



# کارل راجرز - نظریه خودشکوفایی

## Carl Rogers- Self-Actualization Theory

دکتر هادی سلیمی

عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه هرمزگان

hadisalimi69@gmail.com hadisalimi69@yahoo.com h.salimi@hormozgan.ac.ir

\*استفاده از این فایل برای آموزش، آزاد است و هیچ منعی ندارد.

# زندگینامه راجرز

■ کارل راجرز (۱۹۰۲-۱۹۸۷) رویکرد محبوبي به روان‌درمانی ابداع کرد که ابتدا غیرمستقیم یا مراجع-محور نامیده می‌شد و بعدها به درمان فرد-محور معروف گردید. این شکل از روان‌درمانی حجم عظیمی از پژوهش را ایجاد کرده است و امروزه به طور گسترده در موقعیت‌های مشاوره استفاده می‌شود. نظریه شخصیت راجرز نیز مانند نظریه مزلو، ریشه در روانشناسی انسان‌گرا دارد که راجرز آن را چارچوب رابطه درمانگر و مراجع قرار داد. راجرز نظریه خود را از پژوهش‌های تجربی انجام‌شده در آزمایشگاه توسعه نداد، بلکه از تجربیاتش در کار با بیماران (یا به قول خودش «مراجعان») به دست آورد. دیدگاه راجرز از موقعیت درمانی، دیدگاه او را از ماهیت انسان به ما نشان می‌دهد.

# زندگینامه راجرز

تکیه بر تجربه خویشتن

راجرز در سال ۱۹۰۲ در اوک پارک، ایلینوی، حومه شیکاگو به دنیا آمد. والدین او عقاید مذهبی بسیار سختگیرانه‌ای داشتند و بر رفتار اخلاقی، سرکوب همه نمایش‌های احساسات، و فضیلت کار سخت تأکید می‌کردند. راجرز بعدها نوشت که تعالیم بنیادگرایانه آن‌ها در تمام دوران کودکی و نوجوانی مانند یک گیره بر او فشار می‌آورد. باورهای والدینش او را مجبور می‌کرد بر اساس دیدگاه آن‌ها از جهان زندگی کند نه دیدگاه خودش. والدین نفوذ خود را به روش‌های ظریف و عاشقانه اعمال می‌کردند، همان‌طور که راجرز بعداً در رویکرد غیرمستقیم خود به مشاوره این کار را انجام داد. همه کودکان می‌دانستند که هرگز نباید «برقصند، ورق بازی کنند، به سینما بروند، سیگار بکشند، مشروب بخورند یا علاقه جنسی نشان دهند.»

# زندگینامه راجرز

## □ برادر بزرگتر و کودکی تنها

■ راجرز زندگی اجتماعی کمی خارج از خانواده داشت و به این باور رسید که والدینش برادر بزرگترش را بیشتر دوست دارند. در نتیجه، رقابت قابل توجهی بین آنها وجود داشت. راجرز خود را خجالتی، گوشه‌گیر، رویاپرداز و اغلب گمشده در خیال توصیف کرد. یکی از زندگینامه‌نویسان اشاره کرد که راجرز با «خاطرات تلخی از این که هدف همیشگی شوخی‌های برادرش بود، حتی در حالی که توسط مادرش از شادی محروم می‌شد» بزرگ شد. در تلاش برای فرار از تنهایی، او پیوسته مطالعه می‌کرد، هر کتابی که می‌توانست پیدا کند، حتی دیکشنری‌ها و دایرةالمعارف‌ها. تنهایی او را به اتکا به منابع و تجربیات خودش، یعنی دیدگاه شخصی‌اش از جهان، واداشت. این ویژگی در تمام عمر با او ماند و پایه نظریه شخصیت او شد.

# زندگینامه راجرز

## □ پروانه ها و خیالات عجیب

■ وقتی راجرز ۱۲ ساله بود، خانواده به مزرعه‌ای نقل مکان کرد و زندگی روستایی علاقه او را به علم برانگیخت. اول، او مجذوب گونه‌ای پروانه شد که در جنگل کشف کرده بود. او آنها را در طول ماه‌ها مشاهده، صید و پرورش داد. دوم، او به کشاورزی علاقه‌مند شد، که پدرش با روش‌های مدرن و علمی آن را دنبال می‌کرد. راجرز درباره آزمایش‌های کشاورزی مطالعه کرد و به ارزش رویکرد علمی با استفاده از گروه‌های کنترل، جداسازی یک متغیر برای مطالعه، و تحلیل آماری داده‌ها پی برد. در همان زمان، زندگی عاطفی او همچنان در آشوب بود. او نوشت: «خیالات من در این دوره قطعاً عجیب بود، و احتمالاً توسط یک متخصص به عنوان اسکیزوئید طبقه‌بندی می‌شد، اما خوشبختانه، من هرگز با یک روانشناس تماس نگرفتم.»

