أو تشويهها. (**أبو أسعد عريبات، 2009، ص 268**)

2-1-3 الإطار المرجعي الداخلي

هو عبارة عن كل مجال الخبرة المتاح في وعي العميل في لحظة معينة. ويشمل المدى الكلي للإحساسات والإدراكات والمعاني والذكريات المتاحة للشعور، وهو العالم الذاتي الذي يعرفه معرفة كاملة. والإطار المرجعي الإدراكي لا يعرفه إلا الفرد نفسه، ويمكن عن طريق التعاطف الوجداني أن يعرف المعالج جزءا منه. (**رياض نايل العاسمي، 2015، ص 48**)