**فهرست**

 عنوان صفحه

[فصل اول: لزوم مشاوره و ضرورت عملی نظریه 2](#_Toc84080942)

[فصل دوم: نظریه روانکاوی فروید 9](#_Toc84080943)

[فصل سوم: نظریه روان‌شناسی فردی آدلر 35](#_Toc84080944)

[فصل چهارم: نظریه درمان عقلانی-عاطفی (الیس) 54](#_Toc84080945)

[فصل پنجم: نظریه درمان مراجع-محوری (راجرز) 67](#_Toc84080946)

[فصل ششم: نظریه رواندرمانی گشتالت (پرز) 87](#_Toc84080947)

[فصل هفتم: نظریه درمان مبتنی بر تحلیل ارتباط محاوره ای (برن) 109](#_Toc84080948)

[فصل هشتم: نظریه واقعیت درمانی (گلاسر) 125](#_Toc84080949)

[فصل نهم: نظریه رفتار درمانی 135](#_Toc84080950)

[فصل یازدهم: درمان شناختی (بک و مایکنبام) 162](#_Toc84080951)

[فصل دوازدهم: روان‌شناسی تحلیلی یونگ 168](#_Toc84080952)

[فصل سیزدهم: رویکرد‌های پُست مدرن 171](#_Toc84080953)

[فصل چهاردهم: نظریة سیستم‌های خانواده 176](#_Toc84080954)

[سوالات درس نظریه های مشاوره و روان درمانی در کنکور 1400 182](#_Toc84080955)

[پاسخ سوالات درس نظریه های مشاوره و روان درمانی در کنکور 1400 184](#_Toc84080956)

[منابع 186](#_Toc84080957)

[منابع بیشتر برای حداکثر تسلط 187](#_Toc84080958)

# 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 حرفه ای مشهور است آغاز شد (البته به صورت یک بعدی و با تاکید بر راهنمایی حرفه‌ای). بدیهی است وقتی که به فرد آزادی بدهند و هنگامی‌که او را تعیین کننده‌ی 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 بشناسد، تصمیمات آگاهانه و معقولی بگیرد و آگاهانه در روند تکامل شخصی و اجتماعی خویش نقش فعالی ایفا کند.هر چقدر جامعه پیچیده تر و گسترده تر شود، ضرورت برقراری نظام راهنمایی در داخل نظام تعلیم و تربیت آن جامعه، بیش‌تر احساس می‌شود.

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

درنظام 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 تصمیم گیری 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. تأثير 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 علمی‌بسیار 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 راهنمایی ها 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 حسنه‌ی یاری دهنده است.

* رابطة حسنه، هسته‌ی اساسی کار است و یاری رساندن، هدف نهایی فرایند مشاوره و روان‌درمانی است.
* **ضرورت عملی نظریه**

یک نظریه، نظام سازمان یافته ای از عقاید است که حداکثر پدیده های مورد نظر ما را تبیین می‌کند. نظریه سازماندهی دانش ما به شیوه ای است که نتیجه اش راهنمای هماهنگ و وحدت یافته ای است برای تفکر، تحقیق و عمل مشاور. نظریه یک انتخاب قراردادی و حتمی‌آلوقوع نیست، نمی‌توان صفاتی از قبیل حقیقت و ابطال را از خصوصیات یک نظریه به شمار آورد. نظریه ها هیچ گاه صحیح یا غلط نیستند، گرچه دلالت‌ها و استنتاج‌های ناشی از آن ها ممکن است صحیح یا غلط باشد. یک نظریه یا مفید است یا مفید نیست، نمی‌توان حکم به اثبات یا نفی آن کرد.

ایجاد یک نظریه از مشاهده حوادث و رویداد های مختلف آغاز می‌شود. از این مشاهدات و تجربیات داده های خاصی گرد می‌آید و سپس حقایق و قانون‌های خاصی از آنها استنتاج می‌شود وآنگاه 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 بکر[[1]](#footnote-1) 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 کنیم.

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 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 هنگامی‌با موفقیت انجام می‌گیرد که انتخاب آن با آگاهی و با توجه به موقعیت صورت گرفته باشد و تقلید محض نباشد.

تأسی جستن به نظریه، معمولاً بر روش کار مشاور از نظر تشخیص، پیش‌بینی، درمان و شگردهای مورد استفاده، تأثیر می‌گذارد و چگونگی‌ فعالیت‌های مربوط به مشاوره و نحوه‌ی 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 ایفا 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[[2]](#footnote-2) (۱۹۶۸) عمل مشاوره و نتایج آن را، دست کم تا حدودی، از انتظارات مراجعان و مشاوران مشتق می‌دانند. 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 مستقیمی‌بر 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 تجارب 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 معمول‌ترین استفاده‌های رایج از این واژه، نظریه شکل واحد و سازمان یافته‌ای از یک سلسله قضایا و موضوعات است که برای پیشگویی و تبیین پدیده‌های قابل مشاهده به کار گرفته می‌شود، آزیپو معتقد است که یک نظریه به منزله‌ی یک بیان تعمیم یافته است که ایجاد تصوری وسیع از وقایع طبیعی را ممکن می‌کند. به نظر هال و لیندزی، معمول‌ترین 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 حتمی‌الوقوع 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 هیچوقت 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 شرتزر 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 استفلر 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.

تعاریفی 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[[3]](#footnote-3) 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»

مهم‌ترین خصوصیات و فوایدی که نظریه برای استفاده‌کنندگان آن در بردارد عبارتند از:

**۱. منظم کردن یافته‌ها**

یک نظریه به یافته‌های تحقیق نظم می‌دهد و پدیده‌های ظاهراً 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 عمده‌ی هر نظریه آن است که به دانشمندان می‌گوید برای پاسخ سؤالات 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 راهنما هستند.

هسته‌ی اساسی هر علمی‌کشف روابط تجربی موجود میان رویدادها و یا متغیرهای مختلف است. وظیفه یا نقش نظریه این است که این فرایند را به شیوه‌ای منظم‌تر 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 تفهیم و تفاهم بیش‌تر با مراجع به چه حقایقی نیاز دارد. همچنین، نظریه مشاور را متوجه نواقص 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.

**4. توان تبيين**

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 گفتیم 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. اولا، یک نظریه‌ی خوب روشن 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 صراحت 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 توسل 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 برشمردیم جامه‌ی عمل پوشاند.

**سوالات طبقه‌بندی‌شده فصل اول**

**1- اکثر نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی در کدام دو عامل مشترک هستند؟ (سراسری 80)**

1) شمول و دلالت 2) تجربه و کاربرد 3) واقعیت و عقیده 4) صراحت و دقت

**2- در مشاوره میان فرهنگی، کدام روش در کار مشاور ترجیح دارد؟ (سراسری 81)**

1) صحبت درمانی 2) فعال- رهنمودی ۳) مشاوره درازمدت 4) پایبندی مشاور به ارزش‌های خود

**3- نظریه‌های مشاوره همانند نظریه‌ها در علوم اجتماعی: (سراسری 81)**

1) به‌ندرت ماهیت علمی خالص دارند. ۲) ماهیت علمی خالص دارند اما تجربه‌ها باید آن را تأیید کنند.

