

مفهوم سلامت روان در مکاتب روان شناسی

Hamid Nejat and Mahmood Iravani, ph.D.*^(۱)

CONCEPT OF MENTAL HEALTH IN THE SCHOOLS OF PSYCHOLOGY

The concept of mental health is an aspect of the general concept of health. The World Health Organization defines health as follows: Health is not only the lack of disease or disability, but also having physical, psychic, and social perfect health.

Although some experts have supposed that mental health is opposite of mental disorder, its concept is more general of this concept. For beter understanding of the meaning of menatl health in different groups, the value systems should be known. So in order to understand different definitions concerning mental health, the value system according to these definitions should be investigated.

Freud indicated that a healthy man is a person who successfully passed developmental psychosexual stages.

According to Skinner, man's mental health is in accordance with behavior which conforms with rules and codes of society. When such a person encounters problems, he uses the technique of behavior modification for improving and standardizing his behavior and others'.

Rogers believes that a healthy man is flexible. His experience is always with emotion. He is not prejudiced. He is free and creative. In Ellis' idea, the characteristics of a healthy man are: self-interest, social-interest, self-direction, tolerance, flexibility, self-acceptance, risk, etc.

سلامتی است. سازمان بهداشت جهانی سلامتی را چنین تعریف می‌کند: «حالت سلامتی کامل فیزیکی، روانی و اجتماعی است نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی» برخی چنین تصور کرده‌اند که نقطه مقابل سلامتی روانی، بیماری روانی

مفهوم سلامت روان در مکاتب روان
شناسی^(۲)

حمید نجات (کارشناس ارشد روان شناسی)

دکتر محمود ایروانی (عضو هیئت علمی دانشگاه تهران)

1- Tehran university

۲- مقاله حاضر برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی اجرا شده در دانشگاه آزاد واحد رودهن است. بدین وسله از زحمات استاد راهنما آقای دکتر حسین آزاد صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

همه باشد از آن به دست نداده‌اند. هر فرد و یا گروهی یک تصور خاص از سلامت روان دارد. در صورتی که در مورد سلامت فیزیکی و جسمی چنین وضعی وجود ندارد.

فرهنگ بزرگ روان‌شناسی لاروس، بهداشت روانی را چنین تعریف می‌کند: استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کار کردن، در موقعیتهای دشوار انعطاف‌پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن.

سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization)، بهداشت روانی را چنین تعریف کرده است: بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقشهای اجتماعی، روانی و جسمی، بهداشت، تنها نبود بیماری یا عقب‌ماندگی نیست.

در سالهای اخیر، انجمن کانادایی بهداشت روانی، بهداشت روانی را در ۳ قسمت تعریف کرده است:

قسمت اول، نگرشهای مربوط به خود.

قسمت دوم، نگرشهای مربوط به دیگران.

قسمت سوم، نگرشهای مربوط به زندگی است.

نگرشهای مربوط به خود شامل: تسلط بر هیجانهای خود، آگاهی از ضعفهای خود و رضایت از خوشیهای ساده است. نگرشهای مربوط به دیگران شامل: علاقه به دوستیهای طولانی و صمیمی، احساس تعلق به یک گروه، احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی است.

نگرشهای مربوط به زندگی شامل: پذیرش مسئولیت‌ها، انگیزه توسعه امکانات و علایق خود، توانایی اخذ تصمیم‌های شخصی و انگیزه خوب کار کردن است. (۶ و ۱۰)

مفهوم سلامت روان از دیدگاه‌های مختلف

مکتب روان کاوی

به عقیده فروید ویژگی خاصی که برای سلامت روان‌شناختی ضروری است خودآگاهی (Self-consciousness) است. یعنی هر آن چه که ممکن است در ناخودآگاهی موجب مشکل شود بایستی خود آگاه شود.

به عقیده فروید انسان عادی کسی است که مراحل، رشد روان جنسی را با موفقیت گذرانیده باشد و در هیچ یک از

است، در حالی که این چنین نیست و مفهوم سلامتی روانی بسیار گسترده‌تر از این است.

