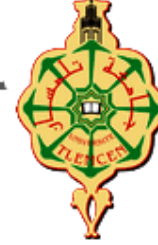


جامعة أبو بكر بلقايد

UNIVERSITÉ DE TLEMCCEN



كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس

مقياس:

العلاج ذو المنحى الانساني

سنة الثالثة ليسانس عيادي



أستاذة محاضرة بقسم علم النفس

أ. بندي ويس



السنة الجامعية: 2023/2022



مدخل الى الاتجاه الانساني

- حاليا اكثر من 50 بالمئة من العلاجات النفسية في أوروبا هي علاجات ذو منحى انساني.
- تتميز بمدة قصيرة المدى (من سنة الى 3 سنوات) و تركز على التنسيق و التوازن الشخصي من جميع المستويات بالاضافة الى الخفض من اعراض بعض الاضطرابات.
- تطبق في اطار جلسات فردية او جماعية.



مدخل الى الاتجاه الانساني:

- ظهرت النظرية الانسانية في الولايات المتحدة الامريكية في الخمسينات بفضل مجموعة من الباحثين على رأسهم: **ماسلو, روجرس و اخرون**
- ردة فعل لمدرسة التحليل النفسي و النظرية السلوكية
- الفيلسوف الامريكي **Marcus 1968** : تعارض مع المبادئ السائدة انذاك (الافراط في القمع والذي يهدف الى تحويل الانسان الى آلة و عدم مراعاة الجانب العاطفي, العفوي و الابداع الفردي).
- فهدف اذن الى "اعادة الانسان و الانسانية" ضمن مركز دراسات و مجالات علم النفس
- انشاء قوة ثالثة في علم النفس المعاصر بعد المدرسة التحليلية و السلوكية
- **ضرورة التعامل مع الفرد كإنسان ذو تاريخ طفولي و بيئة عائلية و اجتماعية**
- **يمتلك فيها حرية الاختيار و اتخاذ القرارات من اجل بناء و تحقيق ذاته.**

ما معنى الاتجاه الانساني؟



1. تعريف الاتجاه الانساني

- هو منهج يركز على تجارب و خبرات الانسان التي يواجهها في الحياة اليومية.
- يتوافق مع منهج الاتجاه الاجتماعي في علم النفس و كذا الاتجاه الفلسفي و خاصة المبادئ التي اتى بها سقراط و على رأسها مبدأ "اعرف نفسك".
- **معرفة الانسان لنفسه هي معرفته للعالم المحيط به**
ينطبق هذا المبدأ على العميل و المعالج في نفس الوقت
- يسعى الى تشجيع العميل على التطلع عن حالته و التحسين من وضعها و ذلك بالجوء الى معرفة نفسه.

تعريف الاتجاه الانساني

- يختلف المنهج الانساني عن النظرية السلوكية في اعتباره ان الانسان كائن واعي يتميز بتفكير عقلائي و ليس غريزي يفكر بطريقة الية .
- الاتجاه الانساني يعتبر أن كل انسان يمتلك القدرة التي تدفعه

نحو **النضج و التغيير**



- اتجاه واقعي و نفعي يسعى الى التركيز على جميع الوسائل و الطرق التي تؤدي به الى التوازن و الاستقرار النفسي.
 - اتجاه تفاعلي, يتيح الفرصة الى خلق تفاعل و بالتالي علاقة ما بين شخصيين : **الفاحص و المفحوص**.
- هته العلاقة لا تخضع لأي اجبار او ضغوطات يتم من خلالها احترام خبرات و آراء الشخص الاخر لذى يدعى بمصطلح

"الانساني".



ملاحظة:

- لا يخضع علم النفس الانساني لتعريف دقيق و منهجية دقيقة
عكس العلاج المعرفي السلوكي.
- فهو عبارة عن اتجاه او ميل يرتكز على مجموعة من
المبادئ و القيم يمكن توظيفها في الحياة النفسية للفرد او في
اطار عملية العلاج النفسي.