3) دارای جنبه‌های علمی و غیرعلمی‌به‌صورت توأم هستند. 4) برخی نظریه‌ها ماهیت علمی خالص و برخی غیر از آنند.

**4- جنبه مشترک تمامی نظریه‌پردازان مشاوره عبارت است از: (آزاد 81)**

1) ایجاد یک رابطه یاری‌دهنده 2) همدلی ۳) قابلیت تغییر آدمی 4) انسان‌دوستی

**5- نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی در کدام مورد مشترک هستند؟ (آزاد 82)**

1) واقعیت و عمل 2) عقیده تجربه 3) واقعیت و عقیده 4) عمل و تجربه

**6- کدام مورد در نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی به «چراها» پاسخ می‌گوید؟ (آزاد 82)**

1) توان تبین 2) فرضیه‌سازی 3) توان پیش‌بینی 4) تنظیم یافته‌ها

**7- کدام نقش نظریه در مشاوره روان‌درمانی به «چراها» پاسخ می‌گوید؟ (آزاد 83)**

1) توان تبین 2) توان پیش‌بینی 3) ایجاد فرضیه 4) منظم کردن یافته‌ها

**8- کدام نقش نظریه به «چراها» پاسخ می‌گوید؟ (سراسری 84)**

1) توان تبین 2) ایجاد فرضیه‌ها 3) تنظیم یافته‌ها 4) توان پیش‌بینی

**9- کدام مورد جزء ضوابط یک نظریه خوب از دیدگاه استفلر و متنی نیست؟ (سراسری 84)**

1) صراحت و دقت 2) تولید فرضیه و تحقیق بیش‌تر ۳) کشف و تدوین واقعیت‌ها 4) جامعیت در تبیین پدیده‌ها

**10- نظریه‌ها در کدام مورد زیر اشتراک نظر دارند؟ (سراسری 85)**

1) عمل و تجربه 2) عقیده و تجربه 3) واقعیت و عقیده 4) واقعیت و عمل

**11- چهار فایده اصلی هر نظریه علمی در مشاوره کدام است؟ (آزاد 85)**

1) منظم کردن یافته‌ها، ایجاد فرضیه استخراج داده‌ها، توان تبیین 2) کشف رویدادها، توان پیش‌بینی، ایجاد فرضیه، منظم کردن یافته‌ها

3) منظم کردن یافته‌ها، ایجاد فرضیه، توان پیش‌بینی، توان تبیین ۴) ایجاد فرضیه، توان پیش‌بینی، جمع‌بندی نظرات، توان تبیین

**12- به نظر کدام افراد مطالعه نظریه به منطقی کردن رفتار مشاور کمک می‌کند؟ (سراسری 86)**

1) هال و لیندزی 2) کالیس و بکر 3) شرتزر و استون 4) استفلر و متنی

**13- سه ویژگی یک نظریه خوب از دیدگاه استفلر و متنی کدام است؟ (سراسری 87)**

1) نبود تضاد در اصول، جامعیت و صراحت در دقت 2) صراحت و دقت، جامعیت، فهم‌پذیری

3) تبیین پدیده‌ها، تایید یافته‌ها 4) تایید یافته‌ها، صرفه‌جویی، جامعیت

**14- کدام ویژگی نظریه در مشاوره و روان دروانی توان پاسخگویی به چراها را دارد؟ (سراسری 88)**

1) پیش‌بینی 2) تبیین 3) تنظیم یافته‌ها 4) ایجاد فرضیه

**15- این عبارت که «نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی هیچ‌وقت صحیح یا غلط نیستند» از کیست؟ (آزاد 88)**

1) آزپیو 2) هال و لیندزی 3) اسنل بکر 4) شرتزر و استون

**16- به نظر استفلر و متنی (Steffler & Mathney) یک نظریه خوب دارای کدام خصوصیت است؟ (آزاد 88)**

1) تولید فرضیه 2) توان تبیین 3) قدرت پیش‌بینی 4) تنظیم یافته‌ها

**17- استفلر و متنی کدام‌یک را به‌عنوان نحوه تأثیر نظریه مشاوره و روان‌درمانی بر رفتار مراجع معرفی نکرده‌اند؟ (سراسری 89)**

1) تعیین نحوه رفتار مراجع 2) تعیین انتظارات مراجع ۳) تعیین نحوه تفکر مشاور 4) تعیین نحوه رفتار مشاور

**18- به نظر اسنل بکر، عملکرد مشاور در مورد نظریه‌های مشاور و روان‌درمانی کدام است؟ (سراسری 90)**

1) نظریه‌ها را با توجه به موقعیت به کار گیرد. 2) نظریه‌های اساسی را به‌خوبی درک کند.

3) بر نظریه خاص و مشخص تکیه کند. 4) با نظریه‌های گوناگون آشنا باشد.

**19- مشاور با اتکاء به کدام ویژگی نظریه می‌تواند به علت رفتار مراجع پی ببرد؟ (سراسری 92)**

1) تبیین ۲) تعمیم ۳) توصیف ۴) پیش‌بینی

**20- کدام مورد عقیده‌ی آزیپو (osipow) درباره‌ی نظریه است؟ (سراسری 93)**

1) ایجاد تصور از وقایع طبیعی ۲) پیشگویی و تبیین پدیده‌ها 3) فرضیه‌ای تحقق نیافته ۴) بیان روابط موجود بین حقایق

**پاسخ سوالات طبقه‌بندی‌شده فصل اول**

**1- گزینه 3 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: 1- واقعیت: داده‌های رفتاری قابل‌مشاهده است و برای آن تبیین‌هایی جستجو می‌شود. 2- عقیده نگرشی است که افراد بدان وسیله می‌کوشند تا از طریق ارتباط دادن مورد مشاهده‌شده به تبیین‌های متصور، معنی خاصی از داده‌ها استخراج کنند.

**2- گزینه 2** **صحیح است.** بسیاری از مراجعین گروه‌های اقلیت یک رویکرد فعال- رهنمودی را نسبت به یک موضع غیرفعال و غیر رهنمودی ترجیح می‌دهند.

**3- گزینه 1 صحیح است.** نظریه‌ها به‌خصوص در علوم اجتماعی، به ‌ندرت ماهیت علمی خالص دارند.

**4- گزینه 1** **صحیح است.** گرچه از دیدگاه‌های متعدد، نظریه‌پردازان مشاوره و روان‌درمانی باهم تفاوت‌هایی دارند، ولی همگی یک جنبه مشترک دارند و این است که همگی قبول دارند مشاوره و روان‌درمانی یک رابطه حسنه یاری‌دهنده است.

