

راونشناسی شخصیت

روانشناسی شخصیت

فهرست مطالب

11.....	فصل اول : مطالعه‌ی شخصیت.....
13.....	مطالعه‌ی شخصیت: سنجش، پژوهش و نظریه
13.....	جایگاه شخصیت در تاریخ روان‌شناسی
15.....	ویژگی‌های پایدار
15.....	ویژگی‌های بی‌نظیر
20.....	پرسش‌نامه‌ی کالیفرنیا (CPI)
20.....	شیوه‌های فرافکن
21.....	مصاحبه‌های بالینی
22.....	جنسیت و مسایل اخلاقی در سنجش
22.....	پژوهش در مطالعه‌ی شخصیت
22.....	روش بالینی
23.....	روش آزمایشی
24.....	تعریف روش آزمایشی
24.....	محدودیت‌های روش آزمایشی
26.....	نظریه‌های رسمی و نظریه‌های شخصی
27.....	ذهنیت در نظریه‌های شخصیت
27.....	تصویراتی از ماهیت انسان
28	فصل دوم: رویکرد روان‌کاوی (زیگموند فروید)
28.....	رویکرد روان‌کاوی
30.....	انواع گرایش
31.....	سطوح شخصیت
34.....	سه نوع اضطراب
38.....	مراحل روانی - جنسی رشد شخصیت
39.....	تعریف تیپ شخصیت دهانی
40.....	تعریف شخصیت پر خاشگر مقعدی
40.....	تعریف شخصیت نیمه دارنده‌ی مقعدی
41.....	عقده‌ی ادیپ در پسران
42.....	تعریف عقده ادیپ در دختران (اکترا)
42.....	عقده‌ی ادیپ در دختران
44.....	تصور فروید از ماهیت انسان
45.....	سنجش در نظریه‌ی فروید
46.....	پژوهش در نظریه‌ی فروید
47.....	اعتباریابی علمی مفاهیم فرویدی
49.....	هینز کوهات (1913-1981)

49	ملانی کلین (1882-1960).....
51	فصل سوم: رویکرد نو روان کاوی (کارل یونگ).....
51	رویکرد نو روان کاوی
53	نظام‌های شخصیت یونگ
55	تیپ‌های روان‌شناختی.....
60	رشد شخصیت.....
63	تصویر یونگ از ماهیت انسان
64	سنجش در نظریه یونگ
66	پژوهش در نظریه یونگ.....
67	فصل چهارم: آلفرد آدلر
75	تصور آدلر از ماهیت انسان
75	سنجش در نظریه ی آدلر
77	پژوهش در نظریه ی آدلر
79	خلاصه ی فصل.....
81	فصل پنجم: کارن هورنای
83	گرایش‌های روان‌رنجور
89	تصور هورنای از ماهیت انسان
90	سنجش در نظریه ی هورنای
91	پژوهش در نظریه ی هورنای.....
92	فصل ششم: اریک فروم
92	مکانیزم‌های روانی برای بازیافتن امنیت
94	سه مکانیزم وابستگی میان فردی
95	نیازهای روان‌شناختی فروم
95	تعریف نیاز به وابستگی
97	تیپ‌های منش
99	مرده‌گرا و زنده‌گرا.....
101	تصور فروم از ماهیت انسان
102	سنجش در نظریه ی فروم
102	پژوهش در نظریه ی فروم.....
103	فصل هفتم: هنری موری
103	اصول شخصیت شناسی
104	بخش‌های شخصیت
106	فهرست نیازهای موری
107	انواع نیازها.....
107	نیازهای واکنشی و خودجوش
107	ویژگی‌های نیازها
109	مرحله رشد

111	تصور موری از ماهیت انسان
111	سنجش در نظریه‌ی موری
111	برنامه‌ی سنجش OSS
111	آزمون اندریافت موضوع
112	پژوهش در نظریه‌ی موری
113	فصل هشتم: رویکرد عمر (اریک اریکسون)
113	مراحل روانی اجتماعی رشد و نیرومندی‌های بنیادی
115	اعتماد در برابر بی‌اعتمادی
116	خودمختاری در برابر تردید و شرم
117	ابتکار در برابر گناه
117	سخت‌کوشی در برابر حقارت
119	صمیمیت در برابر انزوا
120	خلاقیت در برابر رکود
120	انسجام من در برابر ناامیدی
121	گرایش‌های رشد نادرست اریکسون
122	تصور اریکسون از ماهیت انسان
122	سنجش در نظریه‌ی اریکسون
122	تحلیل روانی تاریخی
123	آزمون‌های روانی
123	پژوهش در نظریه‌ی اریکسون
127	فصل نهم: رویکرد صفت (گوردون آلپورت)
127	وراثت‌شناسی شخصیت
127	گوردون آلپورت
133	مراحل رشد
135	تعامل‌های والد-کودک
136	تصور آلپورت از ماهیت انسان
137	سنجش در نظریه‌ی آلپورت
138	پژوهش در نظریه‌ی آلپورت
138	رفتار بیانگر
140	فصل دهم: ریموند کتل، هانس آیزنک، و دیگر نظریه‌پردازان صفت
140	رویکرد کتل به صفات شخصیت
140	شیوه‌های طبقه‌بندی صفات
141	صفات مشترک و صفات یگانه
141	صفات توانشی، خلقی، و پویشی
141	صفات سطحی و صفات عمقی
142	صفات سرشتی و صفات محیط ساخته
143	ارگ‌ها (آمادگی‌های ذاتی) و احساسات

144	تأثیرات وراثت و محیط
145	مراحل رشد شخصیت
146	تصور کتل از ماهیت انسان
146	سنجش در نظریه ی کتل
147	آزمون های شخصیت (داده های T)
147	آزمون 16 عاملی شخصیت (16 PF)
147	پژوهش در نظریه ی کتل
147	وراثت شناسی رفتاری
150	نقش اصلی وراثت
151	آرنولد باس و رابرت پلامین: نظریه ی خلق و خو
153	فصل یازدهم: رویکرد انسان گرایی
153	آبراهام مازلو
154	ویژگی های نیازها
159	متغیرهای موقعیتی
159	بررسی افراد خودشکوفا
161	فرانیا زها و فرا آسیب های مازلو
161	ویژگی های افراد خودشکوفا
163	تمرکز بر مشکلات خارج از خودشان
163	احساس جدایی و نیاز به خلوت
164	تجربه های عرفانی یا اوج
165	ساختار منش دموکراتیک
165	مقاومت در برابر فرهنگ آموزی
165	ناکامی در خودشکوفا شدن
166	تصور مازلو از ماهیت انسان
167	سنجش در نظریه ی مازلو
167	پرسشنامه ی جهت گیری شخصی
167	مطالعات همبستگی با POI
169	فصل دوازدهم: کارل راجرز
174	ویژگی های اشخاص کامل
176	تصور راجرز از ماهیت انسان
177	سنجش در نظریه ی راجرز
177	درمان متمرکز بر شخص
177	گروه های رویارویی
180	فصل سیزدهم: رویکرد شناختی (جورج کلی)
180	نقش فرایندهای شناختی
181	تعریف تناوب گرایی سازه
182	اصول تبعی نظریه ی سازه ی شخصی

183	شباهت بین رویدادهای تکراری
183	تفاوت‌های فردی در تغییر نمودن رویدادها
184	دو چاره‌ی نامتداخل (مانعه‌الجمع)
186	روبرو شدن با تجربه‌های جدید
186	سازگاری با تجربه‌های جدید
187	تصویر کلی از ماهیت انسان
187	سنجش در نظریه‌ی کلی
190	فصل چهاردهم: رویکرد رفتاری
192	برنامه‌های تقویت
192	تعریف تقویت فاصله ثابت
193	تعریف تقویت نسبت ثابت
193	تعریف تقویت فاصله متغیر
193	تعریف تقویت نسبت متغیر
194	تعریف تقریب متوالی یا شکل‌دهی
194	تعریف رفتار خرافی
194	خودگردانی رفتار
195	تعریف اجتناب انرژی
196	کاربردهای شرطی‌سازی کنشگر
196	اقتصاد ژتونی
197	تصور اسکینر از ماهیت انسان
197	سنجش در نظریه‌ی اسکینر
198	خودسنجی‌های رفتار
198	اندازه‌گیری‌های فیزیولوژیکی رفتار
198	پژوهش در نظریه‌ی اسکینر
201	فصل پانزدهم: رویکرد یادگیری اجتماعی
201	آلبرت بندورا
202	مطالعات عروسک بو بو
203	ویژگی‌های موقعیت سرمشق‌گیری
204	ویژگی‌های الگوها
204	فرایندهای یادگیری مشاهده‌ای
205	فرایندهای توجه
206	فرایندهای یادداری
207	فرایندهای مشوق و انگیزش
209	منابع اطلاعات درباره‌ی کارآیی شخصی
210	مراحل رشد سرمشق‌گیری و کارآیی شخصی
212	ترس‌ها و فوبی‌ها (هراس‌ها)
212	تعریف سرمشق‌گیری نهفته

213	تصور بندورا از ماهیت انسان
214	سنجش در نظریه‌ی بندورا
214	پژوهش در نظریه‌ی بندورا
214	تفاوت‌های سنی و جمعیت
214	عملکرد شغلی و تحصیلی
217	فصل شانزدهم: جولین راتر
217	چهار مفهوم اساسی کارکرد شخصیت
220	کمترین سطح هدف
221	طبقات نیازها
223	مؤلفه‌های کنترل ادراک شده
224	تصور راتر از ماهیت انسان
224	سنجش در نظریه‌ی راتر
225	پژوهش در نظریه‌ی راتر
225	تفاوت‌های رفتاری در منبع کنترل
226	سلامتی جسمانی و منبع کنترل
226	یادگیری و منبع کنترل
228	فصل هفدهم: رویکرد زمینه‌ی محدود
228	دیوید مک کللند: نیاز پیشرفت
230	تأثیر عوامل فرهنگی
231	ارزیابی هیجان‌خواهی
231	ویژگی‌های افراد هیجان‌خواه
232	تفاوت‌های رفتاری
233	تفاوت‌های شخصیت
234	تفاوت‌های فیزیولوژیکی
235	وراثت در برابر محیط
238	رشد درماندگی آموخته شده در کودکی
239	خلاصه‌ی فصل
240	فصل هیجدهم: دورنمای شخصیت
241	عامل ژنتیکی
241	عامل یادگیری
247	مجموعه تست
268	پاسخنامه
274	مجموعه تست روانشناسی شخصیت
283	پاسخنامه مجموعه تست روانشناسی شخصیت
289	تست کنکور سال 1390
293	پاسخنامه تست کنکور سال 1390
297	منابع

فصل اول : مطالعه‌ی شخصیت

مطالعه‌ی شخصیت: سنجش، پژوهش و نظریه

- 1- شخصیت ما می‌تواند انتخاب‌های ما را محدود کند یا آن‌ها را گسترش دهد.
- 2- تعداد و تنوع موقعیت اجتماعی که مشتاقانه در آن شرکت می‌کنیم توسط شخصیت ما تعیین می‌شود مثل مردم‌آمیزی یا کمرویی نسبی ما.

توصیف شخصیت خودتان

- 1- آزمون شخصیتی که وسیعاً به کار رفته، آزمون (فهرست صفت) است که برای توصیف شخصیت به نحو شگفت‌انگیزی 300 صفت را پیشنهاد می‌کند افرادی که این آزمون را انجام می‌دهند صفاتی را علامت می‌زنند که آن‌ها را بترتیب توصیف می‌کند.

جایگاه شخصیت در تاریخ روان‌شناسی

- 1- روان‌شناسی به صورت یک علم مستقل و عمدتاً آزمایشی، از ترکیب اندیشه‌هایی از فلسفه و فیزیولوژی پیدا شده است. تولد این رشته‌ی علمی بیش از یک قرن پیش در آلمان و به طور عمده با کار ویلهلم وونت واقع شده که اولین آزمایشگاه روان‌شناسی را در سال 1879 در دانشگاه لایپزیگ بنا نهاد.

مطالعه‌ی هوشیاری

- 1- علم نوین روان‌شناسی بر تجزیه‌ی هشیار به عناصر آن تمرکز نمود و روش آن از رویکردی الگو برداری شد که توسط علوم طبیعی به کار برده شده.
- 2- وونت و روان‌شناسی دیگر زمان وی که به مطالعه ماهیت انسان می‌پرداختند به شدت تحت تأثیر رویکرد علوم طبیعی قرار داشته و آن را در مطالعه ذهن به کار می‌بردند. چون این پژوهشگران خود را به روش آزمایشی محدود کردند، تنها آن فرایندهای ذهنی را مورد مطالعه قرار دادند که ممکن بود تحت تأثیر محرک‌های بیرونی قرار داشته باشند و بتوان آن را توسط آزمایشگر دستکاری و کنترل کرد. در این رویکرد روان‌شناسی آزمایشی جایی برای موضوع پیچیده و چندوجهی شخصیت وجود نداشت.

مطالعه‌ی رفتار

- 1- در اوایل دهه‌ی قرن 20 روان‌شناس آمریکایی، جان بی واتسون در دانشگاه جان هاپکینز در شهر بالتیمور، فرضیه انقلابی را علیه کار ویلهلم وونت به وجود آورد.

- 2- جنبش واتسون که (رفتارگرایی) نامیده شد، با تمرکز وونت بر تجربه هشیار به مخالفت برخاست.
- 3- وونت که بیشتر از واتسون شیفته رویکرد علوم طبیعی بود اعلام داشت که اگر قرار باشد روان‌شناسی به صورت یک علم درآید باید تنها بر جنبه‌های جلوس ماهیت انسان تمرکز کند که بتوان آن را دید، شنید، ثبت و اندازه‌گیری کرد. فقط رفتار آشکار و نه هشیاری می‌تواند موضوع موجه و مجاز روان‌شناسی باشد.
- 4- واتسون گفت، هشیاری را نمی‌توان دید یا آن را آزمایش کرد. بنابراین همانند مفهوم روح فیلسوفان هشیاری برای علم بی‌معنی است. روان‌شناسان فقط باید آنچه را که می‌توانند ببینند، دستکاری کنند و اندازه‌گیری بکنند مطالعه کنند و آن محرک‌های بیرونی و پاسخ‌های رفتاری آزمودنی به آن‌هاست.
- 5- بنابر نظر واتسون، هر آنچه را که درون شخص پس از معرفی محرک و قبل از دادن پاسخ رخ می‌دهد، نمی‌توان دید و چون ما قبل درباره‌ی آن حدس می‌زنیم مورد قبول علم نیست و ارزشی ندارد.
- 6- رفتارگرایی، تصویری ماشینی از انسان ارائه می‌دهد، ماشینی منظم که به صورت خودکار به محرک‌های بیرونی پاسخ می‌دهد.
- 7- گفته شده که رفتارگرایان مردم را به صورت نوعی ماشین سکه‌ای می‌بینند. محرک‌ها به درون وارد می‌شوند و پاسخ‌های مناسب که از تجربه گذشته آموخته شده‌اند به بیرون داده می‌شوند.
- 8- در دیدگاه رفتارگرایی شخصیت چیزی بیش از تجمع پاسخ‌های آموخته شده یا نظام‌های عادت نیست، تعریفی که بعداً توسط اسکینر ارائه شد. بنابراین، رفتارگرایان شخصیت را به چیزی که بتوان آن را دید و به صورت عینی مشاهده کرد کاهش دادند و از دید آن‌ها جایی برای هشیاری یا نیروهای ناهشیار وجود نداشت.
- 9- نظریه‌پردازان یادگیری اجتماعی جدیدتر که تبیین‌های به دست آمده از رفتارگرایان واتسون و اسکینر را ارائه می‌دهند، مقداری هشیاری برای شخصیت قابل شده‌اند.

مطالعه ناهشیار

- 1- فروید در آغاز دهه‌ی 1890 شروع به بررسی ناهشیاری کرد و نظام خود را (روان‌کاوی) نامید.
- 2- فروید روش آزمایشی را به کار نبرد. نظریه‌ی شخصیت خود را بر اساس مشاهده‌ی بالینی بیمارانش به وجود آورد.
- 3- نوروان کاوان افرادی بودند که بر شخص به صورتی که در دنیای واقعی عمل می‌کند تمرکز نمودند و نه بر عناصر رفتار یا واحدهای محرک- پاسخ به گونه‌ای که در آزمایشگاه روان‌شناسی بررسی می‌شد.

4- نوروان کاوان وجود نیروهای هشیار و ناهشیار را پذیرفتند در حالی که رفتارگرایان تنها وجود آنچه را که می‌توانستند ببینند قبول کردند. در نتیجه نظریه‌پردازان اولیه‌ی شخصیت در کار خود بیشتر بر استنباط‌های متکی بودند که مبتنی بر مشاهدات رفتار بیمارانشان بود نه تحلیل کمی یا داده‌های آزمایشگاهی.

مطالعه‌ی علمی شخصیت

1- در دهه‌ی 1930 مطالعه‌ی شخصیت در روان‌شناسی آمریکایی عمدتاً از طریق کار (هنری موری) و (گوران آلپورت) در دانشگاه هاروارد رسمیت و نظام یافت.

2- روان‌شناسان علمی بر این باور رسیدند که مطالعه علمی شخصیت وجود دارد و امروزه روان‌شناسان آزمایشی از مفاهیم از نظریه فروید و مشتقات آن استفاده‌ی فزاینده‌ی می‌کنند.

آن گونه که دیگران ما را می‌بینند.

- 1- شخصیت از واژه‌ی لاتین (پرسونا) گرفته شده است که به نقابی که هنرپیشه‌ها در نمایش به صورت خود می‌زنند.
- 2- تعریفی از شخصیت که در یکی از واژه‌نامه‌های استاندارد آورده شده است می‌گوید: شخصیت جنبه‌ی آشکارمنش فرد به گونه‌ای که بر دیگران اثر می‌گذارد.

ویژگی‌های پایدار

1- در دهه‌ی 1960 والتر میشل باعث مجادله‌ای در روان‌شناسی شد که درباره‌ی تأثیر سنی متغیرهای شخصی پایدار مثل صفات و نیازها و متغیرهای مربوط به موقعیت بر رفتار مزبور این جر و بحث 20 سال در ادبیات حرفه‌ای همچنان ادامه یافت و در اواخر دهه‌ی 1980 پایان یافت. اغلب روان‌شناسان شخصیت با پذیرفتن رویکرد تعاملی این مسئله را حل کردند. آن‌ها قبول کردند که برای رسیدن به تبیین کاملی از ماهیت انسان، صفات شخصی پایدار جنبه‌های متغیر موقعیت و تعامل بین آن‌ها را باید در نظر داشت.

ویژگی‌های بی‌نظیر

1- تعریف دیگر از شخصیت این است که می‌توانیم بگوییم شخصیت مجموعه‌ای از ویژگی‌های پایدار و بی‌نظیر است که ممکن است در پاسخ به موقعیت‌های مختلف تغییر کند.

جنسیت و مسائل قومی در شخصیت

1- پژوهشگران اکنون متوجه شده‌اند که جنسیت و مسائل قومی در شخصیت تأثیر فزاینده‌ای دارد. و این آگاهی باعث به تدریج وارد شدن مردم با پیشنهاد‌های مختلف در پژوهش روان‌شناختی شد.

سنجش در مطالعه‌ی شخصیت

- 1- سنجیدن چیزی یعنی ارزیابی کردن آن سنجش شخصیت حوزه‌ی اصلی کاربرد روان‌شناسی در مسایل مورد علاقه‌ی دنیای واقعی است.
- 2- روان‌شناسان بالینی می‌کوشند به وسیله سنجیدن شخصیت بیماران و مراجعان خود و فرق‌گذاری بین رفتارها و احساس‌های بهنجار و نابهنجار نشانه‌های بیماری آن‌ها را درک کنند. و این کار را فقط به وسیله‌ی ارزیابی شخصیت می‌توانند انجام دهند.
- 3- روان‌شناسان آموزشی‌گهی شخصیت دانش‌آموزی را که برای درمان به آن‌ها ارجاع داده می‌شوند ارزیابی می‌کنند تا علت‌های مشکلات سازگاری یا یادگیری را کشف کنند.
- 4- روان‌شناسان صنعتی سازمان شخصیت را برای انتخاب بهترین داوطلب برای شخصی به خصوص ارزیابی می‌کنند.
- 5- روان‌شناسان مشاوره‌ای شخصیت را برای یافتن بهترین شغل برای متقاضی خاص اندازه‌گیری می‌کنند تا درخواست‌های شغل با تمایلات و نیازهای فرد جور باشد.
- 6- روان‌شناسان پژوهشی، شخصیت آزمودن‌های آزمایشگاهی خود را در تلاش برای تبیین رفتار آن‌ها در یک آزمایش یا ربط دادن صفات شخصیت آن‌ها به اندازه‌گیری‌های دیگر ارزیابی می‌کنند.

میزان کردن پایایی و اعتبار

- 1- شیوه‌های سنجش از نظر درجه عینیت یا یکدیگر فرق دارند، برخی از شیوه‌ها کاملاً ذهنی هستند و از این رو در معرض سوگیری قرار دارند. امکان دارد نتایج به دست آمده از شیوه‌های ذهنی توسط ویژگی‌های شخصیت فردی که ارزیابی را انجام می‌دهد تعریف شود.
 - 2- بهترین شیوه‌های سنجش شخصیت از سه اصل پیروی می‌کند. (میزان کردن)، (پایایی)، (اعتبار).
- میزان کردن ← میزان کردن مستلزم همسانی شرایط و شیوه‌های اجرای یک آزمون است. اگر بخواهیم عملکرد افراد مختلف را در یک آزمون مقایسه کنیم همه آن‌ها باید آن آزمون را در شرایط کاملاً یکسان از لحاظ مکان، زمان پاسخ‌دهی، و دستور عمل‌های یکسان انجام دهند. هر نوع تغییر در شیوه‌ی اجرای آزمون می‌تواند عملکرد آزمون‌شونده را تحت تأثیر قرار دهد و به سنجش نادرستی منجر شود.

پایایی ← پایایی مستلزم همسانی پاسخ به یک ابزار سنجش است. اگر ما آزمون یکسانی را در دو روز مختلف انجام دهیم و دو نمره‌ی بسیار متفاوت بگیرند این آزمون را نمی‌توان پایا دانست. زیرا نتایج آن زیاد ناهمسان بوده پژوهش نشان داده که ویژگی‌های شخصی آزمون شوندگان مثل سن و درجه بهنجاری شخصیت آن‌ها می‌توان پایایی آزمون‌های شخصیت را تحت تأثیر قرار دهد.

برای تعیین پایایی یک آزمون قبل از اجرای آن برای سنجش یا پژوهش چندین شیوه وجود دارد. 1- روش بازآزمایی 2- روش هم‌ارزسازی 3- روش دو نیمه کردن

روش بازآزمایی

به این صورت است که آزمون را دوبار به افراد یکسانی می‌دهند و به وسیله‌ی محاسبه‌ی ضریب همبستگی به صورت آماری دو سری نمرات را مقایسه می‌کنند. هر چه این دو سری نمره به یکدیگر نزدیکتر باشد (ضریب همبستگی بالاتر) پایایی آزمون بیشتر است.

روش هم‌ارز سازی

در روش هم‌ارز سازی به جای اینکه یک آزمون را برای بار دوم اجرا کنند، آزمودنی‌ها دو نوع هم‌ارز آزمون را انجام می‌دهند. هر چه همبستگی بین دو سری نمره بالاتر باشد پایایی آزمون بیشتر است. این روش گرانتر و وقت‌گیرتر از روش بازآزمایی است زیرا روان‌شناسان باید دو نوع آزمون برابر بسازند.

روش دو نیمه کردن

سومین روش اندازه‌گیری پایایی است. در این روش آزمون را یک بار اجرا می‌کنند و نمره‌های نیمی از آزمون شوندگان را با نمره‌های نیم دیگر مقایسه می‌کنند. این روش سریع‌ترین روش است زیرا آزمون فقط یک بار داده می‌شود. همچنین فرصتی برای یادگیری و به خاطر سپاری که بر عملکرد تأثیر می‌گذارد وجود ندارد.

3- اعتبار ← اعتبار به معنی آن است که آیا یک ابزار سنجش آنچه را که در نظر دارد می‌سنجد یا خیر. اگر یک آزمون آنچه را که در نظر دارد اندازه‌گیری نکند پس معتبر نیست و نمی‌توان از نتایج آن برای پیش‌بینی رفتار استفاده کرد. آزمون شخصیتی که معتبر نباشد امکان دارد تصویر گمراه‌کننده‌ای از ضعف‌های شما ارائه دهد.

همانند پایایی قبل از به کار بردن یک آزمون اعتبار آن را باید دقیقاً تعیین کرد. روان‌شناسان از چند نوع اعتبار استفاده کرده‌اند. که از جمله آن‌ها 1- اعتبار پیش‌بین 2- اعتبار محتوا 3- اعتبار سازه هستند.

اعتبار پیش‌بین

از دیدگاه عملی مهمترین نوع اعتبار، اعتبار پیش‌بین است. یعنی یک آزمون رفتار آینده را تا چه اندازه‌ای درست تعیین می‌کند. برای ایجاد اعتبار پیش‌بین باید همبستگی بین نمره‌ی یک آزمون و مقیاس‌ها عینی از رفتار مثل عملکرد شغلی را تعیین کنیم. هر چه همخوانی این دو آزمون بیشتر باشد اعتبار پیش بین آزمون بیشتر است.

اعتبار محتوا

منظور از اعتبار محتوا مواد یا پرسش‌های جداگانه آزمون است. روان‌شناسان برای تعیین اعتبار محتوا هر یک از مواد را ارزیابی می‌کنند برای اینکه ببینند آیا این مواد به آنچه آزمون قرار است اندازه‌گیری کند مربوط می‌شود یا خیر.

اعتبار سازه

اعتبار سازه به توانایی آزمون در اندازه‌گیری سازه یعنی مؤلفه‌ی مرضی یا نظری رفتار مثل یک صفت یا انگیزه مربوط می‌شود. اضطراب نمونه‌ای از یک سازه است. اگر آزمون جدیدی تعهد کرد که اضطراب را می‌سنجد چگونه می‌توانیم بگوییم که واقعاً این کار را می‌کند؟ روش استاندارد برای تعیین این موضوع همبسته کردن نمرات این آزمون جدید با مقیاس‌های اضطراب متداول و معتبر دیگر مثل آزمون‌های روانی یا مقیاس‌های رفتاری دیگر است. اگر همبستگی بالا باشد پس می‌توانیم فرض کنیم که آزمون جدید واقعاً اضطراب را اندازه‌گیری می‌کند یا خیر.

آیا یک آزمون هوش واقعاً هوش را اندازه‌گیری می‌کند. اگر یک آزمون آن چه را که در نظر دارد اندازه‌گیری نکند پس معتبر نیست و نمی‌توان از نتایج آن برای پیش‌بینی رفتار استفاده کرد. آزمون شخصیتی که معتبر نباشد امکان دارد تصویر گمراه کننده‌ای از موقعیت‌ها و ضعف‌های شما ارائه کند. همانند پایای قبل از به کار بردن یک آزمون اعتبار آن را باید دقیقاً تعیین کرد.

روش‌های سنجش

در روان‌شناسی امروز رویکردهای عمده‌ای به سنجش شخصیت وجود دارد که این رویکردها از نظر عینیت پایایی و اعتبار با یکدیگر فرق می‌کنند. این رویکردها عبارتند از:

- پرسش‌نامه‌های خودسنجی یا عینی

- شیوه‌های فرافکن

- مصاحبه بالینی

- شیوه‌های سنجش رفتار

- شیوه‌های سنجش نمونه‌گیری از نحوه‌ی تفکر

پرسش‌نامه‌های خودسنجی

رویکرد پرسش‌نامه‌ی خودسنجی به این صورت است که از افراد می‌خواهند با پاسخ دادن به سوال‌هایی درباره‌ی رفتار و احساس‌هایشان در موقعیت‌های گوناگون درباره‌ی خودشان گزارش دهند. این آزمون‌های نوشتاری شامل موادی هستند که به نشانه‌های بیماری، نگرش‌ها، تمایلات ترس‌ها و ارزش‌ها می‌پردازند. آزمون شوندگان نشان می‌دهند که هر عبارت تا چه اندازه‌ی ویژگی‌های آن‌ها را توصیف می‌کند یا تا چه اندازه‌ی با هر یک از مواد موافقت می‌کند.

دو پرسشنامه خودسنجی که وسیعاً به کار برده می‌شوند عبارتند از: پرسش‌نامه‌ی شخصیت چند وجهی مینه‌سوتا

(MMPI)، و پرسش‌نامه‌ی روانی کالیفرنیا (CPI)

پرسش‌نامه‌ی شخصیت چندوجهی مینه‌سوتا (MMPI):

(MMPI) بیشتر از ابزارهای سنجش دیگر در مورد نوجوانان و بزرگسالان اجرا شده است. این آزمون به 140 زبان

ترجمه شده است و می‌توان آن را گسترده‌ترین آزمون روانی به کار برده شده دانست.

(MMPI) که اولین بار در سال 1943 منتشر شد در سال 1989 تجدید نظر شد تا زمان آن را جدیدتر و به دور از

تعصب جنسی سازند. MMPI2 که تجدید نظر شده 1989 است آزمونی درست نادرست و شامل 567 عبارت است. این

مواد سلامتی جسمانی و روانی و نگرش‌های سیاسی و اجتماعی، عوامل آموزشی، شغلی، خانوادگی و زناشویی و

گرایش‌های رفتار روان رنجور و روان‌پیش را در بر می‌گیرند. مقیاس‌های بالینی این آزمون ویژگی‌های شخصیت نظیر

نقش جنسی، حالت دفاعی داشتن، افسردگی، هیتری، پارنویا، خود بیمار انگاری و اسکیزوفریا را اندازه‌گیری می‌کنند.

برای تعیین اینکه این آزمون شونده دروغ گفته، بی‌دقت بوده یا دستور عمل‌ها را بد فهمیده است مواردی را می‌توان

نمره‌گذاری کرد.

در پژوهش‌های مربوط به شخصیت MMPI2 در مورد بزرگسالان به عنوان ابزار تشخیصی برای سنجش مشکلات

شخصیتی و جهت مشاوره‌ی حرفه‌ای و شخصی به کار برده می‌شود.

در سال MMPI-A1992 برای استفاده در مورد نوجوانان ساخته شد برای کم کردن زمان و تلاش برای اجرای این

آزمون تعداد سوال‌ها از 567 به 478 ماده کاهش داده شد.

یکی از نقطه ضعف‌های 2 آزمون طولانی بودن آن است. ولی به رغم طولانی بودن MMPI-2 آزمون معتبری است که

بین روان رنجوران و روان پریشان و بین اشخاصی که از نظر هیجان سالم و آنها یی که از نظر هیجان آشفته هستند فرق می گذارد.

پرسش نامه ی کالیفرنیا (CPI)

در سال 1957 ساخته و در سال 1987 تجدید نظر شده برای استفاده در مورد افراد بهنجار 13 سال به بالا طراحی شده است. این آزمون شامل 462 ماده است که پاسخ درست یا غلط به آنها داده می شود.

CPI دارای سه مقیاس برای اندازه گیری نگرش های آزمون شونده است و نمره هایی را در مورد 17 جنبه ی شخصیت از جمله مردم آمیزی، سلطه گری، خود گردانی، خویشتن پذیری و مسئولیت در اختیار می گذارد.

CPI در کشیدن نیم رخ بزهکاران بالقوه و ترک تحصیل کنندگان دبیرستانی و در پیش بینی موفقیت در مشاغل مختلف مثل پزشکی، دندان پزشکی، پرستاری و تدریس موفق بوده است.

پرسش نامه های خودسنجی به صورت عینی نمره گذاری می شوند. و تقریباً هر کسی با داشتن کلید پاسخ ها می تواند این آزمون ها را به دقت نمره گذاری کند. نتایج آزمون به سوگیری های شخصی یا نظری، نمره گذار بستگی ندارد. نمره گذاری کامپیوتری نیم رخ شخصی کاملی از پاسخ های آزمون شونده در اختیار می گذارد.

شیوه های فرافکن

آزمون های فرافکن شخصیت عمدتاً توسط روان شناسان بالینی برای کار با اشخاصی که از نظر هیجانی آشفته هستند ساخته شده است.

آزمون های فرافکن با الهام از تأکید زیگوند فروید بر اهمیت ناهشیار سعی دارند بخش نادیدنی شخصیت ما را کاوش کنند.

نظریه ی زیربنای شیوه های فرافکن این است که وقتی محرک مبهمی را به ما نشان می دهند مثل لکه ی جوهر یا تصویری که می توان آن را به چند طریق درک یا تعبیر کرد نیازها، ترس ها و ارزش هایمان را هنگامی که از ما می خواهند آن را توصیف کنیم به آن محرک فرافکن خواهیم کرد.

دو نوع اشکال تعبیر در آزمون های فرافکن وجود دارد که هر دوی آنها به ذهنی بودن آن کمک می کنند. اولین مشکل تعبیر پاسخ ها به مواد تک آزمون است که نمره نهایی را تشکیل می دهند. شکل بعدی تعبیر نمره ی نهایی برای به دست آوردن نیم رخ شخصیت آزمون شونده است. از آن جایی که تعبیر نتایج آزمون های فرافکن بسیار ذهنی است، این آزمون ها پایایی یا اعتبار زیادی ندارند.

دو آزمون فرافکن رایج، آزمون لکه جوهر رورشاخ و آزمون اندریافت موضوع (TAT) هستند.

آزمون لکه‌ی جوهر رورشاخ:

رورشاخ در سال 1921 توسط روان‌پزشک سوئیسی هرمن رورشاخ ساخته شد که از دوران کودکی شیفته لکه‌های جوهر بود. رورشاخ دومین شیوه سنجش است که پس از (MMPI) در پژوهش شخصیت و حرفه‌ی بالینی بیشترین کاربرد را دارد.

شیوه‌ی لکه جوهر هولزمن:

توسط وین هولزمن روان‌شناس ساخته شده و شامل 45 لکه جوهر است. این آزمون نظام نمره‌گذاری استاندارد که پایایی بالایی را در اختیار نمره‌گذاران آموزش دیده قرار می‌دهد. این آزمون در پژوهش مربوط به ارزیابی ویژگی‌های شخصیت به نحوه گسترده‌ای به کار برده می‌شود.

آزمون اندریافت موضوع (TAT):

آزمون TAT توسط هنری موری و کریستایامورگان ساخته شد. این آزمون شامل 19 تصویر مبهم است که یک یا چند شخص را نشان می‌دهد و یک کارت سفید دارد. این تصاویر وقایع مبهمی را نشان می‌دهد که می‌توان آن‌ها را به چند طریق تعبیر کرد. از افراد می‌خواهند که در مورد تصاویر داستانی بسازند و بگویند افراد در تصویر درباره‌ی چه چیزی فکر می‌کنند و چه احساسی دارند، و احتمالاً پیامد آن چه خواهد بود.

روان‌شناسان در کار بالینی چندین عامل را هنگام تعبیر این داستان‌ها در نظر می‌گیرند که از جمله آن‌ها انواع روابط شخصی درگیر، انگیزش شخصیت‌ها و درجه‌ی تماس با واقعیت نشان داده شده توسط شخصیت‌ها و اعتبار کمی دارد. در آزمون تداعی واژه‌ها فهرستی از واژه‌ها برای آزمودنی خوانده می‌شود و از او می‌خواهند با اولین واژه‌ای که از ذهن وارد می‌شود پاسخ دهد.

مصاحبه‌های بالینی

دامنه‌ی وسیعی از رفتارها، احساس‌ها، و افکار را می‌توان در مصاحبه بررسی کرد، از جمله ظاهر کلی، طرز رفتار و نگرش، جلوه‌های صورت، حالت بدن و حرکات بیانگر، فکر و خیال و اشتغال ذهنی؛ درجه‌ی بینش نسبت به خود، و سطح تماس با واقعیت.

سنجش رفتاری

در رویکرد سنجش رفتاری، یک مشاهده‌گر رفتار شخص را در موقعیت معینی ارزیابی می‌کند. پژوهش نشان داده است که هر چه مشاهده‌گران شخصی را که ارزیابی می‌شود بهتر بشناسند، ارزیابی‌های آن‌ها از رفتار آن شخص، دقیق‌تر است.

نمونه‌گیری از نحوه‌ی تفکر

شیوه‌ی سنجش نمونه‌گیری از نحوه‌ی تفکر، معمولاً در مورد گروه‌ها به کار برده می‌شود، ولی این شیوه برای کمک به تشخیص و درمان، در مورد افراد نیز به کار رفته است. از مراجع می‌توان خواست تا افکار و حالت‌های روانی خود را روی کاغذ یا نوار کاست برای تحلیل بعدی توسط روان‌شناس، ثبت کند.

جنسیت و مسایل اخلاقی در سنجش

سنجش شخصیت می‌تواند تحت تأثیر جنسیت یا هویت قومی شخص قرار گیرد.

پژوهش در مطالعه‌ی شخصیت

یکی از ملاک‌ها برای نظریه‌ی شخصیت سودمند این است که آن نظریه باید پژوهش برانگیز باشد. به عبارت دیگر، یک نظریه باید آزمون‌پذیر باشد. روان‌شناسان باید بتوانند درباره‌ی موضوعات آن به پژوهش بپردازند برای اینکه تعیین کنند کدام را قبول و کدامیک را رد کنند. به صورت ایده‌آل، یک نظریه بر پایه‌ی پژوهشی که ایجاد می‌کند شکل می‌گیرد، تغییر می‌یابد، گسترش می‌یابد و یا کنار گذاشته می‌شود.

رویکرد فردنگر مستلزم مطالعه‌ی عمیق تعداد کمی از آزمودنی‌ها، در برخی از موارد فقط یک آزمودنی واحد است. به طور معمول، در رویکرد فردنگر، هدف درمانی است. به طوری که دانش به دست آمده درباره‌ی یک آزمودنی برای کمک به درمان به کار برده می‌شود. هدف دیگر، به دست آوردن بینش کلی درباره‌ی شخصیت انسان است.

سه روش عمده‌ای که در پژوهش شخصیت به کار می‌روند عبارتند از: روش بالینی، روش آزمایشی و روش همبستگی. این روش‌ها به رغم تفاوت‌هایی که در جزئیات دارند بر ویژگی توصیفی بنیادی پژوهش علمی در هر رشته علمی متکی هستند یعنی: مشاهده‌ی عینی.

روش بالینی

روش بالینی¹ عمده، مورد پژوهی² یا شرح حال است به طوری که روان‌شناسان برای یافتن سر نخ‌هایی که ممکن است به منبع مشکلات هیجانی بیماران اشاره داشته باشند به جستجوی گذشته و حال آن‌ها می‌پردازند. به کار بستن مورد پژوهی به نوشتن شرح حال کوتاهی از زندگی هیجانی شخص از سال‌های اولیه تا زمان حال از جمله احساس‌ها، ترس‌ها و تجربه‌ها، شبیه است.

¹ - clinical method

² - case study

زیگموند فروید برای ساختن نظریه‌ی روان‌کاوی خود وسیعاً از مورد پژوهی استفاده کرد. فروید از طریق تعدادی از این گونه مورد پژوهی‌ها، نظریه‌ی شخصیت خود را با تمرکز آن بر تعارض‌های جنسی یا آسیب‌ها، به عنوان عوامل علی در رفتار روان‌رنجور، به وجود آورد. روان‌شناسان علاوه بر مورد پژوهی‌ها از انواع روش‌های بالینی برای بررسی شخصیت استفاده می‌کنند. این روش‌ها شامل آزمون‌ها، مصاحبه‌ها، و تحلیل رؤیا هستند که از همه‌ی آن‌ها می‌توان برای سنجش نیز استفاده کرد.

با وجود آنکه روش بالینی می‌کوشد تا علمی باشد، ولی دقت و کنترل روش‌های آزمایشی و همبستگی را ندارد. داده‌های به دست آمده از روش بالینی بیشتر ذهنی هستند و به رویدادهای ذهنی و عمدتاً ناهشیار و تجربه‌های اولیه‌ی زندگی مربوط هستند. این گونه داده‌ها، بسیار بیشتر از داده‌های به دست آمده از روش‌های دیگر در معرض تعبیری قرار دارند که ممکن است سوگیری‌های شخصی درمانگر را منعکس کند. از این گذشته، خاطرات وقایع کودکی ممکن است با گذشت زمان تحریف شده باشند و دقت آن‌ها را نتوان به راحتی اثبات کرد. با این حال، روش بالینی دریچه‌ای را می‌گشاید که از طریق آن می‌توان اعماق شخصیت را دید، ما در بسیاری از موارد استفاده‌ی آن را مخصوصاً توسط نظریه‌پردازان روان‌کاو و نوروان‌کاو، خواهیم دید.

روش آزمایشی

ویژگی توصیفی بنیادی پژوهش در هر رشته‌ی علمی، مشاهده‌ی عینی است. روش بالینی این درخواست را به اندازه‌ی کافی برآورده نمی‌سازد. برآورده ساختن دو درخواست دیگر پژوهش علمی با به کارگیری روش بالینی حق از این هم دشوارتر است ولی روش آزمایشی می‌تواند آن را برآورده کند.

یکی از این درخواست‌ها این است که مشاهدات به خوبی کنترل شده و منظم باشند. چنین کنترلی هنگام پرداختن به رویدادهای زندگی گذشته‌ی شخص یا پدیده‌های ناهشیار، امکان‌پذیر نیست. درخواست دیگر، مستلزم تکرار و اثبات است. با کنترل دقیق شرایط آزمایشی، پژوهشگری که در زمان و مکان دیگری کار می‌کند می‌تواند شرایطی را که پژوهش قبلی در آن انجام شده است تکرار کند. رویدادهای موجود در زندگی شخص را نمی‌توان تکرار کرد.

آزمایش، شیوه‌ای برای تعیین اثر یک یا چند متغیر یا رویداد بر رفتار است.

تعریف روش آزمایشی

دانشمندان در یک آزمایش، دو نوع متغیر را از یکدیگر متمایز می‌کنند. یکی از آن‌ها متغیر مستقل¹ یا متغیر محرک² است که آزمایشگر آن را دستکاری می‌کند. متغیر دیگر، متغیر وابسته³ است که رفتار یا پاسخ آزمودنی‌ها به آن دستکاری است. پژوهشگران برای اینکه مطمئن شوند غیر از متغیر مستقل، دیگری نمی‌تواند نتایج را تحت تأثیر قرار دهد، باید دو گروه از آزمودنی‌ها را مورد مطالعه قرار دهند: گروه آزمایشی⁴ و گروه گواه⁵. هر دو گروه به صورت تصادفی از جمعیت یکسان آزمودنی‌ها انتخاب می‌شوند.

گروه آزمایشی، آزمودنی‌هایی را شامل می‌شود که تدبیر آزمایشی در مورد آن‌ها اجرا می‌شود. این گروهی است که با محرک یا متغیر مستقل مواجه می‌شود. گروه گواه، با متغیر مستقل مواجه نمی‌شود. اندازه‌های رفتار مورد مطالعه، قبل و بعد از آزمایش از هر دو گروه به دست می‌آید پژوهشگران به این طریق می‌توانند تعیین کنند که آیا متغیرهای دیگری رفتار آزمودنی‌ها را تحت تأثیر قرار داده است یا نه. اگر متغیر دیگری در کار بوده باشد، پس هر دو گروه تغییرات یکسانی را در رفتار نشان خواهند داد. اما اگر متغیری دیگری در کار نبوده باشد و فقط متغیر مستقل به تنهایی آزمودنی‌ها را تحت تأثیر قرار داده باشد، پس تنها رفتار گروه آزمایشی تغییر خواهد کرد. رفتار گروه گواه بدون تغییر باقی خواهد ماند. بندورا نتیجه گرفت که پرخاشگری می‌تواند به وسیله‌ی تقلید رفتار پرخاشگرانه‌ی دیگران، آموخته شود.

محدودیت‌های روش آزمایشی

روش آزمایشی توان آن را دارد که دقیقترین روش پژوهش روان‌شناختی باشد، اما چند محدودیت دارد. موقعیت‌هایی وجود دارند که این روش را نمی‌توان در آن‌ها به کار برد، برخی از جنبه‌های رفتار و شخصیت را نمی‌توان به دلایل ایمنی و اخلاقی تحت شرایط آزمایشی به دقت کنترل شده مورد مطالعه قرار داد. مشکل دیگر روش آزمایشی این است که امکان دارد رفتار آزمودنی‌ها نه به خاطر تدبیر آزمایشی (یعنی دستکاری متغیر مستقل)، بلکه به این علت که از مورد مشاهده بودن خود آگاهند، تغییر کند. اگر آن‌ها فکر کنند که کسی آن‌ها را نمی‌بیند، ممکن است به صورت متفاوتی رفتار کنند.

¹ - independent variable

² - stimulus variable

³ - dependent variable

⁴ - Albert Bandura

⁵ - control group

روش همبستگی

در روش همبستگی¹، پژوهشگران روابط موجود بین متغیرها را بررسی می‌کنند. آزمایشگران به جای دستکاری متغیر مستقل، به نشانه‌های موجود متغیر می‌پردازند. برای مثال، پژوهشگران به جای اینکه به صورت آزمایشی در آزمایشگاه روان‌شناسی، آزمودنی‌ها را دچار استرس نموده و آثار آن را مشاهده کنند، به مطالعه‌ی افرادی می‌پردازند که هم اکنون در شرایط استرس‌زا عمل می‌کنند مثل، افسران پلیس در محل کار، رانندگان اتومبیل مسابقه در مسیر مسابقه‌ی اتومبیل‌رانی یا دانشجویانی که در یک آزمون اضطراب، نمره‌ی بالایی می‌گیرند.

روش همبستگی یک فرق دیگر با روش آزمایشی دارد و آن این است که در روش همبستگی آزمودنی‌ها در گروه‌های آزمایشی و گواه گمارده نمی‌شوند. بلکه آزمودنی‌هایی که در یک متغیر مستقل مانند سن، جنسیت، ترتیب تولد، سطح پرخاشگری، یا درجه‌ی روان‌رنجور خوبی با یکدیگر فرق دارند، با عملکردشان در برخی از متغیرهای وابسته، مثل پاسخ‌های داده شده به آزمون شخصیت یا مقیاس‌های عملکرد شغلی، مقایسه می‌شوند.

کاربرد روش همبستگی

پژوهشگرانی که روش همبستگی را به کار می‌برند، به رابطه‌ی بین متغیرها علاقه دارند، به اینکه چگونه رفتار در یک متغیر در اثر متغیر دیگر تغییر یا فرق می‌کند.

ضریب همبستگی

مقیاس آماری همبستگی عمده، ضریب همبستگی است که اطلاعات دقیقی را درباره‌ی جهت و نیرومندی رابطه‌ی بین دو متغیر در اختیار می‌گذارد. جهت رابطه می‌توان مثبت یا منفی باشد. اگر نمره‌های بالا در یک متغیر با نمره‌های بالا در متغیر دیگر همراه باشد، جهت مثبت است. اگر نمره‌های بالا در یک متغیر با نمره‌های پایین در متغیر دیگر همراه باشد، جهت منفی است. ضریب همبستگی از +1 (همبستگی مثبت عالی) تا -1 (همبستگی منفی عالی) امتداد دارند. هر چه ضریب همبستگی به +1 یا -1 نزدیکتر باشد، رابطه نیرومندتر است و با اطمینان بیشتری می‌توانیم از یک متغیر، متغیر دیگری را پیش‌بینی کنیم.

علت و معلول

محدودیت عمده‌ی روش همبستگی به علت و معلول² مربوط می‌شود. فقط به علت اینکه دو متغیر همبستگی بالایی را

¹ - correlational method

² - cause and effect

نشان می‌دهند لزوماً به آن معنی نیست که یکی از آن‌ها علت دیگری است. ممکن است در واقع چنین رابطه‌ای وجود داشته باشد، ولی پژوهشگران نمی‌توانند مثل رابطه‌ای که در یک آزمایش خوب کنترل شده و منظم می‌تواند وجود داشته باشد به طور خودکار نتیجه بگیرند که چنین رابطه‌ای موجود است. برای کارورزانی که هدفشان پیش‌بینی کردن رفتار در دنیای واقعی است، روش همبستگی رضایت‌بخش‌تر است. نظریه می‌کوشد تا داده‌ها را منظم کند و آن‌ها را در یک الگو قرار دهد.

نظریه‌ها، مجموعه‌ای از اصول هستند که برای توضیح طبقه‌ی خاصی از پدیده‌ها (در مورد ما، رفتارها و تجربه‌های مربوط به شخصیت) به کار می‌روند. برای اینکه نظریه‌های شخصیت سودمند باشند، باید آزمون‌پذیر بوده و توانایی برانگیختن پژوهش درباره‌ی موضوعات مختلفشان را داشته باشند. برای اینکه پژوهشگران تعیین کنند که آیا جنبه‌های یک نظریه را باید پذیرفت یا آن‌ها را رد کرد، باید بتوانند آزمایش‌هایی را انجام دهند. نظریه‌های شخصیت باید بتوانند با سازمان دادن داده‌های شخصیت در یک چارچوب منسجم، آن‌ها را روشن کنند و توضیح دهند. نظریه‌ها همچنین باید به ما کمک کنند تا رفتار را درک کرده و آن را پیش‌بینی کنیم. آن نظریه‌هایی را می‌توان برای کمک به مردم جهت تغییر دادن رفتارها، احساس‌ها، و هیجان‌ها از زیانبخش به سودمند، از ناخوشایند به خوشایند به کار برد که آزمون‌پذیر باشند و بتوانند رفتار را توضیح دهند، درک کنند و پیش‌بینی نمایند.

نظریه‌های رسمی و نظریه‌های شخصی

این حدس‌ها، نظریه هستند. آن‌ها چهارچوب‌هایی هستند که اطلاعات بدست آمده از مشاهداتمان از دیگران را درون آن‌ها قرار می‌دهیم. ما معمولاً نظریه‌های شخصی خود را بر پایه‌ی اطلاعات جمع‌آوری شده از درک رفتار اطرافیانمان قرار می‌دهیم. از این لحاظ که نظریه‌های ما از مشاهداتمان به دست می‌آیند، نظریه‌های شخصی شبیه نظریه‌های رسمی هستند.

نظریه‌های رسمی در روان‌شناسی، مانند علوم دیگر، ویژگی‌های خاصی دارند که آن‌ها را از نظریه‌های شخصی ما جدا می‌کند. نظریه‌ها رسمی بر اساس داده‌های به دست آمده از مشاهده‌ی تعداد زیادی از مردم با ماهیت‌های گوناگون قرار دارند، در حالی که نظریه‌های شخصی از مشاهدات تعداد محدودی اشخاص، معمولاً گروه کوچک خویشاوندان، دوستان و آشنایان، از جمله خود ما به دست می‌آیند. از آنجائی که نظریه‌های رسمی به وسیله‌ی داده‌های زیادی حمایت می‌شوند، جامع‌تر هستند. با توجه به نظریه‌های رسمی می‌توانیم برای توضیح و پیش‌بینی رفتار انواع بیشتری از افراد، تصمیم

مؤثرتری نماییم.

ویژگی دیگر این است که نظریه‌های رسمی اغلب توسط دانشمندی غیر از کسی که نظریه را معرفی کرده است، بارها در برابر واقعیت آزمایش می‌شوند. یک نظریه‌ی رسمی ممکن است در معرض آزمون‌های عینی و تجربی بسیاری قرار داده شود و در نتیجه، با توجه به نتایج به دست آمده، حمایت شود، تغییر داده شود و یا رد شود.

ذهنیت در نظریه‌های شخصی

هدف نظریه‌های رسمی، عینیت بیشتر است، درحالی که نظریه‌های شخصی بیشتر به ذهنی بودن تمایل دارند ممکن است فرض کنیم چون نظریه‌های شخصیت به رشته‌ای تعلق دارند که خود را علم می‌خواند، پس رسمی و عینی هستند. نظریه‌های شخصی، ویژگی‌های نظریه‌های رسمی را دارند.

تصوراتی از ماهیت انسان

1- اراده‌ی آزاد / جبرگرایی	آیا ما هشیارانه اعمالمان را هدایت می‌کنیم، یا عوامل دیگری بر آن‌ها حاکم هستند؟
2- طبیعت / تربیت	آیا ما بیشتر تحت تأثیر وراثت (طبیعت) قرار داریم یا تحت تأثیر محیط (تربیت)؟
3- گذشته / حال	آیا شخصیت ما توسط رویدادهای اولیه در زندگی‌مان تثبیت شده است یا تجربیات بزرگسالی ما می‌توانند بر آن اثر گذارند؟
4- یگانگی / عمومیت	آیا شخصیت هر انسانی یگانه است یا الگوهای شخصیت گسترده‌ای وجود دارند که تعداد زیادی از اشخاص را در بر می‌گیرند؟
5- تعادل / رشد	آیا ما صرفاً برای حفظ تعادل فیزیولوژیکی یا حالتی از توازن برانگیخته می‌شویم یا میل به رشد و نمو، رفتار ما را شکل می‌دهد؟
6- خوشبینی / بدبینی	آیا ما ذاتاً خوب هستیم یا بد؟

فصل دوم: رویکرد روان کاوی (زیگموند فروید)

رویکرد روان کاوی

اولین رویکرد به مطالعه‌ی رسمی شخصیت، روان کاوی، آفرینش زیگموند فروید بود که کار خود را در سال‌های نزدیک به قرن نوزدهم آغاز کرد. تقریباً هر نظریه‌ی شخصیتی که در سال‌های پس از کار فروید ساخته شد، به موضوع وی مدیون است، چرا که یا از بنا نهاده شدن بر موضع او یا مخالفت با آن ناشی شده است.

روان کاوی بر نیروهای ناهشیار تأکید دارد یعنی، امیال جنسی و پرخاشگری با پایه‌ی زیستی و تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر اوان کودکی به عنوان حاکمان و شکل دهنندگان شخصیت.

دیدگاه فروید نه تنها بر روان‌شناسی بلکه همچنین بر فرهنگ عمومی تأثیر داشت. او شیوه‌ی تفکر ما درباره‌ی خودمان و تعریف‌مان از شخصیت انسان را دگرگون ساخت. نظریه‌ی شخصیت بیش از هر فرد دیگری، تحت تأثیر زیگموند فروید قرار داشته است. نظام روان کاوی²¹ او اولین نظریه‌ی رسمی شخصیت بود و در حال حاضر مشهورترین آن است. در واقع، نفوذ فروید به قدری عمیق بوده است که به رغم ماهیت بحث‌انگیز بودن آن، کار وی برای بیش از یک قرن بعد «گسترده‌ترین سبک پذیرفته شده برای بحث درباره‌ی شخصیت» باقی خواهد ماند. (استور، 1995، ص 51). کار فروید نه تنها بر تفکر درباره‌ی شخصیت در روان‌شناسی و روان‌پزشکی اثر گذاشت، بلکه همچنین تأثیر عظیمی بر نگرش ما از خود و دنیایمان داشت. اندیشه‌های محدودی در تاریخ تمدن چنین تأثیر گسترده و عمیقی داشته‌اند. او نوشت که در سن 2 سالگی نسبت به پدرش احساس برتری می‌کرد. مادر فروید زنی لاغر اندام و جذاب، حمایت کننده و دوست‌داشتنی بود. فروید نسبت به مادرش احساس دلبستگی جنسی می‌کرد. این موقعیت، زمینه را برای ایجاد مفهوم عقده‌ی ادیپ³، بخش مهم نظام فروید و جزء سازنده‌ی کودکی وی آماده کرد. از جمله‌ی ویژگی‌های شخصیت دیرین فروید، درجه‌ی بالایی از اعتماد به نفس، آرزوی شدید برای موفق شدن و رؤیای شهرت و آوازه بودند.

در حالی که فروید مشغول کامل کردن مطالعه برای درجه‌ی پزشکی خود در دانشگاه وین بود، به انجام پژوهش فیزیولوژیکی روی نخاع شوکی ماهی و بیضه‌های مارماهی پرداخت و از این طریق خدمت شایسته‌ای به این رشته کرد. حدوداً یکسال بعد از اینکه فروید این نظریه را منتشر کرد، نظر خود را تغییر داد و نتیجه گرفت که در بیشتر موارد،

¹ - psychoanalysis

² - Freiberg

³ - Oedipus complex

بهره‌کشی جنسی کودک‌گزارش شده توسط بیمارانش هرگز واقعاً رخ نداده است. فروید اظهار داشت که آن‌ها خیالپردازی‌های خود را به او گفته بودند و نه آنچه را که عملاً اتفاق افتاده بود.

روان‌رنجوری اضطرابی¹ و نوراستنی² (حالتی روان‌رنجور که ویژگی آن ضعف، نگرانی و اختلالات هاضمه و گردش خون است. فروید در نوشته‌هایش عنوان کرده است که نوراستنی در مردان از استمناء ناشی می‌شود و روان‌رنجوری اضطرابی به علت آمیزش‌های جنسی نابهنجار مثل جماع منقطع و پرهیز است. نظریه‌ی روان‌رنجوری واقعی فروید، نظریه‌ی نشانه‌های روان رنجور خود اوست.

فروید عنوان می‌کرد مهمترین بیمار برای من، خود من بود.

اوج موفقیت

پس نظریه‌ی فروید در آغاز بر پایه‌ی شهودی تدوین شد و از تجربیات و خاطرات او بیرون کشیده شد. سپس از طریق کار با بیماران و بررسی تجربیات و خاطرات کودک‌گزاران از طریق مورد پژوهی و تحلیل رؤیا، نظریه‌ی خود را به صورت منطقی‌تر و تجربی تدوین کرد.

کارل یونگ³ و آلفرد آدلر⁴ از دیگر پیروان فروید بودند که بعداً از او جدا شدند و نظریه‌های خودشان را ساختند.

غرایز: نیروهای سوق دهنده‌ی شخصیت

غرایز⁵ عناصر اصلی شخصیت هستند، نیروهای برانگیزنده‌ای که رفتار را سوق می‌دهند و جهت آن را تعیین می‌کنند. اصطلاح آلمانی فروید برای این مفهوم، Trieb است که بهترین ترجمه‌ی آن نیروی سوق دهنده یا تکانه است (بتلهایم، 1984). غرایز شکلی از انرژی هستند، انرژی فیزیولوژیکی تغییر شکل یافته‌ای که نیازهای بدن را به امیال ذهن پیوند می‌دهد.

محرك‌های غرایز (مثل گرسنگی یا تشنگی)، درونی هستند. هنگامی که یک نیاز مثل گرسنگی، در بدن برانگیخته می‌شود، حالتی از برانگیختگی فیزیولوژیکی یا انرژی را تولید می‌کند. ذهن این انرژی بدنی را به میل⁶ تبدیل می‌کند. این میل، یعنی بازنمایی ذهنی نیاز فیزیولوژیکی، همان غریزه یا نیروی سوق دهنده است که فرد را برای رفتار کردن به شیوه‌ای که نیاز را برآورده سازد، برانگیخته می‌کند. برای مثال، یک فرد گرسنه به وسیله‌ی جستجو کردن غذا، اقدام به برطرف کردن نیازش می‌کند. غریزه یک حالت بدنی نیست، بلکه نیاز بدنی است که به یک حالت ذهنی یعنی، میل

¹ - anxiety neurosis

² - neurasthenia

³ - Carl Jung

⁴ - Alfred Adler

⁵ - instincts

⁶ - wish

تبدیل شده است.

هنگامی که بدن در حالت نیاز است، فرد احساس تنش یا فشار را تجربه می‌کند. هدف غریزه، ارضا کردن نیاز و از این رو کم کردن تنش است. نظریه‌ی فروید را می‌توان یک رویکرد تعادل حیاتی¹ خواند تا جائیکه پیشنهاد می‌کند که ما برای بازگرداندن و حفظ حالتی از توازن فیزیولوژیکی برای رها کردن بدن از تنش، برانگیخته می‌شویم.

فروید معتقد بود که ما همیشه مقدار خاصی از تنش غریزی را تجربه می‌کنیم و باید همواره برای کاهش دادن آن عمل کنیم. امکان گریختن از فشار نیازهای فیزیولوژیکی، به گونه‌ای که ممکن است از برخی محرک‌های آزارنده در محیط بیرونی مان بگریزیم، وجود ندارد. این بدان معنی است که غرایز، به صورت چرخه‌ی نیازی که به کاهش نیاز منجر می‌شود، همیشه بر رفتار ما تأثیر دارند.

ممکن است مردم راه‌های مختلفی برای برطرف کردن نیازهایشان انتخاب کنند. برای مثال، ممکن است سابق جنسی به وسیله‌ی رفتار دگرخواهی جنسی²، رفتار هم‌جنس‌خواهی³ یا رفتار خودانگیزی جنسی⁴ ارضا شود. فروید تصور می‌کرد که انرژی روانی می‌تواند به هدف‌های جانشین، جابه‌جا شود و این جابه‌جایی در تعیین شخصیت فرد اهمیت ویژه‌ای دارد. فروید معتقد بود که همه‌ی تمایلات، ترجیحات و نگرش‌هایی را که به عنوان افراد بزرگسال نشان می‌دهیم، جابه‌جایی‌های انرژی از هدف‌های اصلی آن هستند که نیازهای غریزی را برآورده کرده‌اند.

انواع غرایز

فروید غرایز را در دو طبقه گروه‌بندی کرد. غرایز زندگی⁵ و غرایز مرگ⁶ غرایز زندگی به وسیله‌ی جستجو برای ارضای نیازهای غذا، آب، هوا و مسائل جنسی، به هدف بقای فرد و نوع خدمت می‌کنند. انرژی روانی که توسط غرایز زندگی آشکار می‌شود، لیبدو⁷ است. لیبدو می‌تواند جذب یا صرف یک شیء یا هدف شود، مفهومی که فروید گفت که لیبدوی شما به سوی او نروگذاری روانی شده است. اگر انرژی روانی «لیبدو» به شیء یا شخصی متوجه شود به آن

¹ - homeostatic

² - heterosexual behavior

³ - homosexual

⁴ - autosexual behavior

⁵ - life instincts

⁶ - death instincts

⁷ - libido

کاتاکسیس یا نیروگذاری عاطفی می‌گویند. غریزه‌ی زندگی که فروید آن را برای شخصیت بسیار مهم می‌دانست، میل جنسی است که وی آن را در مفاهیم گسترده‌ای تعریف کرده است. منظور وی صرفاً امیال شهوانی نبود، بلکه تقریباً همه‌ی رفتارها و افکار لذت‌بخش را شامل آن می‌دانست.

فروید میل جنسی را به صورت انگیزش اصلی ما در نظر داشت. امیال شهوانی از نواحی شهوت‌زای بدن ناشی می‌شوند: دهان، مقعد و اندام‌های جنسی. او گفت که مردم عمدتاً موجوداتی لذت‌جو هستند و مقدار زیادی از نظریه‌ی شخصیت او در اطراف لزوم بازداری یا جلوگیری از آرزومندی‌های جنسی‌مان دور می‌زند.

فروید در مقابل غرایز زندگی، غرایز ویرانگر یا غرایز مرگ را فرض کرد. وی با الهام از زیست‌شناسی این واقعیت آشکار را مطرح نمود که همه‌ی موجودات زنده فاسد می‌شوند، می‌میرند و به حالت بی‌جان اولیه‌ی خود بر می‌گردند وی اعلام داشت که مردم میل ناهشیاری به مردن دارند. یکی از مؤلفه‌های غرایز مرگ، سابق پرخاشگری¹ است، میل به مردن بر علیه هدف‌هایی غیر از خود بر می‌گردد. سابق پرخاشگری ما را به نابود کردن، غلبه کردن و کشتن وادار می‌کند. فروید، پرخاشگری را همانند میل جنسی، جزء ضروری ماهیت انسان می‌دانست.

سطوح شخصیت

طرح اولیه‌ی فروید، شخصیت را به سه سطح تقسیم کرد: هشیار²، نیمه هشیار³ و ناهشیار⁴. هشیار، به صورتی که فروید آن را تعریف کرد با معنی روزمره‌ی معمول آن مطابقت دارد. هشیار، شامل تمام احساس‌ها تجربه‌هایی است که در هر لحظه‌ی معین از آن‌ها آگاهییم. فروید، هشیار را جنبه‌ی محدودی از شخصیت می‌دانست، زیرا تنها بخش کوچکی از افکار، احساس‌ها و خاطرات ما در هر لحظه در آگاهی هشیار وجود دارد. او ذهن را به کوه یخ تشبیه کرد. هشیار بخش بالای سطح آب است، یعنی فقط نوک کوه یخ.

مهمتر از آن به نظر فروید، ناهشیار می‌باشد که بخش بزرگتر و نادیدنی زیر سطح آب است. نظریه‌ی روان‌کاوی بر این بخش تمرکز دارد. اعماق وسیع و تاریک آن، جایگاه غرایز است، آن امیال و آرزوهایی که رفتار ما را هدایت می‌کنند. ناهشیار، شامل نیروی سوق دهنده‌ی عمده در پشت کل رفتار است و مخزن نیروهایی است که نمی‌توانیم آن‌ها را ببینیم

¹ - aggressive drive

² - conscious

³ - preconscious

⁴ - unconscious

یا کنترل کنیم.

نیمه هشیار بین این دو سطح قرار دارد. نیمه هشیار، مخزن خاطرات، ادراک‌ها و افکاری است که ما در لحظه به صورت هشیار از آن‌ها آگاه نیستیم ولی می‌توانیم آن‌ها را به راحتی به هشیار فراخوانیم.

ساختار شخصیت: نهاد، من، و فرامن

نهاد

سه ساختار اساسی را در آناتومی شخصیت معرفی کرد: نهاد¹، من²، و فرامن³. نهاد با نظر پیشین فروید درباره‌ی ناهشیار مطابقت دارد (البته من و فرامن نیز جنبه‌های ناهشیار دارند). نهاد، مخزن غرایز و لیبید و (انرژی روانی که توسط غرایز آشکار می‌شوند است). نهاد، ساختار قدرتمند شخصیت است، زیرا تمام انرژی لازم برای دو جزء دیگر را فراهم می‌کند. (از آنجائی که نهاد مخزن غرایز است، الزاماً و به طور مستقیم به ارضای نیازهای بدنی مربوط است. هنگامی که بدن در حالت نیاز است، تنش تولید می‌شود و شخص به وسیله‌ی برآوردن نیاز، به کم کردن این تنش اقدام می‌کند. نهاد طبق آنچه فروید آن را اصل لذت⁴ نامید عمل می‌کند؛ نهاد از طریق ارتباطی که با کاهش تنش دارد، در جهت افزایش لذت و دوری از درد عمل می‌کند. نهاد برای ارضای فوری نیازهایش تلاش می‌کند و تأخیر یا به تعویق افتادن ارضا را به هر دلیل، تحمل نمی‌کند. نهاد فقط ارضای فوری را می‌شناسد و مارا تحریک می‌کند تا چیزی را موقعی که آن را می‌خواهیم، بخواهیم، بدون در نظر گرفتن آنچه هر کس دیگری می‌خواهد، نهاد ساختاری خودخواه، لذت‌جو، بدوی، غیراخلاقی، سمج و عجول است. توانائی‌هایی که بزرگسالان برای برآوردن نیازهای خود به کار می‌برند، فروید، این توانائی‌ها را اندیشه در فرایند ثانوی⁵ خواند ما می‌توانیم این ویژگی‌ها را تحت عنوان عقل یا معقول بودن، جمع‌بندی کنیم و آن‌ها در دومین ساختار شخصیت فروید، من، وجود دارند که ارباب منطقی شخصیت است. هدف آن جلوگیری از تکانه‌های نهاد نیست، بلکه کمک به آن برای به دست آوردن کاهش تنشی است که خواستار آن است. من از واقعیت آگاه است، تصمیم می‌گیرد که چه وقت و چگونه غرایز نهاد می‌توانند بهتر ارضا شوند. من، زمان‌ها، مکان‌ها و هدف‌های

¹ - id

² - ego

³ - superego

⁴ - pleasure

⁵ - secondary-process thought

مناسب و از نظر اجتماعی پذیرفتنی که تکانه‌های نهاد را ارضاء خواهند کرد تعیین می‌کند.

من جلوی ارضای نهاد را نمی‌گیرد، بلکه می‌کوشد آن را بر حسب درخواست‌های واقعیت، به تعویق اندازد یا هدایت مجدد کند. من به شیوه‌ای عملی و واقع‌بینانه، محیط را درک و دستکاری می‌کند و از این رو گفته می‌شود که طبق اصل واقعیت¹ عمل می‌کند. (اصل واقعیت در مقابل اصل لذت که نهاد توسط آن عمل می‌کند، قرار دارد). پس، من بر تکانه‌های نهاد، اعمال کنترل می‌کند. فروید، رابطه‌ی من و نهاد را به سواری بر روی یک اسب تشبیه کرد. نیروی بی‌تجربه و وحشی اسب باید توسط سوارکار هدایت، واری و مهار شود؛ در غیر اینصورت اسب می‌تواند فرار کند و سوارکار را بر زمین اندازد.

من به دو ارباب خدمت می‌کند، نهاد و واقعیت، و همواره بین درخواست‌های اغلب متضاد آن‌ها میانجی می‌شود و سازش برقرار می‌کند. همچنین، من هرگز از نهاد مستقل نیست. من همیشه به درخواست‌های نهاد پاسخ می‌دهد و قدرت و انرژی خود را از آن می‌گیرد.

اصول اخلاقی درونی را «وجدان»² می‌خوانیم. فروید آن را فرامن نامید. سرانجام، کودکان این آموزش‌های فرامن را درونی می‌کنند و پاداش‌ها و تنبیه‌ها توسط خود فرد اعمال می‌شوند. کنترل مربوط به والدین، جای خود را به خودگردانی می‌دهد.

فرامن به عنوان حاکم اصول اخلاقی، در جستجوی خود برای کمال اخلاقی، بیرحم و حتی ظالم است. فرامن، از نظر جدیت، غیر منطقی بودن و پافشاری برای اطاعت، بی‌شبهت به نهاد نیست. هدف آن این نیست که مثل من، صرفاً درخواست‌های لذت‌جویی نهاد را به تعویق اندازد، بلکه می‌خواهد کاملاً جلوی آن را بگیرد، مخصوصاً آن درخواست‌هایی را که به مسائل جنسی و پرخاشگری مربوط می‌شوند. فرامن، نه برای لذت تلاش می‌کند (آنگونه که نهاد تلاش دارد) و نه برای دستیابی به اهداف منطقی (به گونه‌ای که من این کار را می‌کند). فرامن تنها برای کمال اخلاقی می‌کوشد. نهاد برای ارضا فشار می‌آورد، من سعی می‌کند آن را به تأخیر اندازد، و فرامن بالاتر از همه براخلاقیات تأکید دارد. همانند نهاد، فرامن برای درخواست‌هایش، هیچ مصالحه‌ای را نمی‌پذیرد.

سه نوع خطر سن را تهدید می‌کند: نهاد، واقعیت و فرامن. نتیجه‌ی اجتناب‌ناپذیر این برخورد، هنگامی که من خیلی شدید تحت فشار قرار دارد، رشد اضطراب است.

¹ - reality principle

² - conscience

اضطراب: تهدیدی برای من

فروید اضطراب را ترس بی‌هدف تعریف کرد؛ اغلب نمی‌توانیم به منبع آن، یعنی به موضوع خاصی که موجب آن شده است، اشاره کنیم.

فروید اضطراب را جزء مهمی از نظریه‌ی شخصیت خود ساخت و اظهار داشت که اضطراب، برای رشد رفتار روان‌رنجور و روان‌پریش، ضروری است. وی پیشنهاد کرد که نمونه‌ی نخستین همه‌ی اضطراب‌ها، ضربه‌ی تولد است، نظری که توسط یکی از شاگردان او، تورنک¹ مطرح شد. ضربه‌ی تولد، همراه با تنش و ترس از اینکه غرایز نهاد ارضا نخواهند شد، اولین تجربه‌ی اضطراب ماست. الگوی واکنش‌ها و احساس‌هایی که هنگام روبرو شدن با برخی از تهدیدها در آینده نشان می‌دهیم، از همین اضطراب به وجود می‌آید.

سه نوع اضطراب

فروید سه نوع اضطراب را معرفی کرد: اضطراب واقعی² (عینی)، اضطراب روان‌رنجور³ (رنجوری) و اضطراب اخلاقی⁴. اولین نوع اضطراب، که اضطراب‌های دیگر از آن ناشی می‌شوند، اضطراب واقعی یا عینی است. این اضطراب شامل ترس از خطرهای ملموس در دنیای واقعی است. اغلب ما به طور موجه از آتش، طوفان، زلزله و بلایای مشابهی دیگر می‌ترسیم. اضطراب واقعی، در خدمت هدف مثبت هدایت کردن رفتار ما برای گریز یا محافظت از خودمان در برابر خطرهای واقعی است.

شخصی که به خاطر ترس از تصادف با اتومبیل، نمی‌تواند خانه را ترک کند یا فردی که به خاطر ترس از آتش نمی‌تواند کبریتی را روشن کند، ترس‌های مبتنی بر واقعیت را به نقطه‌ی فراتر از بهنجاری رسانده است. انواع دیگر اضطراب، یعنی، اضطراب روان‌رنجور و اضطراب اخلاقی، همواره برای بهداشت روانی ما مشکل سازتر هستند. ریشه‌ی اضطراب روان‌رنجور، در کودکی است، در تعارض بین ارضای غریزی و واقعیت.

اضطراب روان‌رنجور، ترس ناهشیار از تنبیه شدن به خاطر نشان دادن تکانشی رفتار تحت سلطه‌ی نهاد است. توجه کنید که این ترس از غرایز ناشی نمی‌شود بلکه از آنچه ممکن است در نتیجه‌ی ارضای غرایز اتفاق افتد، ناشی می‌گردد. این

¹ - Otto Rank

² - reality anxiety

³ - neurotic anxiety

⁴ - moral anxiety

تعارض، به تعارضی بین نهاد و من تبدیل می‌شود و منشاء آن در واقعیت ریشه دارد. اضطراب اخلاقی از تعارض بین نهاد و فرامن ناشی می‌شود. در اصل، اضطراب اخلاقی ترس از وجدان شخص است. اضطراب اخلاقی بستگی دارد به اینکه فرامن تا چه اندازه‌ای خوب رشد کرده باشد. وجدان ماست که موجب ترس و اضطراب می‌شود. فروید معتقد بود که فرامن خواهان عذاب وحشتناکی برای تخلف از اصولش است.

اضطراب موجب تنش در ارگانیزم می‌شود و از این رو، خیلی شبیه به گرسنگی یا تشنگی که فرد برای ارضای آن‌ها برانگیخته می‌شود، به صورت یک سایق عمل می‌کند. تنش باید کاهش یابد.

راه‌های دفاع در مقابل اضطراب:

1- فرار از موقعیتی تهدید کننده

2- اطاعت از وجدان

3- جلوگیری از نیاز غریزی

4- استفاده از مکانیزم دفاعی

ویژگی مشترک مکانیزم‌های دفاعی

1- تحریفی بودن

2- ناهشیار بودن

سرکوبی

سرکوبی¹، انتقال غیر ارادی چیزی از آگاهی هشیار است. سرکوبی، نوعی فراموشی ناهشیار وجود چیزی است که موجب رنج یا ناراحتی ما می‌شود و اساسی‌ترین و رایجترین مکانیزم دفاعی است. سرکوبی می‌تواند بر خاطراتی که از موقعیت‌ها یا مردم داریم، بر ادراک ما از زمان حال، اثر گذارد (به طوری که ممکن است نتوانیم برخی از رویدادهای ظاهراً ناراحت کننده را ببینیم)، و حتی می‌تواند کارکرد فیزیولوژیکی بدن را تحت تأثیر قرار دهد.

هنگامی که سرکوبی در کار است، از بین بردن آن دشوار باشد. از آنجائی که ما برای محافظت خودمان از خطر، برای اینکه آن را از بین ببریم، از سرکوبی استفاده می‌کنیم، باید بدانیم که آن فکر یا خاطره دیگر خطرناک نیست. اما تا وقتی که سرکوبی را رها نکرده باشیم، چگونه می‌توانیم دریابیم که دیگر خطر وجود ندارد. مفهوم سرکوبی در نظریه‌ی

¹ - repression

شخصیت فروید نقش مهمی دارد و در کل رفتار روان‌رنجور، درگیر است.

همانند سازی:

انتقال پاسخ از یک امر به امر دیگر شبیه دیگری.

انکار

مکانیزم دفاعی انکار¹ به سرکوبی مربوط است و شامل انکار وجود برخی از تهدیدهای بیرونی با رویدادهای آسیب‌زاست که اتفاق افتاده‌اند.

واکنش وارونه

نوعی دفاعی بر علیه تکانه‌ای ناراحت‌کننده، نشان دادن فعالانه‌ی تکانه‌ی مخالف با آن است. این دفاع، واکنش وارونه² نام دارد. شخصی که قویاً توسط تکانه‌های جنسی تهدید کننده تحریک شده است، امکان دارد آن تکانه‌ها را سرکوب نموده و آن‌ها را با رفتارهایی که از نظر اجتماعی پذیرفتنی‌تر هستند، عوض کند.

فرافکنی

راه دیگر دفاع بر علیه تکانه‌های ناراحت‌کننده، نسبت دادن آن‌ها به فرد دیگر است. این مکانیزم دفاعی، فرافکنی³ نام دارد. تکانه‌های شهوانی، پرخاشگری و تکانه‌های غیر قابل قبول دیگر، به صورتی دیده می‌شود که دیگران از آن‌ها برخوردارند و نه خود شخص آشکار می‌شود اما به صورتی که برای فرد کمتر تهدید کننده است.

واپس‌روی

در واپس‌روی⁴، شخص به دوران پیشین زندگی که لذت‌بخش‌تر و بدون ناکامی و اضطراب بوده است بر می‌گردد. معمولاً واپس‌روی مستلزم برگشت به یکی از مراحل روانی جنسی رشد کودکی است. فرد با آشکار نمودن رفتارهایی که در آن زمان نشان می‌داده است، مثل رفتارهای بچه‌گانه و وابسته، به این دوران امن‌تر زندگی بر می‌گردد.

¹ - denial

² - reaction formation

³ - projection

⁴ - regkession

دلیل تراشی

دلیل تراشی¹، مکانیزمی دفاعی است که تعبیر مجدد رفتارمان را برای اینکه به نظرمان منطقی تر و پذیرفتنی تر برسد در بر دارد. برای اینکه فکر یا عمل تهدید کننده‌ای را موجه جلوه دهیم، خودمان را متقاعد می‌سازیم که توجیهی منطقی برای آن وجود دارد.

جابه‌جایی

اگر موضوعی که تکانه‌ی نهاد را ارضا می‌کند در دسترس نباشد، ممکن است شخص آن تکانه را بر موضوع دیگری جابه‌جا کند. به این کار جابه‌جایی² می‌گویند.

والایش

در حالی که جابه‌جایی به یافتن موضوعی جانشین برای ارضای تکانه‌های نهاد مربوط می‌شود، والایش³ مستلزم تغییر دادن تکانه‌های نهاد است. انرژی غریزی به کانال‌های دیگر ابرار، منحرف می‌شود، کانال‌هایی که جامعه آن‌ها را پذیرفتنی و قابل تحسین می‌داند. برای مثال، انرژی جنسی می‌تواند به رفتارهایی که از نظر هنری خلاق هستند، منحرف شود یا والایش یابد. فروید معتقد بود که انواع فعالیت‌های انسان، مخصوصاً آن‌هایی که ماهیت هنری دارند، جلوه‌هایی از تکانه‌های نهاد می‌باشند که به مفرهای پذیرفتنی از نظر اجتماعی، هدایت مجدد شده‌اند. همانند جابه‌جایی (که والایش نوعی از آن است)، والایش نوعی مصالحه است و مانند آن موجب ارضای کامل نمی‌شود بلکه به تراکم تنش تخلیه نشده می‌انجامد.

به طوری که قبلاً ذکر کردیم، فروید معتقد بود که مکانیزم‌های دفاعی، انکار یا تحریف ناهشیار واقعیت هستند. در اصل، وقتی ما از این دفاع‌ها استفاده می‌کنیم به خودمان دروغ می‌گوییم، ما از انجام این کار آگاه نیستیم. اگر می‌دانستیم که به خودمان دروغ می‌گوییم، این دفاع‌ها چندان مؤثر نبودند. اگر این دفاع‌ها به خوبی عمل می‌کنند به این علت است که آن‌ها مواد تهدید کننده یا ناراحت کننده را خارج از آگاهی هشیار ما نگه می‌دارند. در نتیجه ممکن است واقعیت را درباره‌ی خودمان ندانیم. امکان دارد تصویر تحریف شده‌ای از نیازها، ترس‌ها و امیالمان داشته باشیم.

به نظر فروید، ما به وسیله‌ی نیروهای درونی و بیرونی برانگیخته و کنترل می‌شویم که از آن‌ها آگاه نیستیم و می‌توانیم

¹ - rationalization

² - displacement

³ - sublimation

کنترل عقلانی کمی بر آن‌ها اعمال کنیم.

بنابراین، دفاع‌ها برای بهداشت روانی ما ضروری هستند. بدون آن‌ها نمی‌توانیم مدت زیادی دوام بیاوریم.

مراحل روانی - جنسی رشد شخصیت

فروید معتقد بود که کل رفتار، دفاعی است ولی هر کس دفاع‌های یکسانی را به شیوه‌ی یکسان به کار نمی‌برد. ما همگی به وسیله‌ی تکانه‌های نهاد یکسانی برانگیخته می‌شویم، ولی در ماهیت من و فرامن، عمومیت یکسانی وجود ندارد. با اینکه این ساختارهای شخصیت برای هر کسی به نحو یکسان عمل می‌کنند ولی محتوای آن‌ها از فردی به فرد دیگر فرق دارد. آن‌ها به این علت فرق دارند که از طریق تجربه شکل می‌گیرند. تیپ منش منحصر به فرد شخص، در کودکی و عمدتاً از تعامل‌های والد- کودک، پرورش می‌یابد. فروید تجربیات کودکی را به قدری مهم می‌دانست که گفت، شخصیت فرد بزرگسال در پنج سالگی به طور محکم شکل می‌گیرد و متبلور می‌شود. فروید به طور فزاینده‌ای متوجه شد که روان‌رنجوری بزرگسال در سال‌های نخستین زندگی شکل می‌گیرد.

وی متوجه شد که در سنین مختلف، هر یک از نواحی بدن از نظر مرکز تعارض، اهمیت بیشتری دارد. وی از این مشاهدات، نظریه‌ی مراحل روانی جنسی رشد را به دست آورد که در آن، هر مرحله به وسیله‌ی ناحیه‌ی شهوترانی بدن توصیف می‌شود. در هر مرحله‌ی رشد، تعارضی وجود دارد که باید قبل از اینکه کودک بتواند به مرحله‌ی بعدی پیشروی کند حل شود.

مرحله	سن	ویژگی‌ها
دهانی	از تولد تا 2 سالگی	دهان ناحیه‌ی شهوانی عمده است؛ لذت از مکیدن به دست می‌آید؛ نهاد تسلط دارد.
مقعدی	2 تا 3 سالگی	آموزش توالیت رفتن (واقعیت بیرونی) با ارضای ناشی از عمل دفع، تداخل می‌کند.
آلتی (فالیک)	4 تا 5 سالگی	خیالپردازی‌های ارتکاب به زنا با محارم؛ عقده‌ی ادیپ؛ اضطراب؛ رشد فرامن
نهفتگی (کمون)	از 5 سالگی تا بلوغ جنسی	دوره‌ی والایش غریزه‌ی جنسی
تناسلی	از نوجوانی تا بزرگسالی	رشد هویت نقش جنسیتی و روابط اجتماعی بزرگسال

تثبیت

یعنی به جا گذاشتن لیبدو در مراحل رشد روانی جنسی به خاطر محدودیت یا ارضای بیش از اندازه.

فروید معتقد بود که طفل برای به دست آوردن شکل پراکنده‌ای از لذت بدنی که از دهان، مقعد و اندام‌های تناسلی ناشی می‌گردد، برانگیخته می‌شود. این‌ها نواحی شهوت‌زایی هستند که مراحل رشد را در طول مدت پنج سال اول زندگی توصیه می‌کنند.

مرحله‌ی دهانی

1- نگهداری دهانی

2- پرخاشگری دهانی

مرحله‌ی دهانی¹، اولین مرحله‌ی روانی جنسی رشد از تولد تا دوسالگی ادامه دارد. در طول این دوره، منبع اصلی لذت کودک، دهان است. کودک لذت را از مکیدن، گاز گرفتن، و بلعیدن کسب می‌کند.

تعریف تیپ شخصیت دهانی

در طول این مرحله دهانی دو شیوه‌ی رفتار کردن وجود دارد: رفتار جذب دهانی² (خوردن و بلعیدن) و رفتار پرخاشگر دهانی یا آزارگر دهانی³ (گاز گرفتن یا تف کردن). شیوه‌ی جذب دهانی ابتدا رخ می‌دهد و شامل تحریک لذت‌بخش دهان توسط دیگران و توسط غذا است. بزرگسالانی که در مرحله‌ی جذب دهانی تثبیت شده‌اند، بیش از اندازه به فعالیت‌های دهانی مثل، خوردن، نوشیدن، سیگار کشیدن و بوسیدن علاقه دارند. اگر آن‌ها هنگام طفولیت به حد افراط ارضا شده باشند، شخصیت دهانی بزرگسال آن‌ها به خوشبینی و وابستگی غیر عادی متمایل خواهد بود. چون در کودکی در مورد آن‌ها افراط شده است، همچنان برای ارضا کردن نیازهایشان به دیگران وابسته می‌مانند. در نتیجه، آن‌ها بیش از اندازه ساده لوح هستند، هر چیزی را که به آن‌ها گفته می‌شود، درست می‌پذیرند و به صورت نامعقول به دیگران اعتماد می‌کنند. به این گونه افراد، بر چسب تیپ شخصیتی دهانی‌پذیرا زده می‌شود.

دومین رفتار دهانی، یعنی، پرخاشگر دهانی یا آزارگر دهانی، در طول مدت پیدایش دردناک و عذاب‌آور دندان‌ها رخ می‌دهد. در نتیجه‌ی این تجربه، کودکان مادر را در طول مدت پیدایش دردناک و عذاب‌آور دندان‌ها رخ می‌دهد. در نتیجه‌ی این تجربه، کودکان مادر را علاوه بر عشق، با نفرت می‌نگرند. اشخاصی که در این سطح تثبیت شده‌اند، مستعد بدبینی، خصومت و پرخاشگری بیش از اندازه هستند. آن‌ها احتمالاً اهل جر و بحث و کنایه زدن هستند، حرف‌های «نیشدار» می‌زنند و نسبت به دیگران خشونت نشان می‌دهند. آن‌ها نسبت به دیگران حسود هستند و در تلاش برای تسلط، می‌کوشند آن‌ها را استثمار و دستکاری کنند.

¹ - oral stage

² - oral incorporative behavior

³ - oral aggressive or oral sadistic behavior

مرحله‌ی دهانی، هنگام از شیر گرفتن، خاتمه می‌یابد، البته اگر تثبیت رخ داده باشد، مقداری لیبیدو باقی می‌ماند. سپس تمرکز کودک به مرحله بعدی جابه‌جا می‌شود.

مرحله مقعدی

1- پرخاشگری مقعدی

2- نگهداری مقعدی

حدود 18 ماهگی، هنگامی که درخواست جدیدی از کودک می‌شود، یعنی آموزش توالیت رفتن، این موقعیت به طور چشمگیری تغییر می‌کند. فروید معتقد بود که تجربه‌ی آموزش توالیت رفتن در طول مرحله‌ی مقعدی¹، تأثیر مهمی بر رشد شخصیت دارد. عمل دفع برای کودک تولید لذت شهوانی می‌کند، اما با شروع آموزش توالیت رفتن، کودک باید یاد بگیرد که این لذت را به تعویق اندازد. برای اولین بار، ارضای تکانه‌ای غریزی با تلاش والدین برای تنظیم کردن زمان و مکان عمل دفع، برخورد می‌کند.

تعریف شخصیت پرخاشگر مقعدی

اگر آموزش توالیت رفتن، خوب پیش نرود، مثلاً اگر کودک در یادگیری آن مشکل داشته باشد، یا والدین بیش از اندازه توقع داشته باشند، کودک به یکی از این دو شیوه واکنش نشان می‌دهد. یک شیوه این است که در زمان و مکانی که والدین تأیید نمی‌کنند، عمل دفع را انجام دهد و به این طریق تلاش‌های آن‌ها را برای تنظیم با شکست رو به رو سازد. اگر کودک این شیوه را برای کاهش دادن ناکامی، رضایت‌بخش بداند و زیاد از آن استفاده کند، ممکن است شخصیت پرخاشگر مقعدی² را پرورش دهد. به نظر فروید، این مبنای بسیاری از اشکال رفتارهای خصمانه و آزارگرانه در زندگی بزرگسال است که از جمله‌ی آن‌ها، بیرحمی، ویرانگری و قشقرق هستند. چنین شخصیتی احتمالاً آشوبگر و نامرتب خواهد بود و دیگران را به صورت اشیایی می‌داند که در تصرف او هستند.

تعریف شخصیت نیمه دارنده‌ی مقعدی

دومین شیوه‌ای که ممکن است کودک به ناکامی ناشی از آموزش توالیت رفتن واکنش نشان دهد، جلوگیری یا نگهداشتن مدفوع است. این کار موجب احساس لذت شهوانی می‌شود (به علت پر بودن روده‌ی کوچک) و می‌تواند شیوه‌ی موفقیت آمیز

¹ - anal stage

² - anal aggressive personality

دیگری برای دستکاری والدین باشد. اگر روده‌ی کودک چند روز کار نکند، ممکن است آن‌ها نگران شوند. بنابراین، کودک روش جدیدی را برای بدست آوردن توجه و محبت والدین کشف می‌کند. این رفتار، مبنایی برای رشد شخصیت نگهدارنده‌ی مقعدی¹ است. چنین شخصی، لجباز و خسیس است و وسایل را اندوخته یا نگهداری می‌کند، زیرا احساس امنیت به آن چیزی که ذخیره و تملک شده و به ترتیبی که دارایی‌ها و جنبه‌های دیگر زندگی نگهداری می‌شوند بستگی دارد. این گونه اشخاص، خشک و مقرراتی، به صورت وسواسی مرتب و آراسته، سرسخت و لجوج و خیلی با وجدان هستند.

مرحله‌ی آلتی (فالیک)

حدود چهار تا پنج سالگی، زمانی که کانون لذت از مقعد به اندام‌های تناسلی جابه‌جا می‌شود، مجموعه‌ای از مشکلات جدید ایجاد می‌شود.

خصوصیات مرحله‌ی آلتی

کودکان در مرحله‌ی آلتی²، تمایل زیادی به کاوش و دستکاری اندام‌های تناسلی خود و همبازیهایشان نشان می‌دهند. لذتی که از ناحیه‌ی تناسلی حاصل می‌شود نه تنها از طریق رفتارهایی چون استمناء می‌باشد بلکه از طریق خیالپردازیهاست. کودک در مورد تولد و اینکه چرا پسرها آلت مردی دارند و دخترها ندارند، کنجکاو می‌شود. ممکن است کودک درباره‌ی اینکه دوست دارد با والد جنس مخالف ازدواج کند حرف بزند.

مرحله‌ی آلتی، آخرین مرحله‌ی پیش تناسلی یا کودکی است و حل کردن تعارض‌های آلتی از همه دشوارتر است.

عقده‌ی ادیپ در پسران

تعارض اساسی مرحله‌ی آلتی در اطراف میل ناهشیار کودک به والد جنس است. از شناسایی این تعارض توسط فروید، یکی از مشهورترین مفاهیم وی، عقده‌ی ادیپ به دست می‌آید. نام این عقده از افسانه‌ی یونانی گرفته شده است که در نمایش Oedipus Rex، نوشته‌ی سوفوکلس³ در قرن پنجم قبل از میلاد ترسیم شده است. در این داستان، ادیپ جوان پدرش را می‌کشد و با مادرش ازدواج می‌کند، بدون اینکه در آن زمان بداند آن‌ها چه کسانی هستند. در عقده‌ی ادیپ، مادر هدف عشقی پسر جوان می‌شود. پسر از طریق خیالپردازی و رفتار آشکار، خواسته‌های جنسی خود را به مادر نشان می‌دهد. ولی پسر در سر راه خود با مانعی روبرو می‌شود: پدر، که او را به صورت یک رقیب و تهدید می‌بیند. او در

¹ -and retentive personality

² - phallic stage

³ - Sophocles

می‌یابد که پدر رابطه‌ی خاصی با مادر دارد که وی اجازه‌ی شرکت در آن را ندارد. در نتیجه، نسبت به پدرش حسود و متخاصم می‌شود. فروید، عقده‌ی ادیپ را از تجربیات کودکی‌اش تدوین کرد. او نوشت «من در مورد خودم نیز متوجه‌ی عشق به مادر و حسادت به پدر شده‌ام» همراه با تمایل پسر به گرفتن جای پدر، ترس از اینکه پدر از او انتقام خواهد گرفت و به او آسیب خواهد رساند وجود دارد. او ترس خود از پدر را در مناسبات تناسلی تعبیر می‌کند و از این می‌ترسد که پدرش اندام خلافکار، یعنی آلت وی را که منبع لذت و تمایلات جنسی اوست قطع کند. و از این رو، اضطراب اختگی¹، به گونه‌ای که فروید آن را نامید، ایفای نقش خواهد کرد، به طوری که ممکن است در کودکی فروید نیز نقش داشته باشد.

ترس پس از اختگی چنان نیرومند است که او مجبور می‌شود میل جنسی خود به مادرش را سرکوب کند. به نظر فروید این شیوه‌ای برای حل کردن عقده‌ی ادیپ است. پسر، محبت پذیرفتنی‌تری را جایگزین میل جنسی به مادر می‌کند و همانندسازی نیرومندی را با پدرش ایجاد می‌نماید. هنگام انجام این کار، پسر درجه‌ای از ارضای جنسی جانشینی یا نمادی را تجربه می‌کند. وی برای بهتر کردن همانندسازی، می‌کوشد با تقلید کردن از اطوار قالبی، رفتارها، نگرش‌ها و معیارهای فرامن پدر، بیشتر شبیه او شود.

تعریف عقده ادیپ در دختران (اکترا)

عقده‌ی ادیپ در دختران

نظر فروید درباره‌ی تعارض آلتی زنان که که برخی از طرفداران او آن را عقده‌ی اکترا² خوانده‌اند، از وضوح کمتری برخوردار است. همانند پسر، اولین هدف عشقی دختر، مادر است زیرا او منبع اصلی غذا، محبت و ایمنی در طفولیت است. با وجود این، در طول مدت مرحله‌ی آلتی، پدر هدف جنسی جدید دختر می‌شود. چرا این جابه‌جایی از مادر به پدر صورت می‌گیرد؟ فروید گفت، علت آن این است که دختر پی می‌برد که پسرها آلت مردی دارند و دخترها ندارند. دختر مادرش را به خاطر شرایط ظاهراً حقیرتر وی سرزنش می‌کند و در نتیجه به جایی می‌رسد که مادرش را کمتر دوست دارد. او ممکن است حتی از مادرش به خاطر آنچه وی تصور می‌کند که بر او روا داشته است متنفر شود. از آن به بعد او به پدرش حسد می‌ورزد و عشق به مادر را به او منتقل می‌کند زیرا او صاحب اندام جنسی بسیار باارزشی است.

