



## مدرسان شریف

### فصل اول

#### «کلیات»

#### روان‌درمانی و مشاوره

تعریف کردن روان‌درمانی و مشاوره بسیار سخت است؛ چون در مورد تعریف آنها و متفاوت بودن یا نبودن آنها، توافق نظر کمی وجود دارد. ولی در تعریف کوتاه زیر، روان‌درمانی و مشاوره پوشش داده شده‌اند:

روان‌درمانی و مشاوره عبارتند از: تعامل یک درمانگر یا مشاور با یک یا چند مراجع / بیمار. هدف این تعامل نیز کمک به بیمار و مراجعی است که مشکلات خاصی دارد.

#### لزوم مشاوره و ضرورت عملی نظریه

راهنمایی مفهومی بسیار گسترده و ابهام‌آمیز دارد و از دیدگاه‌های مختلف، تعاریف متعددی برای آن ارائه شده 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. در چارچوب تعلیم و تربیت و روان‌شناسی، راهنمایی به معنی مطالعه همه‌جانبه فرد است. بررسی نظریات و امکانات مختلف برای گسترش بینش و آگاهی فرد و کمک به انتخاب‌های معقول و سازنده او و در نتیجه درمان مشکلات فرد در یک جو مبتنی بر تعامل حسنه متقابل.

راهنمایی در یک رابطه مبتنی بر تعامل حسنه متقابل بین مراجع و مشاور انجام‌پذیر است. پس، هسته اصلی و عمده کار، بر مشاوره و تبادل نظر مبتنی است و می‌توان گفت که مشاوره قلب برنامه راهنمایی است و از خدمات بسیار اساسی آن است.

نظریه‌پردازان مشاوره و روان‌درمانی همگی قبول دارند که مشاوره و روان‌درمانی یک رابطه حسنه یاری‌دهنده است. در اینجا رابطه حسنه، هسته اساسی کار است و یاری رساندن، هدف نهایی فرایند مشاوره و روان‌درمانی است.

در زمینه به کار بستن نظریه‌ها، نگرش‌هایی گوناگون وجود دارد. در یک نگرش، تنها شیوه ممکن آن است که در درجه اول، بر نظریه خاصی تکیه کنیم و آن را ملاک حل‌وفصل مسائل و اجرای تحقیقات و تعبیر و تفسیر یافته‌ها قرار دهیم و از همان دیدگاه همه امور را بنگریم.

اسنل بکر معتقد است که محدود کردن خود به چهارچوب 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 بارزش هستند، انتخاب کند و به کار بندد. به نظر او درک یک نظریه صرفاً به‌هیچ‌وجه مؤید آن نیست که بتوان آن را در یک موقعیت خاص به کار بست.

**استفلا و متنی عمل مشاوره و نتایج آن را، دست‌کم تا حدودی، از انتظارات مراجعان و مشاوران مشتق می‌دانند.** به نظر آنان، نظریه مشاوره حداقل به دو طریق بر رفتار مراجع اثر می‌گذارد:

- ۱- با تعیین بخشی از رفتار مشاور، که در اینجا نظریه به‌طور غیرمستقیمی بر مراجع اثر می‌گذارد، زیرا اعمال مشاوره به نوبه خود موجب بروز رفتارهایی در مراجع می‌شود.
- ۲- با تعیین آنچه که مراجع از مشاور انتظار دارد و نیز تعیین اینکه او در خلال مشاوره چگونه باید عمل کند.

به نظر استفلا و متنی مطالعه نظریه به منطقی کردن رفتار مشاور کمک می‌کند. همچنین، آنان معتقدند که نظریه مشاوره حتی بر تربیت مشاور تأثیر دارد و نحوه آموزش مشاوران و شکل رفتار استادان رشته مشاوره را تعیین می‌کند.

پایه و اساس کاربرد عملی 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 رابطه 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. نظریه، سازمان‌دهی دانش ما (نظرات و حقایق) به شیوه‌ای است که نتیجه‌اش راهنمای هماهنگ و وحدت‌یافته‌ای است برای تفکر، تحقیق و عمل مشاور.

اسنل بکر معتقد است که بنابر معمول‌ترین استفاده‌های رایج از این واژه، نظریه شکل واحد و سازمان‌یافته‌ای از یک‌سلسله قضایا و موضوعات است که برای پیشگویی و تبیین پدیده‌های قابل‌مشاهده به کار گرفته می‌شود. آزیپو معتقد است یک نظریه به‌منزله یک بیان تعمیم‌یافته است که ایجاد تصویری 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 تحقق‌نیافته و اندیشه‌ای است درباره واقعیت که هنوز قطعاً معلوم نیست که چنان باشد یا نباشد. یک نظریه زمانی صورت حقیقت به خود می‌گیرد که تأیید شود. نظریه یک‌سلسله قرارداد است که به‌وسیله نظریه‌پردازان ابداع شده 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 برحسب شاخص‌هایی که بعداً ذکر خواهیم کرد، یا مفید است و یا مفید نیست. نمی‌توان حکم به اثبات و یا نفی آن کرد.

از نظر شرترز و استون نظریه عبارت است از بیان اصول کلی که به‌وسیله داده‌هایی که مبین یک پدیده هستند، تأیید شده باشد. به عبارت دیگر، نظریه بیان روابطی است که میان یک‌سلسله 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 قابل‌مشاهده است و برای آن تبیین‌هایی جستجو می‌شود. عقیده نگرشی است که افراد بدان وسیله می‌کوشند تا از طریق ارتباط دادن مورد مشاهده‌شده به تبیین‌های متصور، معنی خاصی از داده‌ها استخراج کنند.

تعریفی که کرلینگر 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.»

به عقیده کرلینگر این تعریف سه نکته را ارائه می‌دهد: یکی اینکه یک نظریه مجموعه‌ای از فرضیات است که از سازه‌های (مفاهیم) مربوط به هم و مشخص ترکیب شده است؛ دوم اینکه یک نظریه روابط میان یک دسته از متغیرها را تعیین می‌کند و با این کار دید منظم و منسجمی از پدیده‌ها به دست می‌دهد که به‌وسیله متغیرها توصیف می‌شود؛ سرانجام اینکه، یک نظریه پدیده‌های مورد نظر را تبیین می‌کند. در انجام این تبیین، نظریه مشخص می‌کند که چه متغیرهایی با هم در ارتباط هستند و این ارتباط چگونه است و از این‌رو محقق را در پیش‌بینی بعضی متغیرها از روی برخی دیگر یاری می‌دهد.

مفاد یک نظریه شامل مفروضاتی است که با موضوع نظریه مرتبطند و تعاریفی که می‌توانند مفروضات را به مشاهدات پیوند بزنند.

مهم‌ترین خصوصیات و فوایدی که نظریه برای استفاده‌کنندگان آن دربر دارد به قرار زیرند:

#### ۱- منظم کردن یافته‌ها:


یک نظریه به یافته‌های تحقیق نظم می‌دهد و پدیده‌های ظاهراً نامربوط را معنادار می‌کند. یک نظریه می‌تواند نشان دهد که چگونه از پیچیدگی مسائل بکاهیم تا بتوانیم آنها را تجزیه و تحلیل کنیم. همچنین، نشان می‌دهد که چگونه نتایج آزمایش‌های مختلف را به شیوه‌ای واحد با یکدیگر جور کنیم.