**5- گزینه 3 صحیح است.** به نظر استفلر و متنی اکثر نظریه‌ها در دو عامل مشترک هستند: واقعیت و عقیده.

**6- گزینه 1 صحیح است.** یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل در این نقش، نظریه به چراها پاسخ می‌گوید؛ این‌که چرا وقایع و رویدادهای خاصی در موقعیت‌های خاص رخ می‌دهند.

**7- گزینه 1 صحیح است.** یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل در این نقش، نظریه به چراها پاسخ می‌گوید؛ این‌که چرا وقایع و رویدادهای خاصی در موقعیت‌های خاص رخ می‌دهند.

**8- گزینه 1 صحیح است.** یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل در این نقش، نظریه به چراها پاسخ می‌گوید؛ این‌که چرا وقایع و رویدادهای خاصی در موقعیت‌های خاص رخ می‌دهند.

**9- گزینه 3 صحیح است.** استفلر و متنی پنج ویژگی را برای یک نظریه خوب عنوان می‌کنند: جامعیت، دقت و صراحت، قابل‌فهم بودن، صرفه‌جویانه بودن و توان ایجاد تحقیقات مفید بعدی.

**10- گزینه 3 صحیح است.** شرترز و استون از قول استفلر و متنی؛ نقل می‌کنند که اکثر نظریه‌ها در دو عامل مشترک‌اند؛ واقعیت و عقیده؛ 1- واقعیت: داده‌های رفتاری قابل‌مشاهده است و برای آن تبیین‌هایی جستجو می‌شود. 2- عقیده نگرشی است که افراد بدان وسیله می‌کوشند تا از طریق ارتباط دادن مورد مشاهده‌شده به تبیین‌های متصور، معنی خاصی از داده‌ها استخراج کنند.

**11- گزینه 3 صحیح است.** هر نظریه علمی‌دارای چهار فایده اساسی است که عبارت‌اند از: 1- منظم کردن یافته‌ها؛ 2- به دست آوردن فرضیه‌هایی برای تحقیق؛ 3- توان پیش‌بینی و 4- توان تبیین پدیده‌ها.

**12- گزینه 4 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.

**13- گزینه 2 صحیح است.** نشانه‌های اساسی نظریه خوب عبارت‌اند از: روشن و قابل‌فهم بودن، جامعیت، دقت و صراحت، صرفه‌جویی، که باعث ایجاد تحقیقات مفید بعدی می‌شود.

**14- گزینه 2 صحیح است.** مهم‌ترینخصوصیات و فوایدی که نظریه برای استفاده‌کنندگان آن دارد، عبارت‌اند از: منظم کردن یافته‌ها، ایجاد فرضیات تحقیق، توان پیش‌بینی و توان تبیین.

**15- گزینه 2** **صحیح است.** در نظر هال و لیندزی، نظریه‌ها هیچ‌وقت 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.

**16- گزینه 2 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.

**17- گزینه 3** **صحیح است.** به نظر آنان نظریه مشاور حداقل به دو طریق بر رفتار مراجع اثر می‌گذارد: 1- 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 2) با تعیین آنچه مراجع از مشاوره انتظار دارد و نیز تعیین این‌که او در خلال مشاوره چگونه باید عمل کند. به نظر استفلر و متنی مطالعه نظریه به منطقی کردن رفتار مشاور کمک می‌کند.

**18- گزینه 1 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 مفاهیمی را که برای موقعیت‌های خاص باارزش هستند، انتخاب کند و به کار بندد.

**19- گزینه ۱** **صحیح است.** یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل، این نقش نظریه به «چراها» پاسخ می‌گوید. چرا وقایع و رویدادهای خاصی روی می‌دهند؟

**20- گزینه 1 صحیح است.** آزیپو معتقد است که یک نظریه به منزله یک بیان تعمیم یافته است که ایجاد تصوری وسیع از وقایع طبیعی را ممکن می‌کند.

# فصل دوم: نظریه روانکاوی فروید

فروید در سال 1856 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 جانشین انگیزه‌های سرکوب شده بودند که چنانچه این انگیزه های 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، بعدا 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:

**1-داروین و گسترش علم زیست شناسی:** نظریه داروین بزرگترین کشف علمی قرن 19ام 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.

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

**3-توسعه علم عصب شناسی:** که در قرن 19 ام برای اولین بار به عنوان شاخه ای از علم پزشکی به شمار آمد.

**4-روانپزشکی قرن 19:** در اواخر قرن 19 روانپزشکی تحول و پیشرفت زیادی کرد. قبلا مسمر با گذاشتن دست خود در محل درد بیماران، آنها را معالجه می‌کرد. در آن زمان مسمر بهبود را نتیجه نیروی مغناطیسی حیوانی می‌دانست. مسمر را اولین روان درمانگر تارخ می‌دانند و روش درمان آن را مسمریسم یا مانیدتیسم هم می‌گویند. بعدها پینل کارهای او را دنبال کرد. پینل پدر روان‌شناسی افراد نابهنجار و روانپزشکی است. در اوایل قرن 19 با وجود مخالفت‌هایی که با مسمریسم شد، نهضت جدیدی به نام هیپنوتیسم برای مداوای بیماران شکل گرفت. گر چه سال‌ها از روش هیپنوتیسم استفاده می‌شد. اما فروید دریافت که این روش اثری ناپایدار دارد.

**5-تاثیر علم فیزیک (اصل ثبات انرژی) :** علمای علم فیزیک نیز در روند تکامل فکر فروید تاثیر زیادی داشته اند. یک فیزیکدان بزرگ آلمانی به نام هرمان فن هلم هولتز در قرن 19 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 علمی‌است 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 نوروزها، آغاز کار او (۱۸۸۶) تا چاپ تحقیقاتی در زمینه‌ی هیستری (۱۸۹۵)؛

۲. دوره خودکاوی[[4]](#footnote-4)، از ۱۸۹۵ میلادی تا ۱۸۸۹ میلادی؛

3. دوره‌ی ارائه‌ی اولين سیستم روان‌شناسی تحلیلی یعنی روان‌شناسی نهاد، که اصولاً مبتنی بر کتاب‌های تعبیر رویا (۱۹۰۰) و سه مقاله در زمینه‌ی جنسیت[[5]](#footnote-5) 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.

در طی دوره‌ی اول، فروید از روش پالایش روانی، که از بروئر آموخته بود، استفاده می‌کرد. در روش پالایش روانی، بیمار تحت هیپنوتیسم تجارب دردناک 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، رؤیاها، علایم روان نژندی و اعمال سهوی را راه‌هایی دانست که بدان وسیله مواد واپس‌زده وارد خودآگاه می‌شوند.