# زندگینامه راجرز

## □ یافتن آزادی در چین

■ راجرز تصمیم گرفت در دانشگاه ویسکانسین کشاورزی بخواند، اما پس از سال دوم، مطالعه علمی کشاورزی را رها کرد تا برای کشتی آماده شود. در سال سوم، راجرز برای شرکت در یک کنفرانس جهانی دانشجویان مسیحی در پکن، چین انتخاب شد. در طول ۶ ماه سفر، به والدینش نوشت که فلسفه زندگی اش در حال تغییر است. عقاید مذهبی او از بنیادگرا به لیبرال تغییر کرده بود. رهایی از روش‌های والدینش، آنها را اندوهگین کرد، اما برای او استقلال عاطفی و فکری به ارمغان آورد. او بعدها نوشت که متوجه شد می‌تواند «افکار خود را مورد اندیشه قرار دهد، به نتایج خود برسد، و موضعی را که به آن اعتقاد دارد اتخاذ کند.» این رهایی و اعتماد به نفسی که به او داد، نظر او را تقویت کرد که همه انسان‌ها باید یاد بگیرند به تجربیات، ایده‌ها و باورهای خود متکی باشند.

# زندگینامه راجرز

## □ رویکردی منحصر به فرد به مشاوره

■ راجرز در سال ۱۹۲۴ از دانشگاه ویسکانسین فارغ‌التحصیل شد و در سال ۱۹۳۱ دکترای خود را دریافت کرد. او به کارکنان بخش مطالعه کودک انجمن پیشگیری از ظلم به کودکان در راجستر، نیویورک پیوست. شغل او شامل تشخیص و درمان کودکان بزهکار و محروم بود. در سال ۱۹۴۰، او با انتصاب به عنوان استاد روانشناسی در دانشگاه ایالتی اوهایو، از محیط بالینی به محیط آکادمیک نقل مکان کرد. راجرز در آنجا شروع به فرموله‌بندی دیدگاه‌های فرد-محور خود در مورد مشاوره برای افراد آشفته عاطفی کرد. او سال‌های ۱۹۴۵ تا ۱۹۵۷ را در دانشگاه شیکاگو گذراند و در آنجا تدریس کرد و مرکز مشاوره را توسعه داد.

# زندگینامه راجرز

## □ یک فروپاشی و درمان

■ راجرز که خود را ناتوان از کمک به یک مراجع به شدت آشفته یافت، چنان ناراحت شد که خودش بیمار شد و دچار چیزی شد که در آن زمان «شکست عصبی» نامیده می‌شد. اعتماد به نفس او در هم شکسته بود. او نوشت که «عمیقاً از ناکارآمدی کامل خود به عنوان یک درمانگر، بی‌ارزشی خود به عنوان یک شخص، و نبود هرگونه آینده در زمینه روانشناسی مطمئن بود.» او و همسرش شیکاگو را ترک کردند و به کلبه خود در نیویورک رفتند، جایی که راجرز برای ۶ ماه بعد در انزوا ماند. وقتی به قدر کافی خوب شد تا به دانشگاه بازگردد، خود نیز شروع به گذراندن درمان کرد و از عمق احساسات ناامنی خود آگاه شد.

# زندگینامه راجرز

## □ یافتن خویشتن

■ درمان راجرز ظاهراً موفقیت آمیز بود و او با توانایی تازه‌ای برای دادن و دریافت عشق و ایجاد روابط عاطفی عمیق با افراد دیگر، از جمله مراجعانش، ظهور کرد. او از ۱۹۵۷ تا ۱۹۶۳ در دانشگاه ویسکانسین تدریس کرد. در آن سال‌ها، مقالات و کتاب‌های بسیاری منتشر کرد که نظریه شخصیت و درمان فرد-محور او را به مخاطبان گسترده‌ای رساند. در سال ۱۹۶۴، راجرز عضو موسسه علوم رفتاری غربی در کالیفرنیا شد و برای به کارگیری فلسفه فرد-محور خود در مسائل بین‌المللی تلاش کرد. او در سال ۱۹۴۶ به عنوان رئیس انجمن روانشناسی آمریکا خدمت کرد و جایزه کمک علمی برجسته و جایزه کمک حرفه‌ای برجسته آن سازمان را دریافت کرد.

