

أساليب وتقنيات الإرشاد المتمركز حول العميل (روجرز Rogers)

1-تعريف العلاج المتمركز حول العميل

العلاج المتمركز حول العميل هو نهج علاجي تم تقديمه في الأربعينيات من قبل عالم النفس الأمريكي كارل روجرز، يركز العلاج بشكل كبير على العميل، و وفقاً لوجهة نظر روجرز حول العلاج المتمركز حول العميل، فإن المعالج يتمتع عن طرح الأسئلة أو إجراء التشخيص وطمأنة العميل أو إلقاء اللوم عليه أثناء تفاعله معه.

ويجب على المعالج المتمركز حول العميل أن يخلق جوًا يمكن من خلاله للعملاء إيصال مشاعرهم بثقة وبأنه يتم فهمهم وليس الحكم عليهم. ويتمثل أحد المبادئ الأساسية للعلاج المتمركز حول العميل في أن الناس يميلون إلى التحرك نحو التعافي والنمو ؛ وبالتالي فإن دور المعالج هو تهيئة بيئة يمكن للعميل من خلالها اكتشاف الإجابات والحلول التي كان يبحث عنها من قبل.

2- مفهوم الذات Concept of Self

تعتبر الذات البناء الأكثر أهمية في نظرية روجرز للشخصية فهي مفهوم جشتالطي متماسك و منظم متكون من إدراك لخصائص " الأنا " و علاقاتها مع الآخرين و مع مظاهر الحياة المتعددة بالإضافة للقيم المرتبطة بهذه الإدراكات فهي متيسرة في الوعي. و يظهر مفهوم الذات تصور أو إدراك الفرد لنوعية الشخص الذي هو عليه، و هو صورة الفرد عن نفسه متضمنا بالأخص الوعي بالذات " ما أنا " و الوعي بالوظيفة " ما أستطيع أن اعمل " و يشمل أيضا ما يفكر فيه الفرد أو يتوقع أن يكون عليه و ما يجب أن يكون عليه و هذا العنصر الأخير هو ما يطلق عليه الذات المثالية و تمثل مفهوم الذات الذي يود الفرد امتلاكه و هي مساوية للانا الأعلى في نظرية فرويد.

ينظر روجرز إلى مفهوم الذات على انه جشتالطي في طبيعته و هذا يعني انه يمثل نموذج منظم متماسك و متكامل لادراكات الذات المتصلة وبالتالي فبالرغم من أن ذات الفرد تعتبر مرنة و تتغير باستمرار كنتيجة للخبرات الجديدة فهي دائما تحتفظ بخاصية نموذج الجشتالط. فلا يهم كم يتغير الأفراد عبر الزمن إلا أنهم يحتفظون دائما بإحساس داخلي متناسق بأنهم لا يزالون نفس الأشخاص في أي لحظة من الزمن. والذات لا تنظم السلوك أو تضبطه بل ترمز الوجود العضوي للخبرات الشعورية.

3- تطور مفهوم الذات

يبدأ الطفل في تمييز نفسه عن بقية العالم بالتدرج إن هذه العملية لتمييز المجال الظاهراتي اي ما يعرفه و يحسه الطفل على انه جزء منه و ما هو ليس جزء منه هو الذي يفسر نشوء مفهوم الذات لدى الفرد في نظرية روجرز.

يفترض روجرز انه عندما تتشكل الذات فإنها تحكم بعملية التقييم العضوي. أي إن الطفل يقيم أي خبرة جديدة على أساس ما إذا كانت تسهل أو تعيق ميله الفطري للتحقق، فمثلا يقيم الجوع والعطش والبرد والألم والأصوات العالية المفاجئة سلبيا نظرا لأنها تتعارض مع المحافظة على التكامل البيولوجي. أما الطعام و الماء والأمن والحب فيقيم ايجابيا لدعمها وتعززها للميل للتحقق. أي أن عملية التقييم العضوي هي جهاز مراقبة أو ضبط يعين السبل المناسبة لإشباع الحاجات لدى الطفل. إن الأطفال يقيمون خبراتهم وفقا لكونها محببة أو لا سارة أو غير سارة و هكذا فان هذه التقييمات تنتج عن استجابات الأفراد التلقائية للخبرات المباشرة. و بالتالي فان تركيب الذات يتجسد من خلال التفاعل مع البيئة و بالخصوص البيئة المتكونة من الأشخاص المهمين في حياة الطفل (الآباء الإخوة الأقارب) و بمعنى آخر فعندما يصبح الطفل حساس اجتماعيا و تنتضج قدراته الذهنية و الإدراكية فان مفهوم الذات لديه يصبح متميز على نحو متزايد و معقد و على مدى واسع فان مضمون مفهوم الذات لدى الفرد يعتبر نتاج اجتماعي. (Patterson, 1980, P481, P482)