¹ -castration anxiety

² - Electra complex

رشد برای آلت مردی، منشاء تمام واکنش‌های زنانه است. (فروید، 1925، ص 212). بنابراین دختر رشد آلت مردی¹، نقطه‌ی مقابل اضطراب اختگی پسر را پرورش می‌دهد. دختر معتقد است که آلت مردی‌اش را از دست داده است و پسر می‌ترسد که آن را از دست بدهد.

فروید اعلام نمود که این عقده‌ی ادیپ زنانه، می‌تواند هرگز به طور کامل حل نشود، شرایطی که به اعتقاد وی به رشد ناکافی فرامن در زنان می‌انجامد. فروید نوشت که عشق زن بزرگسال به مرد، همیشه با رشد آلت مردی آمیخته است و او می‌تواند با داشتن فرزند پسر تا اندازه‌ای آن را جبران کند. سرانجام دختر با مادرش همانندسازی می‌کند و عشق خود به پدر را سرکوب می‌نماید ولی اینکه چگونه این اتفاق می‌افتد، فروید آن را روشن نساخت.

شخصیت آلتی (کمون)

تیپ منش یا شخصیت معروف به آلتی، خودشیفتگی² نیرومندی را نشان می‌دهد. این اشخاص با اینکه همواره برای جذب کردن جنس مخالف تلاش می‌کنند، در برقراری روابط دگرخواه جنسی پخته، مشکل دارند. آن‌ها نیاز دارند که پیوسته از ویژگی‌های جالب توجه و منحصر به فردشان قدردانی شود. تا وقتی که آن‌ها از این حمایت برخوردار باشند، به خوبی عمل می‌کنند، اما هنگامی که این حمایت وجود ندارد، احساس بی‌کفایتی و حقارت می‌کنند.

فروید شخصیت آلتی مردانه را بی‌پروا، مغرور و متکی به نفس توصیف کرد. مردانی که چنین شخصیتی دارند می‌کوشند مردانگی خود را از طریق فعالیت‌هایی چون فتوحات جنسی مکرر به اثبات رسانند یا آن را نشان دهند. شخصیت آلتی زنانه، که توسط رشد آلت مردی برانگیخته می‌شود، در زنانگی خود اغراق می‌کند و از استعداد و جذابیت خود برای خرد کردن مردان و چیره شدن بر آن‌ها استفاده می‌کند.

دوره‌ی نهفتگی

سه ساختار اصلی شخصیت یعنی، نهاد، من و فرامن، تقریباً در 5 سالگی شکل می‌گیرند و روابط بین آن‌ها مستحکم می‌شود.

تعریف دوره‌ی نهفتگی

خوشبختانه (چون کودک و والدین مطمئناً می‌توانند قدری استراحت کنند)، پنج یا شش سال بعدی، آرام است. دوره‌ی

¹ - penis envy

² - narcissism

نهفتگی¹، یک مرحله‌ی روانی جنسی رشد نیست. غریزه‌ی جنسی نافعال و خفته است، و موقتاً در فعالیت‌های تحصیلی، سرگرمی‌ها و ورزش‌ها و در برقراری رابطه با اعضای همجنس، والایش می‌یابد.

مرحله‌ی تناسلی

مرحله‌ی تناسلی²، آخرین مرحله‌ی روانی جنسی رشد، هنگام بلوغ جنسی آغاز می‌شود. بدن از نظر فیزیولوژیکی بالغ می‌شود و اگر تثبیت مهمی در مرحله‌ی قبلی رشد اتفاق نیفتاده باشد، ممکن است فرد قادر به هدایت زندگی بهنجار باشد. فروید معتقد بود که تعارض در طول مدت این دوره، از مراحل دیگر شدت کمتری دارد. نوجوان باید از مجازات‌ها و محرمات جامعه که در رابطه با ابراز جنسی وجود دارند پیروی کند، اما تعارض از طریق والایش به حداقل می‌رسد. انرژی جنسی که در سال‌های نوجوانی برای ابراز فشار می‌آورد می‌تواند حداقل تا اندازه‌ای از طریق دنبال کردن جانشین‌هایی که از نظر اجتماعی قابل قبول هستند و بعداً از طریق برقراری رابطه با فردی از جنس مخالف، ارضا شود. تیپ شخصیت آلتی، قادر به یافتن ارضا در عشق و کار است و دومی فرد قابل قبولی برای والایش تکانه‌های نهاد است.

تصور فروید از ماهیت انسان

در نظام فروید فقط یک هدف نهایی و ضروری در زندگی وجود دارد: کاهش دادن تنش. در مورد موضوع طبیعت- تربیت، فروید حد وسط را برگزید. نهاد، قدرتمندترین بخش شخصیت، ساختاری ارثی است که مبنای فیزیولوژیکی دارد، همان‌گونه که مراحل روانی جنسی رشد این ویژگی را دارند.

در مورد موضوع اراده‌ی آزاد در برابر جبرگرایی، فروید دیدگاهی جبرگرا داشت: تقریباً هر چیز که انجام می‌دهیم، فکر می‌کنیم و خواب می‌بینیم، توسط غرایز زندگی و مرگ، نیروهای دست‌نیافتنی و نادیدنی درون‌مانند، از پیش تعیین شده‌اند. شخصیت بزرگسال ما توسط تعامل‌هایی که قبل از پنج سالگی ما صورت گرفته‌اند تعیین می‌شود، یعنی در زمانی که کنترل کمی داشته‌ایم. این برای همیشه ما را در چنگال خود نگه می‌دارند.

با این وجود، فروید همچنین معتقد بود افرادی که در معرض روان‌کاوی قرار می‌گیرند می‌توانند به توانایی پرورش دادن اراده‌ی آزاد بیشتری دست یابند و مسئولیت انتخاب‌های خود را بپذیرند. فروید اعتقاد دارد که روان‌کاوی، توان آزاد کردن مردم از قید و بندهای جبرگرایی را دارد. قضاوت فروید در مورد مردم، در مجموع خشن بود.

¹ - latency period

² - genital stage

سنجش در نظریه‌ی فروید

فروید، ناهشیار را نیروی برانگیزنده‌ی عمده در زندگی می‌دانست، تعارض‌های کودکی ما به خارج از آگاهی هشیار واپس رانده شده‌اند. هدف نظام روان‌کاوی فروید، آوردن این خاطرات، ترس‌ها و افکار واپس رانده یا سرکوب شده به سطح هشیاری بود. چگونه روان‌کاوی می‌تواند این بخش نادیدنی ذهن، این صحنه‌ی تاریک را که دور از دسترس ماست، ارزیابی کند یا آن را بسنجد؟ فروید در مدتی که با بیمارانش کار می‌کند، دو روش سنجش را به وجود می‌آورد: تداعی آزاد¹ و تحلیل رؤیا².

تداعی آزاد

یادآوری رویدادها، به یک مفهوم، آزاد کردن تجربیات، موجب رهایی از نشانه‌های آزارنده می‌شد. فروید این شیوه را با قدری موفقیت به کار برد و آن را تخلیه‌ی هیجانی³ نامید که از واژه‌ی یونانی برای پالایش گرفته شده است.

تعریف تداعی آزاد

از شخص می‌خواست تا روی کاناپه‌ای دراز بکشد درحالی که خود وی پشت کاناپه، دور از دید می‌نشست. بیمار به نوعی خیالپروری با صدای بلند می‌پرداخت و هر چه را که به ذهن وارد می‌شد می‌گفت. به بیمار تذکر داده می‌شد که به طور خودانگیخته، هر فکر یا تصویری را دقیقاً به صورتی که اتفاق افتاده بودند بیان کند، مهم نیست که آن فکر یا خاطره چقدر جزئی، ناراحت کننده یا دردناک ممکن است به نظر برسد. خاطرات نباید حذف می‌شدند، ترتیب دوباره می‌یافتند و یا تجدد سازمان می‌شدند.

فروید باور داشت که هیچ چیز تصادفی در مورد اطلاعاتی که در طول مدت تداعی آزاد فاش می‌شدند وجود ندارد و این اطلاعات در معرض انتخاب هشیار بیمار قرار ندارند. موادی که بیماران در تداعی آزاد آشکار می‌کردند، از پیش تعیین شده بودند و به خاطر ماهیت تعارض‌شان بر آن‌ها تحمیل شده بودند.

فروید همچنین متوجه شد که گاهی اوقات این شیوه، آزادانه عمل نمی‌کند. حرف زدن درباره‌ی برخی از تجربیات یا خاطرات ظاهراً بسیار دردناک بود و بیمار دوست نداشت آن‌ها را افشا کند. فروید این لحظه‌ها را مقاومت‌ها⁴ نامید. او معتقد بود که این لحظه‌ها با اهمیت هستند، زیرا نزدیکی به منبع مشکلات بیمار را نشان می‌دهند. مقاومت، علامت آن

¹ - free association

² - dream analysis

³ - catharsis

⁴ - resistance

است که درمان در جهت درست پیش می‌رود و درمانگر باید به کاوش در آن ناحیه ادامه دهد. بخشی از وظیفه‌ی روان‌کاو، شکستن یا غلبه کردن بر مقاومت‌هاست به طوری که بیمار بتواند با تجربه‌ی سرکوب شده مواجه شود.

تحلیل رؤیا

فروید معتقد بود که رؤیاها به صورت نمادی، امیال، ترس‌ها و تعارض‌های سرکوب شده را نشان می‌دهند. این احساس‌ها چنان به شدت سرکوب شده‌اند که فقط می‌توانند به صورت مبدل، در طول مدت خواب، آشکار شوند.

فروید در شیوه‌ی تحلیل رؤیای خود، دو جنبه‌ی رؤیاها را متمایز کرد: رویدادهای واقعی در رؤیا (محتوای آشکار¹ رؤیا) و معنای نمادی پنهان آن رویدادها (محتوای نهفته²). فروید طی سال‌ها، نمادهای ثابتی را در رؤیاهای بیمارانیش یافت، رویدادهایی که تقریباً در مورد همه‌ی افراد بر یک چیز دلالت داشتند. پله‌ها، نردبان‌ها و پلکان‌ها در رؤیا، آمیزش جنسی را نشان می‌دادند. شمع‌ها، مارها و تنه‌های درخت به آلت مردی و جعبه‌ها و بالکن‌ها و درها به بدن زن اشاره داشتند. رؤیاها، تعارض‌ها را به صورت فشرده و تشدید شده آشکار می‌سازند. رویدادهای رؤیا به ندرت از یک علت تنها ناشی می‌شوند؛ هر رویداد موجود در رؤیا، می‌تواند منابع متعددی داشته باشد. رؤیاها ممکن است منشاء مادی نیز داشته باشند. محرک‌های فیزیکی مثل درجه‌ی حرارت اتاق خواب، یا تماس با همسر، می‌توانند موجب رؤیا شوند. رؤیاها همچنین می‌توانند توسط محرک‌های بیرونی مثل تب یا معده‌ی ناراحت، راه‌اندازی شوند.

هر دو شیوه‌ی سنجش فرویدی یعنی، تداعی آزاد و تحلیل رؤیا، مقدار زیادی از مواد سرکوب شده را برای روان‌کاو آشکار می‌کنند، اما همه‌ی این مواد به شکل مبدل یا نمادی هستند. سپس درمانگر باید این مواد را برای بیمار تعبیر یا ترجمه کند. فروید این شیوه را با کار باستان‌شناسی مقایسه کرد که به بازسازی جامعه‌ای می‌پردازد که قرن‌ها قبل نابود و مدفون شده است.

پژوهش در نظریه‌ی فروید

روش پژوهش عمده‌ی فروید، مورد پژوهی³ بود که چندین محدودیت دارد: این روش بر مشاهده‌ی عینی متکی نیست. داده‌ها به صورت منظم جمع‌آوری نمی‌شوند، و موقعیت آن (جلسه‌ی روان‌کاوی) پذیرای تکرار و اثبات نیست.

انتقال اساسی از مورد پژوهی فروید به ماهیت داده‌های او بر می‌گردد. او یادداشت‌های کلمه به کلمه‌ی جلسات درمان را نگه نداشت و درمانگر را از یادداشت‌برداری در طول مدت جلسات بر حذر می‌داشت زیرا معتقد بود که این کار، توجه

¹ -manifest content

² - latent content

³ - case study

آن‌ها را از گفته‌های بیماران منحرف می‌کند. فروید چند ساعت بعد از دیدن هر بیمار یادداشت بر می‌داشت که معنی آن اینست که ممکن است داده‌های او ناقص بوده و شامل فقط آنچه وی به یاد می‌آورد باشند. این امکان نیز وجود دارد که یادآوری او انتخابی بوده باشد یعنی، او فقط تجربیاتی را ثبت می‌کرد که از نظریه‌اش حمایت می‌کردند یا اینکه، او آن تجربیات را به صورتی که از نظریه‌اش حمایت کنند تعبیر می‌کرد. بنابراین، باید اولین مرحله در پژوهش فروید را که جمع‌آوری داده‌هاست، ناقص و خالی از دقت بدانیم. برخی از منتقدان همچنین پیشنهاد می‌کنند که بیماران فروید واقعاً تجربه‌های جنسی کودک خود را فاش نکردند. زیرا در اغلب موارد، آن تجربه‌ها هرگز اتفاق نیفتاده بودند. این نویسندگان مدعی‌اند که فروید گزارش‌های مربوط به اغوای جنسی در کودکی را از تحلیل نشانه‌های بیمارانش استنباط کرده است. منتقدان دیگر اظهار می‌کنند که فروید گزارش‌های اغوای کودکی را استنباط می‌کرد نه اینکه واقعاً آن‌ها را می‌شنید. زیرا وی قبلاً این فرضیه را که علت روان‌رنجوری بزرگسال چنین اغوایی هستند ساخته بود. انتقاد دیگر از پژوهش فروید این است که پژوهش وی بر پایه‌ی نمونه‌ی کوچک و نابیناگر مردم قرار دارد که به خودش و به آن‌هایی که جویای روان‌کاوی با او بودند محدود می‌شود.

اعتباریابی علمی مفاهیم فرویدی

پژوهش اولیه

پژوهشگران متوجه شدند که برخی از مفاهیم فرویدی، به ویژه نهاد، من، فرامن، میل به مرگ، لیبید و اضطراب را نمی‌توان به وسیله‌ی روش آزمایشی، بررسی کرد. مفاهیمی را که می‌توان آزمایش کرد و شواهدی برای حمایت از آن‌ها پیدا شد عبارت بودند از تیپ‌های منش دهانی و مقعدی، مثلث ادیپی¹، اضطراب اختگی و این اعتقاد که زنان مشکل ادیپی را با داشتن یک فرزند به عنوان جبرانی برای فقدان آلت مردی، حل می‌کنند. مفاهیمی که شواهد پژوهشی از آن‌ها حمایت نکردند، این موارد بودند: رؤیاها جلوه‌های مبدل امیال سرکوب شده هستند، حل عقده‌ی ادیپ مردانه به وسیله‌ی همانندسازی با پدر و پذیرفتن معیارهای فرامن پدر به خاطر ترس، و این نظر که زن‌ها فرامن‌های به اندازه‌ی کافی رشد یافته‌ای ندارند. از این گذشته، پژوهشگران برای حمایت از مراحل روانی جنسی رشد یا رابطه‌ی بین متغیرهای ادیپی و مشکلات جنسی بعدی در زندگی، شواهدی پیدا نکردند.

¹ - oedipal triangle

مقدار زیادی از پژوهش انجام شده درباره‌ی ناهشیار، شامل ادراک زیر آستانه‌ای¹ است (که برانگیختگی زیر آستانه‌ای روان‌پویشی² نیز نامیده می‌شود) که طی آن، محرک‌ها را زیر سطح آگاهی هشیار آزمودنی‌ها معرفی می‌کنند. علیرغم اینکه آزمودنی‌ها نمی‌توانند محرک‌ها را درک کنند، فرایندهای هشیار و رفتار آن‌ها توسط محرک‌ها برانگیخته می‌شوند. به عبارت دیگر، مردم می‌توانند تحت تأثیر محرک‌هایی که هشیارانه از آن‌ها آگاه نیستند قرار بگیرند (گرین والد، 1992).

تیپ‌های شخصیتی دهانی و مقعدی

تیپ‌های شخصیت دهانی، بیشتر از تیپ‌های شخصیت مقعدی از پیشنهاد‌های یک مظهر قدرت، پیروی می‌کنند (تری بیچ و مسر، 1974). طبق نظر فروید، شخصیت‌های دهانی، وابسته و سلطه‌پذیرند و باید بیشتر از شخصیت‌های مقعدی فرمانبردار باشند؛ تیپ‌های مقعدی به خصومت گرایش دارند و می‌توان از آن‌ها انتظار داشت که در برابر اطاعت، مقاومت کنند. فروید همچنین اظهار داشت که زن‌ها از نظر دهانی، وابسته‌تر از مرد‌ها هستند، اما پژوهش بعدی چنین تفاوتی را بین زن و مرد پیدا نکرد (انیل و بورنشتاین، 1990). در مجموع، حمایت پژوهشی برای شخصیت مقعدی بیشتر از شخصیت دهانی است. شواهد تجربی کمی برای تیپ شخصیت آلتی وجود دارد.

آلبرت بندورا³ روان‌شناس (فصل پانزدهم)، نشان داده است که ما رفتار پرخاشگرانه را به همان صورتی یاد می‌گیریم که بسیاری از رفتارهای اجتماعی را می‌آموزیم، یعنی، عمدتاً با مشاهده کردن پرخاشگری در دیگران (اعضای خانواده و همسالان) و تقلید کردن آنچه را که دیده‌ایم.

لغزش فرویدی

بالاخره، در بررسی پژوهش درباره‌ی مفاهیم فرویدی، به لغزش⁴ فرویدی معروف می‌رسیم. به نظر فروید، آنچه فراموشی عادی یا خطای تصادفی (اشتباه لپی) در گفتار به نظر می‌رسد، عمدتاً بازتابی از انگیزه‌ها یا اضطراب‌های ناهشیار است.

نظریه‌های روابط شیء

فروید گفت که اولین شیء ارضا کنند هی غریزه در زندگی کودک، پستان مادر است. هینز کوهات⁵ و ملانی کلاین¹

¹ - Subliminal perception

² - psychodynamic

³ - Albert Bandura

⁴ - slip

⁵ - Heinz Kohut

نظریه پردازان روابط شیء هستند.

هینز کوهات (1913-1981)

تأکید کوهات بر شکل‌گیری خود هسته‌ای² است که وی آن را به صورت پایه‌ای برای شخص مستقلی شدن که قادر به ابتکار و یکی کردن جاه طلبی‌ها و آرمانهاست، تعریف کرد. خود هسته‌ای از روابطی که بین طفل و «اشیاء خویشتن»³ موجود در محیط تشکیل می‌شود به وجود می‌آید. این اشیاء خویشتن، افرادی هستند که نقش آنچنان حیاتی در زندگی ما ایفا می‌کنند که به عنوان یک طفل معتقدیم آن‌ها قسمتی از خود ما هستند.

معمولاً شیء خویشتن اصل طفل، مادر است. کوهات پیشنهاد کرد که نقش مادر نه تنها ارضاء کردن نیازهای جسمانی کودک، بلکه از آن مهمتر نیازهای روانی اوست. مادر برای انجام این کار باید به صورت یک آینه برای کودک عمل کند، باید حس بی‌نظیری اهمیت و بزرگی را به کودک برگرداند. مادر با انجام این کار، حس غرور کودک را که بخشی از خود هسته‌ای می‌شود، تأکید می‌کند اگر مادر کودک را طرد کند و از این رو حس بی‌اهمیتی را به او منعکس نماید، ممکن است کودک شرم یا گناه را پرورش دهد. به این طریق، تمام جنبه‌های خود بزرگسال، هم جنبه‌های مثبت و هم منفی، به وسیله‌ی روابط اولیه‌ی کودک با شیء خویشتن اصلی شکل می‌گیرد.

ملانی کلاین (1882 - 1960)

وی نظامی را تدوین کرد که بر روابط هیجانی عمیق بین کودک و مادر متمرکز بود. بر خلاف تأکید فروید بر پنج سال اول زندگی، کلاین بر اهمیت پنج تا شش ماه اول زندگی کودک در شکل‌گیری شخصیت تأکید داشت. او فرض کرد که بچه‌ها با زندگی خیالپردازی بسیار فعالی به دنیا می‌آیند که بازنمایی‌های ذهنی (تصاویر ذهنی) غرایز نهاد فرویدی را پرورش می‌دهد، به طوری که تصاویر ذهنی موقتاً ارضا می‌شوند. برای مثال، کودک گرسنه می‌تواند مکیدن پستان مادر را مجسم کند و بنابراین حداقل برای مدتی، گرسنگی را تخفیف دهد.

این خیالپردازی‌ها در کودکی، که کلاین آن‌ها را اشیاء درونی خواند، واقعی و آشکار هستند، زیرا کودکان توانایی متمایز کردن دنیای واقعی از دنیای خیالپردازی را ندارند. در نتیجه، کودکان به این باور می‌رسند که هر ناکامی، هر مانعی که بر سر راه یک غریزه ایجاد شود، حمله‌ای شخصی است که به وسیله‌ی دنیای متخاصم تحمیل می‌شود.

¹ - Mlanie Klein

² - nuclear self

³ - selfobjects

کودکان در ابتدا فقط با قسمت‌هایی از اشیاء رابطه دارند و اولین شیء جزئی برای کودکان، پستان مادر است. پستان یا غریزه‌ی نهاد را ارضا می‌کند یا نمی‌تواند آن را ارضا کند، و کودک آن را خوب یا بد قضاوت می‌کند. بنابراین، دنیای کودک به طوری که توسط این شیء جزئی نشان داده می‌شود، یا ارضا کننده تصور می‌شود و یا متخاصم. به تدریج با گسترش یافتن دنیای اطراف، کودکان به جای اشیاء جزئی یا اشیاء کلی رابطه برقرار می‌کنند، مثلاً، به جای اینکه تنها با پستان رابطه داشته باشند، با مادر به عنوان یک شخص رابطه برقرار می‌کنند.

بنابراین، شخصیت بزرگسال بر اساس رابطه‌ی ایجاد شده در چند ماه اول زندگی قرار دارد. نظریه‌ی شخصیت فروید بیشتر از نظام درمان روان‌کاوی او با نفوذ می‌ماند.

فروید هدف زندگی را کاهش تنش می‌داند و طرفدار تعادل است.

فصل سوم: رویکرد نو روان کاوی (کارل یونگ)

رویکرد نو روان کاوی

کارل یونگ و آلفرد آدلر، قبل از اینکه اعتراض و نافرمانی بکنند و دیدگاه‌های شخصیت خودشان را ارائه دهند، از همکاران فروید بودند. این نظریه‌پردازان نوروان کاوی در چندین نکته با یکدیگر فرق دارند ولی به خاطر مخالفت مشترکشان با تأکید فروید بر غرایز به عنوان برانگیزنده‌ی اصلی رفتار انسان و دیدگاه شخصیت جبرگرایانه‌ی او با هم مشترکند. نظریه‌پردازان نوروان کاوی، تصویری خوشبینانه و دلنشین‌تر از ماهیت انسان ارائه می‌دهند.

زیگموند فروید، کارل یونگ¹ را به عنوان وارث معنوی خود تعیین کرد. یونگ تبیین جدید و مبسوطی را از ماهیت انسان به بار آورد که کاملاً بی‌شباهت به تبیین‌های دیگر بود و آن را روان‌شناسی تحلیلی² نامید.

اولین نکته‌ای که یونگ درباره‌ی آن با فروید مخالفت کرد، نقش جنسیت بود. یونگ تعریف فروید از لیبیدو را گسترش داد و آن را به صورت انرژی روانی کلی‌تری که مسایل جنسی را شامل می‌شود ولی محدود به آن نیست، تعریف مجدد کرد.

دومین زمینه‌ی اختلاف عمده، به جهت نیروهایی که بر شخصیت تأثیر می‌گذارند مربوط می‌شود. در حالی که فروید انسان‌ها را زندانیان یا قربانیان رویدادهای گذشته می‌دانست، یونگ معتقد بود که ما علاوه بر گذشته، به وسیله‌ی آینده‌مان شکل می‌گیریم. ما نه تنها تحت تأثیر آنچه در کودکی برایمان اتفاق افتاده است قرار داریم، بلکه همچنین آنچه را که دوست داریم در آینده انجام دهیم بر ما اثر می‌گذارد.

سومین اختلاف مهم در اطراف ناهشیار می‌چرخد. یونگ به جای اینکه مثل مخالفان دیگر، نقش ناهشیار را به حداقل برساند، حتی بیشتر از فروید بر آن تأکید کرد. او به کاوش عمیق‌تر ناهشیار پرداخت و بعد جدیدی را به آن افزود: تجربیات ارثی انسان و گونه‌های پیش از انسان. با اینکه فروید این جنبه‌ی پدید آیی نوعی³ شخصیت (تأثیر تجربه‌های ارثی اولیه) را تشخیص داده بود، یونگ آن را قسمت اصلی نظام شخصیت خود ساخت. او اندیشه‌هایی را از تاریخ، اسطوره - شناسی، انسان‌شناسی و مذهب برای شکل‌گیری تصور خود از ماهیت انسان، با هم ترکیب کرد.

انرژی روانی

یکی از اولین نکته‌هایی که یونگ در مورد آن با فروید موافق نبود به ماهیت لیبیدو مربوط می‌شد. یونگ قبول نداشت که

¹ - Carl Jung

² - analytical psychology

³ - phyogenetic aspect

لیبید و عمدتاً انرژی جنسی است؛ در عوض وی معتقد بود که لیبیدو انرژی گسترده و نامتمایز زندگی است. جالب اینجاست که یونگ که اهمیت مسایل جنسی را در نظریه‌ی شخصیت خود به حداقل آن رساند. یونگ، اصطلاح لیبیدو را به دو صورت به کار برد: اول، به صورت انرژی زندگی پراکنده و کلی و دوم، به صورتی که فروید آن را به کار می‌برد، یعنی انرژی روانی محدودتری که به کار شخصیت سوخت می‌رساند، که آن را روان¹ نامید. فعالیت‌های روان‌شناختی، مانند درک کردن، فکر کردن، احساس کردن و میل داشتن، از طریق انرژی روانی انجام می‌شوند.

اضداد، هم‌ارزی، آنترپی

یونگ برای اینکه کارکرد انرژی روانی را توجیه کند، مفاهیمی را از فیزیک کسب کرد. او سه اصل بنیادی را معرفی کرد: اضداد²، هم‌ارزی³ و آنترپی⁴ (یونگ، 1928).

اصل اضداد را می‌توان در سراسر نظام یونگ دید. او به وجود اضداد یا قطبیت‌ها در انرژی فیزیکی اشاره نمود، مثل گرما در برابر سرما، ارتفاع در برابر عمق، آفرینش در برابر زوال. همین امر در مورد انرژی روانی نیز صدق می‌کند: هر میل یا احساسی، ضد خود را دارد. این تضاد یا آنتی‌تز، این تعارض بین قطبیت‌ها، برانگیزنده‌ی اصلی کل رفتار و تولید کننده‌ی کل انرژی است. در واقع، هرچه تعارض بین قطبیت‌ها آشکارتر باشد، انرژی تولید شده بیشتر خواهد بود.

یونگ برای اصل هم‌ارزی خود، اصل فیزیکی صرفه‌جویی انرژی را در مورد رویدادهای روانی به کار برد. او گفت که انرژی مصرف شده برای به وجود آوردن یک حالت، از بین نمی‌رود، بلکه به بخش دیگر شخصیت منتقل می‌شود. بنابراین، اگر ارزش روانی در ناحیه‌ی بخصوصی، ضعیف یا ناپدید شود، انرژی به جای دیگر روان منتقل می‌شود. برای مثال، اگر ما علاقه‌ی خود را به یک نفر، به یک سرگرمی یا به یک رشته‌ی مطالعاتی از دست بدهیم، انرژی روانی که قبلاً در آن ناحیه صرف می‌شد، به ناحیه‌ی جدیدی جابه‌جا می‌شود. انرژی روانی که وقتی بیدار هستیم صرف فعالیت‌های هشیار می‌شود، هنگامی که در خوابیم به رؤیاها منتقل می‌گردد.

واژه‌ی هم‌ارزی به معنی آن است که ناحیه‌ی جدیدی که انرژی به آن منتقل شده است، باید ارزش روانی هم‌ارزی یا

¹ - psyche

² - opposites

³ - equivalence

⁴ - entropy

برابری داشته باشد؛ یعنی، این ناحیه باید به نحو برابر مطلوب یا جذاب باشد. در غیر این صورت، انرژی اضافی به ناهشیار جاری خواهد شد. انرژی به هر جهت با شیوه‌ای که جاری شود، اصل هم‌ارزی می‌گوید که انرژی به طور پیوسته در داخل شخصیت، توزیع مجدد می‌شود.

در فیزیک، اصل آنتروپی به عمل مساوی کردن اختلاف‌های انرژی اشاره دارد. برای مثال، اگر یک شیء داغ و یک شیء سرد در تماس مستقیم قرار گیرند، گرما از شیء داغ‌تر به شیء سردتر جاری می‌شود تا هر دو در حرارت یکسان به تعادل برسند. در واقع، نوعی تبادل انرژی صورت می‌گیرد که موجب توازن بین اشیاء می‌گردد.

یونگ این قانون را در مورد انرژی روانی به کار برد و پیشنهاد کرد که در شخصیت، گرایش به سوی توازن یا آرامش وجود دارد. اگر دو میل یا عقیده از نظر شدت یا ارزش روانی، فرق زیادی داشته باشند، انرژی از آنکه قوی‌تر به حساب می‌آید به آنکه ضعیف‌تر است، جاری می‌شود. ایده‌آل آنست که شخصیت انرژی روانی را به همه‌ی جنبه‌هایش به طور برابر توزیع کند، ولی این حالت ایده‌آل هرگز به دست نمی‌آید. اگر توازن یا آرامش کامل به دست می‌آید، در آن وقت شخصیت انرژی روانی نداشت، زیرا به طوری که قبلاً گفتیم، برای اینکه انرژی روانی تولید شود، اصل تضاد به تعارض نیاز دارد.

نظام‌های شخصیت یونگ

از دید یونگ، کل شخصیت یا روان، از نظام‌ها یا ساختارهای جداگانه‌ای تشکیل شده است که می‌توانند بر یکدیگر اثر گذارند. نظام‌های عمده، من، ناهشیار شخصی¹ و ناهشیار جمعی² هستند.

من

من، هسته‌ی اصلی هشیاری است، یعنی بخشی از روان که به درک کردن، فکر کردن، احساس کردن و یادآوری مربوط می‌شود. من، آگاهی ما از خودمان است و مسؤول انجام دادن فعالیت‌های عادی در زندگی بیداری است. من به شیوه‌ی انتخابی عمل می‌کند، فقط بخشی از محرک‌ها را که به آن‌ها مواجه می‌شویم به آگاهی هشیار می‌پذیرد.

¹ - personal unconscious

² - collective unconscious

نگرش‌ها: برون‌گرایی و درون‌گرایی

مقدار زیادی از ادراک هشیار ما و واکنش به محیط‌مان، به وسیله‌ی نگرش‌های ذهنی متضاد برون‌گرایی¹ و درون‌گرایی²، تعیین می‌شود. یونگ معتقد بود که انرژی روانی می‌تواند به صورت بیرونی به سوی دنیای خارج، یا به صورت درونی به طرف خود، هدایت شود. برون‌گراها معاشرتی هستند، و از نظر اجتماعی جسورند، به سوی دیگران و دنیای بیرونی گرایش دارند. درون‌گراها در خود فرو رفته و اغلب کمرو هستند، و به تمرکز برخودشان، بر افکار و احساس‌هایشان گرایش دارند. بنابر نظر یونگ، هر کسی استعداد هر دو نگرش را دارد، اما فقط یکی از آن‌ها در شخصیت غالب می‌شود. نگرش غالب پس از آن، رفتار و هوشیاری فرد را هدایت می‌کند. با این حال، نگرشی که غالب نیست با نفوذ می‌ماند و بخشی از ناهشیار شخصی می‌شود، جایی که می‌تواند رفتار را تحت تأثیر خود قرار دهد. برای مثال، یک فرد درون‌گرا ممکن است در شرایطی خاص، ویژگی‌های برون‌گرایی را نشان دهد، شاید بخواهد خونگرم‌تر باشد یا جذب فردی برون‌گرا شود.

کارکردهای روان‌شناختی

یونگ چهار کارکرد روان را فرض کرد: حس کردن³، شهود⁴، تفکر⁵ و احساس⁶ (یونگ، 1927).

حس کردن و شهود به عنوان کارکردهای غیر عقلانی با هم گروه‌بندی شده‌اند؛ آن‌ها از فرایندهای عقل (خرد) استفاده نمی‌کنند. این فرایندها، تجربیات را می‌پذیرند ولی آن‌ها را ارزیابی نمی‌کنند. حس کردن، یک تجربه را از طریق حواس، دوباره تولید می‌کند، به صورتی که یک عکس، یک شیء را کپی می‌کند. شهود به طور مستقیم از یک محرک بیرونی ناشی نمی‌شود؛ مثلاً، اگر باور داشته باشیم که کس دیگری با ما در یک اتاق تاریک است، باور ما شاید بر اساس شهود یا گمان ما باشد و نه تجربه‌ی حسی واقعی.

جفت دیگر کارکردهای متضاد، یعنی تفکر و احساس، کارکردهایی عقلانی هستند که شامل قضاوت کردن‌ها و ارزیابی‌ها درباره‌ی تجربیاتمان می‌باشند. با وجود آنکه تفکر و احساس، اضداد هستند، هر دوی آن‌ها به سازمان دادن و طبقه‌بندی

¹ - extraversion

² - introversion

³ - sensine

⁴ - intuiting

⁵ - thinking

⁶ - feeling

کردن تجربه‌ها مربوط می‌شوند. کارکرد تفکر، قضاوت هشیار را درباره‌ی اینکه آیا یک تجربه درست است یا غلط، درگیر می‌سازد. نوع ارزیابی که به وسیله‌ی کارکرد احساس صورت می‌گیرد، بر اساس دوست داشتن یا دوست نداشتن، خوشایندی یا ناخوشایندی، تحریک یا یکنواختی ابراز می‌شود.

درست همان‌گونه که روان ما مقداری از هر دو نگرش برون‌گرایی و درون‌گرایی را در بر دارد، همین‌طور ما قابلیت هر چهار کارکرد روان‌شناختی را داریم. و درست همان‌طور که یک نگرش غالب است، تنها یک کارکرد غالب می‌باشد. کارکردهای دیگر در ناهشیار شخصی پنهان هستند. به علاوه، فقط یک جفت کارکرد غالب است؛ یا کارکرد عقلانی و یا کارکرد غیر عقلانی، و از هر جفت، تنها یک کارکرد غالب است. یک شخص نمی‌تواند هم توسط تفکر و هم احساس یا به وسیله‌ی حس کردن و شهود، تحت سلطه قرار گیرد، زیرا آن‌ها کارکردهای متضاد هستند.

تیپ‌های روان‌شناختی

یونگ هشت تیپ روان‌شناختی را بر اساس تعامل دو نگرش و چهار کارکرد معرفی کرد.

جدول 1-3 تیپ‌های روان‌شناختی یونگ

برون‌گرای متفکر	منطقی، عینی، متعصب
برون‌گرای احساسی	عاطفی، حساس، معاشرتی، بیشتر خاص زنان است تا مردان
برون‌گرای حسی	اجتماعی، لذت‌جو، انعطاف‌پذیر
برون‌گرای شهودی	خلاق، قادر به برانگیختن دیگران و غنیمت شمردن فرصت‌ها
درون‌گرای متفکر	بیشتر به اندیشه‌ها علاقه‌مند هستند تا مردم
درون‌گرای احساسی	تودار، خوددار، با این حال قادر به داشتن عواطف عمیق
درون‌گرای حسی	در ظاهر بی‌اعتنا و خشک، خود را در فعالیت‌های هنر شناختی ابراز می‌کند.
درون‌گرای شهودی	بیشتر در ارتباط با ناهشیار هستند تا واقعیت روزمره

تیپ برون‌گرای متفکر به طور جدی طبق مقررات جامعه زندگی می‌کند. این افراد به سرکوب نمودن احساس‌ها و هیجان‌ها، عینی بودن در تمام جنبه‌های زندگی و جزمی بودن در افکار و نظرات تمایل دارند. ممکن است آن‌ها سرد و خشک به نظر برسند. چون تمرکز آن‌ها بر یادگیری درباره‌ی دنیای بیرونی و به کارگیری قوانین منطقی برای توصیف و درک آن است، آمادگی دارند که دانشمندان خوبی بشوند.

تیپ برون‌گرای احساسی به سرکوب شیوه‌ی تفکر و عاطفی بود زیاد تمایل دارد. این افراد از ارزش‌های سنتی و کدهای اخلاقی که به آن‌ها یاد داده شده است، پیروی می‌کنند. آن‌ها به طور غیر عادی نسبت به عقاید و انتظارات دیگران حساس‌اند. آن‌ها از نظر عاطفی پاسخ ده هستند و به راحتی دوست می‌گیرند، و گرایش به معاشرتی و پرجوش و خروش بودن دارند. یونگ معتقد بود که این تیپ بیشتر در زنان یافت می‌شود تا مردان.

تیپ برون‌گرای حسی بر لذت و شادی و بر جستجوی تجربه‌های جدید تمرکز دارد. این افراد قویاً به سوی دنیای واقعی گرایش دارند و با انواع مردم و شرایط متغیر خود را سازگار می‌کنند. چون آن‌ها به درون‌نگری توجهی ندارند، به اجتماعی بودن تمایل داشته و استعداد زیادی برای لذت بردن از زندگی دارند.

تیپ برون‌گرای شهودی، موفقیت را در کسب و کار و سیاست می‌بیند، زیرا توانایی زیادی برای بهره‌برداری از فرصت‌ها دارد. این افراد جذب اندیشه‌های نو می‌شوند و به خلاق بودن گرایش دارند. آن‌ها در ترغیب کردن دیگران به موفق شدن، توانا هستند. آن‌ها همچنین به تغییرپذیر بودن، از یک فکر یا کار مخاطره‌آمیز به دیگری، و تصمیم‌گیری طبق حدس‌ها و گمان‌ها به جای اندیشه، گرایش دارند. با این حال، تصمیم‌گیری‌های آن‌ها احتمالاً درست از آب در می‌آید.

تیپ درون‌گرای متفکر با دیگران به خوبی کنار نمی‌آید و در انتقال افکار مشکل دارد. این اشخاص به جای احساسات بر تفکر تمرکز داشته و قضاوت معقول ضعیفی دارند. آن‌ها که شدیداً به زندگی خصوصی خود علاقه‌مند هستند، ترجیح می‌دهند به امور انتزاعی و نظریه‌ها بپردازند و به جای اینکه دیگران را درک کنند، به درک کردن خودشان تکیه می‌کنند. دیگران آن‌ها را به صورت افرادی خودرأی، سرد، خودپسند و بی‌ملاحظه می‌نگرند.

تیپ درون‌گرای احساسی، تفکر منطقی را سرکوب می‌کند. این اشخاص، مستعد عاطفه‌ی عمیق هستند ولی از نشان دادن علنی آن خودداری می‌کنند. آن‌ها مرموز و دور از استرس به نظر می‌رسند و به آرام و فروتن و کودکانه بودن گرایش دارند. آن‌ها به احساسات و افکار دیگران اعتنای کافی دارند و گوشه‌گیر، سرد و متکی به نفس به نظر می‌رسند. تیپ درون‌گرای حسی، بی‌تفاوت، آرام و بریده از دنیای روزمره به نظر می‌آید. این افراد بیشتر فعالیت‌های انسان را به دیده‌ی خیرخواهی و سرگرمی می‌نگرند. آن‌ها از نظر هنر شناختی، حساسند و خود را در هنر و موسیقی نشان می‌دهند و به سرکوب شهود خود گرایش دارند.

تیپ درون‌گرای شهودی، چنان با دقت بر شهود تمرکز دارد که افراد این تیپ، تماس کمی با واقعیت دارند. این اشخاص، رؤیایی، خیالپرداز، گوشه‌گیر، بی‌خیال نسبت به موضوعات واقعی و عملی هستند و دیگران آن‌ها را به اندازه‌ی کافی درک نمی‌کنند. آن‌ها عجیب و غیر عادی در نظر گرفته می‌شوند و در سازگاری با زندگی روزمره و برنامه‌ریزی برای آینده، مشکل دارند.

ناهشیار شخصی

ناهشیار شخصی در نظام یونگ، شبیه‌ی مفهوم نیمه هوشیار فروید است. ناهشیار شخصی، مخزن موادی است که زمانی

هشیار بوده‌اند ولی به خاطر اینکه پیش پا افتاده یا ناراحت کننده بوده‌اند، فراموش یا سرکوب شده‌اند. بین من و ناهشیار شخصی، تبادل دو طرفه‌ی قابل ملاحظه‌ای وجود دارد.

عقده‌ها

هنگامی که تجربه‌های فزاینده‌ای را در ناهشیار شخصی‌مان بایگانی می‌کنیم، آن‌ها را در آنچه یونگ عقده‌ها¹ نامید، گروه‌بندی می‌نماییم. عقده، مهمترین قسمت یا الگوی هیجان‌ها، خاطره‌ها، ادراک‌ها و امیالی است که در اطراف یک موضوع مشترک، سازمان یافته است.

عقده‌ها می‌توانند هشیار یا ناهشیار باشند. آن‌هایی که تحت کنترل هشیار نیستند می‌توانند مزاحم هشیاری شده و در آن دخالت کنند. شخصی که عقده دارد، در مجموع از تأثیر آن آگاه نیست ولی دیگران ممکن است به راحتی آثار آن را ببینند.

برخی عقده‌ها شاید زیانبخش باشند، اما عقده‌های دیگر می‌توانند سودمند باشند. یونگ معتقد بود که عقده‌ها نه تنها از تجربیات کودکی و بزرگسالی ما، بلکه همچنین از تجربیاتی نیاکانی ما ناشی می‌شوند، یعنی میراث انواع که در ناهشیار جمعی قرار دارد.

ناهشیار جمعی

ناهشیار جمعی، عمیق‌ترین سطح روان که کمتر از همه قابل دسترسی است، عجیب‌ترین و بحث‌انگیزترین جنبه‌ی نظام یونگ است؛ از نظر منتقدان، ناهشیار جمعی بسیار باور نکردنی است. یونگ باور داشت که درست به همان صورت که هر یک از ما تمام تجربیات شخصی‌مان را در ناهشیار شخصی انباشته و بایگانی می‌کنیم، نوع انسان نیز به طور جمعی، به عنوان یک نوع، تجربیات انواع انسانی و پیش انسانی را در ناهشیار جمعی ذخیره می‌کند. این میراث به هر یک از نسل‌های جدید منتقل می‌شود.

از تجربه‌هایی که همگانی هستند، آن‌هایی که توسط هر نسل نسبتاً بدون تغییر تکرار شده‌اند، بخشی از شخصیت ما می‌شوند. گذشته‌ی بدوی ما، پایه‌ای برای روان انسان می‌شود و رفتار جاری ما را تحت تأثیر قرار داده و آن را هدایت می‌کند. از نظر یونگ، ناهشیار جمعی مخزن قدرتمند و کنترل کننده‌ی تجربیات نیاکانی بود. بنابراین، یونگ شخصیت هر فرد را به گذشته ربط می‌داد، نه تنها به کودکی، بلکه همچنین به تاریخ نوع انسان.

¹ - complexes

ما این تجربه‌های جمعی را به طور مستقیم به ارث نمی‌بریم. مثلاً ما ترس از مارها را به ارث نمی‌بریم، بلکه توان یا پتانسیل ترس از مارها را به ارث می‌بریم. ما مستعد رفتار کردن و احساس کردن به همان شیوه‌هایی که مردم همیشه رفتار و احساس کرده‌اند هستیم. اینکه آیا این استعداد به واقعیت تبدیل شود، به تجربیات خاصی که هر کدام از ما در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شویم بستگی دارد. یونگ باور داشت که برخی از تجربیات اساسی، ویژگی هر نسل در طول تاریخ انسان بوده است.

یونگ نوشت شکل دنیایی که (شخص) در آن به دنیا می‌آید به صورت تصویری واقعی، از پیش در او به طور فطری وجود دارد.

کهن الگوها

تجربه‌های باستانی موجود در ناهشیار جمعی به وسیله‌ی موضوعات یا الگوهای تکراری آشکار می‌شوند که یونگ آن‌ها را کهن الگوها¹ نامید (یونگ، 1947). وی همچنین اصطلاح «صورت‌های ازلی»² را به کار برده است. تعداد این تصورات تجارب عمومی به اندازه‌ی تجربه‌های مشترک انسان است. کهن الگوها به وسیله‌ی تکرار شدن در زندگی نسل‌هایی که به دنبال هم آمده‌اند، در روان ما تثبیت شده‌اند و در رؤیاها و خیالپردازی‌های ما آشکار می‌شوند.

در میان کهن الگوهایی که یونگ معرفی کرد، قهرمان، مادر، کودک، خدا، مرگ، قدرت و پیرمرد خردمند (پیردیر) قرار دارند. تعداد معدودی از این‌ها، کاملتر از دیگران رشد یافته و بر روان تأثیر بیشتری می‌گذارند. کهن الگوهای اصلی عبارتند از: پرسونا³، آنیما⁴ و آنیموس⁵، سایه⁶، و خود⁷.

واژه‌ی پرسونا به نقابی اشاره دارد که یک هنرپیشه به صورت می‌زند تا نقش‌ها و چهره‌های گوناگونی را به تماشاچیان نشان دهد. یونگ این اصطلاح را اساساً با همین معنی به کار برد کهن الگوی پرسونا، یک نقاب است، ظاهری علنی که برای نشان دادن خودمان به عنوان فردی متفاوت با آنچه واقعاً هستیم، به خود می‌گیریم. یونگ معتقد بود که پرسونا لازم است، زیرا برای اینکه در مدرسه و کار موفق باشیم و با انواع مختلف مردم کنار بیائیم، مجبور به ایفای نقش‌های

¹ - archetypes

² - primordial images

³ - persona

⁴ - anima

⁵ - animus

⁶ - shadow

⁷ - self

متعددی در زندگی هستیم.

با وجود آنکه پرسونا می‌تواند مفید باشد، زیانبخش نیز می‌تواند باشد. ممکن است به این باور برسیم که پرسونا ماهیت واقعی ما را نشان می‌دهد. ممکن است به جای اینکه صرفاً نقش بازی کنیم، تبدیل به آن نقش شویم. در نتیجه، جنبه‌های دیگر شخصیت ما امکان رشد نخواهند یافت. یونگ این فرایند را به این صورت توصیف کرد: ممکن است من به جای ماهیت واقعی فرد، با پرسونا یکی شود که نتیجه‌ی آن تورم پرسونا خواهد بود. اینکه آیا شخص نقش را بازی کند یا به آن نقش معتقد شود، در هر دو صورت به فریبکاری متوسل شده است. در مورد اول، شخص دیگران را گول می‌زند، در مورد دوم، شخص خودش را گول می‌زند.

آنیما و آنیموس

کهن الگوهای آنیما و آنیموس به شناخت یونگ مبنی بر اینکه انسان‌ها اساساً دو جنسی هستند اشاره دارد. از نظر زیستی، هر جنس علاوه بر ترشح هورمون‌های جنسی خود، هورمون‌های جنس مخالف را نیز ترشح می‌کند. از نظر روانی، هر جنس، ویژگی‌ها، خلق و خو و نگرش‌های جنس مخالف را به دلیل قرن‌ها زندگی با هم، نشان می‌دهد. روان زن شامل جنبه‌های مردانه (کهن الگوی آنیموس) و روان مرد شامل جنبه‌های زنانه (کهن الگوی آنیما) است.

این ویژگی‌های جنس مخالف به سازگاری و بقای انواع کمک می‌کنند، زیرا آن‌ها فرد یک جنس را قادر می‌سازد تا ماهیت جنس مخالف را درک کند. کهن الگوها ما را آماده می‌کنند تا برخی از ویژگی‌های جنس مخالف را دوست بداریم. این ویژگی‌ها، رفتار ما را با مراجعه به جنس مخالف هدایت می‌کنند. یونگ اصرار می‌ورزید که هم آنیما و هم آنیموس باید ابراز شوند. یک مرد، علاوه بر ویژگی‌های مردانه‌ی خود، باید ویژگی‌های زنانه‌اش را نشان دهد، و یک زن همراه با ویژگی‌های زنانه‌اش، باید ویژگی‌های مردانه‌ی خود را نشان دهد. در غیر اینصورت، این جنبه‌های ضروری، نهفته و راکد می‌مانند و رشد نمی‌کنند در نتیجه، شخصیت یک طرفه خواهد شد.

سایه

قدرتمندترین کهن الگویی که یونگ معرفی کرد، نام نحس و مرموز سایه را دارد که غرایز بنیادی و ابتدایی را شامل می‌گردد و به همین خاطر نسبت به کهن الگوهای دیگر، ریشه‌ی عمیق‌تری دارد. رفتارهایی که جامعه، شیطانی و غیراخلاقی می‌داند و در سایه قرار دارند و اگر قرار باشد مردم در آرامش و هماهنگی زندگی کنند، این جنبه‌ی تیره‌ی ماهیت انسان باید رام شود. ما باید این تکانه‌های ابتدایی را مهار کنیم، بر آن‌ها چیره شویم و از خودمان در برابر آن‌ها

محافظت نماییم. اگر این کار را نکنیم، احتمالاً جامعه ما را تنبیه خواهد کرد.

سرکوب کردن غرایز حیوانی به اندازه‌ای که متمدن به حساب بیاییم و در عین حال امکان نشان دادن غرایز برای ایجاد خلاقیت و نشاط را به اندازه کافی داشته باشیم، وظیفه‌ی من است.

اگر سایه به طور کامل منع شود، نه تنها شخصیت بی‌روح و یکنواخت می‌شود، بلکه شخص با این احتمال که سایه شورش کند مواجه خواهد شد. زمانی که غرایز حیوانی بازداري می‌شوند، ناپدید نمی‌گردند، بلکه آن‌ها نافع‌ال و خفته می‌مانند و منتظر یک بحران یا ضعف در من می‌شوند تا بتوانند کنترل را به دست گیرند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، شخص تحت سلطه‌ی ناهشیار قرار می‌گیرد.

کهن الگوی خود، وحدت، یکپارچگی و هماهنگی کل شخصیت را نشان می‌دهد. از نظر یونگ، هدف نهایی تلاش به سوی کامل شدن است. کهن الگوی خود شامل کنار هم قرار گرفتن و توازن تمام قسمت‌های شخصیت است. ما قبلاً به اصل اضداد و اهمیت قطبیت برای روان اشاره کردیم. در کهن الگوی خود، فرایندهای هشیار و ناهشیار، همگون می‌شوند به طوری که خود یعنی، کانون شخصیت، از من به نقطه‌ای از تعادل در نیمه راه بین نیروهای متضاد هشیار و ناهشیار منتقل می‌شود. در نتیجه، مواد موجود در ناهشیار از آن به بعد تأثیر بیشتری بر شخصیت خواهند داشت.

تا وقتی که دستگاه‌های دیگر روان رشد نکرده باشند، کهن الگوی خود نمی‌تواند شروع به ظاهر شدن کند. این حالت حدود میانسال‌ی اتفاق می‌افتد که در نظریه‌ی یونگ، دوره‌ی بسیار مهم انتقال است، همانگونه که در زندگی خود او بود. شکوفا شدن خود مستلزم هدف‌ها و برنامه‌ها برای آینده و درک دقیق توانائی‌های شخص است. از آنجائی که رشد خود بدون خود آگاهی غیر ممکن است، این کار دشوارترین فرایندی است که در زندگی با آن مواجه می‌شویم و به پایداری، ذکاوت و خردمندی نیاز دارد.

رشد شخصیت

یونگ معتقد بود که شخصیت علاوه بر آنچه بوده‌ایم، به وسیله‌ی آنچه امیدواریم که باشیم تعیین می‌شود. او از فروید به خاطر اینکه تنها بر رویدادهای گذشته به عنوان شکل دهنده‌های شخصیت تأکید می‌کرد و آینده را نادیده می‌گرفت، انتقاد کرد. به اعتقاد یونگ ما بدون توجه به سن رشد و نمو می‌کنیم و همواره به سوی سطح کاملتری از خودشکوفایی حرکت می‌کنیم.

جدول 2-3 مراحل رشد از نظر یونگ

کودکی	زمانی که کودک خود را از دیگران متمایز می‌کند، رشد من آغاز می‌شود.
از بلوغ جنسی تا اوان بزرگسالی	نوجوانان باید با درخواست‌های فزاینده‌ی واقعیت، خود را سازگار کنند. تمرکز بیرونی است و به تحصیل، حرفه، و خانواده معطوف است. هشیار غالب است.
میانسالی	دوره‌ی انتقال است، زمانی است که تمرکز شخصیت از بیرون به درون تغییر می‌کند برای اینکه ناهشیار با هشیار هماهنگ شود.

از کودکی تا اوان بزرگسالی

من در اوان کودکی شروع به رشد می‌کنم، در آغاز به صورتی ابتدایی، زیرا هنوز کودک هویت یگانه‌ای را تشکیل نداده است. در این مرحله، آنچه ممکن است شخصیت کودک خوانده شود، چیزی نیست مگر انعکاس شخصیت والدین او. واضح است که پس از آن، والدین نفوذ زیادی را بر شکل‌گیری شخصیت کودک اعمال می‌کنند. آن‌ها می‌توانند به وسیله‌ی شیوه‌ای که نسبت به کودک رفتار می‌کنند به رشد شخصیت او کمک کنند یا مانع آن شوند.

ممکن است والدین شخصیت خود را به کودک تحمیل کنند، از او بخواهند که مثل آن‌ها شود. یا ممکن است از کودک خود انتظار داشته باشند که شخصیتی متفاوت با شخصیت آن‌ها را پرورش دهد و به این طریق به دنبال جبران جانشینی کمبودهایشان باشند. من فقط زمانی به طور اساسی شروع به شکل‌گیری می‌کنم که کودک بتواند بین خودشان و دیگران یا اشیای اطرافشان فرق بگذارند. به عبارت دیگر، هشیاری زمانی تشکیل می‌شود که کودک بتواند بگوید «من».

تا قبل از بلوغ جنسی، روان شکل و محتوای قطعی به خود نمی‌گیرد. این دوره، که یونگ تولد روان ما خواند، با مشکلات و نیاز به سازگاری مشخص می‌شود. هنگامی که نوجوان با درخواست‌های واقعیت مواجه می‌شود، خیالپردازی‌های کودک باید پایان یابند.

میانسالی

تغییرات عمده در شخصیت، بین سنین 35 و 40 سالگی رخ می‌دهد. این دوره‌ی میانسالی، برای یونگ و بسیاری از بیماران زمان بحران شخصی بود. تا آن زمان مشکلات سازگاری اوان بزرگسالی حل شده است. یونگ هرچه بیشتر این دوره را تحلیل کرد، بیشتر معتقد می‌شد که این گونه تغییرات بنیادی در شخصیت، اجتناب‌ناپذیر و همگانی هستند.

میانسالی زمان طبیعی انتقال است که تصور می‌شود شخصیت در این دوره دستخوش تغییرات لازم و سودمند باشد. به صورت طعنه‌آمیز، این تغییرات به این علت رخ می‌دهد که اشخاص در برآوردن درخواست‌های زندگی، بسیار موفق بوده‌اند. این افراد، مقدار زیادی انرژی را صرف فعالیت‌های آمادگی برای نیمه‌ی اول زندگی کرده بودند، اما در 40 سالگی این آمادگی پایان یافته بود و آن چالش‌ها برآورده شده بودند. با اینکه آن‌ها هنوز انرژی قابل ملاحظه‌ای داشتند، اکنون

انرژی جایی برای رفتن نداشت؛ این انرژی باید به فعالیت‌ها و دلبستگی‌های متفاوتی هدایت مجدد می‌شد.

یونگ خاطر نشان کرد که ما باید در نیمه‌ی اول زندگی بر دنیای واقعیت عینی یعنی، تحصیل و شغل مورد بی‌توجهی قرار گرفته است. نگرش شخصیت باید از برون‌گرایی به درون‌گرایی تغییر یابد. تمرکز بر هشیاری باید به وسیله‌ی آگاهی از ناهشیار، تعدیل شود. دلبستگی‌های ما باید از مسایل جسمانی و مادی به مسایل معنوی، فلسفی و شهودی، تغییر کند. یک جنبه بودن قبلی شخصیت (یعنی، تمرکز بر هشیاری) باید جای خود را به توازن بین همه‌ی جنبه‌های شخصیت بدهد.

بنابراین، در میان‌سالی، فرایند تحقق بخشیدن به خود یا شکوفا کردن آن را به طور طبیعی آغاز می‌کنیم. اگر در یکپارچه کردن ناهشیار با هشیار موفق بوده باشیم، در موقعیت دستیابی هم سطح جدیدی از سلامتی روانی مثبت قرار می‌گیریم، موقعیتی که یونگ آن را ¹تفرد نامید.

تفرد

به زبان ساده، تفرد یعنی فرد شدن، یعنی برآوردن استعداد‌های شخص و پرورش دادن خود شخص گرایش به سوی تفرد، فطری و اجتناب‌ناپذیر است، اما نیروهای محیطی مثل فرصت‌های آموزشی و اقتصادی و ماهیت رابطه‌ی والد- کودک به آن کمک می‌کنند یا مانع از آن می‌شوند.

اشخاص میان‌سال جهت تلاش برای تفرد باید رفتارها و ارزش‌هایی را که راهنمای نیمه‌ی اول زندگی بوده‌اند رها کنند و با ناهشیاری خود مواجه شوند، آن را به آگاهی هشیار بیاورند و آنچه را که به آن‌ها می‌گوید که انجام دهند بپذیرند. آن‌ها باید به رؤیاهای خود گوش فرا دهند و خیالپردازی‌هایشان را دنبال کنند، از طریق نوشتن، نقاشی کردن یا اشکال دیگر بیان، تخیل خلاق خود را پرورش دهند. آن‌ها باید به خود اجازه دهند که به وسیله‌ی جریان خود انگیخته‌ی ناهشیار و نه توسط تفکر عاقلانه که قبلاً آن‌ها را به حرکت وا می‌داشت، هدایت شوند. فقط به این صورت خود واقعی می‌تواند آشکار شود.

یونگ هشدار داد که پذیرفتن نیروهای ناهشیار به درون آگاهی هشیار به معنی آن نیست که تحت سلطه‌ی آن‌ها قرار بگیریم. نیروهای ناهشیار باید با هشیار، همگون و متعادل شوند. در این دوره از زندگی، هیچ جنبه‌ی جداگانه‌ی شخصیت نباید غالب شود. شخص میان‌سال که از نظر هیجانی سالم است، از این به بعد توسط هشیاری یا ناهشیاری، به وسیله‌ی

¹ - individuation

یک نگرش یا کارکرد خاص، یا به وسیله‌ی هر یک از کهن الگوها هدایت نمی‌شود. زمانی که تفرد به دست می‌آید، همگی به حالت تعادل هماهنگ در می‌آیند.

در فرایند تفرد میانسالی، تغییر در ماهیت کهن الگوها از اهمیت خاصی برخوردار است. اولین تغییر شامل عزل کردن پرسوناست.

پس از آن، از نیروهای مخرب سایه آگاه شویم و جنبه‌ی تیره‌ی ماهیت‌مان را با تکانه‌های ابتدایی آن مانند خودخواهی، بپذیریم.

یونگ معتقد بود که این شناخت از ویژگی‌های جنس مخالف، مشکل‌ترین گام در فرایند تفرد است، زیرا بزرگترین تغییر را در خود انگاره‌ی ما نشان می‌دهد.

تعالی

عالی‌ترین سطح است که در آن جنبه‌های متضاد یکی می‌شوند و وحدت شخصیت و روان به دست می‌آید. زمانی که ساختارهای روانی تفرد یافتند و پذیرفته شدند، مرحله‌ی بعدی رشد می‌تواند واقع شود. یعنی، گرایش ذاتی به سوی وحدت یا کامل شدن شخصیت، یکی کردن یا به هم پیوستن همه‌ی جنبه‌های متضاد در داخل روان. عوامل محیطی، مانند ازدواج نامناسب یا شغل ناکام کننده می‌توانند جلوی فرایند تعالی را بگیرند و مانع از پیشرفت کامل خود شوند.

تصور یونگ از ماهیت انسان

یونگ مانند فروید دیدگاهی جبرگرایانه نداشت، اما او موافق بود که شخصیت ممکن است تا اندازه‌ای به وسیله‌ی تجربیات کودکی و توسط کهن الگوها، تعیین شود. با وجود این، در نظام یونگ امکان وجود اراده‌ی آزاد و خودانگیختگی هست، به طوری که دومی از کهن الگوی سایه ناشی می‌گردد.

در مورد موضوع طبیعت- تربیت، یونگ ترکیبی از این دو را قبول داشت. حرکت به سوی تفرد و تعالی، فطری است، اما یادگیری و تجربه می‌تواند به آن کمک کنند یا مانع آن شوند. هدف نهایی و لازم زندگی تحقق بخشیدن به خود است. با اینکه به ندرت به این هدف می‌رسیم ولی پیوسته برای رسیدن به آن برانگیخته می‌شویم.

یونگ درباره‌ی اهمیت تجربیات کودکی با فروید مخالف بود. یونگ فکر می‌کرد که آن‌ها با نفوذ هستند، اما شخصیت ما را به طور کامل در 5 سالگی شکل نمی‌دهند. ما بیشتر تحت تأثیر تجربه‌های میانسالی و امیدها و انتظارات برای آینده قرار داریم.

هر فردی یگانه است، اما فقط در طول مدت نیمه‌ی اول زندگی، یونگ به رغم خوشبینی‌اش، درباره‌ی خطری که می‌دید فرهنگ غرب با آن مواجه است، نگران بود. او این خطر را بیماری گسستگی نامید. با تأکید بسیار زیاد بر ماده‌گرایی (ماتریالیسم)، عقل و لم تجربی، در خطر درک نکردن نیروهای ناهشیار قرار می‌گیریم.

سنجش در نظریه‌ی یونگ

شیوه‌های یونگ برای سنجیدن کارکرد روان از علم و موضوعات فوق طبیعی به دست آمده بودند که نتیجه‌ی آن، هم رویکرد عینی و هم عرفانی و رازورزانه است.

او نظریه‌ی شخصیت خود را بر پایه‌ی خیالپردازی‌ها و رؤیاهای بیمارانش (و خیالپردازی‌ها و رؤیاهای خودش) و کاوش‌هایی که در مورد زبان‌های باستانی، کیمیاگری و طالع‌بینی انجام داد درست کرد با این حال، کاری که در ابتدا یونگ را مورد توجه‌ی روان‌شناسان آمریکا قرار داد، سنجش تجربی و فیزیولوژیکی بود. شیوه‌های او آمیزه‌ی نامتعارفی از اضداد بودند که برای نظریه‌ای که بر اساس اصل اضداد قرار دارد، تعجب‌آور نیست.

سه شیوه‌ی اصلی که یونگ برای ارزیابی شخصیت به کار برد، آزمون تداعی کلمه، تحلیل نشانه¹ و تحلیل رؤیا بودند. آزمون خودسنجی شخصیت که وسیعاً به کار رفته است، یعنی سنخ‌نمایی مایرز برگز²، برای ارزیابی تیپ‌های روان‌شناختی که یونگ معرفی کرد، ساخته شده است.

تداعی کلمه

آزمون تداعی کلمه، که در آن آزمودنی به یک کلمه‌ی محرک با هر کلمه‌ای که بلافاصله به ذهن وارد می‌شود پاسخ می‌دهد، ابزار آزمایشگاهی و بالینی استاندارد در روان‌شناسی شده است.

یونگ از تداعی کلمه برای پرده برداشتن از عقده‌های بیمارانش استفاده کرد. چندین عامل وجود عقده را نشان می‌دادند؛ این عوامل عبارت بودند از: پاسخ‌های فیزیولوژیکی، تأخیر در پاسخ دهی، دادن پاسخ یکسان به کلمه‌ها مختلف، لغزش زبان، با لکنت گفتن، پاسخ دهی با بیش از یک کلمه، یافتن کلمه، یا ناتوانی در پاسخ دهی.

تحلیل نشانه

تحلیل نشانه بر نشانه‌هایی که بیمار گزارش می‌دهد تمرکز داشته و بر پایه‌ی تداعی‌های آزاد شخص به آن نشانه‌ها قرار

¹ - symptom analysis

² - Myers-Briggs Type Indicator

دارد. این روش، شبیهی روش پالایشی¹ فروید است. بین تداعی‌های بیمار به نشانه‌ها و تعبیر تحلیلگر از آن‌ها، نشانه‌ها اغلب تسکین می‌یابند و یا از بین می‌روند.

تحلیل رؤیا

یونگ با فروید موافق بود که رؤیاها «جاده‌ی باشکوه» به ناهشیار هستند. رویکرد یونگ به تحلیل رؤیا، از این نظر که وی چیزی بیش از علت‌های رؤیاها را در نظر داشت با رویکرد فروید فرق می‌کرد. به نظر او رؤیاها فقط تمایلات ناهشیار نیستند. اولاً رؤیاها متوجه آینده هستند؛ یعنی، آن‌ها به ما کمک می‌کنند تا برای تجربه‌ها و رویدادهایی که پیش‌بینی میکنیم در آینده اتفاق خواهند افتاد، آماده شویم. ثانیاً رؤیاها جبرانی هستند؛ آن‌ها با جبران کردن رشد اضافی هر یک از ساختارهای روان، به برقراری توازن بین اضداد در روان کمک می‌کنند. یونگ اولین کسی بود که نقش آینده بر رفتار را تعیین نمود.

یونگ همچنین روش گسترشی² را در تحلیل رؤیاها به کار برد. در تداعی آزاد فرویدی، بیمار با آن، زنجیره‌ای از تداعی‌ها را از آن به وجود می‌آورد. یونگ بر عنصر اصلی رؤیا تمرکز می‌کرد و از بیمار می‌خواست که تداعی‌ها و پاسخ‌های تکراری به آن ایجاد کند تا به یک موضوع پی ببرد. وی سعی نمی‌کرد بین محتوای آشکار و پنهان رؤیا فرق گذارد.

سنخ‌نمایی مایرز - بریگز

یکی از ابزارهای سنجش مربوط به نظریه‌ی شخصیت یونگ، سنخ‌نمای مایرز - بریگز (MBTI) است که در دهه‌ی 1920 توسط کاتارین کودک بریگز³ و ایزابل بریگز مایرز⁴ ساخته شد. کاتارین بریگز به شباهت‌ها و تفاوت‌های موجود در بین شخصیت‌ها علاقه داشت.

MBTI وسیعاً برای مقاصد پژوهشی و کاربردی، مخصوصاً برای انتخاب کارمند و مشاوره به کار برده شده است (ساندرز، 1991، وینک، 1993). این آزمون، روش عمده‌ای برای انجام پژوهش در مورد هشت تیپ روان‌شناختی و نگرش‌های درون‌گرایی و برون‌گرایی یونگ شده است.

MBTI، آشکارترین نتیجه‌ی عملی کار یونگ درباره‌ی شخصیت انسان است.

¹ - cathartic method

² - amplification

³ - Katharine Cook Briggs

⁴ - Isabel Briggs Myers

پژوهش در نظریه ی یونگ

یونگ، همانند فروید از روش مورد پژوهی استفاده کرد و آن را بازسازی تاریخچه ی زندگی نامید.

کار او از این نظر که به نتیجه گیری هایی می پردازد که ممکن است آن ها را برای مناسب بودن با نظریه اش تحریف کرده باشد، مورد انتقاد قرار گرفته است. تمایلات شغلی آن ها رابطه ی نزدیکی با نگرش های یونگی و تیپ های روان شناختی داشته است (استریکر و رس، 1962). درون گراها به شغل هایی که مستلزم تعامل شخصی نیستند، مثل کار فنی و علمی، علاقه ی زیادی نشان دادند. برون گراها بیشتر به مشاغلی علاقه داشتند که تعامل اجتماعی زیادی را ایجاد می کردند مثل، فروشنده گی و روابط عمومی.

به نظر می رسد که تیپ های شخصیت یونگی از نظر کارکرد شناختی و ذهنی با یکدیگر فرق دارند. پژوهشگران نتیجه گیری کردند اشخاصی که به عنوان تیپ های درون گرای متفکر طبقه بندی شده اند، حافظه ی بهتری برای محرک های خنثی یا غیر شخصی مثل اعداد دارند. اشخاصی که تحت عنوان تیپ های برون گرای احساسی طبقه بندی شده اند، برای محرک های انسانی با آثار هیجانی، مثل جلوه های صورت، حافظه بهتری دارند.

تیپ های درون گرای متفکر، بیشتر رویدادهایی را به یاد آوردند که هنگام تنهایی آن ها رخ داده بودند. به علاوه، تیپ های برون گرای احساسی، جزئیات بسیار هیجانی را به یاد آوردند، در حالی که تیپ های درون گرای متفکر، تجربیاتی را یادآوری کردند که از نظر هیجانی خنثی و واقعی بودند.

دانشجویانی که از نظر شهودی در MBTI نمره ی بالایی گرفتند، بهترین شرکت را در بحث کلاسی داشتند. پژوهش درباره ی منشاء درون گرایی و برون گرایی، هم به تأثیرات ژنتیکی و هم محیطی اشاره دارد. نتایج نشان دادند که درون گراها با احتمال بیشتری از برون گراها، رؤیاهای روزمره را به یاد می آورند، رؤیاهایی که ربطی به کهن الگوها نداشتند. تیپ های شهودی، بیشتر از تیپ های حسی، رؤیاهای کهن الگویی را به یاد می آورند. اشخاصی که در روان رنجور خوبی¹ نمره ی بالایی گرفتند از آن هایی که نمره ی کمی در روان رنجور خوبی گرفتند، رؤیاهای کهن الگویی کمتری را یادآوری کردند. سال های اوایل 40 سالگی، زمان بیشترین تعارض بودند.

ناهشیار شخصی، مخزن موادی است که زمانی هشیار بوده اند اما فراموش یا سرکوب شده اند. قدرتمندترین کهن الگوها عبارتند از: پرسونا (نقشی که هر شخص در انتظار بازی می کند)، آنیما (جنبه های زنانه ی روان مرد)، آنیموس (جنبه های مردانه ی روان زن)، سایه (مخزن گرایز حیوانی بدوی و خودانگیختگی و خلاقیت)، و خود (اتحاد، کامل بودن، و یکپارچگی شخصیت).

تصویر یونگ از ماهیت انسان نسبت به فروید خوشبین تر و کمتر جبرگرایانه بود. یونگ معتقد بود که بخشی از شخصیت، فطری است و بخشی دیگر آموخته شده است. هدف نهایی زندگی، تفرد است.

¹ - neuroticism

فصل چهارم: آلفرد آدلر

آدلر رویکرد خود را روان‌شناسی فردنگر¹ خواند.

از نظر آدلر، هر فرد در درجه‌ی اول، موجودی اجتماعی است. شخصیت ما توسط محیط اجتماعی و تعامل‌های بی‌نظیر ما شکل می‌گیرد و نه به وسیله‌ی تلاش‌هایمان برای ارضای نیازهای زیستی. مسایل جنسی که به عنوان عامل تعیین کننده در شخصیت، برای فروید اهمیت اساسی داشت، و نظام آدلر به حداقل اهمیت کاهش یافته است. برای آدلر، هشیار و نه ناهشیار؛ قسمت اصلی شخصیت است. به جای اینکه توسط نیروهایی که نمی‌توانیم آن‌ها را ببینیم و کنترل کنیم تحریک شویم، به طور فعال در آفریدن خود و هدایت کردن آینده‌مان درگیر هستیم.

احساس‌های حقارت: منبع تلاش انسان

آدلر معتقد بود که احساس‌های حقارت²، همواره به عنوان یک نیروی برانگیزنده در رفتار وجود دارند. او نوشت «انسان بودن یعنی، خود را حقیر احساس کردن» (آدلر، 1939 / 1399، ص 96). چون این حالت در همگی ما مشترک است، نشانه‌ی ضعف یا ناپهنجاری نیست.

آدلر اعلام نمود که احساس‌های حقارت منبع همه‌ی تلاش‌های انسان هستند. پیشرفت، رشد و ترقی فرد در نتیجه‌ی جبران³ است؛ یعنی، ناشی از تلاش‌های ما برای غلبه کردن بر حقارت‌های واقعی یا تخیلی‌مان. در سراسر زندگی خود، به وسیله‌ی نیاز به غلبه کردن بر این احساس حقارت و تلاش برای سطوح به طور روزافزون بالاتر رشد برانگیخته می‌شویم. این فرایند در کودکی آغاز می‌شود. کودکان، کوچک و درمانده و کاملاً وابسته به بزرگسالان هستند. آدلر معتقد بود که کودک از قدرت و نیرومندی والدین خود و از ناامیدی تلاش برای مقاومت یا مبارزه با آن قدرت، آگاه است. در نتیجه، کودک نسبت به افراد بزرگتر و نیرومندتر اطراف خود، احساس‌های حقارت را پرورش می‌دهد.

با وجود آنکه این تجربه‌ی اولیه‌ی حقارت به هر کسی در کودکی مربوط می‌شود، ولی به صورت ارثی تعیین نشده است. بلکه این تجربه از محیط ناشی می‌گردد که برای همه‌ی کودکان یکسان است، یعنی محیط درمانگی و وابستگی به بزرگسالان. بنابراین، احساس‌های حقارت گریز ناپذیرند، اما از آن مهمتر، ضروری هستند زیرا برای تلاش و رشد کردن، انگیزش فراهم می‌آورند.

¹ - individual psychology

² - inferiority feelings

³ - compensation

ناتوانی در غلبه کردن بر احساس‌های حقارت، آن‌ها تشدید می‌کند و به رشد عقده‌ی حقارت¹ می‌انجامد. افراد دارای عقده‌ی حقارت، نظر بدی نسبت به خود دارند و در کنار آمدن با درخواست‌های زندگی احساس درماندگی و ناتوانی می‌کنند. عقده‌ی حقارت می‌تواند از هر یک از این سه منبع در کودکی ناشی شود: حقارت عضوی، لوس کردن و بی‌توجهی.

آدلر نتیجه گرفت که اجزاء یا اعضای ناقص بدن از طریق تلاش‌های فرد برای جبران کردن آن نقص یا ضعف، شخصیت را شکل می‌دهند. تلاش‌های غلبه کردن بر حقارت عضوی می‌توانند موجب دستاوردهای برجسته‌ی هنری، ورزشی و اجتماعی شوند، اما اگر این تلاش‌ها شکست بخورند، می‌توانند به عقده‌ی حقارت منجر شوند.

کار آدلر نمونه‌ی دیگری از استنباط شخصیت است که از طریق شهودی به وجود آمده است، یعنی، از تجربه شخصی نظریه‌پرداز برداشت شده و بعداً به وسیله‌ی داده‌های به دست آمده از بیماران، تأیید شده است.

لوس کردن یا نازنازی بار آوردن کودک نیز می‌تواند موجب عقده‌ی حقارت شود، کودکان نازپرورده در خانه کانون توجه هستند.

اولین بار در مدرسه، جایی که این کودکان دیگر در کانون توجه نیستند، ضربه‌ای می‌خورند که آمادگی آن را ندارند. کودکان نازپرورده، احساس اجتماعی کمی دارند و نسبت به دیگران ناشکیبا هستند.

کودکان نازپرورده هنگامی که با موانعی بر سر راه ارضاء مواجه می‌شوند، به این باور می‌رسند که حتماً باید در آن‌ها نارسایی‌های شخصی وجود داشته باشد که مانع آن‌ها می‌شود، از این رو، عقده‌ی حقارت پرورش می‌یابد.

به راحتی می‌توان درک کرد که چگونه کودکان طرد شده، ناخواسته و فراموش شده می‌توانند عقده‌ی حقارت را پرورش دهند. ویژگی کودکی آن‌ها، فقدان محبت و ایمنی است، زیرا والدین آن‌ها بی‌تفاوت یا متخاصم هستند. در نتیجه، این کودکان احساس‌های بی‌ارزشی یا حتی خشم را پرورش می‌دهند و به دیگران با بدگمانی می‌نگرند.

عقده‌ی برتری

منبع عقده هرچه باشد، ممکن است شخص به جبران افراطی بپردازد و بنابراین، آنچه را که آدلر عقده‌ی برتری² نامید پرورش دهد. این عقده شامل نظری اغراق‌آمیز درباره‌ی توانائی‌ها و موفقیت‌های فرد است. چنین شخصی ممکن است از درون احساس برتری و رضایت از خود کند و نیازی به نشان دادن برتری همراه با پیشرفت و موفقیت نداشته باشد. یا

¹ - inferiority complex

² - superiority complex

اینکه امکان دارد شخص چنین نیازی را احساس کند و بکوشد تا بسیار موفق شود، در هر دو مورد، افرادی که عقده‌ی برتری دارند به خود می‌بالند، دچار نخوت، غرور و خودمحوری می‌شوند و به تحقیر کردن دیگران گرایش دارند.

تلاش برای برتری یا کمال

او در ابتدا حقارت را احساس کلی ضعف یا احساس زنانگی می‌دانست که علت آن جایگاه حقیرتر زنان در جامعه‌ی آن روزگار بود. او جبران این احساس را با عنوان «نرینه‌نمایی»¹ بیان می‌کرد. هدف از این جبران، میل یا سایقی در جهت قدرت بود که پرخاشگری، ویژگی ظاهراً مردانه، در آن نقش مهمی را بازی می‌کرد.

آدلر عقیده‌ی تلاش برای برتری را به عنوان واقعیت اساسی زندگی به شمار می‌آورد. برتری، هدف نهایی است که در جهت آن تلاش می‌کنیم.

منظور آدلر از برتری تلاش برای کمال بود. واژه‌ی کمال² از کلمه‌ی لاتین به معنی «کامل کردن» یا «تمام کردن» است. بنابراین، آدلر پیشنهاد کرد که ما در تلاش جهت کامل کردن خودمان، برای برتری می‌کوشیم.

این هدف فطری، یعنی تلاش در جهت کامل شدن، به سوی آینده جهت‌گیری شده است. آدلر انگیزش انسان را بر حسب انتظارات برای آینده می‌دید.

غایت‌نگری خیالی

آدلر اصطلاح غایت‌نگری³ را در مورد این عقیده که ما هدفی نهایی داریم، یعنی، حالت نهایی هستی و نیاز حرکت به سوی آن، به کار برد. با وجود این، هدف‌هایی که بر ایشان می‌کوشیم، استعدادها یا توانش‌ها هستند و نه واقعیت‌ها. به عبارت دیگر، ما برای آرمان‌هایی تلاش می‌کنیم که به صورت ذهنی در ما وجود دارند. آدلر باور داشت که هدف‌های ما آرمان‌هایی خیالی هستند که نمی‌توانند در برابر واقعیت آزمایش شوند. ما زندگی خود را در اطراف آرمان‌هایی مثل اعتقاد به اینکه همه افراد برابر آفریده شده‌اند یا همه‌ی افراد ذاتاً خوب هستند قرار می‌دهیم. هدف زندگی آدلر، چیره شدن بر مرگ بود؛ شیوه‌ی تلاش وی برای آن هدف، پزشک شدن بود.

آدلر این مفهوم را با عنوان غایت‌نگری خیالی⁴ بیان کرد، یعنی این عقیده که وقتی ما در جهت حالت کامل هستی یا

¹ - masculine protest

² - perfection

³ - finalism

⁴ - fictional finalism

وجود تلاش می‌کنیم، اندیشه‌های خیالی، رفتار ما را هدایت می‌کنند. ما زندگی خود را به وسیله‌ی بسیاری از این خیال‌ها هدایت می‌کنیم، اما فراگیرترین آن‌ها، آرمان کمال است. او پیشنهاد نمود که بهترین بیان این آرمان که انسان‌ها تا کنون آن را به وجود آورده‌اند، مفهوم خداست.

درباره‌ی تلاش برای برتری، به دو نکته‌ی دیگر باید اشاره کرد. اول، تلاش برای برتری به جای اینکه تنش را کاهش دهد آن را افزایش می‌دهد. بر خلاف فروید، آدلر معتقد نبود که تنها انگیزش ما کاهش دادن تنش است. تلاش برای کمال به صرف انرژی و تلاش زیاد نیاز دارد، حالتی که کاملاً با حالت تعادل یا رهایی از تنش فرق دارد. دوم، تلاش برای برتری هم توسط هر شخص و هم توسط جامعه نشان داده می‌شود.

سبک زندگی

بنابر نظر آدلر، هدف نهایی همگی ما، برتری یا کمال است، اما از طریق رفتارهای خاص بسیار متفاوتی سعی می‌کنیم به این هدف برسیم. هر یک از ما این تلاش را به گونه‌ای متفاوت ناشی می‌دهیم. ما الگوی منحصر به فردی از ویژگی‌ها، رفتارها و عادت‌ها را پرورش می‌دهیم که آدلر آن را منش متمایز یا سبک زندگی¹ نامید.

سبک زندگی از تعامل‌های اجتماعی که در سال‌های اولیه‌ی زندگی رخ می‌دهند، آموخته می‌شود. آدلر پیشنهاد کرد که سبک زندگی چنان به طور جدی در سن 4 یا 5 سالگی متبلور می‌شود که از آن پس به سختی تعبیر می‌کند.

سبک زندگی چهارچوبی برای هدایت و راهنمایی کل رفتار بعدی می‌شود. به طوری که اشاره کردیم، ماهیت سبک زندگی به تعامل‌های اجتماعی، مخصوصاً ترتیب تولد شخص در داخل خانواده و ماهیت رابطه‌ی والد-کودک بستگی دارد.

آدلر معتقد بود که سبک زندگی به وسیله‌ی فرد به وجود می‌آید. ما خودمان، شخصیت‌مان و منش‌مان را به وجود می‌آوریم؛ این‌ها اصطلاحاتی هستند که آدلر به صورت مترادف یا سبک زندگی به کار برد. ما به صورت نافع‌ال به وسیله‌ی تجربیات کودکی شکل داده نمی‌شویم. آن تجربیات به اندازه‌ی نگرش هشیار ما نسبت به آن‌ها اهمیت ندارند. آدلر مدعی بود که نه وراثت و نه محیط می‌توانند رشد شخصیت را به طور کامل تبیین کنند. در عوض، شیوه‌ای که ما این تأثیرات را تعبیر می‌کنیم، پایه‌ای را برای ساختن خلاق نگرشمان نسبت به زندگی به وجود می‌آورد.

آدلر به وجود اراده‌ی آزاد فردی معتقد بود که به هر یک از ما امکان می‌دهد تا سبک زندگی مناسبی را از توانایی‌ها و

¹ - style of life

تجربیهایی که موهبت ارثی و محیط اجتماعی مان آنها را به ما داده‌اند به وجود آوریم. آدلر تأکید داشت که سبک زندگی ما برایمان تعیین نشده است، اما جزئیات آن را روشن نساخت، ما آزادیم تا خودمان آن را انتخاب کنیم و به وجود آوریم. با این حال، هنگامی که سبک زندگی به وجود آمد، در طول زندگی ثابت می‌ماند.

سبک‌های سلطه‌گر، اجتناب‌کننده و سودمند اجتماعی

آدلر چند مشکل را که ما همگی با آنها مواجه می‌شویم شرح داد و آنها را در سه طبقه گروه‌بندی کرد. مشکلاتی که شامل رفتار ما نسبت به دیگران می‌باشد، مشکلات شغل و مشکلات عشق و محبت. او چهار سبک زندگی اساسی را که می‌توانیم برای پرداختن به این مشکلات اختیار کنیم معرفی کرد: تیپ سلطه‌گر¹، تیپ گیرنده²، تیپ اجتناب‌کننده³ و تیپ سودمند اجتماعی⁴.

تیپ اول، نگرشی سلطه‌گر یا حاکم را با آگاهی اجتماعی کم نشان می‌دهد. چنین شخصی بدون توجه کردن به دیگران رفتار می‌کند. نوع افراطی این تیپ به دیگران حمله می‌کند و آزارگر، بزه‌کار و جامعه ستیز می‌شود. نوع کمتر خطرناک این تیپ، الکلی و معتاد به مواد مخدر می‌شود یا خودکشی می‌کند، آنها معتقدند که با حمله کردن به خودشان به دیگران آسیب می‌رسانند.

تیپ گیرنده، که آدلر آن را از همه رایج‌تر می‌دانست، انتظار دارد که خوشنودی دیگران را جلب کند و از این رو به آنها وابسته می‌شود.

تیپ اجتناب‌کننده، برای روبه‌رو شدن با مشکلات زندگی، تلاش نمی‌کند. این اشخاص با اجتناب کردن از مشکلات، از هر گونه احتمال شکست دوری می‌کنند.

این سه تیپ برای مواجه شدن یا کنار آمدن با مشکلات روزمره‌ی زندگی آمادگی لازم را ندارند. تیپ سودمند اجتماعی با دیگران همکاری می‌کند و طبق نیازهای آنها عمل می‌نماید. این گونه اشخاص در چارچوب علاقه‌ی اجتماعی کاملاً رشد یافته‌ای با مشکلات کنار می‌آیند. آدلر در مجموع یا طبقه‌بندی یا تیپ بندی کردن انعطاف‌ناپذیر افراد به این شکل مخالف بوده، و اظهار داشت که او این چهار سبک زندگی را صرفاً به منظور آموزش معرفی کرده است. او به درمانگران

¹ - dominat type

² - getting type

³ - avoiding type

⁴ - socially useful type

هشدار داده که از اشتباه گماردن مردن در طبقات نامتداخل پرهیز کنند.

علاقه‌ی اجتماعی

او مفهوم علاقه‌ی اجتماعی¹ را معرفی کرد که آن را به صورت استعداد فطری فرد برای همکاری کردن با دیگران جهت دستیابی به هدف‌های شخصی و اجتماعی تعریف نمود. فرد برای همکاری کردن با دیگران جهت دستیابی به هدف‌های شخصی و اجتماعی تعریف نمود. اصطلاح آدلر برای این مفهوم به اصل آلمانی Gemeinschaftsgefühl می‌باشد که بهترین ترجمه‌ی آن «احساس اجتماعی» است. با وجود آنکه از دید آدلر، نیروهای اجتماعی بسیار بیشتر از نیروهای زیستی بر ما تأثیر دارند، استعداد علاقه‌ی اجتماعی فطری است. بنابراین، رویکرد آدلر به صورت محدود، یک عنصر زیستی دارد. با این حال، درجه‌ای که استعداد فطری ما برای علاقه‌ی اجتماعی تحقق می‌یابد به تجربه‌های اجتماعی اولیه‌ی ما بستگی دارد.

آدلر به اهمیت مادر به عنوان اولین شخصی که کودک با او در تماس قرار می‌گیرد اشاره کرده است. مادر از طریق رفتارش نسبت به کودک، می‌تواند علاقه‌ی اجتماعی را پرورش دهد یا جلوی رشد آن را بگیرد.

مادر باید همکاری، مصاحبت و جرأت را به کودک بیاموزد. تنها در صورتی که کودکان احساس نزدیکی به دیگران کنند می‌توانند در تلاش برای کنار آمدن با درخواست‌های زندگی با جرأت عمل کنند. کودکانی (و بعداً، بزرگسالان) که با بدگمانی و خصومت به دیگران می‌نگرند با همین نگرش با زندگی برخورد خواهند کرد. آن‌هایی که احساس علاقه‌ی اجتماعی ندارند، ممکن است روان‌رنجور یا حتی بزهکار و مجرم شوند. آدلر خاطر نشان ساخت که شرارت‌ها، از جنگ گرفته تا تنفر نژادی تا باده‌گساری علنی، از نبود احساس اجتماعی ناشی می‌شود.

آدلر اعلام داشت که مردم بیشتر از نیاز به قدرت و سلطه‌گری، به وسیله‌ی علاقه‌ی اجتماعی برانگیخته می‌شوند.

ترتیب تولد

یکی از خدمت‌های ماندنی آدلر، اعتقاد به این است که ترتیب تولد، تأثیر اجتماعی مهمی در کودکی است، تأثیری که سبک زندگی خود را از آن به وجود می‌آوریم. او درباره‌ی چهار موقعیت مطلب نوشت: فرزند اول، فرزند دوم، فرزند آخر و تک فرزند.

¹ - social interest

فرزند اول

فرزندان اول، حداقل برای مدتی در موقعیت بی‌نظیر و حسادت برانگیزی قرار دارند. معمولاً والدین به هنگام تولد فرزند اول خوشحالند و وقت و توجه قابل ملاحظه‌ای را صرف نوزاد جدید می‌کنند. معمولاً فرزندان اول توجهی فوری و تقسیم نشده‌ی والدین‌شان را دریافت می‌کنند. در نتیجه، این کودکان تا زمانی که فرزند دوم به دنیا بیاید زندگی شاد و امنی دارند.

فرزند دوم از آن به بعد دیگر کانون توجه نیستند، دیگر محبت و مراقبت مداوم را دریافت نمی‌کنند و در واقع، معزول می‌شوند. محبتی که فرزندان اول در طول مدت حکومت خود دریافت می‌کردند اکنون باید تقسیم شود. آن‌ها اغلب باید به ظلم منتظر ماندن برای اینکه نیازهای نوزاد جدید برآورده شود و بعداً به آن‌ها رسیدگی شود تن در دهند و به آن‌ها تذکر داده می‌شود که ساکت باشند تا آرامش نوزاد جدید بر هم نخورد.

هنگامی که فرزندان اول برای رفتار مشکل آفرینشان تنبیه می‌شوند، ممکن است این تنبیه را دلیل دیگری بر سقوط خود تعبیر کنند و شاید از فرزند دوم که علت این مشکل است، متنفر شوند.

آدلر معتقد بود که همه‌ی فرزندان اول، ضربه‌ی تغییر مقام خود در خانواده را احساس می‌کنند، اما آن‌هایی که بسیار نازپرورده بار آمده‌اند، صدمه‌ی بیشتری را احساس می‌کنند. همچنین، درجه‌ی این صدمه به سن فرزند اول به هنگام تولد رقیب بستگی دارد. در مجموع، زمانی که فرزند دوم وارد می‌شود، هر چه فرزند اول بزرگتر باشد، عزل کمتری را احساس خواهد کرد. برای مثال، یک کودک 8 ساله، در مقایسه با کودک 2 ساله، از تولد یک همشیر کمتر ناراحت می‌شود.

آدلر دریافت که فرزندان اول اغلب به سوی گذشته گرایش دارند، حسرت گذشته را می‌خورند و نسبت به آینده بدبین هستند. آن‌ها که زمانی امتیازات قدرت را چشیده‌اند، در سراسر زندگی به آن علاقه‌مند می‌مانند. آن‌ها می‌توانند قدرت خود را به همشیره‌های کوچکتر نشان دهند، اما همزمان بیشتر در معرض قدرت والدین خود هستند زیرا انتظار بیشتری از آن‌ها می‌رود.

فرزند اول علاقه‌ی عجیبی به حفظ نظم و اقتدار دارند. آن‌ها سازماندهندگان خوبی می‌شوند، در مورد جزئیات، با وجدان و وظیفه‌شناسند، از نظر نگرش، خودکامه و محافظه‌کار هستند. زیگموند فروید فرزند اول بود؛ آدلر او را یک پسر ارشد نمونه توصیف کرد. فرزندان اول ممکن است با احساس نا امنی و خصومت نسبت به دیگران پرورش یابند. آدلر معتقد بود که روان رنجورها، منحرفان و بزهکاران اغلب فرزندان اول بوده‌اند.

فرزند دوم

فرزندان دوم که منشاء چنان آشوبی در زندگی فرزندان اول بودند نیز در موقعیت بی‌نظیری قرار دارند. آن‌ها هرگز جایگاه قدرتمندی را که زمانی توسط فرزندان اول اشغال شده بود تجربه نمی‌کنند. حتی اگر فرزند دیگری وارد خانواده شود، فرزندان دوم دچار احساس عزلی که فرزندان اول آن را تجربه کردند نخواهند شد. به علاوه، در این هنگام والدین نگرش‌ها و شیوه‌های فرزندپروری خود را تغییر داده‌اند. بچه‌ی دوم برای آن‌ها تازگی بچه‌ی اول را ندارد؛ والدین شاید درباره‌ی رفتارشان کمتر نگران و مضطرب باشند و ممکن است برخورد توأم با آرامش بیشتری را با فرزند دوم داشته باشند. فرزندان دوم از همان آغاز پیش‌تاز همشیر بزرگتر هستند. فرزند دوم همیشه نمونه‌ای از رفتار فرزند اول را به عنوان یک الگو، تهدید یا منبع رقابت، در اختیار دارد.

رقابت با فرزند اول، به برانگیختن فرزند دوم کمک می‌کند و اغلب رشد سریعتری را از آنچه فرزند اول نشان می‌داد، تحریک می‌نماید. فرزندان دوم می‌کوشند تا به همشیر بزرگتر برسند و از او پیش بیفتند، هدفی که رشد حرکتی و زبان را برمی‌انگیزد. فرزندان دوم معمولاً در سن پائین‌تر از فرزندان اول صحبت کردن را آغاز می‌کنند. فرزندان دوم که قدرت را تجربه نکرده‌اند، علاقه‌ای به آن ندارند. آن‌ها درباره‌ی آینده خوشبین‌تر هستند و احتمالاً رقابت‌طلب و جاه‌طلب می‌شوند، همانطوریکه آدلر بود.

از رابطه‌ی بین فرزندان اول و فرزندان دوم، نتایج دیگری نیز ممکن است پدید آید. برای مثال، اگر همشیر بزرگتر در ورزش یا درس ممتاز باشد، فرزند دوم ممکن است احساس کند که او هرگز نمی‌تواند از فرزند اول پیش بیافتد و شاید دست از تلاش بردارد. در این مورد، رقابت‌طلبی بخشی از سبک زندگی فرزند دوم خواهد شد.

فرزند آخر

فرزندان آخر هرگز با ضربه‌ی عزل شدن به وسیله‌ی فرزند دیگر مواجه نمی‌شوند و اغلب محبوب خانواده می‌شوند، مخصوصاً اگر همشیرها چند سال بزرگتر باشند. فرزندان آخر که به وسیله‌ی نیاز پیش افتادن از همشیرهای بزرگتر برانگیخته می‌شوند، اغلب به میزان بسیار سریعی رشد می‌کنند. فرزندان آخر در بزرگسالی در هر کاری که به عهده می‌گیرند غالباً پیشرفت زیادی دارند.

اگر فرزندان آخر بیش از اندازه نازپرورده بار آمده باشند و به این باور رسیده باشند که آن‌ها نیاز به یادگیری انجام هیچ کاری به خاطر خودشان ندارند، برعکس این حالت ممکن است اتفاق افتد. این کودکان وقتی که بزرگتر می‌شوند شاید درماندگی و وابستگی کودکی را حفظ کنند. این افراد که به تلاش و کوشش خو نگرفته‌اند و عادت کرده‌اند که از آن‌ها

مراقبت شود، سازگاری با بزرگسالی را مشکل می‌یابند.

