

به نام بی نام او ::

مقدمه

درس "نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی" با ضریب ۳ یکی از دروس مهم کنکور کارشناسی ارشد رشته مشاوره است و هرچند حجم مطالب آن نسبت به دیگر دروس بعضاً بیشتر است، اما برای بسیاری از دانشجویان درسی جذاب به حساب می‌آید. بررسی‌ها نشان می‌دهد درصد رتبه‌های تک رقیعی کنکور مشاوره در این درس، حدوداً ۵۰٪ بوده است و این یعنی شما هدف چندان دور از دسترسی ندارید. با این حال، این تعدد نظریات می‌تواند کار به خاطر سپاری مفاهیم مختلف نظریه‌های گوناگون را برای داوطلبان دشوار کند که راه حل آن چیزی جز مرور چندباره‌ی مطالب اصلی نیست.

دپارتمان رشته مشاوره گروه آموزشی کیهان با حضور رتبه برتر این رشته خانم قاضی نژاد (دانشجوی این رشته در دانشگاه تهران) در سال ۹۶ متحول شد و با ارتقاء جزوات و ارائه خدمات ویژه‌ی رشته مشاوره، آماده است تا نتایج موفقیت‌آمیز کسب شده در سالهای گذشته در رشته روان‌شناسی را در رشته مشاوره کنکور نیز تکرار کند.

به این منظور، جزوایت رشته مشاوره گروه آموزشی کیهان در ویرایش دوم با اصلاحات گسترده‌ای مواجه شد تا مانند دیگر جزوایت کیهان، خیال داوطلبان کنکور رشته مشاوره را بابت "نکیه‌ی صرف به جزوایت برای کسب رتبه‌ی تک رقیعی" راحت کنند. هدف که دپارتمان رشته مشاوره کیهان با جدیت به دنبال آن است.

تغییرات ویرایش سوم

سوالات ۱۴۰۰ با پاسخ تشریحی به این مجموعه اضافه شده و برخی اصلاحات نیز مطابق با کنکور در متن صورت گرفته است.

با اطمینان مطالعه کنید

برای آنکه این مجموعه را با اطمینان مطالعه کنید، به موارد زیر توجه نمایید:

- این مجموعه توسط رتبه‌های برتر کنکور رشته مشاوره تهیه شده است.
- این مجموعه ابزار اصلی کیهان برای رساندن دانشجویان خود (از جمله شما) به رتبه تک رقیعی کنکور مشاوره است.
- این مجموعه در کنار دیگر مجموعه‌های کیهان، با دقت زیادی تهیه شده و متناسب با سوالات کنکور مورد بازبینی قرار گرفته است و کاملاً به روزرسانی شده است.
- این مجموعه با هدف رساندن شما به درصدی فراتر از ۶۵٪ (بالاتر از درصد رتبه‌های تک رقیعی) تهیه شده است.
- در پایان هر فصل این مجموعه، سوالات طبقه‌بندی شده با پاسخ تشریحی وجود دارد که به خودسنجی‌تان کمک می‌کند.
- این مجموعه بارها مورد بازبینی علمی و ویرایشی قرار گرفته است.

در پایان ضمن دعوت از همه شما دوستان به استفاده از روش مطالعه علمی و دقیق و همچنین به کارگیری یک برنامه‌ریزی صحیح و قبل اطمینان برای رسیدن به هدف شایسته، آمادگی خود را برای شنیدن نظرات و پیشنهادات ارزشمند شما عزیزان برای هرجه بهتر کردن مجموعه‌هایی که متعلق به همه شماست، اعلام می‌کنیم.

با آرزوی توفیق برای همه شما عزیزان

گروه آموزشی کیهان - دپارتمان رشته مشاوره

تحت نظرارت مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره کیهان

به ما عطا کن

توانی؛

برای تغییر دادن آنچه که می‌توانیم تغییر دهیم

ظرفیتی؛

برای پذیرفتن آنچه که از کنترل ما خارج است

و

بینشی؛

برای درک تمايز میان این دو

۰۰ آشنایی با مجموعه کیهان :

درباره خود کیهان

- گروه آموزشی کیهان مشکل از تعدادی از رتبه های برتر روان شناسی و مشاوره ارشد و دکتری دانشگاه های تهران، شهید بهشتی، علامه و ... است که صرفاً در زمینه کنکور ارشد و دکتری مجموعه روان شناسی و مشاوره فعالیت دارد.
- فعالیت های کیهان شامل ارائه خدمات مشاوره و برنامه ریزی، مجموعه جزو اتمینان، فیلم های آموزشی با اساتید برتر روان شناسی، ارائه خدمات روان شناختی به دانشجویان و برگزاری کلاس های آموزشی با کیفیت است.
- گروه آموزشی کیهان تحت نظر انتظامی مرکز خدمات روان شناسی و مشاوره کیهان فعالیت می کند.
- کیهان در هیج کجا کشور شعبه ای ندارد و تمام خدمات و محصولات آن فقط از خود مرکز کیهان به شیوه اینترنتی، تلفنی و حضوری قابل دریافت است.
- به لطف به کارگیری از روش های علمی مشاوره و برنامه ریزی و همچنین جزو اتمینان، هرساله تعداد قابل توجهی از رتبه های زیر ۱۰۰ کنکور ارشد روان شناسی از میان کیهانی ها بوده اند. به طور مثال ۳ نفر از زورودی های ۹۴ بالینی دانشگاه تهران به طور کامل کیهانی بوده اند و چندین نفر از رتبه های تک رقمی از جمله خانم سمانه ابراهیم نژاد رتبه ۷، آقای امیر همایون حلاجیان رتبه ۲ و خانم شقایق ربیع حاذق رتبه ۲ مشاوره به طور کامل کیهانی بوده اند.

درباره جلسات مشاوره کیهان

- جلسات به دو شکل رایگان (فقط یک بار در سال) و تخصصی (یک مشاوره انتخاب فرد) برگزار می شود.
- جلسات به دو شکل تلفنی و حضوری و صرفاً اختصاصی (یک مشاور و یک دانشجو در هر جلسه) برگزار می شود.
- جلسات به شکل نیم ساعته و یک ساعته (به انتخاب دانشجو) برگزار می شود.
- هر دانشجوی کیهانی یک پرونده مربوط به اطلاعات خود نزد مشاور اختصاصی اش دارد.
- در سال ۹۶ بیش از ۳۰۰۰ جلسه مشاوره تخصصی کنکور ارشد و دکتری در گروه آموزشی کیهان برگزار شد.
- از سال ۹۲ تا کنون حدود ۱۴۰۰۰ جلسه مشاوره تخصصی در گروه آموزشی کیهان برگزار شده است.
- در کیهان، مشاور هر رشته (روان شناسی - مشاوره)، الزاماً رتبه برتر همان رشته است و بر آن آزمون کاملاً مسلط است.
- روش های برنامه ریزی و مشاوره کیهان، از یافته های علمی و تجربی استخراج می شود و سپس در دپارتمان مشاوران تصویب می شود. اینجا از آزمون و خطا خبری نیست.
- کیهان از حضور چندین مشاور تخصصی (رتبه های برتر) بهره می برد که این قدرت انتخاب دانشجو را بالا می برد.
- کیهان برای داوطلبان کنکور، سه طرح ویژه متفاوت با شرایط متفاوت ارائه کرده است.
- تمام جلسات مشاوره کیهان تحت نظر انتظامی مشاوران ارشد (آقایان فلاح و نیک منش) کیهان برگزار می شود.
- امکان داشتن ماهانه یک جلسه مشاوره (و یا بیشتر، در طرح VIP) در زمینه مدیریت فردی، انگیزه، استرس و ... با مشاوران ارشد کیهان فراهم است.
- هزینه جلسات مشاوره در کیهان مطابق نرخ مصوب عمومی است.

مروری کلی بر عوامل موفقیت در کنکور ارشد و دکتری روان‌شناسی

از نگاه رتبه‌های پرتر کنکور، مشاوران کیهان

۱. **هدف:** تجربه ما نشان داده داوطلبانی که هدف مشخص و محکمی ندارند، معمولاً در دنبال کردن اهداف خود دچار مشکل شده و گاهی حتی به خط پایان نیز نمی‌رسند. پس پیشنهاد می‌کنیم اول از همه هدفتان را روشن کنید. چرا میخواهید ارشد روانشناسی شرکت کنید؟ چه رتبه‌ای را در این کنکور دنبال می‌کنید و چرا؟ حتماً می‌دانید که هدف باید SMART باشد. پس برای ۵ سال و یک سال آینده تان هدف‌گذاری SMART کنید. هدف‌گذاری SMART یعنی هدف-گذاری‌ای که مشخص (Specific)، قابل اندازه‌گیری (Measurable)، قابل دستیابی (Attainable)، واقع بینانه (Realistic) و دارای محدوده زمانی مشخص (Time-bounded) باشد. در این راه یک دفتر برنامه‌ریزی + یک مشاور آگاه و متخصص می‌توانند به شما کمک زیادی در هدف‌گذاری صحیح ارائه دهند.
۲. **برنامه‌ریزی:** برای رسیدن به هدفتان برنامه‌ریزی کنید. یک برنامه‌ریزی صحیح نه خیلی سنگین است که زود خسته تان کند، نه خیلی سبک که شما را به هدفتان نرساند. بدانید از کجا باید شروع کنید. با کدام کتاب‌ها. کلاً چه منابعی را می‌خواهید مطالعه کنید. آماده خلاصه برداری هستید؟ یا می‌خواهید از خلاصه دیگران استفاده کنید؟ کدام خلاصه بیشتر جواب داده و به نسبت هزینه‌ای که می‌کنید، منفعت بیشتری را برای شما می‌آورد؟ اینجا از یک کاربلد، کسی که تازه در کنکور رشته شما شرکت کرده (کنکور سراسری ارشد روان‌شناسی بالینی یا عمومی) و رتبه عالی هم کسب کرده (زیر ۵۰)، اطلاعات لازم را بگیرید. ببینید می‌خواهید اول کدام درس‌ها را در چه بازه زمانی جمع کنید و بعد کدام درس‌ها را. کی می‌خواهید تست بزنید. از چه ابزارهای دیگری می‌خواهید استفاده کنید و ابتدا مسیر رسیدن به هدف را به اندازه کافی برای خود روشن کنید. طرح‌های مشاوره مختلف کیهان را نیز مدنظرتان داشته باشید.
۳. **آمادگی ذهنی:** حالا که وقت عمل کردن فرا رسیده، ذهنتان را از همه شکست‌ها و تلغی‌های گذشته رها کنید. نگرانی‌ها را دور ببریزید و فقط به هدفتان و میزان تلاشی که برای عملی کردن برنامه‌تان به نحو احسن، لازم داردید فکر کنید. به اینکه موفقیت در این پروژه (کنکور کارشناسی ارشد یا دکتری) چه تاثیرات مثبتی در زندگی‌تان دارد و سایر نکات مثبت فکر کنید.
۴. **ابزارهای کلآمد:** منظور، داشتن یک سری ابزار برای مقابله با خستگی، نامیدی، و سایر موانع بیرونی و درونی برای رسیدن به هدفتان است. روش مطالعه صحیح را بدانید (در انتهای جزوای هست و در صورت نیاز مشاوران نیز به شما آموزش می‌دهند). با روش‌های مدیریت استرس و تمرکز آشنا باشید. بدانید کی باید مرور کنید تا مطالب از ذهنتان نرود.
۵. **مطالعات منسجم:** رشته ما منابع زیادی دارد. در صورتی که از همین مجموعه جزوای کیهان استفاده می‌کنید، هیچ جای نگرانی نیست. اما باز جهت تاکید عرض می‌کنیم که از مطالعه منابع پراکنده پرهیز کنید. مطالعه منسجم یک دو منبع خیلی بهتر از مطالعه پراکنده ۶-۷ منبع است. به مسیرتان اعتماد کنید.
۶. **نظرلت و ارزیابی:** مدام خودتان، منابع‌تان و دانشی را که اندوخته اید، بررسی و ارزیابی کنید. ببینید در جهت درستی حرکت می‌کنید؟ یا نیاز به تغییر روش کار در برخی موارد دارید؟ در صورت نیاز، برای این کار از یک راه‌بلد کمک بگیرید.
۷. **اعتماد به خود و توکل به نیرویی برتر:** سخت تلاش کنید و نتیجه را به گرداننده روزگار واگذار کنید. یادتان باشد که این عالم طراحی عادلانه دارد، پس مطمئن باشید زحمت هیچ داوطلب کوشایی بی‌نتیجه نخواهد ماند.