4-النظرية في العلاج و في تغير الشخصية A Theory of Therapy & Personality Change

هذه النظرية في العلاج هي نظرية إذا.....إذن. IfThen بمعنى انه إذا وجدت بعض الشروط (متغيرات مستقلة) فإن العملية (المتغير التابع) سيحدث. و إذا حدثت هذه العملية والتي ستصبح (متغير مستقل) إذن سيحدث تغير في الشخصية والسلوك(متغيرات تابعة) ومن الملاحظ انه لا يوجد مكان في نظرية روجرز لطرح سؤال لماذا؟

أ- شروط العملية العلاجية Conditions of The Therapeutic Process

ليحدث العلاج لابد من توفر الشروط التالية:

- 1- وجود شخصين في اتصال نفسي
- 2- يكون العميل في حالة من عدم التطابق
- 3- يكون الشخص الثاني و هو المعالج في حالة من الانسجام في العلاقة
- 4- يشعر المعالج تجاه العميل بالتقدير الايجابي غير المشروط
- 5- يشعر المعالج تجاه العميل بالتفهم المتعاطف للإطار المرجعي الداخلي
- 6- ان يدرك العميل الشرطين الرابع و الخامس

ب- عملية العلاج

عند توفر الشروط السالفة الذكر ينتج عن ذلك عملية تتميز بالخصائص التالية:

- 1- يشعر العميل بحرية متزايدة في التعبير عن مشاعره بواسطة التعبير اللفظي أو الحركي.
- 2- تكون المشاعر المعبر عنها لها صلة بالذات.
- 3- تتزايد عملية تمييزه لمواضيع مشاعره و ادراكاته و ترمز خبراته على شكل صحيح.
- 4- يتزايد التعبير عن مشاعره التي لها صلة بعدم الانسجام بين بعض خبراته و مفهومه عن ذاته.
- 5- يشعر بتهديد (حالة عدم الانسجام) في الوعي و يحدث هذا نتيجة لاستمرار التقدير الايجابي غير المشروط من المعالج.
- 6- يتمكن من اختبار المشاعر (في الوعي) التي أنكرها في الماضي او التي قام بتحريفها
- 7- يعيد تنظيم و ترتيب مفهومه عن ذاته ليشمل و يتضمن الخبرات التي سبق تحريفها أو إنكارها في الوعي.
- 8- مع الاستمرار في إعادة ترتيب الذات فإن مفهومه عن ذاته يصبح أكثر انسجاما مع خبراته و بالتالي تنقص دفاعيته.

9- يتمكن من اختبار و بشكل متزايد التقدير الايجابي غير المشروط من قبل المعالج دون الشعور بالتهديد.

10- يشعر بتزايد لتقديره الايجابي غير الشرطي عن الذات.

11- يشعر بأنه قد أصبح هو موضع التقييم

12- يشعر بالاستجابة بدرجة أقل لشروط التقدير و بدرجة أكثر لعملية التقييم العضوي.

ج-النتائج في الشخصية والسلوك

تؤدي عملية العلاج إلى النتائج التالية:

1- يصبح العميل أكثر انسجاما و انفتاحا على خبراته و أقل دفاعية.

2- و بناءا على ذلك يكون أكثر واقعية و موضوعية و اتساعا في ادراكاته.

3- و بناءا على ذلك يكون أكثر فعالية في حل مشاكله

4- يقترب التحسن في توافقه النفسي الى الدرجة القصوى.

5- كنتيجة لازدياد انسجام الذات مع الخبرة فان انكشافه لعملية التهديد تنقص.

6- كنتيجة للعنصر (2) فإن مفهومه عن الذات المثالية تكون أكثر واقعية و يمكن تحقيقها.

7- كنتيجة للتغير في العنصرين رقم (4 و 5) فإن ذاته تصبح أكثر انسجاما مع الذات المثالية.

8- كنتيجة لكل ذلك فإن كل أنواع التوتر تتناقص (التوتر الفسيولوجي والنفسي و القلق)

9- يحدث ارتفاع في درجة تقديره الايجابي للذات.

10- يدرك بأن موضوع التقييم و الاختيار يكمن في نفسه(داخله)

11-كنتيجة للعنصرين (1 و 2) فإنه يدرك الآخرين بصورة أكثر واقعية و صحيحة.

12- يتغير سلوكه بطرق متعددة:

أ-تتزايد نسبة السلوكيات التي تنتمي إلى الذات.

ب-تتناقص نسبة السلوكيات التي يشعر بأنها ليست لذاته.

ج-و لهذا السبب يدرك سلوكه على انه أصبح تحت سيطرته هو نفسه.

13-يشعر بتقبل أكثر للآخرين كنتيجة لقله حاجته لتشويه إدراكه لهم.

14-يدرك سلوكه من الآخرين على انه أكثر اجتماعيا و نضجا.

15-كنتيجة للعناصر (1 و 2 و 3) يصبح سلوكه أكثر إبداعا و تكيفا و معبرا تماما عن أهدافه و قيمه.