تک فرزند

تک فرزندان هرگز جایگاه برتری و قدرتی را که در خانواده دارند، از دست نمی‌دهند، آن‌ها کانون توجه باقی می‌مانند. تک فرزندان که زمان بیشتری را از کودکی که چند همشیر دارد همراه با بزرگسالان می‌گذرانند، غالباً زودتر جا می‌افتد و رفتارها و نگرش‌های بزرگسال را نشان می‌دهند.

هنگامی که تک فرزندان در می‌یابند که در محیط‌های زندگی خارج از خانه، مثل مدرسه، کانون توجه نیستند، احتمالاً دچار مشکلاتی خواهند شد. این کودکان یاد گرفته‌اند که نه تقسیم کنند و نه رقابت. اگر توانایی‌های آن‌ها وجهه و توجه کافی را برایشان به ارمغان نیاورد، احتمالاً سخت ناامید می‌شوند.

آنچه را که آدلر پیشنهاد نمود، این احتمال بود که برخی از سبک‌های زندگی در نتیجه‌ی ترتیب تولد همراه با تعامل‌های اجتماعی اولیه‌ی شخص، پرورش خواهند یافت. خود خلاق به هنگام ساختن سبک زندگی، هر دو را به کار می‌گیرد.

تصور آدلر از ماهیت انسان

تصور آدلر، تصویری خوشبینانه است: ما توسط نیروهای ناهشیار برانگیخته نمی‌شویم. ما برای شکل‌دهی نیروهای اجتماعی که بر ما تأثیر دارند و استفاده‌ی خلاقانه از آن‌ها برای ساختن یک سبک زندگی بی‌نظیر، صاحب اراده‌ی آزاد هستیم. این یگانگی، جنبه‌ی دیگری از تصویر خوشایند آدلر است؛ نظام فروید عمومیت و همانندی غم‌انگیزی را در ماهیت انسان ارائه داد.

با اینکه در دیدگاه آدلر برخی از جنبه‌های ماهیت انسان فطری هستند، برای مثال، استعداد علاقه‌ی اجتماعی و تلاش برای کمال، ولی این تجربه است که تعیین می‌کند چگونه این گرایش‌های ارثی تحقق خواهند یافت. تأثیرات کودکی اهمیت دارند (مخصوصاً ترتیب تولد و تعامل با والدین‌مان)، اما ما قربانیان رویدادهای کودکی نیستیم. در عوض، ما از آن‌ها برای به وجود آوردن سبک زندگی خود استفاده می‌کنیم.

آدلر در مورد پیشرفت اجتماعی خوشبین بود. او مجذوب سوسیالیسم بود، در کلینیک‌های راهنمایی مدرسه و اصلاح زندان درگیر بود و اعتقاد خود به نیروی خلاق فرد را بیان می‌کرد.

سنجش در نظریه‌ی آدلر

آدلر مانند فروید، نظریه‌ی خود را به وسیله‌ی تحلیل کردن بیمارانش ساخت؛ یعنی، به وسیله‌ی ارزیابی گفتارها و رفتار

آن‌ها در طول مدت جلسات درمانی، روش آدلر راحت‌تر و غیر رسمی‌تر از رویکرد فروید بود. طبق نظر آدلر، خفته‌های بی‌قرار و آن‌هایی که صاف بر روی پشت می‌خوابند، دوست دارند مهم‌تر از آنچه هستند به نظر آیند، خوابیدن بر روی شکم، شخصیت لجباز و منفی را نشان می‌دهد. خم شدن به صورت وضع جنینی نشان می‌دهد که شخص از تعامل با دیگران می‌ترسد. خوابیدن با بازوهای گشوده بیانگر نیاز به حمایت شدن است.

روش‌های اصلی سنجش آدلر که وی آن‌ها را دروازه‌های ورودی به زندگی روانی - خوانده عبارتند از ترتیب تولد خاطرات قدیمی و تحلیل رؤیا. به علاوه، روان‌شناسان جدید آزمون‌های سنجش روان‌شناختی را که بر اساس مفهوم علاقه‌ی اجتماعی آدلر قرار دارند، ساخته‌اند. هدف آدلر از ارزیابی شخصیت، پی بردن به سبک زندگی بیمار و تعیین متناسب بودن آن برای آن شخص بود.

بنابر نظر آدلر، شخصیت ما در طول مدت چهار یا پنج سال اول زندگی به وجود می‌آید. خاطرات قدیمی ما، خاطراتی که از آن دور ه داریم، سبک زندگی را نشان می‌دهد که در بزرگسالی نیز همچنان ویژگی ما خواهد بود. آدلر متوجه شد که خواه خاطرات قدیمی مراجعان وی از رویدادهای واقعی باشند یا خیالپردازی، فرق چندانی نمی‌کند. در هر دو صورت، علاقه‌ی عمده‌ی زندگی شخص در اطراف برخوردهای یادآوری شده می‌چرخد.

با اینکه آدلر معتقد بود که هر خاطره‌ی قدیمی باید در محدوده‌ی بافت سبک زندگی بیمار تعبیر شود، نکات مشترکی را در میان آن‌ها یافت. وی پیشنهاد نمود خاطراتی که شامل خطر یا تنبیه هستند، گرایش به خصومت را نشان می‌دهند. آن‌هایی که به تولد یک همشیر مربوط می‌شوند، بیانگر احساس مداوم عزل هستند. خاطراتی که بر یک والد متمرکز هستند، ترجیح دادن آن والد را نشان می‌دهند. خاطرات مربوط به رفتار نامناسب بر علیه هرگونه تلاش برای تکرار کردن آن رفتار هشدار می‌دهند.

تحلیل رؤیا

آدلر درباره‌ی ارزش رؤیاها برای درک شخصیت با فروید موافق بود، اما در مورد شیوه‌ای که رؤیاها باید تعبیر شوند با او مخالف بود. آدلر معتقد نبود که رؤیاها امیال را برآورده می‌سازند یا تعارض‌های پنهان را آشکار می‌کنند. بلکه رؤیاها احساس‌های ما درباره‌ی مشکل جاری و آنچه در نظر داریم برای آن انجام دهیم را شامل می‌شوند.

در خیال‌پردازی‌های رؤیاهای مان (هم رؤیاهای شب و هم رؤیاهای روز)، معتقدیم که می‌توانیم بر دشوارترین مانع غالب شویم یا پیچیده‌ترین مسئله را آسان کنیم. بنابراین، رؤیاها به سوی حال و آینده گرایش دارند، نه به سوی تعارض‌های موجود در گذشته.

هرگز نباید رؤیاها را بدون شناخت از شخص و موقعیت او تعبیر کرد. رؤیا تجلی سبک زندگی فرد است و بنابراین برای او منحصر به فرد می‌باشد. با این وجود، آدلر تعبیرهای مشترکی را برای برخی از رؤیاها یافت. برای مثال، بسیاری از افراد، رؤیاهایی را گزارش می‌دادند که شامل سقوط یا پرواز کردن بودند. فروید این گونه رؤیاها را در غالب مناسبات جنسی تعبیر می‌کرد. بنابر نظر آدلر، رؤیای سقوط بیانگر آن است که نظر هیجانی فرد، تنزل درجه یا باخت را در بر دارد، مثل ترس از دست دادن اعتماد به نفس یا مقام. رؤیای پرواز بیانگر احساس تلاش صعودی است، سبک زندگی جاه‌طلبانه‌ای که در آن شخص دوست دارد بالاتر یا بهتر از دیگران باشد. رؤیاهایی که پرواز و سقوط را ترکیب می‌کنند، نشان دهنده‌ی ترس از جاه‌طلب بودن زیاد و از این رو شکست خوردن است رؤیای تحت تعقیب بودن، بیانگر احساس ضعف در رابطه با افراد دیگر است. رؤیای برهنه بودن، ترس از لو رفتن را نشان می‌دهد.

مقیاس‌های علاقه‌ی اجتماعی

آدلر دوست نداشت برای ارزیابی شخصیت از آزمون‌های روانی استفاده کند. وی معتقد بود که آزمون‌ها موقعیت‌های مصنوعی ایجاد می‌کنند که نتایج مبهمی را به دست می‌دهند. آدلر فکر می‌کرد درمان‌گران به جای متکی بودن به آزمون‌ها باید شهود خود را پرورش دهند. با این حال، او از آزمون‌های حافظه و هوش حمایت کرد؛ این آزمون‌های شخصیت بود که وی مورد انتقاد قرار دارد.

روان‌شناسان برای اندازه‌گیری مفهوم علاقه‌ی اجتماعی آدلر، چند آزمون ساخته‌اند. مقیاس علاقه‌ی اجتماعی (SIS)¹ شامل صفت‌های جفتی است (کراندال، 1981). آزمودنی‌ها از هر جفت، کلمه‌ای را انتخاب می‌کنند که ویژگی‌ای را که آن‌ها دوست دارند داشته باشند، بهتر توصیف می‌کند. تصور می‌شود کلماتی مانند خیرخواه، دلسوز و با ملاحظه، درجه‌ی علاقه‌ی اجتماعی فرد را نشان می‌دهند. راهنمای علاقه‌ی اجتماعی (SII)²، یک پرسشنامه‌ی خودسنجی است که در آن، آزمودنی‌ها درباره‌ی درجه‌ای که جمله‌ها خود آن‌ها یا ویژگی‌های شخصی آن‌ها را نشان می‌دهند قضاوت می‌کنند.

پژوهش در نظریه‌ی آدلر

روش پژوهش اصلی آدلر، مورد پژوهی بود. حرکت غیر سریع چشم (NREM)³ (حرکت سریع چشم (REM)⁴

¹ - Social Interest Scale (SIS)

² - Social Interest Index (SII)

³ - non- rapid- eye- movement (NREM)

⁴ - rapid- eye- movement (REM)

خاطرات قدیمی

پژوهش نشان داده است که خاطرات قدیمی اشخاصی که روان‌رنجوران اضطرابی تشخیص داده شده‌اند به ترس مربوط می‌شدند، خاطرات قدیمی افراد افسرده در اطراف ترک و رها کردن قرار داشتند، و خاطرات قدیمی افرادی که شکایت‌های روان‌تنی داشتند، شامل بیماری می‌شد (جکسون و سچرست، 1962). خاطرات قدیمی الکلی‌ها، رویدادهای تهدید کننده، به علاوه موقعیت‌هایی که در آن‌ها به جای تصمیم‌گیری‌های خودشان به وسیله‌ی شرایط بیرون کنترل می‌شدند را شامل می‌گردید.

خاطرات قدیمی مجرمان بزرگسال، شامل تعامل‌های نگران کننده با دیگران بودند. خاطرات قدیمی بزهکاران نوجوان، شامل این موارد بودند: نقض کردن مقررات، داشتن مشکل در برقراری روابط اجتماعی، دیدن والدین به صورت افراد غیر قابل اعتمادی که بیشتر احتمال مشکل در برقراری روابط اجتماعی، دیدن والدین به صورت افراد غیر قابل اعتمادی که بیشتر احتمال آسیب رساندن آن‌ها می‌رود تا کمک کردن‌شان، و ناتوانی در کنار آمدن با زندگی به وسیله‌ی خودشان. خاطرات بیماران روانی که به حال خودشان و دیگران خطرناک به حساب می‌آمدند در مقایسه با خاطرات بیماران روانی که خطرناک نبودند، خاطرات قدیمی پرخاشگرانه‌تری را نشان دادند. خاطرات بیماران خطرناک نشان دادند که آن‌ها احساس می‌کردند آسیب‌پذیر و ناتوان هستند و دیگران را به صورت مهاجم و متخاصم می‌دیدند.

بی‌توجهی در کودکی

آدلر پیشنهاد نمود کودکانی که توسط والدینشان مورد بی‌توجهی قرار گرفته یا طرد شده‌اند، احساس بی‌ارزش بودن را پرورش می‌دهند.

خلاصه‌ی فصل

روان‌شناسی فردنگر آلفرد آدلر از نظر تأکیدی که بر بی‌نظیری فرد، هشیاری، و نیروهای اجتماعی به جانی نیروهای زیستی دارد با روان‌کاوی فرویدی فرق می‌کند. روان‌شناسی او، نقش مسایل جنسی را به حداقل می‌رساند. احساس‌های حقارت منبع همه‌ی تلاش‌های انسان هستند که از کوشش‌های ما برای جبران کردن این احساس‌ها ناشی می‌شوند. احساس‌های حقارت همگانی هستند و به وسیله‌ی درماندگی و وابستگی طفل به بزرگسالان تعیین می‌شوند. عقده‌ی حقارت (یعنی، ناتوانی در حل کردن مشکلات زندگی) از ناتوانی در جبران کردن احساس‌های حقارت ناشی می‌گردد. عقده‌ی حقارت می‌تواند در کودکی، از طریق حقارت عضوی، لوس کردن، و بی‌توجهی به وجود آید. عقده‌ی برتری (عقیده‌ی اغراق آمیز درباره‌ی توانائی‌ها و پیشرفت‌های فردی) از جبران افراطی ناشی می‌شود.

هدف نهایی ما برتری یا کمال است؛ یعنی کامل کردن شخصیت، غایت‌نگری خیالی به عقاید خیالی مثل عقیده‌ی کمال که رفتار ما را هدایت می‌کند اشاره دارد. منظور از سبک زندگی، الگوهای منحصر به فرد ویژگی‌ها و رفتارهایی هستند که به وسیله‌ی آن‌ها برای کمال می‌کوشیم. نیروی خلاق خود به توانایی ما در به وجود آوردن خودمان از موادی که وراثت و محیط ما در اختیارمان می‌گذارند، اشاره دارد.

چهار سبک زندگی اساسی عبارتند از: (1) تیپ سلطه‌گر، که علاقه اجتماعی ندارد، بدون ملاحظه‌ی دیگران رفتار می‌کند و ممکن است به دیگران حمله‌ور شود؛ (2) تیپ گیرنده، که به دیگران وابسته است و انتظار دریافت هر چیزی را از آن‌ها دارد، (3) تیپ اجتناب‌کننده، که از مشکلات زندگی دوری می‌کند، و (4) تیپ سودمند اجتماعی، که به وسیله‌ی همکاری با دیگران، با مشکلات کنار می‌آید.

ترتیب تولد، تأثیر اجتماعی عمده‌ای در کودکی است که سبک زندگی فرد از آن به وجود می‌آید. فرزندان اول به سوی گذشته گرایش دارند، در مورد آینده بدبین هستند، و به حفظ نظم و اقتدار علاقه‌مندند. فرزندان دوم با فرزندان اول رقابت می‌کنند و مستعد جاه‌طلب بودن هستند. فرزندان آخر، که نیاز به پیش افتادن از همشیره‌های دیگر آن‌ها را بر می‌انگیزد، ممکن است پیشرفت‌های زیادی در زندگی داشته باشند. تک فرزندان ممکن است زودتر جا بیفتند اما وقتی که در مدرسه کانون توجه قرار نمی‌گیرند دچار ضربه می‌شوند.

تصور آدلر از ماهیت انسان از تصور فروید امیداور کننده تر است. از دید آدلر، مردم بی‌نظیراند و از اراده‌ی آزاد و توانایی شکل دادن به رشد خود برخوردار هستند. با وجود آنکه تجربه‌های کودکی اهمیت دارند ولی ما قربانیان آن‌ها نیستیم.

روش‌های سنجش آدلر عبارتند از ترتیب تولد، خاطرات قدیمی، و تحلیل رؤیا. پژوهش از دیدگاه‌های آدلر در موارد زیر حمایت کرده است: رؤیاها، خاطرات قدیمی، و طرد در کودکی، اعتقاد او به اینکه علاقه‌ی اجتماعی به سلامتی هیجانی مربوط است؛ اعتقاد به اینکه فرزندان اول پیشرفت‌های زیادی در زندگی دارند، به دیگران وابسته‌اند، تأثیرپذیر هستند و در شرایط استرس، مضطرب می‌شوند؛ و اعتقاد به اینکه فرزندان آخر با احتمال بیشتری الکلی می‌شوند. تأکید آدلر بر عوامل اجتماعی در شخصیت، یکپارچگی شخصیت، نیروی خلاق خود، اهمیت هدف‌ها و عوامل شناختی، بر بسیاری از نظریه‌پردازان شخصیت تأثیر گذاشته است.

فصل پنجم: کارن هورنای

هورنای به وسیله‌ی مخالفت کردن با توصیف روان‌شناختی فروید از زنان، فاصله‌گیری از او را آغاز کرد. او که طرفدار برابری زنان بود، مدعی شد که روان‌کاوی بیشتر بر رشد مردان تمرکز نموده است تا رشد زنان. هورنای در مخالفت با عقیده‌ی فروید به اینکه زنان به وسیله‌ی رشک آلت مردی برانگیخته می‌شوند اعلام نمود که مردان به خاطر توانایی زنان در به دنیا آوردن بچه به آن‌ها رشک می‌ورزند، او گفت «همانقدر که من زنان را با رشک آلت مردی را می‌شناسم، مردانی را سراغ دارم که رشک رحم دارند»

او با تأکید بر اینکه کار وی گسترش کار فروید است، حرفه‌ی خود را آغاز کرد. او نوشت «من نمی‌خواهیم مکتب جدیدی را ایجاد کنم، بلکه قصد دارم از پایه‌هایی که فروید آن‌ها را چیده است برای پیشرفت بیشتر استفاده کنم (نامه‌ی نقل شده در کوئین، 1987، ص 318). زمانی که هورنای نظریه‌ی خود را کامل کرد، انتقادهای او از فروید آنچنان گسترده بودند که در واقع مکتب جدیدی را بنا نهاده بود، رویکرد جدیدی به روان‌کاوی که وجه اشتراک چندانی با دیدگاه‌های فروید نداشت.

نظریه‌ی هورنای تحت تأثیر جنسیت و تجربه‌های شخصی او به علاوه‌ی نیروهای اجتماعی و فرهنگی قرار داشت که با نیروهایی که بر فروید تأثیر داشتند بسیار متفاوت بود. هورنای نظریه‌ی خود را در فرهنگی تدوین کرد که از ریشه متفاوت بود، یعنی فرهنگ آمریکا.

هورنای دریافت که بیماران آمریکایی او به قدری با بیماران آلمانی قبلی وی هم از نظر تغییرات در اروپا نیز واقع شده بودند، اما در آمریکا به طور قابل ملاحظه‌ای برجسته‌تر بودند.

هورنای دریافت که بیماران آمریکایی او به قدری با بیماران آلمانی قبلی وی هم از نظر روان‌رنجوری‌ها و هم در شخصیت‌های بهنجارشان فرق داشتند که وی باور کرد فقط نیروهای اجتماعی مختلفی که آن‌ها در معرض آن قرار داشته‌اند می‌تواند این اختلاف را توجیه کند. وی معتقد بود که شخصیت نمی‌تواند به گونه‌ای که فروید پیشنهاد کرد به طور کامل به نیروهای زیستی وابسته باشد. اگر این طور بود ما این تفاوت‌های عمده را از فرهنگی به فرهنگ دیگر نمی‌دیدیم.

بنابراین، هورنای نیز مانند آدلر، بر روابط اجتماعی به عنوان عوامل مهم در شکل‌گیری شخصیت، تأکید بیشتری از فروید داشت، وی معتقد بود که مسایل جنسی به گونه‌ای که فروید ادعا کرد، عامل حاکم در شخصیت نیست و مفاهیم عقده‌ی ادیپ، لیبدو، و ساختار سه بخشی شخصیت او را مورد تردید قرار داد. به نظر هورنای، مردم نه به وسیله‌ی نیروهای جنسی یا پرخاشگری، بلکه به وسیله‌ی نیاز به ایمنی و محبت برانگیخته می‌شوند. ما خواهیم دید که دیدگاه او، تجربه‌ی خود او را منعکس می‌کند.

نیاز کودکی به ایمنی

هورنای در کل درباره‌ی اهمیت سال‌های اولیه‌ی کودکی در شکل‌دهی شخصیت بزرگسال با فروید موافق بود. هورنای معتقد بود که نیروهای اجتماعی در کودکی، نه نیروهای زیستی، بر رشد شخصیت تأثیر دارند.

هورنای تصور می‌کرد که نیاز ایمنی¹ بر کودکی حاکم است که منظور وی از آن، نیاز به امنیت و رهایی از ترس بو (هورنای، 1937). اینکه آیا کودک احساس امنیت و فقدان ترس را تجربه کند، در تعیین بهنجار بودن رشد شخصیت او با اهمیت است.

والدین برای تضعیف امنیت کودکشان و از این راه ایجاد خصومت، به شیوه‌های مختلفی عمل می‌کنند. این رفتارهای مربوط به والدین، مواردی از این قبیل را شامل می‌شوند: ترجیح آشکار یک فرزند بر فرزند دیگر، تنبیه غیرمنصفانه، رفتار نامتعادل، بدقولی، تمسخر، تحقیر، و منزوی کردن کودک از همسالان.

هورنای تأکید زیادی بر درماندگی کودک داشت. با این حال، برخلاف آدلر، او معتقد نبود که همه‌ی کودکان لزوماً احساس درماندگی می‌کنند، بلکه هنگامی که این احساس‌ها به وجود می‌آیند، می‌توانند به رفتار روان‌رنجور منجر شوند. احساس درماندگی کودکان به رفتار والدین آن‌ها بستگی دارد. اگر کودکان بیش از اندازه مورد حمایت قرار گیرند و در حالت وابستگی نگه داشته شوند، به درماندگی آن‌ها کمک خواهد شد. هرچه کودکان خود را درمانده‌تر احساس کنند، کمتر جرأت مخالفت یا اعتراض را نسبت به والدین دارند. این بدان معنی است که کودک، خصومت ناشی را سرکوب خواهد کرد و در واقع می‌گوید، «من مجبورم خصومت را سرکوب کنم چون به تو احتیاج دارم.» شگفت اینکه، محبت می‌تواند دلیل دیگری برای سرکوب کردن خصومت نسبت به والدین باشد.

گناه، هنوز دلیل دیگری است برای اینکه کودکان خصومت خود را سرکوب کنند. آن‌ها اغلب در مورد هرگونه خصومت یا نافرمانی احساس گناه می‌کنند. آن‌ها ممکن است به خاطر نشان دادن یا حتی در سر پروراندن خشم و غضب نسبت به والدین، احساس بی‌ارزشی، بیرحمی یا گناه کنند. هرچه کودک بیشتر احساس گناه کند، خصومت وی عمیق‌تر سرکوب خواهد شد.

این خصومت سرکوب شده، که از انواع رفتارهای والدین ناشی می‌شود، نیاز کودکی به ایمنی را تحلیل می‌برد و درحالتی که هورنای آن را اضطراب بنیادی نامید آشکار می‌شود.

¹ - safety need

اضطراب بنیادی: اساس روان رنجوری

هورنای، اضطراب بنیادی¹ را «احساس فراگیر و به تدریج فزاینده‌ی تنها و درمانده بودن در دنیای خصمانه» تعریف کرد (هورنای، 1937، ص 89). این اضطراب، پایه‌ای است که روان رنجوری‌های بعدی از آن به وجود می‌آیند و به طور جدانشدنی به احساس‌های خصومت پیوند خورده است.

به دست آوردن محبت، در نیاز روان رنجور به محبت و تأیید نشان داده می‌شود. سلطه‌پذیر بودن، نیاز روان رنجور به شریکی سلطه‌گر را شامل می‌گردد. دستیابی به قدرت به نیازهای قدرت، بهره‌کشی، اعتبار، تحسین و پیشرفت یا جاه‌طلبی مربوط می‌شود. کناره‌گیری کردن، نیاز به خودبستگی، کمال، و محدود ساختن زندگی را شامل می‌باشد. هیچ یک از نیازها به مفهوم عادی یا وسواسی شخص برای ارضا نمودن آن‌ها به عنوان تنها شیوه‌ی حل کردن اضطراب بنیادی است. ارضا نمودن این نیازها به ما کمک نمی‌کند تا احساس امنیت کنیم، بلکه فقط به تمایل ما به گریختن از ناراحتی ناشی از اضطرابمان کمک خواهد کرد. همچنین، هنگامی که ما صرفاً برای کنار آمدن با اضطراب، ارضای این نیازها را دنبال می‌کنیم، تنها به تمرکز نمودن بر یک نیاز گرایش داریم و به طور وسواسی در همه‌ی موقعیت‌ها ارضای آن را می‌جوییم.

جدول 1-5 نیازهای روان رنجور و گرایش‌های روان رنجور هورنای

محبت و تأیید	حرکت به سوی مردم (شخصیت مطیع)
شریک سلطه‌گر	حرکت به سوی مردم (شخصیت مطیع)
قدرت	حرکت بر علیه مردم (شخصیت پر خاشگر)
بهره‌کشی	حرکت بر علیه مردم (شخصیت پر خاشگر)
اعتبار	حرکت بر علیه مردم (شخصیت پر خاشگر)
تحسین	حرکت بر علیه مردم (شخصیت پر خاشگر)
پیشرفت	حرکت بر علیه مردم (شخصیت پر خاشگر)
خودبستگی	حرکت به دور از مردم (شخصیت جدا)
کمال	حرکت به دور از مردم (شخصیت جدا)
محدود ساختن زندگی	حرکت به دور از مردم (شخصیت جدا)

گرایش‌های روان رنجور

گرایش‌های روان رنجور عبارتند از: (1) حرکت به سوی مردم (شخصیت مطیع)، (2) حرکت بر علیه مردم (شخصیت پر خاشگر)، و (3) حرکت به دور از مردم (شخصیت جدا).

¹ - basic anxiety

شخصیت مطیع (وابسته)

شخصیت مطیع¹، نگرش‌ها و رفتارهایی را نشان می‌دهد که بیانگر تمایل حرکت به سوی مردم است. نیاز شدید و مداوم به محبت و تأیید، میل به اینکه دوستشان بدارند، آن‌ها را بخواهند و از آن‌ها حفاظت کنند. شخصیت‌های مطیع این نیازها را نسبت به همه نشان می‌دهند، اگرچه آن‌ها معمولاً به یک شخص سلطه‌گر، نظیر یک دوست یا همسر نیاز دارند که زندگی آن‌ها را سرپرستی نموده و آن‌ها را محافظت و راهنمایی کند.

شخصیت‌های مطیع برای رسیدن به هدف‌هایشان، دیگران، مخصوصاً والدین را دستکاری می‌کنند. آن‌ها اغلب به گونه‌ای رفتار می‌کنند که دیگران آن‌ها را جالب یا دلنشین می‌یابند. برای مثال، آن‌ها ممکن است به طور غیر عادی با ملاحظه، سپاسگذار، پذیرا، همدرد و حساس نسبت به نیازهای دیگران به نظر برسند. افراد مطیع، دوست دارند طبق آرمان‌ها و انتظارات دیگران رفتار کنند و آن‌ها به صورتی عمل می‌کنند که دیگران آن‌ها را فداکارانه و سخاوتمندانه می‌دانند.

شخصیت‌های مطیع، آشتی‌جو هستند و امیال شخصی خود را تابع امیال دیگران می‌کنند. آن‌ها مایل به پذیرفتن تقصیر و تسلیم شدن به دیگران هستند، هرگز جسور، انتقادی، یا پرتوقع نیستند. آن‌ها هرکاری را که موقعیت بطلبد، به صورتی که آن‌ها را تعبیر می‌کنند، برای به دست آوردن محبت، تأیید و عشق، انجام می‌دهند. نگرش آن‌ها نسبت به خودشان، همواره نگرش درماندگی و ضعف است. هورنای اظهار داشت که افراد مطیع می‌گویند، «من به من نگاه کن. چنان ضعیف و درمانده‌ام که باید از من دفاع کنی و مرا دوست بداری.» در نتیجه، آن‌ها دیگران را برتر می‌دانند، و حتی در موقعیت‌هایی که به ویژه با کفایت هستند، خود را حقیر می‌شمرند. از آنجائی که امنیت شخصیت‌های مطیع به نگرش‌ها و رفتار دیگران نسبت به آن‌ها بستگی دارد، بیش از اندازه وابسته می‌شوند و به تأیید و اطمینان آفرینی دائمی نیاز دارند. هر نوع نشانه‌ی طرد، چه واقعی باشد، یا خیالی، برای آن‌ها وحشتناک است و به افزایش تلاش برای به دست آوردن مجدد محبت از شخصی که معتقدند آن‌ها را طرد کرده است منجر می‌شود.

منبع این رفتارها، خصومت سرکوب شده‌ی شخص است. هورنای دریافت که افراد مطیع، احساس‌های عمیق نافرمانی و انتقامجویی را سرکوب کرده‌اند. برعکس آن‌چه که رفتارها و نگرش‌های آن‌ها نشان می‌دهند، میل به کنترل، بهره‌کشی و دستکاری دیگران دارند. چون تکانه‌های خصمانه‌ی شخصیت‌های مطیع باید سرکوب شود، آن‌ها چاپلوس و حاضر به خدمت می‌شوند و همیشه سعی دارند دیگران را راضی کنند و چیزی برای خودشان نخواهند.

¹ - neurotic Trends

شخصیت پرخاشگر (بدخلق، سلطه گر)

شخصیت‌های پرخاشگر¹، بر علیه مردم حرکت می‌کنند. در دنیای آن‌ها همه متخاصم هستند؛ فقط شایسته‌ترین و حيله‌گرتري افراد زنده می‌مانند. زندگی جنگلی است که در آن، برتری، قدرت، و درنده‌خویی مزیت‌های بسیار مهم هستند. اگرچه انگیزش شخصیت‌های پرخاشگر همانند انگیزش تیپ مطیع است ولی آن‌ها برای کاهش دادن اضطراب بنیادی، هرگز ترس از طرد را نشان نمی‌دهند. آن‌ها به شیوه‌ی خشن و آمرانه، بدون توجه به دیگران عمل می‌کنند. آن‌ها برای به دست آوردن کنترل و برتری که بسیار برای زندگی‌شان حیاتی است، باید همواره در سطح بالا عمل کنند. آن‌ها به وسیله‌ی ممتاز بودن و به دست آوردن شهرت، از اینکه دیگران برتری آن‌ها را تأیید می‌کنند ارضاء می‌شوند. از آنجائی که شخصیت‌های پرخاشگر برای پیش افتادن از دیگران برانگیخته می‌شوند، درباره‌ی هر کسی بر حسب استفاده‌ای که از رابطه با آن‌ها می‌برند قضاوت می‌کنند. آن‌ها برای خشنود کردن دیگران تلاش نمی‌کنند، بلکه جر و بحث می‌کنند، انتقاد می‌کنند، پافشاری می‌کنند و هر کاری که برای به دست آوردن و حفظ کردن برتری و قدرت لازم باشد، انجام می‌دهند.

آن‌ها برای اینکه بهترین باشند، سخت خود را تحریک می‌کنند؛ بنابراین، ممکن است آن‌ها در مشاغل خود بسیار موفق باشند، اگرچه خود کار ارضای درونی را برای آن‌ها تأمین نمی‌کند. همانند هر چیز دیگر در زندگی، کار وسیله‌ای برای هدف است نه اینکه خودش هدف باشد.

شخصیت‌های پرخاشگر ممکن است از توانایی‌های خود مطمئن به نظر برسند و در نشان دادن و دفاع کردن از خودشان بی‌پروا باشند. با این حال، آن‌ها نیز مانند شخصیت‌های مطیع، به وسیله‌ی ناامنی، اضطراب و خصومت برانگیخته می‌شوند.

شخصیت جدا (خجالتی)

افرادی که به عنوان شخصیت‌های جدا² توصیف شده‌اند، برای حرکت به دوری کردن از مردم و حفظ فاصله‌ی عاطفی برانگیخته می‌شوند. آن‌ها نباید دوست بدارند، متنفر شوند، یا با دیگران همکاری کنند یا به هر شکل درگیر شوند. آن‌ها برای به دست آوردن این جدایی کامل، می‌کوشند تا خود بسنده شوند. اگر قرار باشد که آن‌ها به صورت شخصیت‌های جدا عمل کنند، آن باید به امکانات خودشان متکی باشند که در این صورت باید کاملاً رشد یافته باشد.

¹ - aggressive personalities

² - deached personality

شخصیت‌های جدا میل نسبتاً زیادی به تنهایی دارند. آن‌ها نیاز دارند که تا حد امکان بیشتر اوقات را در تنهایی بگذرانند و حتی سهمیم شدن در تجربه‌ای مثل گوش دادن به موسیقی آن‌ها را آشفته می‌کند. نیاز آن‌ها به استقلال و عدم وابستگی، آن‌ها را نسبت به هر گونه تلاش جهت تأثیرگذاری، تحت فشار قرار دادن و متعهد کردن آن‌ها، حساس می‌سازد. شخصیت‌های جدا باید از هر گونه قید و بند، از جمله جدول زمانی، برنامه‌های زمان‌بندی شده، تعهدات طولانی مدت نظیر ازدواج یا رهن و گاهی اوقات حتی فشار یک کمر بند یا کراوات، اجتناب کنند.

آن‌ها نیاز دارند که احساس برتری کنند، اما نه به صورت شخصیت‌های پرخاشگر. چون افراد واجد نمی‌توانند به طور فعال برای برتری با دیگران رقابت کنند، که معنی آن درگیر شدن با دیگران است، معتقدند که عظمت آن‌ها باید بدون اینکه خودشان برای آن تلاش کنند، به طور خودکار شناخته شود. یکی از جلوه‌های این حس برتری، این احساس است که فرد بی‌نظیر است، که فرد از هر کس دیگری مجزاست و با او فرق می‌کند.

شخصیت‌های جدا، جلوی تمام احساس‌های خود نسبت به دیگران، مخصوصاً عشق و نفرت را می‌گیرد یا آن‌ها را انکار می‌کنند. شخصیت مطیع هورنای، شبیه‌ی تیپ گیرنده‌ی آدلر است، شخصیت پرخاشگر، مانند تیپ سلطه‌گر یا حاکم است و شخصیت جدا به تیپ اجتناب کننده شباهت دارد.

هورنای متوجه شد که در شخص روان‌رنجور، یکی از این سه گرایش غالب است و دو گرایش دیگر با شدت کمتری وجود دارند. در نظام هورنای، تعارض¹ به صورت ناسازگاری بنیادی سه گرایش روان‌رنجور تعریف شده است، این تعارض، هسته‌ی روان‌رنجوری است تعارض در افرادی روان‌رنجور، بسیار شدیدتر است.

در شخصی که روان‌رنجور نیست، در صورتیکه شرایط ایجاب کند، هر سه گرایش می‌توانند ابراز شوند. یک فرد شاید گاهی اوقات پرخاشگر، بعضی وقت‌ها مطیع و زمانی جدا باشد. این گرایش‌ها، مانع‌الجمع یا نامتداخل نیستند و می‌توانند به صورت هماهنگ در شخصیت آمیخته شوند. شخص بهنجار در رفتارها و نگرش‌های خود انعطاف‌پذیر است و می‌تواند باموقعیت‌های متغیر، سازگار شود.

مهمترین مکانیزم‌های دفاعی هورنای:

1- انکار

2- خود را محق دانستن

3- تردید داشتن

4- ناباروری

¹ - conflict

5- برون پنداری

خودانگاره‌ی آرمانی

در اشخاص بهنجار، خود انگاره بر اساس ارزیابی واقع‌بینانه از توانائی‌ها، استعدادها، ضعف‌ها، هدف‌ها، و روابط با دیگران قرار دارد. این انگاره، برای شخصیت ما حس اتحاد و یکپارچگی و چارچوبی را که در داخل آن با خودمان و دیگران برخورد کنیم تأمین می‌کند.

اشخاص روان‌رنجور، که تعارض بین شیوه‌های ناسازگار رفتار را تجربه می‌کنند، شخصیتی دارند که ویژگی آن عدم اتحاد و ناهماهنگی است. آن‌ها با همان هدف افراد بهنجار، خودانگاره‌ی آرمانی¹ را می‌سازند: برای اینکه شخصیت را یکپارچه کنند. اما تلاش آن‌ها محکوم به شکست است، زیرا خودانگاره‌ی آن‌ها بر پایه‌ی ارزیابی واقع‌بینانه از قوت‌ها و ضعف‌های شخصی قرار ندارد. بلکه این خودانگاره بر اساس خیالی باطل، یعنی آرمان دست‌نیافتنی کمال مطلق قرار دارد.

اشخاص روان‌رنجور، در تلاش برای تحقق بخشیدن به این آرمان دست‌نیافتنی، به آنچه هورنای آن را استبداد بایدها² نامید می‌پردازند. آن‌ها به خودشان می‌گویند که باید بهترین یا عالی‌ترین دانش‌آموز، همسر، والد، دلباخته، کارمند، دوست، یا کودک باشند. از آنجائی که آن‌ها خود انگاره‌ی واقعی‌شان را بسیار نامطلوب می‌دانند، معتقدند که باید طبق خودانگاره‌ی توهمی، آرمانی‌شان عمل کنند که در آن خود را در چهره‌ی بسیار مثبتی مثلاً، شریف، روراست، سخاوتمند، با ملاحظه، و شجاع می‌بینند. آن‌ها در انجام این کار، خود واقعی‌شان را انکار می‌کنند و می‌کوشند به آنچه فکر می‌کنند که باید باشند تبدیل شوند؛ یعنی، چیزی که نیاز دارند با خودانگاره‌ی آرمانی آن‌ها جور باشد.

این خودانگاره واقع‌بینانه، هدف است، چیزی است که برای آن تلاش می‌شود و به معنی واقعی کلمه، شخص را منعکس می‌سازد و او را هدایت می‌کند. در مقابل، خود انگاره‌ی روان‌رنجور، ایستا، راکد و انعطاف‌ناپذیر است. این نوع خودانگاره، هدف نیست بلکه عقیده‌ای ثابت است، مشوقی برای رشد نیست، بلکه مانعی است که توقع پیروی خشک را از ممنوعیت‌هایش دارد.

خودانگاره‌ی روان‌رنجور، جانشین نامناسبی برای حس ارزش شخصی مبتنی بر واقعیت است. فرد روان‌رنجور به خاطر عدم امنیت و اضطراب، اعتماد به نفس کمی دارد و خودانگاره‌ی آرمانی امکان اصلاح این کمبودها را نمی‌دهد. خودانگاره‌ی آرمانی فقط حس ارزش واهی را تأمین نموده و فرد روان‌رنجور را از خود واقعی‌گریزان و با آن بیگانه

¹ - idealized self- image

² - tyranny of shoulds

می‌کند. خودانگاره‌ی آرمانی به جای اینکه مشکل را حل کند، حس فزاینده‌ی بیهودگی را افزایش می‌دهد. جزیی‌ترین شکاف در خودانگاره‌ی آرمانی روان‌رنجور، احساس کاذب برتری و امنیت را که کل این عمارت برای تأمین آن ساخته شده، تهدید می‌کند و برای خراب کردن آن تلاش کمی لازم است. هورنای پیشنهاد کرد که خودانگاره‌ی روان‌رنجور، به خانه‌ای می‌ماند که با دینامیت پر شده است.

یکی از راه‌هایی که روان‌رنجورها می‌کوشند تا از خود در برابر تعارض‌های درونی ایجاد شده توسط تضاد بین خودانگاره‌ی آرمانی و واقعی دفاع کنند، منعکس کردن این تعارض‌ها به دنیای بیرونی است، فرایندی که هورنای آن را برونی کردن¹ نامید. این فرایند شاید به طور موقتی اضطراب ایجاد شده توسط تعارض را کاهش دهد، اما کاری برای کاستن از شکاف موجود بین خود انگاره‌ی آرمانی و واقعیت انجام نخواهد داد.

برونی کردن شامل گرایش به تجربه کردن تعارض‌ها به صورتی است که گویی آن‌ها بیرون از شخص رخ می‌دهند. این فرایند همچنین شامل توصیف نیروهای بیرونی به عنوان منبع تعارض‌هاست.

روان‌شناسی زنانه

هورنای مخصوصاً از عقیده‌ی رشک آلت مردی فروید انتقاد کرد و معتقد بود که این نظر از شواهد ناکافی به دست آمده است.

رشک رحم

هورنای با این ادعا که مردان به خاطر استعداد زنان برای مادری به آن‌ها حسادت می‌کنند با عقاید فروید به مقابله پرداخت. موضع وی درباره‌ی این موضوع بر پایه‌ی تجربه‌ی خودش قرار داشت.

هورنای خاطر نشان ساخت که مردان در آفریدن زندگی جدید نقش چنان کوچکی را ایفا می‌کنند که باید رشک رحم خود را ولایت دهند و به وسیله‌ی جستجو کردن پیشرفت در کار خود آن را جبران مفرط کنند. رشک رحم و آزرده‌گی همراه با آن، به صورت ناهشیار در رفتارهایی آشکار می‌شوند که برای حقیر شمردن و دست کم گرفتن زنان ترتیب داده شده‌اند تا مقام حقیرتر خود را تقویت کنند. مردان با انکار کردن حقوق برابر زنان، به حداقل رساندن فرصت‌های شرکت آن‌ها در جامعه، و کوچک شمردن تلاش‌های آن‌ها برای پیشرفت، برتری به اصطلاح طبیعی خود را حفظ می‌کنند. زیربنای این گونه رفتار نمونه‌ی مردانه، احساس حقارتی است که از رشک رحم آن‌ها ناشی می‌شود.

هورنای انکار نکرد که بسیاری از زنان خود را حقیرتر از مردان می‌دانند. آنچه را که وی مورد سؤال قرار داد ادعای فروید

¹ - externalization

درباره‌ی پایه‌ی زیستی این احساس‌ها بود.

فرار از زنانگی

در نتیجه‌ی این احساس‌های حقارت، ممکن است زن‌ها ترجیح دهند که زنانگی خود را انکار کنند و به صورت ناهشیار آرزو داشته باشند که مرد می‌بودند. هورنای این حالت را فرار از زنانگی نامید، حالتی که می‌تواند به بازداری‌های جنسی منجر شود (هورنای، 1926). بخشی از ترس جنسی که با این حالت همراه است از خیالپردازی‌های کودکانه‌ی درباره‌ی تفاوت اندازه‌ی آلت مردی بزرگسال و مهبل کودک دختر ناشی می‌شود. این خیالپردازی‌ها بر آسیب مهبل و درد ناشی از نفوذ اجباری تمرکز دارند. این حالت بین میل ناهشیار برای داشتن بچه و ترس از آمیزش جنسی، تعارض ایجاد می‌کند. اگر این تعارض به اندازه‌ی کافی نیرومند باشد، می‌تواند به آشفتگی‌های هیجانی بیانجامد که خود را در روابط با مردان نشان می‌دهد. این زنان به مردان اعتماد ندارند و از آن‌ها بیزارند و پیشروی‌های جنسی آن‌ها را رد می‌کنند.

عقده‌ی ادیپ

هورنای درباره‌ی ماهیت عقده‌ی ادیپ نیز فروید مخالف بود. او وجود تعارض‌ها بین کودکان و والدین را انکار نکرد، اما باور نداشت که آن‌ها منشأ جنسی داشته باشند. او در جنسی‌زدایی¹ کردن عقده‌ی ادیپ، موقعیت را به صورت تعارض بین وابستگی فرد به والدین و خصومت نسبت به آن‌ها تعبیر کرد.

تبیین هورنای برای احساس‌های ادیبی در تعارض‌های روان‌رنجور که از تعامل‌های والد کودک به وجود می‌آید قرار دارد. این احساس‌ها بر اساس مسایل جنسی یا نیروهای زیستی دیگر قرار ندارند، و نه اینکه آن‌ها همگانی هستند. آن‌ها فقط زمانی ایجاد می‌شوند که والدین در جهت تضعیف امنیت کودکشان عمل کنند.

تصور هورنای از ماهیت انسان

همانند آلفرد آدلر، تصور هورنای از ماهیت انسان خوشبینانه‌تر از تصور فروید بود. یک دلیل برای خوشبینی او این بود که ما توسط نیروهای زیستی، محکوم به تعارض، اضطراب، روان‌رنجوری، و عمومیت در شخصیت نیستیم. از نظر هورنای، هر شخصی بی‌ظنیر است. رفتار روان‌رنجور، هنگامی که رخ می‌دهد، که از نیروهای اجتماعی در کودکی ناشی می‌شود. روابط والد-کودک، نیاز کودک به ایمنی را برآورده می‌سازد و یا آن را ناکام می‌کند. اگر این نیاز ناکام شده باشد، پیامد آن رفتار روان‌رنجور است. اگر کودکان، با محبت، پذیرش و اعتماد پرورش یافته باشند، از روان‌رنجوری‌ها و تعارض‌ها

¹ - de- sexing

می‌توانند اجتناب کنند.

هر یک از ما توان فطری برای خودشکوفایی را داریم و این هدف نهایی و ضروری در زندگی است. توانایی‌ها و استعدادهای درونی ما به صورت اجتناب‌ناپذیر و طبیعی شکوفا می‌شوند، مثل میوه‌ی بلوط که از درخت بلوط می‌روید. تنها چیزی که می‌تواند رشد ما را مسدود کند، جلوگیری از نیاز ما به امنیت در کودکی است.

هورنای همچنین معتقد بود که ما استعداد آن را داریم که هشیارانه شخصیت خود را شکل داده و تغییر دهیم. از آنجائی که ماهیت انسان انعطاف‌پذیر است. به اشکال تغییرناپذیر در کودکی شکل نمی‌گیرد. هر کدام از ما استعداد رشد یافتن را داریم. بنابراین، تجربه‌های بزرگسال می‌توانند به اندازه‌ی تجربه‌های کودکی با اهمیت باشند.

هورنای آنچنان از استعداد ما برای رشد خود مطمئن بود که در کار درمانی خود و در زندگی خودش بر خودکاوی تأکید داشت. او در کتاب خود با عنوان خودکاوی (هورنای، 1942) در حمایت از توانایی ما برای کمک به حل کردن مشکلات خودمان بحث می‌کند. در مورد اراده‌ی آزاد در برابر جبرگرایی، هورنای از اولی حمایت می‌کند. ما همگی می‌توانیم زندگی خود را شکل دهیم و به خودشکوفایی برسیم.

سنجش در نظریه‌ی هورنای

روش‌هایی که هورنای برای ارزیابی کارکرد شخصیت انسان به کار برد، اساساً همان روش‌هایی بودند که فروید آن‌ها را تأیید می‌کرد، یعنی، تداعی آزاد و تحلیل رؤیا، اما با اندکی تغییر. مهمترین تفاوتی که بین روش هورنای و فروید وجود داشت، رابطه‌ی بین تحلیلگر و بیمار بود. هورنای معتقد بود که فروید نقش بسیار نفع‌آفرینی را ایفا می‌کرد و بسیار دور و روشنفکرانه عمل می‌کرد. او پیشنهاد نمود که تحلیل باید یک اقدام مشترک قشنگ بین بیمار و درمانگر باشد. هورنای در استفاده خود از تداعی آزاد، از الگوی فروید برای کاوش ذهن ناهشیار پیروی نکرد. در عوض، هورنای بر واکنش‌های دیدنی بیمارانش نسبت به او تمرکز کرد و معتقد بود که این‌ها می‌توانند نگرش‌های بیمارانش نسبت به دیگران را بیان کنند. او این نگرش‌ها را از طریق تداعی آزاد دنبال می‌کرد. او در ابتدای جریان تحلیل به کندوکاو در خیالپردازی‌های جنسی فرضی کودکی نمی‌پرداخت، بلکه تنها پس از ارزیابی کردن نگرش‌ها، دفاع‌ها و تعارض‌های موجود، درباره‌ی سال‌های اولیه پرس و جو می‌کرد.

هورنای معتقد بود که هر نگرش یا احساسی از نگرش عمیق‌تر و از پیش موجود ناشی می‌شود که آن نیز به نوبه‌ی خود از نگرشی عمیق‌تر ناشی شده است و الی آخر. تحلیلگر از طریق تداعی آزاد، به تدریج از تجربه‌های اولیه‌ی بیمار پرده بر می‌دارد. از نظر هورنای، شخصیت شبیه «یک پیاز بود، که برای رسیدن به عمیق‌ترین هیجان اصلی، هر لایه‌ی آن باید

کنده شود

او همچنین باور داشت که تحلیل رؤیا می‌تواند خود واقعی شخص را آشکار سازد و اینکه رؤیاها، تلاش‌های حل کردن مشکلات را به شیوه‌ی سازنده و یا روان‌رنجور نشان می‌دهند. در عوض، او تأکید داشت که هر رؤیا در داخل بافت تعارض بیمار تعبیر شود. وی با تمرکز بر محتوای هیجانی رؤیاها نتیجه گرفت که «مطمئن‌ترین سر نخ به درک یک رؤیا، در احساس‌های بیمار به صورتی که او آن‌ها را در رؤیای خود می‌بیند قرار گرفته است.

پژوهش در نظریه‌ی هورنای

هورنای از روش موردپژوهی استفاده کرد. بنابراین، رویکرد، داده‌ها و تعبیرهای او در معرض همان انتقادهای وارده به کار فروید، یونگ و آدلر قرار دارد.

گرایش‌های روان‌رنجور

پژوهشگران معاصر سه گرایش روان‌رنجور هورنای را مورد مطالعه قرار داده‌اند و آن‌ها را به صورت زیر تعریف مجدد کردند: حرکت بر علیه مردم (بدخلق)، حرکت به دور از مردم (خجالتی) و حرکت به سوی مردم (وابسته). یک پرسشنامه‌ی خودسنجی به نام مقیاس نگرش بین رقابت‌طلب (HCA)¹ برای آزمودن تجربی مفهوم رقابت‌طلبی روان‌رنجور ساخته شده است (ریکمن، ثرنتون، و باتلر، 1994). این مقیاس 26 ماده‌ای، موادی را مثل «پیروزی در یک رقابت باعث می‌شود که به عنوان یک شخص احساس قدرتمندتری کنم» شامل می‌باشد. آزمودنی‌ها، این مواد را در یک پیوستار 5 امتیازی با دامنه‌ای از «هرگز در مورد من صدق نمی‌کند» تا «همیشه در مورد من صدق کند» ارزیابی می‌کنند.

بررسی‌هایی که از HCA و مقیاس‌های دیگر شخصیت استفاده می‌کنند متوجه شدند افرادی که نمرات بالایی در رقابت‌طلبی کسب کردند، در خودشیفتگی، روان‌رنجورخویی، جزمی اندیشی و بی‌اعتمادی نیز بالا بودند و در اعتماد به نفس و سلامتی روانی، پایین بودند. همچنین معلوم شد که مردان بیش رقابت‌طلب، بیش مردانه² (ماچو³) هستند، معتقدند زن‌ها هدف‌های جنسی هستند که نه سزاوار احترامند و نه ملاحظه (ریکمن، همر، کازور، و گلد، 1990). این یافته‌ها از توصیف هورنای در مورد شخصیت رقابت‌طلب روان‌رنجور حمایت می‌کنند.

¹ - Hypercompetitive Attitude Scale

² - hypermasculine

³ - macho نشان دادن غرور پرخاشگرانه به خاطر مرد بودن

فصل ششم: اریک فروم

اریک فروم¹ نیز مانند آلفرد آدلر و کارن هورنای معتقد بود که ما به صورت بی‌چون و چرا آن طوری که فروید در نظر داشت به وسیله‌ی نیروهای زیستی غریزی شکل نمی‌گیریم. فروم در عوض پیشنهاد نمود که شخصیت تحت تأثیر نیروهای اجتماعی و فرهنگی که در داخل یک فرهنگ بر فرد اثر می‌گذارند و همین‌طور نیروهای عمومی که در طول تاریخ بر انسان اثر گذاشته‌اند قرار دارد.

تأکید فروم بر عوامل اجتماعی تعیین‌کننده‌ی شخصیت، از آدلر و هورنای گسترده‌تر است.

اریک فروم معتقد بود که ما می‌توانیم ریشه‌های تنهایی، انزوا و بی‌معنایی انسان را در رویدادهای تاریخی بیابیم. فروم باور داشت، تعارض‌های شخصی که دچار آن‌ها هستیم، از انواع جامعه‌هایی ناشی می‌شوند که خود ما آن‌ها را ساخته‌ایم. با این حال، محکوم به رنج بردن نیستیم. فروم درباره‌ی توانایی ما در ایجاد منش‌مان و حل کردن مشکلاتمان، خوشبین بود، مشکلاتی که ما به عنوان یک جامعه به وجود آورده‌ایم. ما به صورت انفعالی تسلیم نیروهای اجتماعی به عنوان عوامل تعیین‌کننده‌ی شخصیت یا جامعه نمی‌شویم.

آزادی در برابر امنیت: تعارض بنیادی انسان

عنوان اولین کتاب فروم، گریز از آزادی (1941)، دیدگاه او به شرایط انسان را نشان می‌دهد: در تاریخ تمدن غرب، مردم با به دست آوردن آزادی بیشتر، احساس تنهایی، بی‌معنایی و بیگانگی بیشتری کرده‌اند. برعکس، هرچه مردم آزادی کمتری داشته‌اند، احساس‌های تعلق و امنیت آن‌ها بیشتر بوده است. فروم معتقد بود که مردم در قرن بیستم، از هر دوران دیگری آزادی بیشتری دارند، خود را تنهاتر، بیگانه‌تر و بی‌معناتر از مردم قرون گذشته احساس می‌کنند.

مکانیزم‌های دفاعی برای باز یافتن امنیت

فروم برای گریختن از جنبه‌های منفی آزادی و باز یافتن امنیت از دست رفته‌ی ما، سه مکانیزم دفاعی را معرفی کرد: قدرت‌طلبی، ویرانگری، و همنوایی بی‌اراده. قدرت‌طلبی² در تلاش‌های آزارطلبانه³ یا آزارگرانه⁴ آشکار می‌شود. افرادی که به عنوان آزارطلب توصیف می‌شوند، حقیر و نابسند هستند. آن‌ها ممکن است از این احساس‌ها شاکی باشند و اعلام

¹ - Erick Fromm

² - authoritarianism

³ - masochistic

⁴ - sadistic

کنند که دوست دارند از شر آن‌ها خلاص شوند اما در عین حال نیاز شدیدی به وابستگی به شخص دیگر یا گروه دارند. آن‌ها مشتاقانه به کنترل دیگران یا نیروهای اجتماعی تن در می‌دهند و به شیوه‌ای ضعیف و درمانده رفتار می‌کنند. آن‌ها به وسیله‌ی این اعمال، امنیت را به دست می‌آورند، زیرا تسلیم شدن احساس تنهایی آن‌ها را کاهش می‌دهد. اشخاص قدرت‌طلبی که به عنوان آزارگر توصیف می‌شوند، می‌کوشند تا دیگران را کنترل کنند. آن‌ها ممکن است دیگران را به خود وابسته کنند و از این راه به کنترل دست یابند. آن‌ها با گرفتن یا به کار بردن هرچیز مطلوب‌تری که دیگران دارند، چه کالاهای مادی باشد یا ویژگی‌های عقلانی و عاطفی، آن‌ها را استثمار می‌کنند. یا ممکن است آن‌ها دوست داشته باشند رنج کشیدن دیگران را ببینند و علت آن رنج باشند. اگرچه این رنج ممکن است درد جسمانی را شامل شود، اما بیشتر اوقات رنج عاطفی مثل خجالت یا تحقیر است.

مکانیزم گریز قدرت طلب، برخی از اشکال تعامل مداوم با یک شیء یا شخص را شامل می‌شود. در مقابل، هدف ویرانگری¹، از بین بردن آن شیء یا شخص است. شخص ویرانگر در واقع می‌گوید، من می‌توانم از احساس ناتوانی‌ام در مقایسه با دنیای اطرافم، با نابود ساختن آن بگریزم. مطمئناً اگر بتوانم آن را نابود کنم، تنها و منزوی می‌مانم، اما انزوای من انزوایی باشکوه است، به طوری که قدرت کوبنده‌ی اشیایی که در اطراف من هستند نمی‌تواند مرا از پا درآورد. (فروم، 1941، ص 179).

فروم شواهد ویرانگری را در همه‌ی جوامع می‌دید. او معتقد بود که بسیاری از ویژگی‌های انسان، از جمله عشق، وظیفه‌شناسی، وجدان و وطن‌پرستی به عنوان توجیهی برای ویرانگری به کار می‌روند.

مکانیزم گریزی که فروم اهمیت اجتماعی زیادی را برای آن قائل بود، همنوایی بی‌اراده² است. از طریق این مکانیزم، با تلاشی که انجام می‌دهیم تا دقیقاً مثل دیگران شویم، با پیروی کردن از مقررات اجتماعی که بر رفتار حاکم است، تنهایی و انزوای خود را کمتر می‌کنیم. فروم، همنوایی بی‌اراده را با رنگ حفاظتی حیوانات مقایسه کرد، حیوانات به وسیله‌ی نامتمایز شدن از محیط اطرافشان از خود محافظت می‌کنند. همنوا شدن کامل انسان‌ها نیز به همین منظور صورت می‌گیرد.

افرادی که از این 3 مکانیزم روانی استفاده می‌کنند امنیت و احساس تعلقی را که شدیداً به آن نیاز دارند به طور موقت به دست می‌آورند، اما این کار به قیمت از دست دادن خود (self) آن‌ها تمام می‌شود. مردمی که به طور کامل همنوا می‌شوند، شخصیت خود را فدا می‌کنند؛ به طوری که فروم گفت، دیگر «من» جدا از «آن‌ها» وجود ندارد. شخص همنوا

¹ - destructiveness

² - automaton conformity

یا همرنگ، بخشی از «آنها» می‌شود و خود کاذب، جای خود واقعی را می‌گیرد.

این از دست دادن خود، شخص را در ناامنی و تردید رها می‌کند. فردی که دیگر هویت یا شخصیت جداگانه‌ای ندارد، در پاسخ به آنچه دیگران انتظار دارند یا می‌خواهند، به طور بازتابی و خودکار، مانند یک آدم ماشینی عمل می‌کند. این هویت جدید، هویتی که کاذب است، تنها از طریق همنوایی مستمر می‌تواند حفظ شود؛ هیچ آرامشی نمی‌تواند وجود داشته باشد. اگر شخص بخواهد کاری برخلاف هنجارها و ارزش‌های جامعه انجام دهد، تأیید، وجهه و امنیت از دست خواهند رفت.

سه مکانیزم وابستگی میان فردی

فروم سه مکانیزم وابستگی میان فردی را معرفی کرد: وابستگی همزیستی¹، کناره‌گیری- ویرانگری² و عشق.

در وابستگی همزیستی، کودکان هرگز به استقلال نمی‌رسند، بلکه به وسیله‌ی بخشی از شخص دیگر شدن، توسط «بلعیدن» و یا بلعیده شدن توسط آن شخص، از تنهایی و ناامنی خود می‌گریزند. رفتار آزارطلبانه از بلعیده شدن ناشی می‌شود؛ کودک به والدین وابسته می‌ماند و خود (self) را رد می‌کند. آزارگری از بلعیدن ناشی می‌گردد؛ والدین با تن در دادن به خواست کودک، قدرت را به او تسلیم می‌کنند. کودک با دستکاری کردن والدین و بهره‌کشی از آنها، امنیت خود را باز می‌یابد. در هر دو صورت، رابطه، رابطه‌ای نزدیک و صمیمی است؛ کودک برای امنیت خود به والدین محتاج است.

ویژگی تعامل کناره‌گیری- ویرانگری، فاصله و جدایی از دیگران است. فروم گفت، کناره‌گیری و ویرانگری، شکل‌های نافع و فعال یک نوع رابطه‌ی والد- کودک هستند. اینکه رفتار کودک کدام شکل را بگیرد، به رفتار والدین بستگی دارد. برای مثال، والدینی که ویرانگرانه عمل می‌کنند و می‌کوشند تا کودکشان را مطیع ساخته یا او را به انقیاد درآورند، باعث می‌شوند که کودک کناره‌گیری کند.

عشق، مطلوب‌ترین شکل تعامل والد- کودک است. در این مورد، والدین با احترام گذاشتن و ایجاد توازن بین امنیت و مسئولیت، بیشترین فرصت را برای رشد مثبت شخصیت کودک فراهم می‌آورد. در نتیجه، کودک نیاز کمی را به گریختن از آزادی فزاینده احساس می‌کند و می‌تواند خود و دیگران را دوست داشته باشد.

فروم با فروید موافق بود که پنج سال اول زندگی با اهمیت است، اما فروم باور نداشت که شخصیت در 5 سالگی تثبیت می‌شود. در عوض، او اظهار داشت که رویدادهای بعدی نیز می‌توانند بر شخصیت اثر بگذارند. او با فروید موافق بود که

¹ - symbiotic relatedness

² - withdrawal-destructiveness

خانواده به عنوان نماینده‌ی جامعه با کودک برخورد می‌کند؛ از طریق تعامل‌های خانوادگی است که کودک منش و شیوه‌های مناسب سازگار شدن با جامعه را فرا می‌گیرد.

نیازهای روان‌شناختی فروم

نیاز	ویژگی‌ها
وابستگی	نیاز به برقراری روابط با دیگران و دلواپس بودن در مورد سلامتی آن‌ها
تعالی	نیاز به درگیر بودن در فعالیت‌های خلاق که تخیل و عقل را به کار می‌گیرد.
ریشه‌دار بودن	نیاز به خویشاوندی و نزدیکی با خانواده، گروه یا جامعه
هویت	نیاز به پرورش دادن ویژگی‌ها و توانایی‌های منحصر به فرد
چارچوب درک وضعیت	نیاز به ایجاد دیدگاهی باثبات که تجربیاتمان را درون آن سازمان دهیم و هدف با معنایی بجوئیم که خود را به آن متعهد سازیم.
برانگیختگی و تحریک	نیاز به تحریک کردن محیط به طوری که بتوانیم اوج هوشیاری و انرژی خود را برای کنار آمدن با درخواست‌های زندگی روزمره حفظ کنیم.

تعریف نیاز به وابستگی

نیاز به وابستگی¹ از گسیخته شدن پیوندهای اولیه‌ی ما با طبیعت ناشی می‌شود. به خاطر خاصیتی که نیروهای عقل و تخیل ما دارند، از جدایی خود از طبیعت، از ناتوانی نسبی‌مان، و از مطلق بودن تولد و مرگ آگاهییم، چون رابطه‌ی غریزی خود با طبیعت را از دست داده‌ایم، باید برای ایجاد رابطه‌ی جدید با دیگران، عقلمان را به کار گیریم. بهترین راه برای دستیابی به این رابطه از طریق عشق بار آور است که شامل غمخواری، مسئولیت، احترام و دانش است. با عشق ورزیدن، به رشد و شادی دیگران علاقه‌مند می‌شویم. به نیازها و احترام آن‌ها پاسخ می‌دهیم و آن‌ها را به گونه‌ای که واقعاً هستند می‌شناسیم.

عشق بار آور می‌تواند به سوی فردی از جنس موافق (که فروم آن را عشق برادرانه یا عشق خواهرانه نامید)، به سوی فردی از جنس مخالف (عشق شهوانی) یا به سوی فرزند (عشق مربوط به والدین) هدایت شود. علاقه و توجه‌ی نهایی فرد در هر سه شکل این عشق‌ها، به رشد و نمو خود شخص دیگر است.

ناتوانی در ارضای نیاز به وابستگی، به خودشیفتگی² می‌انجامد. افراد خودشیفته نمی‌توانند دنیا را در شرایط عینی درک کنند، تنها واقعیت برای آن‌ها، دنیای ذهنی افکار، احساس‌ها و نیازهای خود آن‌ها است. از آنجائی که آن‌ها صرفاً بر خودشان تمرکز دارند، نمی‌توانند با دیگران رابطه برقرار نموده یا با دنیای خارج کنار بیایند.

¹ - need for relatedness

² - narcissism

تعالی¹ به نیاز فراتر رفتن از حالت نافع‌ال حیوانی گفته می‌شود، حالتی که به خاطر توانایی عقل و تخیل‌مان نمی‌توانیم با آن ارضاء شویم. ما نیازمند آن هستیم که افرادی خلاق و بارآور شویم. در قانون آفرینش، چه آفریدن زندگی باشد (مثل بزرگ‌کردن کودکان) یا آفریدن اشیای مادی، هنر یا اندیشه‌ها، از حالت حیوانی فراتر رفته و به حالت آزادی و هدفمند وارد می‌شویم. اگر جلوی نیاز خلاق فرد گرفته شود، ویرانگر خواهد شد؛ این تنها راه به خلاقیت است. ویرانگری و خلاقیت، گرایش‌هایی فطری هستند که نیاز به تعالی را برآورده می‌کنند. البته، خلاقیت گرایش غالب است.

نیاز به ریشه‌دار بودن² نیز حاصل از دست دادن پیوندهای اولیه‌ی ما با طبیعت است. چون تنها و جدا مانده‌ایم، باید ریشه‌های جدیدی در روابطمان با دیگران ایجاد کنیم تا جای ریشه‌های قبلی در طبیعت را بگیرد. احساس‌های خویشاوندی، ارضاء‌کننده‌ترین ریشه‌هایی هستند که می‌توانیم آن‌ها را پرورش دهیم. جزئی‌ترین شیوه‌ای که دستیابی به ریشه‌دار بودن را برآورده می‌سازد، حفظ کردن پیوندهای کودکی با مادر، به وسیله‌ی چسبیدن به امنیت کودکی است. این گونه پیوندها می‌توانند به فراتر از رابطه‌ی والد-کودک تعمیم یابند و جامعه و ملت را در بر گیرند. فروم نوشت «ملی‌گرایی شکل زنا با محارم ماست» (1955، ص 58). ملی‌گرایی، احساس اتحاد ما را به یک گروه خاص محدود می‌کند و از این رو ما را از بشریت در کل، جدا می‌سازد.

فروم همچنین پیشنهاد کرد که مردم به عنوان افرادی بی‌نظیر، به احساس هویت³ نیاز دارند. چندین راه برای برآوردن این نیاز وجود دارد. شخص می‌تواند استعدادها و توانائی‌های بی‌همتای خود را پرورش دهد یا اینکه می‌تواند به یک گروه، مثلاً، یک فرقه‌ی مذهبی، اتحادیه یا ملت، گاهی اوقات تا حد هم‌نواپی، وابسته شود. فروم خاطرنشان ساخت که هم‌نواپی، شیوه‌ی ناسالمی برای ارضای نیاز به هویت است، زیرا هویت شخص از آن به بعد، تنها با ارجاع به ویژگی‌های گروه توصیف می‌شود و نه ویژگی‌های خود (self). بنابراین خود، خودی عاریه‌ای می‌شود و نه خود واقعی.

نیاز به چارچوب درک وضعیت⁴ و هدفی برای ایثار، از نیروی عقل و تخیل ما ناشی می‌شود که به چارچوبی برای معنادار ساختن پدیده‌های دنیای بیرونی نیاز دارد. ما باید دیدگاهی باثبات و منطقی را از محیط‌مان پرورش دهیم که در قالب آن، آنچه را که در اطرافمان می‌گذرد درک کنیم. این چارچوب درک وضعیت می‌تواند بر پایه‌ی ملاحظات منطقی یا غیر

¹ - transcendence

² - transcendence

³ - identity

⁴ - need for a frame of orientation

منطقی باشد. چارچوب منطقی، ادراکی عینی از واقعیت را فراهم می‌آورد. چارچوب غیر منطقی، شامل دیدگاهی ذهنی است که سرانجام پیوند ما را با واقعیت قطع می‌کند. علاوه بر چارچوب درک وضعیت، به هدفی غایی نیاز داریم که برای آن ایثار کنیم و از طریق آن بتوانیم معنا بیابیم و احساس هدایت شدن کنیم.

نیاز به برانگیختگی¹ و تحریک به ساقی برای تحریک کردن محیط بیرونی اشاره دارد که می‌توانیم در آن با حداکثر هوشیاری و فعالیت عمل کنیم. برای اینکه مغز عملکرد بهینه‌ی خود را حفظ کند به سطح خاصی از تحریک نیاز دارد. بدون چنین برانگیختگی، ادامه دادن درگیری با زندگی روزمره را دشوار خواهیم یافت.

اینکه این نیازها روان‌شناختی با چه شیوه‌هایی ارضاء شوند به شرایط و فرصت‌های فرهنگی و اجتماعی ما بستگی دارد. بنابراین، شیوه‌ای که ما با جامعه سازگار می‌شویم و یا با آن کنار می‌آییم، عبارت است از سازشی که بین نیازها و محیط‌مان برقرار می‌کنیم. در نتیجه‌ی سازش‌مان، ساختار شخصیت، یعنی آنچه را که فروم تیپ منش نامید می‌سازیم.

تیپ‌های منش

گونه‌های خالص این تیپ‌ها نادر هستند؛ بیشتر شخصیت‌ها ترکیبی از چند تیپ هستند، ولی معمولاً یک تیپ غالب است. فروم گرایش‌های غیرخلاق، شیوه‌های ناسالم رابطه با دنیا هستند. گرایش‌های غیرخلاق در تدوین اولیه‌ی فروم عبارت‌اند از تیپ‌های منش گیرنده²، بهره‌کش³، محترک⁴، و بازاری⁵. تیپ یا گرایش خلاق، حالت ایده‌آل رشد انسان است. او بعداً چهار تیپ دیگر را معرفی کرد: مرده‌گرا⁶ (گرایش غیرخلاق)، زنده‌گرا⁷ (گرایش خلاق)، مال‌پرست⁸ (گرایش غیر خلاق) و هستی‌گرا⁹.

افراد دارای منش گیرنده، انتظار دارند هر چیزی را که می‌خواهند، مثلاً، عشق، دانش یا لذت، از منابع بیرونی و معمولاً از شخص دیگر به دست آورند. افراد این تیپ در روابط خود با دیگران، گیرنده هستند، به جای اینکه دوست بدارند محتاج

¹ - excitation

² - receptive

³ - exploitative

⁴ - hoarding

⁵ - marketing

⁶ - necrophilous

⁷ - biophilous

⁸ - having

⁹ - being

آنند که دوستشان بدارند، به جای اینکه چیزی را به وجود آورند آن را می‌گیرند. این گونه افراد، بسیار وابسته به دیگران هستند و اگر تنها رها شوند احساس می‌کنند فلج شده‌اند، آن‌ها در انجام کوچکترین کار بدون کمک دیگران احساس ناتوانی می‌کنند.

بین منش گیرنده، و تیپ شخصیت جذب دهانی فروید شباهت‌هایی وجود دارد زیرا هر دو ارضاء را در خوردن و نوشیدن می‌یابند. بنابر نظر فروم، این نوع ارضاء راه اصلی تشخیص دادن تیپ منش گیرنده است.

تیپ گیرنده به تیپ شخصیت مطیع هورنای نیز شباهت دارد، تیپی که به صورت حرکت به سوی مردم توصیف شده است. جامعه‌ای که تیپ منش گیرنده را پرورش می‌دهد، جامعه‌ای است که در آن بهره‌کشی از یک گروه توسط دیگری رایج است.

در تیپ منش بهره‌کش نیز شخص برای چیزی که می‌خواهد به سوی دیگران گرایش دارد. ولی افراد این تیپ به جای اینکه انتظار گرفتن از دیگران را داشته باشند، بازور یا با مکر و حيله از آن‌ها می‌گیرند. اگر چیزی به آن‌ها داده شود آن را بی‌ارزش می‌دانند. آن‌ها فقط آنچه را که برای دیگران باارزش است و به آن‌ها تعلق دارد می‌خواهند، چه همسر باشد یا یک شیء یا عقیده. برای این تیپ اشخاص، آنچه باید دزدیده یا تصرف شود، از آنچه آزادانه داده می‌شود باارزش‌تر است. تیپ بهره‌کش شبیه تیپ پرخاشگر دهانی فروید است. و مظهر آن دهان نیشدار است که اغلب ویژگی برجسته در این افراد است. اگر گفته شود که آن‌ها اغلب اظهارات گزنده درباره‌ی دیگران می‌کنند، بازی با کلمات نیست (فروم، 1947، ص 65). موارد گرایش بهره‌کش، افراد مستبد نظیر دسته‌های مهاجم و رهبران فاشیست هستند.

در تیپ محترک، شخص امنیت خود را از آنچه احتکار یا پس‌انداز می‌کند به دست می‌آورد. این رفتار خست‌آمیز نه تنها در مورد پول و ثروت‌های مادی، بلکه همچنین در مورد عواطف و افکار صدق می‌کند. این افراد دیوارهایی به دور خود می‌کشند و با کل آنچه روی هم انباشته کرده‌اند در میان آن می‌نشینند، از آن در برابر متجاوزان بیرونی محافظت می‌کنند و کمترین مقدار ممکن را به بیرون راه می‌دهند. ویژگی آن‌ها نظم و سواسی درباره‌ی دارایی‌ها، افکار و احساس‌هایشان است. آن‌ها همچنین با رفتارشان خود را لو می‌دهند.

در این‌جا بین تیپ شخصیت نگهدارنده‌ی مقعدی فروید و تیپ جدای هورنای (حرکت به دور از مردم) شباهت وجود دارد. فروم پیشنهاد کرد که گرایش محترک در قرن‌های هیجدهم و نوزدهم، در کشورهایی که اقتصاد طبقه‌ی متوسط پایداری داشتند که مشخصه‌ی آن اصول اخلاقی صرفه‌جویی، محافظه‌کاری و فعالیت‌های تجاری معقول پروتستان بود،

بخصوص رواج داشت.

تیپ منش بازاری، پدیده‌ی قرن بیستم است که به جوامع سرمایه‌داری، مخصوصاً ایالات متحده‌ی آمریکا مربوط می‌شود. فروم معتقد بود که در فرهنگ بازاری که مبتنی بر کالا است، موفقیت یا شکست ما بستگی دارد به اینکه تا چه اندازه‌ای خود را خوب می‌فروشیم. مجموعه‌ی ارزش‌ها برای شخصیت‌ها و کالاها یکی است؛ شخصیت فرد صرفاً به کالایی برای فروش تبدیل می‌شود. بنابراین، این ویژگی‌ها، مهارت‌ها، دانش یا صداقت شخصی ما نیست که ارزش دارد، بلکه مهم این است که چقدر «بسته» خوب و زیبایی هستیم. ویژگی‌های سطحی، مانند لبخند زدن، خوشایند و موافق بودن، خندیدن به جوک‌های رئیس، از ویژگی‌ها و توانایی‌های درونی مهمتر می‌شوند.

چنین گرایشی نمی‌تواند تولید امنیت کند، زیرا ما بدون هر گونه وابستگی واقعی به دیگران رها شده‌ایم. اگر این بازی به مدت کافی ادامه یابد، دیگر رابطه‌ای با خودمان یا حتی آگاهی از آن، نخواهیم داشت. نقش بسته‌ای که مجبور به ایفای آن شده‌ایم، منش واقعی ما را از خودمان و از دیگران پنهان می‌سازد. در نتیجه، بدون هسته‌ی شخصی و بدون روابط با معنی، بیگانه و منزوی می‌شویم.

از نظر فروم، تیپ منش خلاق ایده‌آل است و هدف نهایی رشد انسان را نشان می‌دهد. این مفهوم به معنی آن است که ما توانایی به کار بردن تمام استعدادهایمان را برای تحقق بخشیدن به توان کامل‌مان و پرورش دادن خود (self) داریم. خلاقیت به آفرینش هنری یا فراگیری چیزهای مادی محدود نمی‌شود، بلکه گرایش خلاق، نگرشی است که هر یک از ما می‌توانیم آن را به دست آوریم. با وجود آنکه منش خلاق هم برای مردم و هم برای جوامع، ایده‌آل است ولی هنوز به دست نیامده است؛ بهترین راهی که ما می‌توانیم در داخل ساختار اجتماعی موجودمان به آن برسیم این است که ترکیبی از گرایش‌های خلاق و غیر خلاق را به وجود آوریم.

نفوذ گرایش خلاق می‌تواند تیپ‌های غیرخلاق را دگرگون سازد. فروم باور داشت که از طریق تغییر اجتماعی و فرهنگی، گرایش خلاق می‌تواند غالب شود.

مرده‌گرا و زنده‌گرا

تیپ منش مرده‌گرا (گرایش غیرخلاق)، مجذوب مرگ، جنازه‌ها، ویرانی، مدفوع و کثافت است. این گونه افراد هنگام صحبت کردن از بیماری، مرگ و مراسم کفن و دفن به نظر شادتر می‌آیند. آن‌ها در گذشته زندگی می‌کنند و به سردی و گوشه‌گیری تمایل دارند. آن‌ها به نظم و قانون و استفاده از زور و قدرت علاقه‌مند هستند. رؤیاهای آن‌ها در اطراف قتل، خون و مجموعه‌ها متمرکز است. فروم معتقد بود که آدولف هیتلر نمونه‌ای از تیپ مرده‌گرا بود. البته، همه‌ی این افراد،

وحشی و بدوی نیستند. برخی از آن‌ها ممکن است بی‌آزار باشند، اگرچه آن‌ها ردی از نابودی عاطفی را به دنبال خود باقی می‌گذارند. اشخاص مرده‌گرا شهوت تکنولوژی دارند و تمایل به احاطه کردن خود با وسایلی مانند استریو و تجهیزات کامپیوتری پیشرفته هستند و این کار را فقط به خاطر عشق به دستگاه و نه لذت بردن از موسیقی یا امکان دستکاری داده‌ها انجام می‌دهند. چنین شخصی «از زندگی، اشخاص، طبیعت، اندیشه‌ها و خلاصه از هر چیزی که زنده است روی گردان می‌شود (و) کل زندگی از جمله خودش را به لوازم، تبدیل کند»

تیپ مخالف، یعنی تیپ منش زنده‌گرا، گرایش خلاق دارد. این افراد عاشق زندگی هستند و مجذوب رشد، آفریدن، و سازندگی می‌باشند. آن‌ها می‌کوشند با محبت، منطق و درس عبرت و نه با زور و قدرت بر دیگران تأثیر گذارند. آن‌ها به رشد خود و دیگران علاقه‌مند هستند و نگرش آن‌ها به سوی آینده است.

فروم معتقد بود که گونه‌های افراطی تیپ‌های منش مرده‌گرا و زنده‌گرا کمیاب‌اند، اکثر افراد آمیزه‌ای از هر دو تیپ هستند. منش مرده‌گرای افراطی، روان‌پریش یا دیوانه خواهد بود؛ منش زنده‌گرای افراطی، قدیس خواهد بود. هیچ یک از آن‌ها در دنیای واقعی عملکرد خوبی نخواهند داشت.

فروم تدوین تیپ‌های مرده‌گرا و زنده‌گرا را به صورت بازگشت به اندیشه‌های فرویدی می‌دانست. زندگی نامه‌نویسی خاطرنشان نمود که «به رغم موضع قاطع ضد غریزه‌گرای فروم، تفکر او در سال‌های آخر زندگی، بین دو قطب مخالف نیروهای ایجاد کننده‌ی مرگ و زندگی متمرکز شد و از جهات بسیار شبیه به افکار فروید شد.

تیپ‌های منش مال‌پرست و هستی‌گرا در نوشته‌های بعدی فروم به نام، داشتن یا بودن (1976) و هنر هستی (1992)، معرفی شدند. مال‌پرست، گرایش غیرخلاق و هستی‌گرا، گرایش خلاق است. در تیپ منش مال‌پرست، تعریف و معنی زندگی شخص در دارایی، یعنی، چیزهایی که او مالک آن‌هاست؛ قرار دارد. فروم معتقد بود که این وضع نه تنها ثروت مادی مثل اتومبیل، پوشاک، خانه، یا جواهرات، بلکه همچنین مردم و حتی چیزهای با معنی مثل عقاید را در بر می‌گیرد. «افراد این تیپ به دنیا و به خودشان می‌گویند، من با آنچه دارم و با آنچه مصرف می‌کنم برابر هستم»... اموال من، خودم و هویتم را تشکیل می‌دهد (فروم، 1976، ص 27، 77). آن‌ها ارزش خود را بر حسب اینکه دارایی‌شان چقدر بیشتر از دیگران است توصیف می‌کنند. آن‌ها شدیداً رقابت‌طلب هستند و برای جلو افتادن از ارزش دوستان و آشنایان تلاش بی‌وقفه‌ای می‌کنند. در این فرایند، آن‌ها از دیگران بیگانه و نسبت به آن‌ها متخاصم می‌شوند.

فروم پیشنهاد نمود که تیپ منش مال‌پرست به شخصیت نگهدارنده‌ی مقعدی که توسط فروید معرفی شد شبیه است.

این تیپ فروید به صورت خسیس، یک دنده، و با انضباط، متمرکز بر مال پرستی، پس انداز کردن و احتکار کردن ثروت مادی توصیف شده است. از نظر فروید، شخصی که صرفاً به مال پرستی و دارایی علاقه دارد، آدم روان رنجور و از نظر روانی بیمار است؛ بنابراین، این به معنی آن است که جامعه‌ای که اغلب اعضای آن را منش‌های مقعدی تشکیل می‌دهند، جامعه‌ای بیمار است (فروم، 1976، ص 86). به همین نحو، فروم باور داشت که هر جامعه‌ای که اکثریت مردم آن از تیپ مال پرست هستند، جامعه‌ای بیمار است.

در تیپ منش هستی‌گرا، مردم خود را بر حسب آنچه توصیف می‌کنند و نه بر حسب آنچه دارند، تیپ‌های هستی‌گرا چندان رقابت‌جو نیستند؛ تعریف آن‌ها از ارزش شخصی از درون ناشی می‌شود و نه از مقایسه کردن خودشان با دیگران. آن‌ها با دیگران مشارکت می‌کنند، به آن‌ها عشق می‌ورزند و به صورت خلاق با آن‌ها زندگی می‌کنند. سهمیم شدن با دیگران به جای تلاش برای جلو افتادن از آن‌ها، لذت بردن آن‌ها از زندگی را بیشتر می‌کند. همان‌طوری که متوجه شده‌اید، تیپ منش هستی‌گرا نکات مشترک زیادی با تیپ زنده‌گرا دارد.

فروم اعتقاد هستی‌گرا را به صورت شرکت کننده در زندگی، تجربه کننده، تکیه کننده بر حال، و یکی بودن با خود و جامعه توصیف کرد. او معتقد بود که امکان پرورش دادن یک زندگی هستی‌گرا از طریق روان‌کاوی و خودکاوی وجود دارد. او شیوه‌های خاصی را برای بهبود بخشیدن به خود، نظیر تداعی آزاد و تحلیل زندگی‌نامه‌ی شخصی شرح داد که به رشد گرایش خلاق هستی‌گرا کمک خواهند کرد، فروم شخصیت را ترکیبی از فراج و منش می‌داند.

تصور فروم از ماهیت انسان

فروم تصور خوشبینانه‌ای را از ماهیت انسان ارائه داد. برخلاف فروید، او مردم را به صورتی که توسط نیروهای زیستی تغییرناپذیر به تعارض و اضطراب محکوم شده باشند نمی‌دید. بنابر نظر فروم، ما به وسیله‌ی ویژگی‌های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی جامعه‌مان شکل می‌گیریم؛ با این حال، این نیروها به طور کامل منش ما را تعیین نمی‌کنند. بلکه ما مجموعه‌ای از ویژگی‌ها یا مکانیزم‌های روان‌شناختی داریم که به وسیله‌ی آن‌ها ماهیت خود و جامعه‌مان را شکل می‌دهیم.

فروم معتقد بود که ما گرایشی فطری به رشد و نمو و تحقق بخشیدن به توانمان داریم. این تکلیف اصلی ما در زندگی است، هدف نهایی و ضروری ما، ناتوانی در تبدیل شدن به آنچه توان شدنش را داریم، ناتوانی در دستیابی به گرایش خلاق، موجب ناخشنودی و بیماری روانی می‌شود.

فروم معتقد بود که هر فردی بی‌همتا است. داشتن هویت به عنوان فردی بی‌همتا و یگانه، نیاز بنیادی انسان است. وی تصور نمی‌کرد که ما به صورت فطری یا خوبیم یابد، بلکه به نظر او اگر در تحقق بخشیدن توانمان شکست بخوریم می‌توانیم به فردی شرور تبدیل شویم.

وی همچنان معتقد بود که بشریت سرانجام به حالتی از توازن و یکپارچگی دست خواهد یافت، اما از ناکامی‌های ما در رسیدن به آن تا امروز، غمگین بود او یک جامعه‌ی آرمانی را معرفی کرد که آن را سوسیالیسم اشتراکی انسان‌گرا¹ نامید و آن را به صورت جامعه‌ای که در آن عشق، برادری و اتحاد ویژگی تمام روابط انسان است توصیف کرد. گرایش خلاق، غالب خواهد شد، و احساسهای تنهایی، بی‌معنایی و بیگانگی، همگی از بین خواهند رفت.

سنجش در نظریه ی فروم

فروم از نوعی تداعی آزاد استفاده می‌کرد و تحلیل رؤیا را وسیله‌ی درمانی مهمی می‌دانست. اگرچه فروم از شیوه‌های خودسنجی استفاده نکرد ولی یک پرسشنامه‌ی تعبیری را برای ارزیابی تیپ منش مرده‌گرا ساخت (فروم، 1973). این پرسشنامه موادی را نظیر «نظر شما درباره‌ی زنانی که از لوازم آرایش استفاده می‌کنند چیست؟» در برداشت. پاسخ‌هایی مانند «لوازم آرایش سمی هستند» یا «آرایش کردن موجب می‌شود که زن‌ها شبیه روسپی‌ها به نظر آیند» شانه‌ی تیپ مرده‌گرا به حساب می‌آمدند.

پژوهش در نظریه ی فروم

فروم درباره‌ی ارزش و اعتبار علمی مورد پژوهی به عنوان یک روش پژوهش مطمئن بود. او قبول داشت که نتایج این روش را نمی‌توان به وسیله‌ی شیوه‌های آزمایشی و همبستگی آزمود، اما تاکید نمود که می‌توان آن‌ها را با تحلیل‌های مکرر آزمایش کرد.

¹ - humanistic communitarian socialism

فصل هفتم: هنری موری

هنری موری¹ رویکردی را به شخصیت ساخت که نیروهای هشیار و ناهشیار، تأثیر گذشته، حال و آینده؛ و اثر عوامل فیزیولوژیکی و جامعه‌شناختی در بر می‌گیرد. تست TAT بر اساس نظریه موری ساخته شده است. ویژگی‌های خاص نظام موری عبارتند از: (1) رویکرد جامعه به نیازهای انسان و (2) منبع داده‌هایی که او نظریه‌اش را بر پایه‌ی آن‌ها قرار دارد.

اصول شخصیت‌شناسی

اولین اصل در شخصیت‌شناسی²، اصطلاح موری برای مطالعه‌ی شخصیت، این است که شخصیت در مغز ریشه دارد. فیزیولوژی مغزی فرد همه‌ی جنبه‌های شخصیت را هدایت می‌کند و بر آن غالب است. نمونه‌ی ساده‌ی آن این است که برخی از داروها می‌توانند کارکرد مغز و بنابراین، شخصیت را تغییر دهند. هر چیزی که شخصیت به آن وابسته است، از جمله حالت‌های عاطفی، خاطرات هشیار و ناهشیار، اعتقادات، نگرش‌ها، ترس‌ها و ارزش‌ها، در مغز یافت می‌شود. دومین اصل در نظام موری، شامل نظر کاهش تنش است. موری با فروید و نظریه‌پردازان دیگر موافق بود که مردم برای کاهش دادن تنش فیزیولوژیکی و روان‌شناختی عمل می‌کنند، اما این بدان معنی نیست که ما برای حالت بدون تنش تلاش می‌کنیم. طبق نظر موری، این فرایند اقدام برای کاهش دادن تنش است که ارضاء کننده می‌باشد و نه دستیابی به حالتی که کاملاً بدون تنش باشد.

موری معتقد بود که هستی بدون تنش، خودش منبع اندوه است. ما به برانگیختگی، فعالیت، و حرکت نیاز داریم که همه‌ی آن‌ها تنش را افزایش می‌دهند نه اینکه آن را کاهش دهند. ما تنش را تولید می‌کنیم برای اینکه با کاهش دادن آن ارضاء شویم. موری معتقد بود که حالت ایده‌آل ماهیت انسان، مستلزم داشتن همیشگی سطح بخصوصی از تنش برای کاهش دادن است.

سومین اصل شخصیت‌شناسی موری این است که شخصیت فرد در طول زمان به رشد خود ادامه می‌دهد و از کل رویدادهایی که در طول جریان زندگی آن فرد رخ می‌دهند ساخته می‌شود. بنابراین، بررسی گذشته‌ی فرد اهمیت زیادی دارد. چهارمین اصل موری شامل این نظر است که شخصیت تغییر و پیشرفت می‌کند، شخصیت ثابت یا ایستا نیست. اصل پنجم این است که در حالی که موری بین همه‌ی افراد شباهت‌هایی را تشخیص می‌داد، بر یگانگی هر شخص تأکید داشت. آن طوری که او می‌پنداشت، یک فرد انسان، شبیه شخص دیگر نیست، شبیه برخی از افراد دیگر است، و شبیه هر شخص دیگر است.

¹ - Henry Murray

² - personology

بخش‌های شخصیت

نهاد

همانند فروید، موری معتقد بود که نهاد مخزن همه‌ی گرایش‌های تکانشی فطری است. به بیان دقیقتر، نهاد برای رفتار انرژی و جهت تأمین می‌کند و به انگیزش مربوط است. نهاد به صورتی که فروید آن را توصیف کرد، تکانه‌های ابتدایی، غیراخلاقی و شهوانی را در بر می‌گیرد. ولی در نظام شخصیت شناختی موری، نهاد شامل تکانه‌های فطری که جامعه آن‌ها را پذیرفتنی و مطلوب می‌داند نیز هست.

در این جا ما تأثیر کهن الگوی سایه‌ی یونگ را می‌بینیم که هم جنبه‌ی خوب و هم جنبه‌ی بد دارد. نهاد گرایش‌های همدلی، تقلید و همانندسازی؛ انواع عشق به غیر از عشق‌های شهوانی؛ و گرایش به غلبه کردن بر محیط فرد را در بر می‌گیرد. نیرو یا شدت نهاد در بین افراد فرق می‌کند. برای مثال، یک نفر ممکن است امیال و هیجان‌های شدیدتری از دیگری داشته باشد. بنابراین، مشکل کنترل و هدایت کردن نیروهای نهاد برای همه‌ی افراد یکسان نیست، زیرا برخی از ما انرژی نهاد بیشتری داریم که باید با آن کنار بیائیم.

فرامن

موری فرامن را درونی کردن ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگ تعریف کرد که به وسیله‌ی آن‌ها به ارزیابی و قضاوت رفتار خود و دیگران می‌پردازیم. محتوای فرامن بر کودکان، در سنین اولیه توسط والدینشان و دیگر مظاهر قدرت تحمیل می‌شود.

عوامل دیگری نیز می‌توانند فرامن را شکل دهند که از جمله‌ی آن‌ها گروه همسال، ادبیات و اساطیر فرهنگ شخص هستند. بنابراین، موری با در نظر گرفتن تأثیرات فراتر از تعامل والد-کودک، از دیدگاه‌های فروید منحرف شد. به نظر موری، فرامن به صورت خشک و انعطاف‌ناپذیر، آنگونه که فروید معتقد بود، در 5 سالگی متبلور نمی‌شود، بلکه در طول زندگی به رشد خود ادامه می‌دهد و هر چه بزرگتر می‌شویم، پیچیدگی و پختگی بیشتر تجربیات ما را منعکس می‌کند.

آنگونه که فروید در نظر داشت، فرامن در تعارض دائمی با نهاد نیست، زیرا نهاد علاوه بر نیروهای بد، نیروهای خوب را شامل می‌باشد. نیروهای خوب مجبور به سرکوب شدن نیستند. فرامن باید بکوشد تا جلوی تکانه‌هایی را که از نظر اجتماعی غیر قابل قبول هستند بگیرد، اما کار دیگر آن این است که تعیین کنندگی، کجا، و چگونه یک نیاز پذیرفتنی می‌تواند ابراز و ارضاء شود.

در حالی که فرامن به رشد خود ادامه می‌دهد، خودآرمانی¹ نیز که برای ما هدف‌های بلند مدتی را فراهم می‌کند که جهت آن‌ها تلاش کنیم، همین کار را می‌کند. خودآرمانی بیانگر آن چیزی است که در بهترین وضع می‌توانیم باشیم و مجموعه‌ی بلندپروازی‌ها و آرزوهای ماست.

من

من حاکم منطقی شخصیت است؛ من می‌کوشد تکانه‌های ناپذیرفتنی نهاد را تغییر دهد یا آن‌ها را به تأخیر اندازد. موری با این اظهار که من سازمان دهنده‌ی اصلی کل رفتار است، تدوین من فروید را گسترش داد. من به صورت هشیار می‌اندیشد، تصمیم می‌گیرد و جهت رفتار را تعیین می‌کند. بنابراین، من در تعیین نمودن رفتار، از آنچه فروید باور داشت فعالیت است. من علاوه بر اینکه خدمتکار نهاد است، جریان اعمال را به صورت هشیار برنامه‌ریزی می‌کند. من نه تنها در جهت جلوگیری از لذت نهاد عمل می‌کند، بلکه همچنین با سازمان دادن و هدایت کردن ابزار تکانه‌های پذیرفتنی نهاد، لذت را پرورش می‌دهد.

من بین نهاد و فرامن میانجی نیز هست و ممکن است از یکی در برابر دیگری طرفداری کند. برای مثال، اگر من از نهاد طرفداری کند، شاید شخصیت را به سوی خطا و گناه هدایت کند. من همچنین می‌تواند این دو جنبه‌ی شخصیت را متحد کند به طوری که آنچه دوست داریم انجام دهیم (نهاد) با آنچه جامعه معتقد است که باید انجام دهیم (فرامن) هماهنگی داشته باشد.

در نظام موری، امکان به وجود آمدن تعارض بین نهاد و فرامن وجود دارد. یک من نیرومند می‌تواند به نحو مؤثر بین این دو میانجی‌گری کند، اما یک من ضعیف، شخصیت را در میدان نبرد رها می‌کند. با این حال، برخلاف فروید، موری معتقد نبود که این تعارض اجتناب‌ناپذیر است.

نیازها: انگیزش رفتار

نیاز شامل نیروی زیستی شیمیایی² موجود در مغز است که توانایی‌های عقلانی و ادراکی را سازمان می‌دهد و هدایت می‌کند. نیازها می‌توانند یا از فرایندهای درونی، مثل گرسنگی یا تشنگی و یا از رویدادهای موجود در محیط سرچشمه بگیرند. نیازهای سطحی از تنش را بر می‌انگیزند که ارگانیزم می‌کوشد با رفع کردن آن‌ها آن را کاهش دهد. نیازها به

¹ - ego-ideal

² - physiochemical

رفتار نیرو می‌بخشند و آن را هدایت می‌کنند یعنی، آن‌ها رفتار را در جهت مناسبی برای برآوردن نیازها فعال می‌سازند.