در دومین دوره، فروید یک نگرش دوگانه[[6]](#footnote-6) 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 ليبيدو يا انرژی روانی و انتقال- مقاومت[[7]](#footnote-7) به منزله‌ی اساس درمان. نظریه‌ی لیبیدو در مفهوم نهایی آن بر فرضیه‌های زیر مبتنی است:

۱) لیبیدو منبع عمده‌ی 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 براساسی شیوه‌های مختلف ارضای غرایز بیولوژیک ساخته می‌شود و

۶) نوروز یک نوع تثبیت یا بازگشت به مرحله‌ای از میل جنسی دوره طفولیت 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 ناخود آگاهی 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 موفقیت نظام اولیه‌ی روانکاوی خویش، پیوسته از اصول نظری و نتایج عملی آن ناراضی بود. این نارضایتی به چهارمین دوره‌ی تکامل نظریات او، یعنی دوره‌ی روان‌شناسی «خود»[[8]](#footnote-8) انجامید. روان‌شناسی خود مربوط به درک کل شخصیت است که از سال ۱۹۲۳ میلادی به بعد تمام موضوع روانکاوی حول این محور متمرکز بوده است. فروید بیست سال آخر زندگی خویش را صرف تهیه‌ی چهارچوبی فلسفی برای تئوری واپس‌زدن و راه‌های متعدد خودآگاه کردن امیال واپس‌زده کرد و این فلسفه‌ی جديد را «متاپسيکولوژی»[[9]](#footnote-9) نامید.

* **مفاهیم بنیادی نظریه‌ی فروید**

**الف) نظریه‌ی شخصیت**

این ویژگی‌ها از نظر لیبرت و اشپیگلر[[10]](#footnote-10) (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

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 مورد 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 ازآنها آگاه است. فقط جزء بسیار کمی‌آز افکار، تصورات و خاطرات در خود آگاهی ما قرار دارند. بنابراین ذهن ما کوه یخی است که در آب قرار دارد. از این رو روان انسان ذاتا ناخودآگاه است.

نیمه خودآگاه عبارت است از ادراک ها و شناخت هایی که در خودآگاهی قرار ندارند، ولی به راحتی یا با کمی‌کوشش می‌توان آنها را به سطح خودآگاهی آورد.

مهم ترین قسمت ذهن ناخودآگاهی است. افکار ناخودآگاه بر خلاف نیمه‌ خودآگاه فقط به شکل های نمادین و مبدل وارد خود آگاهی می‌شوند. ناخودآگاهی از احساسات، تمایلات و حالاتی به وجود آمده است که در کنترل اراده نیست وبه 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 است. فعالیت ضمیر ناخودآگاه مبتنی بر امر لذت است و از قلمرو اخلاق خارج است و با واقعیت های خارجی ارتباطی ندارد. فعالیت های ضمیر ناخودآگاه بسیار قوی‌تر از‌ فعالیت‌های ضمیر خودآگاه است. دلایل فروید برای اثبات ضمیر ناخودآگاه: 1- اجرای تلقینات درخور بعد از خواب مصنوعی 2- معانی نهفته در رویاها 3- لغزش‌ها 4- تجلی ناگهانی افکاری که در حوزه خودآگاهی نیست و حل مشکلات به طور ناخودآگاه 5- بیماری‌های که منبع روانی آنها مشخص نیست 6- درمان‌های موفقی که به علت اعتقاد به ضمیر ناخودآگاه حاصل شده اند.

در سال 1923 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 قبلا توسط فروید به ناخودآگاهی اسناد داده می‌شدند به نهاد نسبت داده می‌شود.

**نهاد:**

نهاد منشأ همه سائق ها یا منبع همه غرایز 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 ها به تئوری غریزه دوگانه معتقد شد و میل جنسی وتهاجم را به عنوان غرایز دوگانه مطرح کرد. ‌نهاد، عنصر زیستی است. تنها عملکرد نهاد برطرف 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 تنش می‌رهاند. نهاد فکر نمی‌کند بلکه فقط می‌خواهد یا عمل می‌کند. نهاد عمدتاً 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 تنش‌ها با آنها مواجه می‌شود، عامل تحریک کننده برای نمو 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 شئ خاصی که تنش را کاهش می‌دهد،‌ یک تصویر خاطره ای در نهاد باقی می‌گذارد و این تصویر موجب یادآوری آن شئ می‌شود. درنتیجه فرآیند نخستین نهاد نمی‌تواند بین تصویر خاطره‌های یک شئ و خود شئ تمایزی قائل شود و از این رو نمی‌تواند به طور موثری تنش را کاهش دهد. خواب‌ها و خیال‌ها و تخیلاتی که موجب تنش می‌شوند از فرآیند نخستین سرچشمه می‌گیرند. رفع موثر تنش 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 غریزی و تابع اصل لذت است. پایبند ارزش‌ها واصول 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 بارز آن دانست.

**\*نکته: شرح حال نویسی، درد دل با دیگران و سوال کردن از خود، جزو روش های 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، تعدیل، 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 سانسورچی است. خود طبق اصل واقعیت عمل می‌کند، تفکر منطقی را انجام می‌دهد و اعمال را برای ارضا کردن نیازها برنامه ریزی می‌کند. ‌خود تصورات ذهنی را از واقعیت ‌های دنیای بیرون متمایز می‌کند.**‌**

هدف فرآیند نخستین این است که موقعیت یا شیءای را تصور کند که برای ارضای یک نیاز لازم است در حالی که هدف فرآیند ثانوی این است که موقعیتی را به وجود آورد که درآن 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 تشبه 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 ادراکی است: یکی از این دو سطح متوجه نیاز ها و غرایز درونی است و دیگری از طریق ادراک حسی با واقعیت محیط خارج مربوط می‌شود. نقش خود ایجاد موازنه بین این دوسطح 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 عملا 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 تنبیه ها، احساس‌های گناه و حقارت هستند.

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

1. یکی خودآرمانی است که الگوهای رفتاری خود را براساس خواسته های اجتماع تبیین می‌کند. خود آرمانی همانند والدین به خود برای انجام عمل مقبول در یک موقعیت اخلاقی پاداش می‌دهد.
2. جزء دوم، وجدان اخلاقی: وجدان اخلاقی در قبال اعمال و افکاری که اجتماع آنها را جایز نمی‌داند، با ایجاد احساس گناه در خود آن را تنبیه می‌کند.
3. نقش فراخود در بزرگسالی به سه طریق قابل بررسی است:
4. برخلاف خود که کشش نهاد را به تعویق می‌اندازد، فراخود مانع از بروز آن می‌شود.
5. فراخود درصدد ترغیب خود است تا بجای پرداختن به هدف‌های واقعی به انجام‌ فعالیت‌های اخلاقی بپردازد.
6. فراخود انسان را به سوی کوشش‌هایی سوق می‌دهد که مقصودش نیل به کمال است.