برای شما زیباترین و شایسته‌ترین فرداها را آرزو داریم
گروه مشاوران کیهان

فهرست

صفحه	عنوان
۲	فصل اول: لزوم مشاوره و ضرورت عملی نظریه
۹	فصل دوم: نظریه روانکاوی فروید
۳۵	فصل سوم: نظریه روان‌شناسی فردی آدلر
۵۴	فصل چهارم: نظریه درمان عقلانی-عاطفی (الیس)
۶۷	فصل پنجم: نظریه درمان مراجع-محوری (راجرز)
۸۷	فصل ششم: نظریه رواندرمانی گشتالت (پرز)
۱۰۹	فصل هفتم: نظریه درمان مبتنی بر تحلیل ارتباط محاوره ای (برن)
۱۲۵	فصل هشتم: نظریه واقعیت درمانی (گلاسر)
۱۳۵	فصل نهم: نظریه رفتار درمانی
۱۶۲	فصل یازدهم: درمان شناختی (بک و مایکنلام)
۱۶۸	فصلدوازدهم: روان‌شناسی تحلیلی یونگ
۱۷۱	فصل سیزدهم: رویکردهای پُست مدرن
۱۷۶	فصل چهاردهم: نظریه سیستم‌های خانواده
۱۸۲	سوالات درس نظریه های مشاوره و روان درمانی در کنکور ۱۴۰۲
۱۸۴	پاسخ سوالات درس نظریه های مشاوره و روان درمانی در کنکور ۱۴۰۲
۱۸۶	منابع
۱۸۷	منابع بیشتر برای حداکثر تسلط

فصل اول: لزوم مشاوره و ضرورت عملی نظریه

راهنمایی به منزله فعالیتی منظم و سازمان یافته در شهر بوستن ایالت ماساچوست آمریکا به وسیله شخصی به نام فرانک پارسونز که به پدر راهنمایی حرفه‌ای مشهور است آغاز شد (البته به صورت یک بعدی و با تأکید بر راهنمایی حرفه‌ای). بدیهی است وقتی که به فرد آزادی بدهند و هنگامی که او را تعیین کننده سرنوشت خویش بدانند و مسئله‌ی تصمیم‌گیری را به خودش محول کنند، باید به او این کمک را هم بکنند تا بهترین راه استفاده از آزادی و تعیین خط مشی زندگی خود را به روشنی بشناسند، تصمیمات آگاهانه و معقولی بگیرد و آگاهانه در روند تکامل شخصی و اجتماعی خویش نقش فعالی ایفا کند. هر چقدر جامعه پیچیده‌تر و گسترده‌تر شود، ضرورت برقراری نظام راهنمایی در داخل نظام تعلیم و تربیت آن جامعه، بیشتر احساس می‌شود.

در داخل نظام‌های پیچیده اقتصادی لازم است که نهادی مسئولیت هدایت نسل جوان را بر عهده بگیرد تا در لابلای چرخ‌های عظیم صنعتی و پیچ وخم سازمان های بزرگ متلاشی و نابود نشود و مسیر زندگی تحصیلی و شغلی مناسب و سرانجام جای خود را در جامعه بیابد.

در نظام سنتی که مبتنی بر حکومت قدرت هستند، ضوابط و روابط با جوامع دموکراتیک و آزاد متفاوت است. بدیهی است وقتی به شخص آزادی بدهند و تصمیم‌گیری را به خودش محول کنند، باید به او این کمک را بکنند تا بهترین راه زندگی خودش را به خوبی پیدا کند.

توسعه‌ی علوم نیز زمینه‌ای برای اعمال راهنمایی به وجود آورده است و به نحوی خاص ضرورت آن را محسوس کرده است. تأثیر توسعه‌ی علوم بر ضرورت راهنمایی و چگونگی اعمال آن را می‌توان از دو نظر مورد توجه قرار داد. یکی اینکه، توسعه‌ی علوم موجب پیدایش رشته‌های علمی بسیار متنوعی شده است و در نتیجه، بر مسئله‌ی تصمیم‌گیری و انتخاب صحیح رشته‌ی تحصیلی دانش‌آموزان به شدت تأثیر گذاشته است.

مفهوم راهنمایی برای اولین بار در مذهب مطرح شده است. و پیشوایان دینی اولین راهنمایان بشری بوده اند. برخلاف آنچه در حیوانات می‌بینیم (هدایت غریزی) نوزاد انسان برای سازش با محیط نیازمند یادگیری‌ها و راهنمایی‌های جدیدتری است.

تمام راهنمایی‌ها از هر دیدگاه که در نظر آورید یک هدف کلی دارند و آن کمک به فرد است برای یافتن راه خود و رسیدن به درجات بالاتری از کمال و معرفت و آگاهی که گرچه از دیدگاه‌های متعدد، نظریه‌پردازان مشاوره و روان‌درمانی با هم تفاوت‌هایی دارند ولی همگی یک جنبه‌ی مشترک دارند و آن این است که همگی قبول دارند که مشاوره و روان‌درمانی یک رابطه‌ی حسنی یاری دهنده است.

✓ رابطه حسنی، هسته‌ی اساسی کار است و یاری رساندن، هدف نهایی فرایند مشاوره و روان‌درمانی است.

• ضرورت عملی نظریه

یک نظریه، نظام سازمان یافته‌ای از عقاید است که حداقل پدیده‌های مورد نظر ما را تبیین می‌کند. نظریه سازماندهی دانش ما به شیوه‌ای است که نتیجه اش راهنمای هماهنگ و وحدت یافته‌ای است برای تفکر، تحقیق و عمل مشاور. نظریه یک انتخاب قراردادی و حتمی‌الوقوع نیست، نمی‌توان صفاتی از قبیل حقیقت و ابطال را از خصوصیات یک نظریه به شمار آورد. نظریه‌ها هیچ گاه صحیح یا غلط نیستند، گرچه دلالتها و استنتاج‌های ناشی از آن‌ها ممکن است صحیح یا غلط باشد. یک نظریه یا مفید نیست، نمی‌توان حکم به اثبات یا نفی آن کرد.

ایجاد یک نظریه از مشاهده حواضث و رویداد‌های مختلف آغاز می‌شود. از این مشاهدات و تجربیات داده‌های خاصی گرد می‌آید و سپس حقایق و قانون‌های خاصی از آنها استنتاج می‌شود و آنگاه از مجموع این حقایق و قوانین یک نظریه ساخته می‌شود.

هر مشاوری و یا اصولاً هر مددکار و یا هر فردی در امور حرفه‌ای خود، خواه ناخواه، دانسته یا ندانسته، از نظریه‌ی خاصی پیروی می‌کند. استفاده از نظریه‌های علمی در مشاوره، به کار مشاوره و فرایند تغییر رفتار و بهبود مشکلات سرعت می‌بخشد و از هدر رفتن نیروها جلوگیری می‌کند.

اسنل بکر¹ وضعیت بی‌نظریه بودن را وضعیتی معتبر در روان‌شناسی و تعلیم و تربیت نمی‌داند. در حقیقت، به نظر او تدوین نظریه نه تنها مهم است بلکه برای پیشرفت روان‌شناسی و تعلیم و تربیت و حل مسائل مربوط به آنها امری لازم و حیاتی است. او نظریه‌پردازی را جزء لازم فرایند پویای روان‌شناسی و تعلیم و تربیت می‌داند و معتقد است که ما اغلب بدون داشتن یک نظریه حتی نمی‌دانیم که از کجا شروع کیم.

مشاوری موفق تر و کارآمدتر است که هم از نظریات علمی معتبر آگاهی دارد و هم در به کار بستن آنها تجربه کسب کرده است. البته این بدان معنی نیست که مشاوری را مجبور کنیم که حتماً باید از تمام این نظریات و یا از یکی از آنها پیروی کند. اعتقاد ما بر آن است که به هیچ وجه نمی‌توان نظریه‌ی خاصی را بر مشاور

¹ Snelbecker

تحمیل کرد. بلکه معتقدیم که مشاور باید در تمام نظریه‌ها غور و بررسی کند و سپس نظریه‌ای را، که با طرح شخصیت او هماهنگ‌تر و سازگارتر است، خود انتخاب کند. تعقیب یک نظریه صرفاً مسئله‌ای شخصی است و هنگامی با موفقیت انجام می‌گیرد که انتخاب آن با آگاهی و با توجه به موقعیت صورت گرفته باشد و تقیید محض نباشد.

تأسی جستن به نظریه، معمولاً^۲ بر روش کار مشاور از نظر تشخیص، پیش‌بینی، درمان و شگردهای مورد استفاده، تأثیر می‌گذارد و چگونگی فعالیت‌های مربوط به مشاوره و نحوه اداره‌ی جلسات مشاوره را تعیین می‌کند. مشاور، علاوه بر دانستن نظریات موجود درباره‌ی ساخت شخصیت و تغییر رفتار، باید پیش‌فرض‌های خودش را درباره‌ی ماهیت انسان و فرایند علم یافتن بداند و نیز به ارزش‌ها و دیدگاه‌های خودش درباره‌ی زندگی خوب و الگوی شخصی که نقشش را کامل یافا می‌کند، آگاه باشد. مشاور از طریق این نوع آگاهی‌ها، نظام واحدی برای خود به وجود می‌آورد که در موقعیت خاص او، به کارگیری آن برایش راحت‌تر و مؤثر‌تر است. استفلر و متنی^۳ (۱۹۶۸) عمل مشاوره و نتایج آن را، دست کم تا حدودی، از انتظارات مراجعان و مشاوران مشتق می‌داند. به نظر آنان، نظریه‌ی مشاوره حداقل به دو طریق بر رفتار مراجع اثر می‌گذارد:

(۱) با تعیین بخشی از رفتار مشاور، که در اینجا نظریه به طور غیر مستقیمی بر مراجع اثر می‌گذارد، زیرا اعمال مشاوره به نوبه‌ی خود موجب بروز رفتارهایی در مراجع می‌شود.

(۲) با تعیین آنچه که مراجع از مشاوره انتظار دارد و نیز تعیین اینکه او در خلال مشاوره چگونه باید عمل کند. به نظر استقلر و متنی، مطالعه‌ی نظریه به منطقی کردن رفتار مشاور کمک می‌کند. همچنین، آنان معتقدند که نظریه‌ی مشاوره حتی بر تربیت مشاور تأثیر دارد و نحوه‌ی آموزش مشاوران و شکل رفتار استادان رشته‌ی مشاوره را تعیین می‌کند.

پایه و اساس کاربرد علمی روان‌درمانی و مشاوره همان «نظریه» است. که براساس تجربه مشاوره‌ای و مطالعات تجربی تدوین شده است. نظریه به تبیین آن چیزی کمک می‌کند که در رابطه‌ی مشاوره‌ای اتفاق می‌افتد و مشاور را در پیش‌بینی، ارزشیابی و بهبود نتایج یاری می‌دهد.

