

# ロジャーズの性格と行動の理論

人間の経験、現実、そして成長に焦点を当てたロジャーズの革新的な理論を探求します。

[詳細を学ぶ](#)

# 経験と現実

## 経験

個人のプライベートな世界を指します。常に何らかの経験が意識されています。

## 現実

個人の認識のプライベートな世界です。社会的には、合意を得た認識で構成されます。

# 組織化された全体としての生物の反応

## 1 目標の明確化

クライアントは自分にとって重要なことをより明確にします。

1

## 2 行動の変化

明確化された目標に向けて行動が変化します。

2

## 3 適応

変化した生活環境に対してよりオープンになります。

3

# 生物の現実化傾向

1

## 内発的動機づけ

新しさや挑戦を求め、自分の能力を拡張し、探索し、学習する傾向です。

2

## 支持的条件

この固有の性向の維持と強化には支持的な条件が必要です。

3

## セラピーでの応用

クライアントの自己実現能力を信頼することをサポートします。

# 内部参照フレーム

## 個人の知覚領域

蓄積された学習と経験、そして経験と感情に付加された意味を考慮します。

## 独自の視点

世界が個人に見える独自の方法を表します。

## 行動理解の鍵

この内部フレームを理解することで、人々の行動を完全に理解できます。



# 自己、自己の概念、自己構造



## 自己認識

「私」または「私」の特徴の認識です。



## 関係性

「私」と他者および人生のさまざまな側面との関係の認識です。



## 流動的プロセス

常に変化するプロセスですが、一貫性があります。

# 記号化と心理的適応

記号化

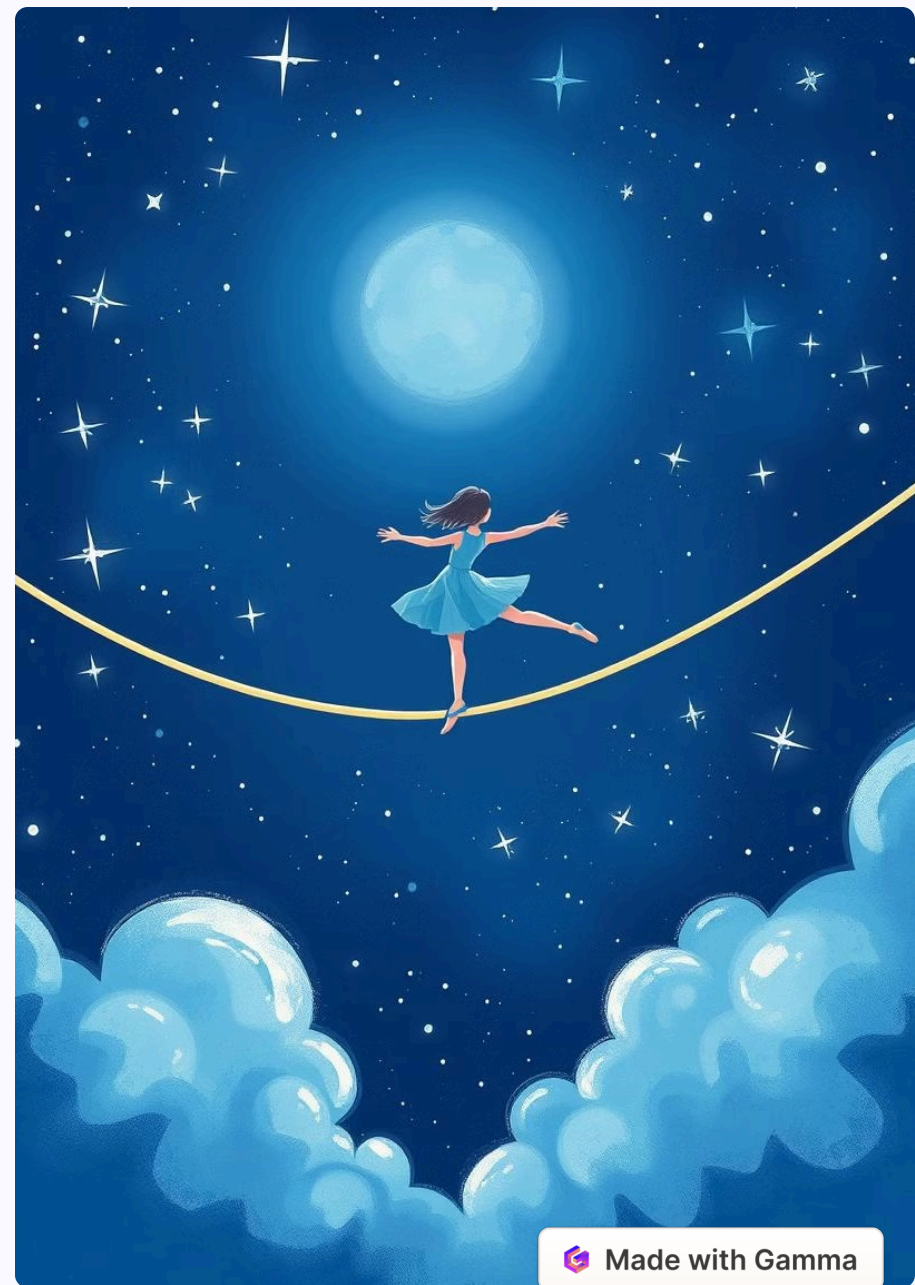
経験に気づき、意識するプロセス

心理的適応

経験と自己概念の一致

心理的不適応

経験と自己概念の不一致



# 生物価値評価プロセス

1

## 感覚の証拠

個人が自分自身の感覚の証拠に依存します。

2

## 継続的プロセス

価値判断を行うための自由な継続的プロセスです。

3

## 責任ある選択

状況を直接的かつ有機的に処理して選択を行います。







# 完全に機能する人

## ▼ 有機的な経験の同化

進行中の経験を意識の中で容易に象徴化できます。

## ▼ 感情の自由な経験

すべての感情を恐れずに経験することができます。

## ▼ 意識の自由な流れ

意識が自分の中や周りを自由に流れることができます。

# 最適に機能する個人の特徴



## 肯定的な自己概念

自分自身に対する前向きな見方を持っています。



## 優れた生理学的反応性

環境の変化に適切に反応する能力があります。



## 環境の効率的な利用

周囲のリソースを効果的に活用します。