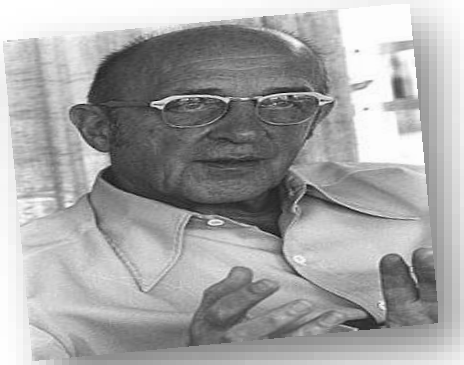
نظرية التمركز حول الذات
كارل روجرز



نبذه عن حياة كارل روجرز

-ولد في شيكاغو.

-هو الابن الأوسط في عائلة كبيرة مرتبطة بعضها ببعض.

-تعرف على علم النفس الإكلينيكي على يد السيدة ليتاهو لينجورث.

-تأثر روجرز بأوتورك المحلل النفسي كان قد انفصل عن التعاليم الأصلية لفرويد.

-كان رئيسا للجمعية الأمريكية.

فلسفة او المبدأ المحوري في النظرية

- الايمان بأهمية الفرد وانه مهما كانت مشكلته فإن لديه العناصر الطيبة في مكونات شخصيته التي تساعده علي حل مشكلته بنفسه وان الطبيعة البشرية خيرة والفرد قادر علي تقرير مصيره بنفسه ..
- يمكن فهم الفرد فقط اذا تمكنا من فهم كيفية ادراكه للعالم من حوله ومشاعره تجاه هذا العالم والذى يهم المعالج هنا هو كيفيه تفسير العميل للإحداث التي تمر به وليست الاحداث ذاتها .(تعرف بالنظرية المتمركزة حول الشخص)

التصورات الرئيسية للنظرية :-

-الكائن العضوي وهو الفرد بكليته.

-المجال الظاهري وهو مجموع الحياة أو الخبرة.

-الذات هي الجزء المتمايز في المجال الظاهري تتكون من نمط الإدراكات و القيم الشعورية بالنسبة للأنا و ضمير المتكلم.

خصائص الكائن:

-أنه يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري حتى يشبع حاجاته.

-إن له دافعا أساسيا واحدا وهو أن يحقق و يصون ذاته.

-أنه قد يرمز لخبراته لتصبح شعورية أو قد ينكر عليها الرمز و تظل لا شعورية أو يتجاهلها كليا.

خصائص الذات :-

-أنها تنمو من تفاعل الكائن مع البيئة.

-قد تمتص قيم الآخرين بطريقة مشوهة.

-تنزع الذات إلى الاتساق.

-يسلك الكائن بأساليب تتسق مع الذات.

-الخبرات لا تتصور مع الذات و تدرك بوصفها تهديدات.

-قد تتغير الذات نتيجة للنضج و التعلم.

الجوانب الأساسية المكونة لمفهوم الذات:-

١-الخبرة: هي شيء أو موقف يعيشه الفرد في زمان و مكان معين و يتفاعل الفرد معها و يتأثر بها، و يحول الفرد خبراته إلى رموز يدركها و يقيمها أو يتجاهلها أو ينكرها.

٢-الفرد: لديه دافع أساسي لتأكيد و تعزيز ذاته و يتفاعل مع واقعه في إطار ميله لتحقيق ذاته، و لديه حاجة أساسية للتقدير الموجب و هذا التقدير متبادل مع الآخرين المهمين في حياته.

٣- المجال الظاهري / الظاهراتي :الاشخاص يختلفون في ادراك الاشياء والاحداث نظرا تفاوت حواسهم ودرجة انتباههم وتنوع خبراتهم وبذلك يتم ملاحظة المجال الظاهري للسلوك من وجهة نظر الفرد نفسه (مثال السير في الظلام).

ليس المهم الحدث نفسه بل كيف ينظر الفرد له ويفهمه .

٤-السلوك: نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد لتحقيق و إشباع حاجاته، و يتفق معظم السلوك مع مفهوم الذات ومع المعايير الاجتماعية. و يمكن تغيير السلوك و تعديله و يصحبه الانفعال و يسهله.

