

نظریه‌های شرطی‌سازی

نظریه‌هایی که بر پیوند محرک‌ها با پاسخ‌ها به‌عنوان سازوکار یادگیری تأکید دارند. این نظریه‌ها با انگیزش ارتباط دارند؛ زیرا انگیزش در سطح رفتاری عبارت است از احتمال یا نرخ پاسخ‌دهی.

۱. پیوندگرایی (ثروندایک)

یادگیری، شکل‌گیری پیوندها میان تجربه‌های حسی (ادراکات محرک یا رویدادها) و تکانه‌های عصبی است که خود را به صورت رفتار نشان می‌دهند. دو اصل مرتبط با انگیزش در نظریه ثروندایک:

- **قانون اثر (تجدید نظر شده) (اصل مرکزی این نظریه):** پیامدهای ارزشمند و خوشایند موجب تقویت پیوندها می‌شوند اما نتایج نامطبوع ضرورتاً به تضعیف پیوندها نمی‌انجامند.
- **قانون آمادگی:** وقتی فرد برای انجام عملی آمادگی دارد، انجام آن رضایت و عدم انجام آن ناراحتی را به همراه دارد.

مشکل این نظریه: کاربرد محدود این نظریه در فرایندهای پیچیده تعلیم و تربیت به خاطر نادیده گرفتن فرایندهای شناختی.

۲. شرطی‌سازی کلاسیک (پاولف)

محرک‌های خنثی از طریق همراه شدن با محرک‌های دارای ویژگی‌های انگیزشی، می‌توانند خاصیت انگیزشی پیدا کنند. چند نکته:

- بر خلاف پاولف که در شرطی شدن بر **مجاورت** تأکید داشت، شرطی شدن وابسته به فرایندهای شناختی است. محرک شرطی باید به افراد اطلاع دهد که ظهور محرک غیرشرطی محتمل است.
- محیط کلاس باید تجربه خوشایند ایجاد کند تا نشانه احساس خوب برای دانش‌آموزان باشد.

مشکل این نظریه: نادیده گرفتن فرایندهای شناختی و نگاهی منفعلانه به یادگیری.

۳. شرطی سازی کنشگر (اسکینر)

○ تقویت مثبت (ارائه تقویت کننده مثبت) یا تقویت منفی (حذف تقویت کننده منفی)، نرخ یا احتمال پاسخ را افزایش می دهد.

○ تنبیه (حذف تقویت کننده مثبت یا ارائه تقویت کننده منفی)، نرخ یا احتمال پاسخ را کاهش می دهد.

○ خاموشی: فقدان پاسخ دهی در اثر عدم دریافت تقویت.

○ اصل پریماک: فرصت شرکت در فعالیت های ارزشمندتر و جذاب تر می تواند درگیر شدن در فعالیت های کم ارزش یا فاقد جذابیت را تقویت کند.

ارزش: میزان پاسخ دهی یا زمان صرف شده برای فعالیت در غیاب تقویت کننده آشکار.

کابرد نظریه های رفتاری در کلاس درس:

۱. مطمئن شوید که دانش آموزان آماده یادگیری هستند.

۲. به دانش آموزان کمک کنید که میان محرک ها و پاسخ ها تداعی ایجاد کنند.

۳. یادگیری و فعالیت های کلاسی را با پیامدهای لذت بخش همراه کنید.

۴. رفتارهای مطلوب را تقویت و رفتارهای نامطلوب را خاموش کنید.

۵. پیشرفت در یادگیری و رفتار را تقویت کنید.

۶. شرکت در فعالیت های ارزشمند را منوط به شرکت در فعالیت های کم ارزش تر کنید.

- نظریه های رفتاری، **فواید عملی** دارند ولی از حیث نظری شرح ناقصی از انگیزش را ارائه می دهند.
- شرطی سازی کنشگر تفاوتی میان **یادگیری** و **انگیزش** قائل نیست حال آنکه این دو امر مرتبط، یکسان نیستند.
- اگرچه تقویت و تنبیه بر انگیزش تأثیر دارند ولی فرایندهای شناختی هم واسطه می شوند.