به نظر فروید وجدان اخلاقی ذاتی نیست و باید عکس آن را صادق دانست. نوزاد هیچگونه علاقه ای به رفاه دیگران ندارد و صرفا به ارضای آنی نیازهای خویش علاقه مند است. رشد فراخود در کودکان ازسنین 4تا5 سالگی با درونی کردن ارزش‌های والدین شروع می‌شود. این فرآیند درونی کردن ارزش‌های والدین براساس 4 مفهوم مربوط به هم توصیف می‌شود: درونی کردن، تلفیق کردن، درون‌فکنی و همانندسازی. در روانکاوی فرآیندی که در آن ارزش ها و نگرش‌ها اجتماعی بخشی از شخصیت کودک می‌شود. به عنوان کلی درونی کردن نامیده می‌شود.

تلفیق کردن به مکانیسمی‌آطلاق می‌شود که به آن وسیله عمل درونی کردن صورت می‌گیرد. بنابراین تلفیق کردن مکانیسم اولیه درونی کردن است. درون فکنی زمانی به‌وقوع می‌پیوندد که خود یا فراخود موانع جزئی و یا عمده ای بر سر راه یکی از کشش‌های نهاد فراهم آورند. در متون روانکاوی واژه همانندسازی به 3 صورت تعریف شده است:

1. فرآیند ادراکی که به وسیله آن فرد میان تصورات ذهن خود واشیاء یا حوادث دنیای خارج تمایز قائل می‌شود و یا آنها را با هم مطابقت می‌دهد.
2. مکانسیمی‌برای حل عقده ادیپ، از طریق همانندسازی با والد همجنس.
3. تجربیات موفقیت‌آمیز تماس‌های کودک با والدینش در صورتی به رشد شخصی منجر می‌شود که کودک بتواند از راه مشابه کردن خود با والدین، تصوراتش را با عالم واقع تطبیق دهد. این فرایند را همانندسازی تابعی نامند که اساس تکوین فراخود است.

فراخود جانشین والدین در درون فرد است که بعد از حل عقده ادیپ در سنین 5 تا 6 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 آن ها غیر تعقلی 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 تعقلی 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" کاملا 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 قضاوت 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 ابتدا 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 خواست‌های نهاد، شرایط و مقتضیات عالم واقع و محدودیت‌های اعمال شده از سوی فراخود. اگر «خود» (من) نتواند بین این نیروهای سه‌گانه آشتی 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 ساخت‌هایی فرضی هستند. در زمینه‌ی ارتباط نهاد، خود و فراخود با سطوح آگاهی می‌توان گفت که اصولاً ارتباط بین ساخت‌های 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 هنگامی‌که فکر می‌‌کنیم انرژی به نحوی صرف می‌شود و عمل ما به دنبال آن که مبتنی برانرژی عضلانی است، دراینجا 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 سلسله محرک‌های معین پاسخ دهد، خصوصیات غریزه عبارتند از هدف، موضوع، سرچشمه و قوه فعلیه.[[11]](#footnote-11)

حفظ تعادل، بازگشت به حالت اولیه و تکرار اجباری، هدف غریزه را مشخص می‌کنند. 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 فرآیندهای پنهانی مثل قوه تمییز يا حافظه، قضاوت و... به وجود می‌آید. ازآنجایی که فعالیت های 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 هردوی آنها باید مقداری انرژی از دست بدهند. 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.

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 تنش است.

گروه دوم شامل کشش‌های جنسی است. لیبیدو یا انرژی روانی، انرژی غرایز جنسی است.

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

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

۱) غریزه‌ی زندگی[[12]](#footnote-12) که شامل لیبیدو و اجزایی از غریزه‌ی «خود» است. غریزه‌ی زندگی موجد دوستی، عشق، محبت، تولید مثل و صیانت ذات است.

۲) غریزه‌ی مرگ[[13]](#footnote-13)، که بلافاصله پس از تولد به کار می‌افتد و تمایل به بازگشت دارد، موجب مرگ و نیستی، کینه و عداوت و انهدام نسل است.

* فروید واژه‌ی لیبیدو را در ابتدا برای تفهیم انرژی جنسی به کار می‌برد، ولى پس از تجدیدنظر در نظریه‌ی انگیزش خویش، لیبیدو 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 غریزه جنسی از نقاط حساس جنسی عبور می‌کند. میل جنسی به سه دوره اصلی تقسیم می‌شود: دوره اول، ازتولد تاحدود سنین 3 تا 5 سالگی یا دوره مناطق سه گانه رشد روانی جنسی. دوره دوم که دوره نهفتگی است، ازپنج سالگی تا بلوغ و دوره سوم، دوره بلوغ جنسی که میل جنسی به شکل نهایی خود بروز می‌کند.

**مرحله دهانی:** در خلال اولین سال زندگی کودک، دهان مهم ترین منبع کاهش تنش واحساسات لذت بخش است. حالات روانی خاصی مثل وابستگی و به دهان بردن همه چیز از ویژگی های مهم کودک است. استراپ معتقد است که مرکز رشد شخصیت کودک دراین سن در دهان قرار ندارد، بلکه مجموعه ای از صفات نارس بودن، وابستگی لذت درآغوش کشیده شدن لذت از ارتباط نزدیک با انسان ها واحساس گرمی. افرادی که دراین مرحله دهانی تثبیت شوند، احتمالا دیدی خوشبینانه به جهان خواهند داشت و دربزرگسالی به دیگران وابسته خواهند بود و یا بیش از حد صمیمی و سخاوتمند خواهند بود.

گروهی از پیروان فروید مرحله ای دیگری را در رشد دهانی در نظر گرفته اند، که با دندان درآوردن کودک همزمان 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 بدبین و غرغرو خواهد شد و حالت تهاجمی خواهد داشت. مرحله دهانی همزمان 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 لبیبدو باقی مانده در مرحله دهانی بیش‌تر خواهد بود.

**مرحله مقعدی:** احساس لذت در کودک ابتدا از تخلیه مدفوع وسپس از نگه داری آن حاصل می‌شود. درخلال سال دوم والدین از بچه های خود انتظار دارند که ادرار و مدفوع خود را کنترل کنند. بنابراین تعارض عمده مرحله مقعدی تعارض بین تمایل نهاد به کسب لذت از راه دفع مدفوع و قیودات اجتماعی است. کودک ممکن است درکنترل ادرار خود مشکل داشته باشد و بنابراین موجب بالا رفتن سطح انتظار والدین شود. کودک دوحالت را می‌تواند در پیش گیرد: یکی به وسیله دفع ادرار برای مواقعی که برای والدین ناراحت کننده است واکنش نشان دهد. کودکی را که با این شیوه به مقابله رفتار والدین برمی خیزد کودکی می‌نامند که منش تهاجمی مقعدی دارد (سادیکوآنال).

درحالت دوم ممکن است کودک خواسته های والدین را از راه نگهداری مدفوع 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 مقعدی هستند.

* نخستین برخورد و تجربه کودک با انظباط و قدرت خارجی، تربیت برای اجابت مزاج است.