#### ۲- ایجاد فرضیه:

یک نظریه منبع بسیار بارز برای ایجاد فرضیات تحقیق است. یکی از استفاده‌های عمده هر نظریه آن است که به دانشمندان می‌گوید برای پاسخ سؤالات مورد نظرشان در کجا جستجو کنند. به این طریق، یک نظریه خوب می‌تواند مقدار زیادی در وقت و انرژی محقق صرفه‌جویی کند. نظریه‌ها در تحقیق راهنما هستند و اغلب، برای تعیین گام‌های بعدی در جمع‌آوری حقایق نقشی اساسی دارند. به بیانی بهتر، هسته اساسی هر علمی کشف روابط تجربی موجود میان رویدادها و متغیرهای مختلف است. وظیفه یا نقش نظریه این است که این فرایند را به شیوه‌ای منظم‌تر افزایش دهد. سودمندی یک نظریه به درجه 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.

#### 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. یک نظریه نه تنها محقق را به سؤالاتی هدایت می‌کند که ممکن است مثمرتر باشند؛ بلکه همچنین، به او نشان می‌دهد که پس از انجام تحقیق و مشاهدات خود چه چیزی ممکن است به دست آورد و تحت شرایط معینی چه اتفاقی رخ خواهد داد.

 نکته: بسیاری از واقعیت‌ها و مفاهیم تحت نفوذ همین نقش، کشف و تدوین شده‌اند و یا می‌شوند. پیش‌بینی هدف اصلی تمام علوم است.

#### ۴- توان تبیین:

یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل، این نقش نظریه به «چراها» پاسخ می‌گوید. در سرتاسر جریان مشاوره، سعی بر آن است که رفتار مراجع و مشکلات او به‌درستی درک و به نحو روشنی تبیین شود. در تبیین رفتار مراجع، توان تبیینی یک نظریه همواره می‌تواند به مشاور کمک‌های مؤثرتری کند.

استفلا و متنی پنج نشانه اساسی برای ویژگی‌های یک نظریه خوب، ذکر کرده‌اند:

- ۱- یک نظریه خوب، روشن و قابل فهم است و اصول کلی آن در درون با یکدیگر تضادی ندارند؛
- ۲- یک نظریه خوب جامع است؛ به این ترتیب، نظریه‌ای که اکثر پدیده‌ها را تبیین می‌کند بر نظریه‌ای که فقط یک پدیده را تبیین می‌کند، ارجحیت دارد؛
- ۳- یک نظریه خوب صریح است و دقت و صراحت در تمام واژه‌ها و روابط آن وجود دارد و درستی یا نادرستی آن را می‌توان بررسی کرد؛
- ۴- یک نظریه خوب در توضیحات خود و تبیین حوادث صرفه‌جویی را مدنظر دارد و بدون توسل به پیچیدگی و واژه‌های زیاد حوادث خاصی را تبیین می‌کند؛
- ۵- یک نظریه خوب به تحقیقات مفیدی منجر می‌شود.

### ملاک‌های ارزیابی نظریه‌های روان‌درمانی:

**دقت و صراحت:** نظریه‌ها باید بر قواعد واضح و صریحی استوار باشند. اصطلاحات مورد استفاده برای تشریح این قواعد نیز باید مشخص باشند. علاوه بر وضوح مفاهیم و قواعد، نظریه باید تا حد امکان موجز و صریح باشد. در نظریه‌ها باید موضوع مورد مطالعه (مثلاً شخصیت یا روان‌درمانی) با حداقل مفروضات تبیین شوند.

**جامع بودن:** نظریه‌ها از لحاظ رویدادهای مورد پیش‌بینی، با یکدیگر فرق دارند. به‌طور کلی هرچقدر نظریه جامع‌تر باشد، کاربرد بیشتری خواهد داشت و در عین حال خطاپذیری آن بیشتر می‌شود.

**آزمون‌پذیری:** نظریه وقتی قابل استفاده است که آزمون‌پذیر و ابطال‌پذیر باشد.

**مفید بودن:** نظریه خوب نه‌تنها باید فرضیه‌های جدید آزمون‌پذیر ارائه دهد بلکه باید به متخصصان بالینی در کارهایشان کمک کند. در روان‌درمانی و مشاوره، یک نظریه خوب، راه‌های شناخت مراجعان و فنون لازم برای کارکرد بهتر آنان را ارائه می‌دهد.

### کج مثال ۱: هدف نهایی فرایند مشاوره و روان‌درمانی چیست؟

- (۱) راهنمایی (۲) یاری رساندن (۳) مشورت (۴) سازش

پاسخ: گزینه «۲» نظریه‌پردازان مشاوره و روان‌درمانی همگی قبول دارند که مشاوره و روان‌درمانی یک رابطه حسنه یاری‌دهنده است. در اینجا رابطه حسنه، هسته اساسی کار است و یاری رساندن، هدف نهایی فرایند مشاوره و روان‌درمانی است.

### کج مثال ۲: کدام یک، جزو خصوصیات و فواید نظریه برای استفاده‌کنندگان از آن نیست؟

- (۱) منظم کردن یافته‌ها (۲) تأیید فرضیه (۳) توان پیش‌بینی (۴) توان تبیین

پاسخ: گزینه «۲» مهم‌ترین خصوصیات و فوایدی که نظریه برای استفاده‌کنندگان آن دربر دارد بدین قرارند: ۱- منظم کردن یافته‌ها، ۲- ایجاد فرضیه، ۳- توان پیش‌بینی، ۴- توان تبیین.

## روش‌های برخورد با مشکل مراجع

در این قسمت، از روش‌هایی بحث می‌شود که مشاور برای کمک به حل مشکلات مراجع از آنها استفاده می‌کند.

**مارشال لو** به چهار دیدگاه نظری در مشاوره و روان‌درمانی اشاره کرده است:

۱- **طبیعت‌گرایی:** مقصود از طبیعت‌گرایی، علم‌گرایی و رفتارگرایی است و اشاره به دیدگاهی دارد که تنها مطالبی را که مورد تأیید تجربی است و از یافته‌های تحقیق حاصل شده است، بامعنا می‌داند و آنچه را که به‌وسیله کنترل پدیده‌های مورد مشاهده به دست آمده است، معتبر می‌شمارد. در روان‌شناسی به‌صورت رفتارگرایی جلوه می‌کند و به رفتار قابل مشاهده توجه دارد.

۲- **فرهنگ‌گرایی:** این دیدگاه رفتار افراد در اجتماع را معتبر می‌شمارد. حالات بیمارگونه به‌صورت کناره‌گیری از اجتماع تعریف می‌شود و مداوای بیماران به‌صورت سازگاری با اجتماع انجام می‌پذیرد.