پرسش: معلمی شرکت در فوتبال را منوط به انجام تکالیف می کند. او از کدامیک از موارد زیر استفاده می کند؟

أ. اصل پریماک

ب. قانون آمادگی

ت. تقویت منفی

ث. هیچکدام

پرسش: در نظریه ثرندایک، کدامیک از موارد زیر با انگیزش ارتباط دارد؟

- أ. قانون آمادگی، غلبه عناصر
- ب. غلبه عناصر، قانون اثر
- ت. قانون اثر، قانون آمادگی
- ث. همه موارد

پرسش: معلمی که پیش از تدریس جدید، سطح دانش فعلی دانش‌آموزان را با یک امتحان می‌سنجد تا محتوای مناسب و اثربخش به آنها ارائه دهد، کدام اصل انگیزشی ثرندایک را در نظر گرفته است؟

- أ. قانون اثر
- ب. گسترش اثر
- ت. غلبه عناصر
- ث. قانون آمادگی

پرسش: بر اساس کدام نظریه، انگیزش به عنوان نرخ احتمال پاسخ دهی تعریف شده است؟

- أ. برانگیختگی
- ب. سائق
- ت. شرطی سازی
- ث. ناهماهنگی شناختی

رفتارگرایی هدفمند (purposive behaviorism)

نظریه تولمن بر اهداف تأکید می‌کند (در تقابل با نظریه‌های ماشینی شرطی‌سازی و سائق)؛ محرک‌های محیطی ابزارهایی برای رسیدن به هدف پیشنهاد می‌کنند. هرچند تولمن پایش را از پیوندهای محرک پاسخ فراتر قرار داد، در کاربرد اصطلاحات شناختی، تعریف عینی را مد نظر قرار داد. ارگانیسم‌ها به گونه‌ای عمل می‌کنند «انگار که» هدف دارند و ابزارهای خود را به گونه‌ای انتخاب می‌کنند «انگار که» برای دستیابی به هدف هستند.

یادگیری انتظاری (expectancy learning) تولمن

انتظار عبارت است از ارتباط محرک-محرک ($S_1 \rightarrow S_2$) یا محرک-پاسخ-محرک ($S_1 \rightarrow R \rightarrow S_2$). اغلب مجاورت ساده این ارتباط را ایجاد می‌کند. روابط بین محرک‌ها یعنی اینکه چه محرکی مستعد پیروی از چه محرک دیگری است؛ مانند: اگر برق (S_1) را ببینم، رعد (S_2) به دنبال آن خواهد آمد.

نقشه‌های شناختی: انتظاراتی را مشخص می‌کنند که چه اعمالی برای رسیدن به اهداف مورد نیاز است.

افراد نشانه‌ها را به‌سوی هدف دنبال می‌کنند، بیشتر معانی را یاد می‌گیرند تا پاسخ‌های مجزا را و از نقشه‌های شناختی برای دستیابی به اهداف استفاده می‌کنند.

یادگیری نهفته (latent learning)

یادگیری می‌تواند بدون تقویت و کاهش سائق رخ دهد و مشوق‌ها بیشتر بر عملکرد تأثیر می‌گذارند تا بر یادگیری. این نوع یادگیری، اصل شرطی‌سازی کنشگر را رد می‌کند که ادعا می‌کند تغییر رفتار نیازمند تمرین تقویت‌شده است.

پرسش: از منظر تولمن کدامیک از موارد زیر صحیح نیست؟

- أ. افراد بیشتر معانی را یاد می‌گیرند تا پاسخ‌های مجزا را
- ب. مشوق‌ها بیشتر بر عملکرد تأثیر می‌گذارند تا یادگیری
- ت. یادگیری همواره نیاز به تقویت یا کاهش سائق دارد
- ث. افراد برای دستیابی به اهداف، از نقشه‌های شناختی استفاده می‌کنند

پرسش: تولمن می‌گفت: «ارگانیسم‌ها به‌گونه‌ای عمل می‌کنند «انگار که» هدف دارند.»؛ این نحوه بیان نشان می‌دهد:

- أ. او تردید دارد که ارگانیسم‌ها هدفمند باشند
- ب. او همچنان پیوندهای محرک-پاسخ را مهم‌ترین تبیین برای یادگیری می‌داند
- ت. او در عین اینکه وارد حیطه روانشناسی شناختی شده است، هنوز تعریف عینی را مد نظر قرار دارد
- ث. هیچکدام

نظریه‌های برانگیختگی (arousal theories)

این نظریه‌ها انگیزش را بر حسب هیجانات تفسیر می‌کنند. این نظریه‌ها نه ماهیت رفتاری دارند، و نه ماهیت کاملاً شناختی. فرض این نظریات این است که انگیزش قویا به فرایندهای عاطفی وابسته است.