المجال الظاهري:-

هو عالم الخبرة المتغيرة باستمرار وهو كل الخبرات وهو عالم شخصي بذاته و يتفاعل الفرد مع المجال الظاهري كما يدركه .

تحتوي نظرية الذات على ثلاث موضوعات وهي المستويات التي تنمو من خلالها الذات:-

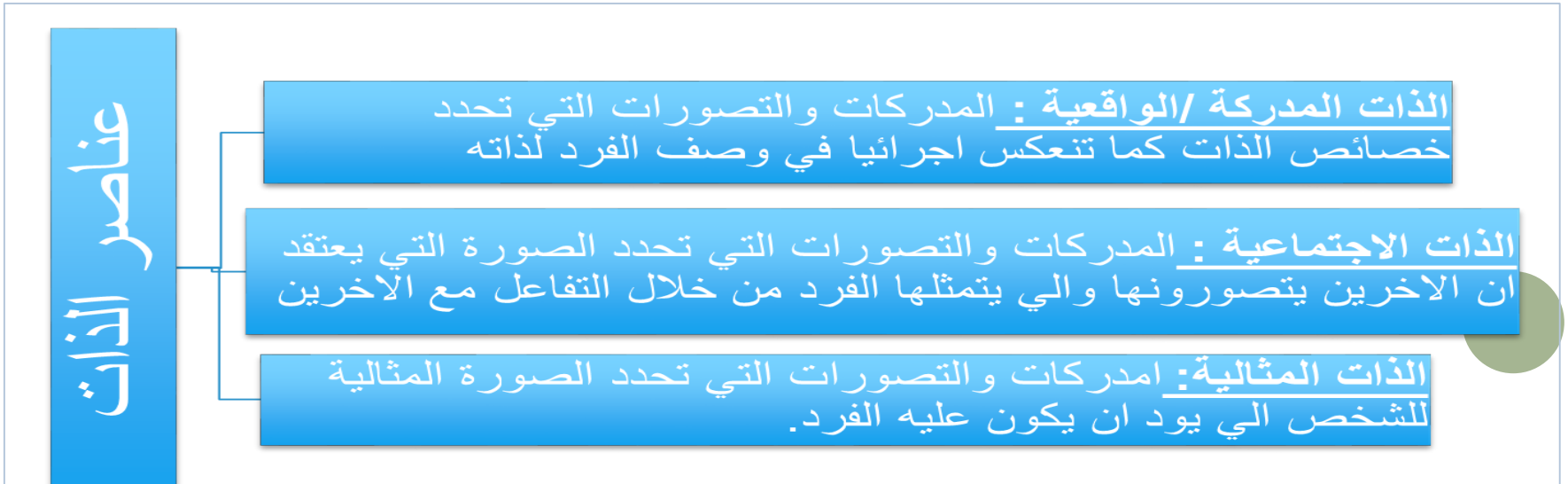
١-موضوع تحقيق الذات: في تحقيق الذات كل العمليات التي يمايز بها الإنسان نفسه عن الآخرين و يمايز بها وظائفه العضوية عن الاجتماعية و لكن قبل أن تستطيع الشخصية القيام بأي شيء عليها أن تبدأ في الواقع.

٢-موضوع إبقاء الذات: على الفرد أن يفهم ذاته إلى أقصى حد ممكن فمستوى الإبقاء يؤدي إلى ثراء و نضج الشخصية كلها

٣-موضوع تقوية الذات: لا يتحقق تقوية الذات بسهولة و بساطة و إنما تكون نتيجة الصراع و الجهد ، إنها عملية فقد و كسب لأهداف الفرد.

عناصر الذات عن روجرز

- مفهوم الذات: تمثل الذات لب وجوهر النظرية. تنشأ من خلال تفاعل الفرد مع الاخرين والتفاعل مع مجاله الظاهري (مدركاته) حيث يبدآ تدريجيا بتمييز جزء من خبراته يدعى (الذات).
- مميزات ذات الانسان:
- انها عبارة عن مدركات وقيم تنشأ من تفاعل الفرد مع بيئته .
- تحافظ وتوجه سلوك الفرد.
- انها في حالة نمو وتطور نتيجة التفاعل المستمر مع المجال الظاهري.
- ان الفرد لديه اكثر من ذات : الواقعية ، المثالية ، والاجتماعية



و لقد أبرز روجرز طبيعة هذه المفهومات و علاقتها المتداخلة في تسع عشرة قضية و التي قدمها في كتاب (العلاج المتمركز حول العميل):-

١-يوجد كل فرد في عالم من الخبرة دائم التغير هو المجال الظاهري عند سينج و كومز ولو أن روجرز لا يفترض مثلهما ، فهو يقرر أنه من المحتمل أن جزاء صغيرا فقط هي الذي يدرك شعوريا . و يتكون الشعور عند روجرز مما يمكن ترميزه (تحويه الى رموز).