✓ یک نظریه، نظام سازمان‌یافته‌ای از عقاید است که حداکثر پدیده‌های مورد نظر ما را تبیین می‌کند.

اسنل بکر معتقد است که بنابر معمول ترین استفاده‌های رایج از این واژه، نظریه شکل واحد و سازمان‌یافته‌ای از یک سلسله قضایا و موضوعات است که برای پیشگویی و تبیین پدیده‌های قابل مشاهده به کار گرفته می‌شود، آرزوی معتقد است که یک نظریه به منزله‌ی یک بیان تعیین یافته است که ایجاد تصوری وسیع از واقعی طبیعی را ممکن می‌کند. به نظر هال و لیندزی، معمول ترین تصور این است که یک نظریه در مقابل حقیقت وجود دارد. بدین معنی که نظریه فرضیه‌ای است تحقق نیافته و اندیشه‌ای است درباره‌ی واقعیت که هنوز قطعاً معلوم نیست که چنان باشد یا نباشد.

یک نظریه زمانی صورت حقیقت به خود می‌گیرد که تأیید شود. نظریه یک سلسله قرارداد است که به وسیله‌ی نظریه‌پردازان ابداع شده است. این سخن مؤید این حقیقت است که نظریه‌ها از قبل به وسیله‌ی طبیعت، حقایق و مفروضات و یا هر فرایند تعیین کننده‌ی دیگری تعیین نشده‌اند. این سخن که نظریه یک انتخاب قراردادی است و چیزی حتمی الواقع نیست، مؤید آن است که نمی‌توان صفاتی مثل حقیقت و یا ابطال را از خصوصیات یک نظریه به شمار آورد.

در نظر هال و لیندزی، نظریه‌ها هیچ وقت صحیح یا غلط نیستند، گرچه دلالتها و استنتاج‌های ناشی از آنها ممکن است صحیح یا غلط باشد. یک نظریه، یا مفید است و یا مفید نیست. نمی‌توان حکم به اثبات و یا نفی آن کرد.

از نظر شرتتر و استون (۱۹۷۴) نظریه عبارت است از بیان اصول کلی که به وسیله‌ی داده‌هایی، که مبین یک پدیده هستند، تأیید شده باشد. به عبارت دیگر، نظریه بیان روابطی است که میان یک سلسله از حقایق وجود دارد. آنها از قول استقلر و متنی نقل می‌کنند که اکثر نظریه‌ها در دو عامل مشترکند: واقعیت و عقیده. واقعیت داده‌های رفتاری قابل مشاهده است و برای آن تبیین‌هایی جستجو می‌شود. در حالی که عقیده آن نگرشی است که افراد بدان وسیله می‌کوشند تا از طریق ارتباط دادن مورد مشاهده شده به تبیین‌های متصور، معنی خاصی از داده‌ها استخراج کنند.

تاریخی که ارائه شد، گرچه کم و بیش مفهوم نظریه را روشن می‌کنند، ولی از جامعیت لازم برخوردار نیستند و به عقیده‌ی ما تعریفی که کرلینگر^۴ ارائه داده، بیان روشن‌تر و دقیق‌تری از مفهوم یک نظریه است. او می‌گوید: «یک نظریه مجموعه‌ای است از سازه‌ها (مفاهیم)، تعاریف، و فرضیات مرتبط به هم که با مشخص کردن روابط میان متغیرها، دید و یا نظری منظم و منسجم از پدیده‌های مورد بحث به دست می‌دهد و هدفش تبیین و پیش‌بینی آن پدیده‌هاست»

مهمن‌ترین خصوصیات و فوایدی که نظریه برای استفاده کنندگان آن در بردارد عبارتند از:

² Steffire & Mathney

³ Kerlinger species

۱. منظم کردن یافته‌ها

یک نظریه به یافته‌های تحقیق نظم می‌دهد و پدیده‌های ظاهرآ نامربوط را معنی‌دار می‌کند. یک نظریه می‌تواند نشان دهد که چگونه از پیچیدگی مسائل بکاهیم تا بتوانیم آنها را تجزیه و تحلیل کنیم. یک مشاور در عمل از این خاصیت نظریه سود می‌جوید و اطلاعات به دست آمده در جریان مشاوره را به شیوه‌ی مناسبی خلاصه می‌کند و به آنها نظم می‌بخشد و رفتار مراجع را، به تناسب نظریه‌ای که دارد، تعمیم می‌دهد.

۲. ایجاد فرضیه

یک نظریه منبع بسیار با ارزشی برای ایجاد فرضیات تحقیق است. یکی از استفاده‌های عمدی هر نظریه آن است که به دانشمندان می‌گوید برای پاسخ سوالات مورد نظرشان در کجا جستجو کنند. به این طریق، یک نظریه‌ی خوب می‌تواند مقدار زیادی در وقت و انرژی محقق صرفه‌جویی کند.

✓ نظریه‌ها در تحقیق راهنمای هستند.

هسته‌ی اساسی هر علمی کشف روابط تجربی موجود میان رویدادها و یا متغیرهای مختلف است. وظیفه یا نقش نظریه این است که این فرایند را به شیوه‌ای منظم تر افزایش دهد. سودمندی یک نظریه به درجه‌ی قابلیت تأییدپذیری آن و نیز به میزان جامعیت آن بستگی دارد. ارتباط این خصوصیت با کار مشاور، آن است که نظریه مدام به مشاور هشدار می‌دهد که برای تنهیم و تفاهم بیشتر با مراجع به چه حقایقی نیاز دارد. همچنین، نظریه مشاور را متوجه نواقعیت روش کارش می‌کند. در این زمینه، اگر مشاوری کارش را با توجه به یک نظریه‌ی مشاوره بررسی کند، در اغلب اوقات خواهد توانست دلایل موفقیت یا شکست خود را در عمل تشخیص دهد و با ایجاد فرضیه‌های جدید، طرح رفتاری جدیدتری در پیش گیرد.

۳. توان پیش‌بینی

از یک نظریه می‌توان برای پیش‌بینی سود جست. این نقش شبیه نقش قبلی است، با این تفاوت که شمول و دلالت بیشتری دارد.

✓ پیش‌بینی، هدف اصلی تمام علوم است.

یک نظریه‌ی خوب همانند نقشه‌ی راه است که مسیر و جهات مختلف حرکت و پیشرفت علمی را نشان می‌دهد. مشاوران، در جریان مشاوره، همواره از توان پیش‌بینی نظریه استفاده می‌کنند و در سطوح مختلف به پیش‌بینی می‌پردازند. وقتی که مشاور و مراجع درباره‌ی موضوعات خاص و اثرات فعالیت‌های معین با یکدیگر به تفکر و بررسی می‌نشینند، دست به پیش‌بینی می‌زنند. این پیش‌بینی‌ها از اطلاعات مراجع و آگاهی مشاور از نظریه‌های مختلف در زمینه‌ی رفتار انسان و محیط ناشی می‌شود.

۴. توان تبیین

یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل، این نقش نظریه به «چراها» پاسخ می‌گوید. گرچه ممکن است که بدون استفاده‌ی قطعی از یک نظریه دست به تبیین بزنیم و نیازی به نظریه نداشته باشیم، ولی، با وجود این، هر نظریه‌ای تبیین‌های خاص خود را تولید می‌کند و در حد خود، درکی نو از عالم واقعیات به دست می‌دهد. در سرتاسر جریان مشاوره، سعی بر آن است که رفتار مراجع و مشکلات او به درستی درک و به نحو روشنی تبیین شود. در تبیین رفتار مراجع، توان تبیینی یک نظریه همواره می‌تواند به مشاور کمک‌های مؤثری کند.

وقتی که یک نظریه به هر چهار نقشی که گفته شده به نحو رضایت‌بخشی عمل کند، می‌توان آن نظریه را خوب تلقی کرد. با وجود این، استفلر و متنی پنج نشانه‌ی اساسی برای ویژگی‌های یک نظریه‌ی خوب ذکر کرده‌اند. اولاً، یک نظریه‌ی خوب روش و قابل فهم است و اصول کلی آن در درون با یکدیگر تضادی ندارند. ثانیاً،

یک نظریه‌ی خوب جامع است. به این صورت، نظریه‌ای که اکثر پدیده‌ها را تبیین می‌کند بر نظریه‌ای که فقط یک پدیده را تبیین می‌کند، ارجحیت دارد.

ثالثاً، یک نظریه‌ی خوب صریح است و دقت و صراحة در تمام واژه‌ها و روابط آن وجود دارد و درستی یا نادرستی آن را می‌توان بررسی کرد. رابعاً، یک نظریه‌ی خوب در توضیحات خود و تبیین حوادث صرفه‌جویی را مد نظر دارد و بدون توصل به پیچیدگی و واژه‌های زیاد حوادث خاصی را تبیین می‌کند. سرانجام آنکه، یک نظریه‌ی خوب به تحقیقات مفیدی منجر می‌شود.

✓ برای ارزشیابی یک نظریه باید دید که تا چه حد می‌تواند به نقش‌هایی که برای هر نظریه بر شمردیم جامه‌ی عمل پوشاند.

سوالات طبقه‌بندی شده فصل اول

- ۱- اکثر نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی در کدام دو عامل مشترک هستند؟ (سراسری ۸۰)
- (۱) شمول و دلالت (۲) تجربه و کاربرد
 (۳) واقعیت و عقیده (۴) صراحت و دقت
- ۲- در مشاوره میان فرهنگی، کدام روش در کار مشاور ترجیح دارد؟ (سراسری ۸۱)
- (۱) صحبت درمانی (۲) فعال- رهنمودی
 (۳) مشاوره درازمدت (۴) پایبندی مشاور به ارزش‌های خود
- ۳- نظریه‌های مشاوره همانند نظریه‌ها در علوم اجتماعی: (سراسری ۸۱)
- (۱) بهندرت ماهیت علمی خالص دارند.
 (۲) ماهیت علمی خالص دارند اما تجربه‌ها باید آن را تأیید کنند.
 (۳) دارای جنبه‌های علمی و غیرعلمی به صورت توأم هستند.
 (۴) برخی نظریه‌ها ماهیت علمی خالص و برخی غیر از آنند.
- ۴- جنبه مشترک تمامی نظریه‌پردازان مشاوره عبارت است از: (آزاد ۸۱)
- (۱) ایجاد یک رابطه یاری‌دهنده (۲) همدلی
 (۳) قابلیت تغییر آدمی (۴) انسان‌دوستی
- ۵- نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی در کدام مورد مشترک هستند؟ (آزاد ۸۲)
- (۱) واقعیت و عمل (۲) عقیده تجربه
 (۳) واقعیت و عقیده (۴) عمل و تجربه
- ۶- کدام مورد در نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی به «چراها» پاسخ می‌گوید؟ (آزاد ۸۲)
- (۱) توان تبیین (۲) فرضیه‌سازی
 (۳) توان پیش‌بینی (۴) تنظیم یافته‌ها
- ۷- کدام نقش نظریه در مشاوره روان‌درمانی به «چراها» پاسخ می‌گوید؟ (آزاد ۸۳)
- (۱) توان تبیین (۲) توان پیش‌بینی
 (۳) ایجاد فرضیه (۴) منظم کردن یافته‌ها
- ۸- کدام نقش نظریه به «چراها» پاسخ می‌گوید؟ (سراسری ۸۴)
- (۱) توان تبیین (۲) ایجاد فرضیه‌ها
 (۳) تنظیم یافته‌ها (۴) توان پیش‌بینی
- ۹- کدام مورد جزء خوب‌وابط یک نظریه خوب از دیدگاه استفلر و متنی نیست؟ (سراسری ۸۴)
- (۱) صراحت و دقت (۲) تولید فرضیه و تحقیق بیشتر
 (۳) کشف و تدوین واقعیت‌ها (۴) جامعیت در تبیین پدیده‌ها
- ۱۰- نظریه‌ها در کدام مورد زیر اشتراک نظر دارند؟ (سراسری ۸۵)
- (۱) عمل و تجربه (۲) عقیده و تجربه
 (۳) واقعیت و عقیده (۴) واقعیت و عمل
- ۱۱- چهار فایده اصلی هر نظریه علمی در مشاوره کدام است؟ (آزاد ۸۵)
- (۱) منظم کردن یافته‌ها، ایجاد فرضیه استخراج داده‌ها، توان تبیین
 (۲) کشف رویدادها، توان پیش‌بینی، ایجاد فرضیه، منظم کردن یافته‌ها
 (۳) منظم کردن یافته‌ها، ایجاد فرضیه، توان پیش‌بینی، جمع‌بندی نظرات، توان تبیین
- ۱۲- به نظر کدام افراد مطالعه نظریه به منطقی کردن رفتار مشاور کمک می‌کند؟ (سراسری ۸۶)
- (۱) هال و لیندزی (۲) کالیس و بکر
 (۳) شرتر و استون (۴) استفلر و متمن
- ۱۳- سه ویژگی یک نظریه خوب از دیدگاه استفلر و متنی کدام است؟ (سراسری ۸۷)
- (۱) نبود تضاد در اصول، جامعیت و صراحت در دقت
 (۲) صراحت و دقت، جامعیت، فهم‌پذیری
 (۳) تبیین پدیده‌ها، تایید یافته‌ها، صرفه‌جویی، جامعیت
- ۱۴- کدام ویژگی نظریه در مشاوره و روان‌دروانی توان پاسخگویی به چراها را دارد؟ (سراسری ۸۸)
- (۱) پیش‌بینی (۲) تبیین
 (۳) تنظیم یافته‌ها (۴) ایجاد فرضیه
- ۱۵- این عبارت که «نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی هیچ وقت صحیح یا غلط نیستند» از کیست؟ (آزاد ۸۸)
- (۱) آرپیو (۲) هال و لیندزی
 (۳) اسلن بکر (۴) شرتر و استون
- ۱۶- به نظر استفلر و متنی (Steffler & Mathney) یک نظریه خوب دارای کدام خصوصیت است؟ (آزاد ۸۸)

