



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

محاضرات مقياس العلاج ذو المنحى الإنساني لطلبة السنة الثالثة

تخصص علم النفس العيادي

د/ بورنان سامية

السنة الجامعية: 2020/2019

المحاضرة السابعة

نظرية الذات لكارل روجرز

الهدف من المحاضرة: تعريف الطالب بأهم نظريات المنحى الإنساني والمتمثلة في نظرية الذات لكارل روجرز من خلال التعرف على أهم مبادئ النظرية ومفاهيمها.

نظرية الذات لكارل روجرز Roger's Self Theory هي أحدث وأشمل نظريات الذات، وذلك لارتباطها بطريقة من أشهر طرق الإرشاد والعلاج النفسي وهي طريقة الإرشاد والعلاج الممركز حول العميل Client- centred، أو غير الموجه Nondirective وهذه النظرية بنيت أساسا على دراسات وخبرة روجرز في الإرشاد والعلاج النفسي.

وقد بدأ تاريخ نظرية الذات لكارل روجرز عندما بدأ روجرز الإرشاد والعلاج النفسي الممركز حول العميل، واتضح أول معالمها في كتابه "الإرشاد والعلاج النفسي سنة 1924، وعندما بلور بعض النقاط الهامة في العلاج النفسي الممركز حول العميل سنة 1946، وعندما كتب مقالا بعنوان "بعض الملاحظات على تنظيم الشخصية سنة 1947، وعندما كتب "العلاج الممركز حول العميل Client- Centered Therapy سنة 1951، وفي تجميعه الشامل للمركز للنظرية في المجلد الثالث من كتاب "علم النفس: دراسة علم" الذي حرره كوش Koch سنة 1959، وفي كتابه On Becoming a : Person: A Therapist's View of Psychotherapy سنة 1964، الذي لخص فيه التغيير الذي طرأ على نظريته منذ سنة 1942 حتى سنة 1961 قائلاً: في السنوات الأولى من تخصصي في الإرشاد والعلاج النفسي كنت أسأل السؤال الآتي: كيف أستطيع أن أعالج أو أغير هذا الشخص؟ والآن أعيد صياغة ذلك السؤال بهذه الطريقة: كيف أستطيع أن أوجد علاقة ومناخا نفسيا يستطيع هذا الشخص من خلاله أن يحقق أفضل نمو نفسي؟ (حامد عبد السلام زهران، 2005).

1- تعريف الذات self:

ثمة مفهوم أساسي في نظرية روجرز هو الذات، ومفهوم الذات يمثل نمطا من الإدراكات يتسم هذا النمط بالتنظيم والتكامل، رغم أن الذات تتغير إلا أنها تبقى منتظمة ومتكاملة والذات ليست شخصا صغيرا بداخلنا...، بل الذات مجموعة منسقة من المدركات حاضرة في الوعي (محمد شحاتة ربيع، 2013، ص 302).

2- تعريف مفهوم الذات:

عرفها زهران على أنها تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يقوم الفرد ببلورته ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته.

هي عبارة عن مجموعة من المدركات والأفكار والصور التي يكونها الفرد عن نفسه. أو بمعنى أكثر اختصارا هي فكرة الفرد عن نفسه وتقييمه لهذه الفكرة ، ويقوم مفهوم الذات بدور دافعي حيث ينظم ويحدد السلوك على ضوء محتويات هذا المفهوم عند الشخص ويتكون مفهوم الذات من: (فايزة القحطاني، أكاديمية علم النفس).

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

• **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 عن الآخرين فانه يرى نفسه شخصا منبوذا...

• **الذات الاجتماعية:** وهي صورة الذات كما يراها الآخرين عن الشخص. فالفرد هنا يرى أن الآخرين يتوقعون منه أن يفعل شيئا أو ينجز أمرا أو يقوم بمغامرة أو انه يستطيع القيام بمسؤولياته...

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

3- مكونات الشخصية:

يرى روجرز أن بناء الشخصية يتكون من الأتي:

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

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

ت-الذات: 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 وتتكون الخبرة الذاتية التي تشكل فهم الذات لدى الفرد الذي يعتبره روجرز أساس بناء الشخصية.

إن الذات تحاول المحافظة على تماسك السلوك بحيث تتقبل الخبرات المتفقة والمتجانسة معها في حين أنها تنظر إلى الخبرات غير المتجانسة على أنها مصادر لتهديدها. (ا) (فايزة القحطاني، أكاديمية علم النفس). أنظر المحاضرات السابقة التي درسته.

4- أسس نظرية الذات:

- تبنى أسس النظرية على مجموعة من الأفكار الضرورية والتي نوجزها فيما يلي:
- أن العميل يجب أن يكون المحور الذي تتمركز حوله عملية العلاج إذ أن هذه النظريات تقوم على الإيمان بأن العميل لديه عناصر القوة و القدرة على تقرير مصيره بنفسه وعليه إن يتحمل المسؤولية التامة للقيام بذلك.
- الإطار المرجعي الداخلي للعميل هو الحقيقة الموضوعية التي يجب إن يتوصل إليها المعالج وذلك بمحاولة دخول عالم العميل الخاص فإذا تم هذا تمكن المعالج من إدراك وجدانيات العميل وانفعالاته وساعده على التوصل إلى البصيرة.
- يجب على المعالج إن يضيفي على فترة المقابلة جوا من السماحة والتقبل مما يساعد على التخفيف من خطر التهديد الذي يهدد ذات العميل.
- يجب أن يساعد العميل على أن يتقبل نواحي في ذاته لم يكن ليتقبلها من قبل ويساعده ذلك أيضا على التعبير عن وجدانيات كان يعجز عن التعبير عنها ويمهد لتقبله لنفسه وتقبله للآخرين.
- إن أهم عنصر في العلاقة العلاجية هو الجانب الانفعالي فالتشخيص والمعلومات وتاريخ حياة الفرد ليس لها أهمية الجو الذي يصبغه المعالج على العلاقة بينه وبين العميل والذي يقوم على الإخلاص والدقة والتقبل والفهم.
- التأكيد على أن الفرد إنساني ليس حيوانا وانه ليس مجرد آلة إنما هو كيان كلي موحد وقوي ايجابية وإبداعية وطموحات في تحقيق الذات والوجود الشخصي والإنساني.