نظریه سنتی، نظریه جیمز-لانگ و نظریه کانن

- نظریه سنتی (مقارن پایان قرن ۱۹): برانگیختگی هیجانی میان ادراک محرک و رفتار، میانجی‌گری می‌کند:

ادراک ← هیجان ← رفتار

- نظریه جیمز-لانگ: هیجان پیامد رفتار است نه پیشاند و علت آن. هیجان‌ها در حقیقت ادراک پاسخ‌ها

به موقعیت برانگیزاننده هستند. (در این دیدگاه هیجان برای انگیزش اهمیتی ندارد)

ادراک ← رفتار + پاسخ درونی ← هیجان

- نظریه کانن: پاسخ‌های درونی و هیجانی، نتیجه ادراک هستند. محرک‌ها مدارهایی در تالاموس فعال

می‌کنند که هم‌زمان پیامی به طرف پایین نخاع شوکی برای برانگیختگی بدنی و پیامی به قشر مخ برای

تجربه هیجانی ارسال می‌کند. (در این دیدگاه هیجان در انگیزش نقش دارد)

ادراک ← پاسخ درونی + هیجان ← رفتار

سطح بهینه برانگیختگی

نظریه‌های مختلفی فرض می‌کنند که یک سطح بهینه از برانگیختگی، انگیزش ایجاد می‌کند.

نظریه نوروفیزیولوژیکی هب

انگیزش نتیجه تجمع‌های سلولی (cell assemblies) در مغز است که نمایانگر دانش هستند و به‌صورت تدریجی در اثر تحریک‌های مکرر ایجاد شده‌اند. این تجمع‌های سلولی به توالی‌های فازی (phase sequences) بزرگ‌تر متصل می‌شوند که رفتار را هدایت می‌کنند و معادل فیزیولوژیکی فرایندهای شناختی هستند. سطوح متوسطی (نه خیلی کم و نه خیلی زیاد) از برانگیختگی لازم است تا این تجمع‌های سلولی و توالی‌های فازی فعال بمانند.

هب فرض کرد تغییرات متوسط در برانگیختگی تقویت‌کننده است؛ زیرا مغز نیاز به فعالیت دارد. مثال هب: بازی

نظریه برلاین

در نظریه برلاین برانگیختگی تقریباً برابر سائق است. برلاین فرض کرد که فعالیت اکتشافی اغلب با افزایش برانگیختگی همراه است و ویژگی‌های ترکیبی محرک‌ها (به عنوان مثال، تازگی، ابهام، ناسازگاری، غافلگیری) بر انگیزش تأثیر می‌گذارد. برانگیختگی سازگارانه است و ما همواره تلاش می‌کنیم سطح بهینه‌ای از آن را حفظ کنیم. محرک‌های تازه یا مبهم یا ناهماهنگ یا شگفت‌انگیز ارگانیسم را به سمت کاوش آنها برانگیخته می‌کند چون تغییر خوشایندی در سطح برانگیختگی ایجاد می‌کنند.

جمع بندی: هب و برلاین معتقد بودند که انحراف به بالا یا پایین از سطح برانگیختگی انگیزش را راه اندازی می‌کند تا برانگیختگی را به سطح بهینه باز گرداند. بر خلاف نظریه هال که انگیزش را سائق می‌دانست برای کاهش سطح برانگیختگی و بازگرداندن موجود زنده به تعادل حیاتی (حالت آرامش).

کاربرد نظریه‌های برانگیختگی در کلاس درس

۱. فعالیت‌هایی برای اجتناب از ملال و کاهش اضطراب طراحی کنید.
۲. تازگی و ناهماهنگی را در تدریس و فعالیت‌های دانش آموزی بگنجانید.
۳. در دانش‌آموزان به‌جای تردید، هیجان‌های مثبت برای یادگیری ایجاد کنید.

