

نظریه های مشاوره و روان درمانی

- ۱- مهمترین فوایدی که نظریه برای استفاده کنندگان آن در بر دارد را نام ببرید به اختصار توضیح دهید
- ۲- فراخود در نظریه روانکاوی فروید را توضیح دهید
- ۳- دیدگاه رشد شخصیت در نظریه فروید را شرح دهید
- ۴- مفاهیم بنیادی نظریه آدلر را نام ببرید
- ۵- دو مورد از خطای شناختی در نظریه آلبرت الیس را بنویسید
- ۶- مفاهیم بنیادی نظریه راجرز را بنویسید. دو مورد
- ۷- ماهیت اضطراب و بیماری روانی را در نظریه راجرز شرح دهید
- ۸- ماهیت انسان در نظریه واقعیت درمانی گلاسِر را توضیح دهید
- ۹- اصول فرایند درمانی ویلیام گلاسِر را بنویسید
- ۱۰- تعریف اختلال روانی در نظریه ویلیام گلاسِر را شرح دهید

جوابها :

- ۱- منظم کردن یافته ها: یک نظریه به یافته های تحقیق نظم میدهد و پدیده های ظاهراً نامربوط را معنی دار می کند یک نظریه می تواند نشان دهد که چگونه از پیچیدگی مسائل بکاهیم تا بتوانیم آنها را تجزیه و تحلیل کنیم - ایجاد فرضیه: یک نظریه منبع بسیار با ارزشی برای ایجاد فرضیات تحقیق است - توان پیش بینی: از یک نظریه می توان برای پیش بینی استفاده

کرد- توان تبیین: یک نظریه برای تبیین رویدادها به کار گرفته می شود نظریه چرایی ها را توضیح میدهد

۲- با شروع سنین ۳ تا ۴ سالگی کودکان بدون در نظر گرفتن ترس یا پاداش به ارزیابی و قضاوت درباره رفتار پیش می پردازند فراخود بیان درونی ارزش های اجتماعی و والدین بد است پوشش فراخود بیشتر برای رسیدن به آرمان هاست تا واقعیت. برای خود دو دسته تقسیم می شود: الف) خود آرمانی که الگوهای آرمانی رفتار فرد را بر اساس خواسته های اجتماع تبیین می کند. خود آرمانی همانند والدین به فرد برای انجام عمل مقبول در یک موقعیت اخلاقی پاداش می دهد. ب) وجدان اخلاقی که بخشی از فرا خود است که در قبال انجام اعمال و افکاری که اجتماع آنها را جایز نمی داند با ایجاد احساس گناه در فرد او را تنبیه می کند

۳- دیدگاه جبری یا علی رشد شخصیت در دیدگاه فروید می گوید تمام رفتار انسان به وسیله نیرو هایی که در درون قرار دارند تعیین می شود و به وجود می آید بنابراین تمام رفتارهای انسان دارای معنی است او حتی علت ساده ترین اتفاقات و رفتار انسان را به عوامل بسیار پیچیده روانی که حتی خود انسان نیز ممکن است کاملاً به آن آگاه نباشد جستجو کرد

۴- هدف های تخیلی- تلاش برای برتری- احساس حقارت و مکانیزم جبران- علایق اجتماعی- شیوه زندگی و من خلاقه

۵- الف) اعتقاد به اینکه لازم و ضروری است که همه افراد دیگر را دوست ندارند و تعظیم و تکریم ش کنند این تصور غیر عقلانی است زیرا چنین هدفی غیر قابل دسترسی است و اگر فردی به دنبال چنین خواسته باشد کمتر خود رهبر و بیشتر نا امن و مضطرب خواهد بود ب) اعتقاد به اینکه لازمه احساس ارزشمندی وجود حداکثر لیاقت، کمال و فعالیت شدید است این تصور امکان پذیر نیست و تلاش وسواسی در راه کسب کردن آن فرد را دچار اضطراب و بیماری روانی می کند و در زندگی احساس حقارت و ناتوانی به فرد دست میدهد

۶- الف) هرانسانی در دنیای متغیر و متحول ای از تجربیات گوناگون زندگی می‌کند که فقط خودش در مرکز آن جهان هستی قرار دارد این دنیای خصوصی را میتوان زمینه نمودی یا پدیداری و یا زمینه ی تجربی فرد این زمینه شامل تمام چیزهایی است که به وسیله فرد تجربه می شود خواه به طور آگاهانه درک شود یا اینکه درک آن نا آگاهانه باشد ب) فرد بر اساس تجربه و درک خودش زمینه ی تجربی نسبت به آن واکنش نشان می دهد تجارب خود را واقعیت تلقی می کند و برای او واقعیت همان چیزی است که تجربه می کند

۷- ناهماهنگی میان تجربه و پیش تن پنداری احساس اضطراب را در فرد به وجود می آورد و سپس با استفاده از یکی از مکانیزم های دفاعی در مقابل تهدید و اضطراب حادثه به دفاع از خود میپردازد در حالت اضطراب مفهومی که فرد از خودش دارد با تجربیات او مغایر است در واقع در این نظریه گفته می شود که فاصله بین من آرمانی و من واقعی باعث اضطراب می شود

۸- متخصصان این مکتب انسان را مسئول اعمال و رفتار خویش می دانند آنها دیدگاه جبری را درباره انسان مردود می دانند و فرد را قربانی تاثیر محیط و وراثت نمی دانند اما در عین حال به تاثیر محیط و وراثت روی فرد اعتقاد دارند چون مسئولیت اعمال و رفتار فرد را به عهده خودش می دانند این فرد را در نهایت مسئول تحقق نفس کیش و تعیین کننده نوع هویتش می دانند

۹- ارتباط و درگیری عاطفی- توجه و تاکید بر رفتار کنونی و نه بر احساسات- تاکید بر زمان حال- قضاوت ارزشی- طرح ریزی- تعهد نسبت به طرح تهیه شده

۱۰- در این نظریه اختلالات روانی با رفتار غیر مسئولانه یکی و درمانگر راه درمان را بدون توجه به علائم و طبقه غاز بیماری به شیوه ی خواسته خود دنبال می کند او بیمار را در جریان غیر مسئولانه بودن و غیر واقعی بودن رفتارش قرار می دهد و راه هایی به ما می آموزد تا بتواند بدان وسیله نیازهای شخصی اش را به بهترین وجه ممکن ارضا کند