

نظرية الذات (كارل روجرز)

مقدمة- :

تقوم فلسفة نظرية الذات على الإيمان بأهمية الفرد مهما كانت مشكلاته؛ فلهذه عناصر طبية تساعد على حل مشكلاته، وتقرير مصيره بنفسه. فان الفلسفة الأساسية هنا للمرشد هي احترام الفرد وأهليته والعمل على توجه الذات توجيهها صحيحاً ليكون جديراً بالاحترام.

إن مؤسس نظرية الذات السيكولوجي المعاصر كارل روجرز، حيث اعتبرت نظريته هذه من النظريات المهمة في الإرشاد والعلاج النفسي، وقد اعتبرت من النظريات المتمركزة حول المسترشد.

والذي جعل روجرز يتوجه إلى هذه النظرية هو عدم اقتناعه بعلم الطب النفسي لعدم اعتبار ما يجول في نفس المسترشد من أفكار وشعور .

وتستند نظرية روجرز في الشخصية إلى المفاهيم الأساسية التالية:-:

أولاً : الإنسان :

١ - كل منظم يتصرف بشكل كلي في المجال الظاهري بدافع تحقيق الذات والسلوك الهادف لتحقيق النمو والتحرر من مقومات تطوره.

2. وان الإنسان خير في جوهره ولا حاجة للسيطرة عليه والتحكم به.

ثانياً : الذات- :

1. مدركات وقيم تنشأ من تفاعل الفرد مع البيئة .

2. والذات تحافظ على سلوك المسترشد.

3. والذات في حالة نمو وتغير نتيجة التفاعل المستمر مع المجال الظاهري والفرد لديه أكثر من ذات : الواقعية، المثالية، الخاصة.

ثالثاً : المجال الظاهري- :

الواقع المحيط بالفرد والذي يدرك أهميته؛ لان الفرد يختار استجابته على أساس ما يدركه، لا على أساس الواقع.

وقد عرفت هذه النظرية بالنظرية المتمركزة حول الشخص.

المبادئ الأساسية لهذه النظرية:-

(1) إن الإنسان في حالة خبرة وتفكير مستمران.

(2) إن حياة الإنسان متمثلة في الحاضر وليس في الماضي.

(3) إن العلاقة مع الآخرين من الأساسيات.

(4) إن الإنسان يسعى للتطور والنمو.

-النظرة إلى الطبيعة الإنسانية:

ينظر روجرز إلى الإنسان نظرة متفائلة ، حيث يسعى الإنسان دائما إلى أن يكون أكثر فعالية في أثناء حياته ، فالخير والجدارة في الثقة والعقلانية كل ذلك من طبيعته . كما أن أفضل الأوقات لحدوث العلاقة الجيدة بين الإنسان ومجتمعه هي الأوقات التي يكون فيها الشخص متمكنا من الاستفادة من طاقاته بحرية . وهنا يركز روجرز على الاهتمام بالعمل العلاجي الإرشادي أكثر من النتائج المتوقعة من هذا العمل . واهم الافتراضات التي تعتمد عليها هذه النظرية هي:

1 -كل فرد يوجد في عالم من الخبرة المتغيرة ، يتضمن جميع ما مر به وان بعض هذه الخبرات يكون متفقا ومنسجما مع الفرد ، في حين يكون بعضها على العكس ، ويؤدي إلى تهديد الفرد وسوء توافقه.

2 -إن الكائن الحي منا يستجيب لما حوله كما يدركه وبطريقة منظمة تنسجم مع ما تم إدراكه .

3 -لدى الفرد منا الميل إلى تحقيق ذاته والمحافظة عليها وتعزيزها ، فهو يأكل الطعام ، ويقاوم التهديدات التي يتعرض لها ، ويحاول استغلال قدراته الكامنة إلى أقصى درجة ممكنة في سبيل تحقيق أهدافه.

4 -إن سلوك الفرد سلوك موجه يحدث من أجل إشباع حاجاته كما يدركها ، وكما يدرك أهمية كل حاجة من هذه الحاجات.

5 -إن مشاعر الفرد تصاحب السلوك الصادر عن الفرد وتؤثر فيه.

6 -لكي نفهم سلوك الفرد فهما جيدا يجب أن نفسره من خلال الإطار المرجعي للفرد نفسه.

7 -تعتبر الذات كينونة أو ماهية الفرد وهي تتكون نتيجة التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به ، ثم تنمو نتيجة للنضج والتعلم وتصبح المركز الذي يجمع الخبرات التي يمر بها الفرد.

8 -اغلب الأشكال السلوكية التي تصدر من الفرد تكون منسجمة مع النفس.

9 -يحدث سوء التوافق النفسي للفرد عندما ينكر أو يتجاهل الخبرة التي تحدث له ، أو يشوهها ، لأنها لا تتطابق مع ذاته ، ومن ثم يدركها على أنها خبرات مهددة له مما يسبب له القلق والتوتر ، ونتيجة لذلك يلجأ الفرد إلى بعض الحيل الدفاعية لتجنب القلق والتوتر ، ولكن اللجوء إلى هذه الحيل يؤدي إلى تشويه واق الفرد ومدركاته ، بمعنى انه يحدث عدم تطابق وانسجام بين الذات والخبرة ، مما ينتج عنه ظهور الاضطراب النفسي.