# خود و گرایش به خودشکوفایی

□ بینش نسبت به خود

■ در دهه ۱۹۳۰، راجرز روشی برای تعیین اینکه آیا رفتار کودک سالم و سازنده است یا مخرب، توسعه داد. او عوامل خارجی (محیط خانواده، سلامت، هوش، شرایط اقتصادی، تأثیرات فرهنگی، تعاملات اجتماعی و سطح تحصیلات) را بررسی کرد. راجرز همچنین یک تأثیر داخلی بالقوه را بررسی کرد: درک یا بینش کودک نسبت به خود. اما او همچنان معتقد بود عوامل خارجی در شکل‌گیری شخصیت اهمیت بیشتری دارند. ده سال بعد، یکی از دانشجویان راجرز تلاش کرد رفتار کودکان بزهکار را پیش‌بینی کند. عاملی که رفتار بعدی را با دقت بیشتری پیش‌بینی کرد، بینش نسبت به خود بود، نه محیط خانواده. راجرز با این یافته شوکه شد و نوشت: «من به سادگی آماده پذیرش این یافته نبودم، و مطالعه به قفسه سپرده شد.» دو سال بعد، مطالعه دیگری تکرار شد و نتایج مشابهی گرفت. سطح بینش نسبت به خود یک فرد، مهم‌ترین پیش‌بین‌کننده رفتار بود.

# خود و گرایش به خودشکوفایی

## □ گرایش به خودشکوفایی

■ راجرز معتقد بود افراد توسط یک تمایل ذاتی برای بالفعل کردن، حفظ و تقویت خود انگیزش دارند. این نیروی محرکه به سمت خودشکوفایی، بخشی از یک گرایش به شکوفایی بزرگتر است که تمام نیازهای فیزیولوژیک و روانی ما را در بر می گیرد. با توجه به نیازهای اساسی (مانند نیازهای غذا، آب و ایمنی)، گرایش به خودشکوفایی در خدمت حفظ ارگانسیم است و معاش و بقا را فراهم می کند. راجرز معتقد بود گرایش به خودشکوفایی در رحم آغاز می شود و رشد انسان را با ایجاد تمایز اندامهای فیزیکی و توسعه عملکرد فیزیولوژیک تسهیل می کند. حتی اگرچه این تغییرات از نظر ژنتیکی تعیین می شوند، پیشرفت به سوی رشد کامل انسانی نه خود کار است و نه بدون تلاش. به اعتقاد راجرز، این فرآیند شامل مبارزه و درد است.

# خود و گرایش به خودشکوفایی

□ فرآیند ارزش گذاری ارگانیک

■ فرآیند حاکم در سراسر دوره زندگی، از دیدگاه راجرز، فرآیند ارزش گذاری ارگانیک است. از طریق این فرآیند، ما همه تجربیات زندگی را بر اساس این که چقدر به گرایش به خودشکوفایی خدمت می کنند، ارزیابی می کنیم. تجربیاتی که ما به عنوان ترویج دهنده خودشکوفایی درک می کنیم، به عنوان خوب و مطلوب ارزیابی می شوند و به آنها ارزش مثبت اختصاص می دهیم. تجربیاتی که به عنوان مانع خودشکوفایی درک می شوند، نامطلوب هستند و ارزش منفی می گیرند. این ادراکات بر رفتار تأثیر می گذارند، زیرا ما ترجیح می دهیم از تجربیات نامطلوب اجتناب کنیم و تجربیات مطلوب را تکرار نماییم.

# جهان تجربی

■ راجرز در توسعه نظریه خود، تأثیر جهان تجربی را که روزانه در آن عمل می‌کنیم، مورد سنجش قرار داد. این جهان یک چارچوب مرجع یا زمینه‌ای فراهم می‌کند که بر رشد ما تأثیر می‌گذارد. ما روزانه در معرض منابع بی‌شماری از محرک‌ها قرار می‌گیریم. راجرز می‌خواست بداند ما این جهان چندوجهی از تجربیات را که دائماً در معرض آن هستیم، چگونه درک می‌کنیم و به آن واکنش نشان می‌دهیم. راجرز به این سؤال پاسخ داد که واقعیت محیط ما به ادراک ما از آن بستگی دارد، که ممکن است همیشه با واقعیت عینی منطبق نباشد. ما ممکن است به یک تجربه بسیار متفاوت از بهترین دوستان واکنش نشان دهیم. با افزایش سن و تغییر شرایط، ادراکات ما تغییر می‌کند. همان‌طور که گرایش به خودشکوفایی در نوزادی ما را به رشد و توسعه سوق می‌دهد، جهان تجربی ما نیز گسترش می‌یابد. نوزادان در معرض منابع بیشتر و بیشتری از تحریک قرار می‌گیرند و همان‌طور که به طور ذهنی درک می‌شوند به آنها پاسخ می‌دهند. تجربیات ما تنها مبنای قضاوت‌ها و رفتارهای ما می‌شوند. راجرز نوشت: «تجربه برای من بالاترین مرجع است. محک اعتبار، تجربه خود من است.»