- الاهتمام بدراسة الإنسان وفهمه على أساس انه كيان متكامل بدلا من تقسيمه إلى فئات أو تجزئته إلى وحدات نوعية تضاف إلى بعضها البعض.
- التأكيد على قيمة الإنسان و كرامته والعمل على تنمية قواه وإمكاناته الايجابية يستوي في ذلك الفرد العادي وغير العادي.
- الاهتمام بالخبرات الشعورية كما يعيشها الفرد و يعانها والمعنى الذي تتخذه هذه الخبرات بالنسبة له والتأكيد على إدراكاته لنفسه ولخبراته الشخصية وللآخرين وللمجال المحيط به كأساس لتفسير سلوكه وفهم شخصيته.
- يعد مفهوم الذات Self مفهوما محوريا في معظم النظريات كما يعد تحقيق الذات وتأكيدا الدافع الرئيسي الذي يسعى الإنسان لإشباعه (إبراهيم محمد عياش، 2008).

5- مسلمات النظرية:

تتضمن نظرية الذات أربعة مكونات تتلخص فيما يلي:

أ- **الخبرة** : إنها موقف يعيشه الفرد في وقت معين ويتفاعل معها وينفعل معها ويؤثر فيها ويتأثر بها وربما يعترف بها الفرد أو ينكرها وعندها تدخل في اللاشعور.

والخبرات التي تتفق مع الذات ومفهومها ومع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة والخلو من التوتر وتؤدي إلى التوافق النفسي.

أما الخبرات التي لا تتفق مع مفهوم الذات وتتعارض مع المعايير الاجتماعية يدركها الفرد على أنها تهديد يضي عليها قيمة سالبة (كاملة الفرخ شعبان، عبد الجابر تيم، 1999، ص 55).

والخبرة ليست ذاتية فقط ولكنها أيضا غير معرفية إلى حد كبير، لذلك يصعب وصفها أو فهمها من خلال الكلمات فقط، وهي تشمل كل شيء من المحتمل توفره للوعي عند لحظة معينة مثل الأفكار والإدراكات (محمد السيد عبد الرحمن، 1998، ص 410).

ب- **الفرد**: يرى روجرز إن لدى كل فرد دافعا قويا لتحقيق ذاته وهو في تعامله مع المحيط والواقع الذي يعيش فيه يسعى لتحقيق ذاته بكسب حب الآخرين واحترامهم و تقديرهم وقبولهم له وخصوصا الجماعة المرجعية أو الأشخاص المهمين في حياته من أبوين ومعلمين ومسؤولين.

ت- السلوك : السلوك هو ما يقوم به الفرد من نشاط عقلي أو جسمي أو هما معا من أجل إشباع حاجاته كما يدركها في الواقع. ومعظم السلوك يتفق مع مفهوم الذات والمعايير الاجتماعية وهذا يؤدي إلى التوافق النفسي عند الفرد، أما إذا تعارض سلوك الفرد مع فهمه لذاته ومع معايير مجتمعه فإنه لن يرضى عن السلوك ويلجأ إلى إنكار ويشعر بعدم الراحة والسعادة وسوء التوافق.

وأفضل طريقة لفهم سلوك الفرد حسب روجرز. هي الحصول على المعلومات من التقارير الذاتية التي يكتبها الفرد عن وجهة نظره هو ومن خلال خبراته وبعد فهم سلوك الفرد يمكن تعديل الخاطئ منه من خلال تغيير مفهوم الفرد عن ذاته (ابراهيم محمد عياش، 2008).

ث-المجال الظاهرياتي: وهو المجال الشعوري وعالم الخبرة المتغير باستمرار وهو جميع الخبرات ويكون بالنسبة للفرد ومن وجهة نظره واقعا وحقيقة فمثلا قد يدرك مريض الفصام الهذيانى أن كل من حوله يتقولون عليه أو يريدون قتله بغض النظر عن صحة هذا أم لا يعتبر هذا واقعا وحقيقة تحدد استجابته. وهناك أنواع للذات منها:

• الذات البصيرة: كما يدركها الفرد عندما يوضع في موقف تحليلي شامل مثل ما في عملية و العلاج المتمركز حول المسترشد.

• الذات العميقة: التي تتوصل إلى صورتها عن طريق التحليل النفسي.

إن مفهوم الذات الايجابي يكون عن طريق تقبل الذات وفهمها وهذا يؤدي إلى التوافق الشخصي والنفسي.

ومفهوم الذات السلبي يؤدي إلى عدم التوافق الشخصي والنفسي ويجعل الفرد سيء التوافق وبالتالي

تضعف نظرته إلى نفسه (كاملة الفرح شعبان، عبد الجابر تيم، 1999، ص 56).

إن مفاهيم نظرية الذات ومبادئها تعتبر أساسية في تمكين المعالج من فهم أفضل لشخصيات المرضى وتفسير حالتهم حسب هذا المنظور الذي يفسر طبيعة المرض النفسي تبعا لفهمنا معنى الذات والخبرة ومعنى التوافق بينهما- هنا المجهود متبادل بين العميل والمعالج- لذا تعتبر هذه المفاهيم أساسية في نظرية الذات وفي العلاج المتمركز حول العميل.