

محاضرة رقم 6: - نظرية الذات

تمهيد: تعتمد هذه النظرية على أسلوب الإرشاد غير المباشر ، ومؤسس هذه النظرية هو السيوكوجي المعاصر كارل روجرز ، وترى هذه النظرية أن الذات تتكون وتحقق من خلال النمو الايجابي وتتمثل في بعض العناصر مثل صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكونها داخله نحو ذاته والآخرين والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، وكذلك عن خبراته وعن الناس المحيطين به ، وهي تمثل صورة الفرد وجوهرة وحيويته، لذا فان فهم الإنسان لذاته له أثر كبير في سلوكه من حيث السوء أو الانحراف ، وتعاون المسترشد مع المرشد أمر أساسي في نجاح عملية الإرشاد فلا بد من فهم ذات المسترشد (العميل) كما يتصورها بنفسه ولذلك فانه من المهم دراسة خبرات الفرد وتجاربته وتصوراته عن نفسه والآخرين مع حوله. والذات هي جوهر الشخصية ، وتقوم فلسفة نظرية الذات بأهمية الفرد مهما كانت مشكلاته، فلهذه عناصر طيبة تساعد على حل مشكلاته، وتقرير مصيره بنفسه .

وقد سميت هذه النظرية بأسماء عديدة ، مثل : النظرية المباشرة ، نظرية الشخصية ، والأمر الذي جعل روجرز يتوجه الى هذه النظرية هو عدم اقتناعه بعلم الطب النفسي لعدم اعتبار ما يجول في نفس المسترشد من أفكار وشعور .

ويمكن تحديد **جوانب اهتمامات هذه النظرية** من خلال التالي:

- 1- ان الفرد يعيش في عالم متغير من خلال خبرته، ويدركه ويعتبره مركزه ومحوره .
- 2- يتوقف تفاعل الفرد مع العالم الخارجي وفقا لخبرته وإدراكه لها لما يمثل الواقع لديه.
- 3- يكون تفاعل الفرد واستجاباته مع ما يحيط به بشكل كلي ومنظم .
- 4- معظم الأساليب السلوكية التي يختارها الفرد تكون متوافقة مع مفهوم الذات لديه.
- 5- التكيف النفسي يتم عندما يتمكن الفرد من استيعاب جميع خبراته وإعطائها معنى يتلائم ويتناسق مع مفهوم الذات لديه.
- 6- سوء التوافق والتوتر النفسي ينتج عندما يفشل الفرد في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها.
- 7- الخبرات التي لا تتوافق مع مكونات ذات الفرد تعتبر مهددة لكيانها، فالذات عندما تواجهها مثل هذه الخبرات تزداد تماسكا وتنظيما للمحافظة على كيانها .
- 8- الخبرات المتوافقة مع الذات يتفحصها الفرد ثم يستوعبها ، وتعمل الذات على احتوائها وبالتالي تزيد من قدرة الفرد على تفهم الآخرين وتقبلهم .
- 9- ازدياد الاستيعاب الواعي لخبرات الفرد يساعده على تصحيح بعض المفاهيم التي تم ا استيعابها بشكل وتؤدي إلى تكوين منهج أو سلوك خاطئ لدى الفرد .

وتستند نظرية روجرز إلى المفاهيم الأساسية التالية:

أولا- الإنسان :

- كائن عضوي منظم يتصرف بشكل كلي في المجال الظاهري بدافع تحقيق الذات والسلوك الهادف لتحقيق النمو .
- وان الإنسان خير في جوهره ولا حاجة للسيطرة عليه والتحكم به .

ثانيا -الذات:

تعريف الذات :هو تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ، يبلوره الفرد، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته.

ولكلمة الذات كما تستعمل في علم النفس معنيان متميزان : فهي تعرف من ناحية باتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه ، ومن ناحية اخرى تعتبر مجموعة من العمليات النفسية التي تحكم السلوك والتوافق.

ويمكن ان نطلق على المعنى الأول ، الذات **كموضوع** حيث أنه يعين اتجاهات الشخص ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه كموضوع ، وبهذا المعنى تكون الذات فكرة الشخص عن نفسه.

ويمكن أن نطلق على المعنى الثاني ، الذات **كعملية** فالذات هي فاعل بمعنى أنها تتكون من مجموعة نشيطة من العمليات كالتفكير والتذكر والإدراك.

وظيفة الذات : ان وظيفة مفهوم الذات وظيفة دافعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه ، لذا فانه ينظم ويحدد السلوك ، وينمو تكويننا كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنبا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات . وبالرغم من أنه ثابت تقريبا إلا أنه يمكن تعديله تحت ظروف معينة.

ملاحظات هامة على الذات :

1. ان مفهوم الذات أهم من الذات الحقيقية في تقرير السلوك .

2. ان الفرد يسعى دائما لتأكيد وتحقيق وتعزيز ذاته وهو محتاج إلى مفهوم موجب للذات ، وان مفهوم للذات مفهوم شعوري يعيه الفرد ، بينما قد تشمل الذات عناصر لاشعورية لا يعيها الفرد.