# رشد خود در کودکی

همان طور که نوزادان به تدریج یک میدان تجربی پیچیده تر را از تعاملات اجتماعی گسترده تر توسعه می دهند، یک بخش از تجربه آنها از بقیه متمایز می شود. این بخش جداگانه، که با واژه های «من»، «خودم» تعریف می شود، «خود» یا «خودپنداره» است. شکل گیری خودپنداره شامل تمایز دادن چیزی است که مستقیماً و بلافاصله بخشی از خود است از افراد، اشیاء و رویدادهایی که بیرون از خود هستند. خودپنداره همچنین تصویر ما از آنچه هستیم، آنچه باید باشیم و آنچه دوست داریم باشیم است. در حالت ایده آل، خود یک الگوی سازگار و یک کل سازمان یافته است. همه جنبه های خود برای سازگاری تلاش می کنند.

# رشد خود در کودکی

## □ توجه مثبت

■ همان طور که خود ظاهر می‌شود، نوزادان نیاز به چیزی را توسعه می‌دهند که راجرز آن را توجه مثبت نامید. این نیاز شامل پذیرش، عشق و تأیید از سوی دیگران است که در دوران نوزادی به طور قابل توجهی از سوی مادر ابراز می‌شود. این نیاز احتمالاً آموخته می‌شود. نیاز به توجه مثبت همگانی و مداوم است. نوزادان دریافت توجه مثبت را ارضاکننده می‌یابند و عدم دریافت آن یا پس گرفته شدن آن را ناامیدکننده می‌دانند. از آنجا که توجه مثبت برای رشد شخصیت بسیار مهم است، رفتار نوزاد توسط میزان محبت و عشقی که اعطا می‌شود هدایت می‌گردد. اگر مادر توجه مثبت ارائه ندهد، آنگاه تمایل ذاتی نوزاد به خودشکوفایی و توسعه خودپنداره مختل خواهد شد.

# رشد خود در کودکی

## □ توجه مثبت نامشروط

■ حتی اگر نوزادان ممکن است به اندازه کافی پذیرش، عشق و تأیید دریافت کنند، برخی رفتارهای خاص ممکن است تنبیه را به همراه داشته باشند. با این حال، اگر توجه مثبت به نوزاد با وجود رفتارهای نامطلوب او ادامه یابد، این وضعیت توجه مثبت نامشروط نامیده می شود. راجرز منظورش این بود که عشق مادر به کودک آزادانه و کامل اعطا می شود؛ مشروط یا وابسته به رفتار کودک نیست. جنبه مهم نیاز به توجه مثبت، ماهیت متقابل آن است. وقتی افراد درک می کنند که نیاز شخص دیگری به توجه مثبت را برآورده می کنند، به نوبه خود خودشان نیز ارضای آن نیاز را تجربه می کنند. بنابراین، ارضای نیاز شخص دیگری به توجه مثبت، پاداش دهنده است.

# رشد خود در کودکی

## □ توجه مثبت به خود

■ به مرور زمان، توجه مثبت بیشتر از درون ما خواهد آمد تا از دیگران، وضعیتی که راجرز آن را توجه مثبت به خود نامید. توجه مثبت به خود به اندازه نیاز ما به توجه مثبت از دیگران قوی می‌شود و ممکن است به همان شیوه ارضا گردد. به عنوان مثال، کودکانی که وقتی شاد هستند با محبت، تأیید و عشق پاداش می‌گیرند، یاد می‌گیرند هرگاه به شیوه‌ای شاد رفتار کنند، توجه مثبت به خود تولید کنند. به یک معنا، ما یاد می‌گیریم به خودمان پاداش دهیم. توجه مثبت به خود می‌تواند به عنوان احساس رضایت از خود تعریف شود و به سلامت روان مثبت مرتبط است.