بناء الشخصية:

يرى روجرز أن بناء الشخصية يتكون من الآتي :

1 -الكائن العضوي : ويشمل جميع الجوانب الجسمية والانفعالية والعقلية للفرد.

2 -المجال الظاهري : ويشمل جميع الخبرات التي حدثت للفرد أو حصل عليها كما يتضمن الإطار المرجعي للفرد . وطبقا لهذا المال يتحدد السلوك الصادر من الفرد.

3 -الذات (النفس) ، وهي أهم جزء في شخصية الفرد ، وتتكون من سلسلة من الاستبصارات والقيم التي يكونها الفرد عن نفسه ، ومن تفاعله مع البيئة المحيطة به ، وما فيها من أشخاص مهمين ، تتكون الخبرة الذاتية التي تشكل فهم الذات لدى الفرد الذي يعتبره روجرز أساس بناء الشخصية . أن الذات تحاول المحافظة على تماسك السلوك بحيث تتقبل الخبرات المتفقة والمتجانسة معها في حين أنها تنظر إلى الخبرات غير المتجانسة على أنها مصادر لتهديدها . كما تنمية الأفكار التي تحتويها الذات وتتغير في أثناء تفاعلها مع المجال الظاهري للفرد . ونظرا لأهمية مفهوم الذات نلقي بعض الضوء على أهم جوانبه.

تعريف مفهوم الذات:

عرفه زهران (١٩٨٠م) على انه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ، يقوم الفرد ببلورته ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته.

انه عبارة عن مجموعة من المدركات والأفكار والصور التي يكونها الفرد عن نفسه . أو بمعنى أكثر اختصارات هو فكرة الفرد عن نفسه وتقويمه لهذه الفكرة ، فالفرد منا يكون مجموعة من الافكار والاراء عن نفسه فيرى نفسه ذكيا ومكافحا وكريما وحسن الخلق وملتزما بتعاليم دينه ورضى الوالدين وغير ذلك من الصفات التي يراها متوافرة فيه بنسب مختلفة . ويقوم مفهوم الذات بدور دافعي حيث ينظم ويحدد السلوك على ضوء محتويات هذا المفهوم عند الشخص ويتكون مفهوم الذات من:

أ- الذات الحقيقية : ويقصد بها الذات كما هي عليه في الواقع ، دون تحريف ، بمعنى (ماذا يكون هذا الشخص ؟) ما هي حقيقته ؟.

ب- الذات المدركة : وهي الصورة عن النفس كما يراها الشخص ، بحث تنمو وتتكون عن طريق تفاعل الفرد مع بيئته ومع الأشخاص الآخرين . فإذا كان موصوفا بالجد والاجتهاد فان الشخص يرى نفسه هكذا ، وإذا كان الشخص قد وجد الابتعاد والنفوذ من الآخرين فانه يرى نفسه شخصا منبوذا.

ت- الذات الاجتماعية : وهي صورة الذات كما يراها الآخرون عن الشخص . فالفرد هنا يرى أن الآخرين يتوقعون منه أن يفعل شيئا أو ينجز أمرا أو يقوم بمغامرة أو انه يستطيع القيام بمسؤولياته . إن الفرد يحاول أن يكون عند حسن هذا الظن وقد ينجح وقد يفشل أيضا عندما تكون المسافة كبيرة بين الذات المدركة والذات الاجتماعية مما يترتب عليه ظهور الصراع النفسي لديه.

ث -الذات المثالية : وهي تمثل طموحات الفرد والمستويات التي يرغب في الوصول إليها . فالشخص يرغب ويتمنى أن يقوم بانجاز ما ، أو الالتحاق بتخصص دراسي معين أو الزواج من امرأة لها مواصفات معينة ، فإذا تمكن من ذلك أو من جزء كبير منه فان ذلك يشير إلى قرب المسافة بين إمكاناته وقدراته وما تحتويه ذاته المثالية.

نمو الشخصية:

تنزع هذه النظرية نحو المجال والمحيط المؤثر بالفرد أكثر من النزوع نحو العوامل الوراثية ، مع عدم إهمال هذه العوامل بصورة مطلقة ، إذ ترى هذه النظرية أن العوامل التي تشكل نمو الفرد هي عوامل موروثية بيئيا أكثر منها حيوية (بيولوجية) ، بحيث يتم تأثير هذه العوامل خلال العلاقات الشخصية المتبادلة بين الفرد والبيئة والتي بدورها تشكل عالم الخيرة والواقع للفرد . أن أقوى عامل دافعي للفرد هو ميله إلى تحقيق الذات الذي يدفعه إلى استغلال طاقاته إلى أفضل مستوى ممكن وبالتالي يوجه الفرد سلوكه ليتمكن من الوصول إلى هذا الهدف ففي بداية الأمر تكون الأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها محصورة في بعض المجالات العضوية كإشباع الحاجة إلى الطعام والشراب والنوم والذات والابتعاد عن الألم ثم تتطور هذه الحاجات مع نمو ذات الفرد وتفاعله مع الآخرين لتتركز في حاجتين مكتسبتين هما : الحاجة إلى تقدر الآخرين والحاجة إلى تقدير الذات (الشناوي ، ١٩٩٤ م)