۳- **انسان‌گرایی:** این دیدگاه به انسان، به‌عنوان یک موجود خودساز و خودمختار توجه دارد. از این دیدگاه رفتار ناسازگار در اثر تعارض‌ها و برداشت‌هایی است که خود انسان مولد آنهاست. در درمان سعی می‌شود تا مراجع آنچه که واقعاً هست بشود و از قوه به فعل برسد و به خودجهت‌یابی و اعتمادبه‌نفس دست یابد.

۴- **خداگرایی:** این دیدگاه اعتقاد به خدا و ایمان به خداوند را اساس زندگی می‌داند و معتقد است که مذهب، باید به‌صورت برنامه زندگی درآید و عامل مهمی در رفع مشکلات آدمی قلمداد گردد.

خلاصه اینکه، رفتارگرایی، انسان را موضوع مطالعه علمی می‌داند. فرهنگ‌گرایی، انسان را محصول جامعه و انسان‌گرایی انسان را فردی خلاق تلقی می‌کند. خداگرایی، انسان را موجود بدیعی می‌بیند که مخلوق خداوند است.



کج مثال ۳: در رویکرد فرهنگ‌گرایی، حالات بیمارگونه به صورت ..... تعریف می‌شود.

- (۱) عدم کنترل بر رفتارهای اجتماعی  
 (۲) کناره‌گیری از اجتماع  
 (۳) تعارض‌ها و برداشتهای خود فرد  
 (۴) عدم ارضای نیازهای فرهنگی

پاسخ: گزینه «۲» در دیدگاه فرهنگ‌گرایی، حالات بیمارگونه به صورت کناره‌گیری از اجتماع تعریف می‌شود.

## نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره

قبل از دهه ۱۹۵۰ تعداد نظریه‌های روان‌درمانی، انگشت‌شمار بود و اکثراً از نظریه روان‌کاوی فروید مشتق شده بودند. ولی از آن زمان به بعد، افزایش چشمگیری در تعداد نظریه‌های مورد استفاده برای رفع اختلالات روان‌شناختی مردم پدید آمد. در عین حال که افزایشی در رویکردهای نظری دیده می‌شود، در ادغام نظریه‌ها و التقاط‌گرایی نیز شاهد افزایش چشمگیری هستیم. به طور کلی، التقاط‌گرایی عبارت است از استفاده از فنون و مفاهیم دو یا چند نظریه. بیشترین مورد استفاده از طبقه‌بندی تشخیصی را در روان‌کاوی، درمان آدلری و رفتاردرمانی و شناخت درمانی می‌بینیم. به طور کلی درمان فشرده و کوتاه‌مدت، به درمان‌هایی اطلاق می‌شود که تعداد جلسات آنها مثلاً کمتر از ۲۰ جلسه است. روان‌کاوی تنها رویکردی است که بلندمدت و کوتاه‌مدت اجرا می‌شود. در اکثر رویکردهای دیگر، به روان‌درمانی کوتاه‌مدت اهمیت داده می‌شود و شرایط اجرای کوتاه‌مدت درمان مشخص شده است. روش‌شناسی یونگی، درمان وجودگرا و گشتالت‌درمانی اجازه نمی‌دهد درمان کمتر از شش ماه یا یک سال طول بکشد.

اصولاً برای بهره‌وری بیشتر از روش‌های مشاوره باید به زمینه فرهنگی و نظام ارزشی توجه شود. در غیر این صورت روش‌های مشاوره با موانع فرهنگی و ارزشی برخورد می‌کند و کارایی خود را از دست می‌دهد. هم‌اکنون نظریه‌ای که خیلی با مسائل چندفرهنگی درگیر است، درمان فمینیستی است. برخی از مشکلات مراجعان در اثر ناآگاهی آنان و ندانستن توانایی‌ها و استعدادهای بالقوه خویش است. آن روشی که رابطه مشاوره‌ای را غنی‌تر سازد و به مراجع کمک کند تا خود را بشناسد و از توانمندی‌های خود آگاه شود، مفید خواهد بود. چنین کاری از عهده روش شخص‌مدار و گشتالت‌درمانی برمی‌آید. بعضی مشکلات مراجعان ناشی از افکار نادرست، غیرمنطقی و تحریف‌شده و روابط نادرست است. این مشکلات از فرایند نادرست شناختی و الگوهای غلط روابط اجتماعی سرچشمه می‌گیرد. برای برخورد با این مشکلات می‌توان از روش‌های شناختی از قبیل روان‌درمانی منطقی-عاطفی- رفتاری، شناخت درمانی و روش تحلیل رفتار متقابل استفاده کرد.

گاهی اشکالات رفتاری مراجعان در اثر کج‌آموزی‌ها و بدآموزی‌هاست. آنان مهارت‌های لازم را کسب نکرده و یاد نگرفته‌اند. در برخورد با چنین مشکلاتی می‌توان از روش‌های تغییر رفتار و حل مسئله استفاده نمود.

مشکل مراجعان می‌تواند ناشی از نبودن معنا و هدف در زندگی باشد. آنها ممکن است احساس پوچی و بی‌مصرفی کنند. در برخورد با چنین مراجعانی می‌توان از روش‌های واقعیت‌درمانی و معنادرمانی استفاده کرد.

استفاده از روش ترکیبی کاربرد مؤثری در جامعه ایران دارد. چنین روشی شامل مراحل زیر می‌شود:

### مرحله اول: آگاه نمودن مراجع:

این مرحله، بر آگاه نمودن مراجع از توان خویش و آگاهی از امکانات محیط اطراف تأکید دارد و در آن از دو روش ۱- شخص‌مدار و ۲- گشتالت‌درمانی استفاده می‌شود.

### مرحله دوم: تغییر برداشت و شناخت مراجع:

در مرحله تغییر برداشت و شناخت، مشاور مانند یک معلم به مراجع کمک می‌کند تا وقایع درونی و بیرونی را به‌درستی تفسیر نماید و تجربیات گذشته را به صورت واقع‌بینانه‌تری تجدید سازمان دهد و از بصیرت‌های تازه برای طرح‌ریزی و حل مشکلات خود استفاده نماید و روابط خود با دیگران را تصحیح کند. روش‌های تغییر برداشت و شناخت مراجع متعدد است و از شیوه‌های روان‌کاوی تا تغییرات شناختی رفتار را شامل می‌شود. در اینجا سه روش از مجموعه این روش‌ها به اختصار مورد بحث قرار می‌گیرد. این سه روش عبارتند از:

۱- روش منطقی-عاطفی- رفتاری؛ ۲- روش شناخت‌درمانی؛ ۳- روش تحلیل رفتار متقابل.

### مرحله سوم: روش‌های تغییر دادن رفتار:

این مرحله بر تغییر دادن رفتار مراجع تأکید دارد و در آن از روش اصلاح رفتار (رفتارگرایی) و روش حل مسئله استفاده می‌شود.

### مرحله چهارم: معنا بخشیدن به زندگی مراجع:

در این مرحله به مراجع کمک می‌شود تا راه زندگی خود را بیابد، مسئولیت رفتار خویش را بپذیرد و به معنایی در زندگی خود برسد. در این مرحله از دو روش واقعیت‌درمانی و معنادرمانی استفاده می‌شود.