# رشد خود در کودکی

## شرایط ارزشمندی

شرایط ارزشمندی از این توالی رشدی (توجه مثبت منجر به توجه مثبت به خود) تکامل می‌یابد. توجه مثبت به خود، نسخه راجرز از فراخود (سوپرایگوی) فروید است و از توجه مثبت مشروط ناشی می‌شود. والدین ممکن است به همه رفتارهای نوزاد خود با توجه مثبت واکنش نشان ندهند. برخی از رفتارها آنها را آزار می‌دهد، می‌ترساند یا خسته می‌کند و برای آن رفتارها ممکن است محبت یا تأیید ارائه نکنند. در نتیجه، نوزادان یاد می‌گیرند که محبت والدین بهایی دارد؛ محبت آنها به رفتار به روش‌های قابل قبول خاصی بستگی دارد. آنها متوجه می‌شوند که گاهی مورد علاقه هستند و گاهی نیستند. اگر والدین هر بار که نوزاد شیئی را از گهواره بیرون می‌اندازد، آزرده‌گی خود را ابراز کنند، کودک یاد می‌گیرد خود را به خاطر چنین رفتاری تأیید نکند. استانداردهای بیرونی قضاوت، درونی و شخصی می‌شوند. در نتیجه آنها یاد می‌گیرند در شرایط خاصی می‌توانند تأیید یا حس ارزشمندی دریافت کنند.

# رشد خود در کودکی

## □ ناهماهنگی

■ کودکان نه تنها یاد می‌گیرند رفتارهای غیرقابل قبول را مهار کنند، بلکه ممکن است راه‌های غیرقابل قبول درک جهان تجربی خود را انکار یا تحریف کنند. با ننگ داشتن یک ادراک نادرست از برخی تجربیات، در خطر بیگانه شدن از خود واقعی خود قرار می‌گیرند. ما یاد می‌گیریم تجربیات را ارزیابی کنیم و آنها را بپذیریم یا رد کنیم، نه بر اساس چگونگی کمک آنها به گرایش به خودشکوفایی کلی ما، بلکه بر اساس اینکه آیا توجه مثبت را از دیگران به ارمغان می‌آورند یا خیر. این امر منجر به ناهماهنگی بین خودپنداره و جهان تجربی می‌شود. تجربیاتی که با خودپنداره ناهماهنگ یا ناسازگار هستند، تهدیدکننده می‌شوند و به صورت اضطراب ظاهر می‌گردند.

# رشد خود در کودکی

□ هماهنگی و سلامت

■ سطح سازگاری روانی و سلامت عاطفی ما تابعی از درجه هماهنگی یا سازگاری بین خودپنداره و تجربیات ماست. افراد سالم از نظر روانی قادر به درک خود، دیگران و رویدادهای زندگی خود به گونه‌ای هستند که واقعاً هستند. آنها به روی تجربیات جدید باز هستند، زیرا هیچ چیز خودپنداره آنها را تهدید نمی‌کند. آنها نیازی به انکار یا تحریف ادراکات خود ندارند، زیرا در کودکی توجه مثبت نامشروط دریافت کرده‌اند. آنها احساس می‌کنند تحت همه شرایط و موقعیت‌ها ارزشمند هستند و قادر به استفاده از همه تجربیات خود می‌باشند.

# ویژگی‌های افراد کاملاً کارآمد

■ به اعتقاد راجرز، فرد کاملاً کارآمد مطلوب‌ترین نتیجه نهایی رشد روانی و تکامل اجتماعی است. افراد کاملاً کارآمد از همه تجربیات آگاه هستند؛ هیچ تجربه‌ای تحریف یا انکار نمی‌شود و همه آن به خود راه می‌یابد. آنها به روی احساسات مثبت (مانند شجاعت و ملایمت) و احساسات منفی (مانند ترس و درد) باز هستند. آنها کاملاً و غنی در هر لحظه زندگی می‌کنند؛ همه تجربیات بالقوه تازه و جدید هستند. آنها به ارگانیزم خود اعتماد دارند؛ یعنی به واکنش‌های خود اعتماد می‌کنند تا توسط نظرات دیگران، یک کد اجتماعی یا قضاوت‌های فکریشان هدایت نشوند. رفتار به روشی که «درست» به نظر می‌رسد، راهنمای خوبی برای رفتار به روشی رضایت‌بخش است. افراد کاملاً کارآمد آزادانه احساس انتخاب می‌کنند بدون محدودیت یا بازدارندگی، که حس قدرت را به ارمغان می‌آورد. آنها خلاق و سازنده هستند و با تغییر شرایط محیطی به طور سازگارانه زندگی می‌کنند. راجرز از واژه «در حال شکوفایی» استفاده کرد، نه «شکوفا شده»، برای مشخص کردن فرد کاملاً کارآمد. توسعه خود همیشه در جریان است. راجرز نوشت که «بودن یک فرد کاملاً کارآمد "یک جهت است، نه یک مقصد."»