1 -الحاجة إلى الاعتبار الايجابي

يعتبر روجز أن هذه الحاجة هي حاجة نظرية يشترك فيها جميع الأفراد وهي تمثل حاجتنا إلى الحب والحنان والاحترام والقبول من الآخرين خاصة من نعتبرهم ذوي

أهمية في حياتنا ، كالأب والام والمعلمين والأشخاص البارزين . أن هذه الحاجة يتم إشباعها عن طريق الآخرين والحصول عليها ليس بالأمر السهل ، لأن الفرد يرغب في تحقيقها عن طريق الآخرين ، ولكن هذا يتوقف على نوعية مطالب الآخرين الخاصة بهم ، فكما أن للفرد مطالب فان للآخرين مطالب أيضا وإذا تعلم الفرد أن يواجه مطالب الآخرين متبعا للسلوك السوي الذي يساعده على تحقيق ذلك فان هذا يدفع الآخرين إلى معاملته بالمثل وبالتالي يحقق الفرد حاجته الى الاعتبار والتقدير الايجابي.

2 - الحاجة إلى الاعتبار الذاتي:

عندما يستطيع الفرد تحقيق الحاجة إلى الاعتبار الايجابي من الآخرين يبدأ في تكوين وتنمية الحاجة إلى الاعتبار الذاتي التي تتمثل في نظرة الفرد إلى نفسه نظرة ايجابية تقوم على الشعور بالرضا والاستحسان مستفيدا في ذلك مما حصل عليه من اعتبار وتقدير من الآخرين ومقدار ذلك مع دمج هذه الاعتبارات التي من شأنها أن تسهم في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد والذي يسهم في تحديد السلوك الخاص به.

3 - ظروف الاستحقاق (شروط الأهمية):

يتشابه دور ظروف الاستحقاق مع دور الأنا العليا في نظرية التحليل النفسي ، إذ تتم مكافأة الفرد وتعزيزه إذا أذعن لأوامر ونواهي التعليمات الدينية ، او القيم الاجتماعية ، أو إلى مطالب الوالدين والأشخاص المهمين وذلك كالتزامه بالواجبات الدينية أو الابتعاد عن السلوك المنحرف ، كالسرقة مثلا ، بحيث ينال الفرد ما يستحقه نتيجة امتثاله للأوامر والنواهي المشروطة . ويحدث أحيانا أن يذعن الشخص لرغباته ومطالبه بحيث ينشأ الصراع بينها وبين ما يمليه عليه المجتمع أو الوالدان أو الأشخاص المهمون ، أو جميعهم ، وحدث الصراع هنا معناه حدوث الاضطراب النفسي للفرد ، وقيامه بالسلوكيات المنحرفة.

أسباب الاضطراب النفسي:

يحدث الاضطراب النفسي (سوء التوافق) عندما لا يكون هناك تطابق بين مفهوم الذات والخبرة ، الأمر الذي لا يساعد الفرد على تحقيق ذاته فقد يحدث أن تكون الخبرة التي كونها الفرد متطابقة مع أفكار الآخرين وأحكامهم ولكنها لا تتطابق مع أحكام الفرد نفسه . فالشخص قد يجمال أو يساير الآخرين في بداية الأمر في بعض القيود الاجتماعية أو الشخصية التي يعتبرها الآخرون أمرا واجبا لا يجوز الخروج عنه ولكنه لا يلبث أن يتجاهلها أو يقوم بتشويهها أو تحريفها لانه لا تتناسب معه . أن فرضها عليه معناه : إحداث القلق والتوتر والشعور بالاغتراب ، بسبب التنافر بين هذه الخبرة ومفهومه لذاته عندئذ يلجأ الفرد إلى استخدام الحيل الدفاعية محاولا تجنب حدوث ذلك وإذا فشلت الحيل الدفاعية في تخفيف تلك المعاناة يستمر إدراك الفرد للتأثير الناتج عن ذلك التنافر إلى درجة يصل الفرد بعدها إلى حالة من عدم

التنظيم حيث يتم استبعاد وإنكار بعض الخبرات وهنا قد يحدث ان يقوم الفرد بتكوين دفاعات ضد إدراكه لنفسه فينتج عنها الانفصام التخشبي في الشخصية أو يتخذ أشكالاً مختلفة لهويته تظهر على شكل بارنويا . كما يحتمل أن يحدث تغيير أو تحريف في مفهوم الذات للفرد لكي يتقبل الخبرات التي لم تكن متطابقة عندها يشعر بان تصرفاته غير مقبولة ناظرا إلى نفسه على انه إنسان غير سوي.