برای فهمیدن مفهوم اصطلاحی که در یک مکتب عملی و یا توسط یک گروه به کار می‌رود، لازم است سیستم ارزشی آن مکتب یا گروه شناخته شود. لذا برای فهمیدن کامل تعریفهای متفاوتی که راجع به سلامت روان می‌شود بایستی سیستم ارزشی را که در بطن هر کدام از این تعریفها وجود دارد بررسی نمود.

به عقیده فروید انسان سالم کسی است که مراحل رشد روانی - جنسی را با موفقیت گذرانیده باشد و در هیچ یک از مراحل مزبور بیش از حد تثبیت نشده باشد...

انسان سالم به عقیده اسکینر فردی است که رفتار منطبق با قوانین و ضوابط جامعه است و وقتی با مشکل روبه‌رو شود با استفاده از شیوه اصلاح رفتار برای بهبود و به هنجار کردن رفتار خود و اطرافیانش اقدام می‌کند.

از نظر راجرز انسان دارای سلامت روانی، انعطاف‌پذیر است، پیش‌داوری ندارد، احساس آزادی و خلاقیت می‌کند.

از نظر الیس انسان دارای سلامت روانی ویژگی‌هایی دارد که عبارتند از: نفع شخصی، رغبت اجتماعی، خودفرمانی، تحمل، انعطاف‌پذیری، پذیرش خود، خطر نمودن و...

سلامت روانی

اصطلاح سلامت روانی، اصطلاحی است که از آن برای بیان و اظهار کردن هدف خاصی برای جامعه استفاده می‌شود. هر فرهنگی بر اساس معیارهای خاص خود به دنبال سلامت روان است. هدف هر جامعه این است که شرایطی را که سلامت اعضای جامعه را تضمین می‌کند آماده نماید و سلامت روان قسمتی از سلامت کلی است.

منظور از سلامت روان سلامت ابعاد خاصی از انسان مثل هوش، ذهن، حالت و فکر، می‌باشد از طرف دیگر سلامت روان روی سلامت فیزیکی هم تأثیر دارد. بسیاری پژوهشهای اخیر مشخص کرده‌اند که یک سری اختلال‌های فیزیکی و جسمی به شرایط خاص روانی مرتبط هستند.

با وجود این که سلامت روان مفهومی است که خیلی وسیع از آن استفاده می‌شود، اما هنوز یک تعریف کلی که مورد قبول

پذیرش ناشناخته و مرموز، ویژگی دیگر این افراد است. اشخاص سالم از شخصیتی برخوردارند که یونگ آن را شخصیت مشترک خوانده است. چون دیگر هیچ جنبه شخصیت به تنهایی حاکم نیست، یکتایی فرد ناپدید می‌شود، دیگر چنین اشخاصی را نمی‌توان متعلق به یک سنخ روانی خاص دانست. (۱ و ۷ و ۱۰)

آلفرد آدلر (Alfred Adler)

زندگی به عقیده آدلر، بودن نیست بلکه شدن است. آدلر به انتخاب مسئولیت و معناداری مفاهیم در شیوه زندگی (Life-Style) اعتقاد دارد و شیوه زندگی افراد را متفاوت می‌داند. محرک اصلی رفتار بشر هدفها و انتظار او از آینده است. هدف انسان نیاز به سازگاری با محیط و پاسخ‌گویی به آن است. فرد سالم به عقیده آدلر از مفاهیم و اهداف خودش آگاهی دارد و عمل کرد او مبتنی بر نیرنگ و بهانه نیست، او جذاب و شاداب است و روابط اجتماعی سازنده و مثبتی با دیگران دارد.

