

النظريات الانسانية نظرية الذات

نظرية كارل روجرز:

ينتمي روجرز إلى ما يسمى بعلم النفس الإنساني كقوة ثالثة إلى جانب التحليل النفسي والسلوكية؛ يحاول الاهتمام بتنمية القوى والإمكانات الموجودة عند الإنسان، ومن أبرز رواده ماسلو وروجرز. نشأت هذه المدرسة في الخمسينيات من القرن الماضي كرد فعل ضد نظريات السلوكية والطاقة النفسية لأنها خفضتا من قيمة إنسانية الإنسان

، فالفرويدية تنتقد (بفتح القاف) لاعتقادها بأن السلوك محكوم بدوافع فطرية حيوانية، وتنتقد السلوكية لانشغالها بالبحث في عالم الحيوان وبوجهات نظرها الميكانيكية في الشخصية. ومعلوم أن القائلين بنظرية تحقيق الذات كثر، يستلهمون آراء روسو في خيرية الطبيعة الإنسانية ونبها ، ولهذا راحوا يركزون أبحاثهم على الطرق التي تسهل تحقيق الذات وتوفر الحرية للنمو والتعبير عن القوى الذاتية ، ورأوا أن عدم الاستواء النفسي يحدث عندما تقف العوائق والمشكلات إلى Maslow أمام السعي والتقدم للتعبير عن المنازع الطبيعية، وقد اتجه ماسلو التركيز على قوانا الداخلية الفريدة، أما روجرز فاهتم بالعوائق التي تعترض سبيل تحقيق الذات.

أ- تحقيق الذات وبناء الشخصية

اشتق روجرز نظريته "تحقيق الذات" من خلال دراساته على الأسوياء وعلى المرضى (علاجاته المعقودة على العميل)، وهذه التسمية تمثل جزءا من رأيه في الشخصية الإنسانية، حيث يضع مسؤولية التغيير على عاتق العميل (المسترشد) أكثر من وضعها على عاتق المعالج (كما تفعل مدرسة التحليل النفسي)، ويفترض روجرز أن الإنسان يستطيع شعوريا وعقلانيا أن يتحكم في نفسه، وأن يتحول من الأساليب غير المرغوبة في الفكر والسلوك إلى الأساليب المرغوبة، وهو لا يعتقد أن الناس محكومون بالقوى اللاشعورية، أو بخبرات الطفولة المبكرة، ذلك أن الشخصية في نظره تتشكل بأحداث الحاضر وبرؤيتنا لهذه الأحداث

بالنسبة للعلاج المعقود على العميل، فهو نظام للعلاج النفسي يقوم على أساس الافتراض القائل بأن الفرد أو العميل هو الأقدر على حل مشكلاته، وأن على المعالج أن يخلق جوا علاجيا يتسم بالدفء والتسامح، بحيث يشعر المريض

بالحرية في مناقشة مشكلاته، مما يمكنه من الاستبصار بها، وفي العلاج المعقود على العميل يقوم المعالج بدور غير مباشر، ولا يتدخل إلا بالتشجيع والتعليقات البسيطة على ما يرويها العميل جدير بالإشارة أن روجرز طور نظريته في الشخصية من خلال عمله العلاجي مع المرضى النفسيين ، وأكد أنه بإمكاننا أن نتعرف ونختار اتجاهاتنا الصحيحة في الحياة من خلال تجاربنا ، وقد سمي مدخله العلاجي في بداية الأمر بالعلاج المتمركز حول العميل، ولكنه وسع في نظريته لاحقا ليؤكد جوانب غير إكلينيكية للمريض من حيث إشراكه لوالديه والتربية والعلاقات الشخصية في تشكيل شخصية الفرد، لذا غير اتجاهه نحو مسمى أكثر (person-centered therapy) اتساعا، وهو العلاج المتمركز حول الشخص.

تدور أبحاث روجرز حول تنمية شخصية الإنسان، والشخصية هي تكامل جميع المميزات الفردية في منظومة فريدة تحدد محاولات الفرد للتكيف مع محيط متغير باستمرار وتتحدد بها، والكلمة المفتاح الأولى في مفهوم الشخصية هي تفرد الفرد، أما الثانية فهي ثبات أو ديمومة سمات الشخصية ومميزاتها عبر الزمان والأحوال تتلخص نظرية روجرز في الشخصية بما دعاه بمفهوم الذات ، وعرفه بأنه مجموعة معتقدات الشخص عن طبيعته وصفاته الفريدة وسلوكه النمطي، وتتضمن الذات إجابة عن سؤالين: من أنا؟ ما الذي أقدر عليه؟ إن الذات “تكوين معرفي منظم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا، حيث يتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المحددة لكيونته الداخلية والخارجية