نظریه هیجان‌شاختر

هیجان = برانگیختگی فیزیولوژیکی + برچسب شناختی یا اسناد (علت ادراک شده)

- با فقدان یکی از اینها هیجان به‌طور کامل تجربه نخواهد شد.
- شناخت‌ها هیجان تجربه شده را تعیین می‌کنند که خشم، هراس یا عصبانیت باشد.
- شناخت‌ها از موقعیت موجود ایجاد شده و در سایه تجربیات گذشته تفسیر می‌شوند.
- اگر نشانه‌های روشنی برای برچسب‌زنی نداشته باشیم، محیط را برای یافتن توضیح

دیدگاه شاختر شبیه نظریه جیمز-لانگ است با این تفاوت که شاختر اسناد شناختی را به عنوان یک علت هیجانی به نظریه خود افزود. همانند کانن بر ابعاد شناختی هیجان تأکید کرد.

پرسش: با توجه به نظریه جیمز - لانگه:

- أ. هیجان، میان ادراک محرک و رفتار میانجی‌گری می‌کند
- ب. هیجان نقشی در انگیزش ندارد
- ت. پاسخ‌های درونی و هیجانی نتیجه ادراک هستند که در نهایت منجر به رفتار می‌شوند
- ث. پاسخ درونی در اثر هیجان فعال می‌شود

پرسش: کدامیک از موارد زیر از منظر هب صحیح است؟

- أ. فقط انحراف به بالا از سطح بهینه برانگیختگی، راه‌انداز انگیزش است
- ب. فقط انحراف به پایین از سطح بهینه برانگیختگی، راه‌انداز انگیزش است
- ت. هر انحرافی از سطح بهینه برانگیختگی، راه‌انداز انگیزش است
- ث. انحراف از سطح بهینه برانگیختگی، ربطی به انگیزش ندارد

پرسش: معلمی که هنگام تدریس می‌کوشد با ایجاد تازگی و ناهماهنگی، دانش‌آموزان را با انگیزه کند، همگام با کدام نظریه دارد حرکت می‌کند؟

- أ. نظریه سائق هال
- ب. نظریه برانگیختگی برلاین
- ت. نظریه برانگیختگی جیمز - لانگه
- ث. نظریه سائق میلر

پرسش: کدام گزینه، دیدگاه شاختر را درباره هیجان منعکس می‌کند؟

- أ. هیجان عبارت است از ادراک پاسخ‌های درونی
- ب. هیجان عبارت است از برانگیختگی فیزیولوژیکی همراه با برجسب شناختی
- ت. هیجان عبارت است از اسناد شناختی درباره محرک‌های محیطی
- ث. هیجان عبارت است از برانگیختگی سیستم سمپاتیک

نظریه‌های سازگاری (همسانی) شناختی (cognitive consistency)

انگیزش نتیجه ارتباط میان شناخت و رفتار است. این نظریه‌ها، در زمره نظریه‌های تعادل حیاتی هستند؛ وقتی تنش رخ می‌دهد، این نیاز ایجاد می‌شود که شناخت‌ها و رفتارها منسجم (سازگار، همسان) شوند تا تعادل درونی بازیابی شود.

نظریه تعادل (Balance Theory) هایدر

مردم تمایل دارند که تعادلی شناختی میان باورهای خود درباره اشخاص، موقعیت‌ها و رویدادها ایجاد کنند.

موقعیت اصلی دربردارنده سه عنصر همراه با روابط مثبت یا منفی میان آنهاست:

- تعادل = همه عناصر ارتباط مثبت دارند یا یک رابطه مثبت و دو رابطه منفی وجود داشته باشد
 - عدم تعادل = همه عناصر ارتباط منفی دارند یا دو رابطه مثبت و یک رابطه منفی
- در صورت تعادل میان سه‌گانه، این نظریه عملی را پیش بینی نمی‌کند ولی در صورت عدم تعادل، مردم تلاش می‌کنند تعارض را حل کنند.

در این نظریه سه عنصر اصلی وجود دارند:

- فرد (P): فردی که در حال ارزیابی روابط است.
 - دیگری (O): فرد دیگری که با فرد (P) در رابطه است.
 - شیء یا موضوع (X): موضوع یا شخص سوم که هر دو فرد (P) و (O) در مورد آن نگرشی دارند.
- رابطه بین این سه عنصر می‌تواند مثبت (هماهنگ) یا منفی (نامناسب) باشد. هایدر معتقد است که افراد تمایل دارند تعادل را در این روابط حفظ کنند. یک رابطه متعادل زمانی وجود دارد که حاصل ضرب نگرش‌های هر سه رابطه مثبت باشد.

