

به نام خداوند بخشنده مهربان

روانشناسی شخصیت

مجموعه:

روانشناسی

مؤلف:

گروه مولفان

به سرپرستی دکتر محمدی

آمادگی آزمون دکتری

گروه مولفان

روانشناسی شخصیت / گروه مولفان به سرپرستی دکتر محمدی

تهران - مشاوران صعود ماهان: ۱۴۰۱

۲۴۶ص: جدول، نمودار، (آمادگی آزمون دکتری)

شابک - 6- 700-458-600-978-ISBN/N

شابک

وضعیت فهرست نویسی: فیبا مختصر

فارسی - چاپ اول

۱- روانشناسی شخصیت

۲- آزمونها و تمرینها

۲- آزمون دوره های تحصیلات تکمیلی

۴- دانشگاه ها و مدارس عالی - ایران - آزمونها

ج - عنوان

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات مشاوران صعود ماهان



- نام کتاب: روانشناسی