يعتقد روجرز أن القوة الدافعة الأساسية عند الإنسان هي تحقيق الذات، ورغم أن الدافع نحو تحقيق الذات فطري، إلا أن التعلم والخبرات التي يتعرض لها الفرد تؤثر على هذا الدافع، وعلاقة الطفل بأمه علاقة مهمة، لأن من شأنها أن تؤثر على الشعور بالذات، وعندما ترضي الأم حاجة الطفل إلى الحب والتي يسميها روجرز بتعبير آخر إن (بالاهتمام الإيجابي، فإن الطفل ينشأ غالبا على شخصية سوية ميول الفرد لتحقيق الذات تعمل بانسجام لإشباع قدراته الفطرية، إذ يتطلب ذلك دعما بشكل إيجابي من المربين واهتماما بالطفل خلال مراحل نموه المختلفة، من خلال تقديم طرق توجيهه من الآخرين (الوالدين، المربين) الذين يستطيعون إشباع هذه الحاجات الملحة.

تؤكد نظرية الذات عند روجرز على أن أساس الشخصية يتمثل في رغبة الإنسان في تحقيق إمكاناته، يقول: ” يتضح بأن الفرد يفصح عن حقيقته بإخضاعه للعلاج. فهو في المقام الأول جسم بشري بكل ما يعنيه ذلك من مظاهر الغنى المرتبطة بهذا الوضع. إنه في الواقع يمتلك شخصية قادرة على التحكم في الذات،

أضف إلى ذلك فالفرد يصبح كائنا اجتماعيا بفضل رغباته، وبكيفية لا يتصورها المرء. فلا يوجد وحش في أعماق الإنسان، بل عوض ذلك نقول: يوجد الإنسان وغير بعيد عن ذلك داخل الإنسان وهذا ما استطعنا أن نتوصل إليه ونثبت صحته يقول: “رغم وجود اتجاهات مختلفة في الثقافة الغربية، إلا أنها تؤكد على أهمية الأفراد. وما يؤكد ذلك، هو أن فلسفة التربية على حقوق الإنسان والحق في أن يقرر الإنسان مصيره بنفسه هي العناصر التي يتم التنصيب على التقيد بها

يعني التحقيق الكامل للشخصية أن يعيش الأفراد في توافق تام مع أنفسهم ومع الآخرين، لكن التحقيق الكامل لهذه الإمكانيات يعتمد على الجو الذي يعيش الفرد في ظله، ويأمل روجرز أن يعكس هذا الجو تقبلا إيجابيا غير مشروط، يحظى فيه الأفراد بالقيمة والاحترام والحب لما هم عليه بالفعل، وليس لشيء آخر. وقد وجد روجرز لسوء الحظ أن معظم الناس يربون فيما يبدو في جو قوامه التقبل الإيجابي المشروط، حيث يعطى القبول من أجل أنواع معينة من السلوك وليس من أجلها جميعا؛ فعندما تجعل الأم بذل الحب لطفلها مشروطا بما ينتهجه من سلوك لائق، فإن الطفل سوف يتدخل اتجاه الأم، ويكون ما اسماه روجرز “إشراطات”، وفي هذا الموقف يشعر الطفل بذاته في ظل condition of worth “الجدارة شروط معينة، ويحاول أن يتجنب تلك التصرفات التي تؤدي إلى غضب الأم أو عدم رضاها، ونتيجة لهذا كله فيما يرى روجرز، فإن الذات لا يسمح لها بالنمو فحنان الوالدين ومحبتهم. الكامل، لأنه لا يتاح لها بالتعبير عن كل مظاهر جوانبها لا تكون إلا إذا تصرف الطفل ضمن شروط معينة، وهذا ما يجعله يقوم بمراجعة مشاعره الحقيقية لكي يكون كما يريد له الآخرون أن يكون، فتتكون له مشاعر زائفة تحل محل مشاعره الأصلية، وعندما يضطر الطفل إلى المزيد من المراجعات بقيم توحى من الآخرين، يتزايد الصراع وخداع الذات، فيصبح الفرد عنيفا قلقا مهددا وغير آمن، ولهذا يقترح روجرز في أسلوبه العلاجي النفسي مساعدة الشخص على إعادة تنظيم خبراته بعد فحصها وحذف ما لا ينسجم مع مفهومه لذاته في أجواء آمنة تيسر هذه المراجعة لمفهوم الذات وهضم الخبرات المتصارعة معها

يمكن القول إذن، أن الذين يعيشون الذات بدقة بما فيها من تفاصيل وقدرات وتخيلات ونواقص يكونون في طريقهم الصحيح إلى تحقيق الذات، أما الذين تنتشوه خبراتهم عن أنفسهم فإن نموهم يعاق هدف تحقيق الذات في نظر روجرز هو الوصول إلى أعلى مستوى للصحة النفسية، وهي حالة يسميها “كمال الوظيفة”، والفرد كامل الوظيفة يتميز بالانفتاح على كل الخبرات والتجارب، ويميل إلى أن يعيش في كل لحظة من وجوده، كما يتميز بإحساس بالحرية في الفكر والعمل، هذا