الهدف من الإرشاد النفسي:

يتمثل الهدف الرئيسي من الإرشاد النفسي ، وفق هذا الاتجاه في إعادة تنظيم الذات . إن الإرشاد الناجح يساعد على تلاشي آثار ظروف الاستحقاق (شروط الأهمية) الآتية من الآخرين ، ويزيد من انفتاح الفرد نحو الخبرات الأمر إلى يحقق مزيدا من الانسجام بين مفهوم الذات وعالم الخبرة ويصبح الفرد عندها أكثر فعالية وتوافقا ونضجا.

الأسلوب الإرشادي لهذا الاتجاه:

هناك مجموعة من الجوانب التي تتخلل العمل الإرشادي وفق هذا الاتجاه من اجل إحداث التغيير البناء في شخصية العميل ، أهمها:

1- يجب أن يكون المرشد منسجما مع العميل والعملية الإرشادية ، وان يكون متسما بالأصالة . ويقصد بذلك أن يكون ما يقوله المرشد وما يفعله متطابقا وغير متناقض ، وان يكون ما يقوله المرشد وما يفعله متطابقا وغير متناقض وان يكون مدركا لمشاعره تجاه العميل أو تجاه الآخرين ومتقبلا ومعبرا عنها صراحة ودون خداع وبأسلوب لبق.

2- تقديم الاعتبار الايجابي غير المشروط للعميل ، وان يلمس العميل هذه المحاولة من المرشد.

3- أن يظهر المرشد التفهم الكامل للإطار المرجعي الخاص بالعميل ، كما لو كان إطاره المرجعي الخاص به.

4- أن تكون عملية الاتصال والتفاهم بين المرشد والعميل كاملة وواضحة.

5- أن تكون هناك معاناة فعلية يشعر بها العميل الذي يأتي من اجل الاستفادة من العملية الإرشادية ومن هذه المعاناة : القلق ، على سبيل المثال.

مراحل العملية الإرشادية:

أورد شيلنج مجموعة من المراحل يتم خلالها العمل الارشادي وفق هذا الاتجاه . وهذه المراحل هي:

1- المرحلة الأولى:

يأتي العميل إلى المقابلة الإرشادية باستعداد ضعيف للتفاعل مع المرشد ومن مظاهر ذلك عدم وجود الرغبة لديه في التحدث بحيث ينصب حديثه على الموضوعات الخارجية عن نفسه ، من مواقف وأشخاص . كما لا يكون العميل مدركا لمعنى بعض المفاهيم كالمشاعر والجوانب الشخصية . فالعميل هنا يفشل في التعرف على مشكلته والحديث عنها ، بل لا يكون راغبا في إحداث التغيير والنمو في شخصيته . وهنا يصبح من الصعب ممارسة العمل الإرشادي مع هذا النوع من العملاء ، بحيث يفضل أن يقوم المرشد باستخدام بعض الأساليب العلاجية الأخرى مع هذا الفئة ، مثل الإرشاد الجماعي ، أو العلاج بواسطة اللعب حتى يشعر العميل بقبول واهتمام من الآخرين ومن ناحية أخرى تكون جهود المرشد مثمرة.

2- المرحلة الثانية:

في هذه المرحلة يكون العميل لا مباليا ولكنه أكثر انفتاحية على العمل الإرشادي من المرحلة السابقة فهو يبدأ بمناقشة بعض الموضوعات الخارجية مبتعدا عن الحديث عن إطاره المرجعي فليس لديه إحساس بالمسؤولية الشخصية في المواقف التي يتحدث عنها ولا يأتي على ذكر نوعية مشاعره الحالية وان كانت تبدو عليه آثار بعض المشاعر كالغضب مثلا وحتى إن ذكر بعض المشاعر فإنه يتطرق إلى مشاعره الماضية.

3- المرحلة الثالثة:

تبدو قدرة العميل على الحديث في هذه المرحلة أكثر وضوحا من نفسه وخبراته ولكنه يتحدث عن ذلك وكأنه الضحية لتلك الخبرات والإحداث وليس له دور في حدوثها أن إدراكه لنفسه ما زال ضعيفا وخاصة حول رؤية الآخرين له كما انه يستمر في الحديث عن المشاعر السابقة مع إنكار مشاعره الحالية . أن العميل في هذه المرحلة يبدأ في التعرف على عوامل بناء شخصيته ولكنه لا يزال غير مؤهل للمساعدة في ذلك حيث لا يزال يفتقر إلى القدرة على اتخاذ القرار كما لا يزال يشعر بالإحباط نتيجة العوائق التي لا تساعده على اتخاذ القرارات الفعالة لنمو شخصيته وعادة يأتي العملاء إلى العمل الإرشادي وهم في هذا المرحلة.