فهرست نیازهای موری

خواری طلبی abasement	تسلیم شدن با بی‌تفاوتی به نیروی خارجی. پذیرفتن آسیب، سرزنش، انتقاد، و تنبیه. خود را به دست سرنوشت سپردن. پذیرفتن حقارت، تقصیر، خطاکاری یا شکست. سرزنش کردن، سبک کردن، یا ضایع کردن خود. جستجو کردن و لذت بردن از درد، بیماری، و بدبختی.
پیشرفت Achievement	به نتیجه رساندن کاری دشوار. غلبه کردن، دستکاری کردن، یا سازمان دادن اشیاء مادی، انسان‌ها، یا عقاید. چیره شدن بر موانع و دست یافتن به معیاری عالی، رقابت کردن با دیگران و پیش‌افتادن از آن‌ها.
پیوندجوی Affiliation	کسب کردن همکاری نزدیک و لذت‌بخش یا عمل متقابل با فردی هم‌پیمان که به فرد شباهت دارد یا او را دوست دارد. پای‌بند بودن به یک دوست و وفاداری ماندن به او.
پرخاشگری aggression	با شدت غلبه کردن بر مخالفت، جنگیدن، حمله کردن، آسیب رساندن یا کشتن دیگری. سبک کردن، نکوهش کردن یا مسخره کردن دیگری به صورت مغرضانه.
خودمختاری autonomy	آزاد شدن، خلاص شدن از قید و بند، یا گریختن از حبس. ایستادن در برابر زورگویی و محدودیت مستق و آزاد بودن در عمل کردن طبق هوس. سرپیچی کردن از آداب و رسوم.
مقابله counteraction	غلبه کردن بر شکست یا جبران کردن آن با تلاش مجدد. از بین بردن خفت و سرافکندگی با اقدام دوباره. چیره شدن بر ضعف‌ها و سرکوب کردن ترس. جستجو کردن موانع و مشکلات برای غالب آمدن بر آن‌ها. حفظ کردن حرمت نفس و غرور در سطح بالا.
خویش‌پایی defendance	دفاع کردن از خود در برابر حمله، انتقاد و سرزنش. مخفی کردن یا توجیه نمودن خلافاکاری، شکست یا سرافکندگی.
دنباله‌روی deference	تحسین کردن و پشتیبانی کردن از فردی برتر. مشتاقانه تسلیم نفوذ فردی هم‌پیمان شدن. پیروی کردن از آداب و رسوم.
سلطه‌گری Dominance	کنترل کردن محیط. تأثیر گذاشتن بر رفتار دیگران یا هدایت کردن آن به وسیله پیشنهاد، اغوا، قانع‌سازی، یا دستور. دیگران را به همکاری واداشتن. متقاعد ساختن دیگری از درستی نظر شخص.
نمایش exhibition	اثر گذاشتن، دیده و شنیده شدن. دیگران را برانگیختن، بهت زده کردن، شیفته‌ی خود کردن، سرگرم کردن، شوکه کردن، کنجکاو کردن، خنداندن یا وسوسه کردن.
آسیب‌گریزی harmavoidance	اجتناب کردن از درد، آسیب جسمانی، بیماری، و مرگ. گریختن از موقعیتی خطرناک. انجام دادن اقدامات احتیاطی.
تحقیر‌گریزی infavoidance	اجتناب کردن از سرافکندگی، ترک کردن موقعیت‌های خجالت‌آور یا دوری کردن از شرایطی که ممکن است به تحقیر، تمسخر، یا بی‌تفاوتی دیگران بیانجامد. خودداری کردن از عمل به خاطر ترس از شکست.
مهرورزی nurturance	همدردی کردن با فردی درمانده و برآوردن نیازهای او چه کودک باشد یا کسی که ضعیف، ناتوان، خسته، بی‌تجربه، متزلزل، سرافکنده، تنها، مأیوس، یا از نظر فکری آشفته است.
نظم order	مرتب کردن چیزها. دست یافتن به پاکیزگی، نظم و ترتیب، سازمان، توازن، آراستگی، و دقت.
بازی Play	عمل کردن برای تفریح، بدون اینکه هدف دیگری در نظر باشد.
طرد rejection	کنار گذاشتن، ترک کردن، بیرون کردن با بی‌تفاوت ماندن نسبت به فردی که حقیرتر است. سرزنش کردن دیگری یا قطع کردن رابطه‌ی عاطفی با او.
شناخت حسی Sentience	جستجو کردن تأثیرات حسی و لذت بردن از آن‌ها.
میل جنسی	ایجاد کردن و تحقق بخشیدن به رابطه‌ی شهوانی. داشتن آمیزش جنسی.
مهرطلبی succorance	مواظبت شدن، حمایت شدن، تغذیه شدن، احاطه شدن، حفاظت شدن، دوست داشتنی بودن، توصیه شدن، راهنمایی شدن، لوس شدن، بخشودن شدن، دلداری شدن. به یک حامی وفادار نزدیک ماندن.
فهم understanding	راغب بودن به تحلیل کردن رویدادها و تصمیم دادن آن‌ها. بحث و استدلال کردن و بر عقل و منطق تأکید نمودن. بیان کردن عقاید به طور دقیق. نشان دادن علاقه به تدوین‌های موجود در علم، ریاضیات، و فلسفه.

انواع نیازها

اولیه، ثانویه، واکنشی و خودجوش

نیازهای اولیه و ثانویه

نیازهای اولیه¹ (نیازهای احشایی زاد) از حالت‌های درونی بدن ناشی می‌شوند و نیازهایی که برای زنده ماندن لازم هستند (مثل غذا، آب، هوا، و آسیب‌گریزی) به علاوه‌ی نیازهایی مثل میل جنسی و شناخت حسی را شامل می‌شوند. نیازهای ثانویه² (نیازهای روان‌زاد) به طور غیر مستقیم از نیازهای اولیه ناشی می‌شوند (به صورتی که موری آن را روشن ساخت)، اما آن‌ها منشأ قابل تشخیصی در داخل بدن ندارند. آن‌ها به این علت ثانویه نامیده می‌شوند که بعد از نیازهای اولیه به وجود می‌آیند و نه به خاطر اینکه اهمیت کمتری دارند. نیازهای ثانوی به ارضای عاطفی مربوط هستند و اغلب نیازهای موجود در فهرست موری را شامل می‌باشند.

نیازهای واکنشی و خودجوش

مستلزم پاسخ به چیزی خاص در محیط است و فقط زمانی برانگیخته می‌شود که آن چیز ظاهر می‌شود. برای مثال، نیاز آسیب‌گریزی فقط زمانی نمایان می‌شود که تهدید وجود داشته باشد. نیازهای خودجوش³ به حضور یک شیء خاص در محیط بستگی ندارد. آن‌ها نیازهای خودانگیخته‌ای هستند که هر وقت برانگیخته شوند، رفتار مناسبی را مستقل از محیط فرا می‌خوانند. برای مثال، افراد گرسنه برای ارضاء کردن نیازشان به دنبال غذا می‌گردند؛ قبل از اینکه آن‌ها برای یافتن غذا اقدام کنند، منتظر یک محرک، مثل آگهی تلویزیون برای همبرگر نمی‌مانند. نیازهای واکنشی مستلزم پاسخ به شیء خاص هستند؛ نیازهای خودجوش به صورت خودانگیخته ایجاد می‌شوند.

ویژگی‌های نیازها

نیازها از نظر فوریتی که رفتار را سوق می‌دهند با یکدیگر فرق دارند. خصوصیتی که موری آن را غلبه‌ی نیاز خواند. برای مثال، اگر نیاز به هوا و آب برآورده نشوند، بر رفتار غالب می‌شوند و بر تمام نیازهای دیگر تقدم می‌یابند. برخی از نیازها مکمل همدیگر هستند و می‌توانند به وسیله‌ی یک رفتار یا یک رشته از رفتارها برآورده شوند. موری این

¹ - primary needs

² - secondary needs

³ - proactive needs

حالت را آمیختگی نیازها نامید. برای مثال، ما می‌توانیم به وسیله‌ی به دست آوردن شهرت و ثروت، نیازهای پیشرفت، سلطه‌گری و خودمختاری را برآورده سازیم.

مفهوم مکمل شدن¹ به موقعیتی اشاره دارد که در آن یک نیاز برای کمک به ارضاء کردن نیاز دیگر، برانگیخته می‌شود. مثلاً، برای برآوردن نیاز پیوند جویی به وسیله‌ی همراه بودن با دیگران، ممکن است لازم باشد که نسبت به آن‌ها به صورت متفاوتی رفتار شود و بنابراین از نیاز دنباله‌روی کمک خواسته شود. در این صورت، نیاز دنباله‌روی، مکمل نیاز پیوندجویی است.

موری قبول داشت که رویدادهای کوچکی می‌توانند بر رشد نیازهای خاص تأثیر بگذارند و بعداً در زندگی، آن نیازها را برانگیزند. او این تأثیر را فشار² نامید، زیرا یک شیء یا رویداد محیطی به فرد فشار می‌آورد تا به شیوه‌ی خاصی عمل کند.

به خاطر امکان تعامل بین نیاز و فشار، موری مفهوم تما³ (یا واحد تما) را معرفی کرد. تما، عوامل شخصی (نیازها) را با عوامل محیطی که به رفتار فشار می‌آورند یا آن را بر می‌انگیزند (فشارها)، ترکیب می‌کنند. تما از طریق تجربیات اولیه‌ی کودکی شکل می‌گیرد و نیروی قدرتمندی در تعیین نمودن شخصیت می‌شود. تما که عمدتاً ناهشیار است، نیازها و فشارها را در الگویی ربط می‌دهد که انسجام، وحدت، نظم و یگانگی به رفتار ما می‌دهد.

رشد شخصیت در کودکی

عقده‌ها

موری با اقتباس از فروید، شخصیت را به پنج مرحله تقسیم کرد که هر مرحله به وسیله‌ی حالت لذت‌بخشی که درخواست‌های جامعه به طور اجتناب‌ناپذیر به آن خاتمه می‌دهد مشخص شده است (موری، 1938). هر مرحله، به شکل عقده‌ی⁴ ناهشیاری که رشد بعدی ما را هدایت می‌کند، بر شخصیت ما اثر می‌گذارد.

به نظر موری، هرکس این پنج عقده را تجربه می‌کند، زیرا همه از مراحل رشد یکسانی می‌گذرند. این عقده‌ها ناهنجار نیستند، مگر زمانی که به صورت افراطی آشکار شوند، شرایطی که شخص را در آن مرحله تثبیت شده باقی می‌گذارد.

¹ - subsidiation

² - press

³ - thema

⁴ - complex

شخصیت از آن پس نمی‌تواند به صورت خودانگیخته و انعطاف‌پذیر رشد کند، حالتی که در شکل‌گیری من و فرامن اختلال ایجاد می‌کند. مراحل کودکی و عقده‌های متناسب با آن‌ها در جدول 2-7 نشان داده شده است.

جدول 2-7 مراحل و عقده‌های کودکی در شخصیت‌شناسی موری

مرحله	عقده
زندگی امن در داخل رحم	عقده‌های انزوا
لذت احساس برانگیز از مکیدن غذا، در حال در آغوش بودن	عقده‌های دهانی
لذت ناشی از عمل دفع	عقده‌های مقعدی
لذت همراه با ادرار کردن	عقده‌ی میزراهی
لذت‌های تناسلی	عقده‌ی تناسلی یا اختگی

مرحله رشد

مرحله‌ی انزوا

جنین در داخل رحم، امن، آرام، و وابسته است، شرایطی که گاهی اوقات شاید همه ما آرزوی برگشتن به آن را داشته باشیم. عقده‌ی انزوای ساده، به صورت میل به بودن در مکان‌های کوچک، گرم و تاریک، که امن و پرت باشد تجربه می‌شود. برای مثال، ممکن است فردی آرزو کند به جای اینکه صبح از تخت بلند شود، زیر پتو بماند. افراد دارای این عقده، به وابسته بودن به دیگران، منفعل بودن، گرایش داشتن به رفتارهای امن و آشنایی که در گذشته کارساز بوده‌اند متمایل هستند. نوع بی‌حمایت¹ عقده‌ی انزوا، بر احساس‌های ناامنی و درماندگی متمرکز است که باعث می‌گردد تا شخص از مکان‌های باز، سقوط، غرق شدن، آتش، زلزله، یا هر نوع موقعیتی که تازگی و تغییر در آن است بترسد. نوع ضد انزوا² یا خروج از عقده‌ی انزوا، بر پایه‌ی نیاز به گریختن از شرایط مهارکننده‌ی رحم مانند قرار دارد. این شامل ترس از خفگی و حبس است و خود را به صورت میل به فضاهای باز، هوای تازه، مسافرت، حرکت، تغییر و تازگی نشان می‌دهد.

مرحله‌ی دهانی

عقده‌ی مهرطلبی دهانی³، ترکیبی از فعالیت‌های دهانی، تمایلات پذیرا و نیاز به حمایت و محافظت شدن را نشان می‌دهد. نمودهای رفتاری شامل مکیدن، بوسیدن، خوردن، نوشیدن، و تشنه‌ی محبت بودن، همدردی، حفاظت و عشق است. عقده‌ی پرخاشگری دهانی⁴، رفتارهای دهانی و پرخاشگری، از جمله گاز کردن، تف انداختن، فریاد کشیدن و

¹ - insupport

² - anticlastral

³ - oral succorance complex

⁴ - oral aggression complex

پرخاشگری زبانی مثل ریشخند و طعنه را با هم ترکیب می‌کند. رفتارهای مشخصه‌ی عقده‌ی طرد دهانی¹، استفراغ کردن، ایرادی بودن در مورد غذا، کم‌خوردن، ترسیدن از آلودگی دهان (مثلاً از بوسیدن)، میل به انزوا، و اجتناب کردن از وابستگی به دیگران را شامل می‌شود.

مرحله‌ی مقعده‌ی

در عقده‌ی طرد مقعده‌ی²، در مورد عمل دفع، شوخی مقعده‌ی و مواد مدفوع مانند، نظیر گل، کثافت، و خاک رس، مشغله‌ی ذهنی وجود دارد. پرخاشگری غالباً بخشی از این عقده است و در انداختن و پرت کردن اشیاء، شلیک کردن تفنگ و منفجر کردن مواد منفجره نشان داده می‌شود. اشخاص دارای این عقده، ممکن است کثیف و نامرتب باشند. عقده‌ی نگهداری مقعده‌ی³، در انباشتن، پس‌انداز کردن، و جمع کردن چیزها، و در پاکیزگی، آراستگی و انضباط آشکار می‌شود.

مرحله‌ی میزراهی

عقده‌ی میزراهی⁴ که منحصر به نظام موری است، به جاه‌طلبی مفرط، حس تحریف شده‌ی عزت نفس، خودنمایی، شب‌اداری، هوس‌های جنسی و خودشیفتگی مربوط می‌شود. این عقده، با اقتباس از مظهر افسانه‌ای یونان که به قدری نزدیک به خورشید پرواز کرد که موم نگهدارنده‌ی بال‌های او ذوب شد، گاهی اوقات عقده‌ی ایکاروس⁵ نامیده می‌شود. اشخاص دارای این عقده، همانند ایکاروس، هدف بلند پروازانه دارند و رؤیاهای آن‌ها با شکست بر هم می‌خورد.

مرحله‌ی تناسلی یا اختگی

موری با نظر فروید درباره‌ی اینکه ترس از اختگی، شالوده‌ی اضطراب در مردان بزرگسال است مخالف بود. او عقده‌ی اختگی⁶ را به شیوه‌ی محدودتر و دقیق‌تر، به صورت اضطرابی که به وسیله خیالپردازی درباره‌ی احتمال بریده شدن آلت فراخوانده می‌شود تعبیر کرد (موری، 1938، ص 385). موری معتقد بود که این ترس به خاطر استمنای کودکی و تنبیه والدین که شاید با آن همراه بوده است پرورش می‌یابد.

¹ - oral rejection complex

² - anal rejection complex

³ - insupport

⁴ - urethral complex

⁵ - Icarus complex

⁶ - castration complex

تصور موری از ماهیت انسان

به نظر موری، هدف ما حالت بدون تنش نیست بلکه ارضایی است که از کاهش دادن تنش به دست می‌آید. درباره‌ی موضوع اراده‌ی آزاد در برابر جبرگرایی، موری معتقد بود که شخصیت به وسیله‌ی نیازهای ما و محیط تعیین می‌شود. او به مقداری اراده‌ی آزاد در قابلیت ما برای تغییر و رشد کردن اعتقاد داشت. هر فردی بی‌همتاست، اما شباهت‌ها نیز در شخصیت همه‌ی ما وجود دارد. موری باور داشت که ما به وسیله‌ی ویژگی‌های ارثی و توسط محیط‌مان شکل می‌گیریم که هر یک از آن‌ها تأثیر تقریباً یکسانی دارند. نظر موری درباره‌ی ماهیت انسان، خوشبینانه بود. او مدعی بود که با نیروهای عظیم خلاقیت، تخیل و عقل‌مان قادریم هر مشکلی را که با آن مواجه می‌شویم حل کنیم. همچنین، گرایش ما عمدتاً به سوی آینده است. عقده‌های کودکی به صورت ناهشیار بر رشد ما تأثیر می‌گذارند، اما شخصیت همچنین به وسیله‌ی رویدادهای زمان حال و آرزوهایمان برای آینده تعیین می‌شود.

سنجش در نظریه‌ی موری

موری با اشخاصی که از نظر هیجانی آشفته بودند کار نمی‌کرد.

برنامه‌ی سنجش OSS

موری یک برنامه‌ی سنجش را برای اداره‌ی خدمات استراتژیک (OSS)، شکل قدیمی CIA، سرپرستی کرد هدف او برگزیدن افرادی برای خدمت کردن به عنوان جاسوس و خرابکار بود که باید در موقعیت‌های پرخطر، پشت خطوط دشمن فعالیت می‌کردند.

آزمون اندریافت موضوع

شیوه‌ی سنجشی که غالباً با موری تداعی می‌شود، آزمون اندریافت موضوع (TAT) است. TAT شامل مجموعه‌ای از تصاویر مبهم است که صحنه‌های ساده‌ای را نشان می‌دهند. از شخصی که این آزمون را انجام می‌دهد خواسته می‌شود تا داستانی بسازد که افراد و اشیای موجود در تصویر را توصیف کند و شرح دهد که چه چیزی ممکن است موجب این موقعیت شده باشد و این افراد درباره‌ی چه چیزی فکر می‌کنند و چه احساسی دارند.

موری TAT را که شیوه‌ای فرافکن است، از مکانیزم دفاعی فرافکنی فروید اقتباس کرد. در فرافکنی، شخص تکانه‌های ناراحت کننده را به فردی دیگر نسبت می‌دهد یا فرافکن می‌کند. در TAT شخص آن احساس‌ها را به شخصیت‌های موجود در تصاویر فرافکن می‌کند و به این طریق، افکار ناراحت کننده‌ی خود را برای پژوهشگر یا درمانگر آشکار می‌سازد.

بنابراین، TAT وسیله‌ای برای ارزیابی کردن افکار، احساس‌ها، و ترس‌های ناهشیار است. (جدول 2-7 را ببینید). به طوری که موری در یک مصاحبه تصدیق کرد، تعبیر کردن پاسخ‌های داده شده به تصاویر TAT، فرایندی ذهنی است.

پژوهش در نظریه‌ی موری

اطلاعات جمع‌آوری شده درباره‌ی زندگی هر شخص به قدری زیاد بودند که به ناچار باید به پاره‌های زمانی تقسیم می‌شدند؛ این پاره‌ها، اقدام‌ها و زنجیره‌ها نامیده شدند. یک پاره رفتار اساسی، یعنی اقدام¹، به صورت مدت زمان لازم برای وقوع و اتمام یک الگوی رفتار، از شروع تا پایان آن تعریف می‌شد. اقدام، مستلزم تعامل واقعی یا خیالی بین شخص و دیگران یا اشیاء موجود در محیط است. تعامل خیالی، اقدام درونی خوانده می‌شود؛ تعامل واقعی، اقدام بیرونی نامیده می‌شود.

اقدام‌ها از نظر زمان و کارکرد به هم پیوسته هستند. برای مثال، در روز دوشنبه، مردی ممکن است زنی را ببیند (اقدامی بیرونی) و از وی برای شنبه شب درخواست قرار ملاقات کند. او ممکن است در طول هفته در مورد این زن خیالپردازی کند (اقدام‌های درونی) و ممکن است موی خود را مرتب نموده و اتومبیلش را بشوید (اقدام‌های بیرونی) برای اینکه خود را برای قرار ملاقات آماده سازد. هر یک از این اعمال، یک اقدام است. چون این اقدام‌ها به یک هدف مربوط هستند، وقتی که در کنار هم قرار می‌گیرند، زنجیره² نامیده می‌شوند.

رویکرد موری به پژوهش شخصیت، فردنگر³ بود که مستلزم مطالعه‌ی عمیق تعداد نسبتاً کمی از افراد با استفاده از انواع شیوه‌های سنجش است. این شیوه برعکس رویکرد قانون‌نگر⁴ است که به تفاوت‌های آماری در بین گروه‌های آزمودنی‌ها می‌پردازد. چنداناً از نیازهای موری از جمله سلطه‌گری، دنباله‌روی، پرخاشگری و خواری‌طلبی را می‌توان مشمول آنچه موری پاسخ به قدرت نامید دانست نیاز قدرت که به صورت انگیزش در کنترل داشتن، دستور دادن، و فرمان اطاعت دادن تعریف شده است، از طریق پاسخ‌های داده شده به تصاویر TAT مورد مطالعه قرار گرفته و با رفتارهای دیگری همبستگی داشته است.

پژوهشگران، نیاز قدرت را به مشروب‌خواری افراطی (مک‌کلند، دیوید کالین و وانر، 1972)، به شخصیت تیپ A (مک‌کلند، 1979)، و به مالکیت اشیای بلندمرتبه، مثل اتومبیل و تجهیزات استریوی گرانقیمت (وینتر، 1973) ربط داده‌اند.

¹ - proceeding

² - serial

³ - idiographic

⁴ - nomothetic

یادداشت آخر

از مهمترین کارهای او یکی فهرست نیازهای اوست که همچنان برای پژوهش، تشخیص بالینی، و گزینش کارمند باارزش است و دیگری شیوه‌های او برای ارزیابی کردن شخصیت می‌باشد.

فصل هشتم: رویکرد عمر (اریک اریکسون)

رویکرد عمر¹ به شخصیت که در این جا با کار اریک اریکسون² معرفی می‌شود، بر رشد شخصیت در کل دوران زندگی تأکید دارد. نظریه‌ی اریکسون می‌کوشد تا رفتار و رشد انسان را از طریق هشت مرحله، از تولد تا مرگ توضیح دهد.

اریک اریکسون، در بین روان‌کاوان یکی از بانفوذترین آن‌ها به حساب می‌آید. «پس از فروید، هیچ روان‌کاوی به تنهایی فرهنگ دنیا و جامعه را بیشتر از اریک اریکسون عمیقاً تحت تأثیر قرار نداده است.

اریکسون نظریه‌ی فروید را در سه جهت گسترش داد، اول، او مراحل رشد فروید را بسط داد، در حالی که فروید بر کودکی تأکید داشت و می‌گفت که شخصیت در 5 سالگی یا قدری بیشتر شکل می‌گیرد، اریکسون اعلام داشت که در یک مجموعه‌ی هشت مرحله‌ای عمر به رشد خود ادامه می‌دهد.

دومین تغییری که اریکسون در نظریه‌ی فروید ایجاد کرد تأکید بیشتر بر من بود تا نهاد از دید اریکسون، من بخش مستقل شخصیت است؛ من وابسته به نهاد یا مطیع آن نیست.

سوم، اریکسون تأثیر فرهنگ، جامعه و تاریخ بر شخصیت را قبول داشت، وی معتقد بود که ما به طور کامل به وسیله‌ی نیروهای زیستی مؤثر در طول مدت کودکی خود کنترل نمی‌شویم، اگرچه این عوامل فطری مهم هستند، ولی آن‌ها رشد شخصیت را به طور کامل توجیه نمی‌کنند.

اریکسون به خاطر گسترش دادن موضوعات فرویدی می‌تواند در جمله‌ی نظریه‌پردازان نوروان‌کاوی قرار گیرد، در واقع، او اغلب خود را یک «بعد از فرویدی»³ می‌خواند.

مراحل روانی اجتماعی رشد و نیرومندی‌های بنیادی

اریکسون رشد شخصیت را به هشت مرحله‌ی روانی اجتماعی⁴ تقسیم کرد، چهار مرحله‌ی اول شبیه مرحله دهانی،

¹ - life-span

² - Erik Erikson

³ - post-Freudian

⁴ - Psychosocial stages

مقعدی، آلتی و نهفتگی فروید هستند. تفاوت مهم این است که اریکسون بر همبستگی‌های روانی اجتماعی تأکید داشت، در حالی که فروید بر عوامل زیستی تمرکز می‌کرد.

به نظر اریکسون، فرایند رشد تحت کنترل اصلی اپی‌ژنتیک رشد¹ قرار دارد. منظور وی این بود که مراحل رشد به وسیله‌ی عوامل ارثی تعیین می‌شوند. پیشوند «اپی» به معنی «بستگی» است؛ رشد به عوامل ژنتیکی بستگی دارد. عوامل اجتماعی و محیطی که با آن‌ها مواجه می‌شویم، بر شیوه‌های تحقق مراحل رشد تعیین شده‌ی ژنتیکی تأثیر می‌گذارند. بنابراین، رشد شخصیت هم تحت تأثیر عوامل زیستی و هم عوامل اجتماعی قرار دارد، یعنی هم متغیر شخصی و هم موقعیتی بر آن تأثیر می‌گذارند.

اریکسون پیشنهاد کرد که رشد انسان یک رشته تعارض است که باید با آن‌ها کنار بیاییم. توان یا پتانسیل این تعارض‌ها به صورت زمینه‌های فطری به هنگام تولد در ما وجود دارد و در مراحل رشد خاصی بارز می‌شوند، یعنی زمانی که محیط ما درخواست‌های به خصوصی از ما می‌کند. هر رویارویی یا مواجهه با محیط‌مان، بحران² نامیده می‌شود. این بحران در طول زمان تغییر می‌کند و ما را ملزم می‌دارد که مطابق با درخواست‌های جدید هر مرحله در چرخه‌ی زندگی، انرژی‌های خود را تنظیم مجدد کنیم.

بنابراین، هر مرحله‌ی رشد، بحران یا نقطه‌ی تحول خاص خود را دارد که مقداری تغییر در رفتار و شخصیت ما را ایجاد می‌کند. ما بین دو شیوه‌ی پاسخ دهی به بحران حق انتخاب داریم: شیوه‌ی ناسازگارانه یا منفی، و شیوه‌ی سازگارانه یا مثبت. تنها زمانی شخصیت می‌تواند به رشد عادی خود ادامه دهد و نیرومندی لازم برای روبه‌رو شدن با بحران مربوط به مرحله‌ی بعدی را کسب کند که ما هر تعارض را حل کرده باشیم. هنگامی که تعارض در هر مرحله حل نشده باشد، با احتمال کمتری می‌توانیم خود را با مراحل بعدی سازگار کنیم. با وجود این، هنوز امکان پیامد موفقیت‌آمیز وجود دارد، هر چند که دستیابی به آن دشوار خواهد بود.

اریکسون معتقد بود که من باید علاوه بر شیوه‌های سازگارانه‌ی کنار آمدن، شیوه‌های ناسازگارانه را نیز شامل باشد. برای مثال، در اولین مرحله‌ی رشد روانی اجتماعی، می‌توانیم با پرورش دادن حس اعتماد یا حس بی‌اعتمادی به بحران پاسخ دهیم. بدیهی است که اعتماد، یعنی شیوه‌ی سازگارانه‌تر و مطلوب‌تر کنار آمدن، نگرش روانی سالم‌تری است. با این حال هر یک از ما باید درجاتی از بی‌اعتمادی را به عنوان نوعی وسیله‌ی حفاظت از خودمان پرورش دهیم. اگر ما کاملاً اعتماد

¹ - epigenetic principle of maturation

² - crisis

کننده و ساده لوح باشیم، نسبت به تلاش‌های دیگران برای فریفتن، گمراه کردن یا دستکاری کردن ما آسیب‌پذیر خواهیم بود. به صورت ایده‌آل، در هر مرحله‌ی رشد، هویت من به طور عمده شامل نگرش مثبت یا سازگارانه خواهد بود، اما با مقداری نگرش منفی متعادل خواهد شد. تنها بعد از آن است که بحران می‌تواند به طور مناسب حل شود.

اریکسون پیشنهاد کرد که هر یک از هشت مرحله‌ی رشد روانی اجتماعی، فرصتی را برای پرورش نیرومندی‌های بنیادی¹ فراهم می‌آورد. به اعتقاد او، این نیرومندی‌ها یا مزیت‌ها زمانی پیدا می‌شوند که بحران در هر مرحله به طور مناسب حل شده باشد. نیرومندی‌های بنیادی لازم و ملزوم به یکدیگرند، زیرا تا وقتی که نیرومندی در مرحله‌ی قبلی محرز نشده باشد، نیرومندی جدیدی نمی‌تواند پرورش یابد.

جدول 1-8 مراحل روانی اجتماعی رشد اریکسون

مرحله	سن تقریبی	شیوه‌های کنار آمدن سازگارانه در برابر ناسازگارانه	نیرومندی بنیادی
دهانی- حسی	از تولد تا 1 سالگی	اعتماد در برابر بی‌اعتمادی	امید
عضلانی- مقعدی	1 تا 3 سالگی	خودمختاری در برابر تردید، شرم	اراده
جابه‌جایی حرکتی- تناسلی	3 تا 5 سالگی	ابتکار در برابر گناه	هدف
نهفتگی	6 تا 11 سالگی تا بلوغ جنسی	سخت‌کوشی در برابر حقارت	شایستگی
نوجوانی	12 تا 18 سالگی	وحدت هویت در برابر سردرگمی نقش	وفاداری
اوان بزرگسالی	18 تا 35 سالگی	صمیمیت در برابر انزوا	عشق
بزرگسالی	35 تا 55 سالگی	خلاقیت در برابر رکود	نگرانی
بالیدگی و پیری	55 سالگی به بالا	انسجام من در برابر ناامیدی	خردمندی

اعتماد در برابر بی‌اعتمادی

مرحله‌ی دهانی- حسی² رشد روانی اجتماعی، شبیه مرحله‌ی دهانی رشد روانی جنسی فروید.

با این حال، رابطه‌ی بین کودک و دنیای اطرافش منحصرأ زیستی نیست، بلکه به مقدار زیاد رابطه‌ی اجتماعی نیز هست. ما یاد می‌گیریم که از مردم و موقعیت‌های موجود در محیط‌مان انتظار «ثبات، تداوم، و یکنواختی» داشته باشیم، و این انتظار شروع هویت من ما را تدارک می‌بیند.

از طرف دیگر، اگر مادر رفتاری طرد کننده، بی‌توجه، و بی‌ثبات داشته باشد، کودک نگرش بی‌اعتمادی را پرورش خواهد داد و مظنون، ترسو، و مضطرب خواهد شد. به نظر اریکسون، بی‌اعتمادی همچنین می‌تواند زمانی ایجاد شود که مادر توجه اختصاصی به کودک نشان ندهد. برای مثال، اریکسون معتقد بود مادری که بعد از به دنیا آمدن کودک کار خارج از خانه را از

¹ - basic strengths

² - oral- sensory stage

سر می‌گیرد، کودک را به بستگان یا به مهد کودک می‌سپارد، خطر به وجود آمدن بی‌اعتمادی در کودک را می‌پذیرد. بی‌اعتمادی کودکی می‌تواند بعداً در زندگی از طریق همنشینی با معلم یا دوستی مهربان و صبور تغییر کند. به صورت ایده‌آل، نیرومندی بنیادی در طول مدت مرحله‌ی دهانی - حسی رشد، امید است که، اریکسون آن را به صورت اعتقاد به اینکه امیال ما می‌توانند برآورده شوند تعریف کرد. امید، شامل حس با دوام اطمینان از این است که ما به رغم موانع یا بدبختی‌ها زنده می‌مانیم، یعنی حتی در برابر بدشانسی‌ها حس اطمینان را حفظ کنیم.

خودمختاری در برابر تردید و شرم

در طول دومین و سومین سال زندگی، یعنی مرحله‌ی عضلانی مقعدی¹ اریکسون (مطابق با مرحله‌ی مقعدی فروید)، کودکان به سرعت انواع توانایی‌های بدنی و ذهنی را پرورش می‌دهند و می‌توانند کارهای بسیاری را برای خودشان انجام دهند. آن‌ها به طور مؤثرتری شروع به برقراری رابطه با دیگران می‌کنند و راه می‌روند، بالا می‌روند، هل می‌دهند، می‌کشند و اشیاء را در دست نگه می‌دارند یا آن‌ها را رها می‌کنند. کودکان از این مهارت‌های جدیداً پرورش یافته احساس غرور می‌کنند و دوست دارند تا حد امکان خودشان کاری را انجام دهند.

اریکسون معتقد بود که از بین همه‌ی این توانایی‌ها، مهمترین آن‌ها نگهداشتن و رها کردن است. او این رفتارها را نمونه‌های نخستین تعارض‌های بعدی در رفتار و نگرش‌ها می‌داند. برای مثال، نگهداشتن می‌تواند به صورت هر یک از دو شیوه‌ی عاشقانه یا خصمانه آشکار شود. رها کردن می‌تواند به صورت خالی کردن خشم ویرانگر یا بی‌تفاوتی آرام در آید.

نکته‌ی مهم این است که در طول این مرحله، برای اولین بار کودکان می‌توانند از مقداری حق انتخاب بهره‌مند شوند تا نیروی اراده‌ی خود انگیزه‌شان را تجربه کنند. اگرچه آن‌ها هنوز به والدین خود وابسته‌اند، خود را اشخاص یا نیروهائی می‌دانند که دارای حقوقی هستند، و دوست دارند از این اراده‌ی تازه پیدا شده بهره‌مند شوند.

آموزش توالی رفتن مربوط می‌شود، یعنی اولین مورد از تلاش جامعه برای تنظیم کردن نیازی غریزی. هنگامی که والدین مانع از تلاش کودک برای بهره‌مند شدن از اراده‌ی خودانگیزه می‌شوند و آن را ناکام می‌کنند، کودک احساس تردید نسبت به خود و احساس شرم در برخورد با دیگران را پرورش می‌دهد. به خاطر تعارض آموزش توالی رفتن، ناحیه‌ی مقعدی کانون این مرحله است، اما شکل این بحران به اندازه‌ای که روانی اجتماعی است، زیستی نیست.

¹ - muscular- anal

نیرومندی بنیادی در این مرحله، اراده¹ است که از خودمختاری به وجود می‌آید. اراده شامل تصمیم به بهره‌مند شدن از آزادی انتخاب و خویش‌تنداری در مقابل درخواست‌های جامعه می‌باشد.

ابتکار در برابر گناه

سومین مرحله‌ی رشد روانی اجتماعی، یعنی مرحله‌ی جابه‌جایی حرکتی- تناسلی، بین سنین 3 تا 5 سالگی واقع می‌شود و به مرحله‌ی آلتی در نظام فروید شبیه است. توانایی‌های حرکتی و ذهنی در حال رشد می‌باشند و کودکان قادر به انجام دادن کارهای بیشتری برای خودشان هستند. اکنون آن‌ها میل نیرومندی به ابتکار عمل در بسیاری از فعالیت‌ها دارند. ابتکار به شکل خیالپردازی نیز رشد می‌کند و در میل کودک به تملک والد جنس مخالف و در احساس رقابت با والد جنس موافق نشان داده می‌شود.

در رابطه‌ی ادیبی، کودک به طور اجتناب‌ناپذیر شکست می‌خورد، اما اگر والدین این موقعیت را با عشق و همدلی هدایت کنند، کودک این احساس را که چه رفتاری مجاز است و چه رفتاری نیست، پرورش خواهد داد. از آن پس ابتکار کودک می‌تواند به سوی هدف‌های واقع‌بینانه و هدف‌هایی که از نظر اجتماعی تأیید می‌شوند هدایت شود تا آمادگی لازم را برای رشد احساس مسئولیت و اخلاقیات بزرگسال کسب کند (به صورت فرویدی آن، فرامن).

نیرومند بنیادی در این مرحله، هدف است که از ابتکار حاصل می‌شود. هدف، شهامت پیش‌بینی کردن و دنبال کردن آرمان‌ها را در بر می‌گیرد.

سخت‌کوشی در برابر حقارت

مرحله‌ی نهفتگی رشد روانی اجتماعی اریکسون که تقریباً در سنین 6 تا 11 سالگی واقع می‌شود، مطابق با دوره‌ی نهفتگی فروید است. کودک مدرسه را آغاز می‌کند و در معرض تأثیرات اجتماعی جدیدی قرار می‌گیرد.

توانایی‌های فزاینده‌ی کودک در منطق قیاسی و بازی کردن طبق مقررات، به اصلاح سنجیده‌ی مهارت‌ها می‌انجامد و اغلب در ساختن چیزها آشکار می‌شود. در این‌جا، نظر اریکسون پندار جنسی قالبی دوره‌ای را منعکس می‌کند که او اولین بار نظریه‌ی خود را معرفی کرد. از دید وی، پسرها در این مرحله خانه‌های درختی² و هواپیمای مدل می‌سازند، در حالی که دخترها پخت و پز و خیاطی می‌کنند. با وجود این، صرف‌نظر از نوع فعالیت‌ها، کودکان برای کامل کردن یک

¹ - will

² - treehouse ساخته‌ای که معمولاً برای بچه‌ها روی شاخه‌های درخت ساخته می‌شود تا در آن بازی کنند.

تکلیف یا به کارگیری توجه، جدیت و پشتکار به طور جدی تلاش می کنند «هنگامی که کودک آمادگی لازم را برای به دست گرفتن ابزارها، وسایل و سلاح هایی که افراد بزرگ آن ها را به کار می برند کسب کرد، مهارت های فنی ابتدایی پرورش می یابند. اینکه کودکان تا چه اندازه ای خود را در پروراندن مهارت های شان خوب تلقی کنند، عمدتاً به وسیله ی نگرش ها و رفتارهای والدین و معلمان شان تعیین می شود. اگر کودکان سرزنش، مسخره یا طرد شوند، احتمالاً احساس حقارت و بی کفایتی را پرورش خواهند داد. از طرف دیگر، تحسین و تقویت، احساس شایستگی آن ها را پرورش می دهد و آن ها را به تلاش و رشد ترغیب می کند.

نیرومندی بنیادی که در طول مرحله ی نهفتگی آشکار می شود شایستگی¹ است که از سخت کوشی حاصل می شود. شایستگی، به کارگیری مهارت و هوش در دنبال کردن و کامل کردن تکالیف را شامل می گردد.

پیامد بحران در هر یک از این چهار مرحله ی کودکی، بیشتر به افراد دیگر بستگی دارد تا به خودمان. در چهار مرحله ی آخر رشد روانی اجتماعی، کنترل فزاینده ای بر محیط مان داریم. با این حال، این انتخاب های آگاهانه تحت تأثیر ویژگی های شخصیتی قرار دارند که آن ها را در طول مدت چهار مرحله ی اول رشد روانی اجتماعی، از تولد تا نوجوانی پرورش داده ایم.

وحدت هویت در برابر سردرگمی نقش: بحران هویت

نوجوانی، بین 12 تا 18 سالگی، مرحله ای است که باید در آن با بحران هویت من² خود مواجه شویم و آن را حل کنیم. در این زمان خودانگاره مان را می سازیم یعنی، هماهنگی عقایدمان در مورد خودمان و آنچه دیگران درباره ی ما فکر می کنند. به صورت ایده آل، این فرایند به تصویری هماهنگ و سازگار می انجامد.

شکل دادن و پذیرفتن هویت مان، کاری دشوار و پراضطراب است. نوجوانان باید نقش ها و ایدئولوژی های مختلف را آزمایش کنند تا مناسب ترین آن ها را تعیین نمایند. اریکسون پیشنهاد کرد که نوجوانی خلایق بین کودکی و بزرگسالی است، وقفه ی روانی لازم است که امکان زمان و انرژی را به آزمایش نقش و تصور آن می دهد.

افرادی که با احساس هویت خود نیرومندی از این مرحله بیرونی می آیند، برای روبرو شدن با بزرگسالی به اطمینان و

¹ - competence

² - ego identity

قطعیّت مجهز هستند، آن‌هایی که در رسیدن به هویت منسجم ناکام می‌مانند که دچار بحران هویت¹ می‌شوند، آنچه را که اریکسون سردرگمی نقش نامید نشان می‌دهند، آن‌ها نمی‌دانند کی و چه هستند، به کجا تعلق دارند، یا به کجا می‌خواهند بروند.

اریکسون به تأثیر بالقوه نیرومند گروه‌های هم‌تا بر رشد هویت من در نوجوانی اشاره نمود. به نظر اریکسون، معاشرت بیش از اندازه با گروه‌ها و فرقه‌های افراطی و متعصب یا همانندسازی و سواسی با شمایل فرهنگی عامه می‌تواند رشد من را محدود کند.

نیرومندی بنیادی که به طور ایده‌آل در مدت نوجوانی پرورش می‌یابد، وفاداری² است که از هویت من منسجم به دست می‌آید، وفاداری، صداقت، اصالت، و احساس وظیفه در روابط مان با افراد دیگر را در بر می‌گیرد.

صمیمیت در برابر انزوا

اوان بزرگسالی از مراحل قبلی طولانی‌تر است. این مرحله از پایان نوجوانی تا حدود 35 سالگی ادامه دارد. در طول این دوره، از والدین و سازمان‌های والدین مانند، مثل مدرسه مستقل می‌شویم و به عنوان بزرگسالانی پخته و مسئول شروع به کار کردن می‌کنیم.

اریکسون صمیمیت را به روابط جنسی محدود نکرد. صمیمیت همچنین به معنی احساس نگرانی و وفاداری، خود را بی‌پرده ابراز نمودن، بدون متوسل شدن به وسایل محافظت از خود و بدون ترس از باختن احساس هویت خود است. افرادی که قادر به برقراری چنین صمیمیتی در اوان بزرگسالی نیستند، احساس می‌کنند منزوی هستند، آن‌ها از تماس‌های اجتماعی اجتناب نموده و دیگران را رد می‌کنند. حتی شاید نسبت به آن‌ها پرخاشگر نیز بشوند. آن‌ها ترجیح می‌دهند تنها باشند، زیرا از صمیمیت می‌ترسند و آن را تهدیدی برای هویت من خودشان می‌دانند.

نیرومندی بنیادی که در این مرحله از رشد ظاهر می‌شود عشق است که از صمیمیت سال‌های اوان بزرگسالی پدید می‌آید. اریکسون عشق را مهمترین مزیت انسان می‌داند، او عشق را از خودگذشتگی دوجانبه در هویتی تقسیم شده توصیف کرد؛ یعنی، ادغام شدن فرد در شخص دیگر.

¹ - identity crisis

² - fidelity

خلاقیت در برابر رکود

بزرگسالی، در حدود 35 تا 55 سالگی مرحله‌ی پختگی و بالیدگی است که طی آن باید فعالانه و به طور مستقیم به آموزش و هدایت کردن نسل بعدی بپردازیم. این نیاز از خانواده‌ی نزدیک ما فراتر می‌رود و نسل‌های آینده و نوع جامعه‌ای که در آن زندگی خواهیم کرد را شامل می‌گردد.

زمانی که افراد میانسال نتوانند چنین مفری برای خلاقیت بیابند (یا ترجیح دهند آن را نیابند)، ممکن است رکود، کسالت، و ضعف آن‌ها را از توان بیاندازد. توصیف اریکسون از این مشکلات هیجانی در میانسالی، به توصیف یونگ از بحران میانسالی شبیه است. این افراد به مرحله‌ی صمیمیت کاذب واپس‌روی می‌کنند و خود را به شیوه‌های بچه‌گانه لوس می‌کنند. آن‌ها به خاطر وابستگی به نیازها و آسایش خودشان ممکن است از نظر جسمانی و روانی علیل شوند. نیرومندی بنیادی نگرانی¹ از خلاقیت بزرگسالی پدید می‌آید. اریکسون نگرانی را دلوپس دیگران بودن می‌داندست و معتقد بود که در این نیاز به آموختن نه فقط به خاطر دیگران، بلکه همچنین برای تحقق بخشیدن هویت شخص آشکار می‌شود.

انسجام من در برابر ناامیدی

در طول مرحله‌ی آخر رشد روانی اجتماعی، یعنی بالیدگی و پیری، ما با انتخاب بین انسجام من یا ناامیدی مواجه می‌شویم. نگرش‌هایی که شیوه‌ی ارزیابی ما از کل زندگی‌مان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در این زمان تلاش‌های عمده‌ی ما در حال اتمام یا نزدیک به اتمام هستند. این مرحله زمان تأمل، زمان بررسی کردن زندگی‌مان و ارزیابی نهایی آن است. اگر با احساس خرسندی و رضایت به عقب نگاه کنیم، معتقد باشیم که به طور شایسته با پیروزی‌ها و شکست‌های زندگی کنار آمده‌ایم، پس به ما می‌گویند من منسجمی داریم. به عبارت ساده، انسجام من شامل پذیرفتن جایگاه شخص و گذشته‌ی اوست.

از طرف دیگر، اگر ما زندگی خود را با احساس ناکامی، خشمگین از فرصت‌های از دست رفته، و متأسف از اشتباهاتی که نمی‌توانند اصلاح شوند بازنگری کنیم، پس احساس ناامیدی خواهیم کرد. ما از خودمان متنفر خواهیم شد. از دیگران بیزار خواهیم شد، و از آنچه ممکن است اتفاق افتاده باشد برآشفته می‌شویم.

¹ - care

نیرومندی بنیادی که شاید در طول این مرحله‌ی آخر رشد پدیدار شود، خردمندی¹ است. خردمندی که از انسجام من در دوره‌ی بالیدگی به دست می‌آید در علاقه‌ای مجزا به کل زندگی نشان داده می‌شود. این به نسل‌های بعدی یکپارچگی تجربه را انتقال می‌دهد که کلمه‌ی میراث² آن را بهتر توصیف می‌کند.

گرایش‌های رشد نادرست اریکسون

مرحله	شیوه‌های کنار آمدن	رشد نادرست
دهانی - حسی	اعتماد/ بی‌اعتمادی	ناسازگاری حسی / کناره‌گیری
عضلانی - مقعدی	خودمختاری / تردید، شرم	لجبازی، بی‌شرمی / وسواس
جابجایی حرکتی - تناسلی	ابتکار / گناه	بی‌رحمی / بازداری
نهفتگی	سخت‌کوشی / حقارت	مهارت محدود / رخوت
نوجوانی	وحدت هویت / سردرگمی نقش	تجبر / انکار و تکذیب
اوان بزرگسالی	صمیمیت/ انزوا	بی‌عفتی / انحصاری بودن
بزرگسالی	خلاقیت / رکود	گسترش افراطی / دفع کردن
بالیدگی و پیری	انسجام من / ناامیدی	گستاخی / تحقیر کردن

در یک رشد نامتعادل، من تنها شامل یک نگرش است، یا نوع سازگارانه و یا ناسازگارانه‌ی آن. اریکسون این حالت را رشد نادرست³ خواند. هنگامی که تنها گرایش مثبت یا منفی در من وجود دارد، این حالت را ناسازگاری⁴ گویند. زمانی که فقط گرایش منفی وجود دارد، به این حالت بدخیمی⁵ می‌گویند. ناسازگاری‌ها می‌توانند به روان‌رنجوری‌ها منجر شوند؛ بدخیمی‌ها می‌توانند به روان‌پریشی‌ها بیانجامند.

این دو حالت را می‌توان از طریق روان‌درمانی اصلاح کرد. ناسازگاری‌ها (اختلال‌های ساده‌تر) را می‌توان همچنین از طریق فرایند سازگاری مجدد به وسیله‌ی تغییرات محیطی، روابط اجتماعی، یا سازگاری موفق در مرحله‌ی بعدی رشد بهبود بخشید.

¹ - wisdom

² - heritage

³ - maldevelopment

⁴ - maladaption

⁵ - malignancy

تصور اریکسون از ماهیت انسان

نظریه‌ی اریکسون خوشبینی را می‌پذیرد زیرا هر یک از مراحل رشد روانی اجتماعی، یا اینکه به اندازه‌ی کافی استرس‌زا هستند که بر چسب بحران به آن‌ها زده شود، امکان پیامدی مثبت را نیز عرضه می‌کنند. نظریه‌ی اریکسون فقط به طور جزئی جبرگرایانه است. در طول چهار مرحله‌ی اول، تجربیاتی که از طریق والدین، معلمان، گروه‌های همسال و فرصت‌های مختلف با آن‌ها مواجه می‌شویم، به طور عمده خارج از کنترل ما هستند. در مجموع، اریکسون معتقد بود که شخصیت بیشتر تحت تأثیر یادگیری و تجربه قرار دارد تا وراثت. تجربه‌های روانی اجتماعی، و نه نیروهای زیستی غریزی عوامل تعیین کننده‌ی مهم‌تر رشد شخصیت هستند. هدف نهایی و درجه‌ی اول ما پرورش دادن هویت من مثبتی است که تمام نیرومندی‌های بنیادی را در بر می‌گیرد.

سنجش در نظریه‌ی اریکسون

اریکسون در برخی از تدوین‌های نظری از رهنمود فروید پیروی کرد، اما او در روش‌های سنجش شخصیت از فروید دور شد.

اریکسون در برخورد با بیمارانش کمتر از فروید بر شیوه‌های سنجش رسمی متکی به اریکسون گاهی از تداعی آزاد استفاده می‌کرد، اما به ندرت می‌کوشید رویاها را تحلیل کند، شیوه‌ای که آن را بیهوده و آسیب‌زا می‌دانست. او معتقد بود که شیوه‌های سنجش را باید طوری انتخاب کرد و تغییر داد که با شرایط منحصر به فرد بیمار متناسب باشند. اریکسون برای ساختن نظریه‌ی شخصیت خود، بر داده‌هایی متکی بود که عمدتاً از سه روش به دست می‌آمدند: بازی درمانی¹، بررسی‌های انسان‌شناختی²، و تحلیل روانی تاریخی³. اریکسون هنگام کار کردن با کودکانی که از نظر هیجانی آشفته بودند و پژوهش در مورد کودکان و نوجوانان بهنجار، از بازی درمانی استفاده می‌کرد.

تحلیل روانی تاریخی

غیر عادی‌ترین شیوه‌ی سنجش اریکسون، تحلیل روانی تاریخی بود. این تحلیل‌ها، بررسی‌های زندگینامه‌ای هستند که اریکسون طی آن‌ها نظریه‌ی شخصیت عمر خود را برای توصیف بحران‌ها و شیوه‌های کنار آمدن مظاهر سیاسی، مذهبی،

¹ - Play Therapy

² - anthropological studies

³ - psychohistorical analysis

و ادبی، همچون ماهاتماگاندی¹، مارتین لوتر²، و جورج برنارد شاو³ به کار می‌برد. تاریخچه‌های روانی اریکسون بر بحران‌های موجود در رشد شخص تمرکز دارند، رویدادی که موضوع مهم زندگی را نشان می‌دهد، و فعالیت‌های گذشته، حال و آینده را به هم متصل می‌کند. اریکسون با استفاده از آنچه آن را «ذهنیت منضبط» نامید، دیدگاه آزمودنی را همانند دیدگاه خودش می‌پذیرفت و رویدادهای زندگی را از طریق چشمان آن شخص ارزیابی می‌کرد.

آزمون‌های روانی

مقیاس هویت من برای اندازه‌گیری رشد هویت من در طول دوره‌ی نوجوانی درست شده است (دیگنان، 1965). در پرسشنامه‌ی فرایند هویت من جدیدترین پرسشنامه‌ی خودسنجی که برای ارزیابی هویت من در نوجوانان ساخته شده است، 32 ماده ابعاد کاوش و تعهد را اندازه‌گیری می‌کنند.

پژوهش در نظریه‌ی اریکسون

روش پژوهش عمده‌ی اریکسون مورد پژوهی بود.

ساخت‌های بازی

اریکسون در مورد جنبه‌هایی از نظریه‌ی خود از طریق بازی درمانی پژوهش انجام داد و آنچه را که وی ساخت‌های بازی⁴ خواند به کار برد.

اریکسون به خاطر این نظر که می‌گوید زنان قربانیان آناتومی خود هستند و شخصیت آن‌ها توسط فقدان آلت مردی تعیین می‌شود قویاً مورد انتقاد واقع شده است. اریکسون قبول داشت که تفاوت‌های موجود در ساخت‌های بازی می‌تواند در نتیجه‌ی تفاوت آموزش نقش جنسی نیز باشد که طی آن پسرها بیش از دخترها به سوی حرکت، پرخاشگری و پیشرفت گرایش دارند.

اعتماد و امنیت

اریکسون بر اهمیت پرورش دادن حس اعتماد اولیه‌ی ما چنانچه بخواهیم بعداً در زندگی به احساس امنیت و بهزیستی دست یابیم تأکید کرد. از این موضع، حمایت پژوهشی نیرومندی شده است.

¹ - Mahatma Gandhi

² - Martin Luther

³ - George Bernard shaw

⁴ - Play constructions

رشد نوجوان

برنامه‌ی پژوهش گسترده‌ای درباره‌ی مراحل رشد نوجوان، پنج تیپ یا مرتبه‌ی روانی اجتماعی را برای این دوره مشخص کرد (مارسیا، 1966، 1980): دستیابی هویت، وقفه، ضبط، پخش هویت، و دستیابی تصرف شده.

دستیابی هویت¹، نوجوانانی را توصیف می‌کند که خود را به انتخاب‌های شغلی و ایدئولوژیکی متعهد کرده‌اند. وقفه²، دومین مرحله‌ی رشد نوجوان، به توصیف آن‌هایی می‌پردازد که هنوز در معرض بحران هویت خود قرار دارند. تعهدات شغلی و ایدئولوژیکی آن‌ها مبهم است. آن‌ها نسبت به مظاهر قدرت دیدگاهی مردد دارند، به طور متناوب بر علیه آن‌ها شورش می‌کنند و به راهنمایی آن‌ها نیاز دارند. رفتار آن‌ها بین دودل بودن در عمل کردن و آفرینندگی قرار دارد. آن‌ها همچنین به نشان دادن «تجربه‌ی واپس‌رو» تمایل دارند، یعنی، به خیالپردازی، به اعتقاد داشتن به پدیده‌های فوق طبیعی، و به لذت بردن از رفتار کردن به شیوه‌های بچه‌گانه.

مرتبه‌ی پخش هویت³ نوجوانانی را مشخص می‌کند که تعهدات شغلی یا ایدئولوژیکی ندارند و ممکن است دچار بحران هویت نشده باشند. سبک زندگی برگزیده شده‌ی آن‌ها ممکن است فعالانه تعهدات را رد کند و به صورت افراطی آن، موجب سرگردانی بی‌هدف شود. این نوجوانان روابط کمی با والدین خود دارند و آن‌ها را بی‌تفاوت و طرد کننده می‌دانند. مرتبه‌ی پنجم، دستیابی تصرف شده⁴، نوجوانانی را توصیف می‌کند که دچار بحران هویت شده‌اند، تعهد شغلی ندارند، و به ایدئولوژی که برای نظام اجتماعی و اقتصادی خطرناک است می‌چسبند. اعتقاد آن‌ها به این منطق مانع از هر گونه تعهد به شغلی می‌شود که آن‌ها را در همان نظامی که مخالفش هستند گیر بیاندازد. در مقام دانشجو آن‌ها به متفکر، فلسفی و بدبین بودن گرایش دارند.

چهار مورد از این مرتبه‌ها به ترتیب زیر، بیانگر حل موفقیت‌آمیز مشکل هویت هستند: پخش هویت، ضبط، وقفه، و دستیابی هویت. اریکسون پیش‌بینی کرد افرادی که نزدیک دستیابی به هویت من یکپارچه هستند یا به آن دست یافته‌اند، از کسانی که کمتر به حل هویت نزدیک می‌باشند، نیرومندی من بیشتری دارند. این پیش‌بینی توسط نتایج بدست آمده از بررسی‌های مردان دانشجو حمایت شده است. در مناسبات شناختی و هیجانی، تیپ‌های دستیابی هویت و

¹ - identity achievement

² - moratorium

³ - identity diffusion

⁴ - alienated achievement

وقفه‌ای، بهتر از تیپ‌های ضبطی و پخش هویت عمل کردند. معلوم شد که مردان و زنان دانشجو دارای تیپ دستیابی هویت، اعتماد به نفس بیشتری دارند.

عوامل اجتماعی و هویت من

اریکسون قویاً معتقد بود که عوامل اجتماعی و تاریخی، شکل‌گیری هویت من را تحت تأثیر قرار می‌دهند و در نتیجه، بر ماهیت شخصیت اثر می‌گذارند.

بحران هویت

اریکسون پیشنهاد نمود که این بحران در اوان نوجوانی آغاز می‌شود و تقریباً در 18 سالگی به گونه‌ای حل می‌شود، با این حال، در مورد برخی از افراد، بحران هویت ممکن است دیرتر واقع شود.

خلاقیت

پژوهش انجام شده درباره‌ی مرحله‌ی رشد روانی اجتماعی بزرگسالی نشان داده است که خلاقیت در آزمودنی‌های میانسال به صورت مثبت با قدرت و با انگیزش صمیمیت همبستگی دارد. بنابراین، به طوری که نظریه‌ی اریکسون پیش‌بینی می‌کند، خلاقیت نیازهای احساس نزدیکی کردن به دیگران و محکم بودن در رابطه با آن‌ها را بر می‌انگیزد. بررسی دیگری، خلاقیت را به مهرورزی مربوط می‌سازد (ون دواتر و مک آدامز، 1989). تمام این‌ها ویژگی‌های ضروری برای آموزش و راهنمایی نسل بعدی هستند.

به نظر می‌رسد که خلاقیت در میانسالی به طور چشمگیری با داشتن والدین صمیمی و با محبت در کودکی ربط داشته باشد.

بالیدگی

اریکسون معتقد بود که مردم در مرحله‌ی رشد روانی اجتماعی بالیدگی¹ و پیری، وقت خود را تا اندازه‌ای صرف یادآوری و بررسی کل زندگی خود می‌کند، انتخاب‌های گذشته خود را می‌پذیرند و یا از آن‌ها متأسف می‌شوند.

هویت قومی

جنبه‌ای از هویت من که توسط اریکسون در نظر گرفته نشد تأثیر هویت قومی² است.

¹ - maturity

² - ethnic identity

مرحله‌ی هم‌نوایی¹ شامل همانندسازی کامل و پذیرش ارزش‌های فرهنگی فرهنگ اکثریت اروپایی آمریکایی و بدنام کردن و رد فرهنگ آسیایی است. در این مرحله، آسیایی‌های آمریکایی در واقع می‌گویند، هر چیز مربوط به فرهنگ اکثریت، مطلوب و ارزشمند است در حالی که، هر چیز مربوط به فرهنگ من، بی‌ارزش و نامطلوب است. سومین مرحله، یعنی مقاومت و جذب²، شامل احساس‌ها و نگرش‌های خلاف مرحله‌ی هم‌نوایی است. مرحله‌ی درون‌نگری³ زمانی واقع می‌شود که نوجوانان سرانجام درباره‌ی هویت قومی‌شان به اندازه‌ی کافی احساس ایمنی می‌کنند و در می‌یابند که آن‌ها می‌توانند عقاید جزمی مرحله‌ی قبلی خود را در مورد خوب بودن کامل فرهنگشان مورد تردید قرار دهند. آن‌ها به این باور می‌رسند که فرهنگ اکثریت نیز دارای جنبه‌های مثبتی است که ارزش جذب شدن در هویت من آن‌ها را دارد.

¹ - conformity

² - resistance and immersion

³ - introspection

فصل نهم: رویکرد صفت (گوردون آلپورت)

وراثت‌شناسی شخصیت

بقراط چهار تیپ از افراد را متمایز کرد: خوشحال، غمگین، تندخو، و بی‌احساس. علت‌های این تیپ‌های مختلف، مایعات درونی بدن یا «مزاج‌ها» بودند. بنابراین، بقراط معتقد بود که این صفات شخصیت، مبنای سرشتی دارند و به وسیله‌ی کارکرد زیستی تعیین می‌شوند و نه توسط تجربه یا یادگیری.

ویلیام شلدون¹ تیپ‌شناسی یا طبقه‌بندی شخصیت دیگری را پیشنهاد کرد که پایه‌ی سرشتی داشت و بر اساس هیکل بود، او سه تیپ بدنی اصلی را معرفی کرد که هر یک از آن‌ها به شخصیت متفاوتی مربوط هستند (شلدون، 1942). همانند رویکرد بقراط، کار شلدون صفات یا ویژگی‌های شخصیت را در مجموع ثابت می‌دانست، یعنی، از موقعیتی به موقعیت دیگر ثابت و بدون تغییر می‌مانند.

این دو نظریه‌پرداز، آلپورت و کتل اثر موقعیت خاص بر رفتار را در نظر داشت. آن‌ها با رویکرد تعاملی موافق بودند و قبول داشتند که رفتار، حاصل تعامل بین متغیرهای شخصی و موقعیتی است.

نظریه‌های آلپورت و کتل شروع رویکرد صفت را نشان می‌دهند. این نظریه‌پردازان با اغلب نظریه‌پردازان دیگری که مورد بحث قرار دادیم از یک نظر فرق دارند: آن‌ها با مشاهده کردن اشخاصی که از نظر هیجانی سالم بودند، در محیط آزمایشگاهی دانشگاه شخصیت را بررسی کردند. بینش‌های آن‌ها بر پایه‌ی مصاحبه‌های انجام شده با روان‌رنجور در محیط بالینی قرار ندارد، و نه اینکه آن‌ها داده‌های خود را از حرفه‌ی روان درمانی به دست آوردند.

آلپورت و کتل در مورد اهمیت عوامل ژنتیکی در شکل‌گیری صفات توافق داشتند.

گوردون آلپورت

گوردون آلپورت² یکی از برانگیزنده‌ترین و تحریک‌کننده‌ترین روان‌شناسان در مطالعه‌ی شخصیت شد.

بنابراین، آلپورت به دو هدف در مطالعه‌ی شخصیت خدمت کرد: او کمک کرد تا آن را به روند کلی روان‌شناسی علمی وارد کند، و نظریه‌ی رشد شخصیتی را تدوین کرد که صفات نقش اصلی را در آن ایفا می‌کنند.

ویژگی برجسته‌ی دیگر نظریه‌ی آلپورت، تأکید وی بر یگانگی شخصیت به صورتی که توسط صفات فرد توصیف می‌شود

¹ - William Sheldon

² - Gordon Allport

است. آلپورت با تأکید علمی سنتی بر تشکیل مفاهیم یا قوانین کلی که به صورت همگانی به کار می‌روند مخالف بود. شخصیت عمومی یا همگانی نیست بلکه، برای هر یک از ما اختصاصی است.

ملاقات با فروید

آلپورت به این نتیجه رسید که روان‌شناسی باید با انگیزش‌های هشیار یا آشکار بیشتر توجه کند، و از این رو، مسیری که او برای نظریه‌ی شخصیت خود برگزید همین بود.

ماهیت شخصیت

منظور آلپورت از سازماندهی پویا این است که اگرچه شخصیت همواره تغییر و رشد می‌کند (یعنی پویاست)، این رشد، رشدی سازمان‌یافته است. روانی فیزیولوژیکی به معنی آن است که شخصیت به صورت یک واحد، از کارکرد ذهن و بدن تشکیل می‌شود. شخصیت نه کاملاً و نه به طور کامل زیستی است، بلکه ترکیبی از هر دوی آن‌هاست. منظور آلپورت از تعیین می‌کند این است که همه‌ی جنبه‌های شخصیت، رفتارها و افکار خاصی را فعال یا هدایت می‌کنند. عبارت رفتار و افکار به معنی آن است که هر چیزی که فکر می‌کنیم و انجام می‌دهیم، شاخص یا نمونه‌ی ماست. پس هر فردی بی‌همتا است.

وراثت و محیط

آلپورت برای حمایت از تأکید خود بر بی‌همتایی یا یگانگی شخصیت فرد اظهار داشت که ما هم محصول وراثت و هم محیط‌مان هستیم. وراثت مواد خام را برای شخصیت تأمین می‌کند، مثل هیكل، هوش، و خلق و خو، که شرایط محیط ما آن‌ها را شکل می‌دهند، گسترش می‌دهند و یا محدود می‌کنند. آلپورت به این طریق برای نشان دادن اهمیت جنبه‌های ژنتیکی و آموخته شده‌ی شخصیت، هم به متغیر شخصی و هم موقعیتی متوسل می‌شود.

پیشینه‌ی ژنتیکی ما و مواد خامی که در اختیار شخصیت می‌گذارد، مسئول بخش عمده‌ی بی‌همتایی ما هستند. تعداد بی‌نهایتی ترکیب‌های ژنتیکی احتمالی وجود دارد، و احتمال اینکه موهبت ژنتیکی یک نفر در فردی دیگر تکرار شود، به جز در مورد دوقلوهای یک تخمکی، بسیار ناچیز است.

ترکیب فردی ژن‌های ما با محیط‌مان تعامل می‌کنند و هیچ دو نفری، حتی همشیرهایی که در یک خانه پرورش می‌یابند، محیط دقیقاً یکسانی ندارند. نتیجه‌ی غیرقابل اجتناب، یگانگی شخصیت است. بنابراین، آلپورت نتیجه گرفت که برای مطالعه‌ی شخصیت، روان‌شناسی باید به مورد فردی بپردازد.

دو شخصیت مجزا

آلپورت شخصیت را مجزا یا ناپیوسته می‌دانست. نه تنها هر فردی از همه‌ی افراد دیگر مجزاست، بلکه هر شخص از گذشته‌ی خود نیز جداست. بین کودکی و بزرگسالی پیوستار شخصیت وجود ندارد. رفتار طفل را امیال ابتدایی و بازتاب‌ها بر می‌انگیزند، در حالی که فرد بزرگسال در سطح متفاوتی عمل می‌کند. در واقع دو شخصیت وجود دارد: یکی برای کودکی و یکی برای بزرگسالی. اولی از نظر ماهیت بیشتر زیستی است و دومی بیشتر روان‌شناختی است. دومی از اولی به وجود نمی‌آید. کارکرد فرد بزرگسال به وسیله‌ی تجربیات گذشته محدود نمی‌شود.

پس ما تصور متفاوتی از ماهیت شخصیت داریم: تأکید بر هشیار به جای ناهشیار، و بر حال و آینده به جای گذشته؛ شناسایی یگانگی به جای عمومیت یا شباهت‌ها در همه‌ی افراد؛ و تمرکز بر بهنجار به جای نابهنجار.

صفات شخصیت

آلپورت صفات شخصیت را گرایش‌های پاسخ دادن به شیوه‌ی یکسان یا مشابه به انواع مختلف محرک‌ها می‌دانست. بنابراین، صفات شیوه‌های ثابت و پایدار واکنش کردن به جنبه‌های محرک محیط‌مان است. آلپورت ویژگی‌های صفات را به شرح زیر خلاصه کرد (آلپورت، 1937):

- 1- صفات شخصیت واقعی هستند و در هر یک از ما وجود دارند. آن‌ها ساخت‌های نظری یا برچسب‌هایی که برای توجیه کردن رفتار ما ساخته شده باشند نیستند.
- 2- صفات رفتار را تعیین می‌کنند و یا علت آن هستند. آن‌ها تنها در پاسخ به محرک‌های خاص ظاهر نمی‌شوند. آن‌ها ما را برای یافتن محرک‌های مناسب بر می‌انگیزند، و برای تولید کردن رفتار با محیط تعامل می‌کنند.
- 3- صفات را می‌توان به صورت تجربی اثبات کرد. با مشاهده نمودن رفتار در طول زمان، می‌توانیم شواهد وجود صفات را در پیوستگی و ثبات پاسخ‌های شخص به محرک‌های یکسان یا مشابه، استنباط کنیم.
- 4- صفات به هم مربوط هستند؛ اگرچه آن‌ها ویژگی‌های متفاوتی را نشان می‌دهند، می‌توانند همپوشی داشته باشند. برای مثال، پرخاشگری و خصومت، صفات مجزا اما مربوط به هم هستند و اغلب دیده می‌شود که به طور همزمان در رفتار شخص رخ می‌دهند.
- 5- صفات با موقعیت تغییر می‌کنند. برای مثال، ممکن است شخص در یک موقعیت صفت نظم، و در موقعیت دیگر صفت بی‌نظمی را نشان می‌دهد.

آلپورت ابتدا دو تیپ صفات را معرفی کرد: فردی و مشترک. صفات فردی منحصر به شخص بوده و منش او را توصیف می‌کنند. صفات مشترک، صفاتی هستند که تعدادی از افراد در آن سهیم‌اند، مانند اعضای یک فرهنگ. پس معنای آن این است که افراد موجود در فرهنگ‌های مختلف، ممکن است در صفات مشترکی سهیم باشند. زمانی که معیارها و ارزش‌های اجتماعی تغییر می‌کنند، صفات مشترک نیز احتمالاً با گذشت زمان تغییر خواهند کرد، پس صفات مشترک در معرض تأثیرات اجتماعی، محیطی و فرهنگی قرار دارند.

گرایش‌های شخصی

او صفات مشترک را صفات نامید و صفات فردی را گرایش‌های شخصی¹ خواند. همه‌ی صفات فردی یا گرایش‌های شخصی ما، شدت یا اهمیت یکسانی ندارند.

آلپورت سه تیپ صفات فردی را معرفی کرد: اصلی، مرکزی، و ثانوی.

صفت اصلی² به قدری فراگیر و با نفوذ است که تقریباً با تمام جنبه‌های زندگی تماس دارد. این صفت آنچنان قدرتمند است که مثل یک هوس غالب بر رفتار مسلط می‌شود. آلپورت موارد سادیسم (آزارگری) و شوینیسم³ (میهن‌پرستی کورکورانه) را به عنوان مثال ذکر کرد. همه‌ی افراد هوس غالب ندارند، و حتی آن‌هایی که دارند، ممکن است آن را در هر موقعیتی نشان ندهند.

هر کسی تعداد کمی از صفات مرکزی را داراست، یعنی، پنج تا ده موضوعی که رفتار ما را توصیف می‌کنند. آلپورت به عنوان مثال، پرخاشگری، دلسوزی برای خود⁴ و بدبینی⁵ را ذکر کرد. این‌ها انواع ویژگی‌هایی هستند که هنگام بحث درباره‌ی فردی آشنا یا نوشتن یک توصیه‌نامه بیان می‌کنیم.

صفات فردی که کمترین نفوذ را دارند، صفات ثانوی هستند که کمتر از صفات اصلی و مرکزی به صورت مشخص و ثابت آشکار می‌شوند. صفات ثانوی ممکن است به قدری کم و ضعیف آشکار شوند که تنها یک دوست نزدیک متوجه آن‌ها می‌شود. برای مثال ممکن است آن‌ها شامل ترجیح نوع خاصی از موسیقی یا غذاهای بخصوصی باشند.

¹ - personal dispositionsa

² -cardinal trait

³ - chauvinism

⁴ - self-pity

⁵ - cynicism

عادت‌ها و نگرش‌ها

آلپورت سپس صفات و گرایش‌های شخصی را از ویژگی‌های شخصی دیگر مثل عادت‌ها و نگرش‌ها که این‌ها قادر به راه‌اندازی و هدایت رفتار هستند متمایز کرد.

عادت‌ها تأثیر محدودتری از صفات و گرایش‌های شخصی دارند، زیرا آن‌ها نسبتاً انعطاف‌ناپذیر هستند و شامل پاسخی خاص به محرکی خاص می‌باشند. صفات و گرایش‌های شخصی گسترده‌تر هستند، زیرا آن‌ها از ترکیب چندین عادت ناشی می‌شوند که کارکرد سازگارانه‌ی مشترکی دارند. بنابراین عادت‌ها می‌توانند برای ایجاد یک صفت واحد با هم ترکیب شوند.

با این حال، امکان متمایز کردن صفات و نگرش‌ها به دو صورت کلی وجود دارد. اول، نگرش‌ها هدف یا اشاره‌ی خاصی دارند. دوم، نگرش‌ها مثبت یا منفی هستند، یا به سوی چیزی و یا بر علیه آن می‌باشند. آن‌ها فرد را به دوست داشتن یا بیزار بودن، پذیرفتن یا رد کردن، نزدیک شدن یا دور شدن و می‌دارند. نگرش، برخلاف صفت یا گرایش شخصی، شامل قضاوت یا ارزیابی است.

شخصیت و انگیزش

آلپورت در رویکرد خود به شخصیت بر تأثیر موقعیت فعلی شخص تأکید کرد؛ این تأکید همچنین مهمترین بخش دیدگاه انگیزش آلپورت است.

قصدهای آگاهانه و هشیار، بخش ضروری شخصیت هستند. اینکه ما چه می‌خواهیم و برای چه چیزی تلاش می‌کنیم راهنمای درک رفتار فعلی ما هستند. بنابراین، آلپورت کوشید تا حال را بر حسب آینده توضیح دهد و نه بر حسب گذشته.

خودمختاری کارکردی انگیزه‌ها

مفهوم خودمختاری کارکردی¹ آلپورت اعلام می‌دارد که انگیزه‌های بزرگسالانی که پخته و از لحاظ هیجانی سالم هستند، به صورت کارکردی به تجربیات گذشته‌ای که در آغاز از طریق آن‌ها ظاهر شدند ارتباط ندارند. نیروهایی که در اوایل زندگی ما را بر می‌انگیختند، خودمختار می‌شوند. آن‌ها از شرایط اولیه‌شان مستقل هستند. به همین نحو، زمانی که ما بالیده یا پخته شدیم، از والدین‌مان مستقل می‌شویم.

¹ - functional autonomy

بنابراین، انگیزه‌های بزرگسال را نمی‌توان با کاویدن کودکی شخص درک کرد. تنها راه درک انگیزش بزرگسالان این است که ببینیم چرا آن‌ها امروزه به این صورت رفتار می‌کنند.

خودمختاری کارکردی مستمر

که سطح ابتدایی‌تر است، به رفتارهایی چون اعتیادها و اعمال بدنی تکراری مربوط می‌شود، یعنی، شیوه‌های عادی انجام دادن تکلیف‌های روزمره. در این صورت، رفتارها بدون پاداش بیرونی، خود به خود ادامه یا استمرار می‌یابند. این رفتارها زمانی در خدمت یک هدف بوده‌اند، اما دیگر این وظیفه را ندارند و به قدری ضعیف هستند که نمی‌توان آن‌ها را جزء سازنده‌ی شخصیت دانست.

خودمختاری کارکردی شخصی

خودمختاری کارکردی شخصی از خودمختاری کارکردی مستمر مهمتر است و برای درک انگیزش بزرگسال ضروری است. واژه‌ی شخصی از نفس¹، اصطلاح آلپورت برای من یا خود، مشتق می‌شود. انگیزه‌های شخصی، منحصر به فرد هستند. من تعیین می‌کند که کدام انگیزه‌ها نگهداری و کدامیک کنار گذاشته خواهند شد. ما انگیزه‌هایی را نگه می‌داریم که عزت نفس یا خودانگاره‌ی ما را تقویت می‌کنند. بنابراین، بین تمایلات و توانائی‌های ما رابطه‌ی مستقیمی وجود دارد: ما از کاری که آن را خوب انجام می‌دهیم لذت می‌بریم.

اولین اصل، سازماندهی سطح انرژی، سعی دارد فراگیری انگیزه‌های جدید ما را توجیه کند. این انگیزه‌ها الزاماً برای کمک به مصرف انرژی اضافی به وجود می‌آیند که در غیر اینصورت ممکن بود در شیوه‌های ویرانگر و زیان‌بخش نشان داده می‌شدند.

دومین اصل، مهارت و شایستگی، به سطح بالایی که دوست داریم در آن انگیزه‌ها را ارضاء کنیم اشاره دارد. دستیابی به سطح رضایت‌بخش برایمان کافی نیست. بزرگسالان بالیده برای انجام بهتر و کارآمدتر برانگیخته می‌شوند، برای اینکه بر مهارت‌های جدید تسلط یابند، و درجه‌ی شایستگی خود را افزایش دهند.

سومین اصل، سازماندهی شخصی، تلاش برای ثبات و انسجام شخصیت است. ما فرایندهای ادراکی و شناختی خود را در اطراف خود (self) سازمان می‌دهیم، آنچه را که خود انگاره‌ی ما را تقویت می‌کند نگه می‌داریم و باقی را رد می‌کنیم. بنابراین، انگیزه‌های شخصی ما به ساختار یا الگوی خود وابسته هستند. آلپورت خاطر نشان کرد که همه‌ی رفتارها و

¹ - Proprium

انگیزه‌ها را نمی‌توان با اصول خودمختاری کارکردی توضیح داد. برخی از رفتارها، مانند بازتاب‌ها، تثبیت‌ها، برخی از روان‌رنجوری‌ها، و رفتارهایی که ناشی از سایق‌های زیستی هستند، در کنترل انگیزه‌هایی که به صورت کارکردی خودمختار می‌باشند قرار ندارند.

رشد شخصیت در کودکی: خود بی‌همتا

آلپورت اصطلاح نفس را برای خود یا من انتخاب کرد. نفس شامل جنبه‌هایی از شخصیت است که متمایز و شاخص هستند و از این رو به زندگی هیجانی ما اختصاص دارند. این جنبه‌ها منحصر به هر یک از ما بوده و نگرش‌ها، ادراک‌ها، و قصدهای ما را متحد می‌کنند.

مراحل رشد

آلپورت ماهیت و رشد نفس را در هفت مرحله از کودکی تا نوجوانی شرح دارد. آلپورت اطفال را لذت‌جو، ویرانگر، وحشی‌های غیراجتماعی، خودخواه، ناشکیبا و وابسته به والدینشان توصیف کرد. موهبت ژنتیکی ما یعنی، پایه‌ی شخصیت نهایی، وجود دارد اما در طفولیت چیزی که بتوان آن را شخصیت خواند به مقدار کم وجود دارد. طفل برای کاهش دادن تنش و به حداکثر رسانیدن لذت، به وسیله‌ی بازتاب‌ها برانگیخته می‌شود. سه مرحله‌ی اول رشد نفس در مدت سه تا چهار سال اول زندگی شکل می‌گیرد. خودبدنی¹، اولین جنبه‌ی نفس، هنگامی ایجاد می‌شود که اطفال آگاه شدن از «من بدنی» را آغاز می‌کنند. مرحله‌ی هویت خود² با حس تداوم هویت مشخص می‌شود؛ کودکان پی می‌برند که به رغم تغییراتی که در رشد و توانایی شان صورت می‌گیرد، آن‌ها نیز مانند دیگران هستند. زمانی که کودکان اسم خودشان را یاد می‌گیرند و خود را مجزا از دیگران می‌بینند، هویت خود تقویت می‌شود. عزت نفس³ زمانی ایجاد می‌شود که کودکان پی می‌برند که آن‌ها می‌توانند خودشان کارهایی را انجام دهند. آن‌ها برای ساختن، کاوش کردن و دستکاری کردن اشیای موجود در محیط‌شان برانگیخته می‌شوند، رفتارهایی که گاهی اوقات می‌توانند ویرانگرانه باشند. آلپورت این مرحله را بسیار مهم می‌داند. اگر والدین نیاز کاوش کردن را ناکام کنند، مانع از شکل‌گیری عزت نفس می‌شوند و از این رو احساس‌های تحقیر و خشم جای آن را می‌گیرند.

¹ - bodily self

² - self-identity

³ - self- esteem

مرحله	رشد
1- خودبدنی	مراحل 1 تا 3 در مدت سه سال اول زندگی شکل می گیرند. در این مرحله، کودکان از وجود خود آگاه می شوند و بدن خود را از اشیای موجود در محیط تشخیص می دهند.
2- هویت خود	کودکان پی می برند که هویت آن ها به رغم تغییرات بسیاری که ایجاد می شوند، دست نخورده و سالم می ماند.
3- عزت نفس	کودکان یاد می گیرند که از دستاوردهایشان احساس غرور کنند.
4- گسترش خود	مراحل 4 و 5 در مدت سال چهارم و ششم شکل می گیرد. در این مرحله، کودکان به این تشخیص می رسند که اشیاء و مردم بخشی از دنیای آن ها هستند.
5- خودانگاره	کودکان از خود و رفتارشان انگاره های واقعی و آرمانی پرورش می دهند و از ارضا (یا عدم ارضای) انتظارات مربوط به والدین آگاه می شوند.
6- خود به عنوان حریفی عاقل	مرحله ی 6 در 6 تا 12 سالگی شکل می گیرد، کودکان به کارگیری عقل و منطق را برای حل مشکلات روزمره آغاز می کنند.
7- تلاش شخصی	مرحله ی 7 در طول مدت نوجوانی ایجاد می شود. نوجوانان تعیین هدفها و برنامه های دراز مدت را آغاز می کنند.
بزرگسالی	بزرگسالان بهنجار و بالیده، به صورت کارکردی خودمختار، و از انگیزه های کودکی مستقل می شوند. آن ها به صورت عقلانی در زمان حال عمل می کنند و سبک زندگی خود را هشیارانه به وجود می آورند.

مرحله ی گسترش خود¹ شامل آگاهی کودک از اشیاء و افراد دیگر موجود در محیط و شناسایی برخی از آن ها به عنوان چیزهایی که به او تعلق دارند می باشند. برای مثال، در این مرحله، کودکان صحبت کردن از «خانه ی من» والدین من «و» مدرسه ی من را آغاز می کنند. خودانگاره² بعداً به وجود می آید؛ خودانگاره، این را که چگونه کودکان خود را می بینند و دوست دارند که ببینند، یکی می کند. زمانی خودانگاره های واقعی و آرمانی از تعامل هایی که با والدین صورت می گیرد ایجاد می شوند، که کودک را از انتظاراتش و درجه ای که رفتار او آن انتظارات را برآورده یا ناکام می کند آگاه می سازند. مراحل گسترش خود و خودانگاره، معمولاً بین 4 تا 6 سالگی رخ می دهند. خود به عنوان حریفی عاقل³، بین 6 تا 12 سالگی ایجاد می شود، زمانی که کودکان پی می برند که توانایی های عقلانی و منطقی را می توان برای حل کردن مشکلات

¹ - extension of self

² - self- image

³ - self as a rational copier

روزمره به کار برد، مرحله‌ی تلاش شخصی¹ زمانی ایجاد می‌شود که نوجوانان متوجه‌ی وجود هدف‌های دراز مدت در خودشان می‌شوند، نوجوانان تعیین قصدها و برنامه برای آینده را آغاز می‌کنند، تا وقتی که آن‌ها این کار را نکرده باشند، حس خود آن‌ها (یعنی نفس) ناقص می‌ماند.

تعامل‌های والد - کودک

زمانی که نفس پرورش می‌یابد، تعامل اجتماعی ما با والدین مان بسیار مهم است. با اهمیت‌ترین آن‌ها رابطه‌ی کودک با مادر به عنوان منبع اصلی محبت و امنیت است. اگر مادر یا مراقب اصلی، محبت و ایمنی را تأمین کند، نفس به تدریج طی هفت مرحله پرورش می‌یابد، و کودک به رشد روانی مثبت دست می‌یابد. انگیزه‌های کودکی آزاد خواهند بود تا به تلاش‌های شخصی خودمختار تغییر شکل یابند، خود متمایز می‌شود و رشد می‌کند، و الگوی گرایش‌های شخصی شکل می‌گیرد. نتیجه‌ی اجتناب‌ناپذیر، بزرگسالی بالیده، و از نظر هیجانی سالم خواهد بود.

با این حال، اگر نیازهای کودکی شخص ناکام شوند، نفس به صورت مناسب بالیده نخواهد شد. کودک، ناامن، پرخاشگر، پرتوقع، حسود و خومحور می‌شود. رشد روانی باز می‌ماند و نتیجه‌ی آن که بزرگسالی روان‌رنجور است در سطح سابق‌های کودکی عمل می‌کند.

شخصیت بزرگسال بالیده

بین کودک و بزرگسالی، از ارگانیزمی که تحت سلطه‌ی نیروهای زیستی قرار دارد به ارگانیزمی روان‌شناختی تبدیل می‌شویم. انگیزش‌های ما از کودکی جدا شده و به سوی آینده متمایل می‌شوند. او بیشتر به رشد بهنجار و رشد روانی مثبت علاقه‌مند بود. او شش ملاک را برای شخصیت بالیده و از نظر هیجانی سالم پیشنهاد کرد:

- 1- بزرگسال بالیده، حس خود را به اشخاص و فعالیت‌های فراتر از خود گسترش می‌دهد.
- 2- بزرگسال بالیده، با دیگران به گرمی رابطه برقرار می‌کند، صمیمیت، همدردی و شکیبایی نشان می‌دهد.
- 3- بزرگسال بالیده، خودپذیری نشان می‌دهد و بنابراین، به امنیت هیجانی دست می‌یابد.
- 4- بزرگسال بالیده، دارای ادراکی واقع‌بینانه است، مهارت‌های شخصی را پرورش می‌دهد، و خود را به نوعی کار متعهد می‌سازد.
- 5- بزرگسال بالیده، حس شوخ طبعی و ابزار وجود نشان می‌دهد؛ یعنی شناخت یا بینش نسبت به خود.

¹ - propriate striving

6- بزرگسال بالیده، فلسفه‌ی زندگی یکپارچه‌ای دارد که زندگی را به سوی هدف‌های آینده هدایت می‌کند. بزرگسالانی که از نظر هیجانی سالم هستند، با برآوردن این شش ملاک، به صورت کارکردی خودمختار، و از نوباوگی و کودکی، مستقل می‌شوند. در نتیجه، آن‌ها بدون اینکه قربانی یا زندانی تجربیات سال‌های اولیه‌ی کودکی خود باشند با زمان حال کنار می‌آیند و برای آینده برنامه می‌ریزند.

تصور آلپورت از ماهیت انسان

نظریه‌ی او تصویری خوشبینانه ارائه می‌دهد، دیدگاهی که زندگی بزرگسالان را در کنترل هشیار آن‌ها می‌داند، آن‌ها را به صورت عقلانی متوجه‌ی حال می‌بیند که برای آینده برنامه می‌ریزند، و به طور فعال هویت خود را شکل می‌دهند. همیشه در فرایند «شدن» به صورت خلاق، سبک زندگی مناسبی را می‌سازیم و به آن تحقق می‌بخشیم که بیشتر تحت تأثیر رویدادهای زمان حال و دیدگاه ما نسبت به آینده قرار دارد تا گذشته‌مان.

آلپورت درباره‌ی مسئله‌ی اراده‌ی آزاد در برابر جبرگرایی موضع معتدلی را اتخاذ کرد. او اراده‌ی آزاد را برای غور و بررسی ما درباره‌ی آینده قایل شد، اما همچنین قبول داشت که مقدار زیادی از رفتار ما توسط صفات و گرایش‌های شخصی تعیین می‌شود. زمانی که این‌ها شکل می‌گیرند، تغییر دادنشان دشوار است.

در مورد موضوع طبیعت - تربیت، آلپورت اعتقاد داشت که هم وراثت و هم محیط بر شخصیت تأثیر دارند. پیشینه‌ی ژنتیکی ما مسئول بخش عمده‌ی شخصیت است و هیکل، خلق و خو و هوش ما را تأمین می‌کند. این مواد خام بعداً توسط تجربه و یادگیری شکل می‌گیرند.

آلپورت به بی‌همتایی هر شخص اعتقاد داشت. اگرچه صفات مشترک حاکی از مقداری عمومیت در رفتار است، صفات فردی یا گرایش‌های شخصی، ماهیت ما را دقیق‌تر توصیف می‌کند.

به نظر آلپورت، هدف نهایی و ضروری زندگی آن‌گونه که فروید تصور می‌کرد کاهش تنش نیست، بلکه افزایش تنش است که ما را به یافتن رویدادها و چالش‌های جدید وا می‌دارد. زمانی که ما یک چالش را برآورده کردیم، برای یافتن دیگری برانگیخته می‌شویم. آنچه برای ما پاداش دهنده است فرایند پیشرفت می‌باشد و نه یک پیشرفت خاص، تلاش برای هدف است و نه رسیدن به آن. ما همواره به هدف‌های جدیدی نیاز داریم که ما را به پیش برانند و سطح بهینه‌ی تنش را در شخصیت حفظ کنند.

سنجش در نظریه‌ی آلپورت

آلپورت از 11 روش عمده‌ای که برای سنجش شخصیت فهرست کرد (جدول 2-9 را ببینید)، قویاً بر شیوه‌ی مدرک شخصی و آزمون بررسی ارزش‌ها متکی بود.

- 1- تشخیص سرشتی و فیزیولوژیکی
- 2- زمینه‌ی فرهنگی، عضویت، نقش
- 3- مدارک شخصی و مورد پژوهی
- 4- خودسنجی
- 5- تحلیل رفتار
- 6- درجه‌بندی‌ها
- 7- آزمون‌ها و مقیاس‌ها
- 8- شیوه‌های فرافکن
- 9- تحلیل عمقی
- 10- رفتار بیانگر
- 11- شیوه‌های خلاصه‌ای (اطلاعات ترکیبی از منابع متعدد به صورت خلاصه)

شیوه‌ی مدرک شخصی

شیوه‌ی مدرک شخصی¹ شامل بررسی دفترچه خاطرات، زندگی‌نامه‌ها، نامه‌ها، آثار ادبی و نمونه‌های دیگر یادداشت‌های کتبی یا شفاهی برای تعیین نمودن تعداد و انواع صفات شخصیت است.

مطالعه‌ی ارزش‌ها

آلپورت و دو تن از همکاران وی یک پرسشنامه‌ی خودسنجی عینی به نام «مطالعه‌ی ارزش‌ها» برای ارزیابی ارزش‌هایی که شخص به آن‌ها معتقد است ساختند (آلپورت، ورنون و لیندزی، 1960). آن‌ها پیشنهاد کردند که ارزش‌های شخصی ما پایه‌ی فلسفه‌ی زندگی یکپارچه، یعنی یکی از شش ملاک شخصیت بالیده و سالم را می‌سازد. به نظر آلپورت، ارزش‌ها

¹ - personal- document technique

- صفات هستند و آن‌ها عمیق‌ترین علایق و انگیزش‌های ما را نشان می‌دهند. آلپورت اعتقاد داشت که هر کسی به درجاتی دارای یک تیپ از ارزش‌هاست اما، یکی یا دو تا از آن‌ها در شخصیت فرد غالب خواهد بود.
- ارزش‌های نظری به کشف واقعیت مربوط هستند و ویژگی آن‌ها رویکرد تجربی، عقلانی، و منطقی به زندگی است.
 - ارزش‌های اقتصادی به این مربوط می‌شوند که چه چیزی سودمند و عملی است.
 - ارزش‌های هنر شناختی به تجربیات هنری و به شکل، هماهنگی و زیبایی مربوط هستند.
 - ارزش‌های اجتماعی به روابط انسانی، از خودگذشتگی و نوع دوستی مربوط هستند.
 - ارزش‌های سیاسی به نیرو، نفوذ و مقام شخصی در کلیه‌ی تلاش‌ها و نه فقط در فعالیت‌های سیاسی مربوط هستند.
 - ارزش‌های مذهبی به عرفان و به شناخت دنیا در کل مربوط هستند.

پژوهش در نظریه‌ی آلپورت

آلپورت طرفدار رویکرد فردنگر بود، یعنی بررسی مورد فردی، به صورتی که در استفاده از مدارک شخصی نشان داده شد. با این حال، او از روش‌های قانون‌نگر، زمانی که آن‌ها را مناسب می‌دانست استفاده می‌کرد. برای مثال، آزمون‌های روانی، از جمله «مطالعه‌ی ارزش‌ها» رویکرد قانون‌نگر را به کار می‌برد.

رفتار بیانگر

آلپورت در مورد رفتار بیانگر¹، رفتاری که صفات شخصیت ما را نشان می‌دهد، پژوهش قابل ملاحظه‌ای انجام داده است. او علاوه بر رفتار بیانگر، رفتار کنار آمدن² را شناسایی کرد که به سوی هدفی خاص گرایش دارد و به صورت هشیار برنامه‌ریزی می‌شود و به طور رسمی انجام می‌گیرد. رفتار کنار آمدن به وسیله‌ی نیازهایی تعیین می‌شود که موقعیت آن‌ها را بر می‌انگیزد و معمولاً در جهت به وجود آوردن تغییراتی در محیط هدایت می‌شود.

از طرف دیگر، رفتار بیانگر، خودانگیخته است و جنبه‌های بنیادی شخصیت را منعکس می‌کند. تغییر دادن آن دشوار است، هدف خاصی ندارد، و معمولاً بدون آگاهی ما از آن، آشکار می‌گردد.

آلپورت برای بررسی رفتار بیانگر، تکالیف مختلفی را به آزمودنی‌ها می‌داد که انجام دهند، و در موقعیت‌های مختلف، درباره‌ی ثبات و همسانی حرکات بیانگر آن‌ها قضاوت می‌کرد (آلپورت و ورنون، 1933). او در صدا، دستخط، حالت بدن،

¹ - expressive behavior

² - coping behavior

و ژست‌های آن‌ها سطح بالایی از ثبات را یافت و وجود صفاتی نظیر درون‌گرایی و برون‌گرایی را استنباط کرد. پژوهش درباره‌ی رفتار بیانگر نشان داده است که می‌توان شخصیت را بر مبنای کاست‌های ضبط شده و فیلم‌ها مورد قضاوت قرار داد. جلوه‌های صورت، تن صدا، ژست‌ها و اطوار قالبی فردی، صفات شخصیت را برای یک مشاهده‌گر آموزش دیده آشکار می‌سازد. (آلپورت و کانتریل، 1934، دیپائولو، 1993). رفتارهای بیانگری که به صفات خاصی مثل، برون‌گرایی و زنانگی - مردانگی مربوط هستند، با استفاده از نوارهای ویدیویی، نمونه‌های دستخط، گفتار، و عکس‌های بی‌حرکت ارزیابی شده‌اند.

یادداشت آخر

تأکید آلپورت بر پژوهش فردنگر، در مقابل جریان اصلی تفکر در روان‌شناسی معاصر قرار می‌گیرد که حجم می‌کند تنها رویکرد معتبر، بررسی تعداد زیادی آزمودنی‌ها در مناسبات گروهی، از طریق تحلیل آماری جامع است.

فصل دهم : ریموند کتل، هانس آیزنک، و دیگر نظریه پردازان صفت

هدف کتل از مطالعه‌ی شخصیت، پیش‌بینی کردن رفتار است؛ یعنی، پیش‌بینی کردن آنچه یک فرد در پاسخ به یک موقعیت محرک معین انجام خواهد داد.

بنابراین، نظریه‌ی شخصیت کتل از محیط بالینی به دست نیامده است. در عوض، رویکرد وی رویکردی بسیار علمی است که بر مشاهده‌ی رفتار و گردآوری انبوه داده‌ها دربارهی هر آزمونی متکی است.

جنبه‌ی برجسته‌ی رویکرد کتل، کاری است که او بعداً با داده‌های به دست آمده انجام می‌دهد. او آن‌ها را در معرض شیوه‌ی آماری به نام تحلیل عاملی¹ قرار می‌دهد که شامل ارزشیابی رابطهی بین هر جفت اندازه‌های بدست آمده از یک گروه آزمودنی‌ها برای تعیین کردن عوامل مشترک است.

اگر دو مقیاس همسبستگی بالایی را نشان دهند، کتل می‌تواند نتیجه بگیرد که آن‌ها جنبه‌های مشابه یا مربوط شخصیت را اندازه می‌گیرند.

اگر دو اطلاعاتی را دربارهی یک عامل شخصیت در اختیار گذارند، به آن تحلیل عاملی گویند.

رویکرد کتل به صفات شخصیت

کتل صفات را به صورت گرایش‌های واکنش نسبتاً دایمی که واحدهای ساختاری بنیادی شخصیت هستند تعریف کرد.

