

کدام نظریه را انتخاب کنیم؟ چرا؟ چگونه؟ مبنای انتخاب نظریه چیست؟

۶. یکی از جنبه‌های مهم هر نظریه، برداشتی است که نظریه‌پرداز درباره‌ی ماهیت انسان بیان می‌کند (نظریه‌پردازان حوزه‌ی علوم انسانی در مورد ماهیت انسان دیدگاه‌های متفاوتی دارند) هر مشاوره‌ی برداشت خاصی از ماهیت انسان دارد، برداشت و تصور یک نظریه‌پرداز از انسان بر مسائل بنیادی و اساسی تمرکز دارد. در واقع این دیدگاه‌ها به فرایند درمان معنا می‌بخشند و کل فرایند درمان بر مبنای همین مفروضات و انگاره‌ها شکل می‌گیرد. این‌ها چارچوب‌هایی هستند که نظریه‌پرداز در قالب آن‌ها خود و دیگران و جهان را می‌بیند و نظریه و سپس فرضیه‌های خود را بر پایه‌ی آن پی‌ریزی می‌کند.

از طرفی هر مشاوره‌ی نیز برداشت خاص خود را درباره‌ی انسان دارد که این برداشت‌ها بر مبنای تجارب شخصی، ارزش‌ها، باورها و مبانی فلسفی او ساخته می‌شوند و الگوی نظری او را شکل می‌دهند.

بنابراین نکته‌ی مهم در انتخاب نظریه این است که دیدگاه‌ها و تصورات ما به عنوان مشاور یا تصوراتی که نظریه‌پرداز درباره‌ی انسان دارد، همخوانی و هماهنگی داشته باشد. عدم هماهنگی بین دیدگاه نظریه‌پرداز و مشاور روند درمان را مختل کرده و مانع از به ثمر رسیدن درمان می‌شود. اگر نظریه‌ای را انتخاب کنیم که مفروضه‌ها و انگاره‌هایش با نگاه و فلسفه‌ی ما در مورد انسان و هستی هم‌جهت و هماهنگ نباشد، در واقع مبنایی اصولی برای درمان نخواهیم داشت و تلاش ما بی‌فایده خواهد بود. فرض کنیم نظریه‌ی انتخابی ما نقش عوامل محیطی را در درمان بسیار مهم می‌داند در حالی که ما به ویژگی‌های درونی و ذاتی فرد تأکید داریم یعنی بین باورها و انگیزه‌ها و رفتار و حتی احساس ما راجع به درمان با نظریه‌ای که انتخاب می‌کنیم و راهنمای کارمان قرار می‌دهیم تعارض وجود دارد. در این صورت چگونه اثرگذار خواهیم بود؟ اکنون به بررسی برخی از مفروضه‌های مهم درباره‌ی ماهیت انسان می‌پردازیم. (نگاه ما مشاورین درباره‌ی انسان چگونه است. ما انسان را چگونه در نظر می‌گیریم):

یکی از مفروضه‌های مطرح در مورد انسان جبرگرایی در برابر آزادی است.

در این‌جا این سؤال مطرح است که نگرش ما در این رابطه چگونه است؟ آیا ما هشیارانه بر شخصیت و رفتار خود کنترل داریم؟ یا تحت تأثیر نیروهایی هستیم که کنترلی بر آن‌ها نداریم؟ ما بر سرنوشت خویش حاکمیم یا قربانی گذشته‌ی خود، عوامل زیستی، نیروهای ناهشیار، شرایطی محیطی و عواملی که کنترلی بر آن‌ها نداریم، هستیم؟ آیا این‌ها به قدری شخصیت ما را شکل داده‌اند که قادر به تغییر دادن رفتارمان نیستیم؟ یا تا حدودی از یک آزادی نسبی برخورداریم؟ برخی

در دهه‌های اخیر شاهد تحولات عظیمی در حوزه‌ی روان‌درمانی و مشاوره هستیم، یکی از این تحولات افزایش چشمگیر و روزافزون تعداد نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی است. اگرچه بسیاری از این نظریه‌ها طرفدارانی ندارند یا پژوهش‌ها، اثربخشی و کارآمدی آن‌ها را تأیید نکرده است، و در نتیجه کنار گذاشته شده و به فراموشی سپرده شده‌اند. ولی بخش دیگری که باقی می‌ماند به جهت تعدد و تنوعی که در دیدگاه‌هایشان دارند، مشاورین و متخصصان روان‌درمانی را دچار سردرگمی و آشفتگی کرده‌اند. در این رابطه سؤال‌های متعددی مطرح می‌شود که نیاز به پاسخ مناسب دارد. مثلاً اینکه، چرا باید دست به انتخاب بزنیم؟ این انتخاب چگونه باید شکل بگیرد؟ از بین انبوه این نظریه‌ها و دیدگاه‌ها کدام نظریه را انتخاب کنیم؟ در انتخابمان چه ویژگی‌هایی را در نظر داشته باشیم؟ آیا لازم است معیارها و ملاک‌های خاصی را در نظر بگیریم؟ اگر این ضرورت وجود دارد معیارهای انتخاب کدام‌اند؟