در اینجا به طور مختصر، به تشریح روش حل مسئله (از روش‌های تغییر دادن معنا) می‌پردازیم. سایر روش‌ها و رویکردها به طور مفصل، در فصول بعدی، مورد بررسی و تشریح قرار خواهند گرفت.

کج مثال ۴: کدام رویکرد برای حل مشکلات ناشی از افکار نادرست، غیرمنطقی و تحریف‌شده و روابط نادرست کاربرد کمتری دارد؟

(۱) گشتالت‌درمانی

(۲) روان‌درمانی منطقی-عاطفی-رفتاری

(۳) شناخت‌درمانی

(۴) روش تحلیل رفتار متقابل

✓ پاسخ: گزینه «۱» بعضی مشکلات مراجعان ناشی از افکار نادرست، غیرمنطقی و تحریف‌شده و روابط نادرست است. این مشکلات از فرایند نادرست شناختی و الگوهای غلط روابط اجتماعی سرچشمه می‌گیرد. برای برخورد با این مشکلات می‌توان از روش‌های شناختی از قبیل روان‌درمانی منطقی-عاطفی-رفتاری، شناخت‌درمانی و روش تحلیل رفتار متقابل استفاده کرد.

## روش حل مسئله

برخی از مشکلات مراجعان از تردید آنان در تصمیم‌گیری سرچشمه می‌گیرد. روش حل مسئله، وسیله مفیدی برای روبرو شدن با بسیاری از مشکلات تحصیلی، شغلی و خانوادگی است. شیوه حل مسئله، شامل پنج مرحله است:

- ۱- آشنایی و شناخت موقعیت؛ ۲- تعریف عینی مشکل؛ ۳- ارائه راه‌حل‌ها؛ ۴- تصمیم‌گیری و انتخاب راه‌حل؛ ۵- اجرای راه‌حل و ارزشیابی آن.

### ۱- آشنایی و شناخت موقعیت:

آشنایی با موقعیت می‌تواند به مراجع در یافتن راه‌حل کمک کند. **دولارد** و **میلر** اعتقاد دارند که اولین قدم و ساده‌ترین کار در هنگام برخورد با مشکلات این است که مکث کنند و بیندیشند. شناخت وضعیت زمانی و مکانی مشکل به آگاهی بیشتر از شرایط و رسیدن به راه‌حل کمک می‌کند.

### ۲- تعریف عینی مشکل:

غالباً موقعیت‌های مسئله‌زا، مبهم و فاقد حقایق و اطلاعات لازم هستند. بسیاری از مراجعان گرایش دارند که مسائل خود را به صورت کلی و انتزاعی بیان کنند. مسئله باید به صورت عینی و روشن تعریف گردد.

### ۳- ارائه راه‌حل‌ها:

ارائه راه‌حل‌ها هسته اصلی فرایند حل مسئله است. در این مرحله مراجع باید به دامنه وسیعی از پاسخ‌های احتمالی برسد. برای ارائه راه‌حل‌ها باید به **طوفان مغزی** و **ذهن‌انگیزی** پرداخت. در ذهن‌انگیزی موارد زیر باید به کار رود:

- ۱- بررسی راه‌حل ممنوع است؛ ارزیابی و قضاوت درباره راه‌حل‌ها به وقت دیگری موکول می‌شود. در هنگام ارائه راه‌حل‌ها نباید به ارزیابی آنها پرداخت.
  - ۲- هرچه راه‌حلی ناآشنا تر باشد بهتر است. رام کردن فکر آسان تر از ایجاد فکر است. در ارائه راه‌حل نباید خود را محدود به راه‌حل آشنا نمود.
  - ۳- مقدار و کمیت راه‌حل‌ها درخواست می‌شود. در راه‌حل‌های متعدد، احتمال یافتن راه‌حل مفید بیشتر است. هرچه راه‌حل‌ها بیشتر باشد بهتر است.
- در ارائه راه‌حل‌ها باید بین راهکارها (استراتژی‌ها) و راه‌حل‌های مشخص (تاکتیک‌ها) تفاوت گذاشت. برای حل مسئله ابتدا تا سرحد امکان، راه‌حل‌ها یعنی راهکارها ارائه می‌شوند و آن‌گاه از بین آنها بهترین راه‌حل انتخاب می‌گردد. در انتخاب راه‌حل، بر این احتمال که راه‌حل مشکل اساسی را حل می‌کند، تأکید می‌شود. مثلاً در موقعیتی که شخص برای تأمین خانواده خود، نیاز به پول بیشتری دارد و در مرحله راهکار است، او سعی می‌کند تا کار دیگری پیدا کند؛ در مرحله تاکتیک‌ها او کار کردن در کارخانه خاصی را انتخاب می‌کند.

### ۴- تصمیم‌گیری و انتخاب راه‌حل:

در هنگام تصمیم‌گیری مراجع باید پیش‌بینی کند که انتخاب کدام‌یک از راه‌حل‌ها به حل مشکل می‌انجامد. یک رهنمود کلی این است که مراجع نتایج احتمالی هر راه‌حل را پیش‌بینی کند و مفید بودن آن راه‌حل را ارزیابی کند و راه‌حل‌های ضعیف را حذف نماید. در این باره مشاور می‌تواند به مراجع کمک کند تا نتایجی را که بازدهی شخصی و اجتماعی درازمدت و کوتاه‌مدت دارد در نظر بگیرد.

برای ارزیابی هر راه‌حل می‌توان از مفهوم «سودمندی» استفاده کرد. در انتخاب راه‌حل مراجع باید به موارد زیر توجه کند:

- ۱- نتیجه‌بخش بودن راه‌حل؛ ۲- سودمندی راه‌حل؛ ۳- عملی بودن راه‌حل.

### ۵- اجرای راه‌حل و ارزشیابی آن:

وقتی مراجع راه‌حلی را انتخاب کرد، مشاور او را به اجرای آن راه‌حل تشویق می‌کند. سپس مؤثر بودن آن راه‌حل بررسی می‌شود. این بررسی شامل مشاهده نتایج راه‌حل به وسیله مراجع است. اگر مراجع به این نتایج راضی باشد، فرایند حل مسئله خاتمه می‌یابد. اگر این راه‌حل نتیجه رضایت‌بخشی نداشته است مراجع برای رسیدن به پاسخ بهتر مجدداً فرایند ارائه راه‌حل‌ها را از ابتدا طی می‌کند.

اگر بین نتایج واقعی و نتایج مورد انتظار هماهنگی باشد و رضایت خاطر مراجع جلب شود، حل مسئله پایان می‌پذیرد. در این مورد می‌توان از مقیاس آزمایش-عمل-آزمایش و خروج استفاده کرد. اگر مراجع، پس از انتخاب راه‌حل آن را بیاماید و بر هماهنگی آن با آنچه که انتظار داشته است حکم کند، از فعالیت حل مسئله دست می‌کشد؛ ولی اگر دریافت که در هم‌طرازی نتیجه به دست آمده با نتیجه مورد انتظار هماهنگی نیست، به فرایند حل مسئله ادامه می‌دهد و به انتخاب راه‌حل دیگری می‌پردازد تا نتیجه توأم با رضایت حاصل گردد.