في هذا الصدد يقول: “أنا متيقن بأن الشخص .إلى جانب قدر كبير من الابتكارية قادر على اكتشاف مدى ثقته في اعتقاداته وأفكاره الخاصة، فضلا عن ردود أفعاله، وفي نفس الوقت يكتشف بأن دوافعه الأساسية والعميقة ليست هدامة أو كارثية. إلى جانب ذلك، فهو في حاجة إلى مواجهة الحياة بناء على قدراته الذاتية وعلى أساس قاعدة متينة. فبقدر ما يتعلم الثقة في نفسه بشكل أصيل، يغدو أكثر قدرة على الثقة في الآخرين: زوجته وابنه. علاوة على قبول المعتقدات والقيم الخاصة والفريدة التي يؤمن بها أولئك الأشخاص

بنى روجرز نظريته “تحقيق الذات” من خلال عدة مفاهيمية قوية نذكر من بينها

مفهوم الكائن العضوي الذي هو الفرد ككل

مفهوم المجال الظاهري الذي هو مجموع الخبرات الفردية أو الخبرة في كلياتها وليس في جزئياتها

مفهوم الذات، وهي ذلك الجزء من المجال الظاهري الذي يتكون من مركب من الإدراكات والقيم المتعلقة بالذات أو الأنا أو الفرد كمصدر للخبرة والتصرف

:ويتميز الكائن العضوي في رأي هذه النظرية بالخصائص التالية

أنه يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري لإشباع حاجاته المختلفة

إن الدافع الأساسي لهذا الكائن العضوي هو تحقيق ذاته وصيانتها والرقى بها

إما أن يتمثل خبرته تمثلا رمزيا فتصبح شعورية، وإما أن ينكر على نفسه هذا .
التمثل فتبقى الخبرة لا شعورية، أو أن يتجاهل هذه الخبرة

:وتشمل مدركات الفرد ما يلي .

• المدركات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائيا وسلوكيا في وصف الفرد .
(لذاته كما يتصورها هو، ويطلق على هذا مفهوم الذات المدركة (الواقعية

• المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد بأن الآخرين في المجتمع .
يتصورونها، ويتمثلها الفرد خلال تفاعله الاجتماعي وعلاقاته مع الآخرين، ويطلق على هذا مفهوم الذات الاجتماعية

• المدركات والتصورات التي تحدد المثالية للشخص أي ما يرغب أن يكون عليه،
وهذا هو مفهوم الذات المثالية

ب- الصحة النفسية في نظرية روجرز

يرى روجرز أن تحقيق الفرد للصحة النفسية يعتمد على مدى تطابق ذاته الواقعية مع ذاته المثالية، وعلى مدى تطابق خبراته الذاتية مع الواقع الخارجي، فكلما أحدث الفرد انسجاماً (قدرة على التعامل مع الواقع) بين ذاته وبين المحيط الخارجي، كلما أصبح أكثر تكيفاً واتزاناً في سلوكه. تبعاً لذلك، من الممكن تغيير شخصية الفرد عن طريق تغيير مدركاته أي مفهومه لذاته. في هذا الصدد، من المفيد الإشارة إلى أن الخبرة بصفاتها كل ما يقع في نطاق الوعي والشعور هي الركيزة التي تبنى عليها الشخصية، حيث بالخبرة التي يكتسبها الإنسان في مسيرة الحياة، وبالقوى الفطرية التي ولد مزوداً بها، يبدأ في تكوين مفهوم عن ذاته، ويظل يناضل ليحافظ على هذا المفهوم، فإذا كان الفرد يظن في نفسه أنه ذكي فسيسعى لأن يكون باستمرار في مستوى هذه الصورة، وإذا كان يعتقد أنه رياضي فسيظل يجد لتحقيق هذه الصورة، إنه الاجتهاد من أجل تحقيق الذات، وعندما يتناغم مفهوم الفرد لذاته مع قابلياته الموروثة، فإنه يغتنى ويقرر لنفسه ما الذي يتمنى أن يفعله، وما الذي يتمنى أن يكونه بالرغم من أنه قد لا يتطابق في ذلك مع من يحيطون به. بيد أن الفرد يصبح أكثر اكتمالاً إذا ما نشأ في جو إيجابي غير مشروط، أي أن يعامل بدفء واحترام وقبول ومحبة بصرف النظر عن مشاعره واتجاهاته ومسالكه الخاصة.

فأسباب نمو السلوك المضطرب هي 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، ويصف روجرز (الشخصية الإنسانية باثنين وعشرين قضية نورد بعضها منه

. يوجد كل فرد في عالم دائم التغير من الخبرة، وهو مركز هذا العالم

للشخص نزعة واحدة وهي أن يكافح لتحقيق الكائن الحي الذي يحيا الخبرة ليحافظ على نفسه ويزيد من قيمتها

. أفضل موقع لفهم التصرف هو من خلال الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه

. يعبر الفرد عن خبراته رمزياً أو يتجاهلها أو يشوهها عندما لا تتفق مع بنية ذاته