# پرسش‌هایی درباره ماهیت انسان

■ در موضوع جبرگرایی در مقابل اراده آزاد، موضع راجرز روشن است. افراد کاملاً کارآمد در ایجاد خود، انتخاب آزاد دارند. به عبارت دیگر، هیچ جنبه‌ای از شخصیت برای آنها از پیش تعیین نشده است. در موضوع طبیعت در مقابل پرورش، راجرز به نقش محیط برجستگی داد. اگرچه گرایش به خودشکوفایی ذاتی است، فرآیند خودشکوفایی بیشتر تحت تأثیر نیروهای اجتماعی است تا زیستی. تجربیات کودکی تأثیری بر رشد شخصیت دارند، اما تجربیات بعدی در زندگی تأثیر بیشتری دارند. احساسات فعلی ما برای شخصیت ما حیاتی‌تر از رویدادهای دوران کودکی هستند. راجرز یک کیفیت همگانی در شخصیت تشخیص داد، اما از نوشته‌های او می‌توان دریافت که فرصتی برای یگانگی در روش‌های بیان این ویژگی‌ها وجود دارد. هدف نهایی و ضروری زندگی، تبدیل شدن به یک فرد کاملاً کارآمد است. یک نظریه پرداز شخصیت که به افراد توانایی، انگیزه و مسئولیت درک و بهبود خود را نسبت می‌دهد، آشکارا انسان‌ها را به دیدی خوش‌بینانه و مثبت می‌نگرد.

# ارزیابی در نظریه راجرز

## □ درمان فردمحور

■ در درمان فرد-محور، راجرز احساسات و نگرش‌های مراجع را نسبت به خود و نسبت به دیگران بررسی می‌کرد. او بدون هیچ پیش‌داوری گوش می‌داد و سعی می‌کرد جهان تجربی مراجع را همان‌طور که مراجع می‌نگرد، درک کند. اگرچه راجرز درمان فرد-محور را تنها رویکرد ارزشمند برای ارزیابی شخصیت می‌دانست، اما تشخیص می‌داد که خطاناپذیر نیست. با تمرکز بر تجربیات ذهنی، درمانگر تنها درباره آن رویدادهایی می‌آموزد که مراجع به طور هوشیارانه بیان می‌کند. یک مزیت که راجرز برای رویکرد خود ادعا می‌کرد این است که به یک ساختار نظری از پیش تعیین‌شده (مانند روانکاوی فروید) که درمانگر باید مشکل بیمار را در آن جای دهد، متکی نیست. تنها باور از پیش تعیین‌شده درمانگر فرد-محور، ارزش و شأن ذاتی مراجع است.

# ارزیابی در نظریه راجرز

## □ گروه رویارویی

■ راجرز نشان داد که درمان فرد-محور می‌تواند به افرادی که با احساسات خود بیگانه هستند و به روی تجربیات زندگی بسته شده‌اند، کمک کند. او سپس می‌خواست این وضعیت سلامت و عملکرد روانی افزایش یافته را به تعداد بیشتری از مردم برساند، و بنابراین یک تکنیک گروهی را توسعه داد که در آن افراد می‌توانند درباره خودشان و چگونگی ارتباط یا رویارویی با یکدیگر بیشتر بیاموزند. او رویکرد خود را گروه رویارویی نامید. اندازه گروه‌ها از ۸ تا ۱۵ نفر متغیر بود. جلسات با ساختار یا دستور کار رسمی آغاز نمی‌شد. تسهیلگران گروه که جلسات را هدایت می‌کردند، رهبران به معنای معمول نبودند.

# ارزیابی در نظریه راجرز

## □ آزمونهای روانشناختی

■ راجرز برای ارزیابی شخصیت از آزمونهای روانشناختی استفاده نکرد و هیچ آزمونی را توسعه نداد. با این حال، روانشناسان دیگر برای سنجش جنبه‌های جهان تجربی، ابزارهایی طراحی کرده‌اند. پرسشنامه تجربه برای سنجش گشودگی یا پذیرش نسبت به تجربه، یکی از ویژگی‌های فرد کاملاً کارآمد، تلاش می‌کند. مقیاس تجربه کردن سطح اعتماد به نفس ما را اندازه‌گیری می‌کند. افراد مورد ارزیابی توسط این آزمون به طور مستقیم پاسخ نمی‌دهند. آنها ممکن است درباره هر چه می‌خواهند صحبت کنند، و نظرات ضبط‌شده آنها بعداً برای میزان اعتماد به نفس (به عنوان مثال، اینکه چقدر مدعی هستند احساساتشان منبع مهمی از اطلاعات است، یا چقدر انکار می‌کنند که احساسات شخصی بر تصمیماتشان تأثیر می‌گذارد) درجه‌بندی می‌شود.