2. لمحة تاريخية

• ترجع اصول علم النفس الانساني الى الاسم الاغريقي **Humanistas**

و الذي يعني "مختلف صفات الطبيعة البشرية بمختلف جوانبها خاصة قوة

الجانب الشعوري والمشاعر الموظفة في العلاقات الشخصية "مثل

❖ الآداب

❖ الأخلاق

❖ التحضر

❖ الشعور بالانتماء

❖ اداء الواجبات

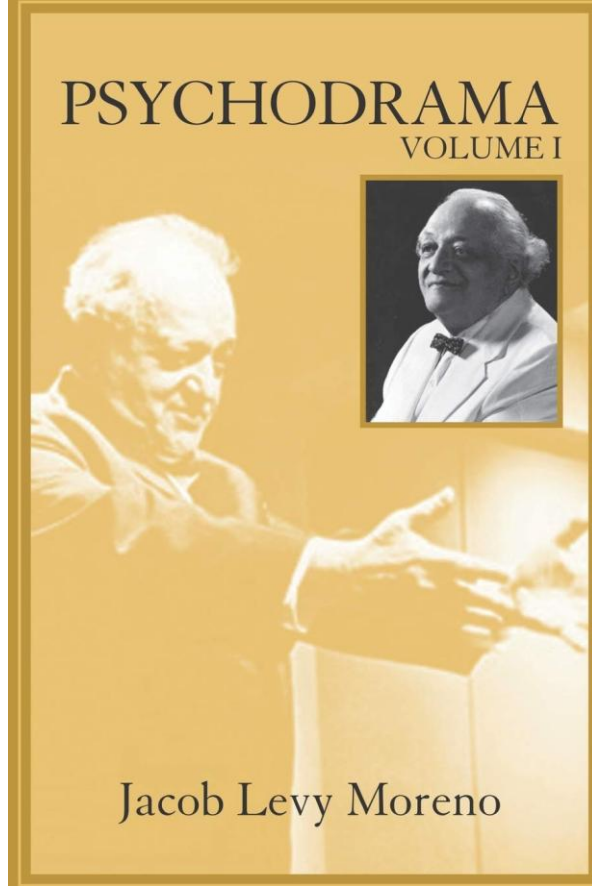
❖ التضامن مع الكائنات البشرية الاخرى.

• يرتبط هذا المفهوم ايضا بعلاقة الانسان بمفاهيم اخرى مثل : العلم, التربية, الاخلاق و التفكير النقدي.

• اول من وظيف هته المبادئ في مجال العلاجات النفسية هو : **Jacob Levy Moreno** سنة **1923** و الذي تأثر بأعمال الفيلسوف **Martin Buber**



لمحة تاريخية



خصص **Moreno** مكانة مهمة

للتفكير و الابداع التلقائي

للإنسان حيث اخترع سنة

1946 مبدأ **الدراما النفسية** و

الدراما الاجتماعية

sociodrame

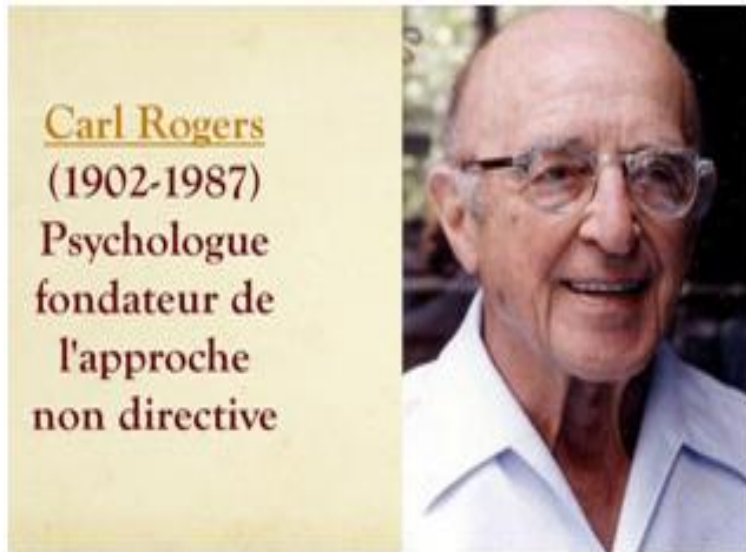
Psychodrame



لمحة تاريخية

- ففي سنة **1943** اقترح **Abraham Maslow** (باحث انساني مهتم بنظرية التطور الذاتي) باقتراح نظرية الدوافع و الحاجات **théorie de la motivation et du besoin** و اشتهر بتقديمه **لهرم الاحتياجات**.
- قام **Carl Rogers** باقتراح اول تيار علاجي نفسي يرتكز على المبادئ و المسلمات النفسية حيث اسس نظرية **العلاج المتمركز على العميل** و الذي يقوم على مبدأ "اللاتجاهية" **la non directivité** اي تحرير القوى الايجابية و الطبيعية للكائن البشري و توظيفها في عملية التغيير الايجابي