## تست‌های تألیفی فصل اول

۱- ملاک سودمندی یک نظریه چیست؟

- (۱) قابلیت تأیید و میزان جامعیت  
(۲) قابلیت سنجش و میزان کاربرد  
(۳) انسجام درونی و میزان شواهد بیرونی  
(۴) قابلیت پیش‌بینی و میزان کاربرد

۲- نظریه در کدام نقش به «چراها» پاسخ می‌گوید؟

- (۱) ایجاد فرضیه  
(۲) پیش‌بینی  
(۳) تبیین  
(۴) منظم کردن یافته‌ها

۳- کدام رویکرد برای حل مشکلات ناشی از افکار نادرست، غیرمنطقی و تحریف‌شده و روابط نادرست مناسب‌تر است؟

- (۱) گشتالت‌درمانی  
(۲) معنادرمانی  
(۳) واقعیت‌درمانی  
(۴) روش تحلیل رفتار متقابل

۴- برای درمان مراجعانی که احساس پوچی و بی‌مصرفی کنند، کدام رویکرد مناسب‌تر است؟

- (۱) گشتالت‌درمانی  
(۲) شناخت‌درمانی  
(۳) واقعیت‌درمانی  
(۴) روان‌درمانی منطقی-عاطفی-رفتاری

۵- در مرحله اول روش ترکیبی مشاوره و روان‌درمانی (مرحله آگاه نمودن مراجع)، از کدام روش‌ها استفاده می‌شود؟

- (۱) روش‌های شخص‌مدار و گشتالت‌درمانی  
(۲) روش‌های واقعیت‌درمانی و شناخت‌درمانی  
(۳) روش‌های واقعیت‌درمانی و معنادرمانی  
(۴) روش‌های شخص‌مدار و معنادرمانی

## پاسخنامه تست‌های تألیفی فصل اول

۱- گزینه «۱» سودمندی یک نظریه به درجه قابلیت تأییدپذیری آن و نیز به میزان جامعیت آن بستگی دارد.

۲- گزینه «۳» یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل، این نقش نظریه به «چراها» پاسخ می‌گوید.

۳- گزینه «۴» بعضی مشکلات مراجعان ناشی از افکار نادرست، غیرمنطقی و تحریف‌شده و روابط نادرست است. این مشکلات از فرایند نادرست شناختی و الگوهای غلط روابط اجتماعی سرچشمه می‌گیرد. برای برخورد با این مشکلات می‌توان از روش‌های شناختی از قبیل روان‌درمانی منطقی-عاطفی-رفتاری، شناخت‌درمانی و روش تحلیل رفتار متقابل استفاده کرد.

۴- گزینه «۳» مشکل مراجعان می‌تواند ناشی از نبودن معنا و هدف در زندگی باشد. آنها ممکن است احساس پوچی و بی‌مصرفی کنند. در برخورد با چنین مراجعانی می‌توان از روش‌های واقعیت‌درمانی و معنادرمانی استفاده کرد.

۵- گزینه «۱» در مرحله اول روش ترکیبی مشاوره و روان‌درمانی، از روش‌های شخص‌مدار و گشتالت‌درمانی استفاده می‌شود.

## تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول

- ۱- سودمندی یک نظریه مشاوره و روان‌درمانی با کدام مورد بستگی دارد؟  
 (۱) کشف روابط متغیرها (۲) تجربه و تحقیقات کنترل‌شده (۳) تفهیم و تفاهم بیشتر با مراجع (۴) قابلیت تأییدپذیری و جامعیت (سراسری ۸۳)
- ۲- کدام نقش نظریه به «چراها» پاسخ می‌گوید؟  
 (۱) توان تبیین (۲) ایجاد فرضیه (۳) تنظیم یافته‌ها (۴) توان پیش‌بینی (سراسری ۸۴)
- ۳- کدام مورد جزء ضوابط یک نظریه خوب از دیدگاه استفلر و متنی نیست؟  
 (۱) صراحت و دقت (۲) تولید فرضیه و تحقیق بیشتر (۳) کشف و تدوین واقعیت‌ها (۴) جامعیت در تبیین پدیده‌ها (سراسری ۸۴)
- ۴- نظریه‌ها در کدام مورد زیر اشتراک نظر دارند؟  
 (۱) عمل و تجربه (۲) عقیده و تجربه (۳) واقعیت و عقیده (۴) واقعیت و عمل (سراسری ۸۵)
- ۵- به نظر کدام افراد مطالعه نظریه به منطقی کردن رفتار مشاور کمک می‌کند؟  
 (۱) هال و لیندزی (۲) کالیس و بکر (۳) شرترز و استون (۴) استفلر و متنی (سراسری ۸۶)
- ۶- کدام ویژگی نظریه در مشاوره و روان‌درمانی توان پاسخگویی به چراها را دارد؟  
 (۱) پیش‌بینی (۲) تبیین (۳) تنظیم یافته‌ها (۴) ایجاد فرضیه (سراسری ۸۸)
- ۷- این عبارت که «نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی به هیچ‌وجه صحیح و غلط نیستند» از کیست؟  
 (۱) آزیپو (۲) هال و لیندزی (۳) اسنل بکر (۴) شرترز و استون (آزاد ۸۸)
- ۸- به نظر استفلر و متنی، (Steffler & Mathney) یک نظریه خوب دارای کدام خصوصیت است؟  
 (۱) تولید فرضیه (۲) توان تبیین (۳) قدرت پیش‌بینی (۴) تنظیم یافته‌ها (آزاد ۸۸)
- ۹- استفلر و متنی کدام‌یک را به‌عنوان نحوه تأثیر نظریه مشاوره و روان‌درمانی بر رفتار مراجع معرفی نکرده‌اند؟  
 (۱) تعیین نحوه رفتار مراجع (۲) تعیین انتظارات مراجع (۳) تعیین نحوه تفکر مشاور (۴) تعیین نحوه رفتار مشاور (سراسری ۸۹)
- ۱۰- به نظر اسنل بکر، عملکرد مشاور در مورد نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی کدام است؟  
 (۱) نظریه‌ها را با توجه به موقعیت به کار گیرد. (۲) نظریه‌های اساسی را به‌خوبی درک کند. (۳) بر نظریه خاص و مشخصی تکیه کند. (۴) با نظریه‌های گوناگون آشنا باشد. (سراسری ۹۰)
- ۱۱- رابطه بین داده‌های خام، نظریه و قوانین و واقعیات از نظر شرترز و استون کدام است؟  
 (۱) نظریه ← قوانین و واقعیات ← داده‌های خام (۲) قوانین و واقعیات ← نظریه ← داده‌های خام (۳) داده‌های خام ← نظریه ← قوانین و واقعیات (۴) داده‌های خام ← قوانین و واقعیات ← نظریه (سراسری ۹۰)
- ۱۲- مشاور با اتکا به کدام ویژگی نظریه می‌تواند به علت رفتار مراجع پی ببرد؟  
 (۱) تبیین (۲) تعمیم (۳) توصیف (۴) پیش‌بینی (سراسری ۹۲)
- ۱۳- کدام مورد عقیده آزیپو (Osipow) درباره نظریه است؟  
 (۱) ایجاد تصور از وقایع طبیعی (۲) پیشگویی و تبیین پدیده‌ها (۳) فرضیه‌ای تحقق نیافته (۴) بیان روابط موجود بین حقایق (سراسری ۹۳)
- ۱۴- چهار ویژگی مهم در هر نظریه علمی کدام است؟  
 (۱) منظم کردن یافته‌ها، اثبات فرضیه، توان تبیین و توان پیش‌بینی (۲) منظم کردن یافته‌ها، ایجاد فرضیه، توان تبیین و توان پیش‌بینی (۳) جمع‌بندی داده‌ها، منظم کردن یافته‌ها، اثبات فرضیه و توان تبیین (۴) منظم کردن یافته‌ها، استخراج داده‌ها، توان تبیین و ایجاد فرضیه (آزاد ۹۳)
- ۱۵- سه ویژگی یک نظریه خوب از دیدگاه استفلر و متنی کدام است؟  
 (۱) نبود تضاد در اصول، جامعیت، صراحت و دقت (۲) تبیین پدیده‌ها، تأیید یافته‌ها، فهم‌پذیری (۳) صراحت و دقت، جامعیت، فهم‌پذیری (۴) تأیید یافته‌ها، صرفه‌جویی، جامعیت (سراسری ۸۷ و ۹۳)



## پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول

۱- گزینه «۴» سودمندی یک نظریه به درجه قابلیت تأییدپذیری آن و نیز به 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 و روش کارش می‌کند. در این زمینه اگر مشاور کارش را با توجه به یک نظریه مشاوره بررسی کند، در اغلب اوقات خواهد توانست دلایل موفقیت و یا شکست خود را در عمل تشخیص دهد و با ایجاد فرضیه‌های جدید، طرح رفتاری جدیدتری در پیش بگیرد.

۲- گزینه «۱» یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل این نقش نظریه به چراها پاسخ می‌گوید. در سرتاسر جریان مشاوره، سعی بر آن است که رفتار مراجع و مشکلات او به‌درستی درک و به نحو روشنی تبیین شود. در تبیین رفتار مراجع، توان تبیینی یک نظریه همواره می‌تواند به مشاوره کمک‌های مؤثری کند.

۳- گزینه «۳» استفلا و متنی پنج نشانه اساسی برای ویژگی‌های یک نظریه خوب ذکر کرده‌اند:

- ۱- یک نظریه خوب، روشن و قابل فهم است و اصول کلی آن در درون، با یکدیگر تضادی ندارند؛
- ۲- 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؛
- ۳- یک نظریه خوب صریح است و دقت و صراحت در تمام واژه‌ها و روابط آن وجود دارد و درستی یا نادرستی آن را می‌توان بررسی کرد؛
- ۴- یک نظریه خوب در توضیحات خود و تبیین حوادث صرفه‌جویی را مدنظر دارد و بدون توسل به پیچیدگی و واژه‌های زیاد حوادث خاصی را تبیین می‌کند؛ سرانجام آنکه، یک نظریه خوب به تحقیقات مفیدی منجر می‌شود.

۴- گزینه «۳» از نظر شرتزر و استون نظریه عبارت است از بیان اصول کلی که به وسیله 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 استفلا 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. عقیده نگرشی است که افراد بدان وسیله می‌کوشند تا از طریق ارتباط دادن مورد مشاهده‌شده به تبیین‌های متصور، معنی خاصی از داده‌ها استخراج کنند.

۵- گزینه «۴» به نظر استفلا و متنی مطالعه نظریه به منطقی کردن رفتار مشاور کمک می‌کند. همچنین، آنان معتقدند که نظریه مشاوره حتی بر تربیت مشاور تأثیر دارد و نحوه آموزش مشاوران و شکل رفتار استادان رشته مشاوره را تعیین می‌کند.

۶- گزینه «۲» یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل این نقش نظریه به چراها پاسخ می‌گوید. در سرتاسر جریان مشاوره، سعی بر آن است که رفتار مراجع و مشکلات او به‌درستی درک و به نحو روشنی تبیین شود. در تبیین رفتار مراجع، توان تبیینی یک نظریه همواره می‌تواند به مشاوره کمک‌های مؤثری کند.

۷- گزینه «۲» 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 برحسب شاخص‌هایی که بعداً ذکر خواهیم کرد، یا مفید است و یا مفید نیست. نمی‌توان حکم به اثبات و یا نفی آن کرد.

۸- گزینه «۲» استفلا و متنی پنج نشانه اساسی برای ویژگی‌های یک نظریه خوب، ذکر کرده‌اند:

- ۱- یک نظریه خوب، روشن و قابل فهم است و اصول کلی آن در درون با یکدیگر تضادی ندارند؛
- ۲- یک نظریه خوب جامع است؛ به این ترتیب، نظریه‌ای که اکثر پدیده‌ها را تبیین می‌کند بر نظریه‌ای که فقط یک پدیده را تبیین می‌کند، ارجحیت دارد؛
- ۳- یک نظریه خوب صریح است و دقت و صراحت در تمام واژه‌ها و روابط آن وجود دارد و درستی یا نادرستی آن را می‌توان بررسی کرد؛
- ۴- یک نظریه خوب در توضیحات خود و تبیین حوادث صرفه‌جویی را مدنظر دارد و بدون توسل به پیچیدگی و واژه‌های زیاد حوادث خاصی را تبیین می‌کند؛
- ۵- یک نظریه خوب به تحقیقات مفیدی منجر می‌شود.

۹- گزینه «۳» استفلا و متنی (۱۹۶۸) عمل مشاوره و نتایج آن را، دست‌کم تا حدودی، از انتظارات مراجعان و مشاوران مشتق می‌دانند. به نظر آنان، نظریه مشاوره حداقل به دو طریق بر رفتار مراجع اثر می‌گذارد:



۱- با تعیین بخشی از رفتار مشاور، که در اینجا نظریه به‌طور غیرمستقیمی بر مراجع اثر می‌گذارد، زیرا اعمال مشاوره به نوبه 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 استفلر و متنی، مطالعه نظریه به منطقی کردن رفتار مشاور کمک می‌کند. همچنین آنان معتقدند که نظریه مشاوره حتی بر تربیت مشاور تأثیر دارد و نحوه آموزش مشاوران و شکل رفتار استادان رشته مشاوره را تعیین می‌کند.

۱۰- گزینه «۱» اسنل بگر معتقد است که 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 بالارزش هستند، انتخاب کند و به کار ببندد. به نظر او درک یک نظریه صرفاً به‌هیچ‌وجه مؤید آن نیست که بتوان آن را در یک موقعیت خاص به کار بست.

