

بسمه تعالی

دانشگاه فرهنگیان - پردیس شهید بهشتی خراسان رضوی

واحد شهید رجایی تربت حیدریه

جلسه اول آموزش غیر حضوری

عنوان درس : فنون راهنمایی و مشاوره - گروه ۳۰

مدرس : دکتر شعبانی

منابع : فنون مشاوره گلابینگ

نظریه های روان درمانی پروچاسکا

موضوع : نگاهی گذرا بر رویکرد روان تحلیلی با تاکید بر فنون درمانی

مقدمه

مشاوره: طبق تعریف، مشاوره فرایندی است که در آن از روابط میان فردی استفاده می شود. مشاوره، معمولاً در سطح فردی انجام می گیرد که در آن بین مشاور و مراجع، جوی از اعتماد به وجود می آید. این اعتماد باعث تضمین کیفیت: کندوکاو - ارتباط - برنامه ریزی - تغییر و رشد می شود.

در هر مشاوره: چهار متغیر وجود دارد که میزان رشد و تغییر در هر مشاوره را تعیین می کند که عبارتند از: ۱: مشاور، ۲: مراجع، ۳: محیط مشاوره، ۴: رویکرد نظری

رویکرد های نظری

رویکرد روان کاوی: در این رویکرد، انشعاب ها و رویکردهای فرعی زیادی وجود دارد ولی اساس همه آن ها، مشترک است. رویکردهای انشعابی شامل: نظریه فروید، آدلر، یونگ و برن می شود.

نظریه

نظریه، الگویی است که مشاوران از آن به عنوان راهنما برای پیش بینی راه حل های احتمالی مشکلات استفاده می کنند و به مشاوران کمک می کند تا اطلاعات بالینی را تنظیم و فرایندهای پیچیده را منسجم سازند. نظریه ها برای مشاوران نوعی راهنمای مفهومی محسوب می شوند. درک نظری بخش مهمی از مشاوره است. مشاوران بر اساس:

- ۱: تحصیلات و آموزش هایی که دیده اند،
- ۲: فلسفه فکری،
- ۳: نیاز های مراجعان تصمیم می گیرند که از کدام رویکرد یا رویکردها استفاده کنند. بعضی الگوهای نظری جامع تر از بقیه هستند ولی همه آن ها تحت تاثیر عناصر محدود کننده فرهنگی، سیاسی و زبانی قرار دارند، نظریه خوب، نظریه ای است که با طرز فکر شخصی مشاوران درباره امداد رسانی به دیگران همخوانی داشته باشد. مشاورانی که می خواهند که انعطاف پذیر و موثر باشند، باید انواع زیادی از نظریه ها را بشناسند و بدانند که هر یک از آن ها با اعمال چه تغییراتی می توان به کار برد بدون آنکه در انسجام، کیفیت و استاندارد های آن نظریه، اختلال وارد شود.

اهمیت نظریه

نظریه، بنیان و اساس مشاوره خوب است. نظریه در موارد زیر تاثیر می گذارد:

❖ ارتباط با مراجع باید چگونه باشد

روابط میان فردی چگونه رشد و توسعه می یابند

❖ اصول اخلاقی حرفه ای چگونه به کار می روند

❖ مشاوران درباره خودشان به عنوان افراد حرفه ای و متخصص چه عقیده ای دارند

نظریه کمک می کند تا آنچه در رابطه ی مشاور_مراجع روی می دهد به خوبی توضیح داده شود. علاوه بر آن، در پیش بینی، ارزیابی و بهبود نتایج مشاوره، به مشاوران کمک می کند با طرح نظریه، باعث انسجام عقاید درباره مشاوره و تولید عقاید جدید میشود. بنابراین، نظریه های مشاوره می توانند به استخراج معنا از مشاهدات مشاور و فهم آن ها کمک کند.

مشاوران موثر، نظریه ها را به دقت مورد بررسی قرار می دهند تا از تاثیر حتمی و ثابت شده آن ها مطمئن شوند و آن ها را با واقعیات و باور های شخصی خود درباره مردم و فرایند تغییر، مطابقت دهند. در مشاوره تاکید بر این است که به جای خلق نظریه های جدید، نظریه های موجود به یکدیگر ربط داده شوند. بسیاری از مشاورانی که عملا به حرفه مشاوره می پردازند در استفاده از نظریه ها و فنون مشاوره، خود را التقاطی می دانند؛ یعنی از انواع مختلف نظریه ها و فنون استفاده می کنند و آن ها را با نیاز های مراجعان تطبیق می دهند. این مشاوران به هنگام کار با مراجعان، به طور متوسط از ۴ تا ۵ نظریه استفاده می کنند. با تغییر یافتن نیاز های مراجعان، مشاوران نظریه ای که در حال استفاده از آن هستند کنار می گذارند و رویکرد دیگری را پیش می گیرند. این پدیده را ((مشاوره با رویکرد تغییر سبک)) می نامند. تغییرات و تعدیل هایی که مشاوران در پیش می گیرند با سطح رشدی مراجعان ارتباط دارد. به طور کلی، مشاوران و نظریه ها باید از نقطه ای شروع کنند که مراجعان در آن قرار دارند و به آن ها کمک کند تا به دنیا با دیدی باز بنگرند و متوجه شوند که جنبه های مختلف زندگی چگونه به یکدیگر وصل و مربوط می شوند تا یک کل همه جانبه بوجود آورند.