شیوه‌های طبقه‌بندی صفات

صفات مشترک	هر کسی تا اندازه‌ای در صفات مشترکی سهیم است. برای مثال، همه مقداری هوش یا برون‌گرایی دارند.
صفات یگانه	هر یک از ما صفات یگانه‌ای داریم که ما را به صورت یک فرد متمایز می‌کند؛ برای مثال، علاقه به امور سیاسی یا علاقه به بیسیبال.
صفات توانشی	مهارت‌ها و توانائی‌های ما تعیین می‌کنند که به چه خوبی می‌توانیم در جهت هدف‌هایمان تلاش کنیم.
صفات خلقی	هیجان‌ها و احساس‌های ما (مثل اینکه آیا جسور هستیم، نق نقو یا آسانگیر) به تعیین نحوه‌ی واکنش ما به مردم و موقعیت‌های موجود در محیط‌مان کمک می‌کنند.
صفات پویشی	این‌ها نیروهایی هستند که شالوده‌ی انگیزش‌های ما را تشکیل می‌دهند و رفتارمان را بر می‌انگیزند.
صفات سطحی	این ویژگی‌ها از چند صفت عمقی با عناصر رفتاری تشکیل می‌شوند و از این رو ممکن است در پاسخ به شرایط مختلف، ناپایدار موقتی، تضعیف‌کننده یا تقویت‌کننده باشند.
صفات عمقی	صفات عمقی عناصر واحد، پایدار، و دائمی رفتار ما هستند.
صفات سرشتی	این‌ها صفات عمقی هستند که منشأ زیستی دارند، مثل رفتارهایی که حاصل نوشیدن مقدار زیادی الکل هستند.
صفات محیط ساخته	این‌ها صفات عمقی هستند که منشأ محیطی دارند، مثل رفتارهایی که از تأثیر دوستانمان، محیط کارمان، یا محله‌ای که در آن زندگی می‌کنیم ناشی می‌شوند.

¹ - factor analysis

صفات مشترک و صفات یگانه

کتل ابتدا صفات مشترک¹ را از صفات یگانه² متمایز کرد. صفت مشترک، صفتی است که هر کسی تا اندازه‌ای از آن بهره‌مند است. هوش، برون‌گرایی، و جمع‌گرایی مواردی از صفات مشترک هستند. هر کسی این صفات را دارد، اما برخی از افراد بیشتر از دیگران آن‌ها را دارند. دلیل کتل برای پیشنهاد همگانی بودن صفات مشترک این است که تمام مردم توان ارثی مشابهی داشته و حداقل در داخل فرهنگی یکسان، در معرض فشارهای اجتماعی مشابهی قرار دارند. افراد از نظر دارا بودن مقدار یا درجات متفاوت این صفات مشترک، با یکدیگر فرق دارند. آن‌ها همچنین به خاطر صفات یگانه‌شان، یعنی آن جنبه‌های شخصیت که تعداد معدودی از افراد دیگر در آن سهیم هستند، با هم فرق می‌کنند. صفات یگانه مخصوصاً در تمایلات و نگرش‌های ما آشکار می‌شوند.

صفات توانشی، خلقی، و پویشی

شیوه‌ی دوم طبقه‌بندی کردن صفات، تقسیم‌بندی آن‌ها به صفات توانشی³، صفات خلقی⁴، و صفات پویشی⁵ است. صفات توانشی تعیین می‌کنند که یک فرد با چه کارآیی قادر خواهد بود تا در جهت یک هدف تلاش کند. هوش یک صفت توانشی است؛ سطح هوش ما به تعیین نحوه‌ی تلاش ما برای یک هدف، مانند مدرک دانشگاه، کمک می‌کند. صفات خلقی، شیوه‌ی عادی و حالت هیجانی رفتار ما را توصیف می‌کنند، برای مثال، ما چقدر جسور، آسانگیر، یا زودرنج هستیم. این صفات بر شیوه‌ی عمل و واکنش ما به موقعیت‌ها تأثیر می‌گذارند. صفات پویشی، نیروهای برانگیزنده‌ی رفتار ما هستند و انگیزش‌ها، تمایلات و آرزوهای ما را توصیف می‌کنند.

صفات سطحی و صفات عمقی

سومین شیوه‌ی طبقه‌بندی صفات، یعنی صفات سطحی⁶ در برابر صفات عمقی⁷، طبق پایداری یا تداوم آن‌ها انجام می‌شود. صفات سطحی، ویژگی‌های شخصیتی هستند که به یکدیگر همبسته‌اند، اما یک عامل شخصیت را تشکیل

¹ - common traits

² - unique traits

³ - ability traits

⁴ - temperament traits

⁵ - dynamic traits

⁶ - surface traits

⁷ - source traits

نمی‌دهند، زیرا آن‌ها توسط یک منبع واحد تعیین نمی‌شوند.

صفات عمقی که عوامل متحد کننده‌ی شخصیت هستند و پایدارتر و دائمی‌ترند، اهمیت بیشتری دارند. هر صفت عمقی موجب برخی از جنبه‌های رفتار می‌شود. صفات عمقی، عوامل فردی هستند، از تحلیل عاملی به دست می‌آیند و برای توجیه صفات سطحی، با هم ترکیب می‌شوند.

صفات سرشتی و صفات محیط ساخته

صفات عمقی طبق خاستگاهشان که یا صفات سرشتی و یا صفات محیط ساخته است، طبقه‌بندی می‌شوند. صفات سرشتی¹ از شرایط زیستی سرچشمه می‌گیرند، اما لزوماً فطری نیستند. برای مثال، مصرف الکل می‌تواند موجب رفتارهایی چون بی‌دقتی، پرحرفی، و گفتار جویده شود. تحلیل عاملی نشان خواهد داد که این ویژگی‌ها، صفات عمقی هستند.

صفات محیط ساخته² از تأثیرات موجود در محیط اجتماعی و فیزیکی ما ناشی می‌شوند. این صفات، ویژگی‌ها و رفتارهای آموخته شده‌ای هستند که یک الگو را به شخصیت تحمیل می‌کنند.

صفات عمقی: عوامل بنیادی شخصیت

کتل پس از بیست سال پژوهش فشرده‌ی تحلیل عاملی، 16 صفت را به عنوان عوامل بنیادی شخصیت انسان مشخص کرد (کتل، 1965). این عوامل احتمالاً به صورتی که غالباً به کار برده می‌شوند، یعنی، در آزمون عینی شخصیت به نام «پرسشنامه‌ی شانزده عاملی شخصیت» بهتر شناخته شده هستند.

کتل صفات را به شکل دوقطبی ارائه داد و به طوری که می‌توانید ببینید، ویژگی‌های مربوط به این صفات به صورت کلماتی فهرست شده‌اند که ما در گفتگوی روزمره، وقتی که خودمان و دوستان یا آشنایانمان را توصیف می‌نماییم از آن‌ها استفاده می‌کنیم.

کتل بعدها صفات عمقی یا عوامل دیگری را شناسایی کرد که آن‌ها را با عنوان صفات خلقی طبقه‌بندی کرد، زیرا آن‌ها به شیوه‌ی عادی و حالت هیجانی رفتار ما مربوط می‌شوند. از بین آن‌ها می‌توان به تحریک‌پذیری، شور و شوق، خویشتنداری، نزاکت، و اتکا به نفس اشاره کرد.

¹ - constitutional traits

² - environmental-mold traits

یادآوری این نکته اهمیت دارد که در نظام کتل، صفات عمقی عناصر بنیادی شخصیت هستند.

ارگ‌ها (آمادگی‌های ذاتی) و احساسات

کتل دو نوع صفت پویایی، برانگیزنده را معرفی کرد: ارگ‌ها¹ و احساسات². واژه‌ی ارگ از واژه‌ی یونانی ارگون³ به دست می‌آید که به معنی «کار» یا «انرژی» است. کتل ارگ را به نشانه‌ی مفهوم غریزه یا سابق به کار برد. ارگ‌ها منبع انرژی ذاتی یا نیروی برانگیزنده برای کل رفتار هستند؛ آن‌ها واحدهای بنیادی انگیزش می‌باشند که رفتار ما را به سوی هدف‌های خاصی هدایت می‌کنند. پژوهش تحلیل عاملی کتل 11 ارگ را شناسایی کرد:

خشیم محافظت

جاذبه امنیت

کنجکاوی ابراز وجود

نفرت تسلیم

جمع‌گرایی میل جنسی

گرسنگی در حالی که ارگ یک صفت عمقی سرشتی است، احساس صفت عمقی محیط ساخته است، زیرا از تأثیرات بیرونی اجتماعی و فیزیکی ناشی می‌شود. احساس، الگویی از نگرش‌های آموخته شده است که بر جنبه‌ی مهمی از زندگی شخص، چون ملت، همسر، شغل، مذهب یا سرگرمی او تمرکز دارد. ارگ‌ها و احساس‌ها هر دو رفتار را بر می‌انگیزند، اما تفاوت مهمی بین آن‌ها وجود دارد. از آنجائی که ارگ صفتی سرشتی است، این یک ساختار دائمی شخصیت است که امکان دارد قوی‌تر یا ضعیف‌تر رشد کند، اما نمی‌تواند از بین برود. یک احساس که از یادگیری ناشی می‌شود می‌تواند یادگیری‌زدایی شود و از بین برود به طوری که دیگر در زندگی شخص اهمیت نداشته باشد. (کتل بعدها این صفات آموخته شده را SEMS⁴ نامید که مخفف صفات ارگی چند جانبه که به صورت اجتماعی شکل گرفته‌اند می‌باشد و می‌تواند دلیل کافی باشد برای اینکه آن‌ها را «احساسات» بنامیم.

¹ - ergs

² - sentiments

³ - ergon

⁴ - Socially Shaped Ergic Manifolds

نگرش‌ها

کتل نگرش‌ها¹ را به صورت تمایلات ما به برخی از اشخاص، اشیاء یا رویدادها و هیجان‌ها و رفتار ما نسبت به آن‌ها تعریف کرد.

تعریف کتل گسترده است و تمام هیجان‌ها و اعمال ما نسبت به یک شیء یا موقعیت را در بر می‌گیرد.

مکمل‌سازی

صفات پوششی ما (هم ارگ‌ها و هم احساسات) و نگرش‌های ما، از طریق مفهوم مکمل‌سازی² به هم مربوط می‌شوند و معنی آن این است که در داخل شخصیت، برخی از عناصر مکمل عناصر دیگر یا تابع آن‌ها هستند. نگرش‌ها مکمل احساسات هستند؛ احساسات مکمل ارگ‌ها می‌باشند. کتل این روابط را در نموداری که آن را شبکه‌ی پوششی³ نامید نشان داد.

خود احساسی

الگوی احساسات هر شخص به وسیله‌ی احساس عمده‌ای به نام خود احساسی⁴ سازمان می‌یابند. این خود پنداره‌ی ماست که تقریباً در تمام نگرش‌ها و رفتارهای ما منعکس می‌شود. خود احساسی، به صفات عمقی، پایداری، انسجام و سازمان می‌دهد و با ابزار ارگ‌ها و احساس‌ها پیوند دارد. این احساس، یکی از آخرین احساس‌هایی است که به سطح کامل رشد می‌رسد. خود احساسی به ارضای کلیه‌ی صفات پوششی کمک می‌کند و از این رو همه‌ی ساختارهای موجود در شخصیت را کنترل می‌نماید.

تأثیرات وراثت و محیط

داده‌های کتل پیشنهاد می‌کند که 80 درصد هوش (عامل B) و 80 درصد بزدلی در برابر بی‌باکی (عامل H) را می‌توان به وسیله‌ی عوامل ژنتیکی تبیین کرد. در مجموع، کتل نتیجه گرفت که یک سوم شخصیت ما به صورت ژنتیکی و دو سوم آن توسط تأثیرات اجتماعی و محیطی تعیین می‌شود. کتل که از تأثیر عمده‌ی وراثت بر هوش و صفات مهم دیگر خشنود بود، از خط‌مشی تخم‌کشی انتخابی و اصلاح نژاد محدود با هدف ایجاد جمعیت با هوش‌بهر طرفداری کرد. او

¹ - attitudes

² - subsidiation

³ - dynamic lattice

⁴ - self- sentiment

خواهان عقیم کردن افرادی بود که هوشبهرهای پائینی دارند، به طوری که آن‌ها نتوانند به بچه‌دار شدن ادامه دهند و از برنامه‌ی مشوق‌های ترغیب کردن مردم بسیار باهوش برای داشتن فرزندان بیشتر دفاع کرد.

مراحل رشد شخصیت

مرحله	سن	رشد
نوباوگی	تولد تا 6 سالگی	از شیر گرفتن، آموزش توالت رفتن؛ شکل‌گیری من، فرامن و نگرش‌های اجتماعی
کودکی	6 تا 14 سالگی	استقلال از والدین و همانندسازی با همسالان
نوجوانی	14 تا 23 سالگی	تعارض‌های همراهی استقلال، ابزار وجود، و مسایل جنسی
بالیدگی	23 تا 50 سالگی	خشنودی از شغل، ازدواج و خانواده
اواخر بالیدگی	50 تا 65 سالگی	شخصیت در پاسخ به تغییرات موجود در شرایط فیزیکی و اجتماعی تغییر می‌کند
پیری	65 سالگی به بالا	سازگاری با از دست دادن دوستان، شغل و مقام

نوباوگی، که از تولد تا 6 سالگی ادامه دارد، دوره‌ی سازنده‌ی مهمی در رشد شخصیت است. در طول این مرحله، کودک تحت تأثیر والدین و همشیرها و تجربیات از شیر گرفتن و آموزش توالت رفتن قرار می‌گیرد. نگرش‌های اجتماعی، همراه با من و فرامن، احساس‌های امنیت و ناامنی، نگرش نسبت به مظاهر قدرت، و گرایش احتمالی به روان‌رنجور خویی، شکل می‌گیرند. کتل طرفدار فروید نبود، اما چند اندیشه‌ی فرویدی را جذب کرد یعنی، سال‌های اولیه‌ی زندگی در شکل‌گیری شخصیت حیاتی هستند و تعارض‌های دهانی و مقعدی می‌توانند بر شخصیت تأثیر گذارند.

بین 6 تا 14 سالگی، یعنی مرحله‌ی کودکی شکل‌گیری شخصیت، مشکلات روانی معدودی وجود دارد. این مرحله، شروع گرایش به سوی استقلال از والدین و افزایش همانندسازی با همسالان است.

به دنبال مرحله‌ی کودکی، مرحله پردردسر و استرس‌زای رشد یعنی، نوجوانی، بین 14 و 23 سالگی قرار دارد. وقوع اختلال‌های هیجانی و بزهکاری در طول مدت این دوره پدیدار می‌شود. افراد جوان دچار تعارض‌هایی می‌شوند که در افراد اشتیاق به استقلال، ابزار وجود و مسایل جنسی قرار دارند.

چهارمین مرحله‌ی رشد، یعنی بالیدگی از 23 تا 50 سالگی ادامه دارد. در مجموع، این مرحله، از نظر شغل، ازدواج، و خانواده رضایت‌بخش و سازنده است. شخصیت در مقایسه با مراحل قبلی کمتر تغییرپذیر و بیشتر باثبات می‌شود و پایداری هیجانی شخص افزایش می‌یابد. کتل در طول این مرحله تغییر ناچیزی را در علایق و نگرش‌ها یافت.

اواخر بالیدگی (50 تا 65 سالگی) شامل رشد شخصیت در پاسخ به تغییرات جسمانی، اجتماعی و روانی است. بعد از 50 سالگی، سلامتی و نیرو، همراه با جذابیت جسمانی ممکن است کاهش یابد و پایان زندگی فرد در پیش است. در طول این مرحله، مردم باید ارزش‌های شخصی و جستجو برای خودی جدید را بازبینی کنند. این شبیه دیدگاه‌ی یونگ درباره‌ی تغییرات شخصیت میانسالی است.

پیری، آخرین مرحله، سازگاری با انواع فقدان‌ها را در بر دارد مثل، مرگ همسر، خویشاوندان، و دوستان؛ از دست دادن شغل برای بازنشستگی؛ ازدست دادن مقام در فرهنگی که جوانی را ستایش می‌کند، و حس فراگیر تنهایی و ناامنی.

تصور کتل از ماهیت انسان

او نوشت «شخصیت چیزی است که امکان پیش‌بینی آنچه را که شخص در یک موقعیت معین انجام خواهد داد می‌دهد». برای اینکه رفتار پیش‌بینی در نظر گرفته شود، باید قانونمند و منظم باشد. بدون انضباط و ثبات در شخصیت، پیش‌بینی دشوار خواهد بود. بنابراین، تصور کتل از ماهیت انسان، خودانگیختگی کمی را قبول دارد، زیرا این پیش‌بینی‌پذیری را غیر ممکن می‌سازد. پس در مورد موضوع اراده‌ی آزاد در برابر جبرگرایی، به نظر می‌رسد که دیدگاه کتل بیشتر در جهت جبرگرایی است.

کتل هم تأثیر طبیعت و هم تربیت را می‌پذیرد. برای مثال، صفات سرشتی، فطری هستند (همانگونه که ارگ‌ها هستند) و صفات محیط ساخته، آموخته می‌شوند. در مورد موضوع یگانگی - عمومیت، کتل موضع متوسطی را اتخاذ می‌کند، هم به وجود صفات مشترک توجه دارد که در یک فرهنگ به هر کسی مربوط می‌شود و هم به صفات یگانه که ویژگی هر فرد است.

دیدگاه شخصی کتل نسبت به ماهیت انسان روشن‌تر است.

سنجش در نظریه‌ی کتل

کتل با به کار بردن سه شیوه‌ی سنجش عمده، به اندازه‌گیری عینی شخصیت پرداخت: داده‌های ¹ L (یادداشت‌های زندگی)، داده‌های ² Q (پرسشنامه‌ها)، و داده‌های ³ T (آزمون‌ها)

یادداشت‌های زندگی (L). شیوه‌ی داده‌های L شامل ارزیابی‌های مشاهده‌گران از رفتارهای خاصی است که

¹ - Life records

² - Questionnaires

³ - Tests

آزمودنی‌ها در موقعیت‌های واقعی زندگی چون کلاس درس یا اداره نشان می‌دهند.

آزمون‌های شخصیت (داده‌های T)

شیوه‌ی داده‌های T به کارگیری آنچه کتل آن را آزمون‌های عینی خواندشامل می‌باشد، به این صورت که شخص بدون آگاهی از اینکه کدام جنبه‌ی رفتارش مورد ارزیابی قرار می‌گیرد پاسخ می‌دهد. چون این آزمون‌ها دانستن آنچه را که آزمون می‌سجد برای آزمودنی دشوار می‌سازند، بر نقطه ضعف‌های داده‌های Q غلبه می‌کنند.

آزمون 16 عاملی شخصیت (16 PF)¹

کتل برای ارزیابی شخصیت چندین آزمون ساخت که مشهورترین آن‌ها 16PF است که بر پایه‌ی 16 صفت عمقی اصلی قرار دارد. این آزمون برای افراد 16 سال و بالاتر ساخته شده است و در هر یک از 16 مقیاس نمره‌هایی را به دست می‌دهد. پاسخ‌ها به صورت عینی نمره‌گذاری می‌شوند و یک برنامه‌ی کامپیوتری برای نمره‌گذاری و تعبیر نتایج در دسترس می‌باشد. این آزمون وسیعاً برای ارزیابی کردن شخصیت جهت مقاصد پژوهشی، تشخیص بالینی، و پیش‌بینی کردن موفقیت شغلی به کار برده می‌شود. کتل چند نوع 16PF را ساخت. او برای ارزیابی کردن دامنه‌ی وسیعی از اختلالات هیجانی، پرسشنامه‌ی تحلیل بالینی را برای اندازه‌گیری 28 صفت عمقی تهیه کرد: 16 صفت از آزمون 16 PF و 12 صفت دیگر (مثل اضطراب، گناه، و پارانویا) برای سنجیدن شخصیت‌های نابهنجار.

پژوهش در نظریه‌ی کتل

روش پژوهش کتل قانون نگراست. در بحث مربوط به روش‌های پژوهش، کتل سه شیوه‌ی بررسی شخصیت را شرح داد: دو متغیری، بالینی، چند متغیری. رویکرد دو متغیری، روش آزمایشی آزمایشگاهی استاندارد است. رویکرد بالینی که شامل مورد پژوهی‌ها، تحلیل رؤیا، تداعی آزاد، و شیوه‌های مشابه است.

کتل به آثار نسبی وراثت و محیط بر شخصیت علاقه داشت. کتل همچنین برای تعیین نمودن رابطه‌ی بین صفات شخصیت و پایداری زناشویی از 16PF استفاده کرد. نظریه‌ی کتل در چند زمینه قابل احترام و تقدیر است: نظریه‌ی وی مقدار عظیمی پژوهش را سازمان داده است.

وراثت‌شناسی رفتاری

اکنون پژوهشی که از رابطه‌ی بین وراثت‌شناسی و شخصیت حمایت می‌کند گیج کننده است و حوزه‌ی مطالعه‌ای که به

¹ - the 16 PF (Personality Factor) Test

این موضوع اختصاص یافته است و وراثت‌شناسی رفتاری¹ نام دارد.

آلپورت و کتل از جمله‌ی اولین پژوهشگران شخصیت بودند که پیشنهاد کردند عوامل ارثی شخصیت را شکل می‌دهند و شاید از نظر اهمیت در ردیف محیطی باشند.

حاصل این سال‌های تلاش، نظریه‌ی شخصیت بسیار با نفوذی است که بر پایه‌ی سه بعد قرار دارد. این ابعاد ترکیبی از صفات یا عوامل هستند؛ ما می‌توانیم این ابعاد را به صورت فراعامل‌ها² در نظر بگیریم (آیزنک 1990، آیزنک و آیزنک، 1985). سه بعد شخصیت آیزنک عبارتند از:

1- برون‌گرایی در برابر درون‌گرایی (E)³

2- روان‌رنجور خویی در برابر پایداری هیجانی (N)⁴

3- روان‌پیش‌خویی در برابر کنترل تکانه (کارکرد فرامن نیز خوانده شده است) (P)⁵

برون‌گرایی

برون‌گرایان به سوی دنیای بیرون گرایش دارند، مصاحبت با دیگران را ترجیح می‌دهند، و تمایل دارند به اینکه بسیار مردم‌آمیز، تکانشی، جسور، سلطه‌گر و خطر‌جو باشند؛ درون‌گرایان کاملاً نقطه‌ی مقابل هستند. آیزنک علاقه‌مند بود بداند که آن‌ها از نظر زیستی و ژنتیکی چه فرقی باهم دارند (آیزنک، 1990). او دریافت که برون‌گرایان و درون‌گرایان از نظر سطح پایه‌ی انگیزتگی مغزی با یکدیگر فرق می‌کنند، به طوری که برون‌گرایان سطح پائین‌تری دارند. برون‌گرایان به خاطر پائین بودن سطح انگیزتگی مغزی‌شان به برانگیختگی و تحریک نیاز دارند و به طور فعال آن را می‌جویند، در مقابل، درون‌گرایان به خاطر بالا بودن سطح انگیزتگی مغزی‌شان از برانگیختگی اجتناب می‌ورزند.

در نتیجه، درون‌گرایان شدیدتر از برون‌گرایان به تحریک حسی واکنش می‌کنند، بررسی‌ها نشان داده‌اند که درون‌گرایان به محرک‌های سطح پایین حساسیت بیشتری نشان می‌دهند و آستانه‌ی درد پائین‌تری از برون‌گرایان دارند. پژوهش دیگری از تفاوت‌های موجود در پاسخ به تحریک حسی حمایت می‌کند. آیزنک خاطرنشان ساخت، این تفاوت‌ها باز هم

¹ - behavioral genetics

² - superfactors

³ - extraversion versus introversion (E)

⁴ - neuroticism versus emotional stability (N)

⁵ - psychotiscism versus impulse control

پایه‌ی ژنتیکی دارند.

روان رنجور خویی

روان رنجورها به صورت مضطرب، افسرده، نامعقول، و دمدمی مشخص شده‌اند. آن‌ها ممکن است عزت نفس کم داشته و مستعد احساس‌های گناه باشند. آیزنک پیشنهاد می‌کند که روان رنجورخویی عمدتاً ارثی است، به جای یادگیری یا تجربه، حاصل ژن‌هاست. روان رنجورخویی در ویژگی‌های زیستی و رفتاری آشکار می‌شود که با ویژگی‌های افرادی که در پایداری هیجانی انتهای این بعد قرار دارند فرق می‌کند.

افرادی که روان رنجورخویی زیاد دارند در آن قسمت‌های مغز که شاخه‌ی سمپاتیک دستگاه عصبی خود مختار را کنترل می‌کنند، فعالیت بیشتری را نشان می‌دهند. این شاخه، دستگاه هشدار دهنده‌ی بدن است که با افزایش دادن آهنگ تنفس، ضربان قلب، جریان خود به عضله‌ها، و آزاد شدن آدرنالین، به رویدادهای استرس‌زا یا خطرناک پاسخ می‌دهد. آیزنک مدعی است که در روان رنجورها، دستگاه عصبی سمپاتیک حتی به استرس‌های ملایم، واکنش اضافی نشان می‌دهد که نتیجه‌ی آن پرحساسیتی¹ مزمن است. این حالت به افزایش سطح تهیج‌پذیری در پاسخ به تقریباً هر بحرانی می‌انجامد. در واقع، روان رنجورها به رویدادهایی که دیگر افراد آن‌ها را بی‌اهمیت می‌دانند به صورت هیجانی واکنش می‌کنند. به نظر آیزنک، این تفاوت‌ها در واکنش‌پذیری زیستی در بعد روان رنجورخویی، فطری هستند؛ یعنی، مردم به صورت ژنتیکی یا به روان رنجورخویی و یا به پایداری هیجانی متمایل هستند.

روان پریش خویی

افرادی که در روان پریش خویی نمره‌ی زیادی می‌گیرند پرخاشگر، جامعه‌ستیز، واقع‌بین، سرد، و خودمحور هستند. آن‌ها همچنین می‌توانند بیرحم، متخاصم، و نسبت به نیازها و احساس‌های دیگران بی‌اعتنا و ناحساس باشند. شگفت اینکه آن‌ها می‌توانند بسیار خلاق نیز باشند. اگرچه درباره‌ی این بعد کمتر پژوهش شده است، شواهد ارائه شده توسط آیزنک، مؤلفه‌ی ژنتیکی عمده‌ای را پیشنهاد می‌کند.

مردها به طور جمعی عموماً نمره‌های بالاتری از زنان در بعد روان پریش خویی می‌گیرند. این یافته آیزنک را واداشت تا پیشنهاد کند که روان پریش خویی شاید به هورمون‌های مردانه مربوط باشد. او همچنین حدس زد افرادی که نمره‌ی زیادی در هر سه بعد می‌گیرند ممکن است به نشان دادن رفتار جنایی تمایل داشته باشند، ولی حمایت تجربی ناچیزی

¹ - hypersensitivity

را برای این نظر ارائه داد (آیزنک و گاجونسون، 1989). آیزنک معتقد است که جامعه به تنوعی که همه‌ی تیپ‌های شخصیت نشان می‌دهند نیاز دارد، به صورت ایده‌آل، جامعه فرصت استفاده‌ی درست از ویژگی‌ها و توانائی‌هایمان را برای هر یک از ما فراهم می‌کند. با این حال، برخی از افراد بهتر از دیگران سازگار می‌شوند.

نقش اصلی وراثت

به نظر آیزنک، صفات و ابعاد به طور عمده توسط وراثت تعیین می‌شوند، هر چند که شواهد پژوهشی تا امروز مؤلفه‌ی نیرومندتری را برای ابعاد برون‌گرایی و روان‌رنجورخویی نشان می‌دهد تا برای روان‌پریش خویی (هیث، نیل، کسلر، ایوس، و کندلر، 1992). آیزنک تأثیرات محیطی بر شخصیت، چون تعامل‌های خانوادگی در مدت کودکی را نادیده نمی‌گیرد، بلکه او مدعی است که آثار آن‌ها محدود هستند؛ نتایج پژوهش خود وی «اهمیت تأثیر محیطی خانواده بر شخصیت را رد می‌کند (آیزنک، 1990، ص 251).

پژوهش آیزنک عمدتاً بر مقایسه‌ی دوقلوهای یک تخمکی و دوتخمکی تمرکز داشته است. بررسی‌ها نشان داده‌اند که دو قلوها توسط والدین مختلف پرورش یافته بودن و در طول مدت سال‌های کودکی‌شان در معرض محیط‌های متفاوتی قرار داشتند. بررسی‌های فرزند خوانده‌ها نشان می‌دهد که شخصیت آن‌ها شباهت بیشتری به شخصیت والدین و اقعی‌شان دارد تا والدین اکتسابی‌شان، حتی زمانی که این کودکان تماسی با والدین واقعی خود نداشتند. این پژوهش شواهد دیگری را برای حمایت از فرض آیزنک فراهم می‌آورد که می‌گوید صفات و ابعاد شخصیت بیشتر مرهون وراثت ژنتیکی ما هستند تا محیط‌مان.

می‌توانیم بین عوامل برون‌گرایی و روان‌رنجور خویی معرفی شده توسط مک‌کری و کوستا و ابعاد برون‌گرایی و روان‌رنجوری در نظریه‌ی آیزنک شباهت‌هایی را ببینیم.

مؤلفه‌ی ارثی

مطالعات دوقلوها معلوم ساخته است که از پنج عامل، چهار عامل مؤلفه‌ی ارثی نیرومندتری دارند: اینها عبارتند از روان‌رنجور خویی، برون‌گرایی، گشودگی و وظیفه‌شناسی. معلوم شد که خوشایندی مؤلفه‌ی محیطی نیرومندتری دارد.

همبستگی هیجانی و رفتاری

در چند بررسی معلوم شد که برون‌گرایی به صورت مثبت به سلامتی هیجانی ربط دارد، در حالی که روان‌رنجور خویی به صورت منفی به سلامتی هیجانی مربوط است. پژوهشگران نتیجه‌گیری کردند افرادی که در برون‌گرایی بالا و در

روان‌رنجور خویی پائین هستند، به صورت ژنتیکی آمادگی پایداری هیجانی را دارند.

بررسی دیگری درباره‌ی دانشجویان دانشگاه دریافت که طی یک دوره‌ی 4 ساله، برون‌گرایان احتمالاً تعداد بیشتری از رویدادهای مثبت را مثل نمره‌های بالا، ترفیع، یا افزایش حقوق در کار، یا نامزدی یا ازدواج تجربه می‌کنند.

در بررسی دیگر، اشخاصی که در خوشایندی و وظیفه‌شناسی بالا بودند، از اشخاصی که در این صفات پایین بودند، سلامتی هیجانی بیشتری را نشان دادند (مک کری و کوستا، 1991). پژوهشگران دیگری دریافتند افرادی که در روان‌رنجورخویی بالا بودند برای افسردگی، اضطراب و سرزنش خود، مستعد بودند (جوهرم، 1987، پارکس، 1986). تعداد بیشتری از بیماری‌های جسمانی و سطح بالاتری از ناراحتی‌های روانی با نمره‌های بالا در عامل روان‌رنجورخویی مربوط بودند.

افرادی که در گشودگی نمره‌ی بالایی می‌گیرند، به داشتن تمایلات روشن‌فکرانه گسترده و جستجوی فعالانه‌ی چالش‌ها و تغییر گرایش دارند. آن‌ها در مقایسه با افرادی که نمره‌ی پائینی در گشودگی می‌گیرند، با احتمال بیشتر مشاغل خود را تغییر می‌دهند، حرفه‌های متفاوت را امتحان می‌کنند، و تغییرات زندگی بیشتری را انتظار دارند. تعجب‌آور نخواهد بود اگر افرادی که در وظیفه‌شناسی بالا هستند، به قابل اعتماد بودن، مسئول بودن و کارآمد بودن گرایش داشته باشند.

آرنولد باس و رابرت پلامین: نظریه‌ی خلق و خو

از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، سه خلق و خو¹ی تهیج‌پذیری²، فعالیت³، و مردم‌آمیزی⁴ را شناسایی کردند که به اعتقاد آن‌ها بلوک‌های سازنده‌ی اساسی شخصیت هستند. آن‌ها پیشنهاد می‌کنند که شخصیت هر فرد از مقدار متفاوت هر خلق تشکیل شده است. خلق‌ها برای تشکیل الگوهای شخصیت یا «صفات برتر» مثل درون‌گرایی یا برون‌گرایی با هم ترکیب می‌شوند.

باس و پلامین برای ارزیابی شخصیت، دو آزمون ساختند: زمینه‌یابی خلق و خوی تهیج‌پذیری، فعالیت، مردم‌آمیزی کودک (EASI) برای استفاده جهت کودکان (این پرسشنامه توسط والدین کودک یا مراقب اصلی او پر می‌شود) و

¹ - temperament

² - emotionality

³ - activity

⁴ - sociability

زمینه‌یابی خلق و خوی تهییج‌پذیری، فعالیت، مردم‌آمیزی برای بزرگسالان.

باس و پلامین بر اساس پژوهشی جامع با دوقلوهای یک تخمکی و دو تخمکی، نتیجه گرفتند که خلق‌ها عمدتاً ارثی هستند و بخشی از ساختار ژنتیکی می‌باشند که هنگام تولد به آن‌ها مجهز هستیم. پژوهش‌های مستقل و قابل ملاحظه‌ای، این یافته‌ها را تکرار و از آن‌ها حمایت کرده‌اند (سادینو و همکاران، 1995). این سه خلق ارثی گسترده هستند و تفاوت‌های فردی موجود در رفتار انسان که امکان بی‌همتا بودن را به ما می‌دهد توجیه می‌کنند. از این گذشته، خلق‌ها در طول عمر ادامه می‌یابند، که این بیانگر تأثیر نسبتاً جزئی نیروهای محیطی و اجتماعی است.

تهییج‌پذیری

خلق تهییج‌پذیری به سطح انگیزندگی یا تحریک‌پذیری ما اشاره دارد. این خلق از سه مؤلفه تشکیل می‌شود: اندوه، ترس، و خشم.

از دید باس و پلامین، تهییج‌پذیری به هیجان‌های منفی یا ناخوشایند (اندوه، ترس و خشم) اشاره دارد و نه به احساس‌های خوشایند، مثل شادی یا عشق. این دیدگاه با استفاده‌ی متداول ما از واژه‌ی هیجانی مطابقت دارد.

فعالیت

باس و پلامین، خلق فعالیت را در قالب نیرو و توان جسمانی تعریف می‌کنند. آن‌ها سریع قدم و حرف می‌زنند و آرام نشستن را دشوار می‌یابند؛ آن‌ها با انگشتانشان باز می‌کنند یا با انگشتان پای خود ضربه می‌زنند. پژوهش با دوقلوها برای فعالیت مؤلفه‌ای فطری را آشکار ساخت. معلوم شد که این مؤلفه تا اندازه‌ای در دوران کودکی و بزرگسالی پایدار است.

مردم‌آمیزی

خلق مردم‌آمیزی به درجه‌ی میل تماس و تعامل با دیگران اشاره دارد. پژوهش پیشنهاد می‌کند که مردم‌آمیزی صفتی مستمر از دوران کودکی است.

مردم‌آمیزی صفتی انطباقی است. شخصیت محصول عوامل زیستی و محیطی هردو، باقی می‌ماند.

فصل یازدهم: رویکرد انسان گرایی

آبراهام مازلو

آبراهام مازلو¹ بنیانگذار و رهبر معنوی جنبش روان‌شناسی انسان‌گرا در نظر گرفته می‌شود. او قویاً از رفتارگرایی و روان‌کاوی، به خصوص رویکرد فروید به شخصیت انتقاد کرده است. به نظر مازلو، با بررسی فقط موارد نابهنجار انسان، یعنی افرادی که از نظر هیجانی آشفته هستند، روان‌شناسان ویژگی‌های مثبت انسان چون خوشبختی، رضایت‌خاطر و آرامش ذهن را نادیده می‌گیرند. عبارتی که اغلب از مازلو نقل می‌شود، موضع او را خلاصه می‌کند «بررسی نمونه‌های معلول، رشد نیافته، ناپخته و ناسالم، تنها می‌تواند یک روان‌شناسی معلول را به بار آورد.»

رویکرد مازلو که بهترین نمونه‌های نوع انسان را ارزیابی می‌کند، ویژگی برجسته‌ی نظریه‌ی شخصیت اوست. نظریه‌ی شخصیت مازلو از پژوهش درباره‌ی سالمترین شخصیت‌هایی که توانست آن‌ها را بیابد به دست آمده است و نه از مصاحبه‌های بالینی و شرح‌حال‌های بیماران. نظریه‌ی او طرفداران بسیاری را به دست آورده و در حال حاضر در دنیای تجارت به کار برده می‌شود، در جایی که بسیاری از مدیران، عقیده‌ی مازلو را که عالیت‌ترین انگیزش انسان، نیاز به خودشکوفایی، منبع بالقوه‌ی رضایت شغلی است، پذیرفته‌اند.

رشد شخصیت: سلسله مراتب نیازها

مازلو سلسله مراتبی از پنج نیاز فطری را معرفی کرد که رفتار انسان را برانگیخته و هدایت می‌کند (مازلو، 1970). (شکل 11-1 را ببینید). این نیازها به قرار زیر هستند:

- نیازهای فیزیولوژیکی²
- نیازهای ایمنی³
- نیازهای تعلق‌پذیری و عشق⁴
- نیازهای احترام¹

¹ - Abraham Maslow

² - physiological needs

³ - safety needs

⁴ - belongingness and love needs

- نیاز خودشکوفایی²

مازلو این نیازها را فطری می‌داندست و منظور وی این بود که آن‌ها «عوامل تعیین کننده‌ی ارثی محسوس» دارند. با این همه، این نیازها، به راحتی توسط یادگیری، انتظارات فرهنگی، ترس، و مخالفت به تعویق می‌افتند. (مازلو 1968، ص 190، 191). بنابراین، با وجود آنکه هنگام تولد به این نیازها مجهز هستیم، رفتارهایی که برای ارضای آن‌ها به کار می‌بریم آموخته شده‌اند و از این رو از فردی به فرد دیگر دستخوش تغییر می‌شوند. این نیازها به ترتیب از قوی‌ترین تا ضعیف‌ترین آن‌ها مرتب شده‌اند؛ قبل از اینکه نیازهای بالاتر اهمیت پیدا کنند، نیازهای پائین‌تر باید حداقل تا اندازه‌ای ارضاء شده باشند.

برای مثال، افراد گرسنه اشتیاقی به ارضاء کردن نیاز سطح بالاتر احترام را احساس نمی‌کنند. ذهن آن‌ها مشغول یافتن غذاست، و نه مشغول اینکه دیگران ممکن است چه فکری درباره‌ی آن‌ها بکنند. فقط زمانی که غذای کافی دارند، و زمانی که باقی نیازهای سطح پائین‌تر آن‌ها ارضاء شده است، توسط نیازهای بالاتر سلسله مراتب برانگیخته می‌شوند. ما به طور همزمان توسط همه‌ی نیازهای برانگیخته نمی‌شویم. در مجموع فقط یک نیاز بر شخصیت ما غالب خواهد بود. اینکه این نیاز کدام است، بستگی دارد به اینکه کدامیک از نیازهای دیگر ارضاء شده‌اند. برای مثال، کسانی که در مشاغل خود موفق هستند، دیگر توسط نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی‌شان برانگیخته نمی‌شوند (یا حتی از آن‌ها آگاه هم نیستند). این نیازها به اندازه‌ی کافی برآورده شده‌اند. آن‌ها با احتمال زیاد برای یافتن احترام یا خودشکوفایی برانگیخته می‌شوند.

با این حال، مازلو پیشنهاد کرد که تقدم نیازها می‌تواند تغییر نموده یا برعکس شود. اگر رکود اقتصادی باعث شود که مردم مشاغل خود را از دست بدهند، نیازهای ایمنی و فیزیولوژیکی می‌توانند تقدم خود را دوباره به دست آورند. قادر به پرداخت رهن بودن، از شهرت یا دریافت جایزه از یک سازمان محلی بارزتر می‌شود.

ویژگی های نیازها

مازلو ویژگی‌ها و کارکردهای نیازها را به شرح زیر توصیف کرد (مازلو، 1968، 1970)

- هرچه یک نیاز در سلسله مراتب، پائین‌تر باشد، نیرومندی، تأثیر و تقدم آن بیشتر است. نیازهای بالاتر، ضعیف‌تر

¹ - esteem needs

² - self actualization need

هستند.

- نیازهای بالاتر بعدها در زندگی پیدا می‌شوند. نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی در نوباوگی پیدا می‌شوند؛ نیازهای تعلق‌پذیری و احترام در نوجوانی ظاهر می‌شوند. نیاز خودشکوفایی تا میانسالی به وجود نمی‌آید.

- از آنجائیکه نیازهای بالاتر برای زنده ماندن کمتر ضروری هستند، ارضای آن‌ها می‌تواند به تعویق افتد. ناکامی در ارضاء نمودن یک نیاز بالاتر، تولید بحران نمی‌کند، در حالی که ناتوانی در برآورده ساختن یک نیاز پایین‌تر، موجب بحران می‌شود. به همین دلیل، مازلو نیازهای پائین‌تر را کمبود¹ یا نیازهای کمبود² نامید؛ ناکامی در ارضاء کردن آن‌ها تولید کمبود در فرد می‌کند. - با وجود آنکه نیازهای بالاتر، ضرورت کمتری برای زنده ماندن دارند، به بقا و رشد کمک می‌کنند. ارضای نیازهای بالاتر می‌تواند به سلامتی بهتر، زندگی طولانی‌تر، و کارآیی زیستی بهتر منجر شود. به همین دلیل، مازلو نیازهای بالاتر را نیازهای رشد³ یا نیازهای هستی⁴ نامید.

- ارضای نیازهای بالاتر، هم از نظر زیستی و هم روانی، سازنده و سودمند است. ارضای نیاز سطح بالاتر می‌تواند به خشنودی، سعادت، و احساس رضایت بیانجامد.

- برآورده ساختن نیازهای بالاتر از ارضا نمودن نیازهای پائین‌تر، به شرایط بیرونی (اجتماعی، اقتصادی، و سیاسی) بهتری نیاز دارد. برای مثال، دنبال کردن خود شکوفایی به آزادی بیان و فرصت بیشتری از نیازهای ایمنی و امنیت بستگی دارد. - لازم نیست یک نیاز قبل از اینکه نیاز بعدی موجود در سلسله مراتب اهمیت پیدا کند، به طور کامل ارضاء شده باشد. مازلو درصد رو به کاهش ارضای هر نیاز را هنگامی که در سلسله مراتب به سمت بالا پیش می‌رویم ارائه داد. به عنوان مثالی فرضی، او شخصی را که ارضاء شده است به این صورت توصیف می‌کند: 85 درصد از نیازهای فیزیولوژیکی، 70 درصد از نیازهای ایمنی، 50 درصد از نیازهای تعلق‌پذیری و عشق، 40 درصد از نیازهای احترام، و 10 درصد از نیاز خودشکوفایی.

نیازهای فیزیولوژیکی

فرد گرسنه درباره‌ی غذا فکر می‌کند، خواب آن را می‌بیند، و فقط آرزوی غذا را دارد. اما هنگامی که این نیاز برآورده شد،

¹ - deficit

² - deficiency needs

³ - growth needs

⁴ - being needs

از آن پس شخص دیگر توسط آن برانگیخته نمی‌شود و حتی از آن آگاه نیست. اهمیت این نیاز از بین رفته و دیگر رفتار را هدایت یا کنترل نمی‌کند.

نیازهای ایمنی

مازلو اعتقاد داشت که نیاز به ایمنی و امنیت، در نوباوگان و بزرگسالان روان‌رنجور از همه مهمتر است. بزرگسالانی که از نظر هیجانی سالم هستند، معمولاً نیازهای ایمنی را برآورده کرده‌اند. ارضای نیازهای ایمنی مستلزم پایداری، امنیت، و رهایی از ترس و اضطراب است. در نوباوگان و کودکان، نیازهای ایمنی را می‌توان به روشنی دید، زیرا بچه‌ها آشکارا و فوراً به ترس‌ها و تهدیدها واکنش می‌کنند. بزرگسالان یاد گرفته‌اند که تا اندازه‌ای واکنش‌های خود را به شرایط خطرناک بازداري کنند.

نشانه‌ی آشکار دیگر نیازهای ایمنی کودکان، ترجیح آن‌ها برای دنیایی عادی، منظم و قابل پیش‌بینی است. داشتن آزادی و بی‌بندوباری زیاد، یعنی نبود ساختار و نظم، در کودکان تولید ناامنی و اضطراب می‌کند، زیرا این حالت نیاز ایمنی آن‌ها را تهدید می‌کند. باید به کودکان مقداری آزادی داد، اما فقط در محدوده‌ی گنجایش کنار آمدن آن‌ها. آزادی را باید همراه با راهنمایی عرضه کرد، زیرا کودکان هنوز قادر به هدایت کردن رفتارشان نیستند.

بزرگسالان روان‌رنجور و ناامن نیز به ساختار و نظم در محیط‌شان نیاز دارند، زیرا نیازهای ایمنی در شخصیت آن‌ها غالب مانده است. روان‌رنجورها به صورت وسواسی از تجربه‌های جدید، غیر منتظره یا مختلف اجتناب می‌کنند. آن‌ها ترجیح می‌دهند دنیای خود را طوری ترتیب دهند که پیش‌بینی‌پذیر باشد، وقت‌شان را تنظیم کند، و اموالشان را سازمان دهد. مثلاً قلم‌ها باید در کشوی خاصی نگهداری شوند و پیراهن‌ها در یک جهت در کمد آویزان شده باشند.

نیازهای ایمنی در بزرگسالان بهنجار، به صورتی که در روان‌رنجور و نوباوه دیده می‌شود، وسواسی و توانکاه نیست.

نیازهای تعلق‌پذیری و عشق

زمانی که نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی ما به طور مناسب برآورده شده باشند، نیازهای تعلق‌پذیری و عشق را پرورش می‌دهیم. این نیازها می‌توانند از طریق رابطه‌ی نزدیک با یک دوست، عاشق، یا همسر و یا از طریق روابط اجتماعی که در محدوده‌ی یک گروه اجتماعی برگزیده تشکیل شده است بیان شوند.

در جامعه‌ای که به طور روزافزون تغییر می‌کند، ارضاء نمودن نیاز تعلق دشوارتر است. نیاز به عشق را با میل جنسی (که نیاز فیزیولوژیکی است) برابر نمی‌دانست، اما او قبول داشت که میل جنسی یک راه برای بیان نیاز عشق است. او گفت که

ناکامی در برآورده ساختن نیاز به عشق، علت اصلی ناسازگاری هیجانی است.

نیاز احترام

اگر احساس کنیم که دوستان دارند و حس تعلق نیز داریم، پس از آن نیاز به احترام را پرورش می‌دهیم. ما به شکل ارزش قایل شدن برای خود، از خودمان احترام را می‌خواهیم و به شکل مقام، شهرت یا موفقیت اجتماعی، از دیگران آن را می‌خواهیم. بنابراین، دو نیاز احترام وجود دارد: نیاز به عزت نفس، و نیاز به احترامی که دیگران آن را برای ما فراهم می‌کنند.

نیاز خودشکوفایی

بالاترین نیاز در سلسله مراتب مازلو، خود شکوفایی، حداکثر تحقق و رضایت خاطر از استعدادها، امکانات و توانایی‌های ما را در بر می‌گیرد. مازلو نوشت که این نیاز ما را وا می‌دارد تا به حداکثر آنچه لیاقتش را داریم تبدیل شویم. حتی اگر تمام نیازهای دیگر ما ارضاء شده باشند، چنانچه خود را شکوفا نکنیم، بیقرار، ناکام، و ناخشنود خواهیم بود. مازلو خاطر نشان کرد که خودشکوفایی به موسیقی‌دانان، نقاشان و شاعران محدود نمی‌شود. آنچه اهمیت دارد، تحقق بخشیدن به خود در بالاترین سطح است.

برای خودشکوفایی چند شرط لازم است. اول، ما باید از قید و بندهایی که توسط خودمان و جامعه تحمیل می‌شوند آزاد باشیم. دوم، ما نباید توسط نیازهای پائین‌تر آشفته شویم، یعنی، به وسیله‌ی نگرانی برای غذا یا ایمنی. سوم، ما باید از خودانگاره‌مان و تصویری که از دیگران داریم مطمئن باشیم. ما باید دوست بداریم و متقابلاً دوستان بدارند. و چهارم، ما باید از نیرومندی‌ها و ضعف‌ها، خوبی‌ها و بدی‌هایمان شناخت واقع‌بینانه‌ای داشته باشیم.

اگرچه ترتیب سلسله مراتبی نیازها در مورد اغلب ما کاربرد دارد، مازلو تذکر داد که شرایط استثنا نیز می‌تواند وجود داشته باشد. برخی از افراد که به یک آرمان بسیار متعهد هستند، ممکن است با طیب خاطر همه چیز، از جمله زندگی خود را فدای آرمانشان کنند: کسانی که به خاطر اعتقاداتشان تا دم مرگ روزه می‌گیرند، نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی خود را نادیده می‌گیرند؛ شخصیت‌های مذهبی که تمام اموال دنیا را ترک می‌کنند برای اینکه به پیمان فقر وفا کنند، ممکن است در حالی که نیازهای سطح پائین‌تر را ناکام می‌سازند، نیاز خودشکوفایی را برآورده کنند؛ و هنرمندان ممکن است به خاطر اثر خود، سلامتی‌شان را به خطر اندازند.

حالت معکوس رایج‌تر در سلسله مراتب نیازها این است که برخی از افراد، اهمیت بیشتری برای احترام قایلند تا برای

عشق، زیرا معتقدند که نیازهای تعلق‌پذیری و عشق می‌توانند تنها زمانی ارضاء شوند که ابتدا آن‌ها شایستگی و اطمینان از خود را احساس کنند.

نیازهای شناختی

مازلو مجموعه دومی از نیازهای فطری را معرفی کرد: نیاز به شناختن و فهمیدن. این نیازها، خارج از سلسله مراتبی هستند که آن را شرح دادیم. او برای حمایت از وجود این نیازهای شناختی¹ به چند نکته اشاره کرد (مازلو، 1970):

- مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهند که حیوانات به طور فعال محیط خود را بدون دلیل آشکاری غیر از کنجکاوی، یعنی میل به شناخت و فهمیدن، کاوش و دستکاری می‌کنند.

- شواهد تاریخی قابل ملاحظه‌ای نشان می‌دهد که مردم با خطر انداختن زندگی‌شان به دنبال دانش بوده‌اند، از این رو این نیاز را بالاتر از نیازهای ایمنی خود قرار داده‌اند.

- مطالعات نشان می‌دهند بسیاری از بزرگسالانی که از نظر هیجانی سالم هستند، جلب موضوعات اسرارآمیز می‌شوند و برای یافتن اطلاعاتی درباره‌ی ناشناخته‌ها برانگیخته می‌شوند.

- مازلو شخصاً بزرگسالان از نظر هیجانی سالمی را در حرفه‌ی بالینی خود دید که از یکنواختی و نبودن شور و شوق و برانگیختگی در زندگی‌شان شکایت می‌کردند. او آن‌ها را به این صورت توصیف کرد «افراد باهوشی که زندگی احمقانه‌ای را در مشاغل احمقانه هدایت می‌کنند» و متوجه شد وقتی که آن‌ها به فعالیت‌های چالش‌انگیز می‌پرداختند، بهتر می‌شدند.

مازلو گفت که نیازهای شناختن و فهمیدن در اواخر نوباوگی و اوایل کودکی پیدا می‌شوند و به صورت کنجکاوی طبیعی کودک بیان می‌شوند. این نیازها فطری هستند و لازم نیست یادگیری شوند، اما جامعه به شکل مدارس و والدین، ممکن است بکوشد تا مانع از کنجکاوی خود انگیخته‌ی کودک شود. ناکامی در ارضاء کردن نیازهای شناختی، زیانبخش است (مثل ناکامی در ارضاء نمودن هر نیاز دیگر) و می‌تواند جلوی رشد و کارکرد کامل شخصیت را بگیرد.

اگرچه این نیازها بخشی از سلسله مراتب اصلی نیازها نیستند، خودشان سلسله مراتب جداگانه‌ای را تشکیل می‌دهند. نیاز به شناختن، نیرومندتر از نیاز به فهمیدن است و باید قبل از اینکه نیاز به فهمیدن پیدا شود، حداقل تا اندازه‌ای ارضا شده باشد.

¹ - cognitive needs

این دو سلسله مراتب نیازها همپوشی دارند. شناختن و فهمیدن، یعنی یافتن معنی در محیط‌مان، برای تعامل کردن با آن محیط به شیوه‌ی پخته، برای به دست آوردن عشق، احترام، و خودشکوفایی ضروری هستند. اگر ما نیازهای شناختن و فهمیدن را برآورده نکرده باشیم، غیر ممکن است خودشکופا شویم.

نیازهای هنرشناختی

مازلو همچنین گفت که برخی از افراد به تجربیاتی نیاز دارند که از نظر هنرشناختی لذت‌بخش باشند. هنگامی که این نیازها ارضاء نشده باشند، جلوی رشد کامل شخصیت گرفته می‌شود. افرادی که نیازهای هنرشناختی¹ دارند «از زشتی مشمئز می‌شوند و محیط زیبا آن‌ها را درمان می‌کند؛ آن‌ها فعالانه تمنا می‌کنند و تمناهای آن‌ها تنها با زیبایی می‌توانند برآورده شوند.

متغیرهای موقعیتی

نیازهایی که مورد بحث قرار دادیم فطری هستند، یعنی متغیرهای شخصی‌اند. مازلو نقش متغیرهای موقعیتی را نیز در شکل‌گیری شخصیت تشخیص داد.

پس در مجموع، رفتار ما هم توسط متغیرهای شخصی (نیازهای فطری که ما را برانگیخته می‌کنند) و هم متغیرهای موقعیتی (ویژگی‌های دنیای ما به صورتی که آن را درک می‌کنیم) تعیین می‌شود.

بررسی افراد خودشکופا

طبق نظریه‌ی مازلو، اشخاص خودشکופا، از نظر انگیزش اساسی خود با افراد دیگر فرق دارند. مازلو تبیین انگیزش جداگانه‌ای را برای اشخاص خودشکופا معرفی کرد که آن را فراانگیزش² نامید (گاهی اوقات انگیزش B³ یا هستی⁴ نامیده می‌شود). مازلو این اصطلاح را به کار برد برای اینکه نشان دهد فراانگیزش، از نظر سنتی انگیزش روان‌شناسی فراتر می‌رود.

فراانگیزش

از نظر مازلو، فرا انگیزش به معنی حالتی بود که انگیزش در آن اصلاً نقشی را ایفا نمی‌کرد. اشخاص خودشکופا برای

¹ - aesthetic needs

² - metamotivation

³ - Motivation

⁴ - being

انجام چیز به خصوصی برانگیخته نمی‌شوند، در عوض، آن‌ها از درون رشد می‌کنند. مازلو انگیزش افرادی را که خودشکופا نیستند، انگیزش D¹ یا کمبود توصیف کرد. این نوع انگیزش، تلاش برای چیزی خاص جهت جبران کردن چیزی که در درون ما کم است را شامل می‌باشد.

نوشته‌های مازلو در مورد این نکته از وضوح کامل برخوردار نیست، اما ظاهراً انگیزش D نه تنها در مورد نیازهای فیزیولوژیکی کاربرد دارد، بلکه در مورد نیازهای ایمنی، تعلق‌پذیری و عشق، و احترام نیز به کار می‌رود. از آنجائی که تمام نیازهای کمبود افراد خودشکופا برآورده شده‌اند، آن‌ها در سطحی فراتر از تلاش برای شیء هدف خاص جهت ارضاء کردن یک نیاز کمبود عمل می‌کنند. آن‌ها در حالتی از «هستی» قرار دارند. آن‌ها به صورت خودانگیخته، طبیعی، و مسرت‌آمیز انسانیت کامل خود را بیان می‌کنند.

فرانیاها حالت‌های هستی مثل خوبی، یگانگی، و کمال هستند و نه اشیای هدف خاص. ناکامی در ارضاء کردن فرانیاها زیانبخش است و نوعی فرا آسیب² را تولید می‌کند که رشد و نمو انسان را کم می‌کند و یا مانع از آن می‌شود (مازلو، 1967). فرا آسیب افراد خودشکופا را از نشان دادن، به کار بردن، و تحقق بخشیدن استعدادشان باز می‌دارد. آن‌ها ممکن است احساس درماندگی و افسردگی کنند اما نتوانند به منبع این احساس‌ها اشاره کنند یا نتوانند هدفی را که ممکن است این اندوه را برطرف کند مشخص نمایند.

¹ - D- Motivation

² - metapathology

فرایندها و فرا آسیب‌های مازلو

فرایندها	فرا آسیب‌ها
حقیقت	بدگمانی، بدبینی، شک‌گرایی
خوبی	نفرت، بیزاری، انزجار، فقط اتکا بر خود و برای خود
زیبایی	زشتی، بی‌قراری و نارضایتی، بی‌ذوقی، ناامیدی
وحدت، تمامیت	از هم پاشیدگی
دوگانگی - تعالی	تفکر سیاه / سفید، تفکر یا این یا آن، دیدگاهی ساده انگار درباره‌ی زندگی
زنده بودن - پیش‌رفتن	مرده بودن، آدم وارگی، خود را کاملاً تعیین شده احساس کردن، نبود هیجان و شوق در زندگی، خلأ تجربی
یگانگی	فقدان احساس خود و فردیت، خود را قابل مبادله یا گمنام احساس کردن
کمال	ناامیدی، نداشتن چیزی برای تلاش
الزام	آشفته‌گی و هرج و مرج، پیش‌بینی ناپذیری
تکمیل، قاطعیت	ناقصی، ناامیدی، توقف تلاش و کنار آمدن
عدالت	خشم، بدبینی، بی‌اعتمادی، بی‌قانونی، خودخواهی کامل
نظم	ناامنی، محتاط بودن، فقدان ایمنی و پیش‌بینی‌پذیری، نیاز به تحت محافظت بودن
سادگی	پیچیدگی زیاد، سردرگمی، گیجی، فاقد شخصیت موقعیت
پرمایگی، کلیت، جامعیت	افسردگی، ناراحتی، فقدان علاقه به دنیا
سهولت	خستگی، فشار، ناشیانه بودن، بدقواره‌گی، خشکی و سفتی
شنگولی	رنج و مشقت، افسردگی، فاقد حس شوخ‌طبعی پارانوئید، از دست دادن شور و شوق در زندگی، گرفتگی و اندوهباری
خودبستگی	واگذار کردن مسئولیت به دیگران
معناداری	بی‌معنایی، یأس، بی‌احساس بودن زندگی

ویژگی‌های افراد خودشکופا

پژوهش مازلو درباره‌ی افرادی که از نظر هیجانی بسیار سالم بودند پایه‌ی نظریه‌ی شخصیت او را تشکیل داد، او برآورد کرد که افراد خودشکופا یک درصد جمعیت یا کمتر را تشکیل می‌دهند و به این نتیجه رسید که آن‌ها در ویژگی‌های خاصی مشترکند (مازلو، 1970، 1971). (جدول 2-11 را ببینید.)

ویژگی های افراد خودشکופا

درک واضح واقعیت
پذیرش خود، دیگران، و طبیعت
خودانگیزختگی، سادگی و طبیعی بودن
احساس تعهد نسبت به یک آرمان
استقلال و نیاز به خلوت
تازگی فهم و درک
تجربیات اوج
علاقه ی اجتماعی
روابط میان فردی عمیق
تحمل و پذیرش دیگران
خلاقیت و نوآوری
مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی

درک کارآمد واقعیت

افراد خودشکופا، دنیای خود، از جمله دیگران را به وضوح و به صورت عینی می بینند بدون اینکه پیشداوری ها یا پیش پنداری ها باعث سوگیری آن ها شود.

پذیرش خودشان، دیگران و طبیعت

افراد خودشکופا بدون اینکه بکوشند تا خودانگاره شان را تحریف یا جعل کنند و بدون اینکه در مورد شکست هایشان احساس گناه کند، خودشان (ضعف ها و قوت هایشان) را می پذیرند. آن ها ضعف های دیگران و جامعه در کل را قبول می کنند.

خودانگیزختگی، سادگی، طبیعی بودن

رفتار افراد خودشکופا بی پرده، مستقیم و طبیعی است. افراد خودشکופا به ندرت احساس ها یا هیجان های خود را مخفی می کنند یا برای خودشان جامعه، نقش بازی می کنند، هر چند که ممکن است این کار را برای اجتناب از آسیب رساندن به دیگران انجام دهند. افراد خودشکופا در عقاید و آرمان هایشان فردگرا هستند، اما لزوماً در رفتارشان نامتعارف نیستند.

آنها از اینکه خودشان باشند، بدون اینکه در مورد آن ناراحت باشند، احساس ایمنی می کنند.

تمرکز بر مشکلات خارج از خودشان

افراد خودشکوکا احساس رسالتی دارند که نیروی خود را صرف آن می کنند. احساس تعهد نسبت به یک کار، آرمان یا خدمت، لازمه ی خودشکوفایی است. مازلو اعتقاد داشت که خودشکوکا شدن بدون این احساس تعهد، غیر ممکن است. اگرچه افراد خودشکوکا به سختی کار می کنند، اما لذت و برانگیختگی در آن می یابند.

افراد خودشکوکا از طریق احساس تعهد شدید، می توانند فرانیازها را ارضاء کنند. یک نویسنده یا دانشمند ممکن است به دنبال حقیقت باشد، یک هنرمند به دنبال زیبایی و یک وکیل دعاوی به دنبال عدالت. افراد خودشکوکا، عمدتاً به خاطر پول، شهرت یا قدرت کار نمی کنند، بلکه به این خاطر که فرانیازها را ارضاء می کند، توانائی های آنها را پرورش می دهد، و به آنها کمک می کند تا احساس خود را افزایش داده و آن را روشن کنند.

احساس جدایی و نیاز به خلوت

افراد خودشکوکا می توانند بدون آثار زیانبخش، انزوا را تجربه کنند، و به نظر می رسد که آنها بیشتر از اشخاصی که خودشکوکا نیستند به تنهایی نیاز داشته باشند. این افراد برای ارضاء به خودشان متکی هستند و نیازی ندارند که به دیگران وابسته باشند. این افراد به خاطر استقلالشان ممکن است نجوش و سرسنگین به نظر برسند، اما تمایل آنها این نیست. آنها صرفاً خود مختارتر از دیگرانند و از چسبیدن به دیگران یا درخواست گرمی و حمایت از آنها نیازی ندارند.

تازگی فهم و درک

افراد خودشکوکا توانایی آن را دارند که دنیای خود را با تازگی، تعجب و بهت زدگی درک و تجربه کنند. یک تجربه، ممکن است برای اشخاصی که خودشکوکا نیستند کهنه شود، اما افراد خودشکوکا از غروب خورشید، از نقاشی ورمیر¹ یا از سمفونی گوستاو ماehler²، گویی اولین بار است که آن را تجربه می کنند، لذت می برند. حتی رویدادها و اشیای عادی تر، مثل یک بازی بیسبال یا یک هدیه ی تولد می تواند مایه ی مسرت آنها باشد. این افراد همچنان از آنچه دارند لذت می برند و کمتر به کهنه بودن آن اهمیت می دهند.

¹ - Varmeer

² - Gustav Mahler

تجربه‌های عرفانی یا اوج

افراد خودشکופا با لحظه‌های جذبه و از خود بی‌خودشدگی آشنا هستند که بی‌شبهت به تجربیات عمیق مذهبی نیست و می‌تواند در موقعیت تقریباً هر فعالیتی رخ دهد. مازلو این رویدادها را تجربیات اوج¹ نامید که طی آن، خود (self) متعالی شده و شخص به صورت عالی خود را قدرتمند، مطمئن و مصمم احساس می‌کند. مازلو نوشت که تجربه‌ی اوج شامل این حالت است.

مازلو افراد خودشکופا را بر اساس تجربیات اوجشان از یکدیگر متمایز کرد، به این صورت که آن‌ها از نظر کمیت و کیفیت این تجربه‌ها با هم فرق دارند. افراد خودشکوفایی که با عنوان اوجی‌ها² توصیف شده‌اند از آن‌هایی که غیراوجی³ هستند، تجربیات اوج بیشتری دارند، و این تجربیات بیشتر عرفانی و مذهبی هستند. اوجی‌ها از غیر اوجی‌ها قدیسی‌تر و شاعرانه‌تراند و در بین گروه‌های شغلی مختلف، از جمله هنرمندان، نویسندگان، دانشمندان، مدیران تجاری، آموزشگران، و سیاستمداران یافت می‌شوند. غیر اوجی‌ها واقع‌بین‌ترند و به امور دنیوی علاقه‌ی بیشتر دارند. مازلو همچنین خاطرنشان ساخت، افرادی که خودشکופا نیستند نیز می‌توانند گاهی اوقات تجربه‌ی اوج داشته باشند.

علاقه‌ی اجتماعی

مازلو برای نشان دادن همدردی و همدلی که اشخاص خودشکופا نسبت به کل بشریت احساس می‌کند، مفهوم علاقه‌ی اجتماعی آدلر را اختیار کرد. اگرچه آن‌ها اغلب از رفتار افراد آزاده می‌شوند، احساس نزدیکی به دیگران کرده و آن‌ها را درک می‌کنند و دوست دارند به آن‌ها کمک کنند.

روابط میان فردی عمیق

با اینکه جمع دوستان افراد خودشکופا بزرگ نیست، آن‌ها روابط دوستانه‌ی عمیق و بادوامی دارند. آن‌ها گرایش به برگزیدن دوستانی دارند که از نظر ویژگی‌های شخصی مثل خود آن‌ها باشند، درست همانگونه که ما افرادی را به عنوان دوست انتخاب می‌کنیم که با ما جور باشند. افراد خودشکופا غالباً طرفداران و دوستداران خود را جلب می‌کنند. این روابط معمولاً یک جانبه است، طرفدار از فرد خودشکופا بیشتر از آنچه او مایل به دادن آن است می‌طلبد.

¹ - peak experiences

² - peakers

³ - nonpeakers

ساختار منش دموکراتیک

افراد خودشکופا شکيبا و پذيرا هستند و تعصب نژادی، مذهبی یا اجتماعی نشان نمی دهند. آن ها مشتاق گوش کردن به هر کسی که قادر باشد به آن ها چیزی را یاد بدهد هستند. آن ها به صورت فردی برتر یا کسی که افاده دارد عمل نمی کند.

خلاقیت

افراد خود شکوفا بسیار خلاق هستند و در کار خود و در اغلب جنبه های دیگر زندگی ابتکار و نوآوری نشان می دهند. آن ها انعطاف پذیر و خودانگیخته و مشتاق اشتباه کردن هستند. آن ها به همان صورتی که کودکان قبل از اینکه جامعه به آن ها بیاموزد که از انجام دادن کاری احمقانه بترسند، بی پرده و فروتن هستند.

مقاومت در برابر فرهنگ آموزی

افراد خودشکوپا خودانگیخته، مستقل، و خودبسنده اند. آن ها احساس می کنند که آزادند تا در برابر هرگونه فشارهای اجتماعی و فرهنگی که ممکن است آن ها را وادارند تا به شیوه های خاصی تفکر و رفتار کنند مقاومت نمایند. آن ها آشکارا بر علیه هنجارهای فرهنگی مقاومت نشان نمی دهند یا قوانین اجتماعی را زیر پا نمی گذارند، بلکه آن ها توسط طبیعت خودشان هدایت می شوند و نه به وسیله ی سخت گیری های فرهنگشان.

مجموعه ی شگفت آوری از ویژگی ها! بنابر نظر ماژلو، افراد خودشکوپا تقریباً کامل به نظر می رسند. با این همه، او دریافت که آن ها نقطه ضعف ها و نقص هایی هم دارند. آن ها می توانند گستاخ، حتی بیرحم باشند، و دچار لحظه های تردید، شرم، تعارض و تنش نیز می شوند. با این وجود، این رویدادها نادر هستند و در مقایسه با یک فرد متوسط از تکرار و شدت کمتری برخوردارند.

ناکامی در خودشکوپا شدن

پس چرا همه خود شکوپا نیستند؟ چرا کمتر از یک درصد جمعیت به این حالت هستی می رسند؟ یک دلیل آنست که هر چه نیاز موجود در سلسله مراتب بالاتر باشد، ضعیف تر است. خودشکوفایی به عنوان بالاترین نیاز، کمترین توانمندی را دارد، و چون نیرومند نیست، به سهولت در آن اختلال ایجاد شده یا بازداری می شود.

آموزش و پرورش و شیوه های فرزندپروری نامناسب نیز می توانند مانع از خودشکوفایی شوند.

اگر کودکان بیش از اندازه حمایت شوند و اجازه ی نشان دادن رفتارهای جدید، جستجو کردن اندیشه های جدید، یا انجام

مهارت‌های جدید را نداشته باشند، پس آن‌ها احتمالاً بزرگسالان بازداری شده‌ای خواهند شد که از رشد کردن و بیان کردن خودشان در فعالیت‌هایی که برای خودشکوفایی حیاتی هستند منع شده‌اند. رفتار مغایر، یعنی، آسان‌گیری افراطی والدین نیز می‌تواند زیانبخش باشد. آزادی بسیار زیاد در کودکی می‌تواند به اضطراب و ناامنی منجر شود و نیازهای ایمنی را تضعیف کند. حالت ایده‌آل، توازن و آسان‌گیری و کنترل است.

مازلو تأکید کرد که محبت کافی در کودکی، لازمه‌ی خودشکوفایی است. او همچنین اهمیت ارضاء نمودن نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی در دو سال اول زندگی را خاطرنشان کرده است. اگر کودکان به صورتی پرورش یابند که در سال‌های اولیه احساس ایمنی و اطمینان کنند، در بزرگسالی نیز به داشتن همین احساس‌ها متمایل خواهند بود. این موضع، به تأکید اریکسون بر اهمیت پرورش دادن اعتماد در اوان کودکی و به نظر هورنای درباره‌ی نیاز کودکی به ایمنی شباهت دارد. بدون داشتن محبت، امنیت، و احترام در کودکی، رسیدن به خودشکوفایی برای بزرگسال دشوار است. دلیل دیگر ناکامی در خودشکوفاء شدن، چیزی است که مازلو آن را عقده‌ی یونس¹ نامید. این به ترس‌ها و تردیدهای ما نسبت به تواناییهایمان اشاره دارد. ما از این می‌ترسیم که اقدام برای به حداکثر رسانیدن توانمان، به شرایطی منجر خواهد شد که قادر به سازگاری با آن نخواهیم بود. ما به طور همزمان از پیشامدها می‌ترسیم و از آن‌ها به هیجان می‌آئیم، اما اغلب اوقات ترس تقدم می‌یابد. خودشکوفایی مستلزم جرأت است.

تصور مازلو از ماهیت انسان

دیدگاهی شخصیت مازلو، دیدگاهی انسان‌گرا و خوشبینانه است. تمرکز او به جای بیماری، بر سلامتی روانی است. بر رشد است نه بر رکود، و بر قوت‌ها و استعدادهای انسان است، نه بر ضعف‌ها و محدودیت‌ها. او احساس اطمینان و حتی اعتماد زیادی به توانایی ما در شکل‌دهی زندگی و جامعه‌مان داشت.

مازلو همچنین به اراده‌ی آزاد اعتقاد داشت. اگرچه نیازهای موجود در سلسله مراتب‌های مازلو فطری هستند، رفتارهایی که با آن‌ها این نیازها را ارضاء می‌کنیم آموخته می‌شوند. بنابراین، شخصیت به وسیله‌ی تعامل طبیعت و تربیت، وراثت و محیط، متغیرهای شخصی و موقعیتی تعیین می‌شود.

به نظر می‌رسد که مازلو طرفدار یگانگی شخصیت انسان بود. عقیده‌ی خودشکوفایی، به عنوان هدف نهایی و ضروری زندگی، منعکس کننده‌ی اعتقاد مازلو به این است که به شرط فراهم بودن شرایط مناسب، می‌توانیم به سطح بالای

¹ - Jonah Complex

کارکرد برسیم. او معتقد بود که ماهیت فطری ما اساساً خوب، شایسته، و مهربان است، اما وجود شرارت‌ها را نیز انکار نکرد. مازلو تصور می‌کرد که شرارت بخش ذاتی ماهیت انسان نیست، بلکه حاصل محیط نامناسب است.

سنجش در نظریه‌ی مازلو

آن‌ها شامل افراد معاصر مازلو به علاوه‌ی شخصیت‌های تاریخی چون توماس جفرسن¹، آلبرت انیشتن²، جرج واشنگتن کارور³، هاریت توبمن⁴، و النور روزولت⁵ بودند.

پرسشنامه‌ی جهت‌گیری شخصی

پرسشنامه‌ی جهت‌گیری شخصی (POI⁶) که یک پرسشنامه‌ی خودسنجی است، توسط اورت شوستر⁷ برای اندازه‌گیری خودشکوفایی ساخته شد (شوستر، 1964، 1974). این آزمون شامل 150 جفت گفته است؛ آزمودنی‌ها مشخص می‌کنند که از هر جفت کدامیک در مورد آن‌ها بیشتر صدق می‌کند. POI برای دو مقیاس اصلی و ده مقیاس فرعی نمره‌گذاری می‌شود. مقیاس‌های اصلی، شایستگی زمانی هستند که درجه‌ی زندگی فرد در حال حاضر را اندازه‌گیری می‌کنند و هدایت درونی که مقدار دلبستگی فرد را به خودش به جای دیگران برای دآوری‌ها و ارزش‌ها ارزیابی می‌کند.

مطالعات همبستگی با POI

معلوم شده است که نمره‌های بیانگر خودشکوفایی بالا، به صورت مثبت با سلامتی هیجانی، خلاقیت، بهزیستی به دنبال درمان، پیشرفت تحصیلی، خودمختاری و تحمل نژادی مربوط است. بررسی‌های دیگر، بین نمره‌های خودشکوفایی بالا در POI و الکلیسم، نهادی کردن اختلال‌های ذهنی، روان‌رنجورخویی، افسردگی و خودبیمارانگاری، همبستگی منفی را گزارش دادند. این نتایج در جهت انتظار رفته طبق توصیف مازلو از ویژگی‌های افراد خودشکופا هستند.

¹ - Thomas Jefferson

² - Albert Einstein

³ - George Washington Carver

⁴ - Harriet Tubman

⁵ - Eleanor Roosevelt

⁶ - Personal Orientation Inventory

⁷ - Everett Shostrom

یادداشت آخر

انتقادهای زیادی به نظریه‌ی مازلو وارد شده است. آماج اصلی این انتقادات، روش پژوهش مازلو و داده‌های حمایت کننده از نظریه‌ی اوست.

انتقادهای دیگر به تعریف‌های مازلو از مفاهیم گوناگون چون فرانیازها، فراآسیب، تجربیات اوج و خودشکوفایی وارد شده‌اند. استفاده‌ی او از این اصطلاحات گاهی اوقات بی‌ثبات و مبهم بود. منتقدان همچنین می‌پرسند بر چه اساسی فرض شده که خودشکوفایی فطری است. چرا این نمی‌تواند رفتار آموخته شده باشد، یعنی حاصل ترکیب خاصی از تجربیات کودکی؟

فصل دوازدهم کارل راجرز

کارل راجرز¹ سردمدار مکتب مراجع محوری است که رویکرد پرطرفداری را به روان‌درمانی به وجود آورد که ابتدا به درمان بی‌رهنمود یا متمرکز بر درمان‌جو² معروف بود و اخیراً درمان متمرکز بر شخص³ نامیده می‌شود. این نوع روان‌درمانی، مقدار زیادی پژوهش را به وجود آورده و در درمان اختلال‌های هیجانی کاربرد گسترده‌ای پیدا کرده است. نظریه‌ی شخصیت راجرز، همان نظریه‌ی مازلو، در اصول روان‌شناسی انسان‌گرا ریشه دارد که راجرز می‌خواست آن را در رابطه‌ی بیمار- درمانگر به کار ببرد. این نظریه از تجربیات او در کار کردن با درمان‌جوها به دست آمد و نه از پژوهش تجربی آزمایشگاهی. بنابراین، تدوین‌های او درباره‌ی ساختار و مجموعه‌ی نیروهای شخصیت، از رویکرد درمانی او ناشی می‌شوند.

راجرز می‌گوید این خود شخص است و نه درمانگر که چنین تغییری را هدایت می‌کند. نقش درمانگر، کمک یا تسهیل کردن این درمان است.

راجرز اعتقاد داشت که ما موجودات معقولی هستیم که تحت سلطه‌ی ادراک هشیار از خود و دنیای تجربی‌مان قرار داریم. مقدار ناچیزی از موضع فرویدی در نظریه‌ی راجرز وجود دارد. راجرز اهمیت زیادی برای نیروهای ناهشیار خارج از کنترل ما قائل نبود. او همچنین این عقیده را که رویدادهای گذشته نفوذ کنترل‌کننده‌ای بر رفتار جاری ما دارند رد کرد. اگرچه راجرز قبول داشت که تجربیات کودکی می‌توانند بر شیوه‌ای که خود و محیط‌مان را می‌بینیم تأثیر بگذارند، در عین حال تأکید نمود که احساس‌ها و هیجان‌های فعلی ما تأثیر بیشتری بر شخصیت دارند.

به خاطر این تأکید بر هشیار و حال، راجرز تصور کرد که شخصیت را تنها می‌تواند از دیدگاه خود شخص، برپایه‌ی تجربیات ذهنی او درک کرد. بنابراین، راجرز با واقعیت، به گونه‌ای که توسط هر یک از ما به صورت هشیار درک می‌شود سر و کار داشت و اعلام نمود که این ادراک ممکن است همیشه با واقعیت عینی مطابقت نداشته باشد.

راجرز اظهار داشت که انسان یک انگیزش فطری درجه‌ی اول دارد. گرایش ذاتی به شکوفا شدن، یعنی، پرورش دادن توانایی‌ها و استعدادهایمان، از جنبه‌ی کاملاً زیستی به جنبه‌های بسیار پیچیده‌ی روان‌شناختی هستی‌مان، هدف نهایی

¹ - Carl Rogers

² - client- centered therapy

³ - person- centered therapy

ما، شکوفا کردن خود است، تبدیل شدن به آنچه راجرز آن را شخص کامل¹ نامید.

رویکرد او به درمان و نظریه، و تصویر خوشبینانه و انسان گرایی که او ترسیم کرد، پذیرش با حرارتی را در روان‌شناسی، آموزش و پرورش، و پژوهش زندگی خانوادگی کسب نمود.

اهمیت خود

خودبینشی، تنها پیش‌بینی کننده‌ی بسیار مهم رفتار بعدی بود.

گرایش شکوفایی

راجرز معتقد بود که انسان به وسیله‌ی گرایش به شکوفا شدن، نگهداری کردن و بهبود بخشیدن خود برانگیخته می‌شود. این گرایش فطری به خودشکوفایی، بخشی از گرایش شکوفایی بزرگتر است که تمام نیازهای فیزیولوژیکی و روان‌شناختی را در بر می‌گیرد. گرایش شکوفایی با پرداختن به نیازهای فیزیولوژیکی بنیادی چون نیازهای غذا و آب، و با دفاع از ارگانیزم در برابر حمله، به نگهداشتن آن خدمت می‌کند و برای آن معاش و بقا تأمین می‌نماید.

گرایش شکوفایی همچنین با متمایز ساختن اندام‌های جسمانی و رشد کارکرد فیزیولوژیکی به پیشرفت و رشد انسان کمک می‌کند. این گرایش، مسبب بالیدگی است، یعنی، رشد اجزاء و فرایندهای بدن که به صورت ژنتیکی تعیین شده و از رشد جنین تا پیدایی ویژگی‌های ثانوی جنسی در دوره‌ی بلوغ امتداد دارد. تمام این تغییرات که در ساخت ژنتیکی ما برنامه‌ریزی شده‌اند، توسط گرایش شکوفایی به ثمر می‌رسند.

با وجود آنکه این تغییرات به صورت ژنتیکی تعیین شده‌اند، پیشروی ما به سوی رشد کامل، نه خودکار است و نه بی‌زحمت. راجرز رنج و تقلا را لازمه‌ی این فرایند می‌دانست. برای مثال، هنگامی که کودکان اولین قدم‌ها را بر می‌دارند، ممکن است بیفتند و آسیب ببینند. ماندن در مرحله‌ی سینه‌خیز رفتن کمتر دردناک خواهد بود، اما کودکان ادامه می‌دهند. آن‌ها ممکن است دوباره زمین بخورند و گریه کنند، ولی با وجود درد، استقامت نشان می‌دهند، زیرا گرایش شکوفا شدن از هر گونه میل به عقب‌رفتن که توسط مشکلات رشد ایجاد می‌شود نیرومندتر است. ما در طول عمر طبق فرایند ارزش‌گذاری ارگانیزمی² عمل می‌کنیم. به عبارت دیگر، ما تمام تجربه‌های زندگی را بر اساس اینکه چگونه آن‌ها بهتر به گرایش شکوفایی خدمت می‌کنند ارزیابی می‌کنیم. تجربیاتی را که کمک کننده‌ی شکوفایی تلقی می‌کنیم، خوب

¹ - fully functioning person

² - organismic valuing process

و مطلوب می‌دانیم، و ارزش مثبت برای آن‌ها قایل می‌شویم. تجربیاتی که مانع خودشکوفایی هستند نامطلوب‌اند و ارزش منفی می‌گیرند. این ادراک‌ها بر رفتار ما تأثیر می‌گذارند، زیرا ما ترجیح می‌دهیم از تجربیات ناخوشایند دوری کنیم و به دنبال تکرار کردن تجربیات خوشایند باشیم.

دنیای تجربی

راجرز به دنیای تجربی علاقه‌مند بود، یعنی، محیط یا موقعیتی که در آن عمل می‌کنیم، چارچوب داوری یا شرایطی که بر رشد ما تأثیر می‌گذارد. هر روز با منابع تحریک بی‌شماری مواجه می‌شویم که برخی جزیی و برخی مهم هستند، برخی تهدید کننده و برخی پاداش دهنده‌اند. راجرز می‌خواست بداند چگونه ما این دنیای تجربه‌ی چند بعدی را می‌بینیم و به آن واکنش نشان می‌دهیم.

او با این اظهار که واقعیت محیط ما بستگی دارد به این که چگونه آن را درک می‌کنیم، و ادراک ما ممکن است همیشه با واقعیت عینی نخواند، به این سؤال پاسخ داد. شاید ما برخی از تجربیات را بسیار متفاوت با فرد دیگر درک کنیم و به آن پاسخ دهیم. همچنین ادراک ما با زمان و شرایط تغییر می‌کند. این عقیده که ادراک ذهنی است، عقیده‌ای قدیمی است و منحصر به راجرز نیست. دیدگاهی که به پدیدارشناسی¹ معروف است اعتقاد دارد تنها واقعیتی که می‌توانیم از آن مطمئن باشیم، دنیای تجربه‌ی ذهنی ما، یعنی، ادراک درونی واقعیت ماست. رویکرد پدیدارشناختی در فلسفه به توصیف بدون سوگیری ما درباره‌ی درک هشیار جهان، درست به همان صورتی که رخ می‌دهد، بدون اینکه بکوشیم آن را تعبیر یا تحلیل کنیم اشاره دارد. از دید راجرز، مهمترین نکته درباره‌ی دنیای تجربی، یعنی، دیدگاه ذهنی یا پدیدارشناختی ما از واقعیت، این است که این دیدگاه، شخصی است و تنها می‌تواند به طور کامل برای فرد آشکار باشد.

رشد خود در کودکی

زمانی که نوباوگان به تدریج میدان تجربی پیچیده‌تری را از رویارویی‌های اجتماعی همواره در حال گسترش پرورش می‌دهند، یک بخش از تجربه‌ی آن‌ها از باقی متمایز می‌شود. این بخش جدید و جداگانه، که با کلمه‌های من، مرا، و خودم تعریف می‌شود، خود یا خودپنداره² است. تشکیل خودپنداره مستلزم آن است که آنچه به طور مستقیم و بلافاصله بخشی از خود می‌باشد از دیگران، اشیاء و رویدادهایی که نسبت به خود بیرونی هستند، متمایز شود. از این گذشته،

¹ - phenomenology

² - self- concept

خودپنداره تصور ما از آنچه هستیم، آنچه باید باشیم و آنچه دوست داریم که باشیم است.

راجرز اعتقاد داشت که به صورت ایده‌آل، خودالگویی همسان و یک کل سازمان یافته است. تمام جنبه‌های احتمالی خود برای همسالانی تلاش می‌کنند. برای مثال، افرادی که داشتن احساس‌های پرخاشگرانه را انکار می‌کنند، جرأت نشان دادن پرخاشگری را حداقل به صورت آشکار و مستقیم ندارند. انجام دادن این کار به معنی پذیرفتن رفتاری است که با خود پنداره ناهمسان است، خودپنداره‌ای که از نظر آن‌ها باید فاقد پرخاشگری باشد.

توجهی مثبت

زمانی که خود نمایان می‌شود، کودکان نیز به آنچه را که راجرز توجهی مثبت¹ نامید پرورش می‌دهند. این نیاز از طریق یادگیری به وجود می‌آید، با وجود این راجرز معتقد بود که منبع آن بی‌اهمیت است. نیاز به توجهی مثبت، همگانی و مداوم است، و شامل پذیرش، محبت، و تأیید شدن از جانب دیگران، مخصوصاً از جانب مادر در مدت کودکی است.

کودکان دریافت توجهی مثبت را ارضاء کننده و دریافت نکردن آن را ناکام کننده می‌یابند. از آنجائی که توجهی مثبت برای رشد انسان حیاتی است، رفتار کودک به وسیله‌ی مقدار محبت و عشقی که به او اعطاء می‌شود هدایت می‌گردد. اگر مادر توجهی مثبت را ارائه ندهد، پس گرایش فطری کودک به سوی شکوفایی و رشد خود با مانع مواجه خواهد شد. کودکان عدم تأیید رفتارشان را به صورت عدم تأیید خودپنداره که به تازگی ساخته شده‌ی خود می‌دانند. اگر این حالت زیاد اتفاق افتد، کودکان تلاش برای شکوفایی را متوقف می‌کنند و در عوض برای به دست آوردن توجهی مثبت از دیگران عمل می‌کنند. به صورت ایده‌آل، کودکان در مجموع پذیرش، محبت و تأیید کافی را دریافت می‌کنند (با اینکه ممکن است برخی از رفتارهای خاص موجب تنبیه شوند). این حالت که توجه مثبت نامشروط² نام دارد بدان معنی است که محبت مادر به کودک، مشروط به رفتار کودک نیست بلکه آزادانه و کامل به او داده می‌شود.

جنبه‌ی مهم نیاز به توجه مثبت، ماهیت دوجانبه‌ی آن است. زمانی که مردم پی می‌برند که نیاز به توجه مثبت کسی را برآورده کرده‌اند، خودشان نیز ارضای آن نیاز را تجربه می‌کنند. بنابراین، ارضاء کردن نیاز به توجه مثبت دیگری، پاداش دهنده است.

به خاطر اهمیت ارضای نیاز به توجهی مثبت، مخصوصاً در کودکی، ما به نگرش‌ها و رفتارهای افراد دیگر حساس

¹ - positive regard

² - unconditioned positived regard

می‌شویم. با تعبیر پسخوراند یا واکنشی که از دیگران دریافت می‌داریم (چه تأیید یا عدم تأیید)، ممکن است خودپنداره‌مان را تغییر داده یا اصلاح کنیم. ما نگرش‌های افراد دیگر را به عنوان بخشی از خودپنداره، درونی می‌کنیم. به تدریج، توجهی مثبت، بیشتر از درون خودمان ناشی می‌شود تا از دیگران، شرایطی که راجرز آن را حرمت نفس مثبت نامید. حرمت نفس به اندازه‌ی نیاز ما به توجهی مثبت از جانب دیگران نیرومند می‌شود، و شاید به همان صورت نیز ارضاء شود.

هنگامی که کودکان شادمان هستند و به این خاطر توسط مادرشان با محبت و تأیید و عشق تقویت می‌شوند، هر زمان که شادمانه رفتار کنند، حرمت نفس مثبت را ایجاد خواهند کرد. بنابراین، آن‌ها یاد می‌گیرند خودشان را تقویت کنند. حرمت نفس مثبت، همانند توجهی مثبت، ماهیت دوجانبه دارد. برای مثال، وقتی که مردم توجهی مثبت می‌گیرند و حرمت نفس مثبت را پرورش می‌دهند، به نوبه‌ی خود برای دیگران توجهی مثبت فراهم می‌آورند.

شرایط ارزش

شرایط ارزش¹ از توالی رشد توجهی مثبت که به حرمت نفس مثبت می‌انجامد به وجود می‌آید. حرمت نفس مثبت، شکل فرامن فرویدی راجرز است و از توجهی مثبت مشروط² به دست می‌آید. توجهی نامشروط، شامل محبت و پذیرش کودک بدون شرط و مستقل از رفتار اوست. توجهی مثبت مشروط نقطه‌ی مقابل آن است.

اگر هر بار که کودک چیزی را از تخت خود به بیرون پرتاب می‌کند، پدر یا مادر او رنجش نشان دهد، آن کودک سرانجام یاد می‌گیرد که خود را برای رفتار کردن به آن صورت تأیید نکند. معیارهای بیرونی قضاوت، شخصی می‌شوند، و به عبارتی، کودکان خود را تنبیه می‌کنند، همانگونه که والدین آن‌ها این کار را کردند. کودکان حرمت نفس را تنها در موقعیت‌هایی که تأیید والدین را به دنبال داشته باشد و در زمانی که خودپنداره به عنوان جانشینی برای والدین عمل کند پرورش می‌دهند. بنابراین، کودکان شرایط ارزش را به وجود می‌آورند؛ آن‌ها باور می‌کنند که تنها در شرایط خاصی بالارزش هستند. آن‌ها با درونی کردن هنجارها و معیارهای والدینشان در داخل حرمت نفس مثبت خود، طبق اصطلاحاتی که توسط والدین آن‌ها تعریف شده است، خود را با ارزش یا بی‌ارزش، خوب یا بد می‌بینند.

آن‌ها یاد می‌گیرند که از برخی رفتارها و نگرش‌ها اجتناب کنند بدون توجه به اینکه این رفتارها در غیر این صورت چقدر

¹ - conditions of worth

² - conditioned positive regard

می‌توانستند از نظر شخصی ارضاء کننده باشند، و به این ترتیب آن‌ها دیگر نمی‌توانند آزادانه عمل کنند. چون این کودکان باید رفتارهایشان را به دقت ارزیابی کنند و از برخی اعمال خودداری نمایند، از رشد کامل یا شکوفا کردن خود باز می‌مانند. آن‌ها با زیستن در محدوده‌ی شرایط ارزش خود، از رشد خودشان جلوگیری می‌کنند.

ناهمخوانی

ممکن است بین خودپنداره و جنبه‌هایی از دنیای تجربی ما، یعنی، محیط به صورتی که آن را می‌بینیم، ناهمخوانی¹ ایجاد شود.

آن تجربیاتی که با خودپنداره‌ی ما ناهمخوان یا ناسازگارند تهدید کننده شده و به صورت اضطراب آشکار می‌شوند. برای مثال، اگر خودپنداره‌ی ما شامل این اعتقاد باشد که تمام انسان‌ها را دوست داریم، اگر با فردی روبرو شویم که نسبت به او احساس نفرت کنیم، دچار اضطراب خواهیم شد. نفرت با تصور ما از خودمان به عنوان افرادی بامحبت، همخوان نیست. برای اینکه خودپنداره‌مان را حفظ کنیم باید نفرت را از خود دور نماییم. ما با انکار یا تحریف تهدید، از خود در برابر اضطرابی که همراه با آن است دفاع می‌کنیم، بنابراین، قسمتی از میدان تجربی‌مان را می‌بندیم. این موجب خشکی و انعطاف‌ناپذیری ادراک ما می‌شود.

سطح سازگاری و سلامت روانی ما، حاصل میزان همخوانی یا سازگاری موجود بین خودپنداره و تجربیات ماست. افرادی که از نظر روانی سالم‌اند می‌توانند خودشان، افراد دیگر، و رویدادهای موجود در محیط‌شان را به صورتی که واقعاً هستند درک کنند. اینگونه افراد آزادانه نسبت به تمام تجربیات گشوده هستند، زیرا به نظر آن‌ها هیچ چیزی برای خود پنداره‌ی آن‌ها تهدید کننده نیست. نیازی به دفاع کردن از هیچ تجربه‌ای به وسیله‌ی انکار یا تحریف نیست، زیرا آن‌ها در کودکی توجه‌ی مثبت نامشروط دریافت کرده و مجبور به یادگیری هیچ گونه شرایط ارزشی نبوده‌اند. آن‌ها قادرند تمام تجربیات را به کار گیرند، تمام جنبه‌های زندگی را پرورش دهند، و گرایش شکوفایی را برآورده سازند. در نتیجه، آن‌ها می‌توانند به سوی هدف فرد کامل شدن، به سوی هدایت آنچه راجرز زندگی خوب نامید پیش بروند.

ویژگی‌های اشخاص کامل

شخص کامل نتیجه‌ی مطلوب رشد روانی و تکامل اجتماعی است. راجرز چندین ویژگی اشخاص کامل یا خودشکوفا را توصیف کرد (راجرز، 1961).

¹ - incongruence

1- اشخاص کامل نسبت به تمام تجربیات آگاهی نشان می‌دهند

هیچ تجربه‌ای تحریف یا از آن دوری نمی‌شود؛ تمام آن‌ها از طریق خود تصفیه می‌شوند. حالت دفاعی وجود ندارد، زیرا چیزی که از آن دفاع شود وجود ندارد، هیچ چیزی خودپنداره را تهدید نمی‌کند، اشخاص کامل نسبت به احساس‌های مثبت، چون جرأت و دلسوزی، و احساس‌های منفی، چون ترس و درد گشوده هستند. آن‌ها از نظر احساس، عاطفی‌ترند، به طوری که دامنه‌ی وسیعتری از هیجان‌های مثبت و منفی را می‌پذیرند و آن‌ها را شدیدتر احساس می‌کنند.

2- اشخاص کامل در هر لحظه به طور کامل و پربار زندگی می‌کنند.

تمام تجربیات توان تازه و جدید بودن را دارند. تجربیات را نمی‌توان پیش‌بینی کرد، ولی اشخاص کامل به جای اینکه صرفاً آن‌ها را مشاهده کنند، به طور کامل در آن شرکت می‌جویند.

3- اشخاص کامل به ارگانیزم خودشان اعتماد می‌کنند.

منظور راجرز از این جمله این بود که اشخاص کامل به جای اینکه توسط داوری‌های دیگران، معیارهای اجتماعی، یا قضاوت‌های عقلانی‌شان هدایت شوند، به واکنش‌ها و پاسخ‌های خودشان اعتماد می‌کنند. رفتار کردن به شیوه‌ای که احساس می‌شود درست است، راهنمای خوبی برای رفتار کردن به صورتی است که ارضاء کننده می‌باشد.

تمام اطلاعات پذیرفته می‌شوند و با خودپنداره‌ی شخص کامل همخوان هستند. هیچ چیزی تهدید کننده نیست؛ تمام اطلاعات را می‌توان درک کرد، ارزیابی کرد و آن‌ها را به طور دقیق سبک و سنگین کرد، تصمیم نهایی درباره‌ی نحوه‌ی رفتار کردن در موقعیتی بخصوص، از بررسی همه‌ی داده‌های تجربه‌ای به دست می‌آید.