4- المرحلة الرابعة:

في هذه المرحلة يتمكن العميل من التعرف على مشاعره السابقة ويلمس صلته بها ، ولكنه لا يزال غير قادر على الحديث عن مشاعره الحالية وان كان يبدي الخوف من وجود بعض المشاعر لديه وهكذا يظهر التفكك في أسلوبه في التعبير عن تلك المشاعر وخبرته نحوها ولكن هذه المرحلة تتميز بظهور بعض ملامح الذات لدى العميل ويبدأ في التمييز بين مشاعره والإحساس ببعض المسؤولية تجاه موضوع

مشكلته . فهو أشبه ما يكون بالشخص الذي يبدأ السباحة عن طريق لمس الماء لمعرفة حرارته عمقه فالعميل هنا لا يزال خائفاً من الخوض في العلاقة الإرشادية محاولاً التأكد من مدى تأثيرها عليه . وما يحدث في هذه المرحلة يشكل عائقاً للعملية الإرشادية في كثير من الأحيان.

5- المرحلة الخامسة:

في هذه المرحلة ينطلق العميل في التحدث عن مشاعره الحالية ولكن الحديث عنها غالباً ما يكون ممزوجاً بالألم والخوف أكثر منه بالسعادة . إن العميل هنا يبدأ في تحديد مشاعره الخاصة به وتحديد خبراته ولكن بصورة غير واضحة كما يبدو الميل لدى العميل للاعتراف بمسؤوليته تجاه الأحداث الخاصة به ويزداد قبوله لهذه المسؤولية وبهذا يكون إحساسه بالمشاعر وإدراكه لذاته أفضل مما سبق.

6- المرحلة السادسة:

وتوصف هذه المرحلة بأنها مرحلة إدراك المشاعر فالعميل يدرك مشاعره وخبراته الراهنة ويتحدث عنها بموضوع ويحدد علاقته ومسؤوليته بها وتظهر آثار انفعالات العميل في أثناء حديثه على أشكال عدة كال بكاء والتنهّد والضحك والاسترخاء حيث يحدث التطابق هنا وتكون الذات وخبراتها هي محور الحديث وهنا تكون المهمة الإرشادية أقل صعوبة مع هذه الفئة من العملاء أو حين يصل العميل إلى هذه المرحلة.

المرحلة السابعة :

في هذه المرحلة يصبح العميل في نهاية العمل الإرشادي إن لم يكن بحاجة إليه بعد الآن فالعميل يكتسب هنا مجموعة من المشاعر الجديدة ويتقبل التغييرات التي طرأت على مشاعره السابقة التي كانت سبباً في معاناته ومشكلته . كما يشعر العميل بالثقة والسعادة تجاه العمل الإرشادي ويزداد ارتباط الذات بعالم الخبرة وتقويم الخبرة بصورة أكثر فعالية وإحداث التغيير اللازم فيها من أجل التوافق السليم.

إن المحور الأساسي للإرشاد وفق هذا الاتجاه هو أن سلوك العميل لا يمكن فهمه إلا من خلال وجهة نظر العميل وكيفية إدراكه لنفسه وللعالم من حوله كما أن التغيير المطلوب إحداثه في سلوك العميل لا يمكن أن يتم ما لم يكن العميل راضياً عنه وبهذا يكون دور المرشد مقتصرًا على إيجاد المناخ الجيد الذي يساعد على فهم العميل وطريقة تفكيره والتأكد من مشاعره عاكساً هذه المشاعر والأفكار وموضحاً لها لكي يتمكن العميل من رؤيتها جيداً وتقويمها وتعديلها أو تغييرها وتوجيه نفسه نحو سلوك أكثر توافقاً وأكثر تحقيقاً للذات (الزيادي ١٩٨٨م)

الأسئلة المستخدمة في أثناء العملية الإرشادية:

تركز الأسئلة التي يوجهها المرشد إلى العميل طبقا لهذا الاتجاه على المشاعر الحقيقية للعميل عن نفسه ومشكلته وإمكاناته ونظرة الآخرين إليه ومحاولة المرشد عكس هذه المشاعر والتأكد من وجودها فعلا لدى العميل وذلك لمعرفة العالم الداخلي للعميل ونظرته للأشياء ورأيه فيها ومدى تأثير تلك المشاعر في سلوك الفرد ومن الأسئلة المستخدمة في هذا المجال :

س١: مرحبا بك . هل بالإمكان أن تحدثني عن مشكلتك ؟

س٢: أود معرفة ماذا يعني ذلك بالنسبة لك ؟

س٣: أنت تشعر بالوحدة لذا فأنت تريد تكوين بعض الصداقات ,

أليس كذلك ؟

س٤: انه وضع محزن أن تبقى وحيدا دون أصدقاء ودون وجود التعامل

الحسن من الآخرين . أليس كذلك ؟

س٥: يبدو انك حزين بالفعل ، وتعتقد انه لا يوجد شخص يقف

معك إنني اتفق معك . إنني شخصيا اشعر بالألم من الموقف

الذي تواجهه.

س٦: من خلال حديثك لا يبدو انك مدرك لمشاعرك الداخلية

حتى الآن أليس هذا صحيحا ؟

س٧: من الصعب أن تجعل الآخرين يدركون كيف يسيئون إليك . ألا تتفق معي ؟

س٨: أرى انك ما زلت تفضل إبقاء مشاعرك داخلك بدلا من أن تعبر عنها . أليس

ذلك صحيحا ؟

س٩: أنا مندهش من أن توترك يتعلق بالمهنة التي تعمل بها . إنني

أود معرفة الجوانب الأخرى من حياتك بالإضافة إلى موضوع

المهنة تحدث عن كل جانب بصورة مستقلة عن موضوع العمل.