تفترض النظرية انه إذا وجد (أ) إذن سيتبع ذلك حدوث (ب) و (ج) حيث أن (ب) و (ج) هي أحداث قابلة للقياس و يمكن توقعها من (أ). (Patterson, 1980, P486 & P487)

5-تقنيات الإرشاد Techniques of Counseling

لقد ركز الإرشاد المتمركز حول العميل في بدايته على التقنيات، لكن بعد ذلك أصبح يركز على فلسفة واتجاهات المرشد بدلا من التقنيات. وهو يركز على العلاقة الإرشادية بدلا من ما يقوله أو يفعله المرشد. منذ نشأة العلاج المتمركز حول العميل وحتى عصرنا الحالي كان التركيز ينصب على طرق التفكير الذاتي في الأفكار والمشاعر دون الحاجة إلى ابتكار أساليب علاجية وتقنيات مهنية. وعلى هذا الأساس كان محور الاهتمام في العملية العلاجية هو مقدرة المعالج على استخدام إمكاناته واتجاهاته من خلال العلاقة المهنية في مساعدة العميل على فهم ذاته ومشاعره واتجاهاته.

1-العلاقة الإرشادية The Counseling Relationship

إن العلاقة التي يمنحها المرشد للعميل ليست علاقة فكرية، فالمرشد لا يستطيع ان يساعد العميل بمعرفته بان يفسر شخصية العميل وسلوكه وان نصف له الأفعال التي يجب أن يتخذها كل هذا له قيمة بسيطة. إن العلاقة التي تساعد العميل وتمكنه من استكشاف نفسه وتساعد على النمو والتغير ليست هي العلاقة الفكرية. ويجب أن تكون لدى المرشد عدد من الخصائص المرغوب فيها.

2-التقبل Acceptance

يجب تقبل العميل كشخص وكما هو بصراعاته وتناقضاته ومحاسنه ومساوئه. إن هذا الاتجاه أكثر بكثير من مجرد التقبل الحيادي، فهو احترام ايجابي للعميل كشخص جدير بالتقدير ويتضمن أيضا دفاء وميل تجاه العميل كما يتم تقبل العميل بشكل غير مشروط حيث لا وجود للتقييم وإصدار الأحكام سواء كانت ايجابية أو سلبية.

3- الانسجام Congruence

إن المرشد المثالي يتميز بالانسجام في العلاقة الإرشادية، فهو موحد ومتكامل وثابت ولا يوجد أي تناقض بين ما هو عليه وما يقوله. فهو واعي ويتقبل مشاعره الخاصة بشكل إرادي ويعبر عن مشاعره واتجاهاته في الوقت المناسب سواء كان ذلك لفظيا أو سلوكيا فهو واقعي وحقيقي وهو لا يقوم بلعب أدوار.

4- التفهم Understanding

ويعني التفهم أن يختبر المرشد فهم متعاطف دقيق لعالم العميل كما يراه من الداخل وان يشعر بعالم العميل الخاص كما لو كان عالمه ولكن دون أن يفقد خاصيته "as if" ويبدو أن التعاطف أساسي للعلاج حيث يمكن العميل من أن يستكشف ذاته بحرية وبعمق ثم يطور معرفة أفضل لنفسه. ويتضمن هذا الفهم التشخيص أو التقييم وبالطبع فان التفهم الكامل غير ممكن تحقيقه وهو أيضا أمر غير ضروري. إن رغبة المرشد في الفهم يقبلها العميل كتفهم، وتمكنه من التقدم والتطور.

5- إيصال هذه الخصائص Communicating These Characteristics

لا توجد أي فائدة أو قيمة إذا كان المرشد متقبل ومنسجم ومتفهم ولا يتم إدراك العميل للمرشد على هذا النحو. حيث انه من المهم أن يتم إيصال التقبل والانسجام والتفهم إلى العميل. فالمرشد الذي لديه هذه الاتجاهات أو الخصائص سيعبر عنها طبيعيا وبتلقائية وذلك بطرق عديدة بشكل لفظي أو غير لفظي.

6- نتائج العلاقة The Resulting Relationship

إذا كان لدى المرشد هذه الخصائص والاتجاهات على الأقل بدرجة بسيطة وإذا تم إيصالها للعميل فإنه سيحدث تطور للعلاقة التي يختبرها العميل على أنها آمنة ومطمئنة وبعيدة أو خالية من التهديد وداعمة. ويدرك المرشد على أنه مستقل وأهل للثقة ويتميز بالاتساق هذه هي العلاقة التي يمكن أن يحدث خلالها التغيير. يقول روجرز " عندما أحمل في نفسي هذه الاتجاهات التي وصفتها وعندما يشعر بها العميل ويدركها بدرجة معينة فإنني اعتقد أن التغيير والتطور الشخصي البناء سيحدث وبنات".

((Patterson, 1980, P498