- (۱) تولید فرضیه
 (۲) توان تبیین
 (۳) قدرت پیش‌بینی
 (۴) تنظیم یافته‌ها
- ۱۷- استنفلر و متنی کدام‌یک را به عنوان نحوه تأثیر نظریه مشاوره و روان‌درمانی بر رفتار مراجع معرفی نکرده‌اند؟ (سراسری ۸۹)
- (۱) تعیین نحوه رفتار مراجع (۲) تعیین انتظارات مراجع (۳) تعیین نحوه تفکر مشاور (۴) تعیین نحوه رفتار مشاور
- ۱۸- به نظر اسنل بکر، عملکرد مشاور در مورد نظریه‌های مشاور و روان‌درمانی کدام است؟ (سراسری ۹۰)
- (۱) نظریه‌ها را با توجه به موقعیت به کار گیرد.
 (۲) نظریه‌های اساسی را به خوبی درک کند.
 (۳) بر نظریه خاص و مشخص تکیه کند.
 (۴) با نظریه‌های گوناگون آشنا باشد.
- ۱۹- مشاور با اتكاء به کدام ویژگی نظریه می‌تواند به علت رفتار مراجع بی‌ببرد؟ (سراسری ۹۲)
- (۱) تبیین (۲) توصیف (۳) پیش‌بینی
- ۲۰- کدام مورد عقیده‌ی آزیپو (osipow) درباره‌ی نظریه است؟ (سراسری ۹۳)
- (۱) ایجاد تصور از وقایع طبیعی (۲) پیشگویی و تبیین پدیده‌ها (۳) فرضیه‌ای تحقق نیافته
- (۴) بیان روابط موجود بین حقایق

پاسخ سوالات طبقه‌بندی شده فصل اول

- ۱- گزینه ۳ صحیح است.** شرترز و استون از قول استفلر و متنی نقل می‌کنند که اکثر نظریه‌ها در دو عامل مشترک‌اند: واقعیت و عقیده. نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی در دو عامل مشترک‌اند: ۱- واقعیت: داده‌های رفتاری قابل مشاهده است و برای آن تبیین‌های جستجو می‌شود. ۲- عقیده نگرشی است که افراد بدان وسیله می‌کوشند تا از طریق ارتباط دادن مورد مشاهده شده به تبیین‌های متصور، معنی خاصی از داده‌ها استخراج کنند.
- ۲- گزینه ۲ صحیح است.** بسیاری از مراجعین گروه‌های اقلیت یک رویکرد فعال-رهنمودی را نسبت به یک موضع غیرفعال و غیر رهنمودی ترجیح می‌دهند.
- ۳- گزینه ۱ صحیح است.** نظریه‌ها بهخصوص در علوم اجتماعی، به ندرت ماهیت علمی خالص دارند.
- ۴- گزینه ۱ صحیح است.** گرچه از دیدگاه‌های متعدد، نظریه پردازان مشاوره و روان‌درمانی باهم تفاوت‌هایی دارند، ولی همگی یک جنبه مشترک دارند و این است که همگی قبول دارند مشاوره و روان‌درمانی یک رابطه حسنی یاری‌دهنده است.
- ۵- گزینه ۳ صحیح است.** به نظر استفلر و متنی اکثر نظریه‌ها در دو عامل مشترک هستند: واقعیت و عقیده.
- ۶- گزینه ۱ صحیح است.** یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل در این نقش، نظریه به چراها پاسخ می‌گوید؛ این که چرا واقع و رویدادهای خاصی در موقعیت‌های خاص رخ می‌دهند.
- ۷- گزینه ۱ صحیح است.** یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل در این نقش، نظریه به چراها پاسخ می‌گوید؛ این که چرا واقع و رویدادهای خاصی در موقعیت‌های خاص رخ می‌دهند.
- ۸- گزینه ۱ صحیح است.** یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل در این نقش، نظریه به چراها پاسخ می‌گوید؛ این که چرا واقع و رویدادهای خاصی در موقعیت‌های خاص رخ می‌دهند.
- ۹- گزینه ۳ صحیح است.** استفلر و متنی پنج ویژگی را برای یک نظریه خوب عنوان می‌کنند: جامعیت، دقت و صراحة، قابل فهم بودن، صرفه‌جویانه بودن و توان ایجاد تحقیقات مفید بعدی.
- ۱۰- گزینه ۳ صحیح است.** شرترز و استون از قول استفلر و متنی؛ نقل می‌کنند که اکثر نظریه‌ها در دو عامل مشترک‌اند: واقعیت و عقیده؛ ۱- واقعیت: داده‌های رفتاری قابل مشاهده است و برای آن تبیین‌هایی جستجو می‌شود. ۲- عقیده نگرشی است که افراد بدان وسیله می‌کوشند تا از طریق ارتباط دادن مورد مشاهده شده به تبیین‌های متصور، معنی خاصی از داده‌ها استخراج کنند.
- ۱۱- گزینه ۳ صحیح است.** هر نظریه علمی‌دارای چهار فایده اساسی است که عبارت‌اند از: ۱- منظم کردن یافته‌ها؛ ۲- به دست آوردن فرضیه‌هایی برای تحقیق؛ ۳- توان پیش‌بینی و ۴- توان تبیین پدیده‌ها.
- ۱۲- گزینه ۴ صحیح است.** از دیدگاه استفلر و متنی؛ مطالعه نظریه به منطقی کردن رفتار مشاور کمک می‌کند، همچنین به نظر این دو، نظریه مشاوره حتی بر تربیت مشاور تأثیر دارد.
- ۱۳- گزینه ۲ صحیح است.** نشانه‌های اساسی نظریه خوب عبارت‌اند از: روشن و قابل فهم بودن، جامعیت، دقت و صراحة، صرفه‌جویی، که باعث ایجاد تحقیقات مفید بعدی می‌شود.
- ۱۴- گزینه ۲ صحیح است.** مهم‌ترین خصوصیات و فوایدی که نظریه برای استفاده‌کنندگان آن دارد، عبارت‌اند از: منظم کردن یافته‌ها، ایجاد فرضیات تحقیق، توان پیش‌بینی و توان تبیین.
- ۱۵- گزینه ۲ صحیح است.** در نظر هال و لیندزی، نظریه‌ها هیچ وقت صحیح یا غلط نیستند، گرچه دلالت‌ها و استنتاج‌های ناشی از آن‌ها ممکن است صحیح یا غلط باشد، یک نظریه صرفاً مفید است و یا مفید نیست.
- ۱۶- گزینه ۲ صحیح است.** یک نظریه خوب جامع است، به این صورت، نظریه‌ای که اکثر پدیده‌ها را تبیین می‌کند، بر نظریه‌ای که فقط یک پدیده را تبیین می‌کند، ارجحیت دارد.
- ۱۷- گزینه ۳ صحیح است.** به نظر آنان نظریه مشاور حداقل به دو طریق بر رفتار مراجع اثر می‌گذارد: ۱- با تعیین بخشی از رفتار مشاور که در اینجا به‌طور غیرمستقیم بر مراجع اثر می‌گذارد، زیرا مشاور به نوبه خود موجب بروز رفتارهایی در مراجع می‌شود و ۲) با تعیین آنچه مراجع از مشاوره انتظار دارد و نیز تعیین این که او در خلال مشاوره چگونه باید عمل کند. به نظر استفلر و متنی مطالعه نظریه به منطقی کردن رفتار مشاور کمک می‌کند.

- ۱۸- گزینه ۱ صحیح است.** در مورد به کار بستن نظریه‌ها نگرش‌های گوناگونی وجود دارد. هال و لیندزی معتقدند که دانشجوی روان‌شناسی باید با نظریه‌های مختلف شخصیت آشنا شود، ولی باید خیلی زود به یکی از آن‌ها سرسپردگی نشان دهد و تحقیقاتش را در قالب آن نظریه انجام دهد. اسنل بکر معتقد است محدود کردن خود به چارچوب یک نظریه لذتی ندارد و خواننده باید تمام نظریه‌های اساسی را بخواند و درک کند و سپس آن اصول و مفاهیم را که برای موقعیت‌های خاص بالرزش هستند، انتخاب کند و به کار بندد.
- ۱۹- گزینه ۱ صحیح است.** یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل، این نقش نظریه به «چراها» پاسخ می‌گوید. چرا واقعی و رویدادهای خاصی روی می‌دهند؟
- ۲۰- گزینه ۱ صحیح است.** آزیبو معتقد است که یک نظریه به منزله یک بیان تعمیم یافته است که ایجاد تصویری وسیع از واقعی طبیعی را ممکن می‌کند.

فصل دوم: نظریه روانکاوی فروید

فروید در سال ۱۸۵۶ در شهر فرایبرگ اتریش متولد شد که امروزه فرایبرگ شهری از خاک چکسلواکی است. فروید یک ماده گرای ملهد و یک فیزیولوژیست طرفدار علم بود، دیدگاه ماده گرایانه و ملهدانه را از مکتب بروک و هلم هولتز گرفته بود. بروئر برای درمان بیماری از شیوه خواب مصنوعی و پالایش روانی استفاده می‌کرد. به عقیده بروئر علائم بیماری جاشین انگیزه‌های سرکوب شده بودند که چنانچه این انگیزه‌های سرکوب شده و عواطف وابسته به آنها آزادانه بیان می‌شدند، بیمار بهبودی خود را بدست می‌آورد. شیوه پالایش روانی که پایه اساسی نظریه کامل روانکاوی به حساب آمد، بعداً به وسیله فروید تدوین شد و توسعه یافت. بعد ها فروید از آن کناره گرفت و برای درمان از روش تداعی آزاد استفاده کرد.