**مرحله آلتی یا فالیک:** درحدود 4 تا 5 سالگی لیبیدو در محل دستگاه تناسلی متمرکز 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 کنجکاوی نشان می‌دهند. تعارض مرحله آلتی، آخرین تعارضی است که کودک با آن مواجه می‌شود. این تعارض همان خواست ناخودآگاه کودک به تملک والد ناهمنجس و در عین حال دوری از والد همجنس است که عقده ادیپ نام دارد.

حل عقده ادیپ در پسران زمانی رخ می‌دهد که با پدران خود همانندسازی کنند (همانند سازی دفاعی). در مرحله آلتی کودک یا از اضطراب ناشی از اختگی به‌سر می‌برد (افراد مذکر). و یا تحت تاثیر رشک آلت است (افراد مونث). عقده ادیپ در 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 توام نیست، زیرا تنبیه اختگی برای آن معنی و مفهومی ندارد. درحالی که اضطراب اختگی پسر را برمی‌انگیزد تا از آرزوهای نامشروعش 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 بیماری های روانی به حل ناموفق این عقده مربوط می‌شود.

* چون فراخود جای عقده ادیپ را می‌گیرد، آن را وارث عقده ادیپ می‌دانند.

**نکته مهم:** در پسران 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 ) :** 5 تا 12 سالگی و پس از ادیپ ظاهر می‌شود. لیبیدو 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.
* پسران از طریق "همانند سازی دفاعی" با پدر می خواهند لذتی را که از تملّک 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: 1-انتقام علیه مردان 2-تحقق آرزو (دختر سعی می‌کند خود را بجای مرد بگذارد) 3-همانندسازی دفاعی با مادر
* همانندسازی هایی که برای حل عقده ادیپ یا الکترا انجام می‌گیرد، پایه و اساس تشکیل منش کودک، نوع وابستگی ها، خصومت ها، 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 لیبیدو مجددا در ناحیه اندام تناسلی متمرکز 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 لیبیدوی او در مراحل قبلی تثبیت نشده باشد، فردی است که می‌تواند زندگی طبیعی و بدون بیماری داشته باشد و از ارتباط باجنس مخالف لذت ببرد.

در تکامل روانی - جنسی دو دلیل می‌تواند باعث بروز مشکل دریک مرحله شود: 1 - نیازهای خاص آن مرحله از رشد روانی – جنسی برآورده نشده است (محرومیت) 2- نیازها به قدری به شکل افراطی ارضاء شده اند که فرد از ترک آن مرحله اکراه دارد (زیاده روی) هردو به تثبیت در آن مرحله از رشد منجر می‌شود. تثبیت یعنی به جای گذاشتن بخشی از انرژی لیبیدو به طور ثابت در مرحله قبلی از رشد.

**دیدگاه جبری رشد شخصیت**

فروید دیدگاه جبری یا علّی 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 اوست.

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 مبین صور حقیقی اندیشه‌های آدمی‌است 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 ازسایر موجودات متمایز می‌کند و خواهان کسب قدرت و زندگی دائمی‌است.

* انسان به علت ماهیتش براساس کشش‌های غریزی عمل می‌کند.
* ماهیت انسان ذاتاً خوب یا بد نیست، بلکه بی‌تفاوت است.

بدی و شرارت موقعی است که عمل منطقی انسان زیر نفوذ کشش‌های غریزی قرار می‌گیرد، بدون آنکه انسان این کشش‌ها را بشناسد و یا درصدد 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 تعدیل 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 محدودیت های اجتماعی می‌داند.

* از نظر روانکاوی انسان تابع اصل جبر روانی است. انسان به وسیله نیروهای غریزی 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 زمانی کاهش می‌یابد که خودآگاهی انسان افزایش یابد. روی هم رفته دید فروید نسبت به انسان یک دید بدبینانه 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 درصدد 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 تفکر 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 تثبیت 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 نژندی دارند و دیگر افرادی که حالات شدید روانی دارند و آنها را افراد روان‌پریش[[14]](#footnote-14) می‌نامند. هسته‌ی مرکزی حالات روان‌نژندی 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 ارضای کشش‌های غریزی همراه بوده‌اند. کشش‌های غریزی 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 غریزی 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:

1. اضطراب ناشی از دنیای خارج یا اضطراب عینی که در آن منشاء خطر در دنیای خارج قرار دارد. مانند ترس از حیوانات وحشی
2. اضطراب روان نژندی است که منشاءآن ادراک خطری است که از غرایز ناشی می‌شود. اضطراب روان نژندی از تعارض و کشمکش میان نهاد و خود سرچشمه می‌گیرد. اضطراب روان نژندی به سه حالت ظاهر می‌شوند: الف- درحالت اول به صورت اضطراب مبهم است که در موقعیت های 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 واکنش هایی وحشت زدگی است که بطور ناگهانی و بدون هیچگونه تحریک ظاهری پدیدار می‌شوند.
3. اضطراب اخلاقی است که در منشاء تهدید وجدان اخلاقی دستگاه فراخود است. این اضطراب به صورت احساس گناه یا شرمساری بروز می‌کند. اضطراب اخلاقی از کشمکش بین نهاد و فراخود به وجود می‌آید.
* اضطراب عینی را می‌توان از راه اعمال معقول کاهش داد. اما کاهش اضطراب اخلاقی و روان نژندی از راه مکانیسم های دفاعی امکان پذیر است.

**انواع کشمکش‌ها:** افزایش انرژی روانی، که از نهاد صادر می‌شود، ایجاد تنش می‌کند و برای کاهش تنش راه بروز می‌جوید. این کاهش از طریق تمرکز انرژی بر منابعی که بالقوه باعث ارضا می‌شوند، انجام می‌گیرد. این فرایند کاهش انرژی توسط یک منبع را تسکین[[15]](#footnote-15) می‌نامند. به طور کلی، اگر انرژی بر اشیای خارجی متمرکز شود، تسکین از راه اشیا[[16]](#footnote-16) و اگر بر خویشتن فرد متمرکز شود، تسکین از راه «خود»[[17]](#footnote-17) نامیده می‌شود.

وابستگی عاطفی به دیگران از قبیل وابستگی به والدین، معشوق، دشمنان، کار، آرمان‌ها و غیره مثال‌هایی از نوع اول تسکین هستند. انواع عشق به خود (خودپرستی)، که در بعضی موارد بسیار شدید هستند، مشخص کننده‌ی ارضا و یا تسکین نوع دوم هستند. موانعی که در راه تسکین‌های خاص وجود دارد و تلاش‌هایی که برای صرف انرژی به عمل می‌آید، مؤید تعارض درونی است.

می‌توان گفت تعارض در مواقعی به وجود می‌آید که هدایت و تخلیه‌ی انرژی یکی از ساخت‌های شخصیت با مقتضیات ساخت‌های دیگر شخصيت در تضاد باشد. انواع مختلف تعارض به همراه مثال‌هایی در این جدول خلاصه شده است.