این یک واقعیت است که برای رهایی از سردرگمی نیازمند به انتخاب یک نظریه‌ی مناسب هستیم و انتخاب اصولی و صحیح نظریه‌ی درمانی کمک بسیار بزرگی به مشاور می‌کند و کل فرایند درمان بر مبنای همین انتخاب صورت می‌پذیرد مسلماً برای انتخاب باید نظریه‌های مختلف و مطرح را بشناسیم، ملاک‌های انتخاب را بدانیم تا قادر به انتخابی مناسب و مطلوب باشیم.

قبل از بررسی و بیان ملاک‌های انتخاب نظریه توجه به برخی نکات بسیار ضروری به نظر می‌رسد.

۱. مطالعه‌ی دقیق و عمیق نظریه‌های مطرح در حوزه‌ی مشاوره و روان‌درمانی
۲. برای شناخت نظریه‌های مذکور لازم است با نحوه‌ی شکل‌گیری آن‌ها، و ویژگی‌هایی نظریه‌پرداز، شرایط فرهنگی و اجتماعی که نظریه در آن شکل گرفته و این‌که نظریه‌ی مورد بحث شامل چه گروه‌های سنی و جنسی می‌شود، توجه داشته باشیم^۱
۳. موضوع مهم دیگر بستری است که یک نظریه در آن شکل گرفته، نظریه‌ای را انتخاب کنیم که با شرایط فرهنگی و اجتماعی ما هم‌خوانی داشته باشد.
۴. انتخاب نظریه بایستی با شخصیت مشاور هماهنگی و سازگاری داشته باشد.

۵. با توجه به این‌که استفاده و پیروی از یک نظریه بر روش کار مشاور از جهت تشخیص، پیش‌بینی و احتمال، (فرضیه‌سازی) درمان و فنون مورد استفاده، چگونگی فعالیت‌های مشاوره‌ای و حتی نحوه‌ی اداره‌ی جلسات تأثیر می‌گذارد لذا لازم است دقت لازم در آن لحاظ شود.



نظریه‌پردازان حوزه‌ی شخصیت و مشاوره، انسان را موجودی مجبور می‌دانند که اختیاری از خود ندارد، عده‌ای به جبر روانی معتقدند مثل فروید و عده‌ای دیگر به جبر اجتماعی و محیطی قائلند، مثل رفتارگرایان. برخی دیگر از نظریه‌پردازان معتقدند که انسان از یک آزادی نسبی برخوردار است مثل راجرز؛ به عبارتی، برخی دیدگاهی افراطی و برخی دیگر دیدگاهی معتدل‌تری دارند شما به‌عنوان مشاور چگونه فکر می‌کنید؟ مطمئناً نحوه‌ی تفکر و نگرش شما بر روند درمان تأثیر خواهد گذاشت. شما در زندگی شخصی خودتان چگونه عمل می‌کنید. خود را مجبور می‌دانید یا مختار یا یک آزادی‌نسی برای خود قائلید.

موضوع دیگر **طبیعت در برابر تربیت** است. شخصیت و رفتار ما تحت تأثیر شرایط زیستی و فطری قرار دارد یا شرایط محیطی شما در زندگی خودتان چگونه عمل می‌کنید؟ کدام یک مهم‌ترین عامل مؤثر بر شخصیت فرد است؟ ویژگی‌های سرشتی یا محیطی؟ برخی از روانشناسان به نقش شرایط زیستی تأکید دارند مثل فروید و برخی دیگر تأثیر عوامل محیطی را مهم می‌دانند مانند رفتارگرایان. عده‌ای دیگر تأثیر هر دو را مهم و مؤثر می‌دانند. شما چگونه می‌بینید؟ طبیعت یا تربیت؟ اگر طبیعت را مؤثر می‌دانید چگونه عمل می‌کنید؟ و اگر تربیت را مؤثر می‌دانید چگونه دست به عمل می‌زنید؟ اگر شخصیت محصول یادگیری و اکتسابی است نقش شما به‌عنوان مشاور چگونه است؟ و اگر شخصیت تحت تأثیر نیروهای زیستی باشد شما مشاورین چقدر کارایی خواهید داشت؟

گذشته یا حال؟

شخصیت و رفتار انسان حاصل چیست؟ آیا نتیجه‌ی تجربیات گذشته است؟ یا تحت تأثیر رویدادها و تجربیات زمان حال است؟ آیا اهداف و آمال ما در آینده قرار دارند؟ درحالی که برخی از روان‌شناسان به گذشته بیش از حد بها می‌دهند و برخی دیگر متمرکز بر زمان حال هستند و یا آینده را بسیار مهم می‌دانند و برخی نیز موضع متعادل‌تری را مدنظر دارند یعنی معتقدند که تجربیات زمان حال ممکن است الگوهای شخصیت اولیه را تقویت کنند یا تغییر دهند. هریک از این برداشتها تعیین‌کننده‌ی رفتار ما در درمان خواهد بود.

خوشبینی در برابر بدبینی؟

دیدگاه ما راجع به انسان دیدگاهی خوشبینانه است یا بدبینانه یا خنثی، کدام‌یک؟ نظریه‌پردازان شخصیتی که به جبر روانی معتقدند دیدگاه بدبینانه‌ای نسبت به انسان دارند و آن‌هایی که به اراده‌ی آزاد قائلند نگاه خوشبینانه‌ای نسبت به انسان دارند، برخی نیز مثل رفتارگرایان انسان را همچون لوح سفیدی می‌بینند که نه خوب است و نه بد یعنی خنثی. شما چگونه فکر می‌کنید؟ نگرش شما چگونه است؟ شما براساس کدام باور عمل می‌کنید؟

تغییرپذیری در مقابل تغییرناپذیری

اصولاً انسان قابلیت تغییر دارد یا نه؟ برخی از نظریه‌پردازان (روان‌شناسان) بر این باورند که انسان در طول چند سال اول تغییر می‌کند

و بعد دیگر تغییری صورت نمی‌پذیرد. و برخی دیگر معتقدند که شخصیت انسان در طول زندگی تغییر می‌کند. نگاه شما به تغییرپذیری چگونه است؟ اگر قائل به تغییرپذیری نباشیم تکلیف درمان چیست؟ آیا امکان پذیر است؟ مشاوره‌ی که نگاه مشتکی به تغییر نداشته باشد چگونه می‌تواند دست به تلاش بزند؟ آیا در این صورت درمان ناممکن و یا سخت نخواهد شد؟

بی‌همتایی یا شباهت‌ها

ویژگی برجسته‌ی افراد، فردیت و شخصیت منحصر به فرد آن‌هاست یا ویژگی‌های مشترک انسانی؟ در درمان بر کدام یک تمرکز کنیم؟ بر ویژگی‌های فردی منحصر به فرد و صفاتی که افراد را از هم متمایز می‌کند؟ یا صفاتی که در همه‌ی آدمیان مشترک است؟

تعادل در برابر رشد و تکامل

انسان موجودی است که در پی کسب لذت و کاهش درد و تنش است و تلاش می‌کند تا به تعادل برسد و با موجودی است که براساس نیاز به رشد و شکوفایی برانگیخته شده و حرکت رو به کمال دارد. شما به عنوان مشاور چگونه می‌بینید؟ و چگونه عمل می‌کنید؟

ملاک‌های ارزیابی نظریه‌های روان‌درمانی

- نظریه‌ی مطلوب، مناسب، بایستی روشن و قابل فهم باشد.
- نظریه‌ی مطلوب و مناسب بایستی جامع و کاربردی باشد یعنی حتی‌الامکان هر فرد را اعم از زن یا مرد و با هر سنی و نیز با هر شرایط فرهنگی و اجتماعی را پوشش دهد (منحصر به شرایط خاصی نباشد) یا به عبارتی قابلیت تعمیم‌پذیری آن بالا باشد.
- نظریه‌ی مطلوب و مناسب حاوی قواعد دقیق و صریح است، واره‌ها تا حد امکان تعریف عملیاتی شده باشند.
- نظریه‌ی خوب دارای قابلیت پژوهش و سنجش است. مولد پژوهش می‌باشد.
- نظریه‌ی مطلوب است که کاربردی باشد و به متخصصان در کارشان کمک می‌کند.
- نظریه‌ی مناسب و کارآمد پیچیدگی ندارد و موضوعات مطرح شده در آن با حداقل مفروضات تبیین می‌شود.
- هر نظریه‌ی علمی باید حداقل چهار فایده‌ی مهم زیر را داشته باشد:

۱. انسجام یافته‌ها

۲. ارائه‌ی فرضیه‌هایی برای پژوهش

۳. توانایی پیش‌بینی پدیده‌ها

۴. توانایی تبیین پدیده‌ها

پی‌نوشت

۱. در کتاب‌های مربوط به نظریه‌های مشاور و روان‌درمانی در انتهای هر نظریه، به مسائل مذکور پرداخته شده، ویژگی‌های هر نظریه، امتیازات، انتقادات و محدودیت‌های آن ذکر شده‌اند.