س١٠: يبدو لي أن إمكاناتك تشير إلى أشياء مهمة في حياتك ، ولكنك لا ترغب في الاستماع إلى ما تشير إليه هذه الإمكانيات المحدودة . إنني اشعر بمدى صعوبة قبولك للحقيقة القائلة انك غير قادر على التعرف على بعض أمورك ومع هذا فانك تتمنى أن تكون إنسانا قويا . هل هذا صحيح ؟

خطوات الإرشاد النفسي عند روجرز :-١

1. الاستكشاف والاستطلاع : أي تعرف مصادر قلق المسترشد وتوتره، وتحديد الجوانب السلبية والايجابية في شخصية المسترشد؛ كي يفهم شخصيته ويستغل الجوانب الايجابية منها لتحقيق أهدافه.

2. توضيح وتحقيق القيم : يساعد المرشد المسترشد في زيادة فهمه وإدراكه لقيمه الحقيقية بهدف تعرف التناقض فيما بينها، والكشف عن أسباب التوتر الناجم من اختلاف قيمه عن الواقع. هنا يقوم المرشد بتوضيح الفرق بين القيم، والآمال، والقيم الحقيقية، والقيم الزائفة.

3. المكافأة وتعزيز الاستجابات : يوضح المرشد مدى التقدم أو التغيير الايجابي ويقويه لدى المسترشد كخطوة أولية للتغلب على مشكلاته الانفعالية .

العلاقة الإرشادية :-واقترض روجرز ثلاثة شروط من اجل بناء العلاقة الإرشادية :-

1 .الصدق والأصالة من جانب المرشد، : المرشد لا يزيّف الحقائق ويقدم الصور الصادقة عن نفسه.

2 .الاعتبار الايجابي غي المشروط : المرشد يحترم المسترشد ويعطيه قيمته كإنسان.

3 .الفهم المتعاطف : الإصغاء جيدا من قبل المرشد للمسترشد وينتبه للتعبيرات اللفظية المستخدمة وما مفهومه عن بعض المفردات مثل الخبرات.

أن العلاقة الإرشادية تقوم بين المرشد والمسترشد من وجهة نظر روجرز على ما يلي :

١- .الفهم الموضوعي للعميل من خلال وجهة نظره وبالطريقة التي ينظر فيها إلى نفسه والى العالم.

2 .تقبل المسترشد بغض النظر عن السلوك الذي يبديه.

3 .قبول المرشد فيما يفعله المسترشد بحيث يجب أن لا يخالف ما يقوله يكون حيادياً

. وهناك مكونات رئيسية في نظرية الذات لكارل روجرز.

وهذه المكونات هي: الذات، مفهوم الذات، الخبرة، الفرد، والسلوك، المجال الظاهري. الذات : Self تمثل الذات قلب نظرية روجرز. ومفهوم "الذات" قديم قدم الحضارة المصرية، وقد مر مفهوم "الذات" بنمو ديني فلسفي عبر التاريخ، واقتبسه المفكرون اليونان مثل أفلاطون وسقراط وأرسطو وفلسفوه، ثم احتضنه المفكرون العرب مثل العلامة ابن سينا في القرن العاشر والعالم الفيلسوف أبو حامد الغزالي في القرن الحادي عشر، ولقد علمنا الله ما لم نكن نعلم عن: النفس الملهمة، والنفس اللوامة، والنفس البصيرة، والنفس مطمئنة، والنفس الأمانة بالسوء، ويقول الغزالي: إن الوجوه الأربعة الأولى للنفس البشرية حميدة أما الأخيرة فهي غير محمودة وقد ذكر ابن سينا "٩٨٠- ١٠٣٧" مفهوم الذات على أنه الصورة المعرفية للنفس البشرية، وتكلم من جاء بعد ذلك من المفكرين عن مفهوم "الذات" متذبذبين بين الروح Soul وتارة وبين الذات Self تارة أخرى مثل جون لوك Loke ؛ "١٦٣٢" 1740" -؛ Hume وهيوم "١٧٥٣-١٦٨٥" ؛ Berkeley بيريكلي "١٧٠٤" وتوماس براون Brown ؛ "١٧٧٨-١٨٢٠" وجيمس ميل Mill ؛ "١٨٢٩" وكانت Kant ؛ "١٨٣٨" وفي العقد الأخير من القرن التاسع عشر فقط بدأ المفهوم "العجوز" للذات يحتل مكانه الصحيح في علم النفس "الرضيع" كمفهوم نفس خلال كتابات وليام جيمس James ؛ "١٨٩٠" ومنذ بداية القرن الحالي أخذت معظم النظريات النفسية تتبنى مفهوم "الذات Self" أو "الأنا ego" كمفهومين هامين في دراسة الشخصية والتوافق النفسي، ولكن النظريات اختلفت حول طبيعة الذات وبنيتها وتركيبها وأبعادها ووظائفها، وحتى على تعريفها، وكان الخلط كثيرا بين مصطلح الذات ومصطلح الأنا تارة على أنهما مختلفان وتارة على أنهما مترادفان. وقد وجد علماء النفس في النصف الأول من القرن العشرين أنه لا يمكن الكتابة في علم النفس دون الاهتمام بالذات، ومنذ العقد الرابع من هذا القرن أخذت الذات مكانه الطبيعي في دراسات علم النفس، وأصبح مفهوم الذات الآن ذا أهمية بالغة ويحتل مكان القلب في الإرشاد والعلاج النفسي، وكثرت الدراسات والبحوث وظهر ما يسمى سيكولوجية الذات. "Psychology Self" حامد زهران 1966". ؛ Zahran وهكذا نرى أن مفهوم "الذات" قديم قدم الحضارة المصرية ذاتها، وجديد جدة أي مفهوم نفس معاصر وضع تحت ضبط البحث النفسي العلمي. ويلخص تاريخ الذات ومكانها في علم النفس قول ماثور "إن علم النفس فقد أولا روحه ثم فقد وعيه وشعوره ثم فقد عقله، ولكنه لحسن الحظ وجد ذاته واكتشف نفسه." وعلى كل حال فقد اختار المؤلف تعريف الذات كما حدد في نظرية روجرز. الذات هي كينونة الفرد أو الشخص. وتنمو الذات وتتفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي، وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة، وتشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية، وقد تمتص قيم الآخرين، وتسعى إلى التوافق والالتزان والثبات وتنمو نتيجة للنضج والتعلم، وتصبح المركز الذي تنظم حوله كل الخبرات.