ووفقا لهذه القضية فإن الشخص هو أحسن مصدر للمعلومات عن نفسه .

٢-يستجيب الكائن للمجال كما يخبره و يدركه و هذا المجال الإدراكي هو الواقع بالنسبة للفرد، و تؤكد هذه القضية أن الشخص لا يستجيب للمثيرات الخارجية او الاضطرابات الداخلية كما هي و إنما يستجيب إلى خبراته عن الظروف.

فالواقع عنده هو ما يظنه الحقيقة بصرف النظر عن احتمال انه حقيقي او غير حقيقي، فليس كل ما يخبره الفرد و يعتقده هو الواقع بالنسبة إليه بل هو مجرد فرض عن الواقع موضوع تحت الاختبار قد يتحقق و قد لا يتحقق.

٣-الكائن الحي له نزعة واحدة أساسية و هي تحقيق و تقوية الكائن الحي الذي يحيا الخبرة. و قد استعار روجرز هذه القضية من سنيج و كومز.

و تشير هذه القضية إلى أن الكائن الحي نظام واحد دينامي يعد الباعث الواحد منه تفسيرا كافيا للسلوك بأكمله.

٤-السلوك في أساسه محاولة موجهة نحو هدف هو إشباع الحاجات التي يخبرها الكائن الحي في مجاله كما يدركه ، وعلى وجود حاجات كثيرة فإن كلا منها يخدم النزعة الأساسية . و لكن روجرز في مناقشة تلك القضية يقر بأن الحاجات تثير سلوكا ملائما .

-يصاحب الانفعال السلوك الموجه نحو الهدف و يسهل مهمته بوجه عام. فيرتبط نوع الانفعال بتلك النواحي من السلوك التي تجد في الطلب، فالشخصية تحاول إحداث التكامل بين نوعية من الانفعالات غير السارة المتهيجة و الانفعالات الهادئة . و يحدد الإدراك شدة الاستجابة الانفعالية فإن تهددت حياة الفرد لخطر ما زادت شدة انفعالاته أما اذا كان تافها فيقل الانفعال.

٦-إن أحسن موقع ممكن لفهم السلوك هو من خلال الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه. فالسلوك الذي قد يبدو غريبا أو لا معنى له في نظر الملاحظ الخارجي قد يكون سلوكا غرضيا إلى حد بعيد بالنسبة للفرد نفسه، ففي حياة كل فرد نظائر في حياة الآخرين. و لذا فإنه من الممكن أن نستدل من هذه النظائر على السلوك الاستنباطي.

٧-يتمايز جزء من الإدراك الكلي بالتدرج ليكون الذات. يتبع روجرز آراء ينج و كرمز فيؤكد أن الذات الظاهرية تتمايز من المجال الإدراكي الكلي و الذات هي وعي الفرد الموجود و نشاطه.

٨-نتيجة للتفاعل مع البيئة ومع الأحكام التقويمية للآخرين بشكل خاص يتكون بناء الذات من نمط تصويري منظم و متسق من إدراكات خصائص و علاقة الأنا و ضمير المتكلم، فالخبرة مع الآخرين تساعد الفرد أن ينمي إحساسا بالذات.

٩-القيم المرتبطة بالخبرات التي تشكل جزاء من بناء الذات هي في بعض الحالات قيم يخبرها الكائن الحي بصورة مباشرة ، و في بعض الحالات قيم يستدمجها أو يأخذها عن الآخرين ولكن تدرك بطريقة مشوهه كما لو كانت قد خبرت بطريقة مباشرة.

١٠-تتحول خبرات الفرد التي تحدث له في حياته(أ) إلى صورة رمزية تدرك و تنظم في علاقة ما مع الذات (ب) يتجاهلها الفرد حيث لا تدرك بعلاقة بناء الذات (ج)يحال بينها و بين الوصول إلى صورة رمزيه أو تعطى صورة رمزية مشوهة.