**کشمکش‌های احتمالی ساخت‌های مختلف شخصیت و مثال‌های مربوط به آنها**

|  |  |
| --- | --- |
| نوع تعارض | مثال |
| تعارض میان نهاد و خود | تصمیم در انتخاب میان کسب آنی یک جایزه‌ی کوچک و تأمل برای گرفتن جایزه‌ای بزرگ‌تر در آینده (یعنی به تعویق انداختن ارضا). |
| تعارض میان نهاد و فراخود | تصمیم به بازپرداخت تفاوت قیمتی که در خرید جنسی به نفع ما حاصل شده است. |
| تعارض میان خود و فراخود | انتخاب بین اینکه به شیوه‌ای واقع بینانه عمل کنیم (مثلا در صورت لزوم دروغ مصلحت‌آمیز هم بگوییم) و اینکه قوياً به ‌ملاک‌های غیر واقعی و بالقوه دردسرآور متوسل شویم (مثلا همیشه راست بگوییم). |
| تعارض میان نهاد و خود با فراخود | تصمیم در این که آیا در مقابل حمله یک رقیب ضعیف متقابلا به او حمله‌ور شویم یا اینکه اگر زد بگوییم یکی دیگر هم بزن. |
| تعارض میان نهاد و فراخود با خود | تصمیم یک فرد پارسا در زمینه‌ی استفاده از وسایل جلوگیری از حاملگی. |
| تعارض میان خود و فراخود با نهاد | انتخاب اینکه آیا انسان بر اساس کشش‌های غریزی عمل کند و چیزی را که از عهده‌ی خریدش برنمی‌آید بدزدد. در اینجا خود شدیدا تحت فشار این کشمکش خواهد بود که در این کار احتمال دستگیر شدن همواره وجود دارد. |

اصولاً تعارض‌ها یا با حذف کامل یا کشش غریزی حل می‌شوند یا با تغییر جهت دادن انرژی از هدف‌های اولیه‌اش و یا با ارضای آن کشش، به نحوی که هست. درنظریه روانکاوی طریقه اول به هیچ وجه اتفاق نمی‌آفتد. ممکن است یک کشش غریزی از سطح آگاهی هشیار محو شود، اما در سطح کل شخصیت از بین نمی‌رود. بنابراین راه حل تغییر جهت دادن به آن کشش غریزی و یا ارضای آن به صورت خودسرانه است. چون خصوصیت عمومی‌آین موقعیت‌ها برای تغییر جهت دادن حفظ فرد در مقابل افکار نامطلوب و نامعقول است که به اضطراب می‌آنجامند، از این رو آنها را مکانیسم های دفاعی می‌نامند.

**د) مکانیسم‌های دفاعی**

مکانیسم های دفاعی شیوه های غیرارادی و تقریبا ناآگاهانه وغیر تعقلی برای کاهش اضطراب و حفظ شخصیت هستند که تحریف واقعیت و خودفریبی کم و بیش در آنها به چشم می‌خورد. ‌دفاع‌هایی که به کار گرفته می‌شوند به سطح رشد و میزان اضطراب فرد بستگی دارند. مکانیزم‌های دفاعی دو ویژگی مشترک دارند: (1) واقعیت را انکار یا تحریف می‌کنند و (2) در سطح ناهشیار عمل می‌کنند.

**۱. والایش:** والایش یا تصعید تغییر کشش‌های غریزی به سمت رفتار اجتماعی قابل قبول و قابل تمجید و ستایش است. طبق دیدگاه فروید، والایش عبارت است از منحرف کردن انرژی جنسی یا پرخاشگری به مجرا‌های دیگری که معمولاً جامعه پسند و حتی گاهی تحسین برانگیز هستند. تصعید تنها مکانیسم دفاعی و موفقیت آمیز واقعی است. بعضی آن را کانالیزاسیون می‌نامند.

**۲. سرکوبی:** فرآیندی است که به وسیله آن یک کشش نامطلوب بطور فعال و کامل، از صحنه هشیاری فرد بیرون رانده می‌شود. سرکوبی برخلاف تصعید نیروی زیادی را به خود اختصاص می‌دهد. اکثر مکانیسم های دفاعی دیگر درخدمت مکانیسم سرکوبی قرار دارند. سرکوبی وسیله دفاع اساسی خود است. عملی است کاملا ناخودآگاهانه. هرچه نفوذ فراخود درساختمان شخصیت بیش‌تر باشد، واپس زنی یا سرکوب بیش‌تر خواهد بود. واپس زنی دو روند جداگانه دارد: یکی بیرون راندن مواد شرم آور از خودآگاهی و دیگری جلوگیری از تجلی مجدد آنها در سطح خودآگاهی.

**۳. واکنش سازی:** سرکوب کردن یک کشش غریزی در تعقیب سرسختانه و فعال نقطه مقابل آن و متضاد آن کشش تجلی می‌کند. یعنی اگر فردی یک کشش غریزی را سرکوب کند، غریزه متضاد آن را شدیدا در رفتار خود بروز می‌دهد، این عمل را واکنش سازی می‌گویند. یکی از ویژگی های مهم مکانیسم واکنش سازی، پافشاری در رفتار و وسواسی بودن آن و فزونی تکرار آن است. واکنش سازی بیمار از فراخود سرچشمه می‌گیرد و انرژی خود را صرف مقاصد فریبنده و ریاکارانه می‌کنند. واکنش سازی شخصیت را خشک و غیرقابل انعطاف و واقعیت را تحریف می‌کند. درمواردی که انطباق خشک و مبالغه آمیز در رفتار دیده می‌شود می‌توان گفت که آن رفتار یک عمل واکنشی است.

**۴. باطل سازی**: فردی که مرتکب عملی شده است که با اخلاقیات اجتماع مغایرت دارد و یا حتی درصدد انجام آن می‌باشد، دائما به بروز نوعی رفتار جبرانی دست خواهد زد تا دامن خود را از آلودگی ها بزداید.

**۵. فرافکنی:** نسبت دادن کشش‌ها و کوشش‌های مزاحم و نامطلوب درون و امیال و تکانه ‌های غیر قابل قبول درون خودمان به کسی غیرازخودمان. فرافکنی زمانی رخ می‌دهد که خود نتواند تمایلات نامطلوب را در خارج از سطح هشیاری نگه دارد و در نتیجه آن را به دیگران نسبت می‌دهد.

**۶. جابجاسازی:** در حالی که فرافکنی نسبت دادن یک کشش به فرد دیگر است، واکنش جابجاسازی، تغییر جهت دادن یک کشش است از یک شئ ترسناک و نامطلوب محیطی به شئ مطلوب‌تر که دلهره ‌کم‌تری دارد. مثال: مردی که در اداره رئیسش او را سرزنش می‌کند و او هم درخانه سر بچه و زنش خالی می‌کند. جابجاسازی اساسی‌ترین مکانیسم در تشکیل فوبی (ترس مرضی) است. اگر شئ یا موضوع جانشین شده، هدف معنوی بالاتری را دربرداشته باشد، این جابجایی را تصعید یا والایش می‌نامند.