مثال ۱: فرض کنید شما (P)، دوست خود (O) را دوست دارید (رابطه مثبت) و هر دوی شما به یک فیلم (X) علاقه‌مند هستید (رابطه مثبت). این یک رابطه متعادل است. حال اگر شما دوست خود را دوست دارید (رابطه مثبت) اما او از فیلمی که شما دوست دارید متنفر است (رابطه منفی)، این وضعیت نامتعادل است و شما ممکن است یا نگرش خود به فیلم را تغییر دهید، یا نگرش خود به دوستان را تغییر دهید.

مثال ۲: فرض کنید شما (P)، از فردی (O) متنفر هستید (رابطه منفی) و هر دوی شما به یک تیم فوتبال خاص (X) علاقه‌مند هستید (رابطه مثبت). این رابطه نامتعادل است، زیرا شما و فردی که از او متنفرید، به یک موضوع علاقه دارید. شما ممکن است نگرش خود به تیم را تغییر دهید یا حتی احساسات خود را نسبت به آن فرد تغییر دهید تا تعادل برقرار شود.

مشکلات این نظریه:

- این نظریه زمان واکنش مردم برای حل تعارض را پیش‌بینی می‌کند ولی چگونگی آن را توضیح نمی‌دهد.
- به اهمیت روابط نامتعادل توجه کافی ندارد. مثلاً اگر روابط ارزشمند باشد ما برای حل تعارض تلاش می‌کنیم وگرنه نه.

پرسش: علی پدرش را که علاقه زیادی به خواندن کتاب دارد خیلی دوست دارد. اما خود علی علاقه چندانی به کتابخوانی ندارد. علی با در نظر گرفتن این شرائط (علاقه او به پدرش و علاقه پدرش به کتاب و عدم علاقه خود او به کتاب)، سرانجام انگیزه کتابخوانی پیدا می‌کند. این نکته را با کدام نظریه بهتر می‌توان توضیح داد؟

ا. تعادل‌یابی پیازه

ب. نظریه تعادل هایدلر

ت. ناهماهنگی شناختی فستینگر

ث. برانگیختگی هب و برلین

نظریه ناهماهنگی شناختی (Cognitive Dissonance Theory) فستینگر

مردم تلاش می‌کنند که روابط همسازی را میان باورها، نگرش‌ها، ایده‌ها و رفتارهایشان حفظ کنند.

سه نوع رابطه قابل تصور است:

- هماهنگ: اگر یکی از شناخت‌ها از دیگری پیروی کند و یا با آن تناسب داشته باشد.
- بی‌ربط: اگر شناخت‌ها هیچ ارتباطی با هم نداشته باشند.
- ناهماهنگ: اگر یکی از شناخت‌ها از متناقض شناخت دیگر پیروی کند.

ناهماهنگی تنش‌زاست با ویژگی‌های شبهه سائق که منجر به کاهش می‌شود. ناهماهنگی تابع دو امر است:

- میزان اختلاف دو شناخت؛ هر چه اختلاف دو شناخت بیشتر باشد، ناهماهنگی نیز بیشتر می‌شود.
- اهمیت شناخت‌ها

راه‌های کاهش ناهماهنگی (به‌عنوان مثال: من باور دارم که سیگار ضرر دارد و با وجود این، سیگار می‌کشم):

- **تغییر باور:** اساساً معلوم نیست سیگار کشیدن ضرر داشته باشد.
- **تعدیل کردن شناخت‌ها:** ضرر سیگار فقط برای کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند جدی است.
- **کاستن از اهمیت شناخت‌ها:** چندان مهم نیست سیگار ضرر داشته باشد، خوب چایی هم ضرر دارد!
- **تغییر رفتار:** سیگار کشیدن را باید کنار بگذارم.

