

تمهيد:

بعد فرويد، ظهر كل من "يونغ و أدلر"، اللذان اعتبرا الانسان إيجابى و قادر على تحقيق ذاته و التحكم في غرائزه، عكس فرويد و قادر على تخطي الصعوبات الداخلية و الخارجية، هذه الأفكار أثرت على "كارل روجرز" في الولايات المتحدة الأمريكية في 1960 مما أدى الى ظهور النظرية الإنسانية و التي من أهمها نظرية الذات و نظرية الحاجات.

1- النظريات الإنسانية

1-1 نظرية الذات:

صاحبها هو "كارل روجرز 1902-1987"، الذي اعتبر أن الذات هي جوهر الشخصية و أن مفهوم الذات هو حجر الزاوية الذي ينظم حوله السلوك الإنساني. عرف الذات بأنها التنظيم المعرفي لمفاهيم الفرد و قيمه و أهدافه و مثله و هي الصورة المضطربة لدى الفرد عن ذاته. تتكون الذات من ثلاثة أجزاء: الذات المدركة (هي الصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يتصورونه عنه)، الذات الاجتماعية (هي التي يتمثلها من خلال التفاعل الاجتماعي معهم) و الذات المثالية (هي الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكونه)، أما مفهوم الذات فهو يتكون من خلال خبرات الفرد المباشرة (أي متعلم)، ينمو مع نمو الفرد و هو يؤدي وظيفتين حسب "روجرز"، الأولى وظيفة دفاعية بمعنى تحفيز الفرد على السلوك من أجل تحقيق أهدافه و الثانية وظيفة تكاملية أي تكامل السلوك بما يحقق صورة الفرد عن ذاته. أشار "روجرز" الى أن الطفل من أجل أن يحقق ذاته، يحتاج في نموه الى الاعتبار الإيجابي الغير مشروط من طرف والديه و أقاربه، الإحساس بحبهما و تقبلهما بالرغم من سلوكاته الغير مقبولة أحيانا.

1-2 نظرية الحاجات: صاحبها "أبرهام ماسلو" 1908-1970، حسبه فان الفرد يجب عليه أولا اشباع حاجاته الأساسية مثل الغذاء، الحركة و غيرها قبل العمل على اشباع الحاجات الأكثر تعقيدا من أجل تحقيق ذاته. تقع الحاجات الفيزيولوجية في قاعدة الهرم ثم تليها الحاجة الى الأمن ثم العاطفة ثم التقدير ثم تحقيق الذات في رأس الهرم.

2- السببية النفسمرضية:

حسب هذه النظرية فان سبب الاضطراب النفسي هو وجود معيقات تمنعه من اثبات ذاته و نموه الشخصي، يمكن لهذه المعيقات أن تحدث من جراء عدم اشباع للحاجات الأساسية، فشل في استيعاب الخبرات التي مر بها بسبب عدم توافقها مع مفهوم الذات لديه، مما يؤدي الى اضطراب علاقاته مع الآخرين و الظروف الاجتماعية و البيئية المحيطة به، في هذه الحالة تنصرف الطاقة النفسية الى نفي أو مواجهة هذا الاختلال بدلا من انصرافها الى النمو و التطور.

تتميز الشخصية الغير سوية حسب هذه النظرية بمجموعة من الخصائص المشتركة و هي:

- القلق الذي ينشأ عن عدم انسجام الذات لما تتعرض له من احباط و عدم الاعتبار.

الاستعمال الغير سوي للميكانيزمات الدفاعية أهمها الاسقاط، التبرير و النفي.

- التناقض الوجداني كالحب الشديد في أحيان و الكره الشديد في أحيان أخرى لنفس لشيء.

- السلوك الغير توافقي و هو سلوك غير قابل للتنبؤ بالنسبة للفرد و الآخرين.

3- العلاج: يوجد العلاج المرتكز على العميل يسمى كذلك العلاج الغير موجه، هدفه مساعدة هذا الأخير

على الوعي بطبيعة تأويلاته الذاتية للواقع، إضافة الى تقبل ما يحس به و استغلاله من أجل التغيير. يصبح العميل بفضل هذا العلاج (الارشاد) منفتح و صريح مع ذاته و منه اكمال مسار نموه الذاتي. حسب "روجرز" فان كل فرد يمتلك القدرة على فهم نفسه و تغيير أفكاره ومواقفه التي بناها عن نفسه. يتطلب هذا العلاج مجموعة من الاستراتيجيات العلاجية أهمها:

* الاصغاء الفعال: أي البقاء متيقظا لكل ما يصدر عن العميل أثناء المقابلات العلاجية مع تجنب المقاطعة و اصدار الاحكام عليه، يمكن للمعالج استعمال بعض المهارات الارشادية كمهارة عكس المشاعر و إعادة الصياغة.

* التطابق و الاصالة: أي التعامل مع العميل على أنه شخص إيجابي و ليس شخص متوتر و مريض.

* التقبل الإيجابي الغير مشروط: أي عدم الحكم على سلوك العميل أنه سيئ أو جيد و أن لا يكون هدف المعالج تكوين صورة لأمعة عنه لدى العميل حتى يحبه و يقدره.

* التقمص العاطفي: أي القدرة على فهم عالم العميل من خلال وجهة نظره هو بمعنى فهم أفكاره و مشاعره وخبراته و كيف يدرك تصرفاته.

4- نقد النظرية: من أهم الانتقادات التي وجهت لهذه النظرية يوجد:

- إعطاء اعتبار للشخصية من وجهة نظر ذاتية و اهمال العوامل الأخرى المكونة لها.
- مفاهيمها الأساسية كالتقبل الغير مشروط و اثبات الذات غير قابلة للتحقيق و القياس.
- اهمال الأساليب الموضوعية في جمع المعلومات عن المفحوصين و تحميل شخصية العميل مسؤولية تحديد الأهداف العلاجية و طريقة العلاج بالرغم من أنه يعاني من اضطرابات قد تؤثر في طريقة اختياراته.
- تحميل الخبرات الاجتماعية وحدها مسؤولية الإصابة بالاضطرابات النفسية.
- تصلح هذه النظرية مع الافراد الذين يعانون من مشاكل تكيفية (لديهم صحة نفسية) و ليس اضطرابات نفسية.
- تم الاستفادة من مفاهيم هذه النظرية في بناء علاجات نفسية حديثة مثل العلاج القائم على العواطف ل Goldman و آخرون في 2006 و استغلال بعض مفاهيمها في العمل النفسي العيادي كالتعاطف الوجداني و الاصغاء الفعال.