فروید به عنوان خالق روان کاوی، خود را غول روشنفکر می‌دانست. او پیشاهنگ فنون تازه برای شناختن رفتار انسان بود و تلاش‌های وی جامع‌ترین نظریه شخصیت و روان درمانی را به بار آورد. فروید اولین روش‌های درمانی را برای شناختن و تغییر دادن ساختار شخصیت اساسی فرد به وجود آورد.

✓ روان‌شناسی فروید و مکتب او را **روان‌شناسی نیروی اول** می‌نامند.

• تاریخچه تحول فکر فروید:

عوامل موثر بر گسترش روانکاوی:

۱-داروین و گسترش علم زیست‌شناسی: نظریه داروین بزرگترین کشف علمی قرن ۱۹ به شمار می‌آید. داروین انسان را همچون حیوانات دیگر جزئی از طبیعت حیوانی معرفی کرد. نتیجه کار او این بود که انسان، همگام با علوم طبیعی، مورد مطالعه و بررسی علمی قرار گرفت و روان‌شناسی جای خود را در علوم طبیعی باز کرد.

۲-روان‌شناسی تداعی (پیوستگی تصورات): استفاده از روش تداعی آزاد که خود آغاز دوره ای تازه بود، مستقیماً از این مکتب سرچشمه گرفته.

۳-توسعه علم عصب‌شناسی: که در قرن ۱۹ ام برای اولین بار به عنوان شاخه ای از علم پژوهشی به شمار آمد.

۴-روانپژشکی قرن ۱۹: در اواخر قرن ۱۹ روانپژشکی تحول و پیشرفت زیادی کرد. قبل از مسمرا با گذاشتند دست خود در محل درد بیماران، آنها را معالجه می‌کرد. در آن زمان مسمرا بهبود را نتیجه نیروی مغناطیسی حیوانی می‌دانست. مسمرا را اولین روان‌درمانگر تاریخ می‌دانند و روش درمان آن را مسمریسم یا مانیدتیسم هم می‌گویند. بعدها پینل کارهای او را دنبال کرد. پینل پدر روان‌شناسی افراد نابهنجار و روانپژشکی است. در اوایل قرن ۱۹ با وجود مخالفت‌هایی که با مسمریسم شد، نهضت جدیدی به نام هیپنوتیسم برای مداوای بیماران شکل گرفت. گرچه سال‌ها از روش هیپنوتیسم استفاده می‌شد. اما فروید دریافت که این روش اثری ناپایدار دارد.

۵-تأثیر علم فیزیک (اصل ثبات انرژی): علمی علم فیزیک نیز در روند تکامل فکر فروید تاثیر زیادی داشته‌اند. یک فیزیکدان بزرگ آلمانی به نام هرمان فن هلم هولتز در قرن ۱۹ اصل ثبات انرژی را مطرح کرد: انرژی مانند جرم کمیتی است که می‌تواند تغییر شکل دهد اما محو نمی‌شود. به دنبال آن فروید روان‌شناسی دینامیک (پویا) را پایه گذاری کرد: روان‌شناسی پویا علمی است که درباره تغییر شکل‌ها و مبادلات انرژی در شخیصت بحث می‌کند.

به طور کلی، تکامل اندیشه‌های فروید را می‌توان تقریباً به چهار دوره تقسیم کرد:

۱. تجسس نوروزه، آغاز کار او (۱۸۸۶) تا چاپ تحقیقاتی در زمینه‌ی هیستری (۱۸۹۵)؛

۲. دوره خودکاوی^۴، از ۱۸۹۵ میلادی تا ۱۸۸۹ میلادی؛

۳. دوره ارائه اولین سیستم روان‌شناسی تحلیلی یعنی روان‌شناسی نهاد، که اصولاً مبتنی بر کتاب‌های تعبیر رویا (۱۹۰۰) و سه مقاله در زمینه‌ی جنسیت^۵ بود، که تا سال ۱۹۱۴ میلادی طول کشید؛

۴. دوره روان‌شناسی خود، که از ۱۹۱۴ تا هنگام مرگ او به سال ۱۹۳۹ میلادی طول کشید. این دوره‌ی نهایی شرح کامل نظریات اولیه و ترویج آنها را در بر می‌گیرد.

⁴ self-analysis

⁵ Three Essays on Sexuality

در طی دوره‌ی اول، فروید از روش پالایش روانی، که از بروئر آموخته بود، استفاده می‌کرد. در روش پالایش روانی، بیمار تحت هیپنوتیسم تجارت در دنک خود را به خاطر می‌آورد و عواطف مربوط به آنها را بیان می‌کند و بدین طریق از شر آنها خلاص می‌شود. در پالایش روانی، فروید برای کاوش ذهن بیماران از شیوه‌ی اصرار کردن استفاده می‌کرد.

در این دوره، تنها تفاوت فروید با دیگران همان تأکیدش بر امور جنسی بود. به موازات استفاده از این روش، فروید از روش تداعی آزاد نیز برای کشف علل اساسی اختلالات روانی استفاده می‌کرد. در این دوره، فروید روش‌های تداعی آزاد، انتقال، رؤیاهای علایم روان تنزندی و اعمال سهوی را راههایی دانست که بدان وسیله مواد واپس زده وارد خودآگاه می‌شوند.

در دومنین دوره، فروید یک نگرش دوگانه^۶ داشت. از سویی معتقد بود که مغز اندام حیاتی روان انسان و مرکز اندیشه و احساس است و از سوی دیگر، چون در آن زمان نحوه‌ی کارکرد مغز به درستی و دقت کافی شناخته نشده بود، لذا اصرار داشت که روان‌شناسی را باید جدا از فیزیولوژی مغز مورد مطالعه قرار داد.

در سومین دوره، فروید اولین نظام روانکاوی خویش (روان‌شناسی نهاد) را بر سه مفهوم اساسی مبتنی کرد: ناخودآگاهی پویا، نظریه‌ی لیبیدو یا انرژی روانی و انتقال- مقاومت^۷ به منزله‌ی اساس درمان. نظریه‌ی لیبیدو در مفهوم نهایی آن بر فرضیه‌های زیر مبتنی است:

(۱) لیبیدو منبع عملده‌ی انرژی روانی است؛

(۲) یک جریان تکاملی وجود دارد که از مراحل مختلف لیبیدویی ترکیب شده است؛

(۳) انتخاب هدف یا شیء‌گزینی (روابط متقابل افراد) از استحاله و دگرگونی لیبیدو حاصل می‌شود؛

(۴) سائقه‌های لیبیدویی یا ارضا می‌شوند، یا سرکوب، یا از طریق واکنش‌سازی حل و فصل می‌شوند و یا اینکه تصعید می‌شوند. برای اکثر نیازهای غریزی تصعید طبیعی‌ترین نحوه‌ی سازگاری است؛

(۵) سازمان منش فرد بر اساسی شیوه‌های مختلف ارضای غایبی بیولوژیک ساخته می‌شود و

(۶) نوروز یک نوع تثبیت یا بازگشت به مرحله‌ای از میل جنسی دوره طفویلت است. به علاوه هر چه تثبیت زودتر رخ دهد یا بازگشت عمیق تر باشد، بیماری روانی شدید تر است.

✓ منظور فروید از ناخودآگاهی پویا آن دسته از ناخودآگاهی بود که به علت اضطراب سرکوب شده است.

سومین مبنای اولین نظام روانکاوی که اساس روان‌درمانی است، همان پدیده‌ی انتقال و مقاومت است. منظور از انتقال، مجموعه‌ی روابط عاطفی موجود بین مراجع و درمانگر است. از لحاظ تئوری، این روابط عاطفی به افرادی ارتباط دارد که در دوران کودکی طفل مرجع قدرت بوده‌اند. منظور از مقاومت هم، تمام چیزهایی است که جلوی پیشرفت درمان را می‌گیرند. از همان ابتدا انتقال و مقاومت از ویژگی‌های خاص روانکاوی به حساب می‌آمد.

فروید، به رغم عمق و موقیت نظام اولیه‌ی روانکاوی خویش، پیوسته از اصول نظری و نتایج عملی آن ناراضی بود. این ناراضیتی به چهارمین دوره‌ی تکامل نظریات او، یعنی دوره‌ی روان‌شناسی «خود»^۸ انجامید. روان‌شناسی خود مربوط به درک کل شخصیت است که از سال ۱۹۲۳ میلادی به بعد تمام موضوع روانکاوی حول این محور متتمرکز بوده است. فروید بیست سال آخر زندگی خویش را صرف تهیه‌ی چهارچوبی فلسفی برای تئوری واپس‌زنن و راههای متعدد خودآگاه کردن امیال واپس‌زده کرد و این فلسفه‌ی جدید را «متاپسیکولوژی»^۹ نامید.

• مفاهیم بنیادی نظریه‌ی فروید

الف) نظریه‌ی شخصیت

این ویژگی‌ها از نظر لیبرت و اشپیگلر^{۱۰} (۱۹۷۰) عبارتند از:

(۱) نظریه‌ی شخصیت در روانکاوی ماهیتی ساختی دارد؛

(۲) نظریه‌ی شخصیت در روانکاوی فرایندی پویا است؛

(۳) نظریه‌ی شخصیت در روانکاوی فرایندی تکاملی است و

⁶ dualistic

⁷ transference-resistance

⁸ ego

⁹ metapsychology

¹⁰ Liebert & Spiegler

۴) نظریه‌ی شخصیت در روانکاوی بر یک نقطه‌ی جبری مبتنی است.

دیدگاه ساختی شخصیت در نظریه روانکاوی:

فروید درابتدا شخصیت را با توجه به سطوح آگاهی موردن توجه قرار داد و آن را شامل بخش‌های خودآگاه، نیمه خودآگاه و ناخودآگاه می‌دانست. خودآگاه شامل مجموعه چیزهایی است که خود در لحظه معین از زمان از آنها آگاه است. فقط جزء بسیار کمی از افکار، تصورات و خاطرات در خود آگاهی ما قرار دارند. بنابراین ذهن ما کوه بخی است که در آب قرار دارد. از این رو انسان ذاتاً ناخودآگاه است.

نیمه خودآگاه عبارت است از ادراک‌ها و شناخت‌هایی که در خودآگاهی قرار ندارند، ولی به راحتی یا با کمی کوشش می‌توان آنها را به سطح خودآگاهی آورد. مهم ترین قسمت ذهن ناخودآگاهی است. افکار ناخودآگاه بر خلاف نیمه خودآگاه فقط به شکل‌های نمادین و مبدل وارد خود آگاهی می‌شوند. ناخودآگاهی از احساسات، تمایلات و حالاتی به وجود آمده است که در کنترل اراده نیست و به قوانین منطقی، زمان و مکان محدود نمی‌شود. برحسب زمان رویداد تنظیم نمی‌شود و با سپری شدن زمان از بین نمی‌روند. درک رابطه زمانی بر عهده‌ی ضمیر ناخودآگاه مبتنی بر امر لذت است و از قلمرو اخلاق خارج است و با واقعیت‌های خارجی ارتباطی ندارد. فعالیت‌های ضمیر ناخودآگاه بسیار قوی تر از فعالیت‌هایی ضمیر خودآگاه است. دلایل فروید برای اثبات ضمیر ناخودآگاه: ۱- اجرای تلقینات درخور بعد از خواب مصنوعی ۲- معانی نهفته در رویاها ۳- لغتش ها ۴- تجلی ناگهانی افکاری که در حوزه خودآگاهی نیست و حل مشکلات به طور ناخودآگاه ۵- بیماری‌های که منبع روانی آنها مشخص نیست ۶- درمان‌های موققی که به علت اعتقاد به ضمیر ناخودآگاه حاصل شده‌اند.