خوبی رویکرد التقاطی در این است که از انواع نظریه ها، تکنیک ها و عملیات استفاده می شود. اما نقاط ضعفی نیز دارد. به طور مثال، اگر مشاور با همه ی جوانب نظریه های مورد استفاده کاملا آشنا نباشد ممکن است خطرناک باشد. مشکل رویکرد التقاطی این است که اگر مشاوران درباره این که چه چیزی به نفع مراجعان است هیچ اطلاعاتی نداشته باشند یا اطلاعاتشان ضعیف باشد، پیش از آنکه به مراجعان منفعت برسانند آسیب خواهند رساند.

رویکرد روان کاوی: در این رویکرد، انشعاب ها و رویکردهای فرعی زیادی وجود دارد ولی اساس همه آن ها، مشترک است. رویکردهای انشعابی شامل: نظریه فروید، آدلر، یونگ و برن می شود.

از نظر تاریخی، نظریه های روان کاوی بسیار اهمیت دارند زیرا اولین نظریه هایی بودند که از سوی جامعه به رسمیت شناخته و پذیرفته شدند. مفهوم سازی و تفسیر فروید از روان کاوی، زیر بنایی است که بسیاری از نظریه های دیگر بر اساس آن شناخته شده اند. اکثر نظریه های جدید، بخش هایی از روان کاوی را تغییر و تعدیل دادند و بسیاری دیگر نیز علیه آن واکنش نشان دادند. در هر صورت، ماهیت اصلی آن ها با روان کاوی ارتباط پیدا می کند.

روان کاوی

: زیگموند فروید، روان پزشک اتریشی، مهمترین چهره ی روان کاوی است؛ مخصوصا روان کاوی کلاسیک. دختر وی، آنا فروید، به روان کاوی شاخ و برگ بیشتری داد به ویژه در مورد کار با کودکان و فرمول بندی مکانیسم های دفاعی. بعد ها، هایننس کوهرت نظریه روان کاوی را به مسائل رشدی، مخصوصا دلبستگی، بسط داد. او با ارائه نظریه روابط شیئی یکی از توسعه دهندگان روان کاوی به حساب می آید.

نگرش به طبیعت انسان هسته اصلی نگرش فروید به طبیعت انسان، تحول و تبادل انرژی در درون شخصیت است. طبق این نظریه، ذهن انسان به ۳ قسمت تقسیم شده است:

❖ ذهن هشیار: از دنیای خارج آگاه است

❖ ذهن نیمه هشیار: حاوی خاطرات پنهان یا تجربه های فراموش شده که قابل به

خاطر آوردن هستند

❖ ذهن ناهشیار، حاوی نیرو های غریزی، سرکوب شده و قدرتمند است.

به عقیده فروید، شخصیت از ۳ بخش تشکیل می شود :

❖ id : (اید) از غرایز اساسی و غیر اخلاقی تشکیل می شود و طبق اصل لذت عمل می

کند

❖ Ego (اگو) مدیرعامل تصمیم گیرنده و هشیار ذهن است و طبق اصل واقعیت وارد عمل می شود.

❖ Superego (سوپراگو) وجدان اخلاقی ذهن است. سوپرایگو ارزش هایی دارد که از والدین آموخته می شوند. سوپرایگو طبق اصل پابندی به اخلاق کار می کند.

Id و superego در محدوده ناهشیار قرار دارند؛ ego در بخش هشیار عمل می کند اما در نیمه هشیار و ناهشیار نیز وارد عمل می شود.