من هم أبرز رواد الاتجاه الانساني؟



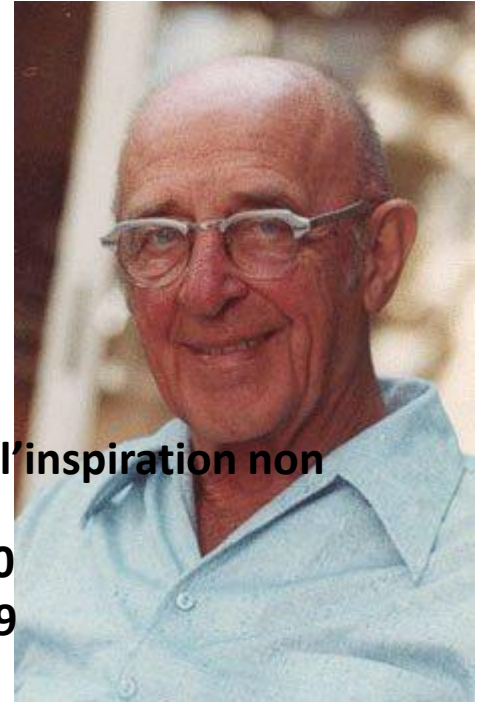
من هو كارل روجرز؟

- مختص نفسي انساني امريكي, تخصص في مجال علم النفس الاكلينيكي, في العلاجات النفسية, في " و علوم التربية. la relation d'aide (counseling) , علاقة الدعم
- ولد كارل روجرز في 8 جانفي 1902 في الولايات المتحدة الامريكية في نواحي مدينة شيكاغو , في عائلة بروتستانتية من الطبقة الثرية , مرتبطة بالقيم الدينية وقيم العمل.
- عندما بلغ كارل 12 عامًا , استقرت مع اسرته في الريف , اين كان يتفاعل مستمر مع الطبيعة.
- كطالب , درس الهندسة الزراعية والتاريخ , قبل أن يتجه الى علم النفس الذي درسه بكلية المعلمين بجامعة كولومبيا في نيويورك, حيث تحصل سنة 1928 على مستوى الماجستير بجامعة كولومبيا و الدكتوراة سنة 1931 .
- وظيف في مركز توجيه روتشستر بنيويورك سنة 1939 و قام بتطوير العلاج الاكلينيكي للطفل.

- التحق سنة **1940** إلى جامعة أوهايو ، بدأ روجرز مهنة جامعية (جامعات أوهايو وشيكاغو وويسكونسن) التي تابعها لأكثر من عشرين عامًا. تعتبر هته الفترة مهمة بالنسبة له تفرغ من خلالها الى البحث في العلاج النفسي و الف خلال هته المرحلة مؤلفه المشهور "الإرشاد والعلاج النفسي **Counseling and Psychotherapy** ".
- اما في سنة **1945** انتقل الى جامعة شيكاغو و طور مركز خاص بالإرشاد ثم عين سنة **1946** كمديرا لجمعية علماء النفس الامركيين **American Psychological Association**.
- في منتصف الستينيات ، غادر روجرز الكلية لبدء "حياة جديدة". انتقل إلى كاليفورنيا ثم كرّس نفسه لتطوير منهجه في جميع أنحاء العالم. حيث سعى لنشر أفكاره في العديد من المجالات مثل التربية والتعليم ، وتيسير المجموعات ، والاجتماعات بين الثقافات وحل النزاعات خاصة في أمريكا الوسطى أو جنوب أفريقيا.
- حاول قدر المستطاع نشر السلام والتفاهم المتبادل والتسامح هذا ما دفعه الى نيل جائزة نوبل للسلام في عام **1987** ، و توفي في 4 فبراير **1987** بكاليفورنيا.

قام بنشر مجموعة من الاعمال نذكر من بينها المؤلفات المترجمة باللغة الفرنسية

- Counselling and Psychotherapy, 1942
- La relation d'aide et la psychothérapie, , 1970
- Psychothérapie et relations humaines 1962
- Le développement de la personne, , 1968
- Liberté pour apprendre, 1976
- Les groupes de rencontre, 1973
- Réinventer le couple, *Collection* 1974
- L'Approche centrée sur la Personne , 2001
- La Relation d'aide et la liberté et relations humaines ou l'inspiration non directive, 1967
- Carl Rogers: De la psychothérapie à l'enseignement 1970
- Les contradictions de la culture et de la pédagogie, 1969
- Pensées et vérités de Carl Rogers , 1972
- L'orientation non directive en psychothérapie 1971
- La Liberté d'apprendre. Justifications pour un enseignement non directif, 1967
- Où vont les pédagogies non directives 1973
- L'éducation selon Carl Rogers, les enjeux de la non directivité, 1984



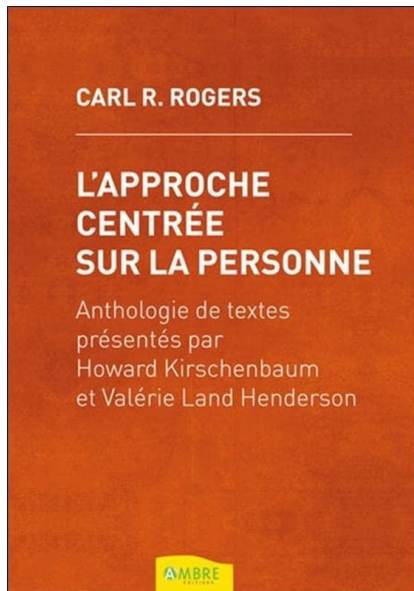


idem

CARL R. ROGERS

Liberté pour
apprendre

DUNOD



من هو ابراهيم ماسلو؟



1970 - 1908

ابراهام ماسلو: Abraham Maslow

(1908-1970)