پرسش: شخصی که کم کتاب می‌خواند، هنگامی که توجه می‌کند که او باور دارد که کتاب برای او سودمند است، تصمیم می‌گیرد که برنامه‌ای برای کتابخوانی خود تنظیم کند. کدام دیدگاه این واقعه را بهتر توضیح می‌دهد؟

ا. تعادل‌یابی پیازه

ب. نظریه تعادل هایدلر

ت. ناهماهنگی شناختی فستینگر

ث. برانگیختگی هب و برلاین

خودمختاری کارکردی (کنشی) انگیزه‌ها (Functional autonomy of Motives) آلپورت

صفات روابط یکتایی درون افراد هستند که به توضیح ثبات نسبی رفتار در موقعیت‌های مختلف کمک می‌کنند. روانشناسی صفت نقشی حیاتی داشت در انتقال از نظریه‌های رفتاری به نظریه‌های شناخت پایه. آلپورت و موری دو نظریه پرداز این حوزه هستند.

آلپورت بهترین نگاه به افراد را این می‌دانست: نظام‌های منحصر به فردی که دائماً در حال تحول و تلاش به‌سوی اهداف هستند. صفات بخشی از این نظام هستند ولی ویژه‌اند و تنها با در نظر گرفتن افراد خاص قابل مطالعه‌اند.

آلپورت می‌گوید:

روانشناسی پویا که در اینجا پیشنهاد شده است، انگیزه‌های بزرگسالان را به‌عنوان سیستم‌هایی به‌طور بی‌نهایت متنوع و خودپایدار، که از سیستم‌های پیشین رشد کرده‌اند اما به‌صورت عملکردی از آنها مستقل هستند، در نظر می‌گیرد. همانطور که یک کودک به تدریج از وابستگی به والدینش فاصله می‌گیرد، اراده‌ای از خود پیدا می‌کند، خودفعال و خودمختار می‌شود و والدینش را پشت سر می‌گذارد، انگیزه‌ها نیز همین‌گونه هستند. (آلپورت، ۱۹۳۷، ص. ۱۹۴)

صفات می‌توانند افراد را به‌گونه‌ای هدایت کنند که موقعیت‌های متفاوت را به‌صورت مشابه یا از لحاظ کارکردی معادل تلقی کنند که این امر ثبات رفتار انسان را در موقعیت‌ها تبیین می‌کند.

پرسش: کدام نظریه نقش صفات را در انگیزش برجسته می‌کند؟

ا. خودمختاری کارکردی آلپورت

ب. تعادل جویی پیازه

ت. سائق فروید

ث. انسان‌گرایی مزلو

پرسش: «متین بسیار کنجکاو است؛ برای همین همیشه محیط خود را با دقت بررسی می‌کند.» مبنای انگیزش متین برای کاوش در محیط را کدام نظریه بهتر تبیین می‌کند؟

ا. انگیزش درونی رایان و دسی

ب. تعادل جویی پیازه

ت. ناهماهنگی شناختی فستینگر

ث. خودمختار کارکردی آلپورت

نظریه‌های انسان‌گرایانه

پس از روانکاوی و رفتارگرایی، نیروی سوم در روانشناسی به حساب می‌آید. انسان‌ها قدرت انتخاب دارند و در تلاش برای اعمال کنترل بر زندگی خود هستند (مفهومی مهم در انگیزش درونی).

مفروضه‌های نظریه‌های انسان‌گرایانه

- **اول:** مطالعه انسان، کل‌نگر است و شامل مطالعه رفتارها، افکار و احساسات می‌شود.
- **دوم:** انتخاب‌های انسان، خلاقیت و خودشکوفایی زمینه‌های مهمی برای مطالعه هستند. برای شناخت انسان، مطالعه حیوانات کافی نیستند. کشف جنبه‌های منحصربه‌فرد انسان در گرو مطالعه افرادی است که تلاش می‌کنند خلاق باشند و قابلیت‌ها و ظرفیت‌های خود را به حداکثر برسانند. انسان‌ها در مسیر به‌فعیلت‌رساندن ظرفیت‌های خود، گزینه‌های بسیار بیشتری برای انتخاب پیش رو دارند نسبت به گزینه‌هایی که برای تأمین نیازهای اساسی خود با آنها مواجه‌اند.
- **سوم:** روش‌شناسی: اهمیت مسئله، مهم‌ترین معیار برای انتخاب موضوع مطالعه است. مطالعه یک موضوع مهم با روشی کمتر دقیق بهتر از مطالعه موضوعی پیش پا افتاده با روش‌های پیچیده و کاملاً کنترل‌شده است.