١١–تتسق معظم الطرق التي يختارها الفرد لسلوكه مع مفهومه عن نفسه. فإن أحسن طريقة لإحداث تعديل في السلوك . فالعلاج حول العميل علاج متمركز حول الذات

١٢–قد يصدر السلوك في بعض الحالات عن خبرات و حاجات عضوية لم تصل إلى مستوى التعبير الرمزي.

١٣–ينشأ سوء التوافق النفسي حين يمنع الكائن الحي عددا من خبراته الحسية و الحشوية ذات الدلالة من بلوغ مرتبة الوعي و يؤدي هذا إلى الحيلولة.

١٤–يتوفر التوافق النفسي عندما يصبح مفهوم الذات في وضع يسمح لكل الخبرات بأن تصبح متمثلة في مستوى رمزي و على علاقة ثابتة مع مفهوم الذات. فإن لروحرز جهازين هما الكائن الحي و الذات.

١٥–قد تدرك أي خبرة لا تتسق مع بنية الذات أو تنظيمها كتهديد و كلما كثرت هذه المدركات زاد الجمود في تنظيم بنية الذات .

١٦–في ظل ظروف خاصة تتضمن أساسا انتقاء أي تهديد للذات يصبح إدراك الخبرات التي لا تتسق مع مفهوم الذات أمرا ممكنا، كما يصبح من الممكن مراجعة بناء له.

١٧–حين يدرك الفرد جميع خبراته الحسية و الحشوية و يتقبلها في نظام واحد متسق و متكامل يصبح أكثر مفهوما للآخرين و تقبلا لهم كأفراد .

١٨–يستجيب الكائن الحي إلى المجال الظاهري ككل منظم و تشير كلمة كل منظم إلى مفهوم يؤكد على أهمية دراسة الظاهرة من خلال الكائن الحي او الكل .

١٩–مع إدراك الفرد لمزيد من خبراته العضوية و تقبله لها في بنية الذات يجد أنه يستبدل نظامه القيمي الحالي بعملية تقييم عفوية مستمرة.

اسباب نمو السلوك المضطرب

- عدم التطابق بين العالم الشخصي(العالم كما يدركه الفرد) والعالم الخارجي (العالم كما هو).
- عدم التطابق بين الذات المدركة(الواقعية) والذات المثالية.
- الصراع بين الذات والكائن العضوي فيشعر الفرد بأنه مهدد وقلق.

تركيب الشخصية وتطورها

- يرى بعدم وجود ضرورة ملحة في وضع تركيبات بنائية محددة للشخصية.
- لم يحدد مراحل معينة لنمو وتطور الشخصية من الرضاعة حتي الرشد ولكن ركز بشكل اكبر علي دور تقييمات الاخرين في إعاقة او تسهيل عملية تحقيق الذات ..
- يري بأن الطفل الصغير له حاجتين رئيسيتين:

١. الحاجة الي تقدير إيجابي بواسطة الاخرين .

٢. الحاجة الي تقدير إيجابي ذاتي .

الناتج النهائي لوجهة نظر روجرز في هذه العبارات:-

تعد هذه النظرية الظواهرية الطابع في أساسها و تركز في المقام الاول على الذات كمفهوم تفسيري وهي تصور نقطة النهاية لارتقاء الشخصية بوصفها اتفاقا أساسيا بين المجال الظواهري للخبرة و البناء التصوري للذات.

أدخل روجرز ثلاث مفهومات توحيديه جديده هي:-

١-الحاجة إلى الاعتبار الإيجابي.

٢-الحاجة إلى اعتبار الذات.

٣-شروط التقدير.

(العلاج المتمركز حول العميل)

لقد ذاعت شهرة طريقة روجرز في العلاج النفسي الممركز حول العميل حيث بنيت هذه النظرية أساسا على خبرته في التوجيه غير المباشر و أذاع صيته في الأوساط السيكولوجية بسبب وضوح النظرية و الزمن القصير الذي يستغرقه العلاج بهذه الطريقة ، و أهم ما يقرر استخدام هذه الطريقة هو تفتُح العميل و تكامله بدرجة تُمكنه من أن يتمسك بزمام مشكلته في يده و أن يُعالجها بذكاء تحت إرشاد العلاج غير المُباشر وهذه الطريقة قد لا تُناسب كل أنواع اضطرابات الشخصية و انها تكون مناسبة جداً في حالات الإرشاد العلاجي و الاستشارة النفسية.

