

نظریه‌ی انسانگرایی راجرز



خودشکوفایی

- انسان‌ها یک انگیزش مهم و برجسته دارند که هنگام تولد با آن به دنیا می‌آیند. این نیروی انگیزشی اساسی که هدف غایی زندگی همه انسان‌ها محسوب می‌شود، تمایل به شکوفا شدن است. یعنی میل به رشد و توسعه دادن همه توانایی‌ها و توان‌های بالقوه، از توانایی‌های زیست‌شناختی گرفته تا پیچیده‌ترین جنبه‌های روان‌شناختی هستی
- نیازهای فیزیولوژیک
- ارتباط با دیگران
- یادگیری فرهنگ
- رسیدن به کنترل درونی

ارزش گذاری ارگانیک

- تجربه‌های زندگی برحسب این که تا چه اندازه در خدمت تمایل به شکوفایی هستند، ارزشیابی می‌شوند. تجربه‌هایی را که انسان آن‌ها را ترقی دهنده یا تسهیل کننده شکوفایی می‌داند، خوب و ارزشمند محسوب می‌شوند و بنابراین آن‌ها ارزش مثبت اختصاص داده می‌شود. در نتیجه فرد گرایش به تکرار آن تجربه‌ها پیدا می‌کند. برعکس، تجربه‌هایی که به عنوان بازدارنده شکوفایی شناخته شوند، نامطلوب تلقی می‌شوند و فرد از آن‌ها اجتناب می‌کند.

- ارزیابی مثبت تجربه‌هایی که در راستای خودشکوفایی‌اند
- ارزیابی تجربه‌هایی که در راستای خودشکوفایی نیستند

دنیای پدیداری

- ادراک ما از یک پدیده فی الواقع حاصل تجارب گذشته ما و ذهنیت ما از شی یا ماده است، این ویژگی یعنی درک (شناخت) شخصی فرد از اشیاء و پدیده‌ها و افراد، مرکز اصلی رویکردهای پدیدارشناسی است.
- ما به واقعیت بیرونی واکنش نشان نمی‌دهیم به واقعیتی واکنش نشان می‌دهیم که تجربه می‌کنیم
- برای درک دیگران باید دنیای پدیداری او را درک کنیم
- دنیای پدیداری توسط محیط شکل داده می شود اما خود ما نیز نقش فعالی داریم

خود یا خود پنداره

- ما در راستای شکوفا شدن بین تجربیات خود و دیگران تمایز قایل می‌شویم
- در این مسیر بخشی از دنیای پدیداری ما تبدیل به خود پنداره میشود یعنی همان تجربه من، مرا و خودم

توجه مثبت

- نیاز به دوست داشتن
- معمای او را مرا دوست دارد یا ندارد
- اگر توجه مثبت دریافت کنیم تصور ما از خودمان تقویت می شود و برعکس
- از این رو فردی که توجه مثبت دریافت نکرده تشنه محبت باقی می ماند و این باعث میشود ارزش گذاری ارگانیک می مختل شود و دیگر رفتار در راستای خودشکوفایی هدایت نمیشود

شرایط ارزشی

- ارزش های درونی شده دیگران
- وقتی برای خودمان ارزش قایل می شدگویم که طبق این شرایط زندگی کنیم
- شرایط ارزشی خود آرمانی را پدید می آورد

آسیب شناسی روانی

- هر چه محبت والدین مشروط تر آسیب شناسی روانی بیشتر
- تجربه ای که با شرایط ارزشی همخداتی داشته باشد وارد آگاهی می شود و در غیز این صورت تحریف می شود یا از ورود آنها به آگاهی جلوگیری می شود
- نا همخوانی ایجاد می شود
- نا همخوانی بین خود و تجربه باعث از خودبیگانگی می شود
- از حالت یکپارچگی خارج می شویم

- همه ما انسانها بر اثر تجربیات ناهمخوان با خود پنداره تهدید می شویم
- برای محافظت از حرمت نفس و جلوگیری از اضطراب از دفاع ها یا نشانه های بیمارگون استفاده می کنیم
- دفاع ها باعث تحریف واقعیت میشود و ما انعطاف ناپذیر می شویم

رابطه درمانی

- رابطه 1.
- آسیب پذیری در بیمار
- صداقت
- توجه مثبت بی قید و شرط
- همدلی
- ادراک صداقت