البته اشخاص کامل از این بررسی‌ها آگاه نیستند، زیرا بین خود پنداره و تجربه همخوانی وجود دارد، بنابراین تصمیمات آن‌ها ممکن است شهودی به نظر برسند، بیشتر هیجانی تا عقلانی.

4- اشخاص کامل احساس می‌کنند که بدون قید و بند و ممانعت‌ها در تصمیم‌گیری آزادند.

این حالت احساس قدرت را به دنبال دارد، زیرا آن‌ها می‌دانند که آینده‌شان به اعمال خود آن‌ها بستگی دارد و توسط شرایط موجود، رویدادهای گذشته، یا افراد دیگر تعیین نمی‌شوند. آن‌ها احساس نمی‌کنند که توسط خودشان یا به وسیله‌ی دیگران ناچارند که فقط به یک شیوه رفتار کنند.

خودانگیختگی به این خلأیت وابسته است. اشخاص کامل انعطاف‌پذیرند و در جستجوی تجربیات و چالش‌های جدید هستند. آن‌ها به پیش‌بینی‌پذیری، امنیت و رهایی از تنش احتیاجی ندارند.

این حالت شامل آزمایش، رشد و تلاش مداوم و استفاده از تمام توانش‌های فرد است. راجرز نوشت «این شامل شهامت بودن است» (1961، ص 196)، و در این رهنمود، دشواری، کوشش و چالش زیادی وجود دارد. او اشخاص کامل را شاد، خوش، یا خشنود توصیف نکرد، اگرچه آن‌ها ممکن است گاهی اوقات چنین احساس‌هایی را داشته باشند. توصیف شخصیت آن‌ها به صورت پر بار، مهیج، و با معنی مناسب‌تر است.

راجرز برای مشخص کردن شخص کامل کلمه‌ی شکوفا کننده را به کار برد و نه شکوفا شده. کلمه‌ی دوم به شخصیت پرداخت شده یا راکد اشاره دارد که مورد نظر راجرز نبود. رشد خود همیشه در حال پیشروی است. کامل بودن «مسیر است و نه مقصد». اگر تلاش و پیشرفت متوقف شوند، شخص خودانگیختگی، انعطاف‌پذیری، و گشودگی به تجربیات جدید را از دست می‌دهد. تأکید راجرز بر تغییر و رشد، به زیبایی در کلمه‌ی شدن، عنوان یکی از کتاب‌های او، درباره‌ی انسان گنجانده شده است.

تصور راجرز از ماهیت انسان

در مورد موضوع اراده‌ی آزاد در برابر جبرگرایی، موضع راجرز روشن است. اشخاص کامل در آفرینش خودشان آزادی انتخاب دارند، هیچ جنبه‌ی شخصیت برای آن‌ها تعیین نمی‌شود. درباره‌ی موضوع طبیعت - تربیت، راجرز نقش محیط یا موقعیت را مهم‌تر می‌داند. اگرچه گرایش شکوفایی فطری است، فرایند شکوفا شدن بیشتر تحت تأثیر نیروهای اجتماعی قرار دارد تا نیروهای زیستی. تجربیات کودکی بر رشد شخصیت تا اندازه‌ای تأثیر دارند، اما تجربیات بعدی در زندگی مهم‌تر هستند. احساس‌های موجود ما، از آنچه در کودکی بر ما رفته است حیاتی‌تر هستند. راجرز مقداری عمومیت را در شخصیت قبول داشت به طوری که اشخاص کامل در ویژگی‌های خاصی مشترک هستند. در شیوه‌های ابراز این ویژگی‌ها، فرصت برای یگانگی وجود دارد. هدف نهایی و ضروری زندگی، شخص کامل شدن است. نظریه‌پرداز شخصیتی که برای افراد توانایی، انگیزش، و مسئولیت شناخت و پیشرفت قایل است، قاعداً آن‌ها را از دید خوشبینانه و مثبت می‌نگرد. راجرز باور داشت که ما اساساً ماهیت سالم و گرایش فطری به رشد و شکوفا شدن داریم، برای اینکه تبدیل به فردی شویم که لیاقت آن را داریم. به نظر راجرز ما چه با خودمان یا با جامعه، محکوم به تعارض نیستیم. ما توسط نیروهای زیستی غریزی هدایت نمی‌شویم یا به وسیله‌ی رویدادهایی که در پنج سال اول زندگی اتفاق افتاده‌اند کنترل نمی‌شویم. نگرش ما به سوی آینده است، پیش رونده است و نه پس رونده، به سوی رشد گرایش دارد و نه رکود. ما دنیای خود را به طور کامل و آزاد تجربه می‌کنیم، نه به صورت دفاعی، و به جای امنیت عادی و شناخته شده، جویای

چالش و تحریک هستیم. البته اختلالات هیجانی رخ می‌دهند، ولی این‌ها موارد استثنایی هستند. از طریق درمان متمرکز بر شخص راجرز، مردم قادرند با به کارگیری منابع درونی، یعنی، میل فطری‌شان به سوی شکوفایی، بر این مشکلات چیره شوند.

سنجش در نظریه‌ی راجرز

راجرز معتقد بود که تنها راه سنجش شخصیت، در نظر گرفتن تجربیات ذهنی درمان‌جو است؛ یعنی رویدادهای موجود در زندگی شخص به صورتی که وی آن‌ها را می‌بیند و معتقد است که واقعی هستند.

درمان متمرکز بر شخص

راجرز در شیوه‌ی درمان متمرکز بر شخص، احساس‌ها و نگرش‌های مراجع (درمان‌جو) را نسبت به خود و افراد دیگر کاوش می‌کرد. او بدون پیش‌پنداری گوش می‌کرد، و می‌کوشید دنیای تجربی مراجع را بفهمد.

یکی از امتیازهایی که راجرز برای رویکرد خود قایل بود این است که این رویکرد بر ساختار نظری از پیش تعیین شده (مثل روان‌کاوی فرویدی) که مشکل و پیشینه‌ی مراجع باید در آن جای بگیرند، متکی نیست. تنها اعتقاد از پیش تعیین شده‌ی درمانگر متمرکز بر شخص، به ارزش فطری مراجع است.

مراجعان همانگونه که هستند و برای آنچه که هستند پذیرفته می‌شوند. به عبارت دیگر، به آن‌ها توجه مثبت نامشروط داده می‌شود. درباره‌ی رفتار آن‌ها قضاوت نمی‌شود، و نه به آن‌ها توصیه می‌شود که چگونه رفتار کنند. همه‌چیز، از جمله مسئولیت و توانایی تغییر دادن رفتار و روابط شخصی بر مراجع متمرکز است.

راجرز با شیوه‌های سنجشی چون تداعی آزاد و تحلیل رؤیا و شرح حال‌ها مخالف بود. او اعتقاد داشت که این شیوه‌ها مراجعان را در حالتی از وابستگی به درمانگر قرار می‌دهند که او را تجلی مهارت و اقتدار می‌دانند.

گروه‌های رویارویی

راجرز می‌خواست این حالت پیشرفته‌ی سلامتی و کارکرد روانی را برای تعداد بیشتری از مردم به بار آورد، بنابراین یک شیوه‌ی گروهی را به وجود آورد که مردم در آن می‌توانستند مطالب بیشتری درباره‌ی خودشان و نحوه‌ی برقراری رابطه یا روبه‌رو شدن با یکدیگر یاد بگیرند. او رویکرد خود را گروه رویارویی¹ نامید. وظیفه‌ی تسهیل‌گر این است که دستیابی به خودبینشی و کامل‌تر شدن را برای اعضای گروه آسان کند.

¹ - encounter group

آزمون‌های روانی

پرسشنامه‌ی تجربی (کوآن، 1972) که پرسشنامه‌ای خودسنجی است، تلاش دارد تا گشودگی یا پذیرا بودن شخص نسبت به تجربه را ارزیابی کند که یکی از ویژگی‌های شخص کامل است. «مقیاس تجربه» ویژگی دیگر شخص کامل را اندازه می‌گیرد. سطح اعتماد به خود، اشخاصی که با این آزمون ارزیابی می‌شوند به طور مستقیم پاسخ نمی‌دهند. آن‌ها درباره‌ی هر چیزی که دوست دارند صحبت کنند و اظهارات ضبط شده‌ی آن‌ها بعداً برای بررسی میزان اعتماد به خودی که به نظر می‌رسد آشکار ساخته‌اند ارزیابی می‌شود.

آزمون فهرست صفت

این آزمون ابزاری برای سنجش شخصیت است که شامل 300 صفت مطرح شده برای اندازه‌گیری خودپنداره است.

ارزشیابی درمان متمرکز بر شخص

مقدار زیادی از پژوهش‌های راجرز با استفاده از دسته‌بندی پرسش‌ها¹ صورت گرفت، شیوه‌ای که ویلیام استفنسون² آن را ساخت (استفنسون، 1953). در این شیوه، مراجعان تعداد زیادی اظهارات درباره‌ی خودپنداره را در طبقه‌هایی دسته‌بندی می‌کنند که از بیشترین توصیفی تا کمترین توصیفی مرتب شده‌اند. بنابراین، دسته‌بندی پرسش‌ها روشی برای توصیف خودپنداره‌ی مراجع به صورت تجربی است.

سازگاری هیجانی

چندین بررسی از دیدگاه راجرز درباره‌ی اینکه ناهمخوانی بین خود ادراک شده و خود ایده‌آل، سازگاری هیجانی ضعیف را نشان می‌دهد حمایت کرده‌اند. پژوهشگران دریافتند که هرچه این اختلاف بیشتر باشد، میزان اضطراب، ناامنی، تردید نسبت به خود، افسردگی، بی‌لیاقتی اجتماعی، و اختلال‌های روانی دیگر بیشتر بوده و سطح خودشکوفایی و عزت نفس کمتر است. از این گذشته، اشخاصی که بین خود ادراک شده و خود ایده‌آل‌شان اختلاف زیادی وجود دارد، توسط دیگران ناشی و نامناسب، سردرگم، و سرد ارزیابی شدند.

راجرز معتقد بود که اگر توان زیستی ما تحقق نیابد، گرایش شکوفایی محدود خواهد شد، حالتی که می‌تواند به ناسازگاری بیانجامد.

¹ - Q sort

² - William Stephenson

یادداشت آخر انتقادهای وارد شده به نظریه‌ی راجرز

انتقادهای وارد شده به نظریه‌ی راجرز عمدتاً متوجه دو نکته هستند. اول، راجرز به خاطر اینکه دقیقاً نگفته است که چه چیزی استعداد فطری شکوفا شدن را تشکیل می‌دهد مورد انتقاد قرار گرفته است. دوم، راجرز تأکید داشت که تنها راه کاوش شخصیت، از طریق درمان متمرکز بر شخص، برای بررسی تجربیات ذهنی فرد است. راجرز این کار را با گوش کردن به گزارش‌های شخصی مراجع انجام می‌داد، و بنابراین، منتقدان می‌گویند، او آن نیروها و عواملی را که مراجع به صورت هشیار از آن‌ها آگاه نیست اما می‌توانند بر رفتار او اثر بگذارند نادیده گرفته است. پیشنهادی راجرز ترکیبی منحصر به فرد از کلینیک، سالن سخنرانی، و آزمایشگاه است.

فصل سیزدهم: رویکرد شناختی (جورج کلی)

پیشرفت‌های جدید در روان‌کاوی، به علاوه‌ی کار اریک اریکسون، خودمختاری بیشتری را برای من قایل هستند و اهمیت کارکرد شناختی را می‌پذیرند. به همین نحو، کار روان‌شناسان انسان‌گرا، آبراهام مازلو و کارل راجرز نیز تا اندازه‌ای به این موضوع می‌پردازد که ما چگونه تجربیات و دنیای خود را درک می‌کنیم. هنری موری و گوردون آلپورت درباره‌ی مفهوم استدلال نوشتند، و آلفرد آدلر خود خلاق را معرفی کرد که از ادراک یا تعبیر تجربه‌ی ما ناشی می‌شود. نظریه‌پردازان یادگیری اجتماعی (فصل‌های پانزدهم و شانزدهم) نیز به فرایندهای شناختی متوسل می‌شوند. تفاوت بین رویکردهای این نظریه‌پردازان و رویکرد شناختی جورج کلی¹ به شخصیت این است که کلی کوشید تا تمام جنبه‌های شخصیت، از جمله مؤلفه‌های هیجانی آن را در قالب فرایندهای شناختی شرح دهید.

نقش فرایندهای شناختی

کلی معتقد بود که هر یک از ما درباره‌ی محیط خود سازه‌های شخصی را به وجود می‌آوریم. منظور وی این بود که ما به وسیله‌ی سازه‌های شخصی، رویدادها و روابط اجتماعی زندگی خود را بر حسب یک نظام یا الگو، تعبیر می‌کنیم و سازمان می‌دهیم. ما بر پایه‌ی این الگو درباره‌ی خودمان و درباره‌ی افراد دیگر و رویدادها پیش‌بینی می‌کنیم. اما این پیش‌بینی‌ها را برای تنظیم پاسخ‌هایمان و هدایت اعمالمان به کار می‌گیریم. پس برای اینکه شخصیت را بشناسیم، ابتدا باید الگوهایمان را درک کنیم، یعنی، آن شیوه‌هایی را که با آن‌ها دنیای خود را سازمان می‌دهیم یا می‌سازیم. به نظر کلی، تعبیر ما از رویدادها، از خود رویدادها مهم‌تر است.

نظریه‌ی شخصیت پیشنهادی کلی از تجربه‌ی او به عنوان یک متخصص بالینی در نتیجه‌ی کار کردن با افراد ناراحت به دست آمد. او به چند دلیل تجربه‌ی بالینی خود را به گونه‌ای تعبیر کرد که با فروید و بسیاری از نظریه‌پردازان دیگر که مراجعان و بیماران را درمان می‌کردند، نکات مشترک ناچیزی دارد. الگویی که کلی از کار بالینی خود در مورد ماهیت انسان به وجود آورد غیر عادی است، زیرا او معتقد بود که مردم به صورت دانشمندان عمل می‌کنند.

مانند دانشمندان، همه‌ی ما نظریه یا به قولی کلی سازه‌های شخصی می‌سازیم که توسط آن می‌کوشیم رویدادهای موجود در زندگی خود را پیش‌بینی و کنترل کنیم. بنابراین، راه شناخت شخصیت فرد، بررسی کردن سازه‌های شخصی اوست.

¹ - George Kelly

رویکرد کلی، رویکرد متخصص بالینی است که به سازه‌های هشیاری می‌پردازد که به وسیله‌ی آن‌ها زندگی خود را مرتب می‌کنیم.

کار کلی را حداکثر می‌توان پیش‌درآمدی بر روان‌شناسی شناختی معاصر دانست.

نظریه‌ی سازه‌ی شخصی

نظر کلی این بود که ما همانند دانشمندان با ساختن فرضیه‌هایی درباره‌ی محیط‌مان و آزمودن آن‌ها در برابر واقعیت تجربیات روزانه‌مان، به دنیای خود می‌نگریم و آن را سازمان می‌دهیم. ما رویدادهای موجود در زندگی، یعنی، واقعیت‌ها یا اطلاعات تجربه‌ی خود را مشاهده می‌کنیم و آن‌ها را به روش خودمان تعبیر می‌نماییم. این تعبیر یا تفسیر کردن شخصی تجربه، دیدگاهی منحصر به فرد ما را نسبت به این رویدادها نشان می‌دهد، الگویی که آن‌ها را در داخل آن قرار می‌دهیم. ما از طریق «الگوهایی شفاف‌ی که متناسب با واقعیت‌هایی است که دنیا از آن‌ها تشکیل شده است» به دنیا می‌نگریم.

تعریف نظام سازه

سازه، نحوه‌ی نگاه کردن فرد به رویدادهای موجود در دنیای اوست. به عبارت دیگر، سازه فرضیه‌ای عقلانی است که برای توضیح یا تعبیر رویدادهای زندگی ساخته می‌شود. ما طبق این انتظار که سازه‌هایمان واقعیت‌های زندگی روزمره را پیش‌بینی خواهند کرد و آن‌ها را توضیح خواهند داد، رفتار می‌کنیم. همانند دانشمندان، ما همواره این فرضیه‌ها را آزمایش می‌کنیم؛ ما رفتار خود را بر پایه‌ی سازه‌هایمان قرار می‌دهیم، و آثار آن را ارزیابی می‌کنیم.

تعریف تناوب‌گرایی سازه

مردم سازه‌های زیادی را به وجود می‌آورند، تقریباً برای هر نوع فرد یا موقعیتی که با آن مواجه می‌شوند یک سازه ایجاد می‌کنند. هنگامی که افراد جدیدی را ملاقات می‌کنیم و با موقعیت‌های جدیدی روبرو می‌شویم، موجودی سازه‌هایمان را گسترش می‌دهیم. ممکن است نیاز داشته باشیم که گاه گاهی به خاطر تغییرات مردم و رویدادهایی که بر ما اثر می‌گذارند، سازه‌هایمان را تغییر دهیم یا آن‌ها را دور بریزیم.

بنابراین، تجدیدنظر در سازه‌هایمان، فرایندی ضروری و مداوم است؛ همیشه باید سازه‌ی دیگری داشته باشیم که آن را در هر موقعیتی به کار ببریم. اگر سازه‌های ما انعطاف‌ناپذیر باشند و اصلاح شدنی نباشند، که مثلاً اگر شخصیت ما کاملاً توسط تجربیات کودکی تعیین شده بود می‌توانست این حالت رخ دهد، پس قادر به سازگار شدن یا کنار آمدن با

موقعیت‌های جدید نبودیم. کلی این انعطاف‌پذیری را تناوب‌گرایی سازنده¹ نامید برای اینکه این دیدگاه را بیان کند که ما در هر لحظه‌ی معینی از زندگی، توسط سازه‌هایمان کنترل نمی‌شویم، ما آزادیم تا آن‌ها را با سازه‌های دیگر عوض کنیم.

اصول تبعی نظریه‌ی سازه‌ی شخصی

ساخت	چون رویدادهای تکراری شبیه‌اند، می‌توانیم پیش‌بینی کنیم چگونه چنین رویدادی را در آینده تجربه خواهیم کرد.
فردیت	مردم رویدادها را به شیوه‌های مختلف درک می‌کنند.
سازمان	ما سازه‌هایمان را طبق دیدگاهمان از شباهت‌ها و تفاوت‌های آن‌ها در الگوهایی مرتب می‌کنیم.
دوگانگی	سازه‌ها دوقطبی هستند؛ برای مثال، اگر ما عقیده‌ای درباره‌ی درستی داریم، این عقیده باید مفهوم نادرستی را نیز شامل باشد.
انتخاب	ما برای هر سازه‌ای که برایمان بهتر کار می‌کند، یک سازه‌ی دیگر را انتخاب می‌کنیم به طوری که امکان پیش‌بینی کردن پیامد رویدادهای انتظار یافته را به ما بدهد.
دامنه	سازه‌های ما ممکن است برای موقعیت‌ها یا افراد زیادی کاربرد داشته باشند یا ممکن است به شخص یا موقعیت واحدی محدود باشند.
تجربه	ما همواره سازه‌هایمان را در برابر تجربیات زندگی آزمایش می‌کنیم تا مطمئن شویم که آن‌ها مفید می‌مانند.
تعدیل	ممکن است سازه‌هایمان را در نتیجه‌ی تجربیات جدید تغییر دهیم.
چندپارگی	گاهی اوقات ممکن است در داخل نظام سازه‌ی خود، سازه‌های فرعی متضاد یا ناسازگاری داشته باشیم.
اشتراک	با وجود آنکه سازه‌های فردی ما منحصر به ما هستند، افراد گروه‌ها یا فرهنگ‌ها هماهنگ می‌توانند سازه‌های مشابهی داشته باشند.
اجتماعی بودن	ما سعی داریم بفهمیم چگونه دیگران درباره‌ی آنچه می‌خواهند انجام دهند فکر و پیش‌بینی می‌کنند و رفتارمان را مطابق با آن تغییر می‌دهیم.

پیش‌بینی رویدادهای زندگی توسط 11 عنوان جدول بالا است.

نظریه‌ی سازه‌ی شخصی کلی به صورت یک ترتیب علمی ارائه شده است، به طوری که در یک اصل موضوع² بنیادی و 11 اصل تبعی³ سازمان یافته است (کلی، 1955). (جدول 1-13 را ببینید) این اصل موضوع می‌گوید: فرایندهای روانی

¹ - constructive alternativism

² - postulate

³ - corollary

ما توسط شیوه‌هایی هدایت می‌شوند که به وسیله‌ی آن‌ها رویدادها را پیش‌بینی می‌کنیم.

منظور کلی از به کارگیری واژه‌ی فرایندها، اشاره به وجود هر نوع محتوای درونی مثل انرژی ذهنی نبود، بلکه او اعتقاد داشت که شخصیت فرایندی جاری و متحرک است. فرایندهای روانی ما به وسیله‌ی سازه‌هایمان، توسط شیوه‌هایی هدایت می‌شوند که به وسیله‌ی آن‌ها رویدادها را پیش‌بینی می‌کنیم.

منظور کلی از به کارگیری واژه‌ی فرایندها، اشاره به وجود هر نوع محتوای درونی مثل انرژی ذهنی نبود، بلکه او اعتقاد داشت که شخصیت فرایندی جاری و متحرک است. فرایندهای روانی ما به وسیله‌ی سازه‌هایمان، توسط شیوه‌هایی که هر یک از ما دنیای خود را می‌سازیم هدایت می‌شوند. واژه‌ی کلیدی دیگر در اصل موضوع بنیادی، پیش‌بینی است. نظر سازه‌های کلی انتظاری است. ما سازه‌ها را برای پیش‌بینی آینده به کار می‌بریم به طوری که می‌دانیم اگر به شیوه‌ی خاصی رفتار کنیم، چه اتفاقی خواهد افتاد.

شباهت بین رویدادهای تکراری

کلی معتقد بود که هیچ رویداد یا تجربه‌ی زندگی نمی‌تواند دقیقاً به صورتی که بار اول اتفاق افتاده است دوباره تولید شود. یک رویداد می‌تواند تکرار شود، اما دقیقاً به صورت قبل تجربه نخواهد شد. برای مثال، اگر امروز فیلمی را ببینید که ماه گذشته آن را دیده‌اید، تجربه‌ی شما از آن متفاوت خواهد بود. امروز حالت روحی شما ممکن است مثل گذشته نباشد و در طول ماه با مردم و رویدادهایی مواجه شده‌اید که شاید بر نگرش‌ها و هیجان‌های شما تأثیر گذاشته باشند. با وجود آنکه رویدادهای تکراری به صورت یکسان تجربه نمی‌شوند، ویژگی‌ها یا موضوعات مکرر نمایان خواهند شد. برخی از جنبه‌های تجربه با آن‌هایی که قبلاً تجربه شده‌اند مشابه خواهند بود. ما بر اساس این شباهت‌ها، در این باره که چگونه آن رویداد را در آینده تجربه خواهیم کرد پیش‌بینی‌هایی می‌کنیم. در این باره ما بر اساس این عقیده قرار دارند که اگرچه رویدادهای آینده رونوشت‌های رویدادهای گذشته نیستند، ولی مشابهند.

تفاوت‌های فردی در تعبیر نمودن رویدادها

او خاطر نشان ساخت که ما در مورد اینکه چگونه یک رویداد را درک یا تعبیر می‌کنیم با یکدیگر فرق داریم. چون مردم رویدادها رابه صورت متفاوت تعبیر می‌کنند، سازه‌های مختلفی را تشکیل می‌دهند. وقتی که سازه‌های ما تعبیر منحصر به فرد ما از یک رویداد است، پس واقعیت عینی آن رویداد را چندان منعکس نمی‌کند.

روابط میان سازه‌ها

ما سازه‌ها فردی‌مان را طبق دیدگاهی که از روابط میان آن‌ها داریم، در یک الگو سازمان می‌دهیم؛ یعنی، شباهت‌ها و تفاوت‌ها. افرادی که سازه‌های مشابهی دارند ممکن است باز هم با یکدیگر فرق کنند، زیرا آن‌ها آن سازه‌ها را در الگوهای متفاوتی سازمان می‌دهند.

ما سازه‌هایمان را در یک سلسله مراتب سازمان می‌دهیم، به طوری که برخی از آن‌ها از سازه‌های دیگر پیروی می‌کنند. یک سازه می‌تواند یک یا چند سازه‌ی پیرو داشته باشد.

این روابط میان سازه‌ها، معمولاً از خود سازه‌های فردی با دوام‌ترند، اما آن‌ها نیز در معرض تغییر قرار دارند. شخصی که احساس می‌کند فردی به نظر باهوش با او برخورد بدی کرده و او را سبک نموده است، شاید سازه‌ی باهوش را از محل پیرو سازه‌ی خوب به محل پیرو سازه‌ی بد که انتهای متضاد آن سازه است، منتقل کند.

تنها آزمایش معتبر برای یک نظام سازه، قابلیت پیش‌بینی آن است. اگر یک نظام راه مناسبی را برای پیش‌بینی رویدادها در اختیار نگذارد، تغییر داده یا کنار گذاشته می‌شود.

دو چاره‌ی نامتداخل (مانعه‌الجمع)

تمام سازه‌ها دو قطبی یا دوگانه هستند. اگر قرار باشد رویدادهای آینده را دقیقاً پیش‌بینی کنیم، این حالت ضروری است. درست همانگونه که ما باید به شباهت‌های موجود در میان مردم یا رویدادها توجه داشته باشیم، باید اختلاف‌های موجود را نیز در نظر بگیریم. برای مثال، داشتن سازه‌ای درباره‌ی یک دوست که ویژگی شخصی درستی را توصیف می‌کند کافی نیست. ما باید قطب مخالف، یعنی نادرستی را نیز در نظر داشته باشیم برای اینکه بتوانیم توضیح دهیم شخص درست با افرادی که درست نیستند چه فرقی دارد.

اگر ما این تمایز را ایجاد نمی‌کردیم، اگر فرض می‌کردیم که همه‌ی افراد درست هستند، پس تشکیل سازه‌ای درباره‌ی درستی به هدف پیش‌بینی خدمت نمی‌کرد. فقط در مقابل شخصی که انتظار می‌رود نادرست باشد می‌توان از یک شخص انتظار درست بودن را داشت.

بنابراین، در این مورد سازه‌ی شخصی مناسب، درست در برابر نادرست است. سازه‌های ما همیشه باید بر حسب صفت‌های جفتی باشند، یعنی، دو چاره‌ی نامتداخل یا مانعه‌الجمع.

آزادی انتخاب

طبق اصل تبعی دوگانگی، هر سازه دو قطب مخالف دارد. در هر موقعیت معین، ما قطبی را انتخاب می‌کنیم که برای ما بهتر کار می‌کند، قطبی که امکان پیش‌بینی پیامد رویدادهای آینده را به ما می‌دهد.

کلی گفت ما تا اندازه‌ای در انتخاب بین چاره‌ها آزاد هستیم. او آن را به صورت انتخابی بین امنیت و ماجراجویی توصیف کرد.

کلی باور داشت که ما در طول زندگی خود با اینگونه انتخاب‌ها روبرو می‌شویم، انتخاب‌های بین روشن کردن یا گسترش دادن نظام سازه‌ی مشابه، نظام سازه‌ی ما را روشن‌تر می‌کند. انتخاب ماجراجویانه، با معرفی و در بر داشتن تجربیات و رویدادهای جدید، نظام سازه‌ی ما را گسترش می‌دهد.

انتخاب‌های ما بر حسب اینکه آن‌ها چقدر بهتر امکان پیش‌بینی آینده را به ما می‌دهند صورت می‌گیرند، نه لزوماً بر حسب اینکه چه چیزی برای ما بهتر است. و به اعتقاد کلی، همگی دوست داریم مثل یک دانشمند، آینده را به بالاترین درجه‌ی اطمینان ممکن پیش‌بینی کنیم.

دامنه‌ی مناسب

سازه‌های شخصی محدودی برای تمام موقعیت‌ها مناسب یا مربوط هستند. سازه‌ی بلند در برابر کوتاه را در نظر بگیرید که آشکارا دامنه‌ی مناسب¹ یا قابلیت اعمال محدودی دارد. این سازه می‌تواند در رابطه با ساختمان‌ها، درختان، یا بازیکنان بسکتبال سودمند باشد، اما برای توصیف یک پیتزا یا هوا ارزشی ندارد.

برخی از سازه‌ها را می‌توان برای بسیاری از موقعیت‌ها یا افراد به کار برد، در حالی که سازه‌های دیگر تنها می‌توانند به صورت محدود، شاید برای فقط یک نفر یا یک موقعیت واحد به کار برده شوند. اینکه چه چیزی برای یک سازه مناسب است یا به آن مربوط می‌باشد، یعنی چه چیزی در داخل دامنه‌ی مناسب آن قرار دارد، مسئله‌ی انتخاب شخصی است. برای مثال، ممکن است معتقد باشیم که سازه‌ی وفادار در برابر بی‌وفا، در مورد هر کسی که ملاقات می‌کنیم به کار می‌رود، تنها در مورد افراد خانواده‌ی ما به کار می‌رود، یا فقط برای سگ یا گربه‌ی ما مناسب است. پس، برای اینکه شخصیت را بشناسیم، دانستن آنچه که شامل دامنه‌ی مناسب یک سازه نیست به اندازه‌ی دانستن آنچه که شامل آن است اهمیت دارد.

¹ - range of convenience

روبرو شدن با تجربه‌های جدید

گفتیم که هر سازه، فرضیه‌ای است که بر اساس تجربه‌ی گذشته برای پیش‌بینی رویدادهای آینده ساخته می‌شود. سپس هر سازه با تعیین نمودن این نکته که یک رویداد معین را چقدر خوب پیش‌بینی می‌کند، در برابر واقعیت آزمایش می‌شود. اغلب ما هر روز با تجربه‌های جدیدی روبرو می‌شویم، بنابراین، فرایند آزمودن تناسب سازه (اینکه ببینیم چگونه یک رویداد را پیش‌بینی می‌کند) جاری است.

اگر یک سازه، پیش‌بینی کننده‌ی معتبر پیامد موقعیت نباشد، باید با توجه به این تجربه‌های جدید، از نو سازمان یابد یا عوض شود. بنابراین، زمانی که دنیای ما گسترش می‌یابد و تغییر می‌کند، سازه‌هایمان را تعبیر یا تفسیر مجدد می‌کنیم. نظام‌های سازه نمی‌توانند خشک و انعطاف‌ناپذیر بمانند، مگر اینکه هیچ تغییر یا تجربیات جدید در زندگی ما وجود نداشته باشند. در این صورت، سازه‌ها مجبور نیستند تغییر کنند، زیرا شخص رویدادهای جدیدی برای پیش‌بینی کردن آن‌ها نخواهد داشت. اما برای اغلب ما، زندگی شامل افراد جدید و کنار آمدن با موقعیت‌های جدید است. باید تجربیات و سازه‌های خود را مطابق با آن تعبیر مجدد کنیم.

سازگاری با تجربه‌های جدید

سازه‌ها از نظر نفوذپذیری¹ فرق می‌کنند. یک سازه‌ی نفوذپذیر، سازه‌ای است که اجازه می‌دهد عناصر جدید به دامنه‌ی مناسب نفوذ کنند یا در آن پذیرفته شوند. چنین سازه‌ای به روی رویدادها و تجربیات جدید باز است و می‌تواند توسط آن‌ها توصیف شود، اصلاح شود و یا گسترش یابد.

اینکه نظام سازه‌ی ما چقدر می‌تواند در نتیجه‌ی تجربیات جدید و یادگیری تعدیل یا سازگار شود، به نفوذپذیری سازه‌های فردی ما بستگی دارد. مهم نیست که تجربیات جدیدمان به ما چه می‌گویند، یک سازه‌ی نفوذناپذیر یا خشک نمی‌تواند تغییر کند.

رقابت میان سازه‌ها

کلی معتقد بود که ما انواع سازه‌ها را به وجود می‌آوریم و آن‌ها را به کار می‌بریم که شاید به طور جداگانه ناسازگار باشند، اما در داخل الگوی نظام سازه‌ی کلی ما هم‌زیستی دارند.

¹ - permeability

شباهت‌های موجود میان مردم در تعبیر نمودن رویدادها

کلی گفت، اگر افراد یک تجربه را به صورت مشابهی تعبیر کنند، پس فرایندهای شناختی آن‌ها شبیه هستند. با وجود آنکه این افراد طبیعت روانی مشابهی ندارند، در ویژگی‌ها و فرایندهای خاصی مشترک می‌باشند.

تصور کلی از ماهیت انسان

نظریه‌ی شخصیت کلی، تصویری خوشبینانه و حتی دلنشین از ماهیت انسان ارائه می‌دهد. کلی مردم را موجوداتی منطقی می‌داند که قادر به ساختن سازه‌هایی هستند که از طریق آن‌ها دنیا را می‌بینند. او اعتقاد داشت که ما خالق سرنوشت خود هستیم و نه قربانی آن (کلی، 1969). دیدگاه او ما را از اراده‌ی آزاد برخوردار می‌داند که توانایی برگزیدن جهت زندگی خود را داریم، و در صورت لزوم با اصلاح کردن سازه‌های قدیمی و ساختن سازه‌های جدید، می‌توانیم تغییر کنیم. ما به مسیر انتخاب شده در کودکی یا نوجوانی متعهد نیستیم. جهت ما آشکارا به سوی آینده است، زیرا برای اینکه بتوانیم رویدادها را پیش‌بینی کنیم، سازه‌ها را می‌سازیم.

بنابراین، کلی رویدادهای گذشته را تنها عوامل تعیین کننده‌ی رفتار موجود نمی‌داند، و مفهوم جبرگرایی تاریخی را قبول نداشت.

سنجش در نظریه‌ی کلی

مصاحبه

شیوه‌ی سنجش اصلی کلی مصاحبه بود. کلی با اتخاذ آنچه آن را نگرش خوش‌باور نامید، اظهارات بیمار را با ارزش ظاهری آن می‌پذیرفت و معتقد بود که این بهترین راه برای تعیین کردن سازه‌های شخص است.

طرح خود وصفی

شیوه‌ی دیگری که برای ارزیابی کردن نظام سازه‌ی مراجع به کار رفته، این است که از شخص می‌خواهند یک طرح خود وصفی¹ بنویسند. کلی این روش را برای به دست آوردن اطلاعات در مورد اینکه مراجعان چگونه خود را در رابطه با دیگران می‌بینند، مفید دانست.

آزمون خزانه‌ی سازه‌ی نقش

کلی برای پرده برداشتن از سازه‌هایی که در مورد افراد مهم وجود در زندگی‌مان به کار می‌بریم آزمون خزانه‌ی سازه‌ی

¹ - self- characterization sketch

نقش (REP)¹ را ساخت.

فرض نهفته‌ی آزمون REP این است که طبق اصل تبعی دوگانگی، مردم رویدادها را به صورت دوگانگی‌ها بر حسب همانند در برابر ناهمانند، یا مشابه در برابر متفاوت تعبیر می‌کنند. کلی معتقد بود که با وادار ساختن بود که افراد به انسجام قضاوت‌های مکرر درباره‌ی روابط اجتماعی‌شان می‌تواند از پیش‌بینی‌ها و انتظارات‌های آن‌ها پرده بردارد. دوگانگی‌ها یا چاره‌ها که توسط آن‌ها پرده بردارد. دوگانگی‌ها یا چاره‌ها که توسط آن‌ها زندگی خود را هدایت می‌کنیم، الگوی سازه‌های شخصی ما را نشان می‌دهند.

آزمون REP شیوه‌ی نمره‌گذاری عینی ندارد. تعبیر آن به مهارت و آموزش روان‌شناسی که آن را اجرا می‌کند بستگی دارد. کلی نمی‌خواست که این آزمون، پرسشنامه‌ی خودسنجی استاندارد شده و عینی باشد. او آن را به عنوان روشی برای ارزیابی کردن سازه‌ها و به عنوان مرحله‌ی ضروری در درمان طراحی کرد تا به این طریق مراجعان را تشویق به آشکار ساختن سازه‌هایی کند که با آن‌ها دنیا را می‌بینند. با وجود این، برای تحلیل کردن شبکه‌های فردی، برنامه‌های کامپیوتری نیز ساخته شده‌اند. این برنامه‌ها، محاسبات دستی خسته کننده را که اغلب احتمال بی‌دقتی نیز در آن‌ها وجود دارد، کنار می‌گذارد.

پژوهش در نظریه‌ی کلی

با وجود پژوهش کمی که در مورد نظریه‌ی کلی به طور کلی انجام گرفته است، بررسی‌هایی که آزمون REP را به کار برده‌اند نشان داده‌اند که سازه‌های شخص به گونه‌ای که توسط این آزمون اندازه‌گیری شده است، با گذشت زمان ثابت می‌مانند.

پیچیدگی شناختی و سادگی شناختی

نتیجه‌ی کار کلی در مورد سازه‌های شخصی به سبک‌های شناختی ربط پیدا می‌کند، یعنی تفاوت‌هایی که در نحوه‌ی ادراک یا تعبیر ما از اشخاص، اشیاء و موقعیت‌های موجود در محیط‌مان وجود دارد. پژوهش درباره‌ی سبک‌های شناختی، از آزمون REP به دست آمده است و بر مفهوم پیچیدگی شناختی تمرکز دارد.

افرادی که از نظر پیچیدگی شناختی بالا هستند، بهتر می‌توانند درباره‌ی رفتار دیگران پیش‌بینی کنند. آن‌ها در مقایسه با افرادی که از نظر سادگی شناختی بالا هستند، آسانتر می‌توانند تفاوت‌های موجود بین خودشان و دیگران را تشخیص

¹ - Role Construct Repe

دهند، همدل تر هستند، و در تعبیر نمودن دیگران بهتر می‌توانند با اطلاعات ناسازگار برخورد کنند (بیری، 1955؛ کراکت، 1982؛ مایو و کراکت، 1964).

بررسی‌های سیاستمداران در آمریکا و انگلستان معلوم ساخت که محافظه‌کاران از نظر سادگی شناختی بالا هستند، در حالی که میانه‌روها و آزادیخواهان سطوح بالاتر پیچیدگی شناختی را نشان دادند (تتلاک، 1983، 1984).

در نظریه‌ی کلی، پیچیدگی شناختی، سبک شناختی مطلوب‌تر و مفیدتری است. هدف از ایجاد نظام سازه‌مان این است که بتوانیم آنچه را که دیگران انجام خواهند داد پیش‌بینی کنیم به طوری که طبق آن رفتارمان را هدایت کنیم و از این طریق تردید خود را کاهش دهیم. افرادی که دارای سبک شناختی پیچیده‌تری هستند از کسانی که سبک شناختی ساده‌تری دارند، در این کار موفق‌ترند. بنابراین، سبک شناختی بعد مهم شخصیت است.

بررسی‌ها نشان می‌دهند که پیچیدگی شناختی با افزایش سن بیشتر می‌شود؛ بزرگسالان عموماً دارای پیچیدگی شناختی بیشتری از کودکان هستند (بینگر، 1974). با این حال، سن تبیین کاملی برای منشاء پیچیدگی شناختی نیست.

یادداشت آخر

کلی نظریه‌ی شخصیت منحصر به فردی را به وجود آورد که نه از نظریه‌های دیگر به دست آمده و نه گسترش آن‌ها است. این نظریه از تعبیرهای خود او، نظام سازه‌ی او، و داده‌هایی که از حرفه بالینی او به دست آمده‌اند نمایان شده است. این یک دیدگاه شخصی است، و نوآوری آن به موازات پیام آن است: اینکه ما قادر به ایجاد دیدگاه خودمان نسبت به زندگی هستیم.

نظام کلی به خاطر تمرکز آن بر جنبه‌های عقلانی و منطقی کارکرد انسان و کنارگذاری جنبه‌های هیجانی مورد انتقاد قرار گرفته است. تصور کلی از انسان عاقل که حال و آینده را می‌سازد، فرضیه‌هایی را به وجود می‌آورد و آن‌ها را آزمایش می‌کند، و پیش‌بینی‌هایی می‌کند تا رفتار را بر پایه‌ی آن‌ها قرار دهد با تجربیات روزمره‌ی بسیاری از روان‌شناسان بالینی که اوج و عمق لذات و شکست‌های انسان را می‌بینند نمی‌خواند. نظریه‌ی کلی به چند دلیل در آمریکا پرتطرفدار نیست. اول، بسیاری از روان‌شناسان آن را با عقاید رایج و غالب بسیار متفاوت می‌بینند. روان‌شناسان شخصیت به تفکر در قالب مفاهیم آشنا مثل هیجان، نیروهای ناهشیار، سایق‌ها، و نیازها گرایش دارند. این مفاهیم (مفاهیمی که ما در اولین درس روان‌شناسی آن‌ها را یاد می‌گیریم) هیچ بخشی از نظام کلی را تشکیل نمی‌دهند. دوم، کلی در مقایسه با نظریه‌پردازان دیگر شخصیت، کتاب‌ها، مقاله‌ها، و مورد پژوهی‌های اندکی را منتشر کرد. او بیشتر وقت خود را صرف کار بالینی و آموزش دانشجویان فوق‌لیسانس کرد. سبک نگارش او در دو کتاب عمده‌اش به صورت دانشگاهی است و برای عامه‌ی مردم یا برای روان‌شناسی که به دنبال تبیین هیجان‌ها، عشق‌ها و نفرت‌ها، ترس‌ها و رؤیاها است نوشته نشده‌اند.

فصل چهاردهم: رویکرد رفتاری

جان بی. واتسون، بنیانگذار رفتارگرایی روان‌شناسی رفتارگرایی او بر رفتار آشکار تمرکز داشت؛ یعنی، بر پاسخ‌های آزمودنی‌های آزمایشگاهی به محرک‌های بیرونی. رویکرد علوم طبیعی به روان‌شناسی، بر پایه‌ی پژوهش آزمایشی سنجیده و کم کردن دقیق متغیرهای محرک و پاسخ قرار داشت.

در رفتارگرایی واتسون، جایی برای نیروهای هشیار یا ناهشیار وجود نداشت، زیرا آن‌ها را نمی‌توان دید، دستکاری، یا اندازه‌گیری کرد. واتسون اعتقاد داشت هر آنچه که ممکن است در داخل ارگانیزم، چه حیوان یا انسان، بین معرفی محرک و فراخوانی پاسخ اتفاق افتد برای علم بی‌ارزش و بی‌معنی است و استفاده‌ای ندارد.

رویکرد رفتاری به شخصیت با کار بی.اف. اسکینر¹ معرفی شده است که عقایدش از سنت واتسونی پیروی می‌کند. اسکینر هر نوع نیرو یا فرایندهای درونی ادعا شده را نامربوط دانست و آن‌ها را رد کرد. تنها مسئله‌ی مورد توجه او رفتار آشکار و محرک‌های بیرونی که آن را شکل می‌دهند بود.

موش‌ها، کبوترها، و ارگانیزم تهی

کار اسکینر تلاشی در جهت توجیه کسل رفتار بود، نه فقط آنچه برخی نظریه‌پردازان، شخصیت می‌خوانند و می‌خواست آن را به صورت واقعی و توصیفی توجیه نماید.

استدلال اسکینر این بود که روان‌شناسی علم رفتار است، مطالعه‌ی آنچه یک ارگانیزم انجام می‌دهد. رویکرد رفتارگرا قبلاً به وسیله‌ی جان بی. واتسون به وجود آمد.

اسکینر از لحاظ دیگری نیز با نظریه‌پردازان دیگر اختلاف دارد و آن نوع موضوعی است که او مورد بررسی قرار داد. اسکینر قبول داشت که رفتار انسان پیچیده‌تر از رفتار حیوان است، اما او گفت که تفاوت در مقدار است و نه در نوع. کتاب بحث‌انگیز اسکینر 1971 او به نام فرانسوی آزادی و شأن، پرفروش‌ترین کتاب سال شد.

اسکینر بانی ترویج ماشین‌های آموزشی بود. او رمان موفقی منتشر کرد که برنامه‌ای را برای کنترل رفتار جامعه‌ی انسانی عرضه می‌کند. شیوه‌های درمانی که از پژوهش او به دست آمده‌اند، امروز در محیط‌های بالینی برای درمان روان‌پریش‌ها، عقب‌ماندگان ذهنی، و اتیسم² به کار برده می‌شوند. شیوه‌ی تغییر رفتار او در انواع محیط‌ها، از جمله مدارس، دنیای

¹ - B.F.Skinner

² - autism

کسب و کار، مؤسسه‌های اصلاحی، و بیمارستان‌ها به کار رفته‌اند.

تقویت: پایه‌ی رفتار

اندیشه‌ی بنیادی اسکینر این است که کل رفتار را می‌توان توسط پیامدهای آن، یعنی آنچه به دنبال رفتار می‌آید کنترل کرد. اسکینر اعتقاد داشت که حیوان یا انسان را می‌توان برای انجام تقریباً هر عملی تربیت کرد، و این رفتار را می‌توان به وسیله‌ی اندازه و ماهیت تقویتی که پس از آن می‌آید تعیین نمود.

رفتار پاسخگر

اسکینر دو رفتار را از یکدیگر متمایز کرد: رفتار پاسخگر¹ و رفتار کنشگر². رفتار پاسخگر شامل پاسخی است که به یک محرک خاص داده و یا توسط آن فراخوانده می‌شود. یک بازتاب، مانند پرش زانو، نمونه‌ی رفتار پاسخگر است. محرک وارد می‌شود (ضربه به زانو) و پاسخ رخ می‌دهد (پرش پا). این رفتار ناآموخته است، به صورت خودکار و غیرارادی رخ می‌دهد. ما مجبور نیستیم برای دادن پاسخ مناسب آموزش ببینیم یا شرطی شویم.

در سطح بالاتر، رفتار پاسخ گری وجود دارد که آموخته می‌شود. این یادگیری که شرطی سازی³ نام دارد، مستلزم جانشین شدن یک محرک به جای محرک دیگر است. این مفهوم از کار فیزیولوژیست روسی ایوان پاولف در اوایل دهه‌ی 1900 ناشی شده است. (عقاید پاولف درباره‌ی شرطی سازی توسط جان. بی‌واتسون روان‌شناس، به عنوان روش پژوهش اساسی برای نظام رفتارگرایی او پذیرفته شده بود.

ویژگی اصلی این آزمایش کلاسیک، نشان دادن اهمیت تقویت⁴ توسط پاولف بود. پاولف از این آزمایش یک قانون اساسی یادگیری را تدوین کرد: پاسخ شرطی نمی‌تواند در غیاب تقویت ایجاد شود. عمل تقویت کردن یک پاسخ آن را نیرومند می‌سازد و احتمال این را که پاسخ دوباره تکرار خواهد شد، افزایش می‌دهد. با این همه، پاسخ شرطی ایجاد شده، در غیاب تقویت نمی‌تواند ماندگار باشد.

¹ - respondent behavior

² - operant behavior

³ - conditioning

⁴ - reinforcement

خاموشی¹

پاسخ به این علت خاموش می‌شود که تقویت کننده یا پاداش از آن به بعد ارائه نمی‌شود.

رفتار کنشگر

رفتار پاسخگر به تقویت بستگی دارد و مستقیماً به محرک فیزیکی مربوط است. هر پاسخی توسط یک محرک خاص فراخوانده می‌شود. اسکینر اعتقاد داشت که رفتار پاسخگر از رفتار کنشگر اهمیت کمتری دارد.

ماهیت و فراوانی رفتار کنشگر، توسط تقویتی تعیین می‌شود و یا تغییر می‌یابد که پس از رفتار می‌آید. رفتار پاسخگر اثری بر محیط ندارد. در آزمایش پاولف، پاسخ بزاقی سگ به صدای زنگ، در تغییر دادن زنگ یا تقویت کننده‌ای (غذا) که بعد از آن می‌آمد تأثیری نداشت. در مقابل، رفتار کنشگر بر محیط عمل می‌کند، و در نتیجه آن را تغییر می‌دهد.

اسکینر معتقد بود که اغلب رفتارهای انسان و حیوان از طریق شرطی‌سازی کنشگر آموخته می‌شوند.

برنامه‌های تقویت

موارد زیر از جمله برنامه‌های تقویت اسکینر هستند که او آن‌ها را آزمایش کرد:

- فاصله‌ی ثابت²

- نسبت ثابت³

- فاصله‌ی متغیر⁴

- نسبت متغیر⁵

تعریف تقویت فاصله ثابت

برنامه‌ی تقویت فاصله ثابت به این صورت است که تقویت کننده، به دنبال اولین پاسخی که پس از گذشت مقدار زمان ثابت رخ می‌دهد، معرفی می‌شود. این فاصله می‌تواند 1 دقیقه، 3 دقیقه، یا هر مدت زمان ثابتی باشد.

پژوهش اسکینر نشان داد که هر چه فاصله‌ی بین معرفی تقویت کننده کوتاهتر باشد، فراوانی پاسخ بیشتر است. وقتی که

¹ - extinction

² - fixed interval

³ - fixed ratio

⁴ - variable interval

⁵ - variable ratio

فاصله‌ی بین تقویت‌ها طولانی‌تر می‌شود، میزان پاسخ کاهش می‌یابد. اینکه تقویت‌کننده‌ها به چه دفعاتی ارائه شده باشند نیز بر سرعت خاموش شدن پاسخ تأثیر می‌گذارد.

تعریف تقویت نسبت ثابت

در برنامه‌ی تقویت نسبت ثابت، فقط بعد از اینکه ارگانیسم تعداد مشخصی پاسخ را داده باشد تقویت ارائه می‌شود. برای مثال، آزمایشگر می‌تواند بعد از هر دهمین یا بیستمین پاسخ، تقویت کند. در این برنامه، برخلاف برنامه‌ی فاصله‌ی ثابت، ارائه تقویت کننده بستگی دارد به این که آزمودنی چند پاسخ داده است. به عبارت دیگر، موشی تا زمانی که تعداد پاسخ‌های لازم را نداده باشد، چشمه‌ی غذا را دریافت نخواهد کرد. این برنامه‌ی تقویت، از برنامه‌ی فاصله‌ی ثابت، پاسخ‌دهی سریعتری را موجب می‌شود.

معلوم شده است که میزان پاسخ سریعتر در برنامه‌ی تقویت نسبت ثابت، نه تنها در مورد موش‌ها و کبوترها، بلکه همچنین در انسان‌ها دیده می‌شود.

تعریف تقویت فاصله متغیر

در برنامه‌ی تقویت فاصله‌ی متغیر، ممکن است تقویت کننده اولین بار بعد از 2 ساعت، بار دوم بعد از 1/5 ساعت و بار سوم بعد از 2 ساعت و 15 دقیقه نمایان شود. برای مثال، شخصی که روز خود را به ماهیگیری می‌گذراند، اگر اصلاً تقویت شود، طبق برنامه‌ی فاصله‌ی متغیر تقویت می‌شود. برنامه‌ی تقویت توسط حضور تصادفی ماهی که طعمه را گاز می‌گیرد، تعیین می‌شود.

تعریف تقویت نسبت متغیر

برنامه‌ی تقویت نسبت متغیر بر مبنای میانگین تعداد پاسخ‌های موجود بین تقویت کننده‌ها قرار دارد، اما در اطراف این میانگین، تغییرپذیری زیادی وجود دارد. اسکینر دریافت که برنامه‌ی نسبت متغیر در ایجاد میزان پاسخ زیاد و پایدار مؤثر است و افرادی که در کازینوها قماربازی می‌کنند این را تأیید می‌نمایند. ماشین‌های سکه‌ای، چرخ‌های رولت، مسابقات اسب‌دوانی، و بلیط‌های بخت‌آزمایی طبق برنامه تقویت نسبت متغیر پرداخت می‌کنند و هر قماربازی می‌تواند به شما بگوید که این برنامه، شیوه‌ی بسیار مؤثری برای کنترل رفتار است.

برنامه‌های تقویت متغیر موجب پاسخ‌هایی می‌شوند که شدیداً در برابر خاموشی مقاوم‌اند. بنابراین، آن‌ها احتمالاً رفتارهای بادوامی را تولید می‌کنند. بیشتر یادگیری‌های روزمره در نتیجه‌ی برنامه‌های تقویت فاصله‌ی متغیر یا نسبت متغیر صورت

می گیرند.

پژوهش اسکینر در مورد برنامه های تقویت، شیوهی موثری را برای کنترل، تغییر، و شکل دهی رفتار در اختیار می گذارد. اگر شما سرپرستی موش ها، فروشندگان، یا کارگران خط مونتاژ را به عهده دارید، یا سعی دارید حیوان دست آموز یا فرزند خود را تربیت کنید، این شیوه های شرطی سازی کنشگر می توانند در ایجاد انواع رفتارهایی که می خواهید، سودمند باشند.

تعریف تقریب متوالی یا شکل دهی

ارگانیزم تنها در صورتی تقویت می شود که رفتارش به صورت مراحل متوالی یا پی در پی صادر شود تا به رفتار مطلوب نهایی نزدیک شود. اسکینر گفت این روشی است که کودکان با آن، رفتار پیچیده ی صحبت کردن را یاد می گیرند.

تعریف رفتار خرافی

گاهی اوقات پس از اینکه رفتاری را نشان می دهیم به طور تصادفی تقویت می شویم. در نتیجه آن رفتار که به تقویت منجر نشده یا علت آن نبوده است، شاید در موقعیتی مشابه تکرار شود.

هنرپیشه ی آرزومندی را تصور کنید که برای آزمون صدا، پیراهن آبی می پوشد و نقشی را در یک بازی به دست می آورد. در آزمون صدای بعدی، این هنرپیشه تصادفاً دوباره آن پیراهن آبی را می پوشد و بار دیگر با به دست آوردن یک نقش، تقویت می شود. ارتباط بین پوشیدن پیراهن آبی و بدست آوردن شغل های هنرپیشگی تصادفی است، اما این هنرپیشه ممکن است آن ها را تداعی کند، یعنی فکر کند که یک رویداد موجب دیگری یا وابسته به آن است. در آینده، هنرپیشه ممکن است فقط زمانی در آزمون های صدا شرکت کند که پیراهن آبی «خوش شانس» را پوشیده باشد.

اسکینر این پدیده را رفتار خرافی¹ نامید و آن را در آزمایشگاه نشان داد.

خودگردانی رفتار

رویکرد اسکینر بر این عقیده قرار دارد که رفتار توسط متغیرهایی کنترل می شود و تغییر می یابد که بیرون از ارگانیزم قرار دارند. هیچ چیزی درون ما نیست، نه فرایندی، سایقی، یا فعالیتی که رفتار ما را تعیین کند. با این همه، به رغم اینکه این محرک ها و تقویت کننده های بیرونی باعث شکل دهی و کنترل رفتار ما هستند، ما از آنچه اسکینر خودگردانی²

¹ - superstitious behavior

² - self-control

نامید برخورداریم که او آن را توانایی اقدام کردن برای تغییر دادن تأثیر این رویدادهای بیرونی تعریف کرد. منظور اسکینر کنترل از طریق نیروهای اسرارآمیزی که دیگران با عنوان خود شرح داده‌اند نبود. بلکه منظور وی این بود که ما می‌توانیم متغیرهای بیرونی تعیین کننده‌ی رفتارمان را تا اندازه‌ای کنترل کنیم.

تعریف اجتناب انرژی

در اجتناب از محرک¹، اگر صدای موسیقی استریوی هم اتاقی شما آزارتان می‌دهد و مزاحم مطالعه‌ی شماست، می‌توانید اتاق را ترک کنید و به کتابخانه بروید و بدین وسیله خود را از محرک بیرونی که بر رفتارشان تأثیر می‌گذارد و آن را کنترل می‌کند دور کنید. با اجتناب از شخص یا موقعیتی که شما را عصبانی می‌کند، مقدار کنترلی را که آن شخص یا موقعیت بر رفتار شما دارد کاهش می‌دهید. به همین نحو، الکلی‌ها می‌توانند با نگه نداشتن مشروب الکلی در خانه، از محرکی که رفتار آن‌ها را کنترل می‌کند اجتناب ورزند.

از طریق دلدردگی خودگردان²، با انجام افراطی رفتار می‌توانیم جهت رها کردن خودمان از عادات‌های بد اعمال کنترل نماییم.

شیوه‌ی تحریک آزارنده‌ی³ خودگردانی شامل پیامدهای ناخوشایند یا مشمئز کننده است. برای مثال، افراد چاقی که می‌خواهند وزن خود را کم کنند دوستشان را از تصمیم خودآگاه می‌سازند. اگر آن‌ها به تصمیم خود عمل نکنند، با پیامدهای ناخوشایند شکست و شرمندگی شخصی و احتمال مورد انتقاد قرار گرفتن از جانب دوستانشان مواجه می‌شوند.

در تقویت خود، ما خود را برای نشان دادن رفتارهای خوب یا مطلوب تقویت می‌کنیم. برای مثال، نوجوانی که قبول می‌کند برای معدلی خاص یا مراقب از برادر یا خواهر کوچکتر خود تلاش کند، با خریدن بلیط کنسرت یا لباس‌های نو، می‌تواند خود را تقویت کند. نکته مهم این است که، برای اسکینر متغیرهای بیرونی رفتار را شکل می‌دهند و آن را کنترل می‌کنند. اما گاهی اوقات، در جریان اعمالمان، می‌توانیم آثار این نیروهای بیرونی را تغییر دهیم.

¹ - stimulus avoidance

² - self- administered satiation

³ - aversive stimulation

کاربردهای شرطی سازی کنشگر

روان‌شناسان دیدگاه‌های اسکینر را درباره‌ی شرطی سازی کنشگر برای تغییر دادن رفتار انسان در محیط‌های بالینی، تجاری، و آموزشی به کار برده‌اند. این رویکرد که تغییر رفتار¹ نام دارد در موردی کودکان و بزرگسالان، افرادی که از نظر ذهنی سالم و یا آشفته هستند، و در مورد رفتارهای فردی به علاوه‌ی رفتارهای گروهی موفق بوده است.

اقتصاد ژتونی

نمونه‌ی کلاسیک کاربرد اصول شرطی سازی اسکینر، اقتصاد ژتونی² است. در اقتصاد ژتونی اگر قرار باشد تغییرات رفتار مطلوب ادامه یابند، برنامه‌ی تقویت باید ادامه پیدا کند. زمانی که ژتون‌ها دیگر داده نمی‌شوند، رفتارهای تقویت شده معمولاً به حالت اولیه‌ی خود بر می‌گردند.

تنبیه و تقویت منفی

اغلب کاربردهای شیوه شرطی سازی کنشگر، شامل تقویت است و نه تنبیه، بیمارانی که در برنامه‌ی اقتصاد ژتونی قرار گرفتند برای ناکامی در رفتار کردن به شیوه‌های مطلوب، تنبیه نشدند. بلکه آن‌ها فقط زمانی که رفتارشان به شیوه‌های مثبت تغییر می‌کرد تقویت می‌شدند. اسکینر اعتقاد دارد که تنبیه برای تغییر دادن رفتار، از نامطلوب به مطلوب یا از نابهنجار به بهنجار، بی‌نتیجه است.

به کارگیری تقویت مثبت برای رفتارهای مطلوب، بسیار مؤثرتر از تنبیه است.

تقویت منفی همان تنبیه نیست. تقویت منفی محرک آزارنده یا ناخوشایندی است که حذف آن تقویت کننده است. در آزمایشگاه یا کلاس درس، می‌توان موقعیت شرطی سازی کنشگری را ایجاد کرد که در آن، محرک ناخوشایند (مثل صدای بلند یا شوک برقی) ادامه می‌یابد تا اینکه آزمودنی پاسخ مطلوب را صادر کند. مثل تقویت مثبت، محیط به عنوان پیامد رفتار، تغییر خواهد کرد؛ در این صورت، محرک ناخوشایند ناپدید خواهد شد.

ما موارد تقویت منفی را می‌توانیم در بسیاری از موقعیت‌های روزمره ببینیم. ممکن است شخص برای اجتناب از محرک آزارنده‌ی نق نق یا اعتراض همسر یا همکار خود، کشیدن سیگار را متوقف کند. هنگامی که رفتار مطلوب (روشن نکردن سیگار در خانه یا اداره) نشان داده می‌شود؛ محرک آزارنده (نق نق) باید متوقف شود.

¹ - behavior modification

² - token economy

اسکینر با به کارگیری محرک‌های آزارنده برای تغییر دادن رفتار مخالف بود، و اعلام داشت که پیامدهای آن‌ها به اندازه‌ی پیامدهای تقویت مثبت پیش‌بینی‌ناپذیر نیستند، او گفت، تقویت منفی همیشه مؤثر نیست، تقویت مثبت همواره تأثیر بیشتری دارد.

تصور اسکینر از ماهیت انسان

ما به طور عمده محصول یادگیری هستیم، بیشتر توسط متغیرهای بیرونی شکل می‌گیریم تا عوامل ژنتیکی. همچنین از عقده‌ی اسکینر می‌توان پی برد که رفتار توسط یادگیری شکل می‌گیرد و هر فرد بی‌نظیر است. چون ما توسط تجربه شکل می‌گیریم، و همگی مخصوصاً در کودکی تجربیات مختلفی داریم، هیچ دو نفری دقیقاً مثل هم رفتار نمی‌کنند.

او در رمان والدن 2 و نوشته‌های دیگر خود، درباره‌ی جامعه‌ی ایده‌آل انسانی بحث کرد. او اعلام داشت که رفتار فرد باید به سوی نوعی جامعه هدایت شود که بیشترین شانس بقاء را دارد.

اسکینر در مورد مسئله اراده‌ی آزاد در برابر جبرگرایی ابهامی نشان نداد. از دید او، انسان‌ها مانند ماشین‌ها به شیوه‌های قانونمند، منظم و از پیش تعیین شده عمل می‌کنند. او تمام اعتقادات مربوط به هستی درونی، خودخودمختاری که جریان اعمال یا رفتار کردن آزادانه و خودانگیخته را تعیین می‌کند، رد کرد.

سنجش در نظریه‌ی اسکینر

اسکینر روش خود برای سنجیدن رفتار را تحلیل کارکردی¹ نامید. این روش در مجموع سه جنبه‌ی رفتار را در بر می‌گیرد:

1- فراوانی رفتار،

2- موقعیتی که رفتار در آن رخ می‌دهد،

3- تقویت مربوط به آن رفتار

تا وقتی که این عوامل ارزیابی نشده باشند، امکان برنامه‌ریزی و تحقق بخشیدن به یک روند مناسب تغییر رفتار وجود ندارد.

سه رویکرد سنجش رفتار برای برنامه‌های تغییر رفتار عبارتند از: مشاهده‌ی مستقیم، خودسنجی، و اندازه‌گیری‌های

¹ - functional analysis

فیزیولوژیکی.

فراوانی رفتارهای نامطلوب به طوری که در مشاهده‌ی مستقیم تعیین می‌شود خط پایه‌ای را برای مقایسه کردن رفتار، در مدت درمان و بعد از آن در اختیار می‌گیرد.

خودسنجی‌های رفتار

رویکرد دیگر به ارزیابی کردن انواع مختلف رفتار، شیوه‌ی خودسنجی است که می‌توان آن را از طریق مصاحبه‌ها و پرسشنامه‌ها انجام داد. شخص رفتار خود را مشاهده می‌کند و درباره‌ی آن به آزماینده گزارش می‌دهد. پرسشنامه‌های سنجش رفتار، از نظر طرح با پرسشنامه‌های خودسنجی دیگر فرقی ندارند. تفاوت آن‌ها در شیوه‌ی تعبیر کردن آن‌هاست. این تفاوت به صورت رویکرد نشانه، در برابر نمونه¹ به سنجش توصیف شده است. در رویکرد نشانه، که برای سنجیدن شخصیت به کار می‌رود، روان‌شناس وجود تیپ‌های منش، صفات، یا تعارض‌های ناهشیار را از پاسخ‌های شخص استنباط می‌کند. برای مثال، اگر شخص بگوید که از بودن در آسانسور می‌ترسد، این می‌تواند به عنوان نشانه‌ی غیرمستقیمی از ترس، انگیزه یا تعارض نهفته تعبیر شود.

اندازه‌گیری‌های فیزیولوژیکی رفتار

اندازه‌گیری‌های فیزیولوژیکی برای ارزیابی رفتار، شامل ضربان قلب، تنش عضلانی، و امواج مغزی است. با ثبت اینگونه اندازه‌گیری‌ها، امکان ارزیابی آثار فیزیولوژیکی انواع محرک‌ها وجود دارد. این اندازه‌ها را همچنین می‌توان برای تأکید کردن اطلاعات به دست آمده توسط روش‌های سنجش دیگر به کار برد.

هر نوع شیوه‌ی سنجشی که انتخاب شود، هدف آن ارزیابی کردن رفتار بر موقعیت‌های محرک مختلف است. تمرکز بر آن چیزی است که شخص انجام می‌دهد نه بر آنچه ممکن است شخص را برای انجام آن برانگیخته کرده باشد. هدف نهایی تغییر دادن رفتار است، نه تغییر دادن شخصیت.

پژوهش در نظریه‌ی اسکینر (خردنگر)

در نتیجه، داده‌ها رفتار فرد و تفاوت‌های فردی در رفتار را منعکس نمی‌کنند. بنابراین، اسکینر طرفدار رویکرد فردنگر بود و نه قانون‌نگر.

¹ - sign- versus- sample approach

آزمایش‌های تک آزمودنی اسکینر از طرح آزمایشی وارونه¹ پیروی می‌کنند که در چهار مرحله صورت می‌گیرد.

- اولین مرحله شامل ایجاد یک خط پایه² است. رفتار آزمودنی (متغیر وابسته) برای تعیین کردن میزان عادی پاسخ قبل از اینکه تدبیر آزمایشی انجام شده باشد، مشاهده می‌شود.

- مرحله‌ی دوم، شرطی‌سازی یا مرحله‌ی آزمایشی است، یعنی زمانی که متغیر مستقل معرفی شده است. اگر این متغیر بر رفتار تأثیرگذارد، تغییر آشکاری را نسبت به میزان پاسخ خط پایه‌ی آزمودنی تولید خواهد کرد.

- هدف مرحله‌ی سوم، یعنی مرحله‌ی وارونه، این است که تعیین شود آیا عوامل دیگری غیر از متغیر مستقل باعث تغییر مشاهده شده در رفتار است یا نه. در طول این مرحله، متغیر مستقل دیگر به کار برده نمی‌شود. اگر رفتار مورد مطالعه به میزان خط پایه‌ی خود برگردد، پس پژوهشگر می‌تواند نتیجه بگیرد که متغیر مستقل باعث تفاوت مشاهده شده در مرحله‌ی شرطی‌سازی است. از طرف دیگر، اگر رفتار به میزان خط پایه‌ی خود برنگردد، عوامل دیگری غیر از متغیر مستقل بر رفتار تأثیر داشته‌اند.

- مراحل خط پایه، شرطی‌سازی، و وارونه برای اغلب بررسی‌های آزمایشگاهی کافی هستند. هنگامی که این شیوه در تغییر رفتار به کار می‌رود، مرحله‌ی چهارم یعنی، شرطی‌سازی مجدد نیز اضافه می‌شود. با توجه به اینکه قبلاً معلوم شده که متغیر مستقل در تغییر دادن رفتار مؤثر است، آن را دوباره معرفی می‌کنند. بدون مرحله‌ی چهارم، آزمودنی شرکت کننده در برنامه‌ی تغییر رفتار، با رفتاری که در خط پایه قرار دارد، بدون اینکه توسط تدبیری که معلوم شده مؤثر است تغییر کند، در مرحله‌ی وارونه می‌ماند. دوباره معرفی نکردن تدبیر مؤثر، غیراخلاقی است.

اسکینر و طرفداران او هزاران آزمایش شرطی‌سازی کنشگر را در مورد موضوعات بسیار، از جمله انواع برنامه‌های تقویت، فراگیری زبان، شکل‌دهی رفتار، رفتار خرافی، و تغییر رفتار انجام داده‌اند. نتایج این آزمایش‌ها از دیدگاه‌های اسکینر قویاً حمایت کرده‌اند.

یادداشت آخر

آن‌هایی که مخالف دیدگاه جبرگرایانه در مورد ماهیت انسان هستند، باید با اسکینر مخالف باشند. حملات صریحی از جانب نظریه‌پردازانی چون روان‌شناسان انسان‌گرا صورت گرفته است که معتقدند مردم پیچیده‌تر از ماشین‌ها یا موش‌های

¹ - reversal experimental design

² - baseline

سفیدی هستند که توسط نیروهای بیرون کنترل می‌شوند.

منتقدان همچنین درباره‌ی اعتقاد اسکینر به اینکه ما می‌توانیم توسط هر کسی که تقویت ما را کنترل می‌کند، هدایت و دستکاری شویم، ابراز نگرانی کرده و استدلال می‌کنند که این دیدگاه از این عقیده که یک عوام فریب می‌تواند یک فرهنگ را به هر جهتی که می‌خواهد هدایت کند، حمایت می‌نماید. آن‌ها اظهار می‌دارند که اگر نظر اسکینر درباره‌ی بشریت پذیرش گسترده بیابد، جاده را برای حکومت‌ها هموار می‌کند تا بر هر جنبه‌ی رفتار از تولد تا مرگ کنترل اعمال کنند.

در سطح اختصاصی‌تر، از نوع آزمودنی و سادگی موقعیت‌هایی که در پژوهش اسکینر مورد مطالعه قرار گرفته‌اند انتقاد شده است.

اسکینر اعتراف کرد که نوع روان‌شناسی او، میدان را به رویکرد شناختی باخته است.

فصل پانزدهم: رویکرد یادگیری اجتماعی

رویکرد یادگیری اجتماعی به شخصیت، پیامد رویکرد رفتارگرای اسکینر است. همانند اسکینر، بندورا و راتر بر رفتار آشکار تمرکز دارند و نه بر نیازها، سائق‌ها، یا مکانیزم‌های دفاعی. برخلاف اسکینر، بندورا و راتر فعالیت متغیرهای شناختی درونی را که بین محرک و پاسخ میانجی می‌شوند در نظر می‌گیرند.

بندورا و راتر با اسکینر موافقند که رفتار آموخته می‌شود و تقویت برای یادگیری حیاتی است، ولی آن‌ها در تعبیرشان از ماهیت تقویت با اسکینر فرق دارند. بندورا، راتر، و اسکینر کوشیده‌اند تا شخصیت را از طریق آزمایشگاه بشناسند نه از طریق کار بالینی، اما اصول آن‌ها از طریق شیوه‌های تغییر رفتار در محیط بالینی به کار رفته‌اند. از آنجائی که بندورا و راتر از متغیرهای شناختی استفاده می‌کنند، کار آن‌ها جنبش شناختی در روان‌شناسی را منعکس و آن را تقویت می‌کند. رویکرد آن‌ها به خاطر این تأکید، رویکرد شناختی رفتاری نامیده شده است.

آلبرت بندورا

آلبرت بندورا با اسکینر موافق است که رفتار آموخته می‌شود. ولی شباهت آن‌ها به همین نکته ختم می‌شود. بندورا از تأکید اسکینر بر بررسی آزمودنی‌های حیوانی تکی به جای آزمودنی‌های انسان که با دیگران در تعامل هستند انتقاد کرد. رویکرد بندورا، نوع اجتماعی نظریه یادگیری است که رفتار را به صورتی که در بافت اجتماعی شکل می‌گیرد و تغییر می‌کند مورد مطالعه قرار می‌دهد.

با وجود آنکه بندورا، همانند اسکینر، قبول دارد که یادگیری به مقدار زیاد در نتیجه تقویت صورت می‌گیرد، در عین حال تأکید می‌کند که تمام اشکال رفتار می‌توانند در غیاب تقویتی که به طور مستقیم تجربه می‌شود آموخته شوند. رویکرد بندورا یادگیری مشاهده‌ای¹ نیز نامیده می‌شود. این اصطلاح بیانگر اهمیت مشاهده کردن رفتار دیگران در فرایند یادگیری است. به جای اینکه برای هر یک از اعمالمان، تقویت را خودمان تجربه کنیم، می‌توانیم با مشاهده کردن رفتار دیگران و پیامدهای آن رفتار از طریق تقویت جانشینی² یاد بگیریم. این تأکید بر یادگیری به وسیله مشاهده یا نمونه، به جای تقویت مستقیم، ویژگی برجسته‌ی نظریه‌ی بندورا است.

ویژگی دیگر رویکرد یادگیری مشاهده‌ای بندورا، برخورد آن با فرایندهای درونی شناختی است. برخلاف اسکینر، بندورا

¹ - observational learning

² - vicarious reinforcement

وجود متغیرهای درونی تأثیرگذار را نادیده نمی‌گیرد، او معتقد است که فرایندهای شناختی می‌توانند بر یادگیری مشاهده‌ای تأثیر بگذارند، ما به طور خودکار رفتارهایی را که می‌بینیم دیگران نشان می‌دهند، کپی نمی‌کنیم. بلکه ما برای رفتار کردن مثل آن‌ها، تصمیم آگاهانه و هشیار می‌گیریم.

برای اینکه از طریق نمونه و تقویت جانشینی یادگیریم، باید بتوانیم پیامدهای رفتاری را که در دیگران مشاهده می‌کنیم، پیش‌بینی و درک کنیم. بندورا معتقد است ما می‌توانیم با مجسم کردن آن پیامدها، علیرغم اینکه آن‌ها را هنوز به طور مستقیم تجربه نکرده باشیم، رفتار خود را تنظیم و هدایت کنیم. بین محرک و پاسخ، یا بین رفتار و تقویت کننده، ارتباط مستقیمی که اسکینر تصور می‌کرد وجود ندارد. در عوض، بین این دو یک مکانیزم میانجی وجود دارد؛ آن مکانیزم، فرایندهای شناختی ماست.

بندورا در مقایسه با اسکینر، شکلی از رفتارگرایی را معرفی می‌کند که کمتر افراطی است. او به عنوان وسیله‌ی یادگیری، بر مشاهده‌ی دیگران توسط ما تأکید دارد و معتقد است فرایندهای شناختی ما، میانجی یادگیری می‌شوند. نظریه‌ی او بر پایه‌ی پژوهش آزمایشگاهی دقیق با آزمودنی‌های انسان بهنجار در تعامل اجتماعی قرار دارد و نه بر موش در قفس یا شخص روان‌رنجور روی کاناپه.

سرمشق‌گیری: اساس یادگیری مشاهده‌ای

نظر بندورا این است که یادگیری می‌تواند از طریق مشاهده یا سرمشق رخ دهد و نه صرفاً به وسیله‌ی تقویت مستقیم. بندورا اهمیت تقویت مستقیم را به عنوان راهی برای تأثیر گذاشتن بر رفتار انکار نمی‌کند؛ اما او با این موضوع که رفتار می‌تواند تنها از طریق مستقیم آموخته شود یا تغییر کند به چالش برخاسته است.

بندورا معتقد است که بیشتر رفتار انسان یا به صورت آگاهانه و یا تصادفی، از طریق سرمشق یا نمونه آموخته می‌شود. به سخن دیگر، ما با مشاهده‌ی دیگران یاد می‌گیریم و رفتارمان را طبق رفتار آن‌ها در می‌آوریم.

مطالعات عروسک بو بو

از طریق سرمشق‌گیری¹، یعنی مشاهده‌ی رفتار یک الگو و تکرار کردن آن رفتار، فراگیری پاسخ‌هایی که هرگز قبلاً انجام یا آشکار نمی‌شدند و تقویت کردن یا تضعیف پاسخ‌های موجود، امکان‌پذیر است. نمایش اکنون کلاسیک بندورا درباره‌ی

¹ - modeling

سرمشق‌گیری، عروسک بوبو¹ را شامل می‌شود که یک چهره‌ی پلاستیکی بادشدنی به بلندی 3 تا 4 فوت بود.

بازداری زدایی

پژوهش نشان داده است رفتار موجودی را که معمولاً منع یا بازداری می‌شود می‌توان تحت تأثیر یک الگو، راحت‌تر انجام داد. این پدیده که بازداری‌زدایی² نام دارد، به ضعیف کردن یک بازداری یا قید و بند، از طریق روبرو شدن با یک الگو اشاره دارد. برای مثال، افراد در یک جمعیت شاید اقدام به شورش کنند و اعمال جسمانی و کلامی نشان دهند که هرگز آن‌ها را در تنهایی انجام نمی‌دهند. آن‌ها با احتمال بیشتری بازداری‌هایشان را بر علیه رفتار پرخاشگرانه می‌شکنند، چنانچه ببینند افراد دیگر نیز همین کار را می‌کنند.

پدیده‌ی بازداری زدایی بر رفتار جنسی نیز تأثیر می‌گذارد.

تأثیر الگوهای جامعه

بندورا بر پایه‌ی پژوهش گسترده متقاعد شد که مقدار زیادی از رفتار، خوب و بد، بهنجار و نابهنجار، به وسیله تقلید کردن از رفتار دیگران آموخته می‌شود.

اشخاصی که از هنجارهای فرهنگی منحرف می‌شوند (مثل جامعه ستیزها)، رفتارشان را به همان شیوه‌ی افراد دیگر یاد گرفته‌اند. تفاوت بین آن‌ها در این است که اشخاص منحرف از الگوهای متفاوتی پیروی کرده‌اند که باقی جامعه آن‌ها را خوشایند می‌دانند.

بندورا منتقد صریح جامعه‌ای بوده است که برای کودکان الگوهای نادرستی فراهم می‌آورد، مخصوصاً الگوهای رفتار خشنی که در برنامه‌های تلویزیون رایج هستند.

در بین رفتارهای بسیاری که کودکان می‌توانند از طریق سرمشق‌گیری فرا بگیرند، ترس‌های غیرمنطقی هستند.

ویژگی‌های موقعیت سرمشق‌گیری

بندورا و همکاران وی درباره‌ی سه عاملی که بر سرمشق‌گیری تأثیر می‌گذارد تحقیق کردند: (1) ویژگی‌های الگو، (2) ویژگی‌های مشاهده‌کننده‌ها، (3) پیامدهای پاداش مربوط به رفتارها.

¹ - Bobo doll

² - disinhibition

ویژگی‌های الگوها

ویژگی‌های الگوها بر گرایش ما به تقلید کردن از آن‌ها تأثیر می‌گذارد. در زندگی واقعی، شاید آمادگی بیشتری داشته باشیم که تحت تأثیر کسی قرار بگیریم که شبیه ما به نظر می‌رسد تا کسی که از جهات قابل ملاحظه‌ای با ما فرق دارد. ویژگی‌های دیگر الگو که بر تقلید اثر گذاشتند، سن و جنس الگو بودند. ما با احتمال بیشتری رفتارمان را طبق رفتار شخص هم‌جنس شکل می‌دهیم تا شخصی از جنس مخالف. همچنین، ما با احتمال بیشتری تحت تأثیر الگوهای هم‌سن‌مان قرار می‌گیریم. همسالانی که به نظر می‌رسند مشکلات مشابه با مشکلاتی که ما با آن‌ها مواجه شده‌ایم راحل کرده‌اند. الگوهای سیار بانفوذی هستند. مقام و شهرت الگو نیز اهمیت دارند.

نوع رفتاری که الگو انجام می‌دهد بر مقدار تقلید ما تأثیر می‌گذارد. رفتارهای بسیار پیچیده به سرعت و راحتی رفتارهای ساده‌تر تقلید نمی‌شوند. رفتارهای خصمانه و پرخاشگرانه قویاً تقلید می‌شوند، مخصوصاً توسط کودکان.

ویژگی‌های مشاهده‌کنندگان

ویژگی‌های مشاهده‌کنندگان نیز موثر بودن یادگیری مشاهده‌ای را تعیین می‌کند افرادی که اعتماد به نفس کمی دارند از افرادی که اعتماد به نفس زیادی دارند، با احتمال بیشتری از رفتار یک الگو تقلید می‌کنند.

پیامدهای پاداش مربوط به رفتارها

پیامدهای پاداش مربوط به یک رفتار خاص می‌توانند بر مقدار سرمشق‌گیری تأثیر بگذارند و حتی قادرند تأثیر ویژگی‌های الگوها و مشاهده‌کنندگان را تحت‌الشعاع قرار دهند. یک الگوی بلند مرتبه می‌تواند ما را به تقلید از رفتاری که نشان می‌دهد هدایت کند، اما اگر پاداش‌ها کافی نباشند آن رفتار را ادامه نخواهیم داد و در آینده با احتمال کمتری تحت تأثیر آن الگو قرار می‌گیریم.

دیدن الگویی که برای نشان دادن یک رفتار خاص تقویت و یا تنبیه می‌شود، بر این که آیا آن رفتار تقلید خواهد شد تأثیر می‌گذارد.

فرایندهای یادگیری مشاهده‌ای

بندورا ماهیت یادگیری مشاهده‌ای را تحلیل کرد و دریافت که چهار مکانیزم مربوط به هم بر آن تأثیر می‌گذارند:

فرایندهای توجه¹، فرایندهای یادداری²، فرایندهای تولید³، و فرایندهای مشوق و انگیزش⁴.

فرایندهای یادگیری مشاهده‌ای

فرایندهای توجه	فرایندهای شناختی و مهارت‌های ادراکی خود را طوری پرورش می‌دهیم که بتوانیم توجهی کافی به الگو داشته باشیم و الگو را با دقت کافی درک کنیم تا رفتار نشان داده شده را تقلید کنیم. مثال: در مدت کلاس آموزش رانندگی، هشیار می‌مانیم.
فرایندهای یادداری	رفتار الگو را طوری به یاد می‌سپاریم که بتوانیم بعداً آن را تقلید یا تکرار کنیم؛ برای این کار از فرایندهای شناختی‌مان جهت رمزگردانی یا تشکیل تصاویر ذهنی و توصیف‌های کلاس رفتار الگو استفاده می‌کنیم. مثال: یادداشت برداری از یک سخنرانی یا فیلم ویدیویی شخصی که یک اتومبیل را می‌راند.
فرایندهای تولید	انتقال تصاویر ذهنی یا بازنمایی‌های نمادی کلامی رفتار الگو به رفتار آشکارمان با تولید جسمانی پاسخ‌ها و دریافت پسخوراند از دقت تمرین مسترمان. مثال: نشستن در اتومبیل همراه با مربی برای تمرین عوض کردن دنده‌ها و نخوردن به مخروط‌های ترافیک در محوطه‌ی پارکینگ مدرسه.
فرایندهای مشوق و انگیزش	پی بردن به اینکه رفتار الگو به پاداش می‌انجامد و از این رو داشتن این انتظار که یادگیری و عملکرد موفق ما در مورد همان رفتار به پیامدهای مشابهی منجر خواهد شد. مثال: داشتن این انتظار که وقتی بر مهارت‌های رانندگی مسلط شدیم، در آزمایش رانندگی قبول می‌شویم و گواهینامه می‌گیریم.

فرآیندهای توجه

یادگیری مشاهده‌ای یا سرمشق‌گیری رخ نخواهد داد مگر اینکه آزمودنی به الگو توجه کند. صرفاً مواجه کردن آزمودنی با الگو تضمین نمی‌کند که او به نشانه‌های مربوط و رویدادهای محرک توجه خواهد کرد یا حتی موقعیت محرک را به دقت درک می‌کند. آزمودنی باید با دقت کافی به الگو توجه کند تا اطلاعات لازم برای تقلید کردن از رفتار او را فرا گیرد.

ما ویژگی‌هایی چون سن، مقام، و جنسیت الگو و درجه‌ی شباهت بین الگو و آزمودنی را ذکر کردیم. این عوامل به تعیین

¹ - attentional processes

² - retentional processes

³ - production processes

⁴ - incentive & motivational processes

این که آزمودنی چقدر با دقت به الگو توجه می کند کمک می نماید.

الگوهای تلویزیونی به قدری قدرتمند هستند که بینندگان اغلب حتی در غیاب تقویت به آن ها توجه می کنند.

هرچه توانایی های شناختی ما بیشتر رشد کرده باشند و شناخت بیشتری از رفتاری که الگوبرداری می شود داشته باشیم، به الگو توجه بیشتری نموده و رفتار را کاملتر درک خواهیم نمود.

هنگامی که مشاهده کنندگان می بینند الگو رفتاری را انجام می دهد که انتظار دارند خودشان آن را انجام دهند، از زمانی که رفتار الگوبرداری شده ارتباط شخصی ندارد، توجه بیشتری به آن می کنند.

مشاهده کنندگان همچنین به رفتار الگوبرداری شده ای که پیامدهای مثبت یا منفی تولید می کند، توجه بیشتری می کنند.

فرایندهای یادداری

برای اینکه آزمودنی ها از رفتار الگو تقلید کنند و بعدها آن را تکرار نمایند، باید جنبه های مهم آن را یادداری کرده و یا به خاطر بسپارند. برای یادداری آنچه به آن توجه شده است، باید به گونه ای آنچه را که مشاهده کرده ایم رمزگردانی کرده و به صورت نمادی نشان دهیم. این فرایندهای درونی بازنمایی نمادی و تشکیل تصاویر ذهنی، فرایندهای شناختی هستند. ما به یکی از این دو شیوه، اطلاعات پیرامون رفتار الگو را یادداری می کنیم. از طریق نظام بازنمایی تجسم درونی یا از طریق نظام کلامی. در نظام تجسمی، در حالی که مشغول مشاهده ای الگو هستیم، تصاویر ذهنی واضح و به راحتی قابل بازیابی آنچه را که می بینیم، تشکیل می دهیم. این پدیده ی رایج، توانایی شما را در فراخوانی تصویر شخصی که هفته پیش ملاقات کردید یا مکانی که تابستان گذشته دیدید، توجیه می کند. در سرمشق گیری، ما تصویری ذهنی از رفتار الگو تشکیل می دهیم و از آن به عنوان پایه ای برای تقلید در آینده استفاده می کنیم.

نظام بازنمایی کلامی نیز به همین نحو عمل می کند و شامل رمزگردانی کلامی چیزی است که آن را مشاهده کرده ایم. برای مثال، ممکن است در مدت مشاهده، آنچه را که الگو انجام می دهد برای خودمان توصیف کنیم. این توصیف ها یا رمزها می توانند بدون نشان دادن آشکار رفتار، به صورت ناملفوظ مرور شوند. ممکن است ترتیب رفتارهایی را که بعدها انجام خواهیم داد به صورت ذهنی از طریق چند مرحله ی پیچیده، مرور کنیم. هنگامی که می خواهیم آن عمل را انجام دهیم، رمز کلامی اشارات، یادآورها، و نشانه ها را فراهم می آورد.

این تصاویر ذهنی و نمادهای کلامی با هم، وسیله ای را در اختیار می گذارند که توسط آن موقعیت های مشاهده شده را اندوزش یا نگهداری می کنیم و آن ها را برای عملکرد بعدی مرور می نماییم.

فرایندهای تولید

انتقال بازنمایی‌های نمادی تجسمی و کلامی به رفتار آشکار، مستلزم فرایندهای تولید است که شاید به عمل معروف باشد.

فرایندهای مشوق و انگیزش

صرفنظر از اینکه چقدر به رفتاری که مشاهده می‌کنیم توجه کافی کرده باشیم و آن را به خاطر سپرده باشیم یا چقدر توانایی انجام آن را داریم، بدون فرایندهای مشوق یا انگیزش آن را انجام نخواهیم داد. زمانی که مشوق‌ها موجود باشند، مشاهده سریعتر به عمل منتقل می‌شود. مشوق‌ها بر فرایندهای توجه و یادداری نیز تأثیر دارند. ممکن است بدون مشوق انجام یک کار، به اندازه‌ی کافی توجه نکنیم، و وقتی توجه کم باشد، چیز کمی به خاطر سپرده می‌شود.

مشوق ما برای یادگیری، تحت تأثیر پیش‌بینی ما درباره‌ی تقویت یا تنبیه‌ی انجام آن قرار دارد. وقتی می‌بینیم رفتار الگو پاداشی را تولید می‌کند یا از تنبیه اجتناب می‌کند، مشوق نیرومندی خواهد بود برای اینکه به آن توجه کنیم، آن را به یاد بیاوریم و درست انجام دهیم. در مدتی که الگو را مشاهده می‌کنیم، تقویت به صورت جانشینی تجربه می‌شود و بعد از آن انتظار داریم وقتی که همان رفتار را انجام می‌دهیم، به همان پیامدهایی که دیده‌ایم بیانجامد. بندورا خاطر نشان ساخت که اگرچه تقویت می‌تواند یادگیری را تسهیل کند، ولی برای وقوع آن ضروری نیست. عوامل بسیار دیگری غیر از پیامدهای پاداش رفتار می‌توانند تعیین کنند که به چه چیزی توجه خواهیم کرد، آن را به خاطر خواهیم سپرد و مرور ذهنی خواهیم کرد.

پژوهش بندورا نشان داده است کودکانی که یک الگو را در تلویزیون می‌بینند، بدون توجه به اینکه به آن‌ها گفته شده باشد تقلید از الگو به پاداش خواهد انجامید، از رفتار آن تقلید می‌کنند. بنابراین، تقویت می‌تواند به سرمشق‌گیری کمک کند، ولی برای آن ضروری نیست. زمانی که تقویت رخ می‌دهد، می‌تواند توسط شخص دیگری داده شود، به صورت جانشینی تجربه شود، یا توسط خود اعمال شود.

خود

خود مجموعه‌ای از فرایندها و ساختارهای شناختی است که به فکر و ادراک مربوط می‌شود. دو جنبه‌ی مهم خود، تقویت خود¹ و کارآیی شخصی¹ هستند.

¹ - self- reinforcement

تقویت خود

تقویت خود حداقل به اندازه‌ی تقویتی که توسط دیگران اعمال شود، مخصوصاً برای کودکان بزرگتر و بزرگسالان اهمیت دارد. ما بیشتر اوقات معیارهای شخصی برای رفتار و پیشرفت تعیین می‌کنیم، و برای برآوردن این انتظارات یا فراتر رفتن از آنها و یا کوتاهی کردن در تحقق آنها، خود را تقویت یا تنبیه می‌کنیم.

تقویتی که توسط خود اعمال می‌شود می‌تواند یک جفت کفش نو یا اتومبیلی جدید باشد یا می‌تواند شامل غرور یا رضایی که از انجام درست یک کار احساس می‌کنیم باشد. تنبیهی که توسط خود اعمال می‌شود، می‌تواند به صورت شرم، گناه، یا افسردگی در مورد رفتار نکردن به شیوه‌ای که دوست داشتیم رفتار کنیم، نشان داده شود. به نظر می‌رسد که تقویت خود از نظر مفهومی به آنچه نظریه‌پردازان دیگر وجدان یا فرامن نامیده‌اند شبیه باشد، ولی بندورا قبول ندارد که این همان است. مقدار زیادی از رفتار ما توسط فرایند مستمر تقویت خود تنظیم می‌شود. افرادی که معیارهای عملکرد غیر واقع‌بینانه‌ای را تعیین می‌کنند، کسانی که الگوهای بسیار با استعداد و موفقی را مشاهده کرده‌اند و انتظارات رفتاری را از آنها یاد گرفته‌اند و به ر غم شکست‌های پی در پی سعی دارند آن انتظارات بیش از اندازه بالا را برآورده سازند، خود را احساس‌های بی‌ارزش بودن و افسردگی تنبیه می‌کنند. این احساس‌های خود ساخته می‌تواند به رفتارهای خودتخریبی چون سوءاستفاده از الکل و دارو یا پناه بردن به دنیای خیالپردازی بیانجامد.

ما معیارهای درونی اولیه‌ی خود را از رفتار الگوها، معمولاً والدین‌مان و دیگر افراد مهمی که در زندگی ما هستند یاد می‌گیریم. زمانی که معیار یا سبک رفتار یک الگو را پذیرفتیم، فرایند همیشگی مقایسه رفتار خودمان با آن معیار را آغاز می‌کنیم.

کارآیی شخصی

اینکه ما معیارهای رفتارمان را تا چه اندازه‌ای درست برآورده کرده باشیم، احساس کارایی شخصی ما را تعیین می‌کند. در نظام بندورا، منظور از کارآیی شخصی احساس‌های شایستگی، کفایت، و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است. برآورده کردن و حفظ معیارهای عملکردمان، کارآیی شخصی را افزایش می‌دهد؛ ناکامی در برآوردن و حفظ آن معیارها، آن را کاهش می‌دهد.

راه دیگری که بندورا کارآیی را شرح داد، بر حسب ادراک ما از درجه‌ی کنترلی که بر زندگی‌مان داریم بود.

افرادی که کارآیی شخصی کمی دارند، احساس می‌کنند که در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی درمانده و ناتوان‌اند. آن‌ها معتقدند هر تلاشی که می‌کنند بیهوده است. هنگامی که آن‌ها با موانع روبرو می‌شوند، اگر تلاش‌های اولیه‌ی آن‌ها در برخورد با مشکلات بی‌نتیجه بوده باشد، سریعاً قطع امید می‌کنند. افرادی که کارآیی شخصی بسیار کمی دارند حتی تلاش نمی‌کنند بر مشکلات غلبه کنند، زیرا آن‌ها متقاعد شده‌اند که هر کاری انجام دهند بیهوده است و تغییری در اوضاع ایجاد نمی‌کند. کارآیی شخصی کم می‌تواند انگیزش را نابود سازد، آرزوها را کم کند، با توانایی‌های شناختی تداخل نماید، و تأثیر نامطلوبی بر سلامتی جسمانی بگذارد.

افرادی که کارآیی شخصی زیاد دارند معتقدند که می‌توانند به طور موثر با رویدادها و شرایطی که مواجه می‌شوند برخورد کنند. از آنجائیکه آن‌ها بر غلبه بر مشکلات انتظار موفقیت دارند، در تکلیف‌ها استقامت نموده و اغلب در سطح بالایی عمل می‌کنند. این افراد از اشخاصی که کارآیی شخصی کمی دارند، به توانایی‌های خود اطمینان بیشتری داشته و تردید کمی نسبت به خود دارند. آن‌ها مشکلات را چالش می‌بینند و نه تهدید و فعالانه موقعیت‌های جدید را جستجو می‌کنند. کارآیی شخصی زیاد، ترس از شکست را کاهش می‌دهد، سطح آرزو را بالا می‌برد، و توانایی‌های مسئله‌گشایی و تفکر تحلیلی را بهبود می‌بخشد.

منابع اطلاعات درباره‌ی کارآیی شخصی

داوری شخص درباره‌ی سطح کارآیی شخص او، بر اساس چهار منبع اطلاعات قرار دارد: موفقیت عملکرد، تجربه‌های جانشینی، قانع‌سازی کلامی، و انگیزختگی فیزیولوژیکی و هیجانی. با نفوذترین منبع داوری‌های کارآیی، موفقیت عملکرد است. تجربه‌های موفق قبلی نشانه‌های مستقیمی را برای سطح تسلط و شایستگی ما فراهم می‌آورند. موفقیت‌های قبلی، قابلیت‌های ما را نشان می‌دهند و احساس کارآیی ما را تقویت می‌کنند. شکست‌های قبلی، مخصوصاً شکست‌های مکرر در کودکی، احساس کارآیی ما را کمک می‌کنند. حتی شکست‌های کوتاه مدت در بزرگسالی می‌توانند کارآیی شخصی را کم کنند.