در سال ۱۹۲۳ فروید در نظریه خودش تجدید نظر کرد و سه حالت بنیادی دیگری را به نام‌های نهاد، خود، و فراخود معرفی کرد. در نظر فروید تعامل و تعارض پویای این سه ساخت تعیین کننده رفتار است. در نظریه جدید وظایفی که قبل از توسعه فروید به ناخودآگاهی اسناد داده می‌شندند به نهاد نسبت داده می‌شود.

نهاد:

نهاد منشأ همه سائق‌ها یا منبع همه غراییز است: این واژه را برای اولین بار روانکاو آلمانی گوداک مطرح کرد. درابتدا فروید معتقد بود که میل جنسی تنها سائقی است که وجود دارد. اما بعد از تئوری غراییز دوگانه معتقد شد و میل جنسی و تهاجم را به عنوان غراییز دوگانه مطرح کرد. نهاد، عنصر زیستی است. تنها عملکرد نهاد برطراف کردن فوری هیجان‌هایی است که بر اثر تحریکات درونی یا بیرونی در ارگانیسم بروز کرده‌اند. به عقیده فروید این عملکرد نهاد تأمین کننده اصل لذت است که به وسیله آن انسان را از تنفس می‌رهاند. نهاد فکر نمی‌کند بلکه فقط می‌خواهد یا عمل می‌کند. نهاد عمده‌ای ناهشیار یا خارج از آگاهی است. نهاد دستگاهی انعکاسی است که تمام هیجان‌های حسی را از راه‌های حرکتی دفع می‌کند. ناکامی‌ها و ناراحتی‌هایی که طفل در راه ارضاء تنفس‌ها با آنها مواجه می‌شود، عامل تحریک کننده برای نهاد دانسته می‌شود. این گونه نمو جدید نهاد به عنوان فرآیند نخستین معروف است.

فرآیند نخستین به این معنی است که دستگاه روانی از راه ادراک حسی شیء خاصی که تنفس را کاهش می‌دهد، یک تصویر خاطره‌ای در نهاد باقی می‌گذارد و این تصویر موجب یادآوری آن شیء می‌شود. درنتیجه فرآیند نخستین نهاد نمی‌تواند بین تصویر خاطره‌های یک شیء و خود شیء تمایزی قائل شود و از این رو نمی‌تواند به طور موثری تنفس را کاهش دهد. خواب‌ها و خیال‌ها و تخیلاتی که موجب تنفس می‌شوند از فرآیند نخستین سرچشمه می‌گیرند. رفع موثر تنفس ارگانیسم از راه فرآیند ثانوی میسر است که به بخش "خود" شخصیت مربوط می‌شود. نهاد برخلاف خود و فراخود از تشکیلات خاصی برخوردار نیست و چون با دنیای خارج تماس ندارد، از طریق تجربه نمی‌توان آن را تغییر داد. بلکه به وسیله خود می‌توان آن را مهار و یا تعدیل کرد.

نهاد فقط تابع ارضای غراییز و تابع اصل لذت است. پایین‌تر از این اصول اخلاقی نیست و از هیچ‌گونه عقل و منطقی تبعیت نمی‌کند. عدم تعقل، خودخواهی و لذت طلبی و حفظ مشخصات کودکانه در سرتاسر عمر را می‌توان از صفات باز آن دانست.

*نکته: شرح حال نویسی، درد دل با دیگران و سوال کردن از خود، جزو روش‌های پی بردن به محتویات ناخودآگاه است.

خود:

خود بخش سازنده شخصیت است که با توجه به واقعیت دنیای خارج عمل می‌کند و آن دسته از تمایلات نهاد را که با دنیای خارج تضاد دارند، تعديل، ضبط و کنترل می‌کند. خود از نهاد سرچشمه می‌گیرد و رشد می‌کند. به این معنی که برای عملکردش مقداری از انرژی روانی نهاد را به خودش اختصاص می‌دهد. خود برخلاف نهاد که تابع اصل لذت است از اصل واقعیت تبعیت می‌کند و نیروی خویش را تا زمانی که موقعیت مناسب برای تخلیه آن پیش نیامده است به تعویق می‌اندازد. خود به دنبال خنثی کردن لذت جویی نهاد نیست، بلکه می‌کوشد برای نیل به واقعیت نیروی نهاد را متوقف کند. خود، عنصر روان شناختی است. خود هشیاری را کنترل می‌کند و سانسور جی است. خود طبق اصل واقعیت عمل می‌کند، تغکر منطقی را انجام می‌دهد و اعمال را برای ارضاء کردن نیازها برنامه ریزی می‌کند. خود تصورات ذهنی را از واقعیت‌های دنیای بیرون متمایز می‌کند.

هدف فرآیند نخستین این است که موقعیت یا شیوه‌ای را تصور کند که برای ارضی یک نیاز لازم است در حالی که هدف فرآیند ثانوی این است که موقعیتی را به وجود آورد که در آن لذت واقعی بدست می‌آورد. بنابراین خود با تفکر واقعی به شیوه حل مسئله مشخص می‌شود و قرارگاه فرآیندهای عقلانی است. خیال‌بافی نمونه ای از فرآیند های ثانوی است، گرچه ما از تخیل لذت بخش خیال‌بافی محظوظ می‌شویم، ولی حالت تخیل را با واقعیت اشتباه نمی‌کنیم و این همان چیزی است که در فرآیند اولیه در خواب دیدن شبانه حاصل می‌شود.

فروید "خود" را به سوارکاری تشیه کرده است که هرچه مهارت و تجربه اش بیشتر باشد، بهتر می‌تواند عنان مرکب خویش را (که همان نهاد است) در دست داشته باشد. خود دارای دو سطح متوجه نیازها و غرایز درونی است و دیگری از طریق ادراک حسی با واقعیت محیط خارج مربوط می‌شود. نقش خود ایجاد موازنی بین این دو سطح ادراکی است. در شخص متعادل خود به معنای قوه مجریه است و بر نهاد و فراخود نظارت می‌کند. فرآیند ثانوی که بر فرآیند نخستین تسلط دارد اصل واقعیت را عملاً به اجرا درمی‌آورد.

- ✓ رشد و تکوین خود تحت تاثیر عوامل محیطی وارثی صورت می‌گیرد.

فراخود:

فراخود بیان درونی ارزش‌های اجتماع و والدین فرد است. فراخود، عنصر اجتماعی است. فراخود با پاداش‌ها و تنبیه‌های روان‌شناختی ارتباط دارد. فراخود پاداش‌ها، احساس‌های غرور و خوددوستی و تنبیه‌ها، احساس‌های گناه و حقارت هستند.

کوشش فراخود بیش‌تر برای نیل به آرمان‌هast تا واقعیت. روانکاوی فراخود را به دو جزء تقسیم کرده اند:

(۱) یکی خودآرمانی است که الگوهای رفتاری خود را براساس خواسته‌های اجتماع تبیین می‌کند. خود آرمانی همانند والدین به خود برای انجام عمل مقبول در یک موقعیت اخلاقی پاداش می‌دهد.

(۲) جزء دوم، وجود اخلاقی: وجود اخلاقی در قبال اعمال و افکاری که اجتماع آنها را جایز نمی‌داند، با ایجاد احساس گناه در خود آن را تنبیه می‌کند.

(۳) نقش فراخود در بزرگسالی به سه طریق قابل بررسی است:

(۴) برخلاف خود که کشش نهاد را به تعویق می‌اندازد، فراخود مانع از بروز آن می‌شود.

(۵) فراخود در صدد ترغیب خود است تا بجای پرداختن به هدف‌های واقعی به انجام فعالیت‌های اخلاقی بپردازد.

(۶) فراخود انسان را به سوی کوشش‌هایی سوق می‌دهد که مقصودش نیل به کمال است.

به نظر فروید وجود اخلاقی ذاتی نیست و باید عکس آن را صادق دانست. نوزاد هیچگونه علاقه‌ای به رفاه دیگران ندارد و صرفاً به ارضی آنی نیازهای خویش علاقه‌مند است. رشد فراخود در کودکان از سنین ۴ تا ۹ سالگی با درونی کردن ارزش‌های والدین شروع می‌شود. این فرآیند درونی کردن ارزش‌های والدین براساس ۴ مفهوم مربوط به هم توصیف می‌شود: درونی کردن، تتفیق کردن، درون فکنی و همانندسازی. در روانکاوی فرآیندی که در آن ارزش‌ها و نگرش‌ها اجتماعی بخشی از شخصیت کودک می‌شود. به عنوان کلی درونی کردن نامیده می‌شود.

تتفیق کردن به مکانیسمی آطلاق می‌شود که به آن وسیله عمل درونی کردن صورت می‌گیرد. بنابراین تلفیق کردن مکانیسم اولیه درونی کردن است. درون فکنی زمانی به‌موقع می‌پیوندد که خود یا فراخود موانع جزئی و یا عمدی ای بر سر راه یکی از کشش‌های نهاد فراهم آورند. در متون روانکاوی واژه همانندسازی به ۳ صورت تعریف شده است:

(۱) فرآیند ادراکی که به وسیله آن فرد می‌توان تصورات ذهن خود و اشیاء یا حوادث دنیای خارج تمایز قائل می‌شود و یا آنها را با هم مطابقت می‌دهد.

(۲) مکانیسمی برای حل عقده ادیپ، از طریق همانندسازی با والد همجننس.

(۳) تجربیات موفقیت‌آمیز تماس‌های کودک با والدینش در صورتی به رشد شخصی منجر می‌شود که کودک بتواند از راه مشابه کردن خود با والدین، تصویراش را با عالم واقع تطبیق دهد. این فرآیند را همانندسازی تابعی نامند که اساس تکوین فراخود است.

فراخود جانشین والدین در درون فرد است که بعد از حل عقده ادیپ در سنین ۵ تا ۶ سالگی تشکیل می‌شود. فراخود پس از تشکیل بصورت خودکار عمل می‌کند. نهاد و فراخود هر دو ویژگی مشترکی دارند و آن این است که عملکرد هردو آن‌ها غیر تعلقی است. و هر دو واقعیت را قلب و تحریف می‌کنند. فروید نهاد را به منزله‌ی نیروهای حیات‌بخش و خود و فراخود را به منزله‌ی رشد اجتماعی و تربیتی قلمداد می‌کند. نهاد و فراخود هر دو یک ویژگی مشترک دارند و آن این است که عملکرد هر دوی آنها غیر تعلقی است و هر دو واقعیت را قلب و تحریف می‌کنند.

✓ "خود" شامل بخش هوشیار، نیمه هوشیار و ناهوشیار است.

✓ "فراخود" شامل نیمه هوشیار و ناهوشیار است.

- ✓ "نهاد" کاملاً ناهوشیار است.
- ✓ زمانی که کودک خود را با والدین همانند می‌کند، خود را با معیارها و آرمان‌های آنان نیز همانند می‌کند. پس فراخود درباره "قابلیت پذیرش" افکار، احساسات و رفتار انسان قضاؤت می‌کند.

رابطه‌ی بین اجزای مختلف شخصیت:

ارتباط اجزای مختلف شخصیت را با یکدیگر می‌توان به دو صورت توجیه کرد. یکی رابطه‌ی بین سه قسمت نهاد، خود و فراخود و دیگر رابطه‌ی بین این سه قسمت با سطوح مختلف آگاهی. در مورد قسمت اول باید به خاطر آورد که به هنگام تولد فقط نهاد وجود دارد. بعداً، در نتیجه‌ی واکنش فرد در مقابل واقعیات، «خود» از نهاد به وجود می‌آید و سرانجام فراخود از «خود» نشأت می‌گیرد و به منزله‌ی بعد اخلاقی و اجتماعی شخصیت محسوب می‌شود. پس از تکمیل رشد این سه بخش، انرژی روانی که در ابتداء صرفاً به نهاد تعلق داشت، اکنون بین نهاد، خود و فراخود تقسیم می‌شود.