دور المرشد في العلاقة الإرشادية:-

المرحلة الأولى : تكون مهمة المرشد تنحصر في خلق جو من المودة والتعاون والتقبل والتوضيح.

المرحلة الثانية : وظيفة المرشد هي عكس مشاعر المسترشد وتجنب التهديد.

المرحلة الثالثة : توفير مدى واسع من أنواع السلوك لتوضيح الاتجاهات الأساسية لذلك يقوم المرشد بإتباع مجموعة من المعطيات لتكوين صورة عن المسترشد وذلك كي يدرك المشكلة كما يراها المسترشد .

ومن هنا نرى أن دور المرشد لا يقوم بإعطاء وسيلة العلاج ولا يقترح على المسترشد ما يجب عمله لذلك فإن دوره هو فقط حول عالم المسترشد دون الدخول فيه. لذلك يجب أن يكون التعاطف موضوعيا وبدون أي تدخل كما يعكس مشاعر المسترشد ومدى فهمه واستيعابه لما يقوله ويشعر به.

الجوانب الأساسية للعلاقة الإرشادية:-

1. التقبل : يجب أن يتقبل المرشد المسترشد كما هو، كما يجب أن يكون المرشد متكاملًا ومتماسكًا ولا يوجد عنده تناقض.

2. التفهم : عندما المرشد يجعل نفسه في عالم المسترشد الخاص ويتفهمه يساعد المسترشد بالكشف عن أعماق ذاته، وما يطويه بداخله.

3. الاستماع : إن الاستماع عند المرشد أهم بكثير من الكلام، لأن هذا يكشف للمرشد عن مكونات المسترشد من خلال الألفاظ التي يتلفظ بها أو الحالة التي يكون بها .

4. التعاطف : إن التعاطف أساس العلاقة الإرشادية لهذه النظرية برأي روجرز.

5. الاحترام الايجابي الدافئ غير المشروط : وهي تقبل المسترشد كما هو لتساعده بالشعور بالألفة والحرية بالتعامل مما يؤدي إلى فتح الذات في الجلسة الإرشادية.

6. الزيف (عدم الحقيقة) : وطريقة تعامل المرشد بالوضوح يؤدي المسترشد إلى الوضوح والتلقائية في التعبير.

7. الاحترام : من الأمور المهمة في العلاقة الإرشادية احترام المرشد للعميل، مما يساعد المسترشد إلى الوصول إلى ذاته وتقييمها .

8. الفورية : يجب على المرشد الانتباه إن الجلسة الإرشادية ليست لحل أو عرض مشاكله، فينفع خلال الحديث ويعرض شعوره التي يتوالد نتيجة حديث المسترشد.

9. الواقعية : على المرشد توصيل المسترشد إلى التفكير الواقعي.

10. المواجهة : أن يعلم المرشد بأفكار وسلوكيات وبيئة المسترشد كما يراه المسترشد وينقله له، بالإضافة إلى ترك الفرصة للعميل باستخدام الألفاظ التي تروقه.

أهداف استخدام النظرية في الإرشاد المدرسي:-

1. مساعدة الطالب لان يصبح أكثر نضجا وتحقيقا لذاته.

2. مساعدة الطالب على أن يتقدم بطريقة ايجابية بناءة.

3. مساعدة الطالب على النمو الاجتماعي.

سلبيات النظرية:

1 .تتعامل مع أصناف محددة من المنتفعين ذوو الصلة باضطراب مفهوم الذات وممن لديه القدرة على تحمل المسؤولية الشخصية.