تجربه‌های جانشینی، دیدن افراد دیگری که موفقیت‌آمیز عمل می‌کنند، احساس کارآیی شخصی را تقویت می‌کند، مخصوصاً اگر افرادی را که مشاهده می‌کنیم، از نظر توانایی‌ها مشابهی خودمان بدانیم. در واقع می‌گوییم، اگر آن‌ها می‌توانند آن را انجام دهند، پس من هم می‌توانم. در مقابل، دیدن افرادی که شکست می‌خورند، می‌تواند کارآیی شخصی ما را کم کند. «اگر آن‌ها نمی‌توانند آن را انجام دهند، پس من هم نمی‌توانم. بنابراین، الگوهای مؤثر، تأثیر مهمی بر

احساس‌های کفایت و شایستگی ما دارند. این الگوها همچنین برای برخورد با موقعیت‌های دشوار، راهبردها، و روش‌های مناسبی را به ما نشان می‌دهند.

قانع‌سازی کلامی، یعنی اینکه به افراد گفته شود آن‌ها توانایی رسیدن به هر چیزی را که می‌خواهند به آن برسند دارند، می‌تواند کارآیی شخصی را افزایش دهد. این ممکن است از چهار منبع اطلاعات رایج‌تر باشد و معمولاً توسط والدین، معلمان، همسران، دوستان، و درمانگران عمل می‌شود. برای اینکه قانع‌سازی کلامی مؤثر افتد باید واقع‌بینانه باشد. چهارمین منبع اطلاعات درباره‌ی کارآیی شخصی، انگیزتگی فیزیولوژیکی و هیجانی است، برای مثال، در یک موقعیت استرس‌زا چقدر می‌ترسیم یا خونسرد هستیم. ما اغلب این نوع اطلاعات را به عنوان مبنایی برای قضاوت کردن درباره‌ی توانایی کنار آمدن به کار می‌بریم.

در مجموع، بندورا دریافته است که هر چه سطح انگیزتگی فیزیولوژیکی و هیجانی شخص بالاتر باشد، سطح کارآیی شخصی او پائین‌تر است. به سخن دیگر، در یک موقعیت معین، هر چه بیشتر دچار ترس، اضطراب، یا تنش شویم، کمتر احساس می‌کنیم که می‌توانیم به اندازه‌ی کافی با آن کنار بیاییم.

بندورا نتیجه گرفت که برخی از شرایط، کارآیی شخصی را افزایش می‌دهند:

- 1- مواجه کردن افراد با تجربه‌های موفقیت‌آمیز با ترتیب دادن هدف‌های دست‌یافتنی، موفقیت عملکرد را زیاد می‌کند.
- 2- مواجه کردن افراد با الگوهای مناسبی که عمل موفقیت‌آمیز دارند، تجربه‌های موفق جانشینی را بهتر می‌کند.
- 3- فراهم آوردن قانع‌سازی کلامی، افراد را ترغیب می‌نماید که باور کنند توانایی عمل موفقیت‌آمیز را دارند.
- 4- تقویت کردن انگیزتگی فیزیولوژیکی از طریق رژیم غذایی مناسب، کاهش استرس، و برنامه‌های ورزش، نیرو، بنیه، و توانایی کنار آمدن را افزایش می‌دهد.

مراحل رشد سرمشق‌گیری و کارآیی شخصی

کودکی

در نوباوگی سرمشق‌گیری به تقلید فوری و بی‌واسطه محدود است. نوباوگان توانایی‌های شناختی را پرورش نداده‌اند (نظام‌های تجسمی و بازنمایی کلامی) و نیازمند آنند که از رفتار الگو مدت کوتاهی بعد از مشاهده‌ی آن، تقلید کنند. در نوباوگی لازم است رفتار الگوبرداری شده بارها تکرار شود تا کودک بتواند آن را انجام دهد. رفتار الگوبرداری شده باید در دامنه‌ی رشد حسی حرکتی، یعنی در چارچوب خزانه‌ی رفتارهای محدود نوباوه باشد. حدود 2 سالگی، کودکان برای

شروع رفتار تقلیدی بعد از مدتی که آن را مشاهده کرده‌اند و نه بلافاصله پس از آن، فرایندهای توجه، یادداری، و تولید را به اندازه‌ی کافی پرورش داده‌اند.

رفتارهایی را که ما تقویت کننده می‌دانیم، و از این رو آن‌ها را برای تقلید کردن انتخاب می‌کنیم، با افزایش سن تغییر می‌کنند. نوباوگان و کودکان بسیار کوچک، عمدتاً توسط محرک‌های جسمانی مثل غذا، محبت، و تنبیه تقویت می‌شوند. کودکان بزرگتر، تقویت کننده‌های جسمانی مثبت را با نشانه‌های تأیید از جانب الگوهای مهم، معمولاً والدینشان، و تجربه‌های ناخوشایند یا تنبیه کننده را با نشانه‌های عدم تأیید تداعی می‌کنند. بعد از مدتی، این پاداش‌ها و تنبیه‌ها توسط خود اعمال می‌شود.

کارآیی شخصی نیز به تدریج رشد می‌کند. زمانی که کودکان می‌کوشند بر محیط فیزیکی و اجتماعی‌شان اعمال نفوذ کنند، پرورش کارآیی شخصی را آغاز می‌نمایند. آن‌ها آموختن توانایی‌هایشان، مثل مهارت جسمانی، مهارت اجتماعی، و توانایی زبان را آغاز می‌کنند.

این تجربیات اولیه‌ی کارآیی ساز، بر والدین متمرکز است. رفتارهای مربوط به والدین که می‌توانند به کارآیی شخصی زیاد در کودکان منجر شوند، برای پسرها و دخترها فرق می‌کنند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که مردان دارای کارآیی شخصی زیاد، به هنگام کودکی روابط گرمی با پدران خود داشته‌اند. مادران آن‌ها متوقع‌تر از پدران‌شان بوده و سطوح بالای عملکرد و موفقیت را انتظار داشته‌اند. در مقابل، زنان دارای کارآیی شخصی زیاد، به هنگام کودکی برای سطوح بالای موفقیت، از جانب پدر تحت فشار بوده‌اند.

همانند آدلر، بندورا به اهمیت ترتیب تولد در خانواده توجه داشت. او دریافت که فرزندان اول و تک فرزندان از فرزندان دیگر مبنای قضاوت متفاوتی برای توانایی‌هایشان دارند. همچنین، همشیره‌های هم‌جنس احتمالاً از همشیره‌های جنس مخالف، رقابت طلب‌تر هستند، عاملی که به رشد احساس‌های شایستگی نیز مربوط است.

در بین همبازی‌ها، کودکانی که در بازی‌ها و تکلیف‌ها باتجربه هستند، نقش الگوهای دارای کارآیی زیاد را برای کودکان دیگر ایفا می‌کنند. برای ارزیابی سطح موفقیت شخص، همسالان ملاک‌های مقایسه‌ای را فراهم می‌آورند.

معلمان از طریق تأثیرشان بر رشد توانایی‌های شناختی و مهارت‌های مسئله‌گشایی، که برای عملکرد کارآمد بزرگسال حیاتی هستند، بر قضاوت‌های کارآیی شخصی اثر می‌گذارند.

از دید بندورا، مدرسی که دانش‌آموزان را بر اساس توانایی گروه‌بندی می‌کنند، کارآیی شخصی دانش‌آموزانی را که

پیشرفت کمی دارند تضعیف کرده، و از این رو اعتماد به نفس دانش‌آموزانی را که در گروه‌های ضعیف گمارده شده‌اند کاهش می‌دهند. شیوه‌های رقابتی، مثل نمره دادن طبق منحنی نیز دانش‌آموزان ضعیف را محکوم به متوسط بودن یا نمرات کم می‌کنند.

نوجوانی

بندورا خاطر نشان ساخت که موفقیت مرحله نوجوانی انتقالی بین کودکی و بزرگسالی به سطح کارآیی شخصی ایجاد شده در طول سال‌های کودکی بستگی دارد.

پیری

به نظر بندورا، احساس کارآیی شخصی ما عامل مهمی در تعیین موفقیت یا شکست ما در سراسر عمر است.

تغییر رفتار

بندورا از ساختن نظریه‌ی اجتماعی - شناختی خود هدفی عملی داشت: تغییر دادن رفتار آموخته‌شده‌ای که جامعه آن را نامطلوب یا نابهنجار می‌داند. همانند رویکرد اسکینر به درمان، رویکرد بندورا بر جنبه‌های بیرونی، رفتارهای نامناسب یا مخرب تمرکز دارد، با این اعتقاد که این‌ها نیز مانند تمام رفتارهای دیگر، آموخته شده هستند، او به تعارض‌های نهفته‌ای که درمانگر باید از آن‌ها پرده بردارد و تسکین دهد اشاره‌ای نمی‌کند. آماج رویکرد یادگیری - اجتماعی، رفتار یا نشانه است، نه هرگونه علت فرض شده‌ی درونی برای روان‌رنجوری.

ترس‌ها و فوبی‌ها (هراس‌ها)¹

بندورا شیوه‌های سرمشق‌گیری را برای برطرف کردن ترس‌ها و واکنش‌های هیجانی شدید دیگر به کار برد. شیوه‌ی مؤثر دیگر سرمشق‌گیری شامل نگاه کردن به یک الگوی زنده و سپس شرکت کردن همراه با الگوست، که به این شیوه، مشارکت هدایت شده می‌گویند.

تعریف سرمشق‌گیری نهفته

سرمشق‌گیری نشان داده است که حتی بدون یک الگوی قابل مشاهده، می‌تواند مؤثر باشد. در سرمشق‌گیری نهفته، از آزمودنی‌ها می‌خواهند الگویی را که با یک موقعیت ترسناک یا تهدید آمیز مقابله می‌کند، تجسم کنند؛ آن‌ها در واقع الگو را نمی‌بینند. سرمشق‌گیری نهفته برای درمان فوبی‌های مار و بازداري‌های اجتماعی به کار رفته است.

¹ - phobia

سرمشق‌گیری درمانی، مخصوصاً با فیلم‌ها، چندین فایده‌ی عملی دارد. رفتارهای پیچیده می‌توانند به صورت یک کل دیده شوند، و رفتارهای نامربوط می‌توانند حذف شوند، به طوری که وقت آزمودنی فقط صرف دیدن موضوعاتی می‌شود که در ارتباط با رفتاری است که باید آموخته شود. فیلم‌ها را می‌توان با چندین بیمار تکرار کرد و چندین درمانگر به طور همزمان می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند. شیوه‌های سرمشق‌گیری را می‌توان در مورد گروه‌ها نیز به کار برد و به این طریق بر شیوه‌ی گران و وقت‌گیر درمان فردی افرادی که مشکل مشابهی دارند غلبه کرد. رویکرد بندورا در مورد فوبی‌ها، روان‌رنجوری‌های وسواسی فکری- عملی، و اختلالات جنسی، موفق بوده و تأثیر آن سال‌ها دوام داشته است.

تصور بندورا از ماهیت انسان

موضع بندورا در مورد مسئله اراده‌ی آزاد در برابر جبرگرایی روشن است. رفتار هم توسط شخص از طریق عملکرد فرایندهای شخصی، و هم توسط محیط از طریق رویدادهای محرک اجتماعی بیرونی کنترل می‌شود. او این دیدگاه را جبر متقابل¹ می‌نامد.

بندورا مفهوم تقابل سه عنصری² را معرفی کرد که در آن، رفتار، عوامل شناختی، و متغیرهای محیطی یا موقعیتی با یکدیگر تعامل می‌کنند.

با اینکه رفتار ما تحت تأثیر نیروهای محیطی است، ما در برابر رویدادهای محرک بیرونی درمانده نیستیم. واکنش‌های ما به محرک‌ها، بر حسب پیش‌بینی‌ها و انتظارات آموخته شده‌ی ما، خودانگیخته هستند. ما آثار احتمالی اعمالمان را مشاهده و تعبیر می‌کنیم و تعیین می‌نماییم که چه رفتارهایی برای یک موقعیت معین مناسب هستند. ما این رویدادها را به صورت نمادی رمزگردانی می‌کنیم و نشان می‌دهیم و انتظار داریم رفتار خاصی پاسخ خاصی را ایجاد خواهد کرد. بنابراین، ما برای به دست آوردن تقویت و اجتناب از تنبیه، رفتارمان را انتخاب می‌کنیم و آن را شکل می‌دهیم.

مفاهیم ضمنی در این دیدگاه عبارت‌اند از خودآگاهی، تقویت خود، و اشکال دیگر تنظیم درونی رفتار.

مفهوم خود فرمانی رفتار، دیدگاه خوشبینانه‌ای را از ماهیت انسان نشان می‌دهد. بندورا اعتقاد دارد که افراد می‌توانند محیط‌های خودشان را به وجود آورند و رفتارهای ناپه‌نجا را که قدری بیشتر از عادات‌های بد هستند، می‌توان با شیوه‌های تغییر رفتار عوض کرد.

¹ - reciprocal determinism

² - triadic reciprocity

در مورد موضوع طبیعت - تربیت، بندورا معتقد است که اغلب رفتارها (به جز بازتاب‌های اساسی) آموخته می‌شوند؛ عوامل ژنتیکی نقش جزئی ایفا می‌کنند. با این حال بندورا قبول دارد که عوامل وراثتی، چون تیپ بدن، میزان پختگی و بلوغ جسمانی، و قیافه می‌توانند بر تقویت کننده‌هایی که افراد دریافت می‌کنند، مخصوصاً در کودکی، تأثیر بگذارند. بندورا اهمیت تجربه‌های کودکی را خاطرنشان کرد و گفت یادگیری کودکی شاید با نفوذتر از یادگیری در بزرگسالی باشد. از آنجائی که حداقل برخی از رفتارها از تجربه ناشی می‌شوند، ممکن است نتیجه‌گیری شود که بندورا یگانگی شخصیت را می‌پذیرد.

سنجش در نظریه‌ی بندورا

همانند اسکینر، بندورا به جای هرگونه متغیرهای برانگیزنده‌ی درونی که ممکن است شخصیت را تشکیل دهند، بر رفتار تمرکز می‌کند. برخلاف اسکینر، بندورا عملکرد متغیرهای شناختی را قبول دارد. بندورا معتقد است متغیرهای شناختی را می‌توان علاوه بر رفتار ارزیابی کرد.

پژوهش در نظریه‌ی بندورا

بندورا طرفدار تحقیقات آزمایشگاهی کنترل شده در سنت دقیق روان‌شناسی آزمایشی است.

تفاوت‌های سنی و جمعیت

به نظر می‌رسد که کارآیی شخصی در نتیجه جنسیت و سن فرق می‌کند. پژوهش با کودکان و بزرگسالان نشان می‌دهد که مردان به طور متوسط از نظر کارآیی شخصی بالاتر از زنان هستند. این تفاوت‌های جنسیت حدود 20 سالگی به اوج می‌رسد و در سال‌های بعدی کاهش می‌یابد. در هر دو جنس، کارآیی شخصی در طول دوران کودکی و اوان بزرگسالی افزایش می‌یابد، در میانسالی به اوج می‌رسد، و بعد از 60 سالگی کاهش می‌یابد.

عملکرد شغلی و تحصیلی

تفاوت‌های جنسیت در کارآیی شخصی نقش مهمی را در انتخاب شغلی ما ایفا می‌کند. پژوهش نشان داده است که مردان هم برای مشاغل به اصطلاح مردانه و هم زنانه، کارآیی شخصی زیادی را در خود می‌بینند. در مقابل، زنان برای مشاغل به اصطلاح زنانه کارآیی شخصی زیاد، اما برای مشاغل اصطلاح مردانه کارآیی کمی را در خود می‌بینند. پژوهش‌ها معلوم کرده‌اند که هر چه سطح کارآیی شخصی بالاتر باشد، دامنه‌ی فرصت‌های شغلی وسیعتر در نظر گرفته می‌شود و علاقه به آن‌ها بیشتر است. کارآیی شخصی کم ممکن است دامنه‌ی انتخاب‌های شغلی را که شخص در نظر می‌گیرد محدود کند و

شاید به تردید درباره‌ی انتخاب‌های معدودی که کارآمد تصور می‌شوند، کمک کند.

کارآیی شخصی می‌تواند بر مقدار سپری شده برای یافتن شغل و موفقیت بعدی، در آن شغل تأثیر گذارد.

سلامت جسمانی

معلوم شده است که کارآیی شخصی بر سلامت جسمانی نیز تأثیر دارد. در برخی از موارد، افرادی که معتقد بودند می‌توانند درد خود را تسکین دهند، قادر به انجام آن بودند.

پژوهش دیگری نیز بین ادراک کارآیی شخصی و تحمل درد، رابطه‌ی مثبت نیرومندی را نشان داده است: با کارآیی شخصی بیشتر، تحمل درد بیشتر بود. شیوه‌های کنار آمدنی که کارآیی شخصی را افزایش می‌دهند می‌توانند تولید آندروفین‌ها¹، یعنی دردکش‌های طبیعی بدن را به مقدار زیاد افزایش دهند.

بررسی‌های دیگری نشان می‌دهند افراد دارای کارآیی شخصی زیاد با احتمال بیشتری سیگار را ترک می‌کنند، زیرا آن‌ها به توانایی خود در انجام این کار اطمینان دارند. افراد دارای کارآیی شخصی کم، حتی در انجام این کار سعی نمی‌کردند. کارآیی شخصی زیاد رفتارهای دیگر بهبود سلامتی، مثل ورزش و کنترل وزن، استفاده از کاندوم در مدت آمیزش جنسی، و استفاده از سوزن‌های تمیز توسط معتادان مواد مخدر را تسهیل می‌کند.

کارآیی شخصی به بهبود از بیماری جسمانی نیز مربوط است.

کنار آمدن با استرس

بالا بودن کارآیی شخصی و احساس کنترل بر رویدادهای موجود در زندگی شخص، به صورت مثبت به توانایی کنار آمدن با استرس و به حداقل رساندن اثرات زیانبخش آن بر کارکرد زیستی مربوط است. «کنترل‌پذیری، با توجه به ماهیت آثار استرس، اصل تشکیل دهنده‌ی مهمی است. این شرایط زندگی استرس‌زا به خودی خود نیست که آثار زیانبخش زیستی را تولید می‌کند، بلکه ناتوانی ادراک شده در کنترل آن‌هاست.

کارآیی شخصی زیاد، با تقویت دستگاه ایمنی بدن، کاهش آزاد شدن هورمون‌های مربوط به استرس، و کاهش آسیب‌پذیری نسبت به عفونت‌های تنفسی، مربوط بوده است.

کارآیی شخصی زیاد نشان داده است که به زنان در کنار آمدن با استرس سقط جنین کمک می‌کند. خشونت معطوف به خود نیز به نظر می‌رسد که بعد از روبرو شدن با گونه‌ای از خشونت‌بار گزارش شده در رسانه‌های خبری افزایش می‌یابد.

¹ - endorphins

معلوم شد وقوع خودکشی آشکارا بعد از خودکشی یک ستاره‌ی سینما یا چهره‌های مشهور دیگر افزایش می‌یابد.

یادداشت آخر

نظریه‌ی یادگیری اجتماعی بر جنبه‌های پیرامونی شخصیت، یعنی، رفتار آشکار تمرکز دارد. منتقد اظهار می‌دارند که این تأکید به وضوح جنبه‌های شخصیت انسان، چون انگیزش و هیجان را نادیده می‌گیرد.

رویکرد یادگیری اجتماعی چندین مزیت دارد. اول، این رویکرد بسیار عینی و کاملاً پذیرای روش‌های تحقیق آزمایشگاهی دقیق است، که آن را با تأکید بر پژوهش آزمایشی که ویژگی روند کلی روان‌شناسی آمریکاست مناسب می‌سازد. اغلب روان‌شناسان آزمایشی، کار نظری در شخصیت را که نیروهای ناهشیار یا نیروهای برانگیزنده‌ی درونی دیگر را فرض می‌کنند که نمی‌توانند تحت شرایط آزمایشگاهی دستکاری یا اندازه‌گیری شوند، رد می‌کنند. رویکرد بندورا به شخصیت افتخار مقدار زیادی حمایت تجربی را دارد.

دوم، یادگیری مشاهده‌ای و تغییر رفتار با روح کارکردی و عمل گرایانه‌ی روان‌شناسی آمریکا سازگار است. شیوه‌های یادگیری مشاهده‌ای را آسان‌تر از رویکردهای دیگر می‌توان از آزمایشگاه به دست آورد و در مورد مشکلات عملی و روزمره به کار بست.

فصل شانزدهم: جولین راتر

همانند بندورا، جولین راتر¹ برای تبیین رفتار، هم به بیرون و هم درون ارگانیزم، به تقویت بیرونی و فرایندهای شناختی درونی توجه دارد او کار خود را نظریه‌ی یادگیری اجتماعی شخصیت می‌خواند و به این طریق نظر خود را درباره‌ی اینکه ما عمدتاً رفتارمان را از طریق تجربه‌های اجتماعی می‌آموزیم بیان می‌دارد. راتر ظاهراً اولین کسی بود که اصطلاح نظریه‌ی یادگیری اجتماعی را به کار برد، او نگارش درباره‌ی آن را در سال 1974 آغاز کرد و کتاب یادگیری اجتماعی و روان‌شناسی بالینی را به سال 1954 منتشر ساخت.

راتر ترجیح اسکینر برای بررسی آزمودنی‌های تکی مجزا از تجربه‌های اجتماعی را مورد انتقاد قرار داد، و اعلام نمود که رویکرد اسکینر یادگیری را به صورتی که در دنیای واقعی رخ می‌دهد، جایی که باید در تعامل با دیگران عمل کنیم منعکس نمی‌کند. راتر همچنین بررسی پاسخ‌های آزمودنی‌های حیوان به محرک‌های ساده توسط اسکینر را زیر سؤال برد. او معتقد است چنین پژوهشی فقط نقطه‌ی شروعی برای شناخت رفتار پیچیده‌تر انسان است.

نظریه‌ی او بر پایه‌ی آزمایش‌های دقیق کنترل شده قرار دارد و مستقیماً از آزمایشگاه و نه از کلینیک به دست می‌آید.

راتر شخصیت را به صورت «تعامل فرد و محیط با معنی او» توصیف کرده است.

پس، رفتار ما تحت تأثیر چندین عامل قرار دارد. ما درباره‌ی پیامد رفتارمان با توجه به تقویتی که به دنبال آن می‌آید انتظاری ذهنی داریم. ما این احتمال را که رفتار کردن به شیوه‌ای خاص، به تقویت کننده‌ای خاص خواهد انجامید برآورد می‌کنیم، و رفتارمان را مطابق با آن هدایت می‌نماییم. ما بر تقویت‌های مختلف ارزش‌های متفاوتی می‌نهیم و ارزش نسبی آن‌ها را در موقعیت‌های گوناگون قضاوت می‌کنیم.

موقعیت‌های بیرونی به رفتار ما جهت نیز می‌دهند، زیرا ما برای به دست آوردن حداکثر مقدار تقویت مثبت و اجتناب از تنبیه برانگیخته می‌شویم. بنابراین، رویکرد راتر به شخصیت می‌کوشد تا دو روند رد پژوهش شخصیت را یکی کند: نظریه‌های تقویت و نظریه‌های شناختی.

چهار مفهوم اساسی کارکرد شخصیت

1- توان رفتار² - انتظار¹ - ارزش تقویت² - موقعیت روانی³. این مفاهیم به صورت زیر به هم مربوط می‌شوند: «وقوع

¹ - Julian Rotter

² - behavior potential

توان رفتار در هر موقعیت بخصوصی حاصل انتظار منجر شدن آن رفتار به تقویتی خاص در آن موقعیت و ارزش آن تقویت است. دو مفهوم گسترده‌تر در نظریه‌ی راتر، آزادی حرکت و کمترین سطح هدف هستند.

توان رفتار

یعنی این احتمال که از تمام رفتارهایی که می‌توانیم در یک موقعیت معین انتخاب کنیم و آن‌ها را نشان دهیم، یک رفتار یا پاسخ خاص داده خواهد شد. گزینش یک رفتار بر رفتار دیگر، بر پایه‌ی برداشت ذهنی ما از موقعیت قرار دارد. بنابراین، توان رفتار نه تنها تحت تأثیر موقعیت محرک قرار دارد، بلکه گزینش هشیار ما از بین چاره‌های رفتاری موجود، با در نظر گرفتن ادراک ذهنی ما از موقعیت نیز بر آن تأثیر دارند.

تحقیق عینی فعالیت‌های شناختی دشوار است، اما اصولی که وقوع این رفتارهای نا آشکار را کنترل می‌کنند با آن‌هایی که رفتارهای آشکار را به طور مستقیم تنظیم می‌کنند فرقی ندارند. هر دوی آن‌ها برای تعیین توان وقوع یک رفتار خاص اهمیت دارند.

انتظار

اشاره دارد به عقیده‌ی ما درباره‌ی اینکه اگر در یک موقعیت معین به شیوه‌ی خاصی رفتار کنیم، می‌توانیم پاداشی را که به دنبال آن خواهد آمد پیش‌بینی نماییم. ما این عقیده یا انتظار را بر حسب احتمال وقوع صفر تا صد در صد تقویت کننده تشکیل می‌دهیم. این درجه‌ی انتظار عمدتاً توسط دو عامل تعیین می‌شود: تقویت گذشته و تعمیم.

عامل اول، ماهیت تقویت گذشته بر رفتار کردن به شیوه‌ی خاص در آن موقعیت است. آیا تقویت فقط یک بار رخ داد یا چند بار؟ آیا دیروز اتفاق افتاد یا یکسال قبل؟ آیا هر بار برای آن رفتار تقویت شدید یا فقط گاه‌گاهی؟ به این طریق، تقویت قبلی بر انتظارات ما درباره‌ی تقویت آینده تأثیر می‌گذارد.

دومین عامل این است که انتظار به درجه‌ی تعمیم از موقعیت‌های مشابه، ولی نه در عین هم‌بستگی دارد.

انتظارهای تعمیم‌یافته به خصوص زمانی که ما با موقعیت‌های جدید روبرو می‌شویم اهمیت پیدا می‌کنند، زیرا اگر قبلاً هرگز در آن موقعیت نبوده باشیم نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم که آیا رفتار ما به تقویت کننده‌ی معینی خواهد انجامید یا نه. ما باید انتظار پیامد خود را بر پایه‌ی پاسخ‌های گذشته‌مان به رویدادهای مشابه قرار دهیم.

¹ - expectancy

² - reinforcement value

³ - psychological situation

ارزش تقویت

به درجه‌ی ترجیح شما برای یک تقویت بر تقویت دیگر اشاره دارد.

این ترجیحات از تجربه‌ی ما در مربوط کردن تقویت کننده‌های گذشته به تجربیات جاری ناشی می‌شود. راتر به این طریق مفاهیم انتظار و ارزش تقویت را به هم ربط می‌دهد. در شرایط خاص، هر یک از این دو می‌تواند وظیفه‌ی‌شان را برای دیگری داشته باشد.

موقعیت روانی

راتر می‌گوید ما به طور پیوسته به محیط‌های درونی و بیرونی‌مان واکنش می‌کنیم، و خود این نیروها همواره روی یکدیگر اثر می‌گذارند. راتر این را موقعیت روانی¹ می‌نامد، زیرا ما طبق ادراک روانی خود از موقعیت محرک بیرونی پاسخ می‌دهیم.

رفتار را فقط از شناخت موقعیت روانی می‌توان درک کرد، نه از آنچه برخی نظریه‌پردازان شخصیت هسته‌ی شخصیت می‌خوانند. در رویکرد هسته‌ای²، پیش‌بینی رفتار بر پایه‌ی فرض عناصر ثابت و دائمی شخصیت، چون انگیزه‌ها و صفات قرار دارد. از شخصی که دارای صفت یا ویژگی خاصی است عموماً انتظار می‌رود که بدون توجه به موقعیت بیرونی به شیوه‌ی خاصی رفتار کند.

راتر می‌گوید رفتار شخص در اثر ادراک او از هر موقعیت تغییر خواهد کرد. اگر نشانه‌های موقعیتی حاکم از آن باشند که تنبیه سختی در پی رفتار پرخاشگرانه خواهد بود، احتمالاً آن شخص پرخاشگرانه رفتار نخواهد کرد. بنابراین، با توجه به تأثیر متقابل متغیرهای شخصی و موقعیتی، راتر دیدگاه تعاملی را می‌پذیرد.

او نه تنها از نظریه‌پردازان هسته‌ای که صرفاً بر متغیرهای درونی تمرکز می‌کردند، بلکه از رفتارگرایان تندرو که تنها بر متغیرهای بیرونی تمرکز داشتند انتقاد کرد.

مفاهیم گسترده‌تر

آزادی حرکت

آزادی حرکت همانند انتظار است و انتظار فرد را درباره‌ی اینکه رفتارهای خاصی در ارضای یک نیاز به موفقیت خواهند

¹ - psychological situation

² - core approach

انجامید شامل می‌گردد.

شخصی که آزادی حرکت زیاد دارد، در رسیدن به هدف‌ها، موفقیت را پیش‌بینی می‌کند، اما شخصی که آزادی حرکت کم دارد، شکست یا حتی تنبیه را پیش‌بینی می‌نماید.

آزادی حرکت کم به چندین عامل مربوط است. یکی از آن‌ها بی‌اطلاعی از نحوه‌ی دستیابی به یک هدف خاص است. زمانی که آزادی حرکت با توجه به یک هدف، یا نیازی که ارزش زیادی دارد کم است، شخص دچار درجاتی از تعارض خواهد شد. شاید او رفتارهای اجتنابی را پرورش دهد و بکوشد تا فقط به صورت نمادی با پناه بردن به عالم خیالبافی که خطر تنبیه یا شکست در آن وجود ندارد به هدف برسد یا نیاز را برآورده سازد. راتر گفت اغلب رفتارهای انحرافی یا آسیب‌شناختی، برای اجتناب‌کردن از تعارض بین هدف‌های مهم و آزادی حرکت کم ترتیب می‌یابند.

کمترین سطح هدف

پائین‌ترین سطح تقویت بالقوه در یک موقعیت خاص است که ما آن را رضایتبخش می‌دانیم. تقویت‌کننده‌ها در یک پیوستار قرار دارند، که از آن‌هایی که بسیار خوشایند هستند تا آن‌هایی که بسیار ناخوشایندند گسترش دارند. نقطه‌ای که در آن تقویت‌کننده‌های خوشایند، تقویت‌کننده‌های ناخوشایند می‌شوند، کمترین سطح هدف ما را نشان می‌دهد. سلامتی هیجانی ما تحت تأثیر نقطه‌ای قرار دارد که در آن کمترین سطوح هدف خود را تعیین می‌کنیم. شخص دارای کمترین سطح هدف زیاد که در این سطح یا بالای آن، تقویت را به دست نمی‌آورد آزادی حرکت کم را پرورش می‌دهد. بنابراین، تعیین کمترین سطح هدف غیر واقع‌بینانه می‌تواند زیانبخش باشد. در مقابل، کمترین سطح هدفی که با توجه به توانایی و تاریخچه‌ی تقویت ما زیاد پایین است می‌تواند آزادی حرکت زیادی به ما بدهد، اما ما مطابق با توانایی‌هایمان عمل نخواهیم کرد. دانش‌آموزانی که کم‌آموز به حساب می‌آیند و در سطح هماهنگ با توانایی‌هایشان عمل نمی‌کنند، کمتری سطح هدفی را تعیین کرده‌اند که بسیار پایین است.

نیازهای روانی

انگیزش عمده‌ی ما در زندگی، به حداکثر رساندن تقویت مثبت و به حداقل رساندن تنبیه در تمام موقعیت‌هاست. راتر در این جا بر تعامل بین عوامل تعیین‌کننده‌ی درونی و بیرونی رفتار تمرکز می‌کند. زمانی که ما شرایط بیرونی را توصیف می‌کنیم با تقویت‌کننده‌ها سر و کار داریم. وقتی که از شرایط شناختی درونی حرف می‌زنیم به نیازها اشاره می‌کنیم. طبق نظر راترز، نیازهای روانی ما آموخته می‌شوند. در نوباوگی و اوان کودکی، این نیازها از تجربیات پیوند یافته با ارضای

نیازهای فیزیولوژیکی مثل گرسنگی، تشنگی، تحریک حسی و رهایی از درد ناشی می‌شوند. هنگامی که کودک بزرگ می‌شوند و مهارت‌های شناختی و زبان را پرورش می‌دهند، نیازهای روانی آن‌ها کمتر از پیوند با نیازهای فیزیولوژیکی و بیشتر از رابطه‌ی آن‌ها با نیازهای روانی اکتسابی یا آموخته شده ناشی می‌گردد. نشانه‌های ناشی از محیط اجتماعی، از حالات فیزیولوژیکی درونی آن‌ها مهمتر می‌شود.

نیازهای آموخته شده منشاء اجتماعی دارند، زیرا آن‌ها به افراد دیگر وابسته‌اند. واضح است که نوباوگان و کودکان برای ارضای نیاز و تقویت به دیگران، مخصوصاً والدین وابسته‌اند. بعدها، تقویت به دامن‌های گسترده‌تری از افراد از جمله معلمان و دوستان وابسته می‌شود. در بزرگسالی برای ارضای نیازهایی چون عشق، محبت و شهوت به افراد دیگر وابسته می‌شویم.

رفتارها، نیازها، و هدف‌های ما در نظام‌هایی که از نظر کارکردی وابسته هستند عمل می‌کنند. راتر مفهوم توان نیاز¹ را معرفی کرد تا این احتمال را نشان دهد که در داخل این نظام‌ها، رفتارهای وابسته‌ای که به تقویت یکسان یا مشابهی می‌انجامند می‌توانند به طور همزمان رخ دهند. انواع رفتارهایی که می‌توانند در نظام‌ها به صورت سلسله مراتب منظم می‌شوند؛ یعنی نیازهایی که درجه‌ی بالایی دارند می‌توانند نیازهای پائین‌تر را در بر گیرند. برای مثال، توان نیاز برای شهرت، طبقه‌ی گسترده‌ای است که توان‌های نیاز پائین‌تر، مثل نیاز برای شهرت در کلاس روان‌شناسی یا ورزش‌های بین دانشگاهی را در بر دارد.

طبقات نیازها

1- نیازها شهرت / مقام. نیاز به شایسته به حساب آمدن در فعالیت‌های حرفه‌ای، اجتماعی، شغلی، یا تفریحی. نیاز به دست آوردن موقعیت اجتماعی یا شغلی که خبره‌تر یا «بهتر» از دیگران پنداشته شویم.

2 - نیازهای محافظت / وابستگی. نیاز داشتن فرد یا گروهی که برای پیشگیری از ناکامی یا تنبیه، یا فراهم آوردن شرایط برآورده شدن نیازهای دیگرمان به نفع ما عمل کنند.

3- نیازهای تسلط. نیاز هدایت و کنترل کردن اعمال دیگران، از جمله اعضای خانواده و دوستان؛ نیاز به اینکه هر اقدامی که توسط دیگران صورت می‌گیرد همان باشد که ما توصیه می‌کنیم.

4- نیازهای استقلال. نیاز تصمیم‌گیری توسط خودمان و متکی بودن بر خودمان؛ نیاز پرورش دادن مهارت‌هایی که بدون

¹ - need potential

با در میانی دیگران به طور متوسط به ارضاء برسیم.

5- نیازهای عشق و محبت، نیاز به اینکه دیگران ما را بپذیرند و دوستان بدانند.

6- نیازهای آسایش جسمانی، نیاز به خشنودی جسمانی که با دستیابی به امنیت در ارتباط باشد.

منبع کنترل

راتر برای اینکه تفاوت‌های شخصیت موجود در عقاید ما نسبت به منبع تقویت‌مان را تبیین کند، مفهوم منبع کنترل¹ را معرفی کرد که شکلی از انتظار تعمیم یافته است.

پژوهش راتر نشان داده است که برخی افراد معتقدند تقویت کننده‌ها به رفتار خود آن‌ها وابسته‌اند، در حالی که برخی دیگر فکر می‌کنند تقویت کننده‌ها توسط نیروهای بیرونی کنترل می‌شوند.

بین مفهوم منبع کنترل راتر و مفهوم کارآیی شخصی بندورا شباهت‌هایی را می‌بینیم. هر دوی آن‌ها به ادراک یا عقیده‌ی ما درباره‌ی درجه‌ی کنترلی که بر رویدادهای زندگی و تلاش‌هایمان برای برخورد با آن‌ها داریم می‌پردازیم. تفاوت عمده بین این دو مفهوم این است که منبع کنترل می‌تواند به بسیاری از موقعیت‌های موجود در زندگی تعمیم یابد، در حالی که کارآیی شخصی به موقعیتی خاص محدود می‌شود.

افرادی که با متغیر شخصیت منبع کنترل درونی مشخص می‌شوند اعتقاد دارند تقویتی که آن‌ها دریافت می‌کنند تحت کنترل رفتارها و ویژگی‌های خود آن‌هاست. آن‌هایی که دارای منبع کنترل بیرونی هستند تصور می‌کنند که تقویت توسط دیگران، سرنوشت، یا شانس کنترل می‌شود. آن‌ها متقاعد شده‌اند که در رابطه با این نیروهای بیرونی، عاجز هستند.

منبع کنترل ما تأثیر زیادی بر رفتارمان دارد. افراد دارای منبع کنترل بیرونی، که معتقدند رفتارها و توانایی‌هایشان تأثیری در تقویت‌هایی که دریافت می‌کنند ندارند، اغلب ارزش کمی برای هرگونه تلاش در جهت بهبود شرایط خود قائل‌اند. وقتی که آن‌ها تصور می‌کنند انتظار کنترل کمی بر زندگی خود چه در زمان حال یا در آینده دارند، پس چرا باید تلاش کنند؟

در مقابل، افراد دارای منبع کنترل درونی معتقدند که آن‌ها کنترلی جدی بر زندگی دارند و طبق آن نیز رفتار می‌کنند. پژوهش نشان داده است که آن‌ها در تکالیف آزمایشگاهی در سطح بالاتری عمل می‌کنند و کمتر مستعد تلاش‌های نفوذ

¹ - locus of control

کردن بر آن‌ها هستند، ارزش بیشتری برای مهارت‌ها و پیشرفت‌های خود قائل‌اند، و نسبت به نشانه‌های محیطی که برای هدایت رفتار خود به کار می‌برند هوشیارتر هستند. آن‌ها اضطراب کمتر و اعتماد به نفس بیشتری را گزارش می‌دهند، آمادگی بیشتری برای پذیرفتن مسئولیت اعمالشان دارند، و از سلامتی روانی و جسمانی بیشتری برخوردارند.

مسئله‌ی شانس

مفهوم منبع کنترل، که به گفته‌ی راتر «کشف مهم حرفه‌ی اوست» از آزمایش مربوط به انتظارهای تعمیم یافته و اظهار نظر شانس‌ی یکی از همکارانش به وجود آمد.

مؤلفه‌های کنترل ادراک شده

دو عامل یا مؤلفه‌ی مفهوم منبع کنترل را پیشنهاد کرد: انتظار و ارزیابی. مؤلفه‌ی انتظار شامل آن چیزی است که وقتی از ما می‌خواهند مفهوم کنترل را شرح دهیم اغلب به آن فکر می‌کنیم: «آیا می‌توانم آن را انجام دهم؟ آیا می‌توانم آن را به اتمام برسانم؟ آیا اطمینان دارم که می‌توانم بر آن غالب شوم؟» مؤلفه‌ی ارزیابی این سؤال را در بر دارد که موقعیت چقدر اهمیت دارد و تا چه اندازه‌ای لازم است که در آن موقعیت کنترل داشته باشیم: «آیا برایم مهم است که در این موقعیت کنترل داشته باشم یا نداشته باشم؟» ظاهراً اگر موقعیت برای ما مهم نباشد، پس خواه بر آن کنترل داشته باشیم یا نه نامربوط است.

اعتماد میان فردی

راتر شکل دیگری از انتظار تعمیم یافته را به نام اعتماد میان فردی شناسایی کرد و آن را به صورت انتظاری که «به کلام، قول، اظهارات شفاهی یا کتبی فرد یا گروه‌ی دیگر می‌توان اعتماد داشت» تعریف کرد. پژوهش راتر نشان می‌دهد که افراد دارای اعتماد میان فردی زیاد، با احتمال کمتری دروغ می‌گویند، تقلب و یا دزدی می‌کنند. آن‌ها همچنین در مقایسه با اشخاص دارای اعتماد میان فردی کم، با احتمال بیشتری به حقوق دیگران احترام می‌گذارند و یک بار دیگر به آن‌ها فرصت می‌دهند. با این حال، این افراد ساده لوح نیستند و یا به راحتی گول نمی‌خورند. اعتماد میان فردی زیادی می‌تواند پیامدهای سودمندی داشته باشد. معلوم شده است افرادی که دارای اعتماد میان فردی زیاد هستند از آن‌هایی که اعتماد میان فردی کمی دارند، محبوب‌ترند و با احتمال کمی ناخشنود، ناسازگار یا گرفتار تعارض‌ها می‌شوند.

تصور راتر از ماهیت انسان

در مورد مسئله اراده‌ی آزاد در برابر جبرگرایی، به نظر می‌رسد که راتر طرفدار انتخاب آزاد است خصوصاً در مورد افرادی که دارای منبع کنترل درونی هستند. از تأکید راتر بر متغیرهای شناختی معلوم است که وی اعتقاد دارد ما می‌توانیم تجربیاتمان را تنظیم و هدایت کنیم و رفتارهایمان را انتخاب نماییم. ما ممکن است تحت تأثیر متغیرهای بیرونی باشیم، اما می‌توانیم ماهیت و مقدار آن تأثیر را شکل دهیم.

از نظر راتر، قسمت اعظم رفتار آموخته می‌شود. بنابراین، او به عوامل ژنتیکی توجه کمی داشت. عمدتاً این تربیت است، نه طبیعت، تجربه‌ی ماست، نه وراثت‌مان که رفتار ما را هدایت می‌کند. تجربه‌های یادگیری کودکی ما اهمیت دارند، اما آن‌ها رفتار را در طول عمر تعیین نمی‌کنند.

راتر هدف زندگی نهایی یا لازمی چون خودشکوفایی را معرفی نکرد، ولی اعلام داشت که کل رفتار هدف‌گرا است. به جای اینکه به سوی حالتی ایده‌آل کشیده شویم یا مجبور به گریختن از اضطراب یا احساس‌های حقارت باشیم، برای رسیدن به هدف‌های شخصی عمل می‌کنیم. ما برای به حداکثر رسانیدن تقویت مثبت و به حداقل رسانیدن تنبیه برانگیخته می‌شویم، و قادریم درباره‌ی نحوه‌ی رسیدن به این حالت تصمیمات هشیار بگیریم. نظام یادگیری اجتماعی راتر تصویر خوشبینانه‌ای از ماهیت انسان ارائه می‌دهد. ما قربانیان نافع‌ال رویدادهای بیرونی، وراثت، یا تجربه‌های کودکی نیستیم، بلکه آزادیم تا رفتار موجود و آینده‌ی خود را شکل دهیم.

سنجش در نظریه‌ی راتر

راتر از انواع شیوه‌های سنجش، از جمله مصاحبه‌ها، آزمون‌های فراقکن، مشاهدات مستقیم رفتار، و پرسشنامه‌های خودسنجی استفاده کرد. او همچنین شیوه‌های خاصی را برای ارزیابی انواع مفاهیم موجود در نظام خود طراحی کرد. راتر برای اندازه‌گیری ارزش تقویت، از روش رتبه‌بندی و انتخاب رفتاری استفاده کرد. راه دیگر ارزیابی انتظار، مستلزم شیوه‌های کلامی است.

راتر برای ارزیابی دو نوع انتظار تعمیم یافته، دو پرسشنامه‌ی خودسنجی را ساخت: منبع کنترل درونی در برابر بیرونی، و اعتماد میان فردی. مقیاس درونی- بیرونی (I-E)¹، شامل 23 چاره‌ی گزینه - بایست² است آزمودنی‌ها از هر جفت مواد،

¹ - Internal- External Scale

² - forced - choice

باید یکی را که عقاید آن‌ها را بهتر توصیف می‌کند انتخاب کنند.

مقیاس دیگر ارزیابی منبع کنترل «مقیاس درونی- بیرونی کودکان نوویکی- استریکلند»، آزمون 40 ماده‌ای است که در بیش از 700 مطالعه به کار رفته و به 12 زبان ترجمه شده است. نوع بزرگسال این مقیاس، به علاوه‌ی نوعی که برای کودکان پیش‌دبستانی با تصاویر شخصیت‌های کارتونی ساخته شده است نیز موجود می‌باشد.

انواع مقیاس I-E برای اندازه‌گیری رفتارهای خاص ساخته شده‌اند. برای مثال، مقیاس عقاید رژیم غذایی¹ برای ارزیابی رابطه‌ی بین منبع کنترل و عوامل مربوط به کاهش وزن ساخته شده است.

مقیاس اعتماد میان فردی شامل 25 ماده برای اندازه‌گیری اعتماد و 15 ماده برای مخفی کردن منظور این آزمون است.

پژوهش در نظریه‌ی راتر

راتر برای تدوین و آزمودن نظریه‌اش، عمدتاً از روش‌های پژوهش آزمایشی و همبستگی استفاده کرد.

تفاوت‌های سنی و جنسیت در منبع کنترل

بررسی‌ها نشان داده‌اند که تلاش برای کنترل کردن محیط بیرونی‌مان در نوباوگی آغاز می‌شود و بین 8 تا 14 سالگی آشکارتر و متمایز می‌گردد.

تفاوت‌های نژادی و اجتماعی اقتصادی در منبع کنترل

در نمره‌های مقیاس I-E، تفاوت‌های نژادی و اجتماعی اقتصادی معناداری پیدا شده است. در مجموع، عملکرد آزمون افراد طبقات پائین اجتماعی و اقلیت‌ها، منبع کنترل بیرونی را نشان داد.

تفاوت‌های رفتاری در منبع کنترل

افرادی که گرایش به درون دارند از افرادی که به بیرون گرایش دارند با احتمال بیشتری به خیالپردازی‌های بیشتر درباره‌ی موفقیت و خیالپردازی‌های کمتر در مورد شکست می‌پردازند. در موقعیت‌های مختلف اطلاعات بیشتری را کسب و پردازش می‌کنند، حس انتخاب شخصی بیشتری را تجربه می‌کنند، محبوب همسالانشان هستند، جذب افراد می‌شوند که بتوانند آنها را دستکاری کنند، اعتماد به نفس بیشتری دارند، و به شیوه‌های ماهرانه‌تری عمل می‌کنند. همچنین، افراد دارای منبع کنترل درونی با احتمال کمتری مشکلات هیجانی دارند یا الکلی می‌شوند. آن‌ها با ناراحتی روانی بهتر کنار می‌آیند، کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند، و با احتمال کمتری دست به خودکشی می‌زنند.

¹ - Dieting Beliefs Scale

پژوهش دیگری نشان داده است افرادی که از نظر منبع کنترل درونی بالاتر هستند، در مدرسه نمره‌های بالاتری می‌گیرند و در آزمون‌های پیشرفت تحصیلی نمره‌های بیشتری کسب می‌کنند. آن‌ها در برای تلاش‌های قانع‌سازی و اعمال فشار مقاوم‌ترند و زیرک‌تر و کنجکاوتر هستند.

سلامتی جسمانی و منبع کنترل

افرادی که دارای منبع کنترلی درونی هستند از آن‌هایی که دارای منبع کنترل بیرونی می‌باشند احتمالاً از نظر جسمانی سالم‌ترند.

در مجموع، شواهد نشان می‌دهند «افرادی که معتقدند کنترل شخصی دارند نسبت به پیام‌های تندرستی حساس‌ترند و با احتمال بیشتری برای بهبود سلامتی خود می‌کوشند.

معلوم شده است کنترل تا جایی که به سلامتی جسمانی مربوط می‌شود شامل چهار عامل است: تسلط بر خود، پیشگیری از بیماری، اداره‌ی بیماری، و سرزنش خود. عاملی که ارتباط بسیار نزدیکی با سلامتی جسمانی و بهزیستی داشت، تسلط بر خود بود، یعنی اعتقاد فرد به توانایی غلبه کردن بر بیماری.

یادگیری و منبع کنترل

شواهد نشان می‌دهند که منبع کنترل در کودکی آموخته می‌شود به طور مستقیم به رفتار والدین مربوط است. عقاید کنترل بیرونی احتمالاً توسط کودکان پرورش یافته در خانه‌هایی نشان داده می‌شود که فاقد الگوی نقش مرد بزرگسال بوده‌اند. همچنین، عقاید کنترل بیرونی با تعداد همشیرها افزایش می‌یابد. بنابراین، کودکان موجود در خانواده‌های بزرگ تک والدی که توسط مادر سرپرستی می‌شود، با احتمال بیشتری منبع کنترل بیرونی را پرورش می‌دهند.

معلوم شده است والدین کودکانی که دارای منبع کنترلی درونی هستند، بسیار حمایت‌کننده‌اند، موفقیت‌ها را تحسین می‌کنند (تقویت مثبت)، و در مقررات انضباطی خود با ثبات هستند. آن‌ها نگرش‌های خودکانه ندارند. این والدین هنگامی که فرزندان‌شان بزرگتر می‌شوند، با تشویق استقلال، منبع کنترل درونی را همچنان در آن‌ها پرورش می‌دهند.

اعتماد میان فردی

پژوهش درباره‌ی اعتماد میان فردی نشان می‌دهد که فرزندان آخر از فرزندان دیگر کمتر اعتماد می‌کنند. دانشجویانی که عقاید مذهبی نشان می‌دهند از آن‌هایی که چنین عقایدی را نشان نمی‌دهند، بیشتر اعتماد می‌کنند. به علاوه، هر چه مرتبه‌ی اجتماعی اقتصادی فرد بالاتر باشد، درجه‌ی اعتماد میان فردی بالاتر است.

یادداشت آخر

با وجود آنکه برخی از روان‌شناسان تمرکز راتر بر متغیرهای شناختی درونی را منبع قدرت نظریه‌ی او به حساب می‌آورند، دیگران آن را نوعی ضعف می‌دانند. منتقدان گفته‌اند، راتر به قدری دور رفته است که موضع وی چنان از رفتارگرایی پذیرفته منحرف شده است که نمی‌توان آن را رویکرد رفتاری دانست. چون راتر از متغیرهای شناختی زیاد استفاده کرده است، برخی از روش‌های او مثل مصاحبه‌ها و آزمون‌های فرافکن، بسیار ذهنی تلقی شده‌اند. راتر مفاهیمی را ارائه می‌دهد که به صورت دقیق و خالی از ابهام تعریف شده‌اند و به وسیله‌ی روش‌های آزمایشی و همبستگی آزمون‌پذیر هستند. او بین متغیرهای شناختی و تقویت رابطه‌ی کارآمد برقرار می‌کند و به نظریه‌ی یادگیری اجتماعی مؤلفه‌ی انگیزشی نیرومندی می‌دهد. تا جایی که مواد موضوع اجازه دهند، پژوهش راتر دقیق و کنترل شده است، و هر جا که امکان آن وجود داشته باشد، از اندازه‌گیری‌های عینی استفاده می‌کند.

فصل هفدهم: رویکرد زمینه‌ی محدود

نظریه‌پردازان اولیه‌ی شخصیت، چون فروید، یونگ، و آدلر، در محیط بالینی به درمان بیماری فردی می‌پرداختند. آن‌ها کوشیدند تا نابهنجاریها و اختلال‌های هیجانی را در افرادی که سعی داشتند در دنیای واقعی عمل کنند تغییر داده یا بهبود بخشند. این نظریه‌پردازان بر شخص کامل تمرکز داشتند و نه فقط بر یک یا دو جنبه‌ی شخصیت آن‌ها.

روان‌شناسان آزمایشی معمولاً در هر لحظه یک متغیر را بررسی می‌کنند و تمام متغیرهای دیگر را کنترل نموده یا آن‌ها را ثابت نگه می‌دارند. آن‌ها به این طریق بر یک زمینه‌ی محدود تمرکز می‌کنند. نظریه‌پردازان زمینه محدود بر ارزش درمانی تدوین‌های نظری خود تأکید کمی دارند.

بیش از دوازده نظریه‌ی زمینه محدودی که بسیار خوب تدوین شده‌اند معرفی شده است که بحث و پژوهش آزمایشی زیادی را برانگیخته‌اند. آن‌ها شامل شخصیت پرباقت، شخصیت خودکامه، شخصیت‌های تیپ A و تیپ B، از خودشیفتگی، ناهماهنگی شناختی، انگیزه‌ی قدرت، خودافشاگری، و تجربه‌ی بهینه (روانی)¹ هستند.

پیشرفت یکی از نیازهای مطرح شده توسط هنری موری است که به نظر کاهش تنش متوسل می‌شود و تأثیر کار فروید را منعکس می‌کند. نیاز یا انگیزش پیشرفت، به عنوان یک نظریه‌ی شخصیت زمینه محدود، توسط آزمون فرافکن اندریافت موضوع (TAT) اندازه‌گیری می‌شود که این نیز بر اساس مفاهیم فرویدی قرار دارد.

هیجان خواهی یکی از صفات موجود در بعد E (برون‌گرایی در برابر درون‌گرایی) شخصیت هانس آیزنک است. هیجان خواهی اساساً ویژگی فطری است و تأثیر وراثت‌شناسی رفتاری را بر شخصیت منعکس می‌کند.

درماندگی آموخته شده، رفتاری آموخته شده است. درماندگی آموخته شده مؤلفه‌ی شناختی نیرومندی دارد که منعکس کننده‌ی تأثیر جنبش‌های رفتارگرایی، یادگیری اجتماعی و شناختی بر مطالعه‌ی شخصیت است.

دیوید مک کلند: نیاز پیشرفت

یکی از نیازهای مطرح شده توسط هنری موری نیاز پیشرفت است که وی آن را به صورت نیاز غلبه کردن بر موانع، ممتاز بودن، و زندگی کردن طبق معیاری عالی تعریف کرد.

به نظر مک کلند نیاز پیشرفت² ساقی است که می‌تواند رفتار را تقریباً در تمام موقعیت‌ها نیرومند ساخته و هدایت کند.

¹ - flow

² - David McClelland

مک کلند و همکاران منابع مسئول رشد انگیزش پیشرفت در کودکی را شناسایی کرده‌اند.

مک کلند به صورت تجربی نشان داد که ما می‌توانیم با اندازه‌گیری سطح انگیزش پیشرفت یک ملت، توان رشد یا زوال اقتصادی آن را پیش‌بینی کنیم.

ارزیابی نیاز پیشرفت

مک کلند برای اندازه‌گیری نیاز پیشرفت، به وسیله‌ی بینش‌های زیگموند فروید و توسط مقتضیات روان‌شناسی آزمایشی هدایت شد. او از فروید رویکرد پرده برداشتن و اندازه‌گیری انگیزه را توسط تحلیل رؤیاهای گزارش شده‌ی بیمار اقتباس کرد. با وجود این، در حالی که فروید در رویاها و تداعی‌های آزاد، خیالپردازی‌ها را جستجو می‌کرد، مک کلند آزمون اندریافت موضوع (TAT) را به کار گرفت که هنری موری و کریستیان مورگان آن را ساختند. مک کلند از آزمودنی‌های خود می‌خواست تصاویر TAT را تعبیر نموده و نیازها، و ارزش‌های خود را به این محرک‌های مبهم فرافکنی کنند و از این طریق خیالپردازی‌های آن‌ها را کاوش و تحلیل می‌کرد.

مک کلند نتیجه گرفت که داستان‌های ایجاد شده توسط TAT می‌توان به عنوان مقیاسی معتبر برای نیاز پیشرفت به کار گرفت و این آزمون ابزار اساسی گزینش آزمودنی برای برنامه‌ی پژوهش گسترده‌ی او شد.

مطالعات رفتاری

آزمودنی‌هایی که نیاز پیشرفت زیادی داشتند، بیشتر از طبقات متوسط و بالای اجتماعی اقتصادی بودند تا طبقات پائین اجتماعی اقتصادی.

آزمودنی‌هایی که نیاز پیشرفت کم داشتند نسبت به فشارهای اجتماعی مقاوم‌تر بودند و کمتر اطاعت می‌کردند.

مک کلند افراد دارای نیاز پیشرفت زیاد در مشاغل و فعالیت‌های روزمره‌شان جویای موقعیت‌هایی هستند که امکان ارضای این نیاز را به آن‌ها بدهد. آن‌ها معیارهایی را برای پیشرفت خودشان تعیین می‌کنند و به طور جدی برای برآوردن آن می‌کوشند.

رفتار در محیط کار

یک بررسی معلوم ساخت افرادی که دارای نیاز پیشرفت زیاد هستند از آن‌هایی که نیاز پیشرفت کمی دارند، غالباً مشاغل عالی رتبه‌ای دارند. افراد دارای نیاز پیشرفت زیاد، در شغل خود سخت‌تر کار می‌کنند، انتظار موفقیت بیشتری دارند، و رضایت شغلی بیشتری را گزارش داده‌اند (رومن، و وراف، 1984). آن‌ها مشاغلی را برگزیدند که مسئولیت شخصی زیادی

را ایجاد می‌کرد و موفقیت عمدتاً به تلاش‌های خود آن‌ها بستگی داشت. آن‌ها از مشاغلی که موفقیت در آن‌ها به افراد دیگر یا عوامل فراتر از کنترل آن‌ها بستگی داشت، ناخشنود بودند.

چون افراد دارای نیاز پیشرفت زیاد مشاغلی را ترجیح می‌دهند که مسئولیت ایجاد می‌کنند، مک‌کلند پیشنهاد نمود که آن‌ها ترجیح می‌دهند بازرگان باشند، یعنی، گرداننده‌ی کسب و کار خودشان ایجاد کند.

مک‌کلند از این نکته را مطرح کرد که وقتی یک نفر به بالاترین سطح رهبری سازمانی می‌رسد، مجموعه ویژگی‌های دیگری، احتمالاً نیاز قدرت، از نیاز پیشرفت مهم‌تر می‌شود.

تأثیر عوامل فرهنگی

منطق نظری برای در نظر گرفتن احتمال وجود رابطه بین نیاز یک فرهنگ به پیشرفت و رشد اقتصادی آن، از کار جامعه‌شناس آلمانی ماکس وبر¹ ناشی شد.

بنابراین، مک‌کلند رفتارهای والدین در طول دو سال اول زندگی را برای شکل‌گیری نیاز پیشرفت زیاد حیاتی دانست.

تفاوت‌های سنی

شواهد گواه بر آن است که نیاز پیشرفت بعد از میانسالی، زمانی که اغلب مردم اوج حرفه‌ی خود را گذرانده‌اند، کاهش می‌یابد. افراد مسن‌تر، موفقیت را در قالب دیگری تعریف می‌کنند.

کیفیت انگیزش پیشرفت با افزایش سن تغییر می‌کند.

تفاوت‌های جنسیت

مقیاس نیاز پیشرفت مبتنی بر TAT برای زنان معتبر نیست.

ماروین زاکرمن: هیجان خواهی

هیجان‌خواهی صفتی است با مؤلفه‌ی ارثی که ابتدا توسط آیزنک مورد توجه قرار گرفت. زاکرمن هیجان‌خواهی را به صورت «صفتی که ویژگی آن جستجوی هیجان‌ها و تجربه‌ی متنوع، تازه، پیچیده و شدید و میل اقدام به خطرهای جسمانی، اجتماعی، قانونی، و مالی به خاطر خود از تجربه‌ها تعریف کرد.

¹ - Max Weber

ارزیابی هیجان خواهی

زاگر من یک پرسشنامه‌ی نوشتاری 40 ماده‌ای ساخت که آن را «مقیاس هیجان خواهی» (SSS)¹ نامید. او برای ساختن این آزمون آن را در مورد افراد بسیاری که رفتارشان با تعریف هیجان خواهی او مطابقت داشتند اجرا کرد.

زاگر من به کارگیری روش تحلیل عاملی چهار مؤلفه‌ی هیجان خواهی را مشخص کرد:

1- هیجان زدگی و ماجراجویی: میل پرداختن به فعالیت‌های بدنی که سرعت، خطر، تازگی و برخلاف نیروی جاذبه در آن‌ها باشد (مثل چتربازی، غواصی، سقوط آزاد).

2- تجربه جویی: جستجوی تجربه‌های جدید از طریق مسافرت، موسیقی، هنر، یا سبک زندگی ناهم‌رنگ با جماعت با اشخاصی که گرایش مشابهی دارند.

3- بازداری زدایی: نیاز به جستجوی رهایی در فعالیت‌های اجتماعی بازداری نشده.

4- حساسیت نسبت به یکنواختی: بیزاری از تجربه‌های تکراری، کار عادی، و افراد قابل پیش‌بینی، و واکنش ناراحتی و بیقراری هنگام مواجه شدن به این گونه موقعیت‌ها.

ویژگی‌های افراد هیجان خواه

زاگر من و همکاران وی دریافته‌اند که هیجان خواهی در نتیجه‌ی سن تغییر می‌کند. افراد جوان‌تر بیشتر از افراد مسن‌تر به جستجوی حادثه، ریسک، و تجربیات جدید گرایش دارند. نمره‌های آزمون آزمودنی‌های نوجوان تا 60 ساله نشان دادند که هیجان خواهی با افزایش سن کاهش می‌یابد و حدود 20 سالگی آغاز می‌شود.

در چهار مؤلفه‌ی هیجان خواهی تفاوت‌های جنسیت معناداری پیدا شده است. مردان در هیجان زدگی و ماجراجویی، بازداری زدایی، و حساسیت نسبت به یکنواختی، نمره‌های بالاتری گرفتند. زنان در تجربه جویی، نمره‌های بالاتری گرفتند. پژوهشگران همچنین تفاوت‌های نژادی و فرهنگی معناداری در هیجان خواهی یافتند. آسیایی‌ها از افراد کشورهای غربی نمره کمتری در SSS گرفتند. آزمودنی‌های سفید از غیر سفیدها نمره‌ی بالاتری گرفتند. تفاوت‌های معناداری که ناشی از سطح تحصیلات باشد گزارش نشده است. آن‌هایی که جذب دانشگاه شدند از آن‌هایی که به دانشگاه نرفتند، نمره‌ی بیشتر یا کمتری در SSS نگرفتند.

¹ - Sensation Seeking Scale (SSS)

تفاوت‌های رفتاری

زاگرم‌ن دریافت که با وجود آنکه برخی افراد زیاد هیجان‌خواه از فعالیت‌هایی چون کوهنوردی، پرواز با هواپیمای بی‌موتور، مسابقات اتومبیل‌رانی، اسکی و غواصی لذت می‌برند و افراد کم هیجان‌خواه عموماً از آن‌ها لذت نمی‌برند، تفاوت‌های رفتاری همیشه چشمگیر نیستند.

برخی از افراد زیاد هیجان‌خواه تجربه‌های متنوع را به تجربیات خطرناک ترجیح دادند. آن‌ها شرکت در گروه‌های رویارویی، آموزش مراقبه، و آزمایش‌های روان‌شناختی جدید را ترجیح دادند (توماس، 1989). زمانی که برانگیختگی اولیه‌ی این تجربه‌ها فروکش می‌کند، افراد زیاد هیجان‌خواه معمولاً این فعالیت‌ها را قطع می‌کنند، زیرا آن‌ها دیگر سطح مطلوب تحریک را ایجاد نمی‌کنند.

معلوم شد که افراد زیاد هیجان‌خواه بیشتر از افراد کم‌هیجان‌خواه از داروهای غیر مجاز استفاده می‌کنند. از این گذشته، افراد زیاد هیجان‌خواه با احتمال بیشتری سیگار می‌کشیدند، الکل مصرف می‌کردند، با سرعت رانندگی می‌کردند، تصادف و محکومیت‌های بیشتری به خاطر رانندگی به هنگام مستی داشتند و به فعالیت‌های جنسی زیاد می‌پرداختند. در پژوهش زاگرم‌ن، 16 درصد از افراد زیاد هیجان‌خواه در مقایسه با 7 درصد از افراد کم هیجان‌خواه، تجربیات هم‌جنس‌گرایی را گزارش دادند. در بین مردان دانشجوی، نمره‌های هیجان‌خواهی زیاد با رفتار جنسی خطرناکی که می‌دانستند می‌تواند آن‌ها را در معرض بیماری ایدز¹ قرار دهد، به صورت مثبت همبستگی داشت. (زاگرم‌ن، 1994). این یافته‌ها توسط پژوهشی که آزمودنی‌های مسن‌تر را در بر می‌گرفت تأیید شدند. مردان سفید و سیاه هم‌جنس‌باز، همبستگی بین نمره‌های هیجان‌خواهی و رفتار جنسی پرمخاطره به قدری نیرومند بود که پژوهشگران نتیجه‌گیری کردند که مردان زیاد هیجان‌خواه ممکن است گروه پرخطری برای بیماری ایدز باشند.

معلوم شد که رفتار خطرپذیری جسمانی به هیجان‌خواهی مربوط است. هوانوردان، آتش‌نشان‌ها، افسران پلیس کنترل آشوب، و رانندگان مسابقات اتومبیل‌رانی، از گروه‌هایی که در این نوع فعالیت‌ها درگیر نیستند، نمره‌های بالاتری در SSS به دست آوردند.

به نظر می‌رسد که افراد زیاد هیجان‌خواه از افراد کم‌هیجان‌خواه بیشتر مایل به نقل مکان از محیط آشنا به محیط جدید هستند و بیشتر از آن‌ها دوست دارند به مکان‌های غریب مسافرت کنند، حتی زمانی که این سفر خطرات جسمانی را در بر داشته باشد.

¹ - AIDS

تفاوت‌های شخصیت

نمره‌های SSS، مخصوصاً در مورد مؤلفه‌ی بازداری‌زدایی، به عامل برون‌گرایی و گرایش‌های غیر اجتماعی وابسته به روان‌پریش خویی به صورتی که خودمحوری، برون‌گرا هستند بدان معنی که آن‌ها افراد دیگر را فقط به عنوان منبع تحریک مورد توجه قرار می‌دهند. آن‌ها به افراد دیگر به شیوه‌ی مستقل یا حمایتی وابسته نیستند. شواهد همچنین گواه بر آن است که نمره‌های هیجان‌خواهی زیاد به صورت مثبت با برون‌گرایی به صورتی که توسط یونگ توصیف شد و به وسیله‌ی سنخ‌نمایی مایرز بریگز اندازه‌گیری شد، همبستگی دارد.

معلوم شد که نمره‌های بالا در SSS با درجه‌ی بالای خودمختاری همبسته است. به علاوه، افرادی که نمره‌ی بالایی در SSS کسب کردند، هیجان‌های خود را بی‌پروا ابراز می‌کردند، در روابط خود با دیگران جسور بودند، ناهم‌رنگ با جماعت بودند، و خطرپذیران محرز بودند. آن‌ها مستقل از قراردادهای اجتماعی و نیازها و نگرش‌های دیگران عمل می‌کردند. آن‌ها عمدتاً تحت تأثیر نیازهای خودشان بودند و زندگی خود را طوری ترتیب می‌دادند که فرصت‌های خرسندی را به حداکثر برسانند و در جمع افراد دیگری که مثل آن‌ها رفتار می‌کردند به شیوه‌ی لذت‌جویانه عمل می‌کردند. زاکرمن عقیده داشت که نمره‌های SSS رفتار روان‌رنجور را نشان نمی‌دهد، ولی روان‌رنجوری‌هایی چون فوبی‌ها و رفتارهای وسواس فکری - عملی ممکن است به هیجان‌خواهی کم مربوط باشند.

فرایندهای شناختی

پژوهش دیگری، هیجان‌خواهی را به فرایندهای شناختی مثل فکر، ادراک، و هوش مربوط کرد. معلوم شد که افراد زیاد هیجان‌خواه، نمادها و شک‌ها را بسیار سریعتر از افراد کم‌هیجان‌خواه تشخیص می‌دهند که این بدان معنا است که افراد زیاد هیجان‌خواه، اطلاعات را سریعتر پردازش می‌کنند. آن‌ها همچنین بهتر می‌توانستند اطلاعات جدید را ضمیمه‌ی دیدگاه خود نسبت به جهان کنند. افراد زیاد هیجان‌خواه پیچیدگی بیشتری را در تحریک دیداری ترجیح دادند، در حالی که افراد کم‌هیجان‌خواه ثبات، سادگی، و تقارن را ترجیح دادند.

افراد زیاد هیجان‌خواه از افراد کم‌هیجان‌خواه بهتر می‌توانند توجه خود را متمرکز کنند. زاکرمن اظهار داشت که چون افراد هیجان‌خواه به طور مداوم به دنبال تجربه‌های تازه هستند، اگر نتوانند آن‌ها را در رویدادهای بیرونی بیابند، ممکن است متوجه‌ی درون شده و دنیای خیالی خود را بیافرینند.

ترجیحات شغلی

در آزمون‌های تمایلات شغلی، مثل رجحان سنج‌کودر¹، افراد هیجان‌خواه زیاد و کم تفاوت‌های معناداری را نشان دادند. برای مثال، نمره‌های SSS زیاد به صورت مثبت با تمایلات علمی و به صورت منفی با تمایلات اداری همبستگی داشت. مردانی که نمره‌های بالایی در SSS کسب کردند در رغبت‌سنج شغلی استرانگ² نیز نمره‌ی بالایی گرفتند، که این بیانگر علاقه به حرفه‌های کمک‌رسانی دربرگیرنده‌ی تعامل اجتماعی مثل روان‌شناس، پزشک، روان‌پزشک، مددکار اجتماعی، و کشیش بود. نمره‌های آن‌ها با مشاغل موجود در دنیای کسب و کار چون، حسابدار، مأمور خرید، و بانکدار، به صورت منفی همبسته بود. زنان دارای نمره‌های SSS زیاد نمره‌های آزمون رغبت زیاد برای حرفه‌ی وکالت و نمره‌های آزمون رغبت کمی برای آنچه به طور سنتی مشاغل زنانه به حساب می‌آمدند داشتند، مثل معلم مدرسه ابتدایی، معلم اقتصاد خانواده، و متخصص تغذیه.

افراد زیاد هیجان‌خواه هر دو جنس که به حرفه‌های کمک‌رسانی علاقه‌مند بودند، مشاغل مهیج و خطرناک مثل کار مداخله در بحران یا کار پیراپزشک در گروه‌های پاسخ اضطراری را ترجیح دادند.

نگرش‌ها

معلوم شد که افراد زیاد هیجان‌خواه در نگرش‌های مذهبی و سیاسی خود از افراد کم هیجان‌خواه آزاداندیش‌تر هستند. آن‌هایی که نمره‌های SSS زیادی دارند، به جای پای‌بند به اعتقادات سنتی، با احتمال بیشتری نگرش‌های الحادی یا لاداری نشان می‌دهند. افرادی که نمره‌های زیادی در SSS گرفتند، در رابطه با رفتار جنسی خود و همسالانشان، نگرش‌های بی‌بند و بارتتری را نشان دادند.

افراد کم‌هیجان‌خواه با احتمال بیشتری به طور مکرر به کلیسا می‌روند. آن‌ها در مقایسه قدرت‌طلبی، یعنی سبکی که ویژگی آن عقاید خشک و انعطاف‌ناپذیر و نگرش‌های متعصبانه است، نمره‌ی بالایی کسب کردند. افراد کم‌هیجان‌خواه، همچنین تحمل کمی را برای ابهام نشان دادند؛ آن‌ها اندیشه‌ها و موقعیت‌های مبهم را تهدید می‌دانند و نه چالش.

تفاوت‌های فیزیولوژیکی

زاگرم‌ن و همکاران وی دریافتند که افراد هیجان‌خواه زیاد و کم، پاسخ‌های فیزیولوژیکی متفاوتی را به محرک‌های جدید

¹ - Kuder Preference Record

² - Strong Vocational Interest Blank

و به تغییرات تحریک نشان می‌دهند. افراد زیاد هیجان‌خواه، پاسخ‌های فیزیولوژیکی نیرومندتر یا بسیار برانگیخته‌تر و آستانه‌ی تحمل بالاتری برای درد، صدای بلند، و محرک‌های استرس‌زای دیگر نشان دادند. (زاکرمین، 1990).

از آنجائی که افراد زیاد هیجان‌خواه بهتر می‌توانند افزایش انگیزش را تحمل کنند، زاکرمین اظهار داشت که آن‌ها باید بهتر از افراد کم‌هیجان‌خواه که تحمل کمتری برای انگیزش دارند با استرس کنار بیایند.

افراد کم‌هیجان‌خواه توانایی بسیار کمتری از افراد زیاد هیجان‌خواه در کنار آمدن با استرس دارند.

در بررسی‌هایی که افراد زیاد هیجان‌خواه با محرک‌های تازه مواجه می‌شدند، پژوهشگران به افزایش فعالیت برقی مغز و سطح هورمون‌های جنسی پی‌بردند. سطح مونوآمین اکسیداز¹ (آنزیمی که انتقال دهنده‌های عصبی را کنترل می‌کند که دگرگونی هیجانی سریع را تولید می‌نمایند) کاهش نشان داد، که احساس‌های برانگیختگی و شنگولی را تشدید کرد.

وراثت در برابر محیط

پژوهش انجام شده با استفاده از رویکرد مقایسه‌ی دوقلوها، پایه‌ی ارثی نیرومندی را برای هیجان‌خواهی نشان داده است. یک بررسی توسط آیزنک نشان داد که 58 درصد از صفت هیجان‌خواهی می‌تواند به حساب عوامل ژنتیکی گذاشته شود.

با وجود آنکه زاکرمین معتقد است که هیجان‌خواهی عمدتاً صفتی ارثی است، در عین حال تأثیر عوامل موقعیتی یا محیطی را قبول دارد. یکی از این عوامل، سطح هیجان‌خواهی والدین است. والدین کم‌هیجان‌خواه ممکن است بیش از اندازه ترسو، حمایتی و بازدارنده‌ی فرزندان‌شان باشند، و از درگیر شدن آن‌ها در رفتارهای مخاطره‌آمیز یا بالقوه خطرناک جلوگیری کنند. والدین زیاد هیجان‌خواه ممکن است فرزندان خود را به درگیر شدن در فعالیت‌های جدید ترغیب و تقویت کنند و از این رو به رفتارهای هیجان‌خواهی بیشتر کمک کنند.

پژوهش نشان داده است که فرزند اول و تک فرزندان هر دو جنس، از فرزندان بعدی نمره‌های بالاتری در SSS گرفتند. زاکرمین اظهار داشت که فرزندان اول و تک فرزندان در سنین اولیه، تحریک و توجه بیشتری را از والدین خود می‌گیرند که «سطح بهینه‌ی تحریک بالاتر برای سال‌های آینده» را تعیین می‌کند.

اظهار نظر

هیجان‌خواهی به دامنه‌ی وسیعی از متغیرهای رفتاری، شناختی، شخصیتی، و فیزیولوژیکی مربوط می‌شود.

مارتین ای. پی سلیگمن: درماندگی آموخته شده را مطرح کرد.

¹ - monoamine oxidase

پژوهش اولیه

معلوم شد درماندگی آموخته شده بعد از اینکه آزمودنی‌ها الگوهای درمانده را مشاهده می‌کردند اتفاق می‌افتاد، مخصوصاً زمانی که آن‌ها بین خودشان و الگوها شباهت‌هایی را می‌دیدند. آزمایشگران اظهار داشتند که در واقع آزمودنی‌ها به خودشان می‌گویند «اگر الگوها نمی‌توانند کاری برای آن بکنند، پس من هم نمی‌توانم»

همچنین معلوم شد هنگامی که به آزمودنی‌ها صرفاً گفته می‌شد که آن‌ها نمی‌توانند برای تغییر دادن شرایطشان کاری انجام دهند، درماندگی آموخته شده رخ می‌داد. پژوهش دیگری نشان داد که آزمودنی‌هایی که دچار درماندگی آموخته شده‌ی آزمایشی می‌شدند در حل کردن مسایل شناختی کندتر بودند، در بازی‌ها کمتر رقابت‌طلب بودند، توانایی یادگیری آشفته‌ای را نشان دادند، و نشانه‌های آشفتگی‌های هیجانی، چون ناکامی و اضطراب را آشکار نمودند.

سبک تبیینی: خوشبینی و بدبینی

سلیگمن اعتقاد دارد که این یافته‌ها را می‌توان در مورد انسان‌ها به کار بست. با این همه او مدعی است که تنها فقدان کنترل تحت شرایط درماندگی آموخته شده نیست که بر تندرستی انسان تأثیر می‌گذارد. این نیز اهمیت دارد که ما چگونه این فقدان کنترل را برای خودمان توجیه می‌کنیم. او مفهوم سبک تبیینی¹ را معرفی کرد و دو نوع گسترده‌ی آن را مشخص نمود: یک سبک خوشبینانه از درماندگی پیشگیری می‌کند؛ یک سبک تبیینی بدبینانه، درماندگی را به تمام جنبه‌های زندگی گسترش می‌دهد.

افراد دارای سبک تبیینی خوشبینانه از افرادی که سبک تبیینی بدبینانه دارند، سالمتر هستند. چون افراد بدبین معتقدند که اعمالشان پیامد کمی دارد به احتمال ضعیفی با تغییر دادن رفتارشان سعی در پیشگیری از بیماری می‌کنند.

همچنین معلوم شده است که خوشبینی، در کنار آمدن با استرس بیماری ایدز سودمند است. خوشبینی ممکن است با درجه‌ی شور مذهبی شخصی تغییر کند. اعضای دین‌های بنیادگرای یهودی، مسلمان، و پیروان کالوین²، از یهودی‌های محافظه‌کار، لوتری‌ها، و متدیست‌ها (مذاهب معتدل‌تر) در مقیاس‌های خوشبینی، نمره‌های بالاتری می‌گیرند. به همین نحو، گروه معتدل، از اعضای مذاهب آزاداندیش‌تر، چون یهودی‌های اصلاح‌طلب و یکتاپرستان³، نمره‌های بیشتری در خوشبینی کسب کردند. پژوهشگران اظهار داشتند که توجیه خوشبینی بیشتر در میان بنیادگرایان، به خاطر ارتباط آن با

¹ - explanatory style

² - Calvinist

³ - Unitarians

«امیدواری بیشتر و ناامیدی کمتر است. بنیادگرایی همچنین با سرزنش شخصی کمتر به خاطر رویدادهایی منفی، رابطه دارد.

افسردگی

برنامه‌ی پژوهش سلیگمن، بین درماندگی آموخته شده و افسردگی رابطه پیدا کرد. عمده‌ترین نشانه‌ی افسردگی، احساس ناتوانی در کنترل کردن رویدادهای زندگی فرد است. سلیگمن افسردگی را «اوج بدبینی» نامید. افرادی که شدیداً افسرده‌اند، معتقدند درمانده هستند. سعی در انجام هر کاری فایده‌ی کمی دارد، زیرا آن‌ها انتظار ندارند که چیزی به نفع آن‌ها تمام شود. سلیگمن بین نشانه‌های افسردگی و ویژگی‌های درماندگی آموخته شده شباهت‌هایی را یافت. افسردگی با نشانه‌های سلامتی بد، چون زخم معده، استرس، و کمبود نوراپی نفرین¹ در ارتباط است. پژوهش همچنین نشان داده است که افسردگی با کاهش دادن کارآیی دستگاه ایمنی، افراد را در خطر بیماری جسمانی قرار می‌دهد. افسردگی با کاهش فعالیت سلول کشنده‌ی طبیعی و با تغییر در شمارش گلبول‌های سفید خون ارتباط دارد.

الگوی انتساب

سلیگمن برای تفاوت‌ها، تبیینی شناختی را معرفی کرد که آن را الگوی درماندگی آموخته شده‌ی اصلاح شده یا الگوی انتساب² نامید. واژه‌ی کلیدی انتساب است. وقتی ما در کاری شکست می‌خوریم، آن شکست را به علت‌هایی نسبت می‌دهیم. به این صورت ما علت شکست و فقدان کنترل‌مان را برای خودمان توجیه می‌کنیم. سلیگمن اظهار داشت که افراد بدبین، شکست‌های خود را به علت‌های درونی، پایدار، و کلی نسبت می‌دهند؛ افراد خوشبین، شکست‌های خود را به علت‌های بیرونی، ناپایدار، و اختصاصی نسبت می‌دهند. اگر علت شکست شما نتواند تغییر یابد، پایدار به حساب می‌آید.

سلیگمن و همکارانش برای اندازه‌گیری سبک تبیینی یا انتسابی، پرسشنامه‌ای را ساختند. پرسشنامه‌ی سبک انتسابی (ASQ)³، 12 موقعیت فرضی را معرفی می‌کند. شش مورد از آن‌ها رویدادهای مثبت، مانند ثروتمند شدن هستند، و شش مورد دیگر رویدادهای منفی، چون تجربه‌ی اجتماعی ناامید کننده می‌باشند. برخی از رویدادها به موفقیت در مدرسه یا شغل می‌پردازند؛ رویدادهای دیگر شامل کنار آمدن با دیگران هستند. هنگامی که این آزمون را انجام می‌دهید،

¹ - norepinephrine

² - attribution model

³ - Attributional Style Questionnaire (ASQ)

از شما می‌خواهند علت هر رویداد را بیان کنید و آن علت را در مقیاس مربوط به ابعاد درونی در برابر بیرونی، پایدار در برابر ناپایداری و کلی در برابر اختصاصی ارزیابی کنید.

رشد درماندگی آموخته شده در کودکی

با وجود آنکه درماندگی آموخته شده در هر دوره از زندگی می‌تواند رخ دهد، سلیگمن اعتقاد دارد که ما مخصوصاً در نوباوگی و اوان کودکی نسبت به آن آسیب‌پذیر هستیم. در طول همین سال‌های سازنده است که تجربه‌ی درماندگی آموخته شده می‌تواند ما را مستعد سبک تبیینی بدبینانه کند.

به نظر می‌رسد که سبک تبیینی با ثبات، حدود 8 سالگی در کودکان ایجاد می‌شود، و عمیقاً تحت تأثیر سبک تبیینی والدین قرار دارد. به طوری که سلیگمن می‌گوید «والدین بدبین، کودکان بدبین نیز دارند»

درماندگی آموخته شده همچنین می‌تواند بعد از کودکی در پاسخ به خشونت همسالان، محیط مدرسه‌ی سختگیر و خشن، یا تجربیات منفی دیگر ایجاد شود. نژاد و فقر نیز عوامل ایجاد کننده‌ی درماندگی آموخته شده هستند. برای مثال زمانی که با دانش‌آموزان طوری برخورد می‌شود که گویی آن‌ها کم‌هوش یا ناتوان از دیگران هستند، ممکن است درماندگی آموخته شده را پرورش دهند.

خلاصه‌ی فصل

نیاز پیشرفت توسط مک کلند با استفاده از آزمون TAT مورد بررسی قرار گرفته است. پژوهش نشان داده است که مردان دارای نیاز پیشرفت زیاد، اغلب از طبقه‌ی متوسط هستند، حافظه‌ی بهتری برای تکلیف‌های ناتمام دارند، در فعالیت‌های دانشگاه و جامعه، فعال‌تر هستند، و در برابر فشارهای اجتماعی مقاوم‌ترند. افراد دارای نیاز پیشرفت زیاد با احتمال بیشتری جلب دانشگاه شده و موفق می‌شوند، مشاغل عالی‌رتبه با مسئولیت شخصی زیاد می‌گیرند، و انتظار رسیدن به موفقیت دارند. آن‌ها اغلب بازرگانان یا مدیران موفق هستند. مک کلند بین نیاز پیشرفت یک ملت و رونق اقتصادی آن همبستگی بالایی را یافت. زمانی که نیاز پیشرفت در جامعه کاهش می‌یافت، اقتصاد آن افت می‌کرد. رفتارهای والدین که احتمالاً نیاز پیشرفت زیاد را در کودکان ایجاد می‌کنند عبارتند از: تعیین معیارهای عملکردی که به طور واقع‌بینانه بالا باشند، محافظت افراطی یا لوس نکردن، دخالت نکردن در تلاش‌های پیشرفت کودک، و نشان دادن لذت از پیشرفت‌های کودک. خودکامگی والدین، نیاز پیشرفت کودک را کاهش می‌دهد.

نیاز پیشرفت بعد از میانسالی کاهش می‌یابد، که علت آن شاید گرایش به ترغیف مجدد موفقیت در این مرحله از زندگی باشد. مردان و زنان برای موفق شدن برانگیخته می‌شوند، اما برخی از زنان شاید از موفقیت بترسند زیرا ویژگی‌های به اصطلاح غیرزنانه را منعکس می‌کند.

طبق نظر زاگرن، هیجان‌خواهی صفتی ارثی است که به نیاز هیجان‌ها و تجربه‌های تازه و پیچیده مربوط می‌شود. مقیاس هیجان‌خواهی (SSS) برای ارزیابی این جنبه‌ی شخصیت ساخته شده است. چهار مؤلفه‌ی هیجان‌خواهی عبارتند از: ماجراجویی، تجربه‌جویی، بازداری‌زدایی، و حساسیت نسبت به پژوهش در بین آزمودنی‌های سفید، مردان، افراد فرهنگ‌های غربی، و افراد جوان از نوجوانی تا حدود 20 سالگی، هیجان‌خواهی بیشتری را نشان داده است. افراد زیاد هیجان‌خواه با احتمال بیشتری از مواد مخدر استفاده می‌کنند، سیگار می‌کشند، الکل می‌نوشند، با سرعت رانندگی می‌کنند، به فعالیت‌های جنسی مکرر می‌پردازند، قماربازی می‌کنند، به خطرات جسمانی دست می‌زنند، و به مکان‌های عجیب مسافرت می‌کنند، حتی زمانی که این سفر خطرانی را در بر دارد. از نظر شخصیت، افراد زیاد هیجان‌خواه به صورت خود محور برون‌گرا، خودمختار، جسور، ناهم‌رنگ با جماعت، و در ابراز هیجان‌ها بازداری نشده هستند. از نظر کارکرد شناختی، افراد زیاد هیجان‌خواه، نمادها و اشکال را بسیار سریع‌تر از افراد کم هیجان‌خواه تشخیص می‌دهند و در رابطه با تحریک دیداری، پیچیدگی را ترجیح می‌دهند.

تمایلات شغلی مردان زیاد هیجان خواه به سوی علم و حرفه های کمک رسانی گرایش دارد. مردان کم هیجان خواه بیشتر به امور کارمندی و کسب و کار تمایل دارند. افراد زیاد هیجان خواه همچنین به داشتن نگرش های مذهبی و سیاسی آزادمنشانه تر گرایش دارند. این افراد تحمل بیشتری برای ابهام دارند، در نگرش های جنسی بی بند و بار ترند، و خودکامگی کمتری دارند. به علاوه، آن ها پاسخ های فیزیولوژیکی نیرومندتری را نشان می دهند. زاکرمن نتیجه گرفت که هیجان خواهی والدین قرار گیرد.

درماندگی آموخته شده که سلیگمن درباره ی آن تحقیق کرد، از ادراک ما مبنی بر این که کنترلی بر محیط مان نداریم ناشی می گردد. سبک تبیینی خوشبینانه می تواند از درماندگی آموخته شده به بیماری جسمانی و افسردگی بیانجامد. افراد بدبین درباره ی رویدادهای منفی، تبیین های شخصی، دائمی و فراگیر برای خودشان می کنند. الگوی انتساب درماندگی آموخته شده مستلزم نسبت دادن شکست به یک علت است. افراد بدبین شکست های خود را به علت های درونی، پایدار، و کلی نسبت می دهند. افراد خوشبین شکست هایشان را به علت های بیرونی، ناپایدار، و اختصاصی نسبت می دهند. پرسشنامه ی سبک تبیینی، این ابعاد علت و معلولی را اندازه گیری می کند. با اینکه درماندگی آموخته شده در هر سنی می تواند رخ دهد، نوباوگان و کودکان مخصوصاً نسبت به آن آسیب پذیر هستند. هنگامی که نوباوگان تغییراتی را در محیط آن ها ایجاد می کنند، آن ها یاد می گیرند که بین پاسخ ها و پیامدهایشان همخوانی وجود دارد؛ زمانی که این پاسخ ها در ایجاد تغییرات مطلوب مؤثر واقع نمی شوند، آن ها درماندگی را یاد می گیرند. علت های عمده ی درماندگی آموخته شده، محرومیت مادری و پرورش یافتن در محیطی است که تحریک و پسخوراند کمی را تأمین می کند.

فصل هیجدهم: دور نمای شخصیت

عوامل عمده ای است که شخصیت ما را شکل می دهند.

- عامل ژنتیکی

- عامل محیطی

- عامل یادگیری

- عامل والدین

- عامل رشد

- عامل ناهشیار

عامل ژنتیکی

شواهد نیرومندی وجود دارد که برخی از صفات یا ابعاد شخصیت ارثی هستند. این موارد عبارتند از: روان‌پریش‌خویی، روان‌رنجورخویی و درون‌گرایی آیزنک (که سومی از کار یونگ به دست آمده است)؛ پنج عامل روان‌رنجور خویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، خوشایندی، و وظیفه‌شناسی مک‌کری و کوستا؛ و سه خلق تهییج‌پذیری، مردم‌آمیزی، و فعالیت باس و پلامین.

آنچه ما به ارث می‌بریم گرایش‌ها هستند، نه تقدیرها و سرنوشت‌ها؛ آمادگی‌ها هستند، نه قطعیت‌ها. اینکه آیا گرایش‌های ما تحقق می‌یابند، به تأثیرات محیطی بستگی دارد، شاید به خصوص تجربیات کودکی.

بالاخره، پیشینه‌ی قومی ما، و اینکه ما بخشی از یک گروه اقلیت هستیم یا اکثریت، بر شخصیت ما تأثیر می‌گذارد. ما مواردی از تفاوت‌های قومی را در متغیرهایی چون هیجان‌خواهی، منبع کنترل، و زمینه‌های موفقیتی که می‌توانند نیاز پیشرفت را برآورده سازند شاهد بودیم. ما همچنین یاد گرفتیم که اعضای گروه‌های اقلیت ممکن است مجبور شوند هویت قومی به علاوه‌ی هویت من را پرورش دهند و با هر دو فرهنگی که به آن‌ها تعلق دارند سازگار شوند. شواهد نشان می‌دهد آن‌هایی که قادر به سازگاری هستند، کسانی که می‌توانند در هر دو فرهنگ احساس شایستگی کنند بدون اینکه خود را به یک هویت قومی واحد محدود نمایند، از آن‌هایی که نمی‌توانند این گونه خود را سازگار کنند، به احتمال زیاد سلامتی روانی بهتری دارند.

بنابراین، نادیده گرفتن تأثیر عمده‌ای که عوامل گوناگون محیطی و اجتماعی بر شخصیت دارند غیر ممکن است، و تأثیر آن‌ها عمدتاً از طریق یادگیری اعمال می‌شود.

عامل یادگیری

شواهد قابل ملاحظه‌ای وجود دارد که یادگیری نقش عمده‌ای در تأثیرگذاری هر جنبه‌ی رفتار ما ایفا می‌کند. تمام عوامل اجتماعی و محیطی که شخصیت را شکل می‌دهند این کار را توسط شیوه‌های یادگیری انجام می‌دهند. حتی جنبه‌های عمدتاً ارثی شخصیت می‌توانند توسط فرایند یادگیری تغییر کنند، مختل شوند، از رشد باز بمانند، یا امکان شکوفا شدن بیابند. اسکینر (بر اساس کار اولیه واتسون و پاولف)، ارزش تقویت مثبت، تقریب متوالی، رفتار خرافاتی، و متغیرهای یادگیری دیگر را در تأثیرگذاری بر آنچه دیگران شخصیت می‌نامند ولی او آن را صرفاً انباشت پاسخ‌های آموخته شده خواند به ما آموخت.

بندورا مفهوم یادگیری مشاهده‌ای را معرفی کرد، یعنی این عقیده که ما با مشاهده‌ی دیگران (الگوها)، و از طریق تقویت جانشینی یاد می‌گیریم. راتر رویکردی را به شخصیت معرفی کرد که عامل تعیین کننده‌ی اصلی در آن، تقویت است. او اظهار داشت که انگیزش اصلی ما به حداکثر رسانیدن تقویت مثبت است. بندورا و راتر با اسکینر موافقت می‌کنند که اغلب رفتارها آموخته شده است و عامل ژنتیکی تنها نقشی جزئی ایفا می‌کند.

نیاز پیشرفت مک کلند (که ابتدا توسط موری مطرح شد)، از این گذشته، مفاهیم اثبات شده‌ی کارآیی شخصی (بندورا)، منبع کنترل (راتر)، و درماندگی آموخته شده (سلیگمن) تحت تأثیر یادگیری قرار دارند.

به نظر می‌رسد که این مفاهیم به مفهوم گسترده‌تری مربوط باشند که به طور فزاینده‌ای برای بررسی شخصیت با اهمیت شناخته شده است: موضوع کنترل. افرادی که معتقدند بر زندگی خود کنترل دارند از نظر کارآیی شخصی بالا هستند؛ منبع کنترل درونی دارند، و با درماندگی آموخته توصیف نمی‌شوند (که مستلزم نداشتن کنترل است). به زبان سلیگمن، افرادی که معتقدند کنترل دارند، خوشبین هستند و نه بدبین.

تقریباً در هر جنبه‌ی زندگی، کنترل بسیار سودمند است و یکی از پیشرفت‌های بسیار هیجان‌انگیز در سال‌های اخیر همین کنترل است. درجه‌ی بالای کنترل با چند عامل در ارتباط است که این موارد از جمله‌ی آن‌ها هستند: مکانیزم‌های کنار آمدن بهتر، آثار استرس کمتر، سلامتی جسمانی و روانی بیشتر، استقامت و پایداری، آرمان‌ها و عزت‌نفس عالی‌تر، اضطراب کمتر، نمره‌های بالاتر، و مهارت‌های اجتماعی و محبوبیت بیشتر.

کنترل، به هر نامی که باشد، کارآیی شخصی، منبع کنترل درونی، یا خوشبینی، به نظر می‌رسد که عوامل اجتماعی و محیطی آن را تعیین می‌کنند. کنترل در نوباوگی و کودکی آموخته می‌شود ولی بعداً می‌توان آن را تغییر داد. ما مواردی از رفتارهای خاص والدین را شاهد بودیم که می‌توانند احساس کنترل داشتن را در کودک پرورش دهند. مفهوم کنترل یک مورد از بعد آموخته شده‌ی شخصیت است، بعدی که رفتار والدین در آن بسیار مهم است.

عامل والدین

اگرچه فروید اولین نظریه‌پرداز بود که بر نقش عمده‌ی تأثیرات والدین در شکل‌گیری شخصیت تأکید کرد، تقریباً هر نظریه‌پرداز شخصیتی، دیدگاه‌های او را تکرار کرده‌اند. تمرکز آدلر را بر پیامدهای موجود برای کودکی که احساس می‌کند والدینش او را نمی‌خواهند یا طرد کرده‌اند به یاد بیاورید. این نوع طرد والدین به کمبود محبت و امنیت می‌انجامد که احساس بی‌ارزشی، خشم، و فقدان عزت نفس را برای شخصی باقی می‌گذارد.

هورنای (بر اساس تجربیات خودش) در این باره که کمبود صمیمیت و محبت والدین چقدر می‌تواند امنیت کودک را

تضعیف کند و به احساس درماندگی بیانجامد نوشت، فروم اظهار داشت که هر چه کودک از پیوندهای اولیه با والدینش مستقل تر باشد، ناامن تر خواهد شد.