تعارض های دوران روانی

تعارض درون روانی مناقشه ای است که در داخل روان، روی می دهد یعنی درون_روانی. تعارض های درون روانی در اثر تعاملات ۳ قسمت شخصیت به وجود می آیند. به عقیده فروید، برای اینکه ۳ قسمت شخصیت بتوانند عمل کنند، فقط مقدار محدود و معینی انرژی وجود دارد. به همین دلیل، این ۳ سیستم در رقابت دائمی به سر می برند تا انرژی لازم را به دست آورند، بتوانند شخصیت را کنترل کنند و بر آن مسلط شوند. همزمان با این رقابت، ۳ قسمت شخصیت مناقشاتی را در درون روان به وجود می آورند. این تعارض ها، اضطراب ایجاد می کنند و انسان برای تسکین آن ها مجبور می شود به مکانیسم های دفاعی متوسل شود. در تعارض های درون روانی، یک طرف دعوا همیشه ego و طرف مقابل، id یا superego است.

مکانیسم های دفاعی

مفهوم فروید از مکانیسم های دفاعی یکی از مهمترین دستاوردهای نظری او است. مکانیسم های دفاعی، به طور ناخود آگاه، زمانی به وجود می آیند که ego، در اثر تعارض درون روانی احساس خطر کند. وقتی این اتفاق روی می دهد، ego می تواند از مکانیسم های دفاعی کمک بگیرد و واقعیت را انکار، تکذیب یا تحریف کند. در این جانش مشاوری ممکن است این باشد که به مراجع کمک کند تا ego او تقویت شود و به این ترتیب، از استرس ناشی از تعارض های درون روانی و مکانیسم های دفاعی حاصل از آن ها، کاسته شود. در

این فرایند، می توان از روش های روانی_آموزشی استفاده کرد. در این روش ها، مشاوران اطلاعاتی در اختیار مراجعان قرار می دهند، اطلاعاتی که مراجعان می توانند از آن ها برای اتخاذ یک موضع واقع بینانه تر در مقابل استرس های موجود در محیط بهره ببرند. بعضی از رایج ترین مکانیسم های دفاعی عبارتند از: فرافکنی، واکنش وارونه، انکار، دلیل تراشی، جابجایی، اعتلا، فلسفه بافی

❖ فرافکنی: تلاشی است برای نسبت دادن افکار یا احساسات خود به دیگران. میتوان فرافکنی را تلاشی برای بروز رسانی خطر دانست.

❖ واکنش وارونه: روشی برای مقابله است که در آن، واکنش هیجانی شدیدی به وجود می آید، واکنشی که درست متضاد چیزی است که فرد آن را احساس می کند. حاصل این کار، انکار واقعیت است.

❖ انکار: زمانی است که فرد حاضر نمی شود هرگونه مشکل یا جنبه مشکل آمیز زندگی را ببیند.

❖ دلیل تراشی: یعنی ارائه یک دلیل منطقی و عقلانی برای توجیه یک عمل خاص. در مکانیسم های دفاعی دلیل تراشی، ربط دادن علت به عمل، فقط بعد از روی دادن رفتار انجام می شود نه قبل از آن.

❖ جابجایی: زمانی است که واکنش هیجانی از عامل اصلی و ایجاد کننده آن، تغییر مسیر می دهد و فرد یا شیء دیگری را نشانه می گیرد. فرد یا شیء جایگزین شده دریافت کننده احساسی می شود که در اصل به وجود آورنده آن نبوده است.

❖ اعتلا: نوعی مکانیسم دفاعی است که به فرد اجازه می دهد تا تمایلات غیر قابل قبول خود را با تبدیل آن ها به رفتار های قابل قبول تر، برون ریزی کند.

❖ فلسفه بافی: نوعی مکانیسم دفاعی است که در آن، فرد فقط به عنصر ذهنی یک وضعیت خاص توجه می کند و از فکر کردن درباره عنصر هیجانی آن اجتناب می ورزد.

فرایندهای درمان:

فرایندی که می توان در آن موفق به هشیار شدن بخش ناهشیار شد.

تداعی آزاد: بیان کردن آزادانه هر چه به ذهن می آید صرف نظر از اینکه آن فکر چقد پیش پا افتاده هست.

مواجهه: این روش اصولاً بازخورد درمانگر هست.

تعبیر: مواجه کردن بیمار با تجربه و توضیح دادن آن، مهمترین روش روانکاوی هست

تعبیر از نظر گرینسون: هشیار کردن یک پدیده ناهشیار به بیان دیگر هشیار کردن منبع، معنی، تاریخچه، شیوه یا روند یک رویداد روانی ناهشیار

بینش: آگاهی شناختی و عاطفی بیمار از جنبه هایی از خودشان که قبلاً پنهان بوده.

*افرادى که برای روانکاوی کلاسیک مخاطره آمیز هستند:

۱- شخصیت اسکیزوفرنیک ۲- دوقطبی ها ۳- اسکیزوئیدها

----- پایان جلسه اول -----