**۷. بازگشت:** فرد دراین مکانیسم به مراحل اولیه رشد، که مخصوص سنین پائین‌تر است برمی‌گردد. ازنمونه‌های معمولی بازگشت می‌توان خوابیدن، سیگارکشیدن، کودکانه حرف زدن، مست کردن، پرخوری، خشم و عصبانیت نام برد. هرگونه گریز از تاثیر واقع بینانه و موثر موجب بازگشت می‌شود. بازگشت معمولا عقب نشینی از واقعیت است و گرایش به سوی تخیلات.

**۸. دلیل تراشی:** انسان پس از یک فکر وحشتناک یا انجام یک عمل نامطلوب، برای فرار از اضطراب و یا گناه ناشی از آن با تراشیدن دلایل وعذرهای کاملا موجه عمل خود را درست و منطقی جلوه می‌دهد. مثلا دختری که خواستگار به سراغش نیامده است، به دیگران می‌گوید اگر فلانی به خواستگاری من می‌آمد جواب رد می‌دادم. دلیل تراشی وسیله مناسبی برای سرکوب کردن انگیزه‌ های غیر قابل قبول و ناتوانی‌های فرد است و عادی‌ترین وسیله دفاعی به شمار می‌رود.

**۹. انکار**: روشی دیگر برای مواجه با تجارب و افکار دردناک انکار موجودیت آنهاست. مثلا فرد این را باور نمی‌کند که یکی از بستگانش درگذشته است و چنان رفتار می‌کند که گویی او زنده است. معمول ترین شکل انکار که ما اغلب به آن متوسل می‌شویم، خیالبافی و بازی است. خیالبافی و تصور این که چه بهشتی می‌شد، اگر این یا آن اتفاق نیفتاده بود. یا کودکی که درضمن بازی نقش پدری سختگیر را بازی می‌کند. انکار نقش دفاعی مشابه با نقش سرکوبی را بازی کرده ولی عموماً در سطح نیمه‌ هشیار و هشیار عمل می‌کند. ‌بستن چشمان فرد به روی وجود واقعیت تهدید کننده. ‌انکار واقعیت شاید ساده ترین مکانیزم دفاعی خود باشد.

* کودکان با بازی کردن،احساس حقارت خود را انکار می‌کنند.

**۱۰. جبران:** واکنش های جبرانی براحساس حقارت و بی کفایتی مبتنی هستند وکوششی برای سرپوش گذاشتن بر نقاط ضعف به شمار ‌می‌روند. این واکنش ها از نقایص حقیقی یا خیالی یا شکست های شخصی ناشی می‌شوند. مثال: دختر زشتی که سعی می‌کند با کسب صفات پسندیده تر و به رخ کشیدن مکرر آنها در رفتارش، نقص ظاهری خود را از نظرها پنهان کند.

**۱۱. همانندسازی:** فرد برای رشد شخصیت، خصوصیات مطلوب شخص دیگری را با استفاده از مکانیسم درون فکنی جزئی از شخصیت خودش می‌کند. مثال: دختری که درکلاس به او توجه ای نمی‌شود، سعی می‌کند خصوصیات همکلاسی‌هایش را در خود ایجاد کند. همانندسازی درهمه مطلوب و پسندیده نیست و گاهی فرد تحت فشار، به همانندسازی هایی متوسل می‌شود که مخل رشد شخصیت او هستند، مثل مواردی که همانندسازی با افراد ناباب و غیر مسئول انجام می‌گیرد. گرچه همانندسازی بخشی از فرایند رشد است که کودکان به وسیلة آن رفتار‌های نقش جنسی را یاد می‌گیرند، اما می‌تواند نوعی واکنش دفاعی نیز باشد. ‌ممکن است با هدف‌ها، سازمان‌ها یا افراد موفق همانندسازی کنند، به امید اینکه آدم ارزشمندی برداشت شوند.

دفاع‌های (خود) در دوره طفولیت و برای کاهش اضطراب لازم است، ولی ادامه آنها پس از دوره طفولیت نشانه کمبود رشد (خود) است. دلیل کمبود رشد خود آن است که مقدار زیادی از انرژی روانی، به جای آنکه صرف تقویت (خود) شود به مصرف این دفاع‌ها می رسد.

* در نتیجه ی همانند سازی، انرژی روانی از نهاد به خود و فراخود منتقل می‌شود.
* **روان‌درمانی**

**الف) تعریف روانکاوی**

واژه‌ی انگلیسی سایکوآنالیسس[[18]](#footnote-18) از دو لفظ سایکو[[19]](#footnote-19) به معنی روان و آنالیسس[[20]](#footnote-20) به معنی تجزیه و تحلیل ترکیب شده است که روی هم‌رفته به معنی تجزیه و تحلیل روانی و یا در اصطلاح امروزی به معنی روانکاوی است. روانکاوی از نظر تاریخی سه معنی متفاوت داشته است. اولاً، روانکاوی آن نظام روان‌شناسی است که از افکار فروید نشأت گرفته است و بالاخص بر نقش ناخودآگاهی و نیروهای پویای عملکرد روانی تأکید می‌ورزد. ثانیاً، روانکاوی شکلی از درمان است که در درجه‌ی اول از تداعی آزاد استفاده می‌کند و بر تجزیه و تحلیل انتقال‌ها و مقاومت‌ها تأکید می‌ورزد. از این رو، روانکاوی از شعبه‌های اصلی روان پزشکی است. ثالثاً، روانکاوی، بعضی اوقات، برای آن مورد استفاده قرار گرفته است. تا شیوه‌ی فرویدی را از شیوه‌ی فرویدی‌های جدید[[21]](#footnote-21) در حیطه‌ی

1. Snelbecker [↑](#footnote-ref-1)
2. Steffire & Mathney [↑](#footnote-ref-2)
3. Kerlinger species [↑](#footnote-ref-3)
4. self-analysis [↑](#footnote-ref-4)
5. Three Essays on Sexuality [↑](#footnote-ref-5)
6. dualistic [↑](#footnote-ref-6)
7. transference-resistance [↑](#footnote-ref-7)
8. ego [↑](#footnote-ref-8)
9. metapsychology [↑](#footnote-ref-9)
10. Liebert & Spiegler [↑](#footnote-ref-10)
11. impetus [↑](#footnote-ref-11)
12. eros [↑](#footnote-ref-12)
13. thanatos [↑](#footnote-ref-13)
14. psychotic [↑](#footnote-ref-14)
15. cathexis [↑](#footnote-ref-15)
16. object cathexis [↑](#footnote-ref-16)
17. ego cathexis [↑](#footnote-ref-17)
18. Psychoanalysis [↑](#footnote-ref-18)
19. Psycho [↑](#footnote-ref-19)
20. analysis [↑](#footnote-ref-20)
21. neo-Freudians [↑](#footnote-ref-21)