خود میان سه نیروی اصلی که بر انسان تأثیر می‌گذارند نقش واسطه را ایفا می‌کند. این سه نیرو عبارتند از خواسته‌های نهاد، شرایط و مقتضیات عالم واقع و محدودیت‌های اعمال شده از سوی فراخود. اگر «خود» (من) تواند بین این نیروهای سه‌گانه آشتبانی برقرار کند، تعادل وجودی فرد از میان می‌رود و آرامش روانی جای خود را به کشمکش روانی می‌دهد. باید متذکر شد که مفاهیم نهاد، خود و فراخود ساخته‌هایی فرضی هستند. در زمینه‌ی ارتباط نهاد، خود و فراخود با سطوح آگاهی می‌توان گفت که اصولاً ارتباط بین ساخته‌های قبلی و جدید این است که تمام نهاد ناخودآگاه است، اما تمام ناخودآگاهی نهاد نیست.

شخصیت به مثابه فرایندی پویا

در مبحث پویایی شخصیت، فروید، مثل دیگر نظریه‌پردازان شخصیت، معتقد بود که برای تدوین یک نظریه‌ی کامل از شخصیت باید منابع انگیزش رفتار انسان را مورد مطالعه قرار داد. به نظر فروید، این منبع انگیزش رفتار که در درون خود انسان قرار دارد به نام لیبیدو یا انرژی روانی معروف است. از نظر فروید، روان انسان صحنه‌ی ارتباط متقابل نیروهای عاطفی پویا تلقی می‌شود که آن را دیدگاه ژنتیک-پویا نیز می‌نامند. انرژی دارای انواعی است که تمام آنها از نظر علم فیزیک قابل تبدیل به یکدیگرند. فروید بر این عقیده بود که علاوه بر اشکال فیزیولوژیک انرژی، نوع دیگری از انرژی روانی نیز موجود است که در روندهای روانی نظیر ادراک، یادآوری، اندیشه و تفکر و غیره به کار می‌رود. به نظر فروید، انرژی روانی عمدتاً انرژی غریزی است و انرژی غریزی خاصی که فروید بدان توجه دارد، بیشتر همان انرژی وابسته به غرایز جنسی است که از آن با نام لیبیدو سخن می‌گوید.

- ✓ لیبیدو نیروی محرکی است که انسان را به جنبش و تکاپو وا می‌دارد.
- ✓ انرژی روانی، نیروی خود را از غرایز کسب می‌کند.

برای مثال هنگامی که فکر می‌کنیم انرژی به نحوی صرف می‌شود و عمل ما به دنبال آن که می‌بینیم برانرژی عضلانی است، درینجا همان انرژی روانی به انرژی عضلانی تبدیل شده است. انرژی روانی نیروی خود را از غرایز کسب می‌کند. غریزه کیفیتی فطری است که فرایندهای روانی را هدایت می‌کند. به عبارت دیگر، غریزه استعداد و یا ضرورت فطری است که موجب می‌شود ارگانیسم، به صورت یکنواخت و ثابت، به یک سلسه محرک‌های معین پاسخ دهد، خصوصیات غریزه عبارتند از هدف، موضوع، سرچشمه و قوه فعلیه.^{۱۱}

حفظ تعادل، بازگشت به حالت اولیه و تکرار اجباری، هدف غریزه را مشخص می‌کند. موضوع غریزه، که در جهان خارج قرار دارد، چیزی است که غریزه می‌خواهد بدان دست یابد و ارضا شود. منبع غریزه، که چندان چیزی از آن نمی‌دانیم، همان وضع فیزیکی و شیمیایی ارگانیزم است و نیازهای جسمانی و کشش‌های روانی شدید و غیرقابل مقاومت آن. قوه‌ی فعلیه‌ی غریزه، همان مقدار نیرو و توانی است که آن غریزه دارد. نهاد، جایگاه غرایز است و غرایز تمام انرژی را در خود دارند. از این رو نهاد را منبع اصلی انرژی روانی می‌نامند که خود و فراخود انرژی‌شان را از آن می‌گیرند.

در عمل انعکاسی که هدفش صرف انرژی برای رفع نیازها و کسب آرامش است، انرژی خود به خود و با عمل حرکتی تخلیه می‌شود. "خود" که فاقد هر نوع انرژی است برای انتقال انرژی از نهاد به فرایندهای پنهانی مثل قوه تمیزی یا حافظه، قضاؤت و... به وجود می‌آید. از آنجایی که فعالیت‌های تعقلی و واقع بینانه "خود" برای ارضای غرایز موفقیت آمیز هستند، سیر انرژی از سوی نهاد به سوی "خود" همواره ادامه دارد. مقدار انرژی روانی خود ثابت است. هرگاه انرژی کسب کند، نهاد، خود یا فراخود یا هر دوی آنها باید مقداری انرژی از دست بدهنند. کارهایی که فرد انجام می‌دهد و چگونگی شخصیت او، تابع نحوی توزیع انرژی روانی است. اگر انرژی روانی به طور متعادل توزیع شود شخصیت پایداری به وجود می‌آورد.

¹¹ impetus

در نظریه روانکاوی غرایز انسان به دو گروه تقسیم می‌شود: گروه اول شامل نیازهای اساسی برای بقاست، مانند تنفس و...، ارضای آن ساده و مستقیم و بدون ایجاد تنفس است. گروه دوم شامل کشش‌های جنسی است. لبیدو یا انرژی روانی، انرژی غرایز جنسی است.

در اینجا واژه جنسیت به تمام فعالیت‌ها و افکار لذت بخش اطلاق می‌شود. نه صرفاً جنبه فعالیت‌های جنسی. انرژی روانی، انرژی است که در تمام فعالیت‌های ذهنی بکار می‌رود و مشابه انرژی جسمانی است.

فروید در آخرین مرحله بحث خود از غرایز، آنها را به دو دسته‌ی جدید تقسیم کرده است:

(۱) غرایزه‌ی زندگی^{۱۲} که شامل لبیدو و اجزایی از غرایزه‌ی «خود» است. غرایزه‌ی زندگی موجود دوستی، عشق، محبت، تولید مثل و صیانت ذات است.

(۲) غرایزه‌ی مرگ^{۱۳}، که بالافصله پس از تولد به کار می‌افتد و تمایل به بازگشت دارد، موجب مرگ و نیستی، کینه و عداوت و انهدام نسل است.

✓ فروید واژه‌ی لبیدو را در ابتدا برای تفهیم انرژی جنسی به کار می‌برد، ولی پس از تجدیدنظر در نظریه‌ی انگیزش خویش، لبیدو را برای تمام غرایز زندگی به کار برد.

شخصیت به مثابه فرایندی تکاملی:

مراحل رشد در نظریه فروید را مراحل روانی - جنسی می‌نامند و معرف آن است که غرایزه جنسی از نقاط حساس جنسی عبور می‌کند. میل جنسی به سه دوره اصلی تقسیم می‌شود: دوره اول، از تولد تا حدود سینین ۳ تا ۵ سالگی یا دوره مناطق سه گانه رشد روانی جنسی. دوره دوم که دوره نهفتگی است، از پنج سالگی تا بلوغ و دوره سوم، دوره بلوغ جنسی که میل جنسی به شکل نهایی خود بروز می‌کند.

مراحله دهانی: در خلال اولین سال زندگی کودک، دهان مهم ترین منبع کاهش تنفس و احساسات لذت بخش است. حالات روانی خاصی مثل وایستگی و به دهان بردن همه چیز از ویژگی‌های مهم کودک است. استراپ معتقد است که مرکز رشد شخصیت کودک در این سن در دهان قرار ندارد، بلکه مجموعه‌ای از صفات نارس بودن، وابستگی لذت درآغوش کشیده شدن لذت از ارتباط نزدیک با انسان‌ها و احساس گرمی. افرادی که در این مرحله دهانی تثبیت شوند، احتمالاً دیدی خوشبینانه به جهان خواهند داشت و دربرگسالی به دیگران وابسته خواهند بود و یا بیش از حد صمیمی و سخاوتمند خواهند بود.

گروهی از پیروان فروید مرحله‌ای دیگری را در رشد دهانی در نظر گرفته‌اند، که با دندان درآوردن کودک همزممان است، در این مرحله کودک از گاز گرفتن و جویدن لذت می‌برد، حالت تهاجم و تخریب دارد و اگر در این مرحله از رشد تثبیت شود، در آینده بدین و غرغرو خواهد شد و حالت تهاجمی خواهد داشت. مرحله دهانی همزممان با از شیر گرفتن کودک پایان می‌پذیرد و از این رو از شیر گرفتن کودک مهم ترین تعارض دوران دهانی به شمار می‌رود. هرچقدر ترک پستان مادر و ترک لذت حاصل از مکیدن آن برای بچه مشکل تر باشد مقدار لبیدو باقی مانده در مرحله دهانی بیشتر خواهد بود.

مراحله متعددی: احساس لذت در کودک ابتدا از تخلیه مدفع و سپس از نگه داری آن حاصل می‌شود. در خلال سال دوم والدین از بچه‌های خود انتظار دارند که ادرار و مدفع خود را کنترل کنند. بنابراین تعارض عده مرحله متعددی تعارض بین تمایل نهاد به کسب لذت از راه دفع مدفع و قیودات اجتماعی است. کودک ممکن است در کنترل ادرار خود مشکل داشته باشد و بنابراین موجب بالا رفتن سطح انتظار والدین شود. کودک دوحالات را می‌تواند در پیش گیرد: یکی به وسیله دفع ادرار برای موقعی که برای والدین ناراحت کننده است واکنش نشان دهد. کودکی را که با این شیوه به مقابله رفتار والدین برمی‌خیزد کودکی می‌نامند که منش تهاجمی متعددی دارد (سادیکوآنال).

در حالت دوم ممکن است کودک خواسته‌های والدین را از راه نگهداری مدفع برآورده کند. این امر به خودی خود لذت آور است کسانی که صفاتی مانند خست و احتکار و تملک واستقلال از خودنشان می‌دهند، دارای منش نگهدارنده متعددی هستند.

✓ نخستین بروخد و تجربه کودک با انظباط و قدرت خارجی، تربیت برای اجابت مزاج است.

مراحله آلتی یا فالیک: در حدود ۴ تا ۵ سالگی لبیدو در محل دستگاه تناسلی متumerک می‌شود. توجه کودکان به دستگاه تناسلیشان جلب می‌شود و با دستکاری آن و استمناء لذت می‌برند، به علاوه کودکان درمورد مسائل جنسی و تولید مثل کنچکاوی نشان می‌دهند. تعارض مرحله آلتی، آخرین تعارضی است که کودک با آن مواجه می‌شود. این تعارض همان خواست ناخودآگاه کودک به تملک والد ناهمجنس و در عین حال دوری از والد همجنس است که عقده ادیپ نام دارد.

¹² eros

¹³ thanatos

حل عقده ادیپ در پسaran زمانی رخ می‌دهد که با پدران خود همانندسازی کنند (همانند سازی دفاعی). در مرحله آلت کودک یا از اضطراب ناشی از اختگی به سر می‌برد (افراد مذکور). و یا تحت تاثیر رشک آلت است (افراد مونت). عقده ادیپ در دختران را دختران را عقده الکترا می‌نامند که بسیار پیچیده تر است. رشک آلت تا حدودی شبیه به اضطراب اختگی است، با این تفاوت که رشک آلت با ترس از انتقام توسط مادر توأم نیست، زیرا تنبیه اختگی برای آن معنی و مفهومی ندارد. در حالی که اضطراب اختگی پسر را برمی‌انگیزد تا از آرزوهای ناممشوش چشم بپوشد.