- الذات المثالية: ما يتمني الفرد أن يكون عليه.

- الذات المدركة: الذات التي يدركها الشخص هو نفسه.

- الذات الواقعية: الذات الحقيقية للشخص .

- الذات الاجتماعية: ما يدركه الآخرين.(بالإضافة الى الذات العميقة التي نتوصل الى صورتها عن طريق التحليل

النفسي،والذات البصيرة كما يدرها الفرد في موقف تحليل شامل.مثل ما هو في عملية الارشاد.)

ثالثا :الخبرة : ان الخبرات التي تتفق مع مفهوم الذات ومع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة والخلو من التوتر وإلى التوافق النفسي ، والخبرات التي لا تتفق مع الذات ومفهوم الذات والتي تتعارض مع المعايير الاجتماعية يدركها الفرد على أنها تهديد ويضفي عليها قيمة سالبة ، عندما تدرك الخبرة على هذا النحو تؤدي إلى تهديد وإحباط مركز الذات والتوتر والقلق وسوء التوافق النفسي وتنشيط وسائل الدفاع النفسي التي تعمل على تشويه المدركات والإدراك غير الدقيق.

رابعا: المجال الظاهري : الواقع المحيط بالفرد والذي يدرك أهميته ، لأن الفرد يختار استجابته على أساس ما يدركه، لا على أساس الواقع . وقد عرفت هذه النظرية بالنظرية المتمركزة حول الشخص ، لذا وضع روجرز مبادئ أساسية تستند عليها النظرية في الشخصية:

1. يعيش الفرد في عالم متغير من الخبرات ، فكل فرد حقائقه الخاصة التي قد تختلف من حقائق غيره .

2. ما يمتلك الفرد من حقائق ، يمثل العالم المدرك بالنسبة إليه ، وأفضل طريقة لفهم الفرد هي الوصول إلى طريقته في إدراك العالم ، أو مايسميه روجرز بالإطار المرجعي الداخلي للفرد.

3. ينمو فهم الذات نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة وخاصة في تعامله مع الآخرين والذات هي كل منظم يعبر عنه الشخص باستخدام ضمائر المتكلم.

4. ما يمر به الفرد من خبرات يمكن أن يعامل كما يلي:

أ- ترمز الخبرات وتذكر وتنظم في علاقة مع الذات .

ب- يتم تجاهلها باعتبار أن لا علاقة مدركة بينها وبين الذات .

ج- تشوه أو ترمز على نحو خاطئ ، لأنها تتعارض مع مفهوم الذات.

5. يؤدي إنكار الخبرات ، أو تشويهها إلى عدم التكيف.

6. كلما زاد إدراك الفرد، وتقبل في بناء الذات لديه خبرات أكثر ازداد مفهوم الذات لديه غنى وأصبح اقدر على إدراك الخبرات بدون تشويه

كيف تفسر النظرية السلوك والاضطراب النفسي:

السلوك : هو نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد لتحقيق وإشباع حاجاته كما يخبرها في المجال الظاهري الذي يدركه، وان **الاضطراب النفسي** ينتج عندما يفشل في استيعاب ، وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها ، إضافة إلى الفشل في تنمية المفهوم الواقعي للذات،

ووضع الخطط التي تتلاءم معه، لذا أفضل طريقة برأي روجرز ، لتغيير السلوك هي تنمية مفهوم الذات واقعي موجب ، حيث بينت الدراسات إن مفهوم الذات يكون مشوها بعيدا عن الواقع لدى المرضى عقليا.، أن من أهم أسباب الاضطراب النفسي هو الإحباط حيث أنه يعوق مفهوم الذات، ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد ، كما أن انضمام خبرة جديدة لديه لا تتوافق مع الخبرات السابقة لديه تجعله في حالة اضطراب نفسي .

استراتيجيات الارشاد نظرية الذات:

- 1- **تحقيق الذات** : وهو الوصول إلى أعلى نمو هو ما يسميه روجرز "النضج" وتحقيق الذات حاجة موجودة عند كل إنسان، بحيث أن لدى كل إنسان قوة نمائية موجبة تدفع به نحوى الأفضل كالنبات إذا وضع في تربة صالحة.
- 2- **التطابق بين مفهوم الذات والخبرة** : يحمل الإنسان فكرة عن نفسه تشكل مفهوم الذات لديه، وهو يحرص أن تصرفاته تتسق مع مفهوم الذات، فإذا اعتبر نفسه حليما فانه يشعر بالقلق عندما يتصرف بغضب وهذا تعارض بين مفهوم الذات والخبرة فيؤدي ذلك إلى قلق غامض لا يعرف مصدره، وقد يلجأ بعض الأفراد إلى تشويه الخبرة كالتألم المجتهد الذي لم يجد اسمه في قائمة الناجحين فينكر الحقيقة بأنه لم يبحث جيدا، أو وجود خطأ في النقل أو الطباعة "وهذا إنكار" أما التشويه كأن يقول لا يهمني أن أنجح أو أن المعلم تعمد ترسيبي و هذا يؤدي إلي تعطيل النمو.

