Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
M.B.R.R.V.Pd. Singh College, Ara

मानवतावादी मनोविज्ञान: कार्ल रॉजर्स का योगदान

Humanistic Psychology: Contribution of Rogers

1. **प्रस्तावना**

   - मानवतावादी मनोविज्ञान 20वीं शताब्दी के मध्य में विकसित एक महत्वपूर्ण दृष्टिकोण है, जिसे मनोविज्ञान की "तीसरी शक्ति" (Third Force) कहा जाता है। यह दृष्टिकोण मनोविश्लेषण (Psychoanalysis) और व्यवहारवाद (Behaviorism) के विरुद्ध मानव की सकारात्मक क्षमताओं, स्वतंत्र इच्छा, आत्म-विकास एवं आत्म-साक्षात्कार पर बल देता है।
   - इस आंदोलन के प्रमुख प्रवर्तकों में Carl Rogers और Abraham Maslow का विशेष स्थान है।

2. **कार्ल रॉजर्स का संक्षिप्त परिचय**

   a) **जन्म: 1902, अमेरिका**

   b) **प्रमुख कृतियाँ:**

   - Counseling and Psychotherapy (1942)
   - Client-Centered Therapy (1951)
   - On Becoming a Person (1961)

   रॉजर्स ने मनोचिकित्सा में एक क्रांतिकारी परिवर्तन लाते हुए "क्लाइंट-केंद्रित चिकित्सा (Client-Centered Therapy)" की स्थापना की।

Edit with WPS Office

3. **रॉजर्स का व्यक्तित्व सिद्धांत (Personality Theory)**

(A) आत्म (Self) की अवधारणा

- रॉजर्स के अनुसार व्यक्तित्व का केंद्रीय तत्व "आत्म" (Self) है।

आत्म के दो रूप:

- वास्तविक आत्म (Real Self) – व्यक्ति वास्तव में जैसा है।
- आदर्श आत्म (Ideal Self) – व्यक्ति जैसा बनना चाहता है।
- यदि इन दोनों में सामंजस्य (Congruence) है → मानसिक स्वास्थ्य अच्छा।
- यदि असंगति (Incongruence) है → चिंता, तनाव, न्यूरोसिस।

(B) आत्म-सिद्धि प्रवृत्ति (Actualizing Tendency)

- प्रत्येक व्यक्ति में जन्मजात प्रवृत्ति होती है कि वह अपनी क्षमताओं का अधिकतम विकास करे।
- यह विकास की मूल प्रेरणा है।
- यह अवधारणा आत्म-साक्षात्कार (Self-actualization) से संबंधित है।

(C) सकारात्मक सम्मान की आवश्यकता (Need for Positive Regard)

- प्रत्येक व्यक्ति को दूसरों से प्रेम, स्वीकृति और सम्मान की आवश्यकता होती है।
- यदि यह शर्तरहित (Unconditional Positive Regard) हो तो स्वस्थ विकास होता है।
- यदि यह शर्तयुक्त (Conditional Positive Regard) हो तो आत्म-असंगति उत्पन्न होती है।

4. **क्लाइंट-केंद्रित चिकित्सा (Client-Centered Therapy)**

रॉजर्स का सबसे महत्वपूर्ण योगदान उनकी चिकित्सा पद्धति है।

(A) मूल सिद्धांत

- चिकित्सक निर्देशन नहीं देता, बल्कि सहायक वातावरण प्रदान करता है।
- क्लाइंट स्वयं अपनी समस्या का समाधान खोज सकता है।

Edit with WPS Office

- चिकित्सीय संबंध ही उपचार का मुख्य साधन है।

(B) प्रभावी चिकित्सा की तीन अनिवार्य शर्तें

I. सहानुभूति (Empathy)

- चिकित्सक क्लाइंट की भावनाओं को उसकी दृष्टि से समझे।

II. शर्तरहित सकारात्मक सम्मान (Unconditional Positive Regard)

- बिना किसी शर्त के स्वीकृति।

III. प्रामाणिकता (Congruence / Genuineness)

- चिकित्सक का व्यवहार सच्चा और वास्तविक हो।

इन तीनों स्थितियों से क्लाइंट में आत्म-स्वीकृति और आत्म-विकास बढ़ता है।

5. **पूर्ण क्रियाशील व्यक्ति (Fully Functioning Person)**

   रॉजर्स के अनुसार आदर्श व्यक्तित्व की विशेषताएँ:

   - अनुभव के प्रति खुलापन
   - अस्तित्ववादी जीवन शैली (Present-centered living)
   - स्वयं पर विश्वास
   - रचनात्मकता
   - स्वतंत्र निर्णय क्षमता

6. **शिक्षा में योगदान (Student-Centered Learning)**

   रॉजर्स ने शिक्षा क्षेत्र में भी "विद्यार्थी-केंद्रित अधिगम" की वकालत की:

   - शिक्षक मार्गदर्शक की भूमिका में
   - अनुभवात्मक अधिगम

Edit with WPS Office

- स्वतंत्र विचार को प्रोत्साहन
- आत्म-अनुशासन

7. **मानवतावादी मनोविज्ञान में रॉजर्स का महत्व**
    - मनोचिकित्सा को अधिक मानवीय और सहानुभूतिपूर्ण बनाया।
    - व्यक्ति की स्वतंत्रता और गरिमा पर बल दिया।
    - मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक विकास की दृष्टि से परिभाषित किया।
    - पारंपरिक निदान-आधारित चिकित्सा का विकल्प प्रस्तुत किया।

8. **आलोचनाएँ**
    - वैज्ञानिक परीक्षण की कमी।
    - अवधारणाएँ अत्यधिक आदर्शवादी।
    - गंभीर मानसिक रोगों में सीमित प्रभाव।
    - मापन की कठिनाई।

9. **निष्कर्ष**
    - कार्ल रॉजर्स ने मानवतावादी मनोविज्ञान को एक व्यावहारिक और अनुभवात्मक आधार प्रदान किया। उनका क्लाइंट-केंद्रित दृष्टिकोण व्यक्ति की अंतर्निहित क्षमताओं और आत्म-विकास पर विश्वास करता है।
    - उनका योगदान न केवल मनोचिकित्सा बल्कि शिक्षा, परामर्श और अंतर-व्यक्तिगत संबंधों में भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

Edit with WPS Office