فرد دارای سلامت روان به نظر آدلر، روابط خانوادگی صمیمی و مطلوبی دارد و جایگاه خودش را در خانواده و گروه‌های اجتماعی به درستی می‌شناسد. همچنین فرد سالم در زندگی هدف‌مند و غایت‌مدار است و اعمال او مبتنی بر تعقیب این اهداف است. غایی‌ترین هدف شخصیت سالم، تحقق خویشتن است. از ویژگیهای دیگر سلامت روان‌شناختی این است که فرد سالم مرتباً به بررسی ماهیت اهداف و ادراکات خودش می‌پردازد و اشتباهاتش را برطرف می‌کند. چنین فردی خالق عواطف خودش است نه قربانی آنها، آفرینش‌گری و ابتکار فیزیکی، از ویژگی‌های دیگر این افراد است. فرد سالم از اشتباه‌های اساسی پرهیز می‌کند. اشتباه‌های اساسی شامل تعمیم مطلق، اهداف نادرست و محال، درک نادرست و توقع بی‌مورد از زندگی، تقلیل یا انکار ارزش‌مندی خود، و ارزش‌ها و باورهای غلط می‌باشد. (۶ و ۱۰)

اریک اریکسون (Erik Erikson)

به عقیده اریکسون سلامت روان‌شناختی اصولاً نتیجه

مراحل، بیش از حد تثبیت نشده باشد. به نظر او کمتر انسانی متعارف به حساب می‌آید و هر فرد به شکلی نامتعارف است. فروید از دیدگاه روان‌شناسی، انسان نامتعارف را به دو گروه روان‌نژند (Neurosis) و روان‌پریش (Psychosis) تقسیم میکند و هسته مرکزی بیماری روانی را، اضطراب می‌داند. به عقیده فروید نوع مکانیسم‌های دفاعی مورد استفاده افراد سالم، روان‌نژند و روان‌پریش متفاوت است.

شخص سالم از مکانیزمهای دفاعی، نوع دوستی (Altruism)، شوخ‌طبعی (Humor) پاراسای و ریاضت (Asceticism) و والایش (Sublimation) استفاده می‌کند. (۳ و ۱۴)

کارل.گ. یونگ (Carl.G.Jung)

فرایندی که موجب یکپارچگی شخصیت انسان می‌شود فردیت یافتن (individualization) یا تحقق خود است. این فرایند خود شدن، فرایندی طبیعی است. این کیفیت در واقع، گرایش چنان نیرومند است که یونگ آن را غریزه (instinct) می‌داند. در انسان فردیت یافته، هیچ‌یک از وجوه شخصیت مسلط نیست، نه هشیار و نه ناهشیار، نه یک کنش یا گرایش خاص و نه هیچ‌یک از سنخهای کهن، بلکه (Archetype) همه آنها به توازی هماهنگ رسیده‌اند.

اشخاص فردیت یافته، باید از همه نیروهای سایه (Shadow) - چه ویرانگر و چه سازنده - آگاه شوند. باید وجه تاریک طبیعت جوششهای حیوانی و ابتدایی خود از قبیل میل به ویرانگری یا خودخواهی را دریابند و بپذیرند. این به معنای تسلیم شدن یا رفتن زیر سلطه آنها نیست، بلکه صرفاً پذیرش وجود آنها است.

گام بعدی فرایند فردیت یافتن، ضرورت سازش با دوگانگی جنسی روانی است. مرد باید آنیما (Anima) (خصائص زنانه) و زن آنیموس (Animus) (خصائص مردانه) اش را بیان کند.

ویژگی دیگر یکپارچگی خود (Ego-integration) است. همه جنبه‌های شخصیت یکپارچگی و هماهنگی می‌یابند به گونه‌ای که همه آنها بتوانند بیان شوند.