همانندسازی که دختر با مادر انجام می‌دهد و تمایلش نسبت به پدرش را سرکوب می‌کند، همانند سازی دفاعی نام دارد. به اعتقاد فروید حل عقده ادیپ از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا پیدایش تمام بیماری‌های روانی به حل ناموفق این عقده مربوط می‌شود.

✓ چون فراخود جای عقده ادیپ را می‌گیرد، آن را وارت عقده ادیپ می‌دانند.

نکته مهم: در پسaran عقده ادیپ زمانی از بین می‌رود که اضطراب اختگی ظاهر می‌شود. ولی در دختران اضطراب اختگی (رشک آلت) مقدمه ادیپ (الکترا) است. دوره کمون (نهفتگی) : ۵ تا ۱۲ سالگی و پس از ادیپ ظاهر می‌شود. لبیدو از نظر غرایز جنسی تحرکی ندارد و در حالت نهفتگی است. در این دوره انرژی ادیپ در کانال‌های تحصیل، ایجاد روابط انسانی، سرگرمی‌ها و ... صرف می‌شود و رشد هوشی و اجتماعی و اخلاقی کودک پیش می‌رود.

► با مکانیسم "همانند سازی" استعدادهای بالقوه و پنهان "خود" فعال می‌شود. فرد واقعیت اشیای بیرونی را درک می‌کند و افکار منطقی بوجود می‌آیند. در نتیجه‌ی همانندسازی، انرژی بجای تمرکز بر فعالیت نخستین، بسوی فرآیند ثانوی کشانده می‌شود.

► پسaran از طریق "همانند سازی دفاعی" با پدر می‌خواهد لذتی را که از تملک مادر حاصل می‌شود را بدست آورند. ولی دختران از طریق همانندسازی دفاعی با مادر، تمایل خود را نسبت به پدر سرکوب می‌کنند.

► رشک آلت در دختران به طریق زیر برطرف می‌شود: ۱-انتقام علیه مردان ۲-تحقیق آرزو (دختر سعی می‌کند خود را بجای مرد بگذارد) ۳-همانندسازی دفاعی با مادر

► همانندسازی‌هایی که برای حل عقده ادیپ یا الکترا انجام می‌گیرد، پایه و اساس تشکیل منش کودک، نوع وابستگی‌ها، خصوصیات، میزان نرینگی و مادینگی او را تعیین می‌کنند و در تشکیل فراخود موثرند.

مرحله جنسی: دومین مرحله رشد روانی - جنسی، مرحله رشد جنسی است که از آغاز بلوغ تا پیری ادامه دارد. در این مرحله لبیدو مجدداً در ناحیه اندام تناسلی متمنکر می‌شود. با این تفاوت که بجای آنکه متوجه خود باشد، متوجه جنس مخالف است. فردی که با موفقیت از این مرحله جنسی گذشته باشد و مقدار زیادی از انرژی لبیدوی او در مراحل قبلی ثبت نشده باشد، فردی است که می‌تواند زندگی طبیعی و بدون بیماری داشته باشد و از ارتباط با جنس مخالف لذت ببرد.

در تکامل روانی - جنسی دو دلیل می‌تواند باعث بروز مشکل دریک مرحله شود: ۱- نیازهای خاص آن مرحله از رشد روانی - جنسی برآورده نشده است (محرومیت) ۲- نیازها به قدری به شکل افراطی ارضا شده اند که فرد از ترک آن مرحله اکراه دارد (زیاده روی) هردو به ثبت در آن مرحله از رشد منجر می‌شود. ثبت یعنی به جای گذاشتن بخشی از انرژی لبیدو به طور ثابت در مرحله قبلی از رشد.

دیدگاه جبری رشد شخصیت

فروید دیدگاه جبری یا علی را در نظریه‌ی شخصیت انسان به این طریق توصیف می‌کند که، تمام رفتار انسان به وسیله‌ی نیروهایی که در درون او قرار دارند تعیین می‌شود و به وجود می‌آید و بنابراین، رفتارهای انسان دارای معنی است. یکی از اولین و در عین حال مهم‌ترین مشاهدات بالینی فروید این بود که او دریافت حتی علت ساده‌ترین اتفاقات رفتار انسان را می‌توان در عوامل بسیار پیچیده‌ی روانی، که حتی خود انسان نیز ممکن است کاملاً به آنها ناآگاه نباشد، جستجو کرد. شاید بهترین معرف چنین اتفاقاتی را بتوان در اعمال سهوی و لغزش‌هایی یافت که در نوشتن، گفتن و خواندن بروز می‌کند. این اشتباهات، به نظر فروید، مؤید نوعی از افکار و احساسات درونی فرد و خواسته‌ای واقعی است.

تظاهرات و تجلیات روان ناخودآگاه به صورت اعمال سهوی از انسان صادر می‌شود و گرچه این اعمال به هنگام بررسی سطحی بیهوده و بی‌معنی به نظر می‌آیند، اما همان‌گونه که، به اعتقاد فروید، در بازگویی رؤیا از جنبه‌ی بیرونی به جنبه‌ی درونی آن راه پیدا می‌کنیم، در اعمال سهوی هم می‌توان از صورت ظاهر به وجه نهایی و به عبارت دیگر به معنی و اصلی آن پی برد. اعمال سهوی می‌بین صور حقیقی اندیشه‌های آدمی است و در حقیقت، سهو و اشتباهی در کار نیست، بلکه این اعمال حاصل خواست واقعی و ناخودآگاه فرد هستند. فراموشی‌ها و اعمال سهوی و اشتباهاتی که در زندگی روزانه‌ی تمام افراد به وفور دیده می‌شود، نشانه‌هایی از جبر روانی است.

ب) ماهیت انسان

فروید ماهیت انسان را به شکل خاصی تصویر می‌کند. به نظر او انسان ذاتاً نه خوب است و نه شرور، بلکه از نظر اخلاقی خنثی است. فروید انسان را ماحصل نهایی رشد تدریجی (تکامل) می‌دانست و در سرتاسر زندگی اعتقاد خود را نسبت به تکامل انسان حفظ کرد. به اعتقاد فروید، انسان دارای یک اصل فعالیت حیاتی است، او این اصل را با دو واژه انرژی و نیرو مشخص می‌کند. این اصل منحصر به انسان است و او را از سایر موجودات متمایز می‌کند و خواهان کسب قدرت و زندگی دائمی است.

- ✓ انسان به علت ماهیتش براساس کشش‌های غریبی عمل می‌کند.
- ✓ ماهیت انسان ذاتاً خوب یا بد نیست، بلکه بی‌تفاوت است.

بدی و شرارت موقعي است که عمل منطقی انسان زیر نفوذ کشش‌های غریبی قرار می‌گیرد، بدون آنکه انسان این کشش‌ها را بشناسد و یا در صدد کنترل آنها برآید. زمانی که انسان رابطه‌ی میان تمایلات خود و سایر عوامل محیطی را شناخت، گرچه ممکن است نتواند این تمایلات را کنترل کند، ولی حداقل خواهد توانست از طریق دانش و اطلاعاتش در تعديل آنها بکوشد. فروید تمدن بشری را نتیجه واپس زدگی می‌داند و وجود اراده و آزادی انسان را نفی می‌کند و او را تابع عوامل جبری و یا محدودیت‌های اجتماعی می‌داند.

- ✓ از نظر روانکاوی انسان تابع اصل جبر روانی است. انسان به وسیله نیروهای غریبی ناخودآگاه هدایت می‌شود.

این نیروها را می‌توان به سطح آگاهی آورد و تحت کنترل قرار داد. از این دیدگاه آگاهی باعث آزادی می‌شود و جهل، انسان را به بردگی می‌کشاند. از این رو تسلط اصل جبر روانی کاهش می‌یابد که خودآگاهی انسان افزایش یابد. روی هم رفته دید فروید نسبت به انسان یک دید بدینانه است. وی احساس می‌کرد که قوای غیرعقلانی در ذات انسان آنقدر قوی است که قوای عقلانی بشر در مقابل آن جز در سایه‌ی آگاهی، امکان چندانی برای موفقیت ندارد. از طرف دیگر، چون روانکاوی یک نظام درمانی است و در صدد بهبود وضع انسان برمی‌آید، می‌توان آن را نگرشی خوش بینانه به حساب آورد.

- ✓ خصوصیت ویژه اصل فعالیت حیاتی: عملکرد منطقی است. هدف انسان رفتاری منطقی و با بصیرت است و هدف این اصل این است که قدرت تسلط شخصی را بر خویشتن و محیط از راه کنترل تغیر گسترش دهد.

ج) مفهوم اضطراب و بیماری‌های روانی

در نظر فروید، انسان متعارف کسی است که مراحل رشد جنسی- روانی را با موفقیت گذرانده باشد و در هیچ یک از مراحل بیش از حد ثبت نشده باشد. از نظر او، کمتر انسانی متعارف به حساب می‌آید و هر فردی به نحوی از انحا غیرمتعارف است. در حوزه‌ی روان‌شناسی، انسان‌های غیرمتعارف و روانی را به دو دسته‌ی مهم تقسیم کرده‌اند. یکی افرادی که اختلالات عصبی و روان نزندی دارند و دیگر افرادی که حالات شدید روانی دارند و آنها را افراد روان‌پریش^{۱۴} می‌نامند. هسته‌ی مرکزی حالات روان نزندی یا نوروتیک، اضطراب است و اضطراب، مرحله‌ی اول نوروز به شمار می‌رود. نوروزها کوششی برای تسکین اضطراب‌هایی هستند که بر اثر تعارض‌ها ایجاد شده‌اند. در مکتب فروید، اضطراب یک ترس درونی شده است، ترس از اینکه مبادا تجارب دردآور گذشته یادآوری شوند. تجاربی که با تنبیه و ممانعت از ارضی کشش‌های غریبی همراه بوده‌اند. کشش‌های غریبی نامطلوب موجب اضطراب می‌شوند و به «خود» اعلام خطر می‌کنند. اضطراب، واکنش ناآگاهانه‌ای در برابر تمایلات سرکوفته است و علامت اخطاری است به «خود»، مبنی بر اینکه کشش غریبی نامطلوب که در گذشته موجب ناراحتی و موجد درد شده است، اینک دارد مجدداً بروز می‌کند. اضطراب با احساس ترس مترادف است؛ با این تفاوت که ترس منشأ خارجی دارد، ولی اضطراب منشأ درونی دارد.

انواع اضطراب: فروید اضطراب را به سه دسته تقسیم می‌کند:

- ۱) اضطراب ناشی از دنیای خارج یا اضطراب عینی که در آن منشاء خطر در دنیای خارج قرار دارد. مانند ترس از حیوانات وحشی
- ۲) اضطراب روان نزندی است که منشاء‌آن ادراک خطری است که از غرایز ناشی می‌شود. اضطراب روان نزندی از تعارض و کشمکش میان نهاد و خود سرچشمه می‌گیرد. اضطراب روان نزندی به سه حالت ظاهر می‌شوند: الف- درحالت اول به صورت اضطراب مبهم است که در موقعیت‌های کم و بیش مناسب به سهولت بروز می‌کند ب- به شکل ترس شدید و نامعقول است که آن را ترس مرضی می‌نامند ج- به صورت واکنش‌هایی وحشت زدگی است که بطور ناگهانی و بدون هیچگونه تحریک ظاهری پدیدار می‌شوند.

¹⁴ psychotic