# پژوهش در نظریه راجرز

## □ ارزیابی درمان فردمحور

■ راجرز و همکارانش همچنین مطالعه کردند که خودپنداره در طول دوره درمان چگونه تغییر می‌کند. با استفاده از تکنیک‌های کیفی و کمی، آنها جلسات درمان را تحلیل کردند. بسیاری از پژوهش‌ها از تکنیک کیو-سورت استفاده کردند. در این تکنیک، مراجعان تعداد زیادی عبارت درباره خودپنداره را در دسته‌بندی‌هایی که از بیشترین توصیف تا کمترین توصیف را شامل می‌شود، مرتب می‌کنند. از جمله عبارات کیو-سورت: «از تنها بودن لذت می‌برم»، «احساس درماندگی می‌کنم»، «از نظر عاطفی بالغ هستم». پژوهش کیو-سورت نشان داده است که همبستگی بین «خود ادراک شده» و «خود آرمانی» پس از درمان افزایش می‌یابد و ناهماهنگی بین خودپنداره و تجربیات کاهش می‌یابد.

# پژوهش در نظریه راجرز

□ گشودگی به تجربه

■ در یک مطالعه کلاسیک، فرضیه راجرز که افراد کاملاً کارآمد به روی همه تجربیات باز هستند، در حالی که افراد ناسالم از نظر روانی برای محافظت از خود در برابر تجربیاتی که تصویر خود را تهدید می‌کند، دفاع ایجاد می‌کنند، آزمایش شد. اقدامات دفاع ادراکی در برابر مطالبی که به عنوان تهدید کننده درک می‌شدند، از واکنش‌های افراد به کلمات خنثی (مانند «میز») و کلمات به اصطلاح تهدید کننده (مانند «آلت تناسلی مرد») به دست آمد. نتایج نشان داد که همه افراد در تشخیص کلمات تهدید کننده نسبت به کلمات خنثی کندتر بودند، اما این پاسخ در افراد دفاعی گروه سازگاری ضعیف بیشتر بود. به طور قابل توجهی دفاع ادراکی کمتری توسط افراد گروه سازگاری خوب (که فرض می‌شد از نظر روانی سالم‌تر هستند) نشان داده شد.

# پژوهش در نظریه راجرز

## □ پذیرش خود

■ مطالعه‌ای بر روی ۵۶ مادر، رابطه بین پذیرش خود آنها و میزانی را که کودکان خود را آن طور که هستند می‌پذیرفتند (نه آن طور که آرزو می‌کردند باشند) بررسی کرد. نتایج تفاوت‌های معناداری را بین مادران خودپذیر و آنهایی که خودپذیر نبودند نشان داد. مادران خودپذیر، کودکان خود را بیشتر می‌پذیرفتند. همچنین درجه خودپذیری کودک تا حدی به درجه خودپذیری مادر بستگی داشت. والدینی که فرزندان خود را بدون قید و شرط می‌پذیرند و روش‌های فرزندپروری دموکراتیک را نشان می‌دهند، فرزندان با عزت نفس بالاتر و امنیت عاطفی بیشتر دارند. نوجوانانی که از والدین خود توجه مثبت نامشروط دریافت کرده بودند، در مورد توانایی خود برای دریافت حمایت از دیگران در آینده، اعتماد به نفس و امید بیشتری داشتند.

# پژوهش در نظریه راجرز

## □ سازگاری عاطفی

■ چندین مطالعه حمایت از پیشنهاد راجرز را فراهم می کنند که ناهماهنگی بین خود ادراک شده و خود آرمانی، نشان دهنده سازگاری عاطفی ضعیف است. محققان نتیجه گرفته اند که هر چه این اختلاف بیشتر باشد، اضطراب، ناامنی، شک به خود، افسردگی، نالایتی اجتماعی و سایر اختلالات روانی بیشتر است. همچنین، ناهماهنگی زیاد بین خود ادراک شده و خود آرمانی با سطوح پایین خودشکوفایی و عزت نفس همبستگی دارد. راجرز معتقد بود ناتوانی در تحقق گرایش ذاتی به فعلیت می تواند منجر به ناسازگاری شود. برای آزمایش این ایده، یکی از محققان خلق و خوی ارثی را در دانشجویان کالج مطالعه کرد. یافته ها از دیدگاه راجرز حمایت کرد: هر چه اختلاف در خلق و خوی بین پتانسیل کودکی و تحقق بزرگسالی بیشتر بود، سطح ناسازگاری بیشتر بود.