۱۱- گزینه «۴» از نظر شرترز و استون نظریه عبارت است از بیان اصول کلی که به‌وسیله داده‌هایی که مبین یک پدیده هستند، تأیید شده باشد. به عبارت دیگر، نظریه بیان روابطی است که میان یک‌سلسله از حقایق وجود دارد. بنابراین رابطه داده‌های خام ← قوانین و واقعیات ← نظریه برای بیان نظر آنها صحیح نشان داده شده است.

۱۲- گزینه «۱» یک نظریه برای تبیین رویدادها نیز به کار گرفته می‌شود. در اصل این نقش نظریه به چراها پاسخ می‌گوید. در تبیین رفتار مراجع، توان تبیینی یک نظریه همواره می‌تواند به مشاور و فرایند مشاوره کمک‌های مؤثری کند.

۱۳- گزینه «۱» آزیپو معتقد بود که یک نظریه به‌منزله یک بیان تعمیم‌یافته است که ایجاد تصویری وسیع از وقایع طبیعی را ممکن می‌کند.

۱۴- گزینه «۲» مهم‌ترین خصوصیات و فوایدی که نظریه برای استفاده‌کنندگان آن دربر دارد به قرار زیرند:

۱- منظم کردن یافته‌ها؛ ۲- ایجاد فرضیه؛ ۳- توان پیش‌بینی؛ ۴- توان تبیین.

۱۵- گزینه «۱» استفلر و متنی پنج نشانه اساسی برای ویژگی‌های یک نظریه خوب، ذکر کرده‌اند:

۱- یک نظریه خوب، روشن و قابل‌فهم است و اصول کلی آن در درون با یکدیگر تضادی ندارند؛

۲- یک نظریه خوب جامع است؛ به این ترتیب، نظریه‌ای که اکثر پدیده‌ها را تبیین می‌کند بر نظریه‌ای که فقط یک پدیده را تبیین می‌کند، ارجحیت دارد؛

۳- یک نظریه خوب صریح است و دقت و صراحت در تمام واژه‌ها و روابط آن وجود دارد و درستی یا نادرستی آن را می‌توان بررسی کرد؛

۴- یک نظریه خوب در توضیحات خود و تبیین حوادث صرفه‌جویی را مدنظر دارد و بدون توسل به پیچیدگی و واژه‌های زیاد حوادث خاصی را تبیین می‌کند؛

۵- یک نظریه خوب به تحقیقات مفیدی منجر می‌شود.



## مدرس‌ان شریف

### فصل دوم

#### « روان‌کاوی: سائق، ایگو، روابط شیء و روان‌شناسی خود »

##### مقدمه

شناخت تفکر روان‌کاوانه معاصر منوط به شناخت چهار جهت‌گیری نظری است: نظریه سائق فروید، روان‌شناسی ایگو، روابط شیء و روان‌شناسی خود. فروید بر مبنای مراحل روانی جنسی (دهانی، مقعدی، آلتی) که در پنج سال نخست زندگی مطرح هستند، بر نقش مهم سائق‌های فطری در رشد و تکوین شخصیت تأکید می‌ورزید.

روان‌شناسان ایگو بر نیاز انسان به تطبیق یافتن با محیط تأکید دارند؛ مثال آن هم مراحل رشد از نظر اریک اریکسون است که کل زندگی را پوشش می‌دهند. نظریه پردازان روابط شیء علاقه خاصی به رابطه طفل با دیگران داشتند. آنها مثل فروید به اشخاصی که می‌توانستند نیازهای کودک را برطرف کنند یا اشخاصی که کودک می‌توانست به آنها دلبستگی پیدا کند، شیء می‌گفتند. ولی روان‌شناسان خود، دیدگاه متفاوتی داشتند. این روان‌شناسان علاقه خاصی به تحولات رشدی مسائل مورد توجه خود داشتند.

##### نظریه فروید

فروید کسی بود که توانست افکار متقدمان خود را که به صورت پراکنده‌ای اظهار شده بودند، در نظریه‌ای هماهنگ و جامع ارائه دهد و از آن استفاده‌های نظری و علمی ببرد. ریشه افکار فروید را هم می‌توان در بعضی عقاید کلی که در طی چند هزار سال مبنای همه افکار غربی بوده است یافت و هم در اکتشافات خاص قرن نوزدهم جستجو کرد.

به‌طور کلی، تکامل اندیشه‌های فروید را می‌توان با اغماض به چهار دوره تقسیم کرد:

۱- تجسس نوروژها: آغاز کار او (۱۸۸۶) تا چاپ تحقیقاتی در زمینه هیستری (۱۸۹۵)؛

۲- دوره خودکاوی: از ۱۸۸۹ میلادی تا ۱۸۹۵ میلادی؛

۳- دوره ارائه اولین سیستم روان‌شناسی تحلیلی یعنی روان‌شناسی نهاد: که اصولاً مبتنی بر کتاب‌های تعبیر رؤیا (۱۹۰۰) و سه مقاله در زمینه جنسیت بود و تا سال ۱۹۱۴ میلادی طول کشید؛

۴- دوره روان‌شناسی خود: که از ۱۹۱۴ تا هنگام مرگ او به سال ۱۹۲۹ میلادی طول کشید.

نکته ۱: این دوره نهایی شرح کامل نظریات اولیه و ترویج آنها را دربر می‌گیرد.

در طی دوره اول، فروید از روش پالایش روانی، که از بروئر آموخته بود، استفاده می‌کرد. در روش پالایش روانی، بیمار تحت هیپنوتیزم، 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 شیوه 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؛ زیرا شیوه اصرار کردن را کافی و مؤثر نمی‌دانست. از طریق این روش بود که فروید موفق به کشف نیروهای محرکی شد که در درون بیماران وجود دارد و موجب تظاهرات غیرعادی می‌شود. در نظر فروید، صفت بارز این نیروهای محرک، ناخودآگاهی آنها بود. در این دوره، فروید روش‌های تداعی آزاد، انتقال، رؤیاها، علائم روان‌نژندی و اعمال سهوی را راه‌هایی دانست که بدان وسیله مواد واپس‌زده وارد خودآگاه می‌شوند.

در دومین دوره، فروید یک نگرش دوگانه 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 نحوه کارکرد مغز به‌درستی و دقت کافی شناخته نشده بود، لذا اصرار داشت که روان‌شناسی را باید جدا از فیزیولوژی مغز مورد مطالعه قرار داد.