آلپورت و کتل، که کارشان بر پایه‌ی اهمیت صفات قرار داشت نیز تأثیر عامل والدین را تشخیص دادند. آلپورت رابطه‌ی کودک با مادر را منبع اصلی محبت و امنیت دانست، شرایطی که برای رشد بعدی شخصیت حیاتی هستند. کتل نوباوگی را دوره‌ی بسیار سازنده دانست، به طوری که هم رفتار والدین و هم همشیرها احساس امنیت کودک را شکل می‌دهند. اریکسون اعتقاد داشت که رابطه‌ی کودک با مادر در اولین سال زندگی برای شکل‌گیری نگرش اعتماد نسبت به دنیا حیاتی است. مازلو درباره‌ی اهمیت ارضاء کردن نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی کودک توسط والدین در دو سال اول زندگی به عنوان شرط لازم برای پیدایش نیازهای بالاتر اظهار نظر کرد. راجرز درباره‌ی لزوم دادن توجه مثبت نامشروط به کودک توسط والدین صحبت کرد.

رفتار والدین حتی می‌تواند بر صفت عمدتاً ارثی چون هیجان‌خواهی تأثیر بگذارد. با قدری تفکر می‌توان پی برد که برای مثال، والدین خشن و تنبیهی چقدر می‌توانند صفات ارثی مانند برون‌گرایی، مردم‌آمیزی، خوشایندی، و گشودگی به تجربه را سرکوب کنند.

بررسی پژوهش انجام شده درباره‌ی رابطه‌ی بین تجربیات اوان کودکی و آسیب‌شناسی روانی بزرگسالی همواره نشان داده است که کودکی بزرگسالان مضطرب و افسرده، توسط پدر و مادری نابسنده مشخص می‌شود. معلوم شد که این والدین از والدین بزرگسالانی که مشکلات کمتری داشتند، بیشتر طرد کننده و بهره‌کش، و کمتر با محبت و پذیرا بوده‌اند.

عوامل رشد

فروید اعتقاد داشت که در 5 سالگی تمام جنبه‌های شخصیت به طور کامل ثابت و کامل شکل می‌گیرند و از آن پس تغییر آن‌ها دشوار است. می‌دانیم که سال‌های کودکی در شکل‌گیری شخصیت بسیار مهم هستند، اما این نیز واضح است که شخصیت بعد از کودکی همچنان به رشد خود، شاید در طول عمر ادامه می‌دهد.

نظریه‌پردازان دیگر شخصیت، همچون کتل، آلپورت، اریکسون، و موری نیز کودکی را برای شکل‌گیری شخصیت مهم می‌دانستند، ولی در عین حال قبول داشتن که شخصیت بعد از سال‌های کودکی می‌تواند رشد کند و تغییر یابد. بعضی از نظریه‌پردازان می‌گویند رشد شخصیت تا نوجوانی ادامه می‌یابد. یونگ، مازلو، اریکسون، و کتل بر میانسالی به عنوان زمان تغییر عمده‌ی شخصیت تمرکز داشتند.

موضوع اساسی در این جا این است که شخصیت تا چه مدت به تغییر و رشد ادامه می‌دهد. آیا شخصیت شما در 20 یا 30 سالگی آنچه را که در 40 یا 60 سالگی خواهید بود نشان می‌دهد؟ همانند اغلب سؤال‌های مربوط به شخصیت، این

نیز سؤال بسیار پیچیده‌ای است. شاید حتی این سؤال درستی برای پرسیدن نباشد.

دانستن این نکته نباید شما را به تعجب وادارد که شواهد تجربی از دیدگاه‌های گوناگون حمایت می‌کنند. (به عنوان مثال، به هیترتون و واین‌برگر، 1994؛ میشل و شودا، 1995، واین‌برگر، 1994 مراجعه کنید). آیا شخصیت تغییر می‌کند؟ بلی. آیا شخصیت ثابت می‌ماند؟ بلی. شاید این سؤال‌ها به گونه‌ای که بیان شدند برای نشان دادن ماهیت شخصیت بسیار ساده باشند. اگر می‌پرسیدیم که آیا برخی از ویژگی‌های شخصیت در طول زندگی ثابت می‌مانند، در حالی که ویژگی‌های دیگر تغییر می‌کنند، آن وقت می‌توانستیم با یک بلی تمام عیار پاسخ دهیم.

به نظر می‌رسد که گرایش‌های بادوام بنیادی شخصیت ما (مثل صفاتی که در الگوی پنج عاملی مک‌کری و کوستا توصیف شدند) حداقل برای مدت چند سال بدون تغییر می‌مانند. طبق اغلب شواهدی که تا به امروز موجود می‌باشد، به نظر می‌رسد که این صفات و قابلیت‌های بنیادی از 30 سالگی به بعد ثابت می‌مانند. آنچه می‌تواند آن‌ها را تغییر دهد، شیوه‌ای است که ما برای نشان دادن این ویژگی‌ها انتخاب می‌کنیم. موضعی است که توسط یک نظریه‌پرداز معاصر شخصیت که سه سطح شخصیت را معرفی کرده اتخاذ شده است: صفات خلقی، مسایل شخصی، و شرح زندگی (مک‌آدامز، 1994).

اولین سطح، صفات خلقی، به صفات ارثی از نوعی که توسط مک‌کری و کوستا مورد بحث قرار گرفت اشاره دارد، یعنی، ویژگی‌های شخصیت که معلوم شده است از حدود 30 سالگی به بعد نسبتاً ثابت و بدون تغییر می‌مانند.

سطح دوم شخصیت، مسایل شخصی به این موارد اشاره دارد: احساس‌های هشیار ما، برنامه‌ها، هدف‌ها، آنچه می‌خواهیم، اینکه چگونه سعی می‌کنیم به آن برسیم یا آن را به دست آوریم، اینکه به چه چیزی علاقه‌مند هستیم، و اینکه درباره‌ی افراد موجود در زندگی‌مان چه احساسی داریم. این احساس‌ها، برنامه‌ها، و هدف‌ها در طول عمر و در نتیجه‌ی نیروهای اجتماعی و محیطی که با آن‌ها مواجه می‌شویم، شاید به مقدار زیاد و به دفعات تغییر خواهند کرد. برخی از رویدادهای زندگی را که به آن‌ها اشاره کردیم، مثل پدر و مادری، تفریح شغلی، یا طلاق در نظر بگیرید. تمام این موقعیت‌ها می‌توانند به معنی تغییراتی در برنامه‌ها، قصدها، و احساس‌ها باشند. با این حال، صفات خلقی زیربنای، مثلاً، سطح بنیادی روان‌رنجورخویی یا برون‌گرایی یا وظیفه‌شناسی که توسط آن‌ها با این موقعیت‌های زندگی مواجه می‌شویم، نسبتاً بی‌تغییر می‌ماند.

سومین سطح شخصیت، شرح زندگی، به شکل‌دهی خود، دستیابی به احساس هویت، و یافتن وحدت، انسجام، و هدف در زندگی اشاره دارد. ما همواره درباره‌ی اینکه چه کسی هستیم و چه جایی در دنیا داریم یک داستان زندگی می‌سازیم.

عامل هشیاری

آدلر تأکید داشت که ما موجودات هشیار و عاقلی هستیم که می‌توانیم آینده‌مان را برنامه‌ریزی و هدایت کنیم. او معتقد بود که ما امیدها، برنامه‌ها، و آرزوهای خود را تعیین می‌کنیم. ما همچنین ارضاء را به تأخیر می‌اندازیم، و طبق اصلاحاتی که روان‌شناسان یادگیری اجتماعی بعداً آن را به کار بردند، ما هشیارانه رویدادهای آینده را پیش‌بینی می‌کنیم.

آلپورت معتقد بود که افراد بهنجار (آنهایی که روان‌رنجور محسوب نمی‌شوند) به صورت عاقلانه و هشیار عمل می‌کنند. آن‌ها آگاه هستند و بسیاری از نیروهای برانگیزنده‌ی خود را در کنترل دارند. راجرز نیز اعتقاد داشت که مردم عمدتاً موجوداتی عاقل هستند که توسط ادراک هشیار از خودشان و دنیای تجربی‌شان کنترل می‌شوند. نظریه‌ی مازلو شامل شناسایی هشیاری است؛ او نیازهای شناختی دانستن و شناختن را مطرح کرد.

کلی بیشترین تأکید را بر عوامل شناختی داشت. او به طور قانع‌کننده‌ای اعلام نمود که ما درباره‌ی محیط‌مان و درباره‌ی افراد دیگر سازه‌هایی را تشکیل می‌دهیم و بر پایه‌ی این سازه‌ها، درباره‌ی افراد و رویدادها پیش‌بینی می‌کنیم. ما در مورد محیط‌مان فرضیه‌هایی را تدوین می‌کنیم و آن‌ها را در برابر واقعیت تجربه‌مان آزمایش می‌نماییم. بر اساس شواهد روزمره، مشکل بتوان انکار کرد که مردم نحوه‌ی رفتار کردن دیگران در موقعیت‌های خاص را تعبیر و پیش‌بینی می‌کنند و سپس رفتارشان را مطابق با آن تغییر می‌دهند.

به نظر بندورا، مردم توانایی یادگیری از طریق نمونه یا سرمشق و تقویت جانشینی را دارند. برای انجام این کار، باید بتوانیم پیامدهای رفتاری را که در دیگران مشاهده می‌کنیم پیش‌بینی و درک نماییم. از دید بندورا، ما پیامدهای رفتار کردن به شیوه‌ای که الگو رفتار می‌کند را مجسم می‌کنیم علیرغم اینکه ممکن است هرگز آن پیامدها را شخصاً تجربه نکرده باشیم.

راتر معتقد است که ما خود را موجوداتی هشیار می‌دانیم که قادریم بر تجربیاتمان تأثیر بگذاریم. ما می‌توانیم درباره‌ی تقویتی که احتمالاً رفتار خاصی در پی خواهد داشت پیش‌بینی‌های هشیار کنیم، و این احتمال را که رفتار کردن به شیوه‌ای خاص به تقویت خاصی خواهد انجامید ارزیابی نماییم.

بنابراین، بین این نظریه‌پردازان درباره‌ی اینکه هشیاری وجود دارد و می‌تواند بر شخصیت تأثیر بگذارد اتفاق نظر فراوانی وجود دارد. با این حال، در مورد نقش یا حتی وجود عامل دیگری که ممکن است شخصیت را تحت تأثیر قرار دهد، توافق کمتری وجود دارد.

عامل ناهشیار

زیگموند فروید دنیای ناهشیار را به ما معرفی کرد که دید وی مخزن تاریک و هولناک تیره‌ترین ترس‌ها و تعارض‌ها است، نیروهایی که بر افکار و رفتار هشیار ما تأثیر می‌گذارند.

جنبش شناختی در روان‌شناسی نه تنها علاقه به فرایندهای هشیار، بلکه همچنین علاقه‌ی تازه به ناهشیار را به همراه خود داشته است. پژوهش جدید تأیید می‌کند که ناهشیار نیروی قدرتمندی است و شاید حتی از آنچه فروید تصور می‌کرد نفوذفراگیرتری داشته باشد. با این حال، این تصور جدید از ناهشیار همانند دیدگاه فروید نیست. پژوهشگران جدید بر فرایندهای شناختی ناهشیار تمرکز می‌کنند که بیشتر آن را به صورت عقلانی توصیف می‌کنند تا هیجانی.

برای اینکه این ناهشیار عقلانی جدید را از ناهشیار فروید، یعنی مخزن به اصطلاح تاریک امیال و آرزوهای سرکوب شده‌ی او متمایز کنند، اغلب آن را غیرهشیار¹ می‌نامند. روش بررسی غیرهشیار مستلزم برانگیختگی زیر آستانه‌ای است. نتیجه‌ی آشکاری که از این گونه پژوهش‌ها می‌توان به دست آورد این است که افراد می‌توانند توسط محرک‌هایی که نه می‌توانند آن‌ها را ببینند و نه بشنوند تحت تأثیر قرار گیرند.

با اینکه موضوع ناهشیار بخش فعالی در روان‌شناسی امروز است، اغلب نظریه‌پردازان شخصیت که از فروید پیروی کردند (به استثنای یونگ) عموماً نقش ناهشیار را انکار نمودند.

¹ - nonconscious

مجموعه تست

1- مطابق دیدگاه کارل یونگ لیبیدو می تواند در گذشته فرد به کاوش بپردازد و فرد را در دستیابی به خود

کمک کند این فرایند را اصطلاحاً اصل می نامند .

- (1) تفرد (2) تعالی (3) بازگشت (4) آنروپی

2- اسکینر اعتقاد دارد که کلید شناخت شخصیت انسان :

(1) کشف قوانین یادگیری است .

(2) بررسی انگیزه های درونی او می باشد.

(3) کشف نیازهای اساسی او می باشد.

(4) پی بردن به عوامل فرهنگی و اجتماعی است .

3- بنا به اعتقاد فروید اضطراب مولد است .

(1) افسردگی (2) بازگشت

(3) تثبیت (4) سرکوبی

4- مطابق نظر کدام روان شناس اگر انسان تجارب ناخوشایند خود را انکار کند ممکن است به راههای

ناسازگاری برای رفع اضطراب متوسل شود ؟

- (1) فروم (2) سالیوان (3) اریکسون (4) هورنای

5- ساختار عمده نظریه شخصیت کارل راجرز کدام است ؟

(1) اضطراب (2) خویشتن

(3) انکار و تحریف (4) ناهمسانی خویشتن با تجربه

6- مطابق دیدگاه یونگ در شخص سالم بین کدام دو قسمت شخصیت ناهماهنگی زیادی نیست ؟

(1) خود - سایه (2) شخصیت محرمانه - سایه

(3) شخصیت محرمانه من (4) ناخود آگاه جمعی - ناخود آگاه شخصی

7- از دیدگاه رفتارگرایی :

- (1) رفتار سالم توأم با اضطراب است
- (2) غالباً خشنودی و رضایت توأم با فرار از درد است .
- (3) اجتناب از درد اولیه راحت تر از درد ثانوی است .
- (4) تمام رفتارها اعم از سالم و نوروٹیک قابل تغییر است .

8- آدلر ویژگی بارز فرزند دوم خانواده را چه می داند ؟

- (1) جاه طلبی
- (2) مهربانی
- (3) باهوشی
- (4) پرخاشگری

9- کدام گروه از نظریه پردازان نیاز به امنیت را در کودکان بسیار با اهمیت تلقی کرده اند ؟

- (1) فرام و یونگ
- (2) کلی و راجرز
- (3) هورنای و مازلو
- (4) آلپورت و بندورا

10- به اعتقاد جورج کلی اختلاف بین خود ایده آل و اعمال یک فرد منجر به می شود .

- (1) گناه
- (2) عقده
- (3) استرس
- (4) اضطراب

11- به نظر یونگ جناح تاریک و جنبه های حیوانی در کدام یک از مفاهیم کهن قرار دارد ؟

- (1) انیموس
- (2) پرسنا
- (3) خویشتن
- (4) سایه

12- مفهوم خود نظم دهی (SELF REGULATION) نشان دهنده تأکید آلبرت بندورا بر عوامل

..... است .

- (1) شناختی
- (2) اجتماعی
- (3) نابهنجاری
- (4) زیست شناختی

13- نظریه آلبرت بندورا مبتنی بر است .

- (1) صفات - فرد - شناخت
- (2) فرد - موقعیت - رفتار
- (3) فرد - صفات - موقعیت
- (4) صفات - موقعیت - شناخت

14 – به اعتقاد کدام نظریه پرداز شخصیت افراد نتیجه تعامل بین فرد و جامعه است ؟

- (1) آدلر (2) اریک فروم (3) سالوان (4) هورنای

15 – مکانیسم های دفاعی تحریف واقعیت بوده و در عمل می کنند :

- (1) سطح هوشیار (2) سطح ناهشیار
(3) سطح نیمه هشیار (4) همه سطوح هشیاری

16 – به اعتقاد آدلر اولین خاطره فرد در زندگی به شناسایی کمک می کند .

- (1) احساس حقارت (2) عقده حقارت
(3) علاقه اجتماعی (4) سبک زندگی

17 – به اعتقاد فروید رؤیا ریشه در دارد .

- (1) تکانه های جنسی و پرخاشجویانه (2) ترسهای مرضی و ناخودآگاه
(3) انرژی متراکم تخلیه نشده (4) تخیلات و تمایلات خود آگاهانه

18 – در دیدگاه لوین رفتار تابعی است از :

- (1) انگیزه و ارگانیسم (2) انگیزه و پاداش
(3) شخص و محیط روانی (4) فضای زندگی و محیط روانی

19 – مطابق نظریه یونگ کدام اصل مربوط به ایجاد تعادل در سطوح مختلف انرژی می شود ؟

- (1) آنروپی (2) تعادل
(3) تعالی (4) بازگشت

20 – از نظر راجرز مجموع تجربی که فرد بصورت آگاهانه رمزی یا غیر رمزی کسب می کند اصطلاحاً نامیده می شود .

- (1) ارگانیسم (2) ارگانیسم مجرب
(3) میدان فیزیکی (4) میدان پدیداری

21- از دیدگاه هنری موری کدام نیاز را می توان آشکار تلقی کرد ؟

(1) پشتیبانی (2) پرخاشگری

(3) درک حقایق (4) لذت جنسی

22- به اعتقاد سالیوان عشق متقابل در کدام دوره رشدی شکل می گیرد ؟

(1) پایان کودکی (2) ما قبل نوجوانی

(3) پایان نوجوانی (4) جوانی

23- به اعتقاد کارن هورنای احساس تنهایی و درماندگی در دنیایی متخاصم که روزافزون و فراگیر باشد کدام

اختلال را ایجاد می کند ؟

(1) نیازهای نوروپیک (2) اضطراب اخلاقی

(3) اضطراب نوروپیک (4) اضطراب بنیادی

24- بنا به اعتقاد هانز آیزنگ افرادی که از یک سو به روان نژندی و از سوی دیگر به درون گرایی نزدیک

باشند آمادگی ابتلا به کدام اختلال را بیش دارند ؟

(1) هراس (2) مردم ستیزی

(3) هیستری (4) پارانوئیا

25- کدام جنبه شخصیت تحت تأثیر یادگیری است ؟

(1) هیجان (2) انگیزش

(3) مزاج (4) خوی

26- کدام یک از موارد زیر ، از جمله باور های کارن هورنای می باشد ؟

(1) نیاز به ایمنی نقش اساسی در شخصیت انسان دارد .

(2) انسان به طور کامل زیر نفوذ عوامل زیستی قرار دارد .

(3) تفاوت های فرهنگی تاثیری در الگوهای روان رنجوری ندارد .

(4) نیاز های روان رنجوری راه حل منطقی مشکلات شخصی است .

27- به اعتقاد جورج کلی علت تفاوت در نگرش مردم نسبت به مسائل را باید در کدام عامل زیر جست و

جو کرد ؟

- 1 (عوامل خانوادگی و محیطی که او را احاطه کرده اند .
- 2 (تفاوت های زیست شناختی موجود میان افراد .
- 3 (سازه های شخصی که هر فردی برای خود دارد .
- 4 (واکنش های موقتی به وجود آمده در هر یک از افراد .

28- از مشخصات نظریه یونگ :

- 1 (تاکید بر تاثیر تجربه های میانسالی در شخصیت است .
- 2 (تاکید بر نقش کهن الگوها در شکل گیری شخصیت است .
- 3 (تاکید بر این نکته است که شخصیت علاوه بر گذشته توسط آینده شکل می گیرد .
- 4 (همه موارد

29- کدام مورد زیر در نظریه آلپورت بیش از همه مورد تاکید قرار گرفته است ؟

- 1 (نقش تربیت در شکل گیری شخصیت
- 2 (اهمیت تعادل در سلامت شخصیت
- 3 (نقش گذشته در شکل گیری شخصیت
- 4 (اهمیت صفات در شناخت شخصیت

30- سنخ شخصیتی که به عنوان هیجانی، بی قرار، کم تحمل و مستعد سکتة های قلبی بودن شناخته می

شود، کدام یک از سنخ های زیر است ؟

- 1 (سنخ شخصیتی F
- 2 (سنخ شخصیتی A
- 3 (شخصیت مهر طلب
- 4 (شخصیت اقتدار طلب

31- کدام یک از گزینه های زیر با تعریف آدلر از برتری جویی مطابقت بیشتری دارد ؟

- 1 (وحدت بخشیدن به شخصیت
- 2 (کسب امتیازات اجتماعی
- 3 (توانایی ارضاء تمامی نیاز ها
- 4 (تسلط بر دیگران یا ریاست طلبی

32- دانشجویی که در درس زبان خارجی همیشه نمره مردودی می گیرد ، شکست خود را به " نداشتن

استعداد زبان " نسبت می دهد . اسناد این دانشجو به کدام دسته از عوامل زیر است ؟

- 1 (درونی ، پایدار ، قابل کنترل
- 2 (بیرونی ، پایدار، قابل کنترل
- 3 (درونی ، پایدار ، غیر قابل کنترل
- 4 (بیرونی ، نا پایدار ، غیر قابل کنترل

33- معمولا جهت گیری نظریه های شخصیت به بستگی دارد ؟

- 1 (دیدگاه نظریه پرداز شخصیت درباره ماهیت انسان
- 2 (روح زمان حاکم در دوره ای که نظریه رواج یافته است ،
- 3 (قابلیت تبیین و نحوه ارزیابی نظریه های مطرح شده .
- 4 (نحوه تعامل هایی که فرد با افراد خانواده و اطرافیان خود داشته است .

34- به اعتقاد آلپورت، کدام یک از صفات زیر فراگیر و نافذ هستند و بر هر جنبه از زندگی فرد اثر می گذارد ؟

- 1 (صفات اصلی
- 2 (صفات عمومی
- 3 (صفات مرکزی
- 4 (صفات ثانوی

35- از دید اریکسون، کدام یک از مراحل رشد روانی - اجتماعی زیر ، فرصتی است برای بازدهی تجربیات

گذشته که فرد بر اساس آنها اقدام به سازندگی می کند ؟

- 1 (آشنایی در مقابل جدایی
- 2 (زایشگری در مقابل رکود
- 3 (سعی و تلاش در مقابل حقارت
- 4 (تمامیت من در مقابل نومیدی

36- کدام یک از نظریه پردازان زیر معتقد بود که نیاز به نزدیکی جسمانی با سایر انسان ها ذاتی است و تا

حد زیادی وابسته به نیاز به امنیت است ؟

- 1 (فروم
- 2 (یونگ
- 3 (هورنای
- 4 (سالیوان

37- کدام یک از نظریه پردازان زیر معتقد بود که شکل دنیا یی که هر فرد در آن متولد می شود قبلا در وی

به صورت مادرزادی به عنوان یک تصویر واقعی موجود است ؟

- | | |
|-------------|---------------|
| (1) مازلو | (2) فروم |
| (3) یونگ | (4) سالیوان |

38- کدام یک از مفاهیم زیر در تعارض با عقیده فروید می باشد ؟

- (1) حل عقده ادیپ باعث رشد فرامن می شود .
- (2) هدف غائی زندگی کاهش تنش است .
- (3) عقده الکترای هیچ گاه به طور کامل حل نمی شود .
- (4) غریزه تنها محرک رفتار است ، اما جهت آن را تعیین نمی کند .

39- در کدام یک از مکانیزم های دفاعی زیر، شخص سعی می کند عملی را جانشین محرک مزاحم کند که

دارای ارزش بیشتری بوده و از نظر جامعه قابل قبول تر باشد ؟

- | | |
|--------------|------------------|
| (1) والایش | (2) فرافکنی |
| (3) بازگشت | (4) جا به جایی |

40- در کدام یک از مراحل نفس یا (Properium) کودک می آموزد که خود را چگونه ببیند و یا مایل

است چگونه ببیند ، که این امر دستاورد تعامل بین کودک و والدین است ؟

- | | |
|-----------------|---------------------------------|
| (1) هویت خود | (2) تصویر خود |
| (3) تلاش ویژه | (4) خود به عنوان یک حریف عاقل |

41- به اعتقاد مازلو ، چند درصد افراد یک جامعه خود کفاء هستند ؟

- | | |
|----------|------------------|
| (1) یک | (2) پنج |
| (3) ده | (4) بیست و پنج |

42- در کدام اصل تبعی کلی معتقد است که مردم سازه های متنوعی را می سازند که ممکن است با همدیگر

ناسازگار باشند ؟

- | | |
|-------------|--------------|
| (1) تجربه | (2) تجزیه |
| (3) نوسان | (4) اشتراک |

43- از نظر بندوراچه عاملی موجب بازداری کارکردهای شناختی و رفتاری می شود ؟

- 1) فرآیند های توجه
- 2) تجربه های جانشینی
- 3) خودکار آمدی پایین
- 4) فرآیند های نگهداری

44- کدام یک از موارد زیر از نظر مازلو درست است ؟

- 1) فرانیازها ، نیازهای ناشی از کمبود ها و نارسائی ها هستند .
- 2) رفتارهایی که برای ارضاء نیازها به کار می رود غریزی است .
- 3) آزادی افراطی و نازپروردگی زیان آور است و منجر به اضطراب می شود .
- 4) فرانیاز ها ، به خودی خود هدف نیستند و وسیله ای برای نیل به هدف هستند .

45- کدام یک از موارد زیر به عنوان یک تفاوت مهم بین نظریه فروید و نظریه اریکسون تلقی می شود ؟

- 1) تاکید بیشتر فروید بر اهمیت نقش من
- 2) تاکید بیشتر فروید بر دیدگاه تحولی در شخصیت
- 3) تاکید بیشتر اریکسون بر اهمیت نا هشیاری در شخصیت
- 4) تاکید بیشتر اریکسون بر اهمیت نقش من

46- به نظر راجرز اگر تجربیات ما با خودپنداره ما ناهمخوان یا ناسازگار باشد ، چه پیامدی خواهد داشت ؟

- 1) نشانه سلامت شخصیت است .
- 2) به صورت اضطراب نشان داده می شود .
- 3) نشانه اختلال و بیماری شخصیت است .
- 4) در افراد سالم منجر به دفاع می شود .

47- کدام مورد زیر از جمله علل وجود اختلاف در نظریه های شخصیت نیست ؟

- 1) نوپا و جوان بودن علم روان شناسی
- 2) پیچیدگی موضوع شخصیت در انسان
- 3) سلیقه های شخصی نظریه پرداز در بیان مسائل
- 4) شرایط تاریخی و اجتماعی شکل گیری نظریه ها

48- طبق نظریه اریک فروم "گریز از آزادی" به چه دلیل صورت می گیرد؟

- 1) برای جبران احساس حقارتی که به فرد دست داده است .
- 2) برای از بین بردن هرج و مرجی که بر جامعه حاکم شده است .
- 3) برای به دست آوردن امنیتی که بر اثر مستقل شدن فرد از دست رفته است .
- 4) برای رسیدن به آزادی بهتری که با آزادی فعلی قابل حصول نیست .

49- از دید ریموند کتل ، سهم عوامل ژنتیکی و محیطی در تشکیل شخصیت چقدر است ؟

- 1) ژنتیکی $\frac{1}{3}$ و محیطی $\frac{2}{3}$
- 2) ژنتیکی $\frac{1}{4}$ و محیطی $\frac{3}{4}$
- 3) ژنتیکی 80 درصد و محیطی 20 درصد
- 4) ژنتیکی 50 درصد و محیطی هم 50 درصد

50- به اعتقاد سلیگمن کدام یک از موارد زیر عمده ترین نشانه افسردگی به شمار می رود؟

- 1) از دست دادن انگیزه تلاش
- 2) کاهش کارایی دستگاه ایمنی
- 3) ناکام شدن در یک فعالیت بیرونی
- 4) احساس ناتوانی در کنترل کردن رویدادهای زندگی

51- از نظر راجرز، مکانیسم های دفاعی مورد استفاده فرد، هنگام نا همخوانی خویشتن و تجربه، کدامند؟

- 1) تحریف و انکار
- 2) والایش و سرکوبی
- 3) خنثی سازی و فرافکنی
- 4) دلیل تراشی و واکنش سازی

52- پیش فرض اصلی " جورج کلی " در نظریه پردازی او در شخصیت چیست؟

- 1) خود شکوفایی هدف اصلی رشد شخصیت است.
- 2) انسان در عملکرد شناختی خود به دانشمندان شبیه است.
- 3) عملکرد شناختی فرد منوط به دوباره سازماندهی استنباط ها است.
- 4) تجربیات خصوصی زندگی فرد در تفسیر شخصیت با اهمیت است.

53- در نظریه راجرز "ناسازگاری" به چه دلیل به وجود می آید؟

- (1) تجارب نا مساعد کودکی
- (2) تقویت کننده های نامناسب محیطی
- (3) تضاد بین خود واقعی و خود ایده آل
- (4) ترس از بعضی از خود های ایده آل

54- از نظر "کارل راجرز"، شرط عمده رشد شخصیت سالم و پیشبرد درمان چیست؟

- (1) رشد شناختی
- (2) خود شکوفایی
- (3) رشد استقلال
- (4) توجه مثبت غیر مشروط

55- طرفداران کدام نظریه شخصیت معتقدند که انسان دارای آمادگیهای گسترده ای برای پاسخ دهی به

شیوه ای خاص به محرکهای محیطی است؟

- (1) صفات
- (2) رفتارگرا
- (3) انسانگرا
- (4) پردازش اطلاعات

56- اگر فردی از "خودپنداره" ضعیف در رنج باشد، در جریان سرمشق گیری در کدام مرحله، با اختلال یا

محدودیت مواجه می شود؟

- (1) مرور
- (2) توجه
- (3) باز تولید
- (4) انگیزش

57- محور اساسی اختلاف " فروید " و " کارن هورنای " در چیست؟

- (1) غریزه مرگ
- (2) ناهشیار جمعی
- (3) ابعاد فرهنگی - اجتماعی
- (4) مکانیسم های دفاعی

58- ویژگی های "درماندگی آموخته شده" با کدام اختلال هماهنگ است؟

- (1) فوبیا
- (2) افسردگی
- (3) هیستری
- (4) اسکیزوفرنی

59- کدام نظریه پرداز به طور اختصاصی روی نیاز به پیشرفت تحقیق و نظریه پردازی کرده است؟

- (1) موری
(2) هورنای
(3) مک کلند
(4) زاگرمین

60- در نظریه یونک مفهوم دوگانگی جنس یا دو جنسی بودن چیست؟

- (1) نشانه کمال شخصیت است.
(2) نشانه سلامت شخصیت است.
(3) یک خصوصیت بهنجار زیست شناختی است.
(4) یک کهن الگو است که باید با آن مقابله شود.

61. مفهوم "منبع کنترل" نخستین بار در کدام نظریه مطرح شد؟

- (1) راتر
(2) بندورا
(3) سلیگمن
(4) مک کلند

62. هورنای براین باور بود که مردان دارای هستند، زیرا که نمی توانند مادر شوند.

- (1) غبطه آلت
(2) عقده ادیپ
(3) رشک رحم
(4) اضطراب اختگی

63. از دید سالیوان، کودک در کدام مرحله کاربرد زبان، صداها، علائم و کلماتی که مشترکاً بوسیله مردم

بکار می روند را می آموزد؟

- (1) Parataxic (2) Grantaxic (3) Prototaxic (4) Syntaxic

64. اضطراب زنگ خطری برای محسوب می شود.

- (1) من (2) نهاد (3) فرامن (4) ناخودآگاهی

65. کدام نظریه پرداز شخصیت را محصول تجربه می داند و اعتقادی به اعمال خودانگیخته ندارد؟

- (1) کلی (2) راتر (3) کتل (4) اسکینر

66. از نظر سالیوان در کدام دوره رشدی شخصیت ، کودک به شیوه ای مقدماتی کسب تجربه می کند، بین

خود و دنیای اطراف خود تفاوت قائل می شود و نحوه سازگاری با تنش ها را می آموزد؟

- | | |
|------------|------------------|
| (1) کمون | (2) کودکی |
| (3) طفولیت | (4) پایانی کودکی |

67. کدام ابزار، برای سنجش شخصیت کاربرد بیشتری دارد؟

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| (1) مشاهده | (2) پرسشنامه |
| (3) آزمون های فرافکن | (4) داده های فیزیولوژیکی |

68. بر طبق گفته راجرز، بازخورد و پذیرشی که فرد از دیگران دریافت می کند، چه ویژگی را در او ایجاد می کند؟

- | | |
|---------------|---------------|
| (1) همدلی | (2) مفهوم خود |
| (3) توجه مثبت | (4) عزت نفس |

69. به اعتقاد یونگ کارکرد کدام اصل ، باعث تفکر خلاق در فرد می شود؟

- | | |
|-------------|------------|
| (1) تعالی | (2) تفرد |
| (3) همزمانی | (4) بازگشت |

70. از دید سالیوان هر نوع رفتاری اعم از جسمانی و شناختی که مانند یک عادت پایدار بماند، چه نامیده می شود؟

- | | |
|---------------|-------------------|
| (1) تنش | (2) پویایی ها |
| (3) خوشی مفرط | (4) الگوهای تجربه |

71. یونگ پایین ترین بعد حیوانی طبیعت انسان را چه می دانست؟

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|----------|
| (1) تفرد | (2) آنیما | (3) پرسون | (4) سایه |
|----------|-----------|-----------|----------|

72. کدام پرسشنامه شخصیتی را ریموند کتل ساخته است؟

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| (1) رورشاخ | (2) SCL90 |
| (3) شانزده عامل شخصیت | (4) سیاهه روان شناختی کالیفرنیا |

73. هواداران پدیدارشناسی، مفهوم محوری کارشان را چه قرار داده اند؟

- (1) خود
- (2) نهاد
- (3) طرحواره
- (4) یادگیری

74. آدلر و فروید بر سر کدام مورد اشتراک نظر دارند؟

- (1) علاقه اجتماعی
- (2) احساس حقارت
- (3) ناخودآگاهی جمعی
- (4) حقارت اورگانیک

75. از نظر بندورا، کدام تعریف مفهوم "خود" را منعکس می سازد؟

- (1) در واقع چنین مفهومی وجود ندارد.
- (2) مجموعه ای از فرآیندها و ساختارهای شناختی.
- (3) واسطه ی روانی شخصیت که رفتار را تعیین می کند.
- (4) واسطه اجتماعی شخصیت که رفتار را تعیین می کند.

76. وقتی به گفته فروید فردی که در عشق شکست خورده است یک داستان عشقی زیبا می نویسد، این

عمل او نشانه ای است از مکانیسم دفاعی:

- (1) تبدیل یا هیستری
- (2) برون فکنی یا فرافکنی
- (3) والایش یا تصعید
- (4) سرکوب یا واپس زنی

77. به اعتقاد اریک فروم بهترین شکل گریز از آزادی عبارت است از :

- (1) پیوستن به دیگران و ایجاد جامعه ای سالم و انسان گرا
- (2) اقتدارطلبی و به دست آوردن قدرت کنترل دیگران
- (3) همنوایی بلا اراده و بدون قید و شرط با مردمان دیگر
- (4) انکار و صرفنظر کردن کامل از فردیت خود و حل شدن در دیگران

78. کارن هورنای، کدامین مفهوم زیر را این طور تعریف کرده است، «احساس تنهایی و درماندگی در دنیایی

متخاصم که روز افزون و فراگیر می باشد»؟

- (1) افسردگی
- (2) تصویر خود
- (3) روان پریشی
- (4) اضطراب بنیادی

79. شکست در اضاء نیاز به وابستگی، از نظر اریک فروم، منجر به چه اختلالی می شود؟

- (1) نا امنی
- (2) فاشیسم
- (3) خودشیفتگی
- (4) دیگرآزاری

80. مفهوم سازه های شخصی جورج کلی را می توان معادل کدامین مورد زیر دانست؟

- (1) احساس حقارت آدلر
- (2) طرحواره شناختی بک
- (3) کهن الگوهای یونگ
- (4) خود مختاری کنشی آلپورت

81. از نظر بندورا، پر نفوذترین منبع قضاوت شخص درباره میزان خودکفایی اش کدامست؟

- (1) تجربیات جانشینی
- (2) قانع سازی کلامی
- (3) موفقیت در عملکرد
- (4) برانگیختگی فیزیولوژیکی

82. از نظر اریکسون، اگر مادر نوزاد خود را طرد کند و نسبت به او بی توجه باشد و یا ثبات رفتاری نداشته

باشد، باعث ایجاد کدام ویژگی در نوزاد می شود؟

- (1) وابستگی
- (2) بی اعتمادی
- (3) ناامیدی
- (4) بحران هویت

83. فروید اصطلاح « آسیب تولد » را برای کدامین مورد زیر بکار برده است؟

- (1) اولین الگوی خود
- (2) اولین ضربه رفتاری
- (3) اولین الگوی افسردگی
- (4) اولین الگوی اضطرابی

84. از دید یونگ، خاطرات و امیال سرکوب شده در کدامین واحد شخصیت قرار دارند؟

- (1) پرسونا
- (2) کهن الگو
- (3) ناخودآگاه جمعی
- (4) ناخودآگاه شخصی

85. تفاوت نظریه « کلی » با دیگر نظریه های شخصیت این است که او:

- (1) به وجود مولفه های غیر شناختی در شخصیت قایل نیست.
- (2) کل شخصیت را در چار چوب فرایندهای شناختی توضیح می دهد.
- (3) بر اهمیت عوامل شناختی در شکل گیری شخصیت تاکید می کند.
- (4) یک مولفه یا جنبه شناختی را در شخصیت در نظر می گیرد.

86. وجود آنیما در مردان و آنیموس در زنان به اعتقاد یونگ از کجا پیدا شده است؟

- (1) قرن ها زندگی کردن زن و مرد با هم سبب آن شده است.
- (2) ترشح هورمون های مردانه در زنان و هورمون های زنانه در مردان.
- (3) شیوه های تربیتی والدین که پسران را زنانه و دختران را مردانه بار می آورد.
- (4) اهمیتی که بعضی جامعه ها به تربیت مردانه و بعضی دیگر به تربیت زنانه می دهند.

87. اسطوره «روئین تن بودن» انسان طبق نظر یونگ عبارت است از :

- (1) کهن الگوی آرزوی جاودانگی انسان
- (2) نوعی ناهشیار جمعی و تاریخی در نوع بشر
- (3) جنبه ای است از بعد حیوانی انسان امروزی
- (4) معرفی است از کوشش های بشر برای رسیدن به تعامل

88. شعر « که رستم یلی بود در سیستان / منش کرده ام رستم داستان » طبق نظر فروید نشان دهنده کدام

مکانیسم دفاعی زیر است؟

- (1) انکار
- (2) جا به جایی
- (3) درون فکنی
- (4) دلیل تراشی

89. اگر نظریه پردازی اعتقاد داشته باشد که « رسش فرد از برنامه زیستی مشخصی پیروی می کند »،

نظریه او در زمره کدام یک از نظریه های زیر است؟

- (1) صفات
- (2) مرحله ای
- (3) محیط گرایانه
- (4) انسان گرایانه

90. کدام یک از دیدگاه ها در شخصیت از کار بالینی شروع کرده و به نظریه پردازی رسیده است؟

- (1) انسانگرایی
- (2) روان کاوی
- (3) رفتارگرایی
- (4) شناختی - اجتماعی

91. مهم ترین نیروی انگیزشی در نظریه «مازلو» چیست؟

- (1) خود- پنداره
- (2) هویت فردی
- (3) خود- شکوفایی
- (4) سلسله مراتب نیازها

92. براساس نظریه جورج کلی «خصوصیت» و «خودکشی» تلاشی است در جهت اعتبار بخشی به:

- (1) خود پنداره
- (2) نظام استنباطی
- (3) تکانه های ناهشیار
- (4) نظام «من» یا «خود»

93. «آدلر»، «یونگ» و «فروید» در کدام یک از موارد زیر با یکدیگر اشتراک نظر دارند؟

- (1) نا هشیار
- (2) تثبیت
- (3) ناهشیار جمعی
- (4) گزینه جنسی

94. کدامیک از عبارتهای زیر نشان دهنده مفهوم «اضطراب» در نظریه «روان کاوی» است؟

- (1) تعارض بین نظام خود و تجربه
- (2) علامتی از تهدید نظام شخصیتی فرد به ویژه نظام خود
- (3) تجربه ای که در آن احساسات تهدید شده فرد اجازه مرود به آگاهی نمی یابند.
- (4) تجربه ای دردناک که به عنوان علامتی از یک خطر قریب الوقوع عمل می کند.

95. نظری های سنخ شناسی (تیپ شناسی) از این لحاظ مورد انتقاد قرار گرفته اندکه:

- (1) در صورت ایجاد تغییر در وضع بدنی شخصیت نیز باید عوض شود.
- (2) مسائل فیزیولوژیکی به گونه ای نیستند که بتوان آنها را سنخ بندی کرد.
- (3) این نظریه ها نقش عوامل اجتماعی را در شکل دادن به شخصیت نادیده می گیرند.
- (4) سنخ های مشخص شده اغلب عکس ویژگی هایی را که گفته شده است نشان داده اند.

96. اگر هر فرد شخصیتی منحصر به فرد ویگانه دارد، دراین صورت وجود نظریه های شخصیت چه توجیهی دارد؟

- (1) افراد آدمی با وجود منحصر به فرد بودن شباهت هایی نیز با هم دارند.
- (2) اصولا نظریه های شخصیت منکر وجود تفاوت ها در افراد آدمی هستند.
- (3) نظریه ها وضع می شوند بدون اینکه توجهی به شباهت های انسان ها داشته باشند.
- (4) نظریه های شخصیت مدعی اند که برای هر سوالی در مورد افراد آدمی جوابی دارند.

97. طبق توضیح نظریه روان کاوی «نهاد» آن بخش از شخصیت ما است که:

- (1) سعی دارد در مقابل هر نوع ارضای تمایلات مقاومت کند.
- (2) تلاش می کند ما را وادار کند تا طبق اصل واقعیت عمل کنیم.
- (3) می کوشد موازنه ای بین خواسته های ما و واقعیت برقرار کند.
- (4) ما را به ارضای بدون قید و شرط تمایلات ترغیب می کند.

98. طبق نظر ادلر تلاش و کوشش ما در زندگی برای تحقق هدف زیر انجام می گیرد:

- (1) پاسخگویی به نیازهای فیزیولوژیکی که برای ما حیاتی هستند.
- (2) جبران عقده حقارتی که در وجود همه ما نهفته است.
- (3) همراه شدن با افراد جامعه برای رسیدن به اهداف جمعی
- (4) گذراندن زندگی به شیوه ای که برای ما منحصر به فرد باشد.

99. به نظر اریک فروم ، انسان قرن حاضر به چه دلیل از آزادی می گریزد؟

- (1) به خاطر ویژگی های قرن اخیر که هرنوع آزادی را شدیداً سرکوب می کند.
- (2) به دلیل اینکه آزادی به دست آمده بشر را بیشتر از قبل محدود و مقید کرده است.
- (3) برای به دست آوردن امنیتی که بر اثر آزادی آن را از دست داده است.
- (4) به منظور تحقق اهدافی که در یک زندگی جمعی مورد نظر قرار گرفته اند.

100. یکی از انتقادهایی که به «سلسله مراتب نیازهای مازلو» وارد کرده اند این است که:

- (1) نیاز به امنیت در تحقیقات انجام شده نتوانسته است به اثبات رسد.
- (2) نمونه های مورد مطالعه مازلو به هیچ عنوان یک نمونه نماینده نبوده است.
- (3) بیشتر اوقات ثابت شده است که نیاز به شناخت از همه نیاز ها قوی تر است.
- (4) نیاز به خود شکوفایی الزاماً وابسته به برآورده شدن نیازهای سطوح پایین تر نیست.

101- به نظر آدلر ، انسان در درجه نخست چه نوع موجودی است ؟

- (1) جنسی
- (2) اجتماعی
- (3) سلطه جو
- (4) پرخاشگر

102- آدمی برای دست یافتن به هویت خود از چه مکانیزمی استفاده می کند ؟

- | | |
|----------------|-------------------|
| (1) خود سنجی | (2) گروه جویی |
| (3) مردم آمیزی | (4) خود میان بینی |

103- بحران هویت در نوجوانی ، به نظر اریکسون به طور عمده ناشی از کدام وضعیت است ؟

- (1) فشار تجربه های ناهشیار دوران کودکی
- (2) تاثیر عوامل ژنتیک در شکل دهی شخصیت
- (3) سر در گمی نوجوان در مورد نقش خود در زندگی
- (4) فشارهای گوناگون از سوی خانواده و جامعه

104- بر اساس کدام نظام روان شناختی ، شکل گیری و تحول شخصیت تحت تاثیر ترتیب تولد فرد در

خانواده است ؟

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| (1) روان شناسی تحلیلی | (2) روان تحلیل گری |
| (3) روان شناسی مبتنی بر من | (4) روان شناسی فردی مقایسه ای |

105- به اعتقاد مازلو ، کدامین نیاز در کودکان و بزرگسالان روان گسسته کاملاً مشهود است ؟

- | | |
|-----------|-----------------|
| (1) عشق | (2) حرمت |
| (3) امنیت | (4) خود شکوفایی |

106- در شکل گیری شخصیت فرامن بر اساس چه مکانیزمی به وجود می آید ؟

- | | |
|------------------|---------------------|
| (1) فرافکنی | (2) همسان سازی |
| (3) والائی گرایی | (4) شکل گیری واکنشی |

107- فرافکنی اساس کدام یک از تست هایی که در پی می آیند قلمداد می شود ؟

- | | |
|------------|------------|
| (1) بینه | (2) وکسلر |
| (3) پرتئوس | (4) رورشاخ |

108- از نظر ریموند کتل ، شخصیت در کدام مرحله از تحول از ثبات بیشتری برخوردار است و اندک

تغییراتی در تمایلات و باز خورد های فرد مشاهده می شود ؟

(1) از 6 تا 14 سالگی

(2) از 23 تا 50 سالگی

(3) از 55 سالگی به بعد

(4) از 40 تا 60 سالگی

109- ریخت های تنه گسترده و تنه کشیده مربوط به کدام یک از ریخت شناسی ها هستند ؟

(1) کرچمر

(2) یونگ

(3) رورشاخ

(4) شلدون

110- نظر سالیوان در زمینه رابطه کودک و بزرگسال با کدام یک از نظریه پردازان که در پی می آیند قابل

مقایسه هستند ؟

(1) آدلر

() فروید

(3) اریکسون

(4) هورنای

111- کدام روان شناس به جمع آوری بیش از پنجاه تعریف متفاوت درباره ی شخصیت پرداخته است ؟

(1) کرچمر

(2) شلدون

(3) پیه رون

(4) آلپورت

112- وقتی به جنبه نیرو دهی ، پویایی ، سرعت و نظم و شدت عملی که از فرد سر میزند توجه داشته باشیم

چه جنبه ای از شخصیت اوبه معنای وسیع کلمه پرداخته ایم ؟

(1) مزاج

(2) خوی

(3) استعداد

(4) انگیزش

113- در کدام یک از روش های بررسی شخصیت با پدیده پنهان کاری مواجه می شویم ؟

(1) پرسشنامه

(2) آزمایش گری

(3) مشاهده طبیعی

(4) مصاحبه بالینی

114- کدام یک از ریخت شناسی هایی که در پی می آیند دارای پایه های بدنی نیستند ؟

(1) ریخت شناسی کرچمر

(2) ریخت شناسی یونگ

(3) ریخت شناسی پاولف

(4) ریخت شناسی شلدون

115- در کدام نظام روان شناختی رگه نخستین به منزله ادراک مستقیم از جنبه ای از شخصیت در نظر

گرفته می شود ؟

(1) نظام گشتالتی (2) نظام درون سازی

(3) نظام بازتاب شناسی (4) نظام رفتار نگری

116- در نظام رفتار نگری رگه ی شخصیت بر چه اساسی شکل گرفته است ؟

(1) متغیر ویژگی (2) منظومه ویژگی ها

(3) واکنش تعمیم یافته (4) پهنه ادراکی نخستین

117- پژوهش های " هیمانس و ویرسما " بر چه پایه هایی متکی هستند ؟

(1) عوامل (2) رگه ها

(3) متغیرها (4) ریخت ها

118- در کدام نظام علمی روان شناسی شخصیت از سه لایه بن (نهاد)، من (خود)، و فرامن (فراخود) تشکیل

یافته است ؟

(1) شناخت نگری (2) رفتار نگری

(3) یادگیری اجتماعی (4) روان تحلیل گری

119- شخصیت گرایی چندمین مرحله تحول نظام هانری والن را تشکیل می دهد ؟

(1) دومین (2) سومین

(3) چهارمین (4) پنجمین

120- در نظام گزل، شخصیت فرد در هر مرحله با چه اصطلاحی مشخص شده است ؟

(1) خود سنجی (2) هماد بینی

(3) خود میان بینی (4) نیمرخ رفتار

121- وقتی برای بررسی شخصیت یک فرد از وی می خواهند لوازمی سازمان نیافته راسازماندهی کندازچه

آزمونی استفاده می کنند ؟

(1) آزمون ساختمانی (2) آزمون تشکیلی (3) آزمون پالایشی (4) آزمون تعبیری

122- از کدام مرحله تحول ، کودک به بنا کردن فردیت خود می پردازد ؟

(1) پیش تولدی (2) پس تولدی

(3) تحول اجتماعی (4) درونی کردن

123- وقتی شخصیت کودک از تعادل جویی های پی در پی یک فرایند سازشی مداوم نشات می گیرد ، تغییر

و تحول وی از قدرت فزاینده چه مکانیزمی تبعیت می کنند ؟

(1) برون سازی (2) ساخته پنداری

(3) میان واگرایی (4) خود میان بینی

124- مفهوم دیالکتیکی شخصیت در قالب یک جریان پویایی متشکل از بحران ها و گشایش ها ، مربوط به

کدام نظام تحولی است ؟

(1) نظام گزل (2) نظام پیاژه

(3) نظام فروی (4) نظام والن

125- بنا بر نظام اریکسون فرد از چه مرحله ای در جستجوی نقش یا هویت خویش است ؟

(1) مرحله اول (2) مرحله سوم

(3) مرحله پنجم (4) مرحله هفتم

پاسخنامه

1- گزینه 3

2- گزینه 1

3- گزینه 4

4- گزینه 2

5- گزینه 2

6- گزینه 3

7- گزینه 4

8- گزینه 1

9- گزینه 3

10- گزینه 1

11- گزینه 4

12- گزینه 1

13- گزینه 2

14- گزینه 2

15- گزینه 2

16- گزینه 4

17- گزینه 1

18- گزینه 3

19- گزینه 1

20- گزینه 4

21- گزینه 3

22- گزینه 2

23- گزینه 4

24- گزینه 1

25- گزینه 2

26- گزینه 1

27- گزینه 3

28- گزینه 4

29- گزینه 4

30- گزینه 2

31- گزینه 1

32- گزینه 3

33- گزینه 1

34- گزینه 1

35- گزینه 2

36- گزینه 4

37- گزینه 3

38- گزینه 4

39- گزینه 1

40- گزینه 2

41- گزینه 1

42- گزینه 2

43- گزینه 3

44- گزینه 3

45- گزینه 4

46- گزینه 2

47- گزینه 3

48- گزینه 3

49- گزینه 1

50- گزینه 4

51- گزینه 1

52- گزینه 2

53- گزینه 3

54- گزینه 4

55- گزینه 1

56- گزینه 2

57- گزینه 3

58- گزینه 2

59- گزینه 3

60- گزینه 3

61- گزینه 1

62- گزینه 3

63- گزینه 4

64- گزینه 1

65- گزینه 4

66- گزینه 3

67- گزینه 2

68- گزینه 2

4- 69 گزینه

2- 70 گزینه

4- 71 گزینه

3- 72 گزینه

1- 73 گزینه

4- 74 گزینه

2- 75 گزینه

3- 76 گزینه

1- 77 گزینه

4- 78 گزینه

3- 79 گزینه

2- 80 گزینه

3- 81 گزینه

2- 82 گزینه

4- 83 گزینه

4- 84 گزینه

2- 85 گزینه

2- 86 گزینه

1- 87 گزینه

3- 88 گزینه

2- 89 گزینه

1- 90 گزینه

3- 91 گزینه

92- گزینه 2

93- گزینه 1

94- گزینه 4

95- گزینه 1

96- گزینه 1

97- گزینه 4

98- گزینه 2

99- گزینه 3

100- گزینه 4

101- گزینه 2

102- گزینه 1

103- گزینه 3

104- گزینه 4

105- گزینه 3

106- گزینه 2

107- گزینه 4

108- گزینه 2

109- گزینه 1

110- گزینه 3

111- گزینه 4

112- گزینه 1

113- گزینه 1

114- گزینه 2

115- گزینه 1

116- گزینه 3

117- گزینه 2

118- گزینه 4

119- گزینه 3

120- گزینه 4

121- گزینه 2

122- گزینه 1

123- گزینه 3

124- گزینه 4

125- گزینه 3

مجموعه تست روانشناسی شخصیت

1- با توجه به نظریه ارگانیسمی مازلو، کدام مورد مغایر با اصول بنیادی این نظریه می باشد؟

- (1) انسان ذاتاً نیک نفس است. (2) انسان دارای طبیعتی است خاص خود.
(3) انسان طبیعتی سخت و انعطاف پذیر دارد. (4) شرارت

2- کدام دو نظریه پرداز ارتباط تجارب نامطلوب و افکار نادرست را به عنوان علت رفتار ناسازگار مورد توجه

قرار می دهند؟

- (1) ایلیس وبک (2) دالارد و میلر (3) بندورا و راتر (4) کلی و میلر

3- براساس نظر هینز هارتمن:

- (1) ایگو مستقل از نهاد رشد می کند و مستقلانه عمل می کند.
(2) ایگو دست پرورده نهاد است و انرژی خود را از نهاد کسب می کند.
(3) ایگو نقش خود را از طریق خدمت به نهاد ایفا می کند.
(4) ایگو راه های منطقی برای ارضای خواست های نهاد جستجو می کند.

4- طبق نظر کدام دو روان شناس اصل تقویت و اصل لذت جویی کارکرد یکسانی دارند؟

- (1) دالارد و میلر (2) آیزنگ و کاتل
(3) آدلر و یونگ (4) اریکسون و فروم

5- یکی از دلایل ردّ مفاهیم مورد نظرفروید در رشد شخصیت انسان، از نظر روان شناسان معتقد به عینیت و

دقت در روان شناسی چیست؟

- (1) اتکاء بیش از حد به ابعاد زیستی در رشد شخصیت
(2) اعتقاد افراطی به تثبیت شخصیت در مراحل اولیه رشد
(3) عدم امکان اندازه گیری و تحقیق دقیق در این مفاهیم
(4) توجه محدود فروید به محیط و تأکید بر خانواده

6- مفهوم «میدان پدیداری» کدام است؟

- (1) ادراک‌ها و تجربیاتی که به طور هشیار عمل می‌کند.
- (2) آنچه با مفاهیم «من» و «مرا» مطابق است.
- (3) مجموعه ادراک‌هایی که با تجربیات فرد همگن است.
- (4) مجموعه ادراک‌ها و احساسات فرد نسبت به خویشتن و محیط

7- متارگ در نظریه کتل صفتی است که جنبه دارد.

- (1) عمقی - انگیزشی و محیطی
- (2) عمقی - سرشتی
- (2) سطحی - انگیزشی و سرشتی
- (4) سطحی - سرشتی

8- کدام روان‌شناس اصل «برتری جویی» را اصیل‌ترین انگیزه زندگی می‌داند؟

- (1) آدلر
- (2) راجرز
- (3) ماری
- (4) هورنای

9- در دیدگاه هورنای، اضطراب‌های دوران کودکی بیشتر ناشی از چیست؟

- (1) تضاد خود واقعی و خود آرمانی
- (2) عدم توفیق در همانند سازی‌ها
- (3) عدم احساس امنیت
- (4) داشتن احساس حقارت

10- شباهت نظریه‌های فروم و یونگ بیشتر در توجه آنها است به:

- (1) اوضاع و احوال اجتماعی
- (2) گرایش‌ها و ادراکات
- (3) تضادهای موجود در عالم
- (4) تاریخ زندگی بشر

11- در دیدگاه فروید رسوخ تمایلات نهادی به ضمیر آگاه بیشتر موجب کدام نوع اضطراب می‌شود؟

- (1) اخلاقی
- (2) موقعیتی
- (3) واقعی
- (4) نوروتیک

12- طبق نظر کتل ویژگی کدام صفت عمقی «آرام، پخته و بی‌باک در روبرو شدن با واقعیت» است؟

- (1) اصلاح طلبی
- (2) ثبات هیجانی
- (3) تسلط جویی
- (4) محافظه کاری

13- در نظریه فروید پیروی از «اصل واقعیت» از ویژگی‌های کدام ساختار است؟

- (1) خود
- (2) نهاد
- (3) فراخود
- (4) خویشتن و میدان پایداری

14- کدام دانشمند را از بنیان گذاران مکتب روان‌شناسی فردی به حساب می‌آورند؟

- (1) آدلر (2) اریکسون (3) فروید (4) یونگ

15- هینز کاهوت بر کدام مرحله‌ی رشد روانی تأکید می‌ورزد؟

- (1) مرحله‌ی اودیپی (2) بعد از مرحله‌ی ادیپی
(3) قبل از مرحله‌ی ادیپی (4) مرحله‌ی خودشیفتگی

16- کدام نظریه‌ی شخصیت به آموزش فنون پرورشی کودک و نیز آموزش اولیه‌ی کودکان اهمیت زیاد می‌داد؟

- (1) آلفرد آدلر (2) اریک اریکسون (3) اریک فروم (4) کارل یونگ

17- دیدگاه شناختی:

- (1) به انگیزه‌های فردی توجه ندارد.
(2) برعکس روان‌پویایی به فرآیندهای درونی توجهی ندارد.
(3) به افکار و راه‌حل‌های مسأله‌براساس تاریخچه گذشته‌ی فرد توجه دارد.
(4) مانند روان‌پویایی به فرآیندهای درونی که به سادگی به آگاهی می‌آیند توجه دارد.

18- می‌دانیم که ساختار به بخش‌های پایدار شخصیت اطلاق می‌شود. مهمترین مفهوم ساختاری در نظریه‌ی

راجرز کدام است؟

- (1) خودشکوفایی (2) خویشتن
(3) خویشتن آرمانی (4) حرمت خویشتن

19- در نظریه فروید موقعی ادیپ حل می‌شود که:

- (1) کودک دوره شیرخوارگی را به پایان می‌برد.
(2) کودک وارد مدرسه می‌شود.
(3) کودک به واقعیت‌ها توجه می‌کند.
(4) من برتر در فرد ظهور می‌کند.

20- هرگاه خواسته‌ی غریزی واپس زده شود و جای خود را به خواسته دیگری بدهد که مورد قبول اجتماع

باشد چه مکانیزمی اتفاق می‌افتد؟

- (1) والاگرایی (2) واکنش معکوس (3) واپس زنی (4) همانندسازی

21- طبق نظریه فروید کدام دستگاه روانی تابع اصل لذت است؟

- (1) خود یا من (Ego) (2) فراخود یا فرامن (Super Ego)
(3) خویشتن (Self) (4) نهاد (Id)

22- در دیدگاه یونگ عقده‌ها چیستند؟

- (1) بخشی از تجربیات کهن
(2) مجموعه ای هماهنگ از تمایلات سرکوب شده
(3) اجتماعی از عناصر ناخودآگاه شخصی
(4) ترکیبی از گرایش های درون گرایی و برون گرایی

23- در دیدگاه شخصیتی آیزنگ ترتیب اولویت عوامل کدام است؟

- (1) تیپ، صفت، عادت، پاسخ‌های خاص (2) صفت، تیپ، پاسخ‌های خاص، عادت
(3) صفت، عادت، پاسخ‌های خاص، تیپ (4) عادت، تیپ، صفت، پاسخ‌های خاص

24- براساس نظام سلسله مراتبی آیزنگ مجموعه داده‌ها را می‌توان به صورت ذیل مرتب کرد:

- (1) واکنش‌های اختصاصی - واکنش‌های عادی - رگه‌ها - ریخت‌ها
(2) واکنش‌های اختصاصی - واکنش‌های عادی - ریخت‌ها - رگه‌ها
(3) واکنش‌های عادی - واکنش‌های اختصاصی - ریخت‌ها - رگه‌ها
(4) واکنش‌های عادی - واکنش‌های اختصاصی - رگه‌ها - ریخت‌ها

25- ویژگی‌های درمان گری آموخته شده با کدام یک از موارد زیر هماهنگ است؟

- (1) اسکیزوفرنی (2) اختلالات روان تنی (3) افسردگی (4) هراس

26- در نظام گزل کدام مفهوم به منزله‌ی معرفی شخصیت است؟

- (1) جهت رشد (2) دوسوتوانی (3) منفردسازی (4) نیم رخ رفتار

27- اولین بحران شخصیت معمولاً در حول و حوش چه سنی به وقوع می‌پیوندد؟

- (1) 3 (2) 5 (3) 7 (4) 12

28- به عقیده‌ی آدلر، سبک زندگی فرد به عنوان صفات ثانویه شخصیت نتیجه:

- (1) الگوهای رفتار اجتماعی است.
- (2) احساس حقارت ناشی از طرد شدن است.
- (3) مراقبت‌های افراطی والدین است.
- (4) الگوهای رفتاری والدین و اطرافیان است.

29- به عقیده فروم راه حل رهایی از احساس تنهایی فرد پیوند با

- (1) دیگری براساس تسلیم است.
- (2) دیگری براساس محبت است.
- (3) گروه است.
- (4) دیگری در شکل خانواده است.

30- تست "اندريافت موضوع" برای بررسی شخصیت از طریق چه مکانیزمی است ؟

- (1) جبران
- (2) دوسوگرایی
- (3) فرافکنی
- (4) عقلی سازی

31- یونگ نقطه نظر خود درباره شخصیت را چه نوع روان‌شناسی نامیده است؟

- (1) اجتماعی
- (2) تحلیلی
- (3) بین فردی
- (4) فردی

32- در نظام آدلر کدام یک از مفاهیم زیر به منزله شکل‌گیری شخصیت است؟

- (1) سبک زندگی
- (2) ترتیب تولد
- (3) حس اجتماعی
- (4) فرافکنی

33- با توجه به نظریه هورنای تفاوت‌های شخصیتی بین افراد ناشی از:

- (1) خود واقعی است.
- (2) خود آرمانی است.
- (3) خود حقیقی است.
- (4) زمینه‌های ارثی است.

34- کارن هورنای کدام یک از اصطلاحات زیر را احساس تنهایی و درماندگی در دنیایی متخاصم که به

آرامی رو به افزایش بوده و فراگیر می‌باشد تعریف کرده است؟

- (1) اضطراب بنیادی
- (2) درونگرایی
- (3) نیاز نوروتیک
- (4) تصویر خود آرمانی

35- به اعتقاد فروید خواب دیدن در کدامین مورد زیر ریشه دارد؟

- (1) ترس‌های ناخودآگاه
- (2) تخیلات ناخودآگاه
- (3) رویدادهای دوران کودکی
- (4) تکانه‌های جنسی و پرخاشگرانه

36- در نظریه یونگ ایجاد تعادل در سطوح مختلف انرژی مربوط به کدام اصل می‌شود؟

- (1) تعادل (2) اضداد (3) همزمانی (4) آنتروپی

37- کدام یک از آزمون‌های زیر را کارل یونگ ساخته است؟

- (1) تداعی معافی (2) سیاهه روان شناختی کالیفرنیا
(3) آدمک (4) تداعی ویژه

38- در کدام یک از نظریه‌های شخصیت عناصر متضاد همواره یکدیگر را تعدیل می‌کنند تا سرانجام

شخصیت فرد از یکپارچگی کافی برخوردار شود؟

- (1) اریک فرام (2) کارل گوستاو یونگ
(3) جولیان روتر (4) آلفرد آدلر

39- از دیدگاه فروید اختلال در شخصیت به سبب کدام یک از موارد زیر پدیدار می‌شود؟

- (1) کاستی والدین جهت تشویق رفتارهای سالم فرزند
(2) خودپنداره ضعیف به سبب درخواست‌های افراطی والدین از فرزند
(3) تعارض ناگشوده و ناهشیار که در تجارب کودکی ریشه دارند.
(4) قرار دادن کودک در معرض الگوهای ناسالم و مخرب

40- «آنچه را که یک انسان می‌تواند بشود، باید بشود» این گفته به کدام یک از مفاهیم زیر ارتباط

نزدیک‌تری دارد؟

- (1) نیاز به برتری جویی (2) نیاز به عشق نامشروط
(3) نیاز به پیشرفت (4) نیاز به خود شکوفایی

41- در نظریه شخصیت گوردون آلپورت، صفاتی چون: پرخاشگری، خوددلسوزی، بدگمانی و ... در زمره کدام

یک از انواع زیر است؟

- (1) صفات اصلی (2) صفات مرکزی (3) صفات ثانوی (4) صفات نگرشی

42- در آراء راجرز فرآیند ارزش گذاری ارگانیزمی کدام است؟

- (1) در برقراری رابطه با دنیا فرد به واقعیت‌های ناب پاسخ می‌دهد.
- (2) اگر دیگران بخواهند رفتار فرد را درک کنند، باید تجربه‌های شخصی او را درک کنند.
- (3) فرد نیاز به دوست داشتن را یاد می‌گیرد.
- (4) فرد برای تجربه‌هایی که مانع از رشد او می‌شوند، ارزش منفی قایل می‌شود.

43- از دیدگاه آدلر تلاش برای برتری جویی یعنی:

- (1) کسب افتخار
- (2) کسب سلطه یا رهبری اجتماعی
- (3) فرا رفتن از آنچه که فرد هم اکنون هست.
- (4) انگیزش پیشرفت در حوزه‌های گوناگون زندگی

44- از دیدگاه وجود نگرها، شخصیت:

- (1) محصول تجربه و محیط است.
- (2) یک فرایند شدن و هستی است.
- (3) مجموعه صفات ثابت فرد است.
- (4) مجموعه صفات متغیر و پویای فرد است.

45- از نظر راجرز «خویشتن ایده آل» کدام یک از ویژگی‌های زیر را دارد؟

- (1) ایده‌آلهایی که فرد می‌خواهد به آن برسد.
- (2) ایده‌آلهایی که به طور بالقوه با خویشتن فرد هماهنگ است.
- (3) ایده‌آل‌های ساختاری که دست نیافتنی است و موجب ناکامی است.
- (4) ایده‌آل‌های ساختاری است که با خود پنداره فرد هماهنگی دارد.

46- در جریان تحول تشکیل کدام مقوله نمایانگر مرحله مهمی در پدیدآیی شخصیت است؟

- (1) فرامن
- (2) شیء
- (3) فضا
- (4) نگه داری ذهنی

47- نظریه‌های اریکسون در مورد ارتباط کودک و بزرگ سال به کدام یک از روان کاوان شبیه است؟

- (1) آدلر
- (2) سالیوان
- (3) فروید
- (4) هورنای

48- مای لی شخصیت آدمی را با کدام عبارت مشخص کرده است؟

- (1) سازمان یافتگی پویشی
- (2) کلیت روان شناختی
- (3) منظومه رگه‌ها
- (4) نظام‌های جسمانی و روانی

49- با کدام تست می‌توان به بررسی شخصیت پرداخت؟

- (1) ترسیم خانواده
- (2) مکعب‌های کپس
- (3) مجتمع شکلی ری
- (4) ویگلی بلوک

50- به نظر فروید عملکرد نهاد کدام است؟

- (1) برخورد عقلانی و منطقی با امور
- (2) رفع تنش و تأمین لذت
- (3) همانندی و درون فکنی
- (4) توجه به ارزش‌های والدین و موازین اجتماعی

51- از لحاظ سبک روان درمانی، جورج کلی به کدام نظریه پرداز شخصیت شبیه است؟

- (1) ارون اریک
- (2) آلبرت بندورا
- (3) فرتیس پرلز
- (4) جی کب مورنو

52- کدام نظریه پرداز معتقد است که انسان تحت کنترل سرنوشت خویش است نه قربانی آن؟

- (1) آدلر
- (2) راجرز
- (3) فروید
- (4) کلی

53- اریک فرام تفاوت انسان و حیوان را در رابطه با نیازها می‌داند. کدام نیازها ویژه انسان هستند؟

- (1) نیاز به محبت و تأیید، نیاز به تسلیم شدن، نیاز به مصون ماندن از حمله و نیاز به جاه طلبی
- (2) نیاز به محبت، نیاز به درماندگی، نیاز به حیثیت، و نیاز به تحسین شخصی
- (3) نیاز به تعالی، نیاز به پیوند و بستگی، نیاز به همانندی و نیاز به رجوع به اصل
- (4) نیاز به قدرت، نیاز به تحکیم، نیاز به انجام یک کار بزرگ و نیاز به وجود محدودیت‌هایی در زندگی

54- به نظر هورنای (K.Horney) تحول آدمی و ساخت منشی او ناشی از چیست؟

- (1) عوامل اجتماعی و فرهنگی
- (2) آرزوها و آرمان‌های او
- (3) استعدادهای بالقوه و امکانات فطری
- (4) خود او

55- به عقیده آدلر مهم ترین عامل سازنده شخصیت و جهت گیری انسان در زندگی کدام است؟

- (1) احساس حقارت
- (2) علائق اجتماعی
- (3) میل به برتری طلبی
- (4) هدف های آینده

56- از نظر کتل بین ارگ و احساس چه تمایزی وجود دارد؟

- (1) ارگ ثابت و احساس متغیر است.
- (2) احساس ثابت و ارگ متغیر است.
- (3) ارگ متغیر و احساس تابع فرهنگ است.
- (4) احساس می گرایی و ارگ تابع فرهنگ است.

57- از دید کتل صفات یا ویژگی هایی که میزان مهارت فرد برای نیل به هدف را تعیین می کنند چه نامیده می شوند؟

- (1) تحریکی
- (2) توانشی
- (3) منشی
- (4) عام

58- در کدام نظام روان شناختی به دیرینه ریخت ها برای تبیین زوایای ناشناخته شخصیت متوسل شده اند؟

- (1) روان شناسی تحلیلی
- (2) روان تحلیل گری
- (3) رفتارشناسی
- (4) روان شناسی گشتالت

59- کدام روان شناس تجربه شخصی را بر حسب ساختارهای شخصی توصیف کرده است؟

- (1) آلبرت آلیس
- (2) آلبرت بندورا
- (3) جورج کلی
- (4) رولومی

60- این نظر آلپورت که انگیزه در انسان بزرگ سال بهنجار رشد یافته از نظر کنشی مربوط به تجربیات

گذشته ای که ممکن است در اصل در آنها ظاهر شده باشد نمی شود. مربوط به کدام اصل است؟

- (1) وابستگی کنشی
- (2) خودمختاری کنشی
- (3) تجربه کنشی
- (4) انگیزه کنشی

پاسخنامه مجموعه تست روانشناسی شخصیت

1- گزینه ی «3»

2- گزینه ی «2»

3- گزینه ی «1»

در نظریه هارتمن «خود» ضعیفی که از سوی فروید ارائه شده بود به یک خود نسبتاً مستقل و قوی تبدیل شده است که محور اصلی کوشش‌های انسان برای ایجاد زندگی پربار و خوشایند در ارتباط با انسان‌های دیگر است.

4- گزینه ی «1»

5- گزینه ی «3»

6- گزینه ی «4»

مجموعه ادراکات و احساسات فرد نسبت به خود و محیط را میدان پدیداری می‌گویند.

7- گزینه ی «1»

متا ارگ صفتی عمیقی است که جنبه انگیزشی و محیطی دارد و شخص در جریان زندگی خود آن را کسب می‌کند.

8- گزینه ی «1»

آدلر اصل «برتری جویی» را اصیل‌ترین انگیزه آدمی می‌داند.

9- گزینه ی «3»

در دیدگاه هورنای اضطراب‌های دوران کودکی ناشی از عدم احساس امنیت است.

10- گزینه ی «4»

11- گزینه ی «4»

12- گزینه ی «2»

از نظر کتل فردی که دارای ثبات هیجانی است آرام، پخته و در روبه‌رویی با واقعیات بی‌باک است.

13- گزینه ی «1»

«اصل واقعیت» از ویژگی‌های ساختار «خود» است.

14- گزینه ی «1»

در سال 1911 آدلر نظام روان‌شناسی فردی را بنا نمود.

15- گزینه ی «3»

16- گزینه ی «2»

17- گزینه ی «4»

در دیدگاه شناختی مانند دیدگاه روان‌پویایی به فرآیندهایی درونی که به سادگی به آگاهی می‌آیند توجه می‌شود.

18- گزینه ی «2»

راجرز به اهمیت یک خویشتن خودمختار به عنوان عاملی در رشد خود اشاره می‌کند.

19- گزینه ی «4»

زمانی که در پسر «من برتر» ظاهر شود عقده ادیپ حل خواهد شد.

20- گزینه ی «1»

والایش با دگرگونی یا جابه‌جایی خود تکانه‌های نهاد سروکار دارد.

21- گزینه ی «4»

نهاد مطابق آنچه فروید اصل لذت می‌نامد عمل می‌کند.

22- گزینه ی «3»

به همان اندازه که فرد تجربه‌های بیشتری را در ناهشیار شخصی می‌اندوزد به تدریج این تجربه‌ها را به صورت دسته‌هایی طبقه‌بندی می‌کند که یونگ آن‌ها را عقده می‌نامد. عقده، هسته یا الگویی از هیجان‌ها، خاطرات، ادراک‌ها و آرزوهایی است که پیرامون یک مضمون مشترک گردآورده‌اند.

23- گزینه ی «1»

در دیدگاه آیزنگ شخصیت فرد به این صورت طبقه‌بندی می‌گردد: تیپ – صفت – عادت خاص.

24- گزینه ی «1»

در نظام آیسنک مجموعه داده‌ها به صورت ابتدا واکنش‌های اختصاصی، سپس واکنش‌های عادل، رگه‌ها و در نهایت ریخت‌ها مرتب می‌گردد.

25- گزینه ی «3»

در تبیین علل افسردگی از نظریه درماندگی آموخته شده سلیگمن استفاده می‌شود.

26- گزینه ی «4»

در نظریه گزل نیم رخ رفتار معدل یا میانگین چگونگی رگه‌ها یا مؤلفه‌ها و کم و کیف آن‌ها را در برهه‌ها، وهله‌ها یا بالاخره مراحل تحول است.

27- گزینه ی «1»

از 3 سالگی به بعد حرکت شخصیت‌گرایی در کودک به صورت یک بحران تضادورزی حاکی از منفی‌گرایی، مقابله و تناقض با محیط جلوه‌گر می‌شود و انگیزه‌ای جز به دست آوردن استقلال عمل در پشت سر ندارد. این نخستین بحران شخصیت در کودک است.

28- گزینه ی «4»

سبک زندگی فرد به عنوان صفات ثانویه شخصیت نتیجه الگوهای رفتاری والدین و اطرافیان است.

29- گزینه ی «4»

30- گزینه ی «2»

آزمون «اندریافت موضوع» برای بررسی شخصیت از مکانیزم دوسوگرایی استفاده می‌کند.

31- گزینه ی «2»

32- گزینه ی «1»

در نظریه آدلر هر چه را که انجام می‌دهیم در اثر سبک زندگی منحصر به فرد ما شکل گرفته و رقم خورده این که ما چه جنبه‌هایی از کل محیط خود را مورد توجه‌یابی توجهی قرار دهیم و چه نگرش‌هایی را دارا باشیم توسط سبک زندگی تعیین می‌شود.

33- گزینه ی «3»

از نظر هورنای تفاوت‌های شخصیتی بین افراد ناشی از خود حقیقی آنها است.

34- گزینه ی «1»

مفهوم بنیادی نظریه هورنای مفهوم اضطراب اساسی این نوع اضطراب به صورت احساس فراگیر مخفیانه افزاینده تنهایی و درماندگی در یک جهان متخصص تعریف می‌گردد.

35- گزینه ی «4»

طبق نظر فروید رؤیاها در شکل مبدل یا نمادین – نمایانگر میل‌ها، ترس‌ها و تعارض‌های سرکوب شده هستند.

36- گزینه ی «4»

37- گزینه ی «4»

38- گزینه ی «2»

اصل تضاد از مفاهیم نظریه یونگ طبق این اصل هر احساس یا تمایلی دارای یک ضد می‌باشد. در غیر این صورت انرژی وجود نخواهد داشت.

39- گزینه ی «4»

40- گزینه ی «3»

از نظر فروید تعارض ناگشوده و ناهشیار که در تجارب کودکی ریشه دارند موجب اختلال در شخصیت می‌شوند.

41- گزینه ی «2»

صفات ذکر شده جزء صفات مرکزی است.

42- گزینه ی «2»

واکنش ارگانسیم در برابر میدانی که در آن قرار گرفته است موافق و متناسب با تجربه و ادراک و اطلاعاتی است که از آن میدان دارد. پس باید محرک را بشناسیم تا بتوانیم واکنش یا رفتاری را پیش‌بینی کنیم. علاوه بر این باید بدانیم شخص مورد نظر آن محرک را چگونه درک کرده است.

43- گزینه ی «3»

از دیدگاه آدلر تلاش برای برتری‌جویی یعنی فرا رفتن از آنچه که فرد هم اکنون هست می‌باشد.

44- گزینه ی «2»

گزینه وجودی برای زندگی کردن افتخار اصالت است. زیرا در آن خود پاداش بخش مهم است.

45- گزینه ی «2»

خود ایده آل شامل تمام ادراکات و همانی می شود که فرد برای آن ها ارزش زیادی قائل است و بالقوه با خویشتن او هماهنگ و مرتبط است.

46- گزینه ی «1»

47- گزینه ی «2»

48- گزینه ی «3»

49- گزینه ی «1»

50- گزینه ی «2»

فروید مهم ترین کارکرد نهاد را رفع تنش و تأمین لذت می داند.

51- گزینه ی «1»

52- گزینه ی «4»

به گفته کلی ما رقم زننده سرنوشت خویش هستیم و نه قربانی آن. چنین دیدگاهی به ما اراده آزاد عطا می کند. یعنی توانایی انتخاب مسیری که زندگی ما به خود خواهد گرفت.

53- گزینه ی «3»

اریک فروم شش نیاز را مطرح می کند که عبارتند از: مربوط بودن، تعالی، ریشه دار بودن، هویت چارچوب جهت گیری، و یک شیء مورد تقدیس، تهییج و تحریک.

54- گزینه ی «1»

به عقیده ی هورنای هر شخص ویژگی منحصر به فرد خود را دارا است و علت رفتار روان رنجوری آدمی را باید در نیروهای اجتماعی یعنی شرايطی که فرد در دوران کودکی آن ها را تجربه کرده است جستجو کرد.

55- گزینه ی «3»

آدلر مفهوم تلاش برای برتری را به عنوان واقعیت اساسی زندگی توصیف کرده است.

56- گزینه ی «1»

57- گزینه ی «2»

صفت‌های توانایی تعیین می‌کند که یک شخص با چه درجه از کارآمدی قادر به کار کردن در جهت رسیدن به یک هدف است.

58- گزینه ی «2»

59- گزینه ی «3»

کلی معتقد است ما در طول زندگی خود سازه‌های فراوانی می‌سازیم. یعنی سازه‌هایی مناسب برای هر نوع موقعیت یا شخصی که با او در تماس قرار می‌گیریم. ما همیشه در هنگام روبه‌رو شدن با افرا یا رویدادهای جدید بر فهرست سازه‌های خود می‌افزاییم. به علاوه سازه‌های موجود نیز ممکن است نیاز به پالایش، تغییر یا دست کاری داشته باشند. زیرا مردم و رؤیاها در طول زمان تغییر می‌کنند.

60- گزینه ی «2»

بر اساس مفهوم خودمختار کارکردی، یک انگیزه در یک فرد بزرگ سال بهنجار و بالغ از لحاظ کارکردی به تجربه‌های گذشته که ممکن است در اصل از آنها ناشی شده باشد ارتباطی ندارد. این انگیزه از اوضاع و احوال اصلی خود مستقل و خود مختار شده است.

تست

1- مرحله سازندگی در برابر احساس کهنتری در نظریه اریکسون با کدام یک از مراحل رشد فروید هماهنگ است؟

- (1) تحلیلی (2) مقعدی (3) کمون (4) دهانی

2- کدام یک از آزمون‌های شخصیت بر مبنای اصول سنخ‌شناسی (*typology*) طراحی شده است؟

- (1) اندریافت موضوع (2) افتراق معنایی (3) تداعی کلمه (4) مطالعه ارزش‌ها

3- من برتر یا وجدان اخلاقی کودکان، همراه با کدام مکانیسم شکل می‌گیرد؟

- (1) جابه‌جایی (2) فرافکنی (3) تصعید (4) همانندسازی

4- وجه اشتراک بارز بین اریک فروم و اسکینر در کدام یک از گزینه‌های زیر آمده است؟

- (1) مهار از خود بیگانگی (2) تشکیل جامعه آرمانی

- (3) شکل‌گیری خویشتن (4) خودشکوفایی

5- خلاقیت در دیدگاه روان‌کاوی به کدام عامل مربوط است؟

- (1) عقلانی شدن غرایز (2) تعادل شناختی

- (3) تخلیه هیجانی (4) تعارض‌های عاطفی

6- افراد خیال‌پرداز، کنج‌کاو و تنوع‌طلب در کدام یک از صفات آزمون پنج عاملی نمرات بیشتری کسب می‌کنند؟

- (1) توافق‌جوئی (*agreeableness*) (2) گشودگی (*openness*)

- (3) وظیفه‌شناسی (*conscientiousness*) (4) برون‌گرایی (*extraversion*)

7- هدف اصلی درمان‌های مبتنی بر فلسفه وجودی دست‌یابی مراجع به کدام مورد است؟

- (1) آزادی (2) خویشتن‌داری (3) خودکارآمدی (4) معنویت

8- وجه اشتراک بارز بین دو نظریه آبرهام مازلو و گوردن آلپورت تاکید بر نقش کدام یک از مفاهیم است؟

- (1) ادراک (2) شناخت (3) انگیزش (4) غریزه

9- در نظریه‌ی جورج کلی، منظور از «دامنه شمول» چیست؟

- (1) پدیده‌هایی است که می‌توان آن‌ها را به صورت کلامی بیان کرد.
- (2) پدیده‌هایی است که در رده بالای نظام استنباطی قرار دارد.
- (3) رویدادهایی است که در نظام ادراکی نقش اساسی دارند.
- (4) رویدادهایی است که بوسیله یک استنباط پوشش داده می‌شود.

10- آزمون اندریافت موضوع (TAT) برخاسته از کدام رویکرد روان‌شناسی است؟

- (1) انسان‌گرایی (Humanistic)
- (2) یادگیری اجتماعی (Social Learning)
- (3) شخصیت‌شناسی (Person logy)
- (4) شناختی (Cognitive)

11- آیزنگ کدام روش را به عنوان شیوه مناسب برای روان درمانی پیشنهاد کرده است؟

- (1) تحلیل تبدالی
- (2) رفتار درمانی
- (3) روان تحلیل‌گری
- (4) گشتالت درمانی

12- نظریه استنباط شخصی (Personal construct) عمدتاً مبتنی بر کدام دیدگاه است؟

- (1) روان‌پویایی
- (2) پدیدارشناسی
- (3) کردارشناسی
- (4) تکامل‌نگری

13- در نظریه فروید، کدام مورد ضعیف‌تر از سایر ساختارها در نظر گرفته شده است؟

- (1) من
- (2) نهاد
- (3) غریزه مرگ
- (4) فرامن

14- والتر میشل روان‌شناس معاصر، معتقد است که صفات شخصیتی عمدتاً.....

- (1) در میانسالی تبلور می‌یابند
- (2) در کودکی شکل می‌گیرند
- (3) زمینه فیزیولوژیکی دارند
- (4) به واقعیت وابسته‌اند

15- از دیدگاه روان‌کاوی، «من» در مواجهه با فشارهای غریزی، چگونه به تعادل می‌رسد؟

- (1) با استفاده از تفکر و استدلال منطقی
- (2) از طریق مهار نیروهای غریزی
- (3) با استفاده از ساز و کارهای دفاعی
- (4) به وسیله فشار بر «فرامن (superego)»

16- کدام یک از پاسخ‌ها، مکانیسم دفاعی دلیل تراشی را می‌رساند؟

- 1) قبولی در کنکور مورد نظرم نبود، قصدم تحصیل در خارج است
- 2) روان‌شناسی هنوز قادر به تبیین شناخت انسان نیست
- 3) از پس ترافیک سنگین است، هر روز دیر به محل کارم می‌رسم.
- 4) هر کاری می‌کنم چنین رویدادی را به خاطر نمی‌آورم.

17- کدام جمله در مورد ارتباط فضای روانی و رفتار در نظریه میدانی صحیح است؟

- 1) رفتار و فضای روانی، میدان روانی را تشکیل می‌دهد
- 2) رفتارهای فرد، معمولاً فضای روانی را شکل می‌دهند
- 3) رفتار و فضای روانی، بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند
- 4) رفتار فرد همواره تابعی از فضای روانی است

18- از نظر جورج کلی «خصوصیت و خودکشی» تلاشی است در جهت اعتبار بخشی به:

- 1) خودپنداره و میدان پدیداری
- 2) ساختار نظام استنباطی
- 3) تکانه‌های ناهشیار
- 4) نظام روان‌شناختی

19- در نظریه راجرز مفهوم «خویشتن» در مقایسه با «میدان پدیداری» دارای کدام ویژگی است؟

- 1) میدان پدیداری مجزا از مفهوم خویشتن است
- 2) خویشتن محدود به «من» یا «مرا» است
- 3) مفهوم خویشتن عام‌تر از میدان پدیداری است.
- 4) مفهوم خویشتن در حیطه هشیاری قرار می‌گیرد

20- کدام روش در درمان افسردگی موفق‌تر از سایر روش‌ها بوده است؟

- 1) رفتار درمانی
- 2) شناخت درمانی
- 3) روان‌کاوی
- 4) درمان مراجع محور

21- مفهوم شرط ارزش (*Condition of worth*) بیشترین وجه اشتراک را با کدام مفهوم دارد؟

- 1) فراخود
- 2) کانون کنترل
- 3) سبک تبیینی
- 4) نیروگذاری روانی

22- کدام یک از مفاهیم زیر جزئی از مولفه‌های مهم نظریه هاینز کوها به شمار می‌آید؟

- 1) خط تحول
- 2) نقش پذیری
- 3) خودهسته‌ای
- 4) گسلس عاطفی

23- کدام یک از گزینه‌های زیر یکی از مولفه‌های بارز نظریه روانپزشکی بین فردی (*interpersonal*)

(*psychiatry*) است؟

- (1) خلاقیت (2) شرطی سازی (3) خودگردانی (4) همسالان

24- کدام یک از مکانیزم‌های دفاعی با مکتب روان‌شناسی فردی (*Individual Psychology*) پیوند

نزدیک‌تری دارد؟

- (1) وارونه سازی (2) جبران (3) برون فکنی (4) فرونشانی

25- همه مفاهیم زیر برخاسته از مکتب روان‌شناسی فردی (*individual psychology*) است به جز:

- (1) آزادی حرکت (2) حقارت عضوی (3) علاقه‌ی اجتماعی (4) تلاش برتری جوئی

پاسخنامه

1- گزینه 3 صحیح است.

مرحله سازندگی در برابر احساس کهنتری در نظریه اریکسون با مرحله کمون یا همان مرحله نهفتگی فروید هماهنگ است. این دوره مرحله آرامش و ثبات است و از نظر غرایز و سوانح چیز زیادی در این مرحله جریان ندارد. البته در این مرحله از نظر اریکسون کودکان مهارت‌های شناختی و اجتماعی مهمی کسب می‌کنند.

2- گزینه 4 صحیح است.

از جمله آزمون‌های شخصیت که بر مبنای اصول سنخ‌شناسی (*typology*) طراحی شده است آزمون مطالعه ارزش‌ها می‌باشد.

3- گزینه 4 صحیح است.

سوپر ایگو یا من برتر محصول بحران اودیپی است، که کودکان به منظور محافظت خود در برابر تکانه‌ها و خیالپردازیهای خطرناک این دوره معیارهای والدین را درونی سازی می‌کنند. یعنی کودکان به همانند سازی به مردم دیگر مثل آموزگاران و پیشوایان دینی ادامه می‌دهند و معیارهای اخلاقی آنها را به عنوان معیارهای شخصی خود می‌پذیرند.

4- گزینه 2 صحیح است.

وجه اشتراک بارز بین اریک فرام و اسکینر در تشکیل یک جامعه آرمانی است.

5- گزینه 1 صحیح است.

خلاقیت در دیدگاه روان‌کاوی به عقلانی شدن غرایز مربوط است.

6- گزینه 2 صحیح است.

در آزمون پنج عاملی گشودگی (*openness*) است که افراد خیال‌پرداز، کنجکاو و تنوع طلب نمرات بیشتری کسب می‌کنند.

7- گزینه 1 صحیح است.

در واقع می‌توان این‌طور بیان کرد که هدف اصلی درمان‌های مبتنی بر فلسفه وجودی دست‌یابی مراجع به آزادی است.

8- گزینه 3 صحیح است.

واضح است که نظریه مازلو درباره انگیزش است که شامل 5 مرحله فیزیولوژیک، امنیت، عشق و تعلق، احترام به خود و خود شکوفایی است پس گزینه صحیح یا وجه اشتراک بارز بین دو نظریه آبرهام مازلو و گوردن آلپورت تاکید بر نقش انگیزش است.

9- گزینه 4 صحیح است.

در نظریه ی جورج کلی، منظور از «دامنه شمول رویدادهایی است که بوسیله یک استنباط پوشش داده می شود. یا به عبارت دیگر شمول عبارت است از مربوط ساختن مفهومی تازه به مفهومی که از پیش در ساخت شناختی وجود داشته است.

10- گزینه 3 صحیح است.

از جمله آزمون هایی که برخاسته از رویکرد شخصیت شناسی است آزمون اندریافت موضوع (TAT) می باشد.

11- گزینه 2 صحیح است.

آیزنگ از جمله روان شناسانی می باشد که روش رفتار درمانی را به عنوان شیوه مناسب برای روان درمانی پیشنهاد کرده است.

12- گزینه 2 صحیح است.

نظریه استنباط شخصی (Personal construct) مبتنی بر دیدگاه پدیدار شناسی است.

13- گزینه 1 صحیح است.

در نظریه فروید، من ضعیف تر از سایر ساختارها در نظر گرفته شده است چون در واقع من یک سازمان اجرایی است که باید در خدمت نهاد و من برتر باشد. من باید پیوسته نیازهای بیولوژیک نهاد را برآورده کند اما این کار باید به طریقی باشد که علاوه بر در نظر گرفتن واقعیت خارجی از دستورهای سوپر ایگو (من برتر) هم تجاوز نکند.

14- گزینه 4 صحیح است.

والتر میشل روان شناس معاصر، معتقد است که صفات شخصیتی عمدتاً به واقعیت وابسته اند.

15- گزینه 3 صحیح است.

از دیدگاه روان کاوی، «من» در مواجهه با فشارهای غریزی با استفاده از ساز و کارهای دفاعی به تعادل می رسد. که از جمله این مکانیسم ها واپس زنی، و ذهنی و فکری ساختن مسائل می باشد که البته سالم ترین مکانیسم دفاعی والایش یا تصعید است که من به کمک آن جنبه جنسی را از انرژی حذف می کند و آن را در مسیرهایی که از نظر اجتماعی پذیرفتنی است هدایت می کند.

16- گزینه 1 صحیح است.

در این مکانیزم، فرد افکار و احساسات خود را به انگیزه های موجه نما و خوش ظاهر نسبت می دهد در حالی که انگیزه های واقعی به دلیل غیر قابل قبول بودنشان ناشناخته باقی می ماند. این مکانیزم یک تدبیر خود فریبانه و خود بزرگ کننده فرد برای اجتناب از اضطراب، احساس گناه، و شرمساری است. این ضرب المثل معروف که «روباه وقتی دستش به انگور نمی رسد می گوید ترش است» یا مثال ذکر شده در سوال (قبولی در کنکور مورد نظرم نبود، قصدم تحصیل در خارج است) نمو نه هایی از دلیل تراشی است.

17- گزینه 4 صحیح است.

کرت لوین کسی بود که نظریه میدان فضایی را بیان نمود به نظر لوین رفتار فرد همواره تابعی از فضای روانی است.

18- گزینه 2 صحیح است.

از نظر جورج کلی «خصوصیت و خودکشی» تلاشی در جهت اعتبار بخشی به ساختار نظام استنباطی است.

19- گزینه 2 صحیح است.

در نظریه راجرز مفهوم «خویشتن» در مقایسه با «میدان پدیداری» دارای خویشتن محدود به «من» یا «مرا» است.

20- گزینه 2 صحیح است.

شناخت درمانی در درمان افسردگی موفق تر از سایر روش ها بوده است. چون این دیدگاه انسان را به عنوان یک پردازشگر اطلاعات و حل کننده مسائل می نگرد. افرادی چون دلارد و میلر مفاهیم شناختی را برای توصیف رفتار ناسازگار به صورت ارتباط تجارب نامطلوب و افکار نادرست مورد توجه قرار می دهند. آنان رفتار فرد را به عنوان پاسخهای اکتسابی که شخص به آنها بینش و آگاهی دارد، می دانند.

21- گزینه 1 صحیح است.

مفهوم شرط ارزش (*Condition of worth*) بیشترین وجه اشتراک را با مفهوم فرا خود دارد. چون در نظریه فروید فراخود دارای دو بخش است که یک بخش آن وجدان نام دارد که در واقع همان بخش تنبیه کننده، نفی کننده و منتقد فراخود است که به ما می گوید چه کارهایی را نباید انجام داد که با مفهوم شرط ارزش اشتراک دارد.

22- گزینه 3 صحیح است.

خود هسته ای جزئی از مولفه های مهم نظریه هاینز کوها به شمار می آید.

23- گزینه 4 صحیح است.

همسالان یکی از مولفه هایی است که در روان شناسی بسیار مورد تاکید بوده است چه از جنبه تربیتی و رشدی و چه در سایر جنبه ها. در نظریه روانپزشکی بین فردی نیز یکی از مولفه ها همسالان است.

24- گزینه 2 صحیح است.

مکانیسم جبران تلاشی است که فرد برای جبران کمبودهای خود از طریق پیشرفت در زمینه های دیگر انجام می دهد. این مکانیسم، دفاعی است در برابر احساس حقارت، ناشی از شکستها و نقایض واقعی یا تصویری. این موضوع بسیار معروف است که دموستن که نه تنها بر لکنت زبان خویش فائق آمد و آن را بر طرف ساخت بلکه خطیب مشهوری هم گشت. این مکانیسم، شخص را به سوی تعالی در جهات دیگر زندگی و اکتساب توانائیهای جدید، برای پوشاندن نارسائیهای خود، بر می انگیزد. برای همین هم با مکتب روان شناسی فردی (*Individual Psychology*) پیوند نزدیکتری دارد.

25- گزینه 1 صحیح است.

از جمله مفاهیم برخاسته از مکتب روان شناسی فردی می توان به حقارت عضوی، علاقه ای اجتماعی و تلاش برتری جوئی اشاره کرد.

منابع

منابع پیشنهادی روان شناسی شخصیت :

نظریه های شخصیت (شولتز 2 جلدی ترجمه سید محمدی)

نظریه های شخصیت (مهشید یاسایی)

نظریه های شخصیت (سعید شاملو)

نظریه های شخصیت (حسین آزاد)