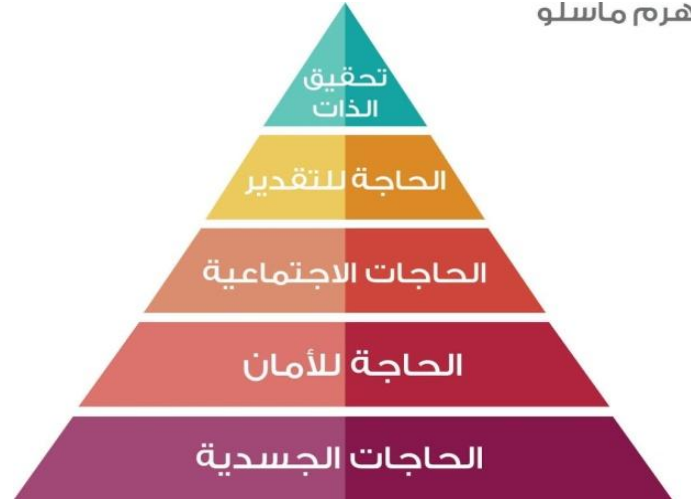
- هو عالم نفس امريكي، ولد في بمدينة نيويورك أبواه يهوديان من روسيا
- التحق بالجامعة لدراسة القانون ثم انتقل الى ميدان علم النفس حيث تحصل على شهادة الماجستير في علم النفس عام 1931، ودكتوراه في الفلسفة عام 1934.
- درس ماسلو بكلية بروكلين حيث اشتهر بنظريته حول "الاحتياجات".
- اصيب بسكتة قلبية حيث توفي بكاليفورنيا في 8 يونيو 1970، عن عمر يناهز 62 سنة.

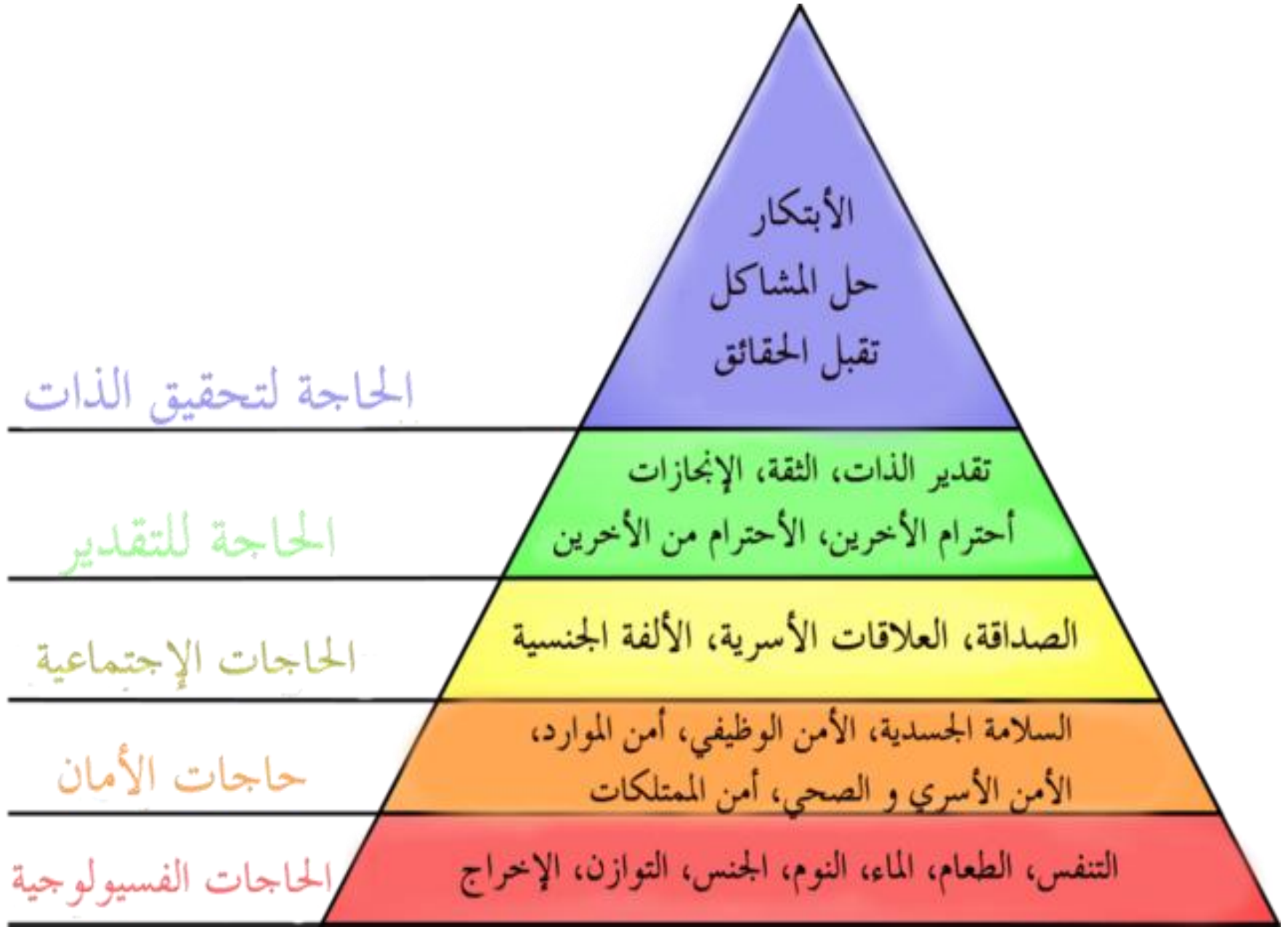
نظرية ماسلو:

- قدم أبراهام ماسلو نظرية متميزة في علم النفس تتعلق بـ "

الدافعية الإنسانية " Human motivation

من خلال صياغة مجموعة من الاسس النظرية يفسر من خلالها طبيعة الدوافع أو الحاجات التي تتحكم في السلوك الإنساني. ففي هذا الصدد اقترح نظام متصاعد للدوافع الانسانية يتماشى حسب الاولوية و لخصه في الشكل التالي:





3. مبادئ و مسلمات الاتجاه الانساني



مبادئ و مسلمات الاتجاه الانساني

- يسعى المنهج الانساني الى مساعدة العميل على تغيير وضعه سواءا من الناحية الذهنية او السلوكية ليصبح كائن يتميز بردود افعال :



- مستهدفة
- واعية
- فعالة
- دقيقة

- يؤكد من جهة على مدى يقظة العميل في اتخاذ قراراته , و من جهة اخرى على الدعم الاجتماعي الايجابي.
- يركز الاتجاه الانساني ايضا على بعض القدرات مثل: الارادة الحرة, الابداع, الطموح و الطاقة البشرية الايجابية.
- كل هته المكونات تجعل المختص يشجع العميل على رؤية نفسه بشكل كلي و ليس جزئي يهدف الى اكتشاف ذاته من اجل تحقيق وجودها

المسلّمات

- حدّد الاتجاه الانساني مجموعة من المسلّمات و هي:
- **الخبرة:** عبارة عن سلسلة متواصلة من الخبرات التي تؤثر على سلوك الانسان
- **الفرد:** و الذي يتميز بدافع تحقيق الذات
- **السلوك:** النشاط الذي يبذله الفرد سواءا على المستوى العقلي او الجسمي بهدف اشباع مختلف حاجاته
- **المجال الظاهري:** جميع المدركات على المستوى الشعوري التي يعيشها الفرد من خلال تفاعله مع محيطه .

المسلّمات

خصص كارل روجرز مكانة أساسية لمبدأ "الخبرات الفردية" في نظريته, حيث قام بتصنيفها في ثلاثة أنواع أساسية:

• **الخبرات الرمزية:** التي يدركها الفرد في

إطار علاقته مع ذاته

• **الخبرات المتجاهلة:** بسبب غياب علاقة

إدراكية مباشرة مع ذات الفرد

• **الخبرات المحدوفة:** لأنها لا تتوافق نهائياً

مع مبدأ تحقيق الذات



المسلمات

- اقترح الاتجاه الانساني طريقة ارشادية تتبع في اطار علاقة تبنى بين المختص و العميل حيث تتميز بعاملين اساسيين و هما:
- **التلقائية:** تعني الاستبصار بمختلف المشاكل التي يعاني منها الفرد.
- **التعاطف:** من طرف المختص اي تفهم مشاعر العميل و مشاركته فيها و احساسه بالاهتمام بجل المشاكل التي يسعى الى حلها



مبدأ الذات عند كارل روجرز:

- ركز روجرز في نظريته حول الذات على مفهومين أساسيين:
- **الكائن العضوي**: يقصد به الفرد و الذي يسعى الى تلبية الحاجات و الرغبات و الحفاظ على الذات كدافع اساسي لكائه العضوي
- **المجال الظاهري**: اي خبرة الفرد و التي تشمل المجال الشعوري والاشعوري



أنواع الذات حسب روجرز

• ميز روجرز بين ثلاث انواع للذات:

– الذات المدركة: اي كيفية ادراك الفرد لنفسه و التصور الكلي الذي يضعه حول ذاته.

– الذات الاجتماعية: اي تصورات الفرد حول الاشخاص الاخرين عن ذاته اي كيفية تاجر الفرد بنظرة الاخرين

– الذات الانسانية: اي كيفية تصور الفرد لذاته المثالية التي يطمح بتحقيقها.