(ملامح العلاج النفسي المُتمركز حول العميل)

العميل: هو المُسترشد الذي تُقدم له خدمات الإرشاد .

المعالج النفسي: و يشترط ان يكون المعالج نفسه متوافقاً نفسياً .

عقد العلاج: إذ يلتقي المُعالج و العميل و يحاولوا تحديد ما يشبه عقد العلاج أو إتفاقاً غير مكتوب وفي جو حيادي سمح يحددان الموقف العلاجي و أبعاده ومسؤولية كل منهما .

أسلوب العلاج

١-كان الاهتمام قبل روجرز بالإستراتيجية ولكنه أصبح بعد ذلك بالتكنيك. واكد على مهارة المعالج وشخصيته في العلاقة العلاجية.

*دراسة بإن ٧٠% من نجاح العلاج النفسي يعود إلى.....

٢-أكد على سمات أساسية يجب توفرها في المعالج:

١- الاستشعار او التعاطف

٢- الدفء والاحساس بالأمان

٣- الإخلاص والثقة

٣-حياة الانسان متمثلة في الحاضر وليس في الماضي وهذا هو تركيز العلاج.

أسلوب كيو في تصنيف THE – Q-SOTE TECHNIQUE

و تتم إجراءات تطبيق اسلوب كيو التصنيفي على النحو الآتي:

– يزود المفحوص بمائة بطاقة تحتوي كل واحدة منها على عبارة كالعبارات الآتية :

– انا ذكي – كثيراً ما اشعر بالذل – لدي شعور باليأس – استطيع عادة ان أقرر شيئاً و أن أتمسك به

– احتقر نفسي – لدي اتجاه موجب نحو نفسي – أعبر عن انفعالاتي بسهولة

ويطلب من العميل أن يختار العبارات التي تصف ما هو عليه أفضل وصف ، وهذا الإجراء يتيح للمعالج النفسي أن يفحص عدداً من خصائص العملية العلاجية و يستطيع أن يفحص العلاقة بين الذات الواقعية و الذات المثالية عند بداية العلاج و في منتصفه و في نهايته ، و الطريقة الشائعة للتعبير عن هذه المتغيرات هي باستخدام مُعامل الارتباط .

(تحليل المحتوى)

تعتمد هذه الطريقة على تصنيف تغييرات العميل اللفظية التي تسجل في الجلسات في مجموعه من الفئات .

(تقويم نظرية الذات لروجرز)

أصبحت العلاقة في الإرشاد المبدأ الأساسي و السبب الرئيسي المساعد على تغيير سلوك العميل ، الاهتمام باتجاه و رغبة العميل أكثر من التركيز على الأساليب و الطرق الفنية في الإرشاد ، أصبحت هذه النظرية مُشجعه لإجراء الأبحاث العلمية في هذا الميدان .

(المآخذ التي أخذت على النظرية)

-إن النظرية لم تبلور تصوراً كاملاً لطبيعة الإنسان و ذلك لتركيزها الكامل على الذات و مفهوم الذات.

-يرى روجرز أن الفرد له وحده الحق في تحقيق أهدافه و تقرير مصيره ولكنه نسي أن الفرد ليس له الحق في السلوك الخاطئ .

-يؤكد روجرز أن الفرد يعيش في عالمه الذاتي الخاص و يكون سلوكه تبعاً لإدراكه الذاتي أي أنه يركز على أهمية الذاتية

-يضع روجرز أهميه قليله أو ثانوية للاختبارات و المقاييس كوسيلة لجمع المعلومات للإرشاد النفسي ، و اكتفى بأن أشار إلى أن الاختبارات و المقاييس يمكن أن تستخدم حين يطلبها العميل و أن المعلومات التي يحصل عليها المرشد يمكن الحصول على أفضل منها عن طريق المقابلة ونسي أن على المرشد أن يستخدم جميع الوسائل الممكنة للحصول على أكبر قدر من المعلومات لتحقيق أكبر نجاح لعملية الإرشاد النفسي .