درمان مراجع محور (client-centered therapy) راجرز

زندگی یک فرایند در حال انجام، از رشد شخصی یا دستیابی به تمامیت است. راجرز این فرایند را گرایش به تحقق بخشی (شکوفایی) (actualizing tendency) نامید و آن را ذاتی می‌داند. این گرایش اساسی‌ترین سازه انگیزشی از نگاه راجرز است. سایر انگیزه‌ها از این ناشی می‌شود. این گرایش جهت دارد به‌سوی رشد، خودمختاری و آزادی از کنترل نیروهای بیرونی.

به طور خلاصه، ما با ارگانیسمی روبه‌رو هستیم که همیشه با انگیزه است، همیشه «به چیزی می‌رسد»، همیشه در جستجوی. بنابراین من دوباره تاکید می‌کنم. . . باور من این است که یک منبع اصلی انرژی در بدن انسان وجود دارد که تابعی از کل ارگانیسم است نه بخشی از آن. و اینکه شاید به بهترین وجه به عنوان تمایل به تحقق، به فعلیت بخشیدن، به سمت حفظ و ارتقای ارگانیسم تصور شود. (راجرز، ۱۹۶۳، ص ۶)

پرسش: اساسی‌ترین سازه انگیزشی از نگاه راجرز کدام است؟

- أ. گرایش به پذیرش بدون شرط
- ب. گرایش به شکوفایی
- ت. گرایش به تعادل‌جویی
- ث. گرایش به برانگیختگی بهینه

پرسش: از نظر راجرز، کدام گزینه درباره گرایش به شکوفایی صحیح نیست؟

- أ. مهم‌ترین سازه انگیزشی است
- ب. منبع اصلی انرژی در بدن که تابعی از کل ارگانیزم است
- ت. در فرایند جامعه‌پذیری آموخته می‌شود
- ث. سایر انگیزه‌ها از این گرایش ناشی می‌شوند

نیاز به توجه مثبت (Need for Positive Regard)

مفهوم خود حاصل از آگاهی از وجود و کنش خود است که از تعامل شخص با محیط و افراد مهم (significant others) حاصل می‌شود.

رشد خودآگاهی نیاز به توجه مثبت را ایجاد می‌کند؛ احساساتی مانند احترام، محبت، گرمی، همدردی و پذیرش. وقتی ما این احساسات را درباره دیگران داشته باشیم، احساس می‌کنیم که نسبت به آنها توجه مثبت داریم و وقتی باور داریم که دیگران این احساسات را درباره ما دارند، احساس می‌کنیم که نسبت به ما توجه مثبت وجود دارد. این اثرات متقابل هستند. وقتی مردم این را تجربه می‌کنند که در حال ارضای نیاز دیگران به توجه مثبت هستند، ارضای نیاز خود را نیز تجربه می‌کنند.

توجه به خود (حرمت خود، احترام به خود) یا توجه مثبتی که از تجربه خود ناشی می‌شود. وقتی دیگران به انسان توجه مثبت می‌کنند باعث می‌شود که شخص نسبت به خود نگرش مثبت پیدا کند. این نگرش در ادامه به عنوان تجربه‌ای از خود نیرو می‌گیرد.

یک عنصر بسیار مهم برای توجه مثبت و احترام به خود، دریافت توجه مثبت نامشروط یا نگرش‌هایی از ارزشمندی و پذیرش بدون هیچ قید و شرطی است. افرادی که این توجه مثبت نامشروط را دریافت می‌کنند باور دارند که صرف نظر از عملشان ارزشمند هستند.

احترام مشروط می‌تواند تنش را باشد و در برابر گرایش به شکوفایی مانع ایجاد کند. اضطراب‌ها سازوکار دفاعی ایجاد می‌کند و این سازوکارها می‌تواند تجربیات را به صورت انتخابی یا تحریف‌شده در آورد یا آگاهی را انکار کند.

راجرز و تعلیم و تربیت

یادگیری معنادار و تجربی با کل فرد مرتبط است:

- شخص در آن درگیر است (شامل شناخت‌ها و احساسات فراگیران می‌شود)،
- خودآغازی است (انگیزه یادگیری از درون می‌آید)،
- فراگیر است (بر رفتارها، نگرش‌ها و شخصیت یادگیرندگان تأثیر می‌گذارد).
- و توسط یادگیرنده ارزیابی می‌شود (با توجه به اینکه آیا نیازها را برآورده می‌کند یا منجر به اهداف می‌شود؟).