مميزات الذات حسب روجرز

وصف كارل روجرز مجموعة من مميزات الذات و التي تتمثل في:

□ خضوع الذات للتغيير المستمر بفضل عامل النضج, التعلم و التجارب مع المحيط

□ تطور و نمو الذات بفضل عملية التفاعل مع المحيط الخارجي

□ طموح الذات في التوازن و الاتساق عبر مجموعة من الاساليب التي تؤثر على السلوك

□ ادراك الذات لقيم الآخرين و امكانية تغييرها و اكتسابها وفقا للمنظور الذاتي

□ التجارب المحيطة التي لا تتوافق مع الذات تعتبر كعامل تهديد و خطر

4. مبدأ ”تحقيق الذات ” في الاتجاه الانساني



مبدأ "تحقيق الذات" في الاتجاه الانساني:

- ركز المنهج الانساني على مبدأ اساسي و هو "تحقيق الذات", حيث حدد مجموعة من الشروط من بينها:
- امتلاك الرغبة في التغيير
- اختيار الدوافع و التأكد منها
- الاختيار الصادق و الصريح للحالات و الرغبات
- الاستعداد لتحمل المسؤوليات و عدم التهرب منها
- استخدام و توظيف التجارب الايجابية في الحياة
- الاستعداد النفسي لتقبل التغيير
- المرونة في تقبل الافكار المخالفة

مبدأ تحقيق الذات عند ماسلو

- ركز ماسلو في نظريته على مختلف الجوانب الإيجابية الخاصة بالسلوكيات الإنسانية بدلا من التركيز على السلوكيات السلبية و الأعراض.
 - في نظره يجب الاهتمام بالإمكانات و القدرات البشرية و كيفية توظيفها. حيث اعتبر ان "الحافز الإنساني يتوافق مع حاجة الإنسان للشعور الإيجابي عندما يقوم بانجاز عمل ما."
- الأفراد الذين يشعرون بتقديرهم لذاتهم هم الذين استطاعوا تحقيق طموحاتهم استنادا على قدراتهم الإيجابية**

• يعتبر ماسلو ان نسبة قليلة من الاشخاص يستطيعون الوصول إلى مستوى تقدير الذات، حيث انهم يتسمون بصفات تميزهم عن غيرهم .

مميزات الشخص الذي يقدر ذاته :

• تقبل النفس و تقبل الاخرين

• القدرة على ادراك الامور بكل موضوعية

• القدرة على تحليل الاحداث بدقة

• ادراك الواقع بكفاءة عالية

• الميل الى الخصوصية

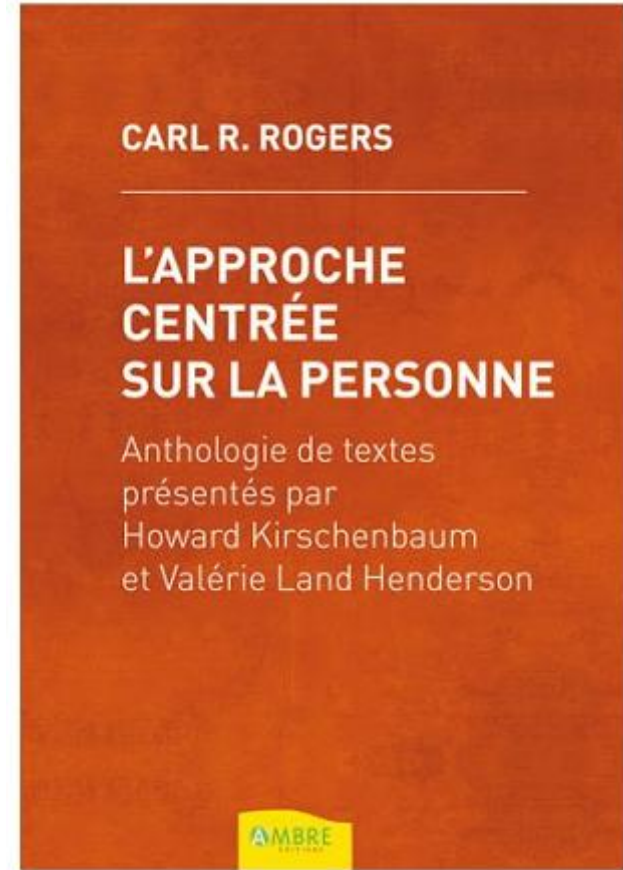
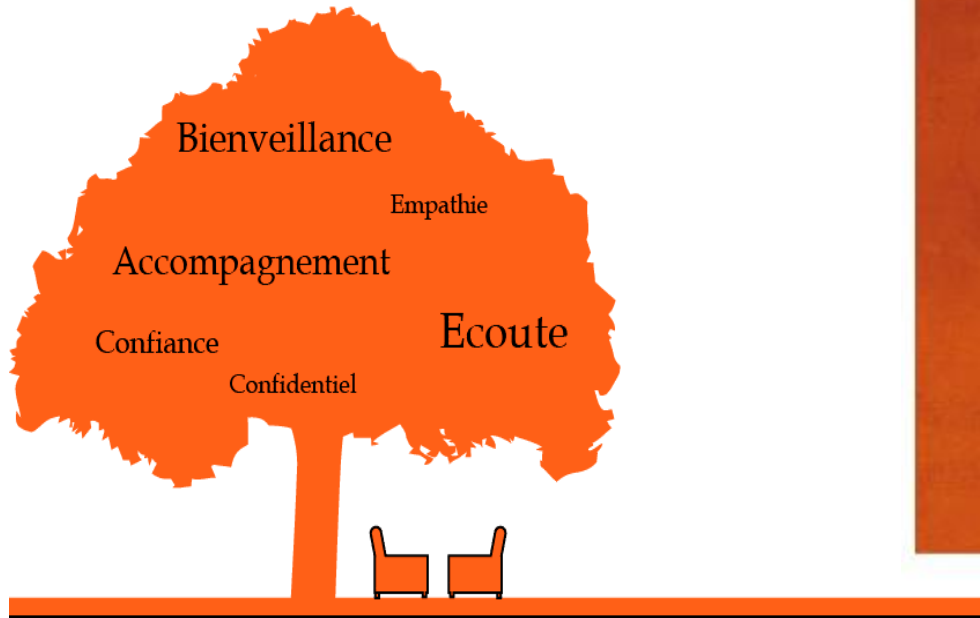
• التحلي باخلاق راقية