– **الحاجة إلى الاعتبار الإيجابي**: "تكوين مفهوم الذات الإيجابي" مسبباتها المحبة ، الاهتمام، التعاطف، المشاعر الطيبة..... الخ. وهذه الحاجة تكون في وقت مبكر من النمو، بشكل غير مشروط فان الطفل يصور اعتبارا ايجابيا للذات، أما إذا كان مشروطا يشوه ، و الاعتبار الإيجابي للطفل لا يعني الموافقة على سلوكه عندما يأتي بشكل غير مناسب.

تطبيقات النظرية: اعتبار المسترشد كفرد و ليس مشكلة ليحاول المرشد الطلابي فهم اتجاهه و أثرها على مشكلته من خلال ترك المسترشد يعبر عن مشكلته بحرية حتى يتحرر من التوتر الانفعالي الداخلي.

* خطوات الإرشاد النفسي عند روجرز:

- 1- **الاستكشاف والاستطلاع**: أي التعرف على مصادر قلق المسترشد وتوتره ، وتحديد الجوانب السلبية والايجابية في شخصية المسترشد ، لكي يفهم شخصيته ويستغل الجوانب الايجابية منها لتحقيق أهدافه. :تكوين العلاقة الإنسانية التقبل و الاحترام عكس مشاعر العميل و تجنب التهديد و محاولة فهم ايجابيات و سلبيات العميل من خلال دراسة المجال الظاهري و دور المرشد خلق جو من التعاون و التقبل و كذلك بناء العلاقات الإنسانية.

2. **توضيح وتحقيق القيم** : فهم المشكلة في الإطار المرجعي للعميل و التركيز علي الايجابيات و زيادة إدراك القيم الحقيقية و التوفيق بين الذات المثالية و المدركة ، والكشف عن أسباب التوتر الناجم من اختلاف قيمه عن الواقع وهنا يقوم المرشد بتوضيح الفرق بين القيم والآمال ، والقيم الحقيقية ، والقيم الزائفة .

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

افتراض روجرز ثلاثة شروط من اجل بناء العلاقة الإرشادية :

وضع كارل روجرز ثلاث شروط من اجل بناء العلاقة الإرشادية التي تعتبر أهم عنصر في عملية الإرشاد.

- **الصدق و الأصالة** : من جانب المرشد عدم تقديم صورة غير صادقة عن نفسه.
- وجود السلوك غير اللفظي الداعم لدى المرشد
- وجود الاتصال البصري الصادق والقدرة على الانفتاح واللباقة
- **الاعتبار الإيجابي غير مشروط** : احترام المرشد كإنسان واعتبار أن له قيمة بذاته ولا بسلوكه ، الدفء اللفظي، عدم إصدار الأحكام القيميّة و بذل جهد للفهم.

-**الفهم المتعاطف** : فالمرشد يعمل على فهم العالم من وجهة نظر المسترشد عن طريق الإصغاء و التبادل .

هذا ما يجعل المسترشد أكثر انفتاحا على الخبرة دون استخدامه لدفاعات التشويه أو الإنكار ويصبح أكثر دقة وبالتالي يحقق التوافق .

تقييم النظرية:

و أن هذه النظرية من النظريات التي كان حولها عدة آراء لانتشارها ، ومن هذه الآراء :

- أنها تجذب المعالجين المستجدين لسهولةها .

-تناسب مع الأسلوب الديمقراطي في إعطاء الحرية للعميل .

-بداية العلاج تكون أسرع في إعطاء النتائج عن تغير الشخص من التحليل النفسي .

- إن النظرية الذاتية تعتبر نظرية تفاؤلية لأنها دائما تحرص على التعبير البناء والمفيد .

-إن النظرية الذاتية تحرص دائما على تغيير الشخصية بصورة أسرع من غيرها في نظرية الطب العقلي .

- النقد الجيد الذي تملكه هذه النظرية وممثليها وذلك لكثرة الأبحاث التي أجريت في نطاقها .

- طريقة استعمالها تعتبر سهلة إذا ما قورنت بالنظريات الأخرى .

يوجه إلى نظرية الذات بعض الانتقادات أهمها:

أن النظرية لم تتبلور تصورا كاملا لطبيعة الإنسان و ذلك لتركيزها الكامل على الذات و مفهوم الذات .

-يري روجرز أن الفرد وحده ل الحق في تحقيق أهدافه و تقرير مصيره .

يؤكد روجرز أن الفرد يعيش في عالمه الخاص و يتكون سلوكه تبعا لإدراكه الذاتي أي أنه يركز على الأهمية الذاتية ، و ذلك على حساب

الموضوعية .

يضع روجرز أهمية قليلة أو ثانوية للاختبارات و المقاييس كوسيلة لجمع لمعلومات لإرشاد النفسي أي عندما يرغب المسترشد