**پاسخنامه آزمون‌های خودسنجی**  
**« نظریه‌های مشاور و روان‌درمانی »**

**آزمون (۱)**

|               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ۱- گزینه «۳»  | ۲- گزینه «۲»  | ۳- گزینه «۲»  | ۴- گزینه «۱»  | ۵- گزینه «۳»  |
| ۶- گزینه «۴»  | ۷- گزینه «۳»  | ۸- گزینه «۱»  | ۹- گزینه «۲»  | ۱۰- گزینه «۳» |
| ۱۱- گزینه «۲» | ۱۲- گزینه «۳» | ۱۳- گزینه «۱» | ۱۴- گزینه «۱» | ۱۵- گزینه «۱» |
| ۱۶- گزینه «۲» | ۱۷- گزینه «۲» | ۱۸- گزینه «۴» | ۱۹- گزینه «۱» | ۲۰- گزینه «۲» |
| ۲۱- گزینه «۳» | ۲۲- گزینه «۱» | ۲۳- گزینه «۱» | ۲۴- گزینه «۲» | ۲۵- گزینه «۲» |

**آزمون (۲)**

|               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ۱- گزینه «۲»  | ۲- گزینه «۴»  | ۳- گزینه «۳»  | ۴- گزینه «۱»  | ۵- گزینه «۱»  |
| ۶- گزینه «۱»  | ۷- گزینه «۱»  | ۸- گزینه «۳»  | ۹- گزینه «۳»  | ۱۰- گزینه «۱» |
| ۱۱- گزینه «۱» | ۱۲- گزینه «۴» | ۱۳- گزینه «۴» | ۱۴- گزینه «۳» | ۱۵- گزینه «۱» |
| ۱۶- گزینه «۲» | ۱۷- گزینه «۲» | ۱۸- گزینه «۲» | ۱۹- گزینه «۱» | ۲۰- گزینه «۴» |
| ۲۱- گزینه «۲» | ۲۲- گزینه «۱» | ۲۳- گزینه «۴» | ۲۴- گزینه «۱» | ۲۵- گزینه «۲» |

**آزمون (۳)**

|               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ۱- گزینه «۱»  | ۲- گزینه «۱»  | ۳- گزینه «۲»  | ۴- گزینه «۲»  | ۵- گزینه «۴»  |
| ۶- گزینه «۴»  | ۷- گزینه «۲»  | ۸- گزینه «۱»  | ۹- گزینه «۱»  | ۱۰- گزینه «۳» |
| ۱۱- گزینه «۱» | ۱۲- گزینه «۳» | ۱۳- گزینه «۳» | ۱۴- گزینه «۳» | ۱۵- گزینه «۴» |
| ۱۶- گزینه «۳» | ۱۷- گزینه «۳» | ۱۸- گزینه «۳» | ۱۹- گزینه «۴» | ۲۰- گزینه «۳» |
| ۲۱- گزینه «۱» | ۲۲- گزینه «۴» | ۲۳- گزینه «۲» | ۲۴- گزینه «۱» | ۲۵- گزینه «۳» |

**پاسخنامه آزمون‌های خودسنجی**  
**« نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی »**

**آزمون (۱)**

|               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ۱- گزینه «۳»  | ۲- گزینه «۳»  | ۳- گزینه «۲»  | ۴- گزینه «۱»  | ۵- گزینه «۳»  |
| ۶- گزینه «۴»  | ۷- گزینه «۳»  | ۸- گزینه «۱»  | ۹- گزینه «۲»  | ۱۰- گزینه «۳» |
| ۱۱- گزینه «۲» | ۱۲- گزینه «۳» | ۱۳- گزینه «۱» | ۱۴- گزینه «۱» | ۱۵- گزینه «۱» |
| ۱۶- گزینه «۲» | ۱۷- گزینه «۲» | ۱۸- گزینه «۴» | ۱۹- گزینه «۱» | ۲۰- گزینه «۲» |

**آزمون (۲)**

|               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ۱- گزینه «۲»  | ۲- گزینه «۴»  | ۳- گزینه «۳»  | ۴- گزینه «۱»  | ۵- گزینه «۱»  |
| ۶- گزینه «۱»  | ۷- گزینه «۱»  | ۸- گزینه «۳»  | ۹- گزینه «۳»  | ۱۰- گزینه «۱» |
| ۱۱- گزینه «۱» | ۱۲- گزینه «۴» | ۱۳- گزینه «۴» | ۱۴- گزینه «۳» | ۱۵- گزینه «۱» |
| ۱۶- گزینه «۲» | ۱۷- گزینه «۲» | ۱۸- گزینه «۲» | ۱۹- گزینه «۱» | ۲۰- گزینه «۴» |

**آزمون (۳)**

|               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ۱- گزینه «۱»  | ۲- گزینه «۱»  | ۳- گزینه «۲»  | ۴- گزینه «۲»  | ۵- گزینه «۴»  |
| ۶- گزینه «۴»  | ۷- گزینه «۲»  | ۸- گزینه «۱»  | ۹- گزینه «۱»  | ۱۰- گزینه «۳» |
| ۱۱- گزینه «۱» | ۱۲- گزینه «۳» | ۱۳- گزینه «۳» | ۱۴- گزینه «۳» | ۱۵- گزینه «۴» |
| ۱۶- گزینه «۳» | ۱۷- گزینه «۳» | ۱۸- گزینه «۳» | ۱۹- گزینه «۴» | ۲۰- گزینه «۳» |

**پاسخنامه آزمون‌های خودسنجی**  
**« نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی »**

**آزمون (۱)**

|               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ۱- گزینه «۴»  | ۲- گزینه «۲»  | ۳- گزینه «۴»  | ۴- گزینه «۲»  | ۵- گزینه «۲»  |
| ۶- گزینه «۲»  | ۷- گزینه «۳»  | ۸- گزینه «۱»  | ۹- گزینه «۱»  | ۱۰- گزینه «۱» |
| ۱۱- گزینه «۴» | ۱۲- گزینه «۴» | ۱۳- گزینه «۳» | ۱۴- گزینه «۲» | ۱۵- گزینه «۲» |
| ۱۶- گزینه «۱» | ۱۷- گزینه «۲» | ۱۸- گزینه «۳» | ۱۹- گزینه «۲» | ۲۰- گزینه «۲» |

**آزمون (۲)**

|               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ۱- گزینه «۳»  | ۲- گزینه «۱»  | ۳- گزینه «۳»  | ۴- گزینه «۳»  | ۵- گزینه «۳»  |
| ۶- گزینه «۲»  | ۷- گزینه «۲»  | ۸- گزینه «۱»  | ۹- گزینه «۲»  | ۱۰- گزینه «۳» |
| ۱۱- گزینه «۲» | ۱۲- گزینه «۲» | ۱۳- گزینه «۲» | ۱۴- گزینه «۱» | ۱۵- گزینه «۱» |
| ۱۶- گزینه «۳» | ۱۷- گزینه «۳» | ۱۸- گزینه «۲» | ۱۹- گزینه «۳» | ۲۰- گزینه «۴» |

**آزمون (۳)**

|               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ۱- گزینه «۱»  | ۲- گزینه «۱»  | ۳- گزینه «۲»  | ۴- گزینه «۱»  | ۵- گزینه «۲»  |
| ۶- گزینه «۴»  | ۷- گزینه «۴»  | ۸- گزینه «۳»  | ۹- گزینه «۳»  | ۱۰- گزینه «۱» |
| ۱۱- گزینه «۲» | ۱۲- گزینه «۴» | ۱۳- گزینه «۳» | ۱۴- گزینه «۲» | ۱۵- گزینه «۲» |
| ۱۶- گزینه «۱» | ۱۷- گزینه «۳» | ۱۸- گزینه «۱» | ۱۹- گزینه «۲» | ۲۰- گزینه «۴» |