• القدرة على الابداع

• الاهتمام بمصير الانسانية



العلاج المتمركز حول العميل



مفهوم العلاج عند روجرز

- يركز روجرز في نظريته في العملية العلاجية على ثلاث عناصر اساسية:
- **العميل** : و هو مركز العلاج الذي يتسم بمجموعة من الخبرات التي تحدد هويته و ذاته المدركة و المثالية
- **المرشد او المعالج**: عنصر تطبيق العلاج و الذي يلتزم عليه التقيد بالشروط التالية :
- ✓ **التوازن و التوافق النفسي**
- ✓ **الاهتمام و التفرغ الكلي بالعميل**
- ✓ **الخبرة و التجربة في المجال النفسي**
- ✓ **الشفافية و القدرة على التفهم**
- **عقد العلاج** : اي الاتفاقية التي يتم من خلالها تحديد السلوكات و الاتجاهات التي يجب ان تخضع الى التغيير.

و لقد ركز روجرز من جهة اخرى على مجموعة من الشروط
التي تجعل من علاقة العميل بالمعالج علاقة ايجابية و فعالة من
بينها:

- التفهم
- التعاطف
- الثقة المتبادلة
- القدرة على التعايش مع الخبرات السابقة و المستقبلية,
- التقبل العاطفي و الذهني لحالة العميل.

ما معنى العلاج المتمركز حول العميل؟

- هو عبارة عن أسلوب من أساليب العلاجات الانسانية ظهر من طرف كارل روجرز , يقوم على قدرة الفرد الذاتية على تحقيق و الوصول الى التغيير من خلال العمل العلاجي الذي يركز على دور الوعي, الارادة ,تحمل المسؤولية من اجل تحقيق الذات و الشخصية.
- يدعى "بالعلاج المتمركز حول العميل" على اساس ان العميل يعتبر بؤرة العلاج و منه تنطلق العملية العلاجية.



علاج غير موجه اسسه روجرز اعتمادا على نظريتين اساسيتين

- **النظرية الحتمية:** يرجع اصل هته النظرية الى مبادئ جون جاك روسو اي ان الانسان لديه رغبة فطرية في تحسين سلوكه ,فتفسر السلوكات الغير سوية وفقا لمجموعة من الظروف الخارجية المؤدية الى الانحراف السلوكي وليس ظروف داخلية و بالتالي فان للإنسان القدرة الفطرية على تغيير اتجاه افعاله و سلوكاته نحو الاحسن.
- **نظرية المجال و التي تعني الزاوية التي ينظر منها العميل و المرشد** لبعضهما البعض فعلى المرشد ان يضع نفسه محل العميل و على العميل ان يركز على نظرتة الذاتية

ماهي اهداف العلاج المتمركز حول العميل؟

يقول روجرز:

”في سنواتي المهنية المبكرة, كنت أطرح السؤال التالي: كيف يمكنني علاج هذا الشخص أو تغييره؟ الان سأصيغ السؤال بهته الطريقة: كيف يمكنني تقديم علاقة قد يستخدمها هذا الشخص من أجل نموه الشخصي؟“

ماهي اهداف العلاج المتمركز حول العميل؟

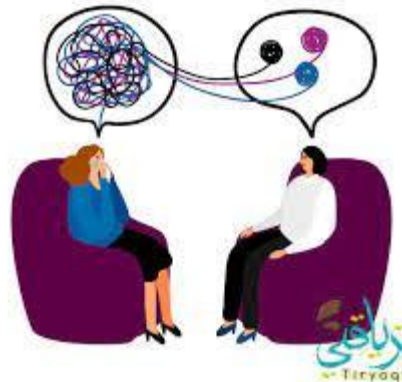
- تشجيع الفرد على فهم ذاته و بناء شخصيته
- تحفيز العميل على الفهم الجيد, الدقيق و الايجابي لذاته من اجل الوصول الى تحويل نظرته لنفسه من الاتجاه السلبي الى الاتجاه الايجابي
- تحفيز القدرة على تقبل الذات
- بناء احساس الثقة بالنفس و الثقة بالتغيير الايجابي
- توعية العميل بالنظر الى نقاطه السلبية و بالتعرف على انحرافاتة من اجل التغلب عليها
- العمل على تحديد طاقات العميل سواء الظاهرة او الكامنة

اساليب تطبيق العلاج المتمركز حول العميل

- تبدأ العملية العلاجية انطلاقاً من تصميم المقابلة حيث يتم من خلالها التطرق الى مختلف اهداف العلاج المتمركز حول العميل, فيجب على المعالج ان يضع نفسه, مشاعره و وعيه الذهني في موقف و مكان العميل من اجل اجراء الاتفاق العلاجي و الذي يجب ان يركز المعالج من خلاله على النقاط التالية:



- يتمثل دور المعالج في ارشاد العميل و تشجيعه على اتباع السبيل الامثل لمساعدة نفسه من خلال توضيح مختلف العوامل التي تتحكم و تؤثر على مشاعره و انفعالاته.
- خلق علاقة انسانية تركز على التعاطف, التفهم و تقديم المساعدة تبتعد عن العلاج الذي يتم بشكل الي.
- ابراز الهدف الرئيسي لهذا العلاج و الذي يتمثل في بلوغ التوافق الشخصي و الصحة النفسية للعميل.
- اتاحة العميل الفرصة للتعبير عن اعمق مشاعره



- عدم اصدار المعالج للاحكام المسبقة و التعليقات الجانبية التي تبتعد عن اطار الاتفاق العلاجي.
- تحديد المشكلة او المشاكل التي يعاني منها العميل و اقناعه على القدرة على بذل مجهودات من اجل حلها
- غرس روح المسؤولية و الحماس لدى العميل تجاه المراحل العلاجية
- البحث في الاسباب بشكل باطني و عميق من خلال التطرق الى تسلسل مختلف الاحداث التي مر بها العميل , طبيعة الخبرات و نمط التنشئة الاجتماعية



ماهي تقنيات العلاج المتمركز حول العميل؟

يقول روجرز: "نعتقد أننا نصغي و لكن ناذرا ما نستمع بفهم و تعاطف حقيقي و مع ذلك فان الاستماع النشط أو الفعال هو أحد أقوى قوى التغيير التي أعرفها"

التطابق: يجب عل المعالج أن يكون حقيقي و أصلي يتميز بتطابق تعابير وجهه و لغة جسده مع كلماته

التعاطف: فهم مشاعر العميل و الشعور بها

عدم التوجيه: الابتعاد عن تقديم التعليمات و التخطيط للاعمال الموجهة خلال الجلسة

انعكاس المشاعر: تكرار ما شاركه العميل حول مشاعره يسمح له باكتشاف مشاعره و التحكم فيها بشكل اكبر

أسئلة مفتوحة: مثل سؤال المعالج: "كيف يشعرك ذلك؟"

اعادة الصياغة: تكرار أقوال العميل بتعبير المعالج.

التشجيع: تشجيع العميل على الاستمرار على التعبير قد يكون فعال في القضاء على الخجل الانطواء أو الخوف

ماهي مراحل العلاج المتمركز حول العميل؟

- شرح العملية العلاجية للعميل استنادا على ضغوطاته اليومية
- مساعدة تأهيلية و ارشادية من طرف المعالج

المرحلة الاولى

المرحلة الثانية

- تعبير العميل عن مشاعره بكل طلاقة
- تشجيعه على فهمها و تقبلها دون احكام, انتقاد, مديح أو لوم

- تطوير ادراك الذات لدى العميل و التعرف على الجوانب الكامنة
- توضيح الرؤية تجاه الاسباب التي تختفي وراء السلوكيات الظاهرة
- العمل على التفكير في اتخاذ القرارات المناسبة و السلوكيات التي يجب القيام بها

المرحلة الثالثة

- المنعرج الايجابي في العملية العلاجية: اتخاذ القرارات و برمجة الخطط المستقبلية
- تدريب العميل على ايجاد حلول مستقبلية
- تحسيسه بالمسؤولية التامة عن سلوكاته

المرحلة الرابعة

- انتهاء الاتصال بالمعالج من اجل القدرة على التحسن المرغوب فيه و فعالية القرارات التي تم اتخاذها سابقا

المرحلة الخامسة



ماهي ايجابيات العلاج المتمركز حول العميل؟

يتميز العلاج المتمركز حول العميل بالمزايا التالية:

- التركيز على الذات من اجل بلوغ التوافق النفسي و الصحة النفسية
- فهم الدوافع و الحاجات التي تتحكم في السلوكيات و بالتالي امكانية تفهم الذات , تقبلها , تقديرها و اللجوء الى الطرق الناجحة و الايجابية في التعامل معها.
- السعي الى احداث توافق و اتساق ما بين العالم الداخلي و الظاهري للعميل



ماهي سلبيات العلاج المتمركز حول العميل؟

- قلة الاهتمام بالمستوى اللاشعوري اثناء المرحلة و العلاجية
- امكانية العميل بالقيام بسلوكات سلبية و غير مناسبة بسبب شعوره بالمسؤولية و الحرية التامة عن اتخاذ قراراته