به عقیده اریکسون سلامت روان‌شناختی هر فرد به همان اندازه است که توانسته است توانایی متناسب با هر کدام از مراحل زندگی را کسب کند. (۳ و ۶ و ۱۴)

اریک فرام (Erich Fromm)

فرام تصویر روشنی از شخصیت سالم به دست می‌دهد چنین انسانی عمیقاً عشق می‌ورزد، آفریننده است، قوه تعقلش را کاملاً پرورانده است، جهان و خود را به طور عینی ادراک می‌کند، حس هویت پایداری دارد، با جهان در پیوند است و در آن ریشه دارد، حاکم و عامل خود و سرنوشت خویش است و از تمایل جنسی نسبت به محارم، آزاد است. فرام شخصیت سالم را دارای جهت‌گیری بارور می‌داند. فرام با کاربرد واژه جهت‌گیری این نکته را می‌گوید که جهت‌گیری گرایش یا نگرش کلی است که همه جنبه‌های زندگی، یعنی پاسخ‌های فکری، عاطفی و حسی به مردم، و موضوع‌ها و رویدادها را، خواه در جهان و خواه در خود، دربرمی‌گیرد. بارور بودن یعنی به کار بستن همه قدرت‌ها و استعدادها بالقوه خویش. چهار جنبه شخصیت سالم، در روشن ساختن مراد فرام از جهت‌گیری بارور مؤثر است. این چهار جنبه عبارتند از: عشق بارور (Productive Love) تفکر بارور (Productive thinking)، خوش‌بختی و وجدان اخلاقی (moral conscience).

عشق بارور، لازمه‌اش رابطه آزاد و برابر بشری است. طرفین رابطه می‌توانند فردیتشان را حفظ کنند. عشق بارور از ۴ ویژگی مهم برخوردار است: توجه، احساس مسئولیت، احترام و شناخت.

تفکر بارور مستلزم هوش، عقل و عینیت است. خوش‌بختی بخشی جدایی‌ناپذیر و پیامد زیستن موافق جهت‌گیری بارور و همراه همه فعالیت‌های زایا است.

فرام میان دو نوع وجدان اخلاقی که عبارتند از: وجدان اخلاقی قدرت‌گرا، و وجدان اخلاقی انسان‌گرا فرق گذاشته است. وجدان اخلاقی قدرت‌گرا، نمایان‌گر قدرت خارجی درونی شده است که رفتار شخص را هدایت می‌کند. وجدان اخلاقی انسان‌گرا تداعی خود است و از تأثیر عامل خارجی

عملکرد قوی و قدرت مندی «من» (Ego) است. «من» عنوان و مفهومی است که نشان‌دهنده توانایی یک پارچه‌سازی اعمال و تجارب شخص به صورت انطباقی و سازشی است. «من» تنظیم‌کننده درونی روان است که تجارب فرد را سازماندهی می‌کند و در نتیجه از انسان در مقابل فشارهای نهاد (Id) و من برتر (Superego) حمایت می‌کند. هنگامی که رشد انسان و سازمان‌های اجتماعی به نحو متناسب هماهنگ شود، در هر کدام از مراحل رشد روانی - اجتماعی توانایی‌ها و استعدادها مشخصی ظهور می‌نماید.

به طور خلاصه نام هر مرحله و توانایی مرتبط با آن را ذکر می‌کنیم.

۱- مرحله اعتماد در برابر عدم اعتماد Trust versus mistrust. توانایی مرتبط با این مرحله امید (Hope) است.

۲- مرحله خودمختاری در برابر شرم و تردید (Autonomy versus shame and doubt)، توانایی مرتبط با این مرحله اراده (Will) است.

۳- مرحله ابتکار در برابر احساس گناه (Initiative versus guilt) توانایی مرتبط با این مرحله هدف (Purpose) است.

۴- مرحله کارآیی در برابر احساس حقارت (Industry versus inferiority) توانایی مرتبط با این مرحله شایستگی (Competence) است.

۵- مرحله هویت‌یابی در برابر سردرگمی نقش (Identity versus role confusion) توانایی مرتبط با این مرحله وفاداری (fidelity) است.

۶- مرحله صمیمیت در برابر کناره‌جویی (Intimacy versus isolation) توانایی مرتبط با این مرحله عشق (Love) است.

۷- مرحله تولید در برابر رکود (Generativity versus stagnation) توانایی مرتبط با این مرحله مراقبت (Care) است.

۸- مرحله کمال در برابر یأس و ناامیدی (Integrity versus despair) توانایی مرتبط با این مرحله خردمندی (Wisdon) است.