# ملاحظات بر نظریه راجرز

## انتقادات

■ راجرز اصرار داشت که تنها راه برای کشف شخصیت، از طریق درمان فرد-محور و بررسی تجربیات ذهنی یک فرد است. منتقدان استدلال می‌کنند که او عواملی را که مراجع از آنها آگاه نیست اما می‌تواند بر رفتار تأثیر بگذارد، نادیده گرفته است. افراد ممکن است گزارش‌های خود را از تجربیات ذهنی تحریف کنند، برخی رویدادها را سرکوب کرده و بر برخی دیگر بیالند یا آنها را اختراع کنند تا ماهیت واقعی خود را پنهان کرده و یک خودانگاره آرمانی ارائه دهند.

# ملاحظات بر نظریه راجرز

## □ تأثیر جنگ جهانی دوم بر درمان فرد-محور

■ درمان فرد-محور راجرز به سرعت محبوب شد. پذیرش سریع آن تا حدی توسط شرایط اجتماعی در ایالات متحده در پایان جنگ جهانی دوم تقویت شد. جانبازانی که از خدمت در خارج از کشور بازمی‌گشتند، برای سازگاری مجدد با زندگی غیرنظامی به کمک نیاز داشتند. نتیجه، تقاضا برای روانشناسان و برای تکنیک مشاوره‌ای بود که بتوانند به سرعت بر آن مسلط شوند و به کار بندند. آموزش در روانکاوی سنتی به مدرک پزشکی و یک دوره تخصصی طولانی نیاز داشت. با این حال، «روان‌درمانی فرد-محور ساده، غیررسمی و کوتاه بود و آموزش کمی می‌خواست.» بیش از ۴۰۰ مرکز مشاوره کالج مبتنی بر آموزه‌های راجرز پس از جنگ جهانی دوم تحت نظارت سازمان ایثارگران برای کمک به سازگاری جانبازان بازگشته تأسیس شد.

# ملاحظات بر نظریه راجرز

## □ پذیرش درمان فرد-محور

■ درمان راجرز کاربرد گسترده‌ای نه تنها به عنوان درمانی برای آشفتگی‌های عاطفی، بلکه به عنوان وسیله‌ای برای تقویت خودانگاره یافته است. در دنیای کسب و کار، به عنوان یک روش آموزشی برای مدیران استفاده شده است. در حرفه‌های کمک‌کننده، برای آموزش روانشناسان بالینی، مددکاران اجتماعی و مشاوران به کار می‌رود. بیش از ۲۰۰ مرکز آموزشی، عمدتاً در اروپا، شکل درمانی راجرز را ترویج می‌کنند. علاوه بر این، چندین دهه مجله به پژوهش و کاربرد ایده‌های راجرز اختصاص دارد.

# ملاحظات بر نظریه راجرز

## □ نظریه شخصیت راجرز

- نظریه شخصیت راجرز، اگرچه کمتر از روان‌درمانی او تأثیرگذار بوده است، اما به ویژه برای تأکیدش بر خودپنداره، به رسمیت شناخته شده است. با این حال، راجرز معتقد نبود بر روانشناسی آکادمیک یا علمی تأثیر گذاشته است. با این وجود، نظریه و درمان او باعث پژوهش در ماهیت روان‌درمانی، تعامل مراجع و درمانگر، و خودپنداره شده است. ایده‌های او تأثیر قابل توجهی بر تعاریف نظری و تجربی روانشناسی از «خود» داشته است.

## دعای پایانی

پروردگارا! به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم و شهامتی، تا تغییر دهم آنچه را که می توانم و بینشی تا تفاوت این دو را بدانم؛



مرا فهم ده، تا متوقع نباشم دنیا و مردم آن مطابق میل من رفتار کنند؛

خدایا! به من زیستنی عطا کن که در لحظه مرگ، بر بی ثمری لحظاتی که برای زیستن گذشته است، حسرت نخورم و مردنی عطا کن که بر بیهودگی اش، سوگوار نباشم....

و بگذار تا آن را، خود انتخاب کنم، اما آن چنان که تو دوست داری!