2 .يهمل عملية التشخيص رغم اجماع معظم طرق الإرشاد على أهمتها.

3 .يراعي الإنسان على حساب العلم والحقيقة ، اذ أن المنتفع هو مصدر المعلومات الوحيد ، والمهم عند روجرز هو كيف يرى المنتفع المشكلة لا كما هي حقيقة.

4 .يترك العنان للمنتفع مما قد يدفع المنتفع إلى الغوص في دوامات ومناهات ولا يصل إلى حل محدد.

5 .لا يناسب توقعات عدد من المنتفعين من المرشد من حيث تقديم المعلومات او النصح أو المواجهة.

ايجابيات النظرية:

1 .تصلح للتعامل مع عدد كبير من المشكلات او الاضراب ذا العلاقة باضطراب مفهوم الذات لدى الفرد.

2 .تحترم الإنسان واراادته وتنظر اليه نظرة ايجابية وانه مدفوع بدافع داخلي للمحافظة على نفسه وتطويرها على العكس من النظرية السلبية ل فرويد.

3 .تناسب مع الاسلوب الديموقراطي في الحياة.

4 .علاجها سريع اذا ما قورن بالمدرسة التحليلية لذا هي تختصر الوقت والجهد.

5. سهلة وبالامكان تعلم تكنيكاتها بسهولة / ومناسبة للتعامل مع الإنسان وقد تم تبني
تكنيكاتها العلاجية من قبل العديد من المعالجين والمرشدين من اصحاب التوجه
الانساني وغيرهم.

6. تمثل المنهج الوسط بين النظرية التحليلية والنظرية السلوكية.

7. تعمل على توفير مناخ نفسي آمن يساعد المنتفع على البوح بمكونات الذات
الخاصة لديه.

8. تؤكد على ضرورة معرفة توجهات الإنسان الفكرية والحياتية قبل العمل معه ،
وتعتبر ذلك جوهر المرحلة الأولى من العلاج إلى جانب بناء العلاقة العلاجية .تليها
مرحلة العلاج المتمركز حول المشاعر ، ثم مرحلة العلاج المتمركز حول الخبرات

انتقادات لنظرية روجرز

إن العلاج الذي يركز على العميل الذي ابتكره روجرز يدور حول تقديم
تقدير إيجابي غير مشروط للعملاء. وهذا يعني أن العميل لا يُحكم عليه أثناء العلاج
بالكلام. ومع ذلك، فإن الانتقادات الموجهة إلى نظرية روجرز هي أن العميل قد
يشعر وكأنه يتلقى إقرارًا بأفعاله بينما قد يكون من الأفضل له تلقي التوجيه. يتم
تشجيع العميل على تحقيق إدراك الذات ولكن لا يتم تشجيعه على حل الصراعات
الداخلية. يقترح التحليل النفسي أن العميل يحل صراعاته الداخلية. أحد الانتقادات
الموجهة إلى العلاج الذي يركز على العميل الذي ابتكره روجرز هو أنه ليس
مصممًا للعميل لحل صراعاته الداخلية. هناك نقطة ضعف أخرى في العلاج الذي
يركز على العميل الذي ابتكره روجرز وهي أنه نظرًا لأن النهج صادق، فقد يشرح
المعالج للعميل أن العميل لا يحتاج إلى أن يكون وكيلاً نشطاً للتغيير. ولأن روجرز
اقترح التقدير الإيجابي غير المشروط، فإن شرح ذلك للعميل قد يؤثر على العميل
بأنه لا يستطيع حل صراعاته. تعرض روجرز أيضًا لانتقادات بسبب علاجه
الإنساني لأنه نظرية رائعة، ولكن هناك مخاوف بشأن ما إذا كان تقدير وقبول
العملاء دائمًا يؤدي بالفعل إلى نموهم أم لا. إن نظرية روجرز تحظى بالاحترام
ولكنها تتعرض للانتقاد فيما يتعلق بما إذا كانت مبادئه في العلاج تعمل بشكل فعال
في البيئة السريرية أم لا. إن التحليل النفسي يضع القوة في أيدي المعالج لمساعدة
العميل على حل الصراعات الداخلية. يمنح العلاج المرتكز على الشخص العميل
القدرة على تقييم ما إذا كان يعيش حياة جيدة ويختبر المبادئ السبعة ليصبح فردًا
يعمل بكامل طاقته. هناك انتقاد آخر للعلاج المرتكز على الشخص وهو أنه لا يوفر

الدعم الكافي للعميل حتى يتمكن العميل من التغيير. قد يعتقد العميل أن تصرفاته غير اللائقة مقبولة بسبب مقدار القبول وعدم الحكم من قبل المعالج.

المراجع :

حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الثانية، القاهرة: عالم الكتب، ١٩٨٠م.

فوقيه محمد راضي: الإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، الرياض: مكتبة الرشد، ١٤٣٣

سالم حمود الحراحشه: التوجيه والإرشاد بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، لدمام: مكتبة المتنبى، ١٤٢٦