آزاد است. (۹، ۱۰)

مکتب انسان‌گرایی

کارل راجرز (Carl Rogers)

به عقیده راجرز، آفرینندگی (Creativity) مهم‌ترین میل ذاتی انسان سالم است. همچنین شیوه‌های خاصی که موجب تکامل و سلامت خود می‌شوند به میزان محبتی بستگی دارند که کودک در شیرخوارگی دریافت کرده است. «ارضای توجه مثبت غیرمشروط» (unconditioned positive regard) و دریافت غیرمشروط محبت و تأیید دیگران برای رشد و تکامل سلامت روانی فرد با اهمیت است. این افراد فاقد نقاب و ماسک هستند و با خودشان روراست هستند. چنین افرادی آمادگی تجربه را دارند و لذا بسته نیستند، انعطاف‌پذیرند و حالت تدافعی ندارند و از بقیه انسان‌ها عاطفی‌تر هستند. زیرا عواطف مثبت و منفی وسیع‌تر را در مقایسه با انسان‌های تدافعی تجربه می‌کنند.

به عقیده راجرز اساسی‌ترین خصوصیت شخصیت سالم، زندگی هستی‌دار است یعنی آماده است و در هر تجربه، ساختاری را می‌یابد و بر اساس مقتضیات، تجربه لحظه‌بندی به سادگی دگرگون می‌شود. انسان سالم به ارگانیزم خویش اعتماد می‌کند.

دیگر ویژگی‌های انسان سالم عبارتند از: آمادگی کسب تجربه، زندگی هستی‌دار، احساس آزادی. (۳ و ۴ و ۱۴)

آبراهام مزلو (Abraham maslow)

او انسان سالم را خود شکوفا (Self-actualization) می‌نامد و این‌گونه بیان می‌کند که خواستاران تحقق خود، نیازهای سطوح پائین‌تر خود یعنی: نیازهای جسمانی، ایمنی، تعلق، محبت و احترام را برآورده ساخته‌اند. روان‌پریش و روان‌نژند نیستند و سایر اختلال‌های آسیب‌شناختی را ندارند. آنها الگوهای بلوغ، پختگی (Maturation) و سلامت می‌باشند. با حداکثر استفاده از همه قابلیت‌ها و توانایی‌های خود، خویشتن خویش را فعلیت و تحقق می‌بخشند. می‌دانند کیستند و چیستند و به کجا می‌روند. خواستاران تحقق خود،

تکاپو نمی‌کنند، بلکه تکامل می‌یابند. ویژگی‌های آنها را می‌توان فهرست‌وار نام برد که عبارتند از: ادراک صحیح واقعیت، پذیرش کلی طبیعت دیگران و خویشتن، خودانگیختگی، سادگی و طبیعی بودن، توجه به مسائل بیرون از خویشتن، نیاز به خلوت و استقلال، تازگی مداوم تجربه‌های زندگی، نوع دوستی، کنش مستقل، تجربه‌های عارفانه یا تجربه‌های اوج، روابط متقابل با دیگران، تمایز میان وسیله و هدف و خیر و شر، حس طنز مهربانانه، آفرینندگی، مقاومت در مقابل فرهنگ‌پذیری. (۷، ۱۱، ۱۵)

مکتب رفتارگرایی

بی. اف. اسکینر (B.f. skinner)

سلامت روانی و انسان سالم به عقیده اسکینر معادل با رفتار منطبق با قوانین و ضوابط جامعه است، و چنین انسانی وقتی با مشکل روبه‌رو شود تا هنگامی که از طریق جامعه به هنجار تلقی شود، از طریق شیوه اصلاح رفتار (Behaviour Modification) برای بهبودی و به‌هنگار کردن رفتار خود و اطرافیانش به طور متناوب استفاده می‌جوید. به‌علاوه انسان سالم باید آزاد بودن خودش را نوعی توهم بپندارد، و بداند که رفتار او تابعی از محیط است و هر رفتار توسط معدودی از عوامل محیطی مشخص می‌گردد. انسان سالم کسی است که تأیید اجتماعی بیشتری به خاطر رفتارهای متناسب، از محیط و اطرافیانش دریافت می‌کند. شاید معیار تلویحی دیگر در مورد خصوصیات انسان سالم از دیدگاه اسکینر این باشد که انسان باید از علم، نه برای پیش‌بینی، بلکه برای تسلط بر محیط خویش استفاده کند. در این معنا فرد سالم کسی است که بتواند برای انجام هر روش، بیشتر از اصول علمی استفاده کند و به نتایج سودمندتری برسد و مفاهیم ذهنی مثل امیال، هدفمندی، غایت‌نگری و مانند آن را کنار بگذارد. (۳ و ۱۶)

مکتب شناختی

ویلیام گلاسر (William Glasser)

انسان سالم بنابر نظریه گلاسر کسی است که دارای این ویژگی‌ها باشد.

۱- واقعیت را انکار نکند و درد و رنج موقعیت‌ها را با

(Responsibility) تشکیل شده است و سلامت روان مستلزم تجربه شخصی این ۳ عامل است. معیار سنجش معنادار بودن زندگی کیفیت آن است نه کمیت آن. حصول و کاربرد معنویت، آزادی و مسئولیت نیز با خود انسان است.

بنابر نظریه فرانکل انسان کامل بودن یعنی با کسی یا چیزی فراسوی خود پیوستن. به عقیده فرانکل جستجوی هدف در خود، شکست خویشتن است. لذا وی هدف رشد تکامل انسان را تحقق خود نمی‌داند بلکه چیزی بالاتر از آن می‌داند. سلامت روان یعنی از مرز توجه به خود گذشتن، از خود فراتر رفتن و جذب معنا و منظوری شدن. در این صورت خود نیز به طور طبیعی و خودبه‌خود تحقق می‌یابد. به طور خلاصه می‌توان گفت شخص بر خوردار از سلامت روانی به عقیده فرانکل دارای این ویژگی‌ها است: ۱- آزادی انتخاب عمل دارد.

۲- مسئولیت هدایت زندگی و سرنوشت خویش را می‌پذیرد.

۳- معلول نیروهای خارجی نیست.

۴- از زندگی معنای مناسبی یافته است.

۵- بر زندگی تسلط آگاهانه دارد.

۶- ارزش‌های خلاقیت، تجربی و گسایشی خودش را نمایان و آشکار می‌سازد.

۷- از توجه به خودش فراتر می‌رود.

۸- آینده‌نگر است.

۹- تعهد حرفه‌ای و شغلی دارد.

۱۰- توانایی ایثار و دریافت عشق را دارد.

۱۱- عشق هدف نهایی شخص برخوردار از سلامت روان‌شناختی است. به عقیده فرانکل انسانی که واجد این صفات و خصوصیات باشد «انسان از خود فرارونده» (Self-transcendent person) نامیده می‌شود. (۷، ۸)

منابع

- ۱ - جلالی طهرانی، محمدحسن. بهداشت روانی. جزوه کلاسی (چاپ نشده). دانشگاه فردوسی مشهد. (۱۳۷۲).
- ۲ - حسینی، سیدابوالقاسم. اصول بهداشت روانی. ج ۱. (چاپ چهارم). مشهد: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد. (۱۳۷۷).
- ۳ - خداریجی، سیامک. مفهوم سلامت روان‌شناختی.

انکار کردن نادیده نگیرد، بلکه با موقعیت‌ها به صورت واقع‌گرایانه روبرو شود.

۲- هویت موفق (Success identity) داشته باشد یعنی عشق و محبت بورزد و هم عشق و محبت دریافت نماید. هم احساس ارزش‌مندی کند و هم دیگران احساس ارزش‌مندی او را تأیید کنند.

۳- مسئولیت، زندگی و رفتار را بپذیرد و به شکل مسؤولانه رفتار کند، پذیرش مسئولیت کاملترین نشانه سلامت روانی است.

۴- توجه او به لذات درازمدت‌تر منطقی‌تر و منطبق با واقعیت باشد.

۵- بر زمان حال و آینده تأکید نماید نه برگزشته و تأکید او بر آینده، نیز جنبه دورنگری داشته باشد نه به صورت خیالپردازی باشد.

واقعیت‌درمانی (Reality therapy) گلاسر نیز بر سه اصل قبول واقعیت، قضاوت در درستی رفتار و پذیرش مسئولیت رفتار و اعمال استوار است و چنانچه در شخصی این سه اصل تحقق یابد، نشانگر سلامت روانی اوست. (۳ و ۱۳)

آلبرت ایلیس (Albert Ellis)

ایلیس اصول ۱۳‌گانه‌ای را به مثابه معیارهایی برای سلامت روان در نظر گرفته است که عبارتند از: نفع شخصی، رغبت اجتماعی، خودفرمانی، تحمل، انعطاف‌پذیری، پذیرش عدم اطمینان، تعهد و تعلق نسبت به چیزی خارج از وجود خود، تفکر علمی، پذیرش خود، خطر نمودن، لذت‌گرایی بلند پایا. (۳)

مکتب هستی‌گرایی

ویکتور فرانکل (Victor Frankl)

نگرش فرانکل به سلامت روان تأکید عمده را بر اراده معطوف به معنا می‌گذارد. جستجوی معنا مستلزم پذیرفتن مسئولیت شخصی است. هیچ‌کس و هیچ‌چیز به زندگی انسان معنا نمی‌دهد مگر خودش. انسان باید با احساس مسئولیت آزادانه با شرایط هستی و زندگی روبرو شود و معنایی در آن بیابد. به نظر فرانکل ماهیت وجودی انسان از سه عنصر معنویت (Spiritual)، آزادی (Freedom) و مسئولیت

- (چاپ اول). مشهد: انتشارات جاودان خرد. (۱۳۷۴).
- ۴ - راجرز، کارل. درآمدی بر انسان شدن. (چاپ اول). ترجمه: قاسم قاضی. تهران: مرکز انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی. (۱۳۶۹).
- ۵ - ساعتچی، محمود. مشاوره و روان‌درمانی - نظریه‌ها و راهبردها. (چاپ اول). تهران: انتشارات ویرایش. (۱۳۷۴).
- ۶ - شاملو، سعید. بهداشت روانی، (چاپ هفتم). تهران: انتشارات رشد. (۱۳۶۳).
- ۷ - شولتس، دوان. روان‌شناسی کمال - الگوهای شخصیت سالم. ترجمه: گیتی خوشدل. تهران: انتشارات نشر نو. (۱۳۶۴).
- ۸ - فرانکل، ویکتور. انسان در جستجوی معنا. ترجمه: علی‌اکبر معارفی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران. (۱۳۷۵).
- ۹ - فروم، اریک. هنر عشق ورزیدن. (چاپ نهم). ترجمه: پوری سلطانی. تهران: انتشارات مروارید. (۱۳۶۲).
- ۱۰ - گنجی، حمزه. بهداشت روانی. (چاپ اول). تهران: انتشارات ارسباران. (۱۳۷۶).
- ۱۱ - مزلو، آبراهام. انگیزش و شخصیت. ترجمه: احمد رضوانی. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی. (۱۳۷۲).
- ۱۲ - میلانی‌فر، بهروز. بهداشت روانی. (چاپ سوم) تهران: انتشارات قومس. (۱۳۷۴).
- 13 . Glasser.W Reality therapy: A New approach to psychotherapy. New york. Harper & Row publishers. (1965).
- 14 . Hall-C-S & Lindzey. G Theories of personality. 2th edition. John wily & Sons, Inc. New york. London.(1970).
- 15 . Maslow. A. H Toward psychology of being. 2th edition New york. D. Van Nostrand. (1968).
- 16 . Skinner. B. f. Science and human behavior. macmillan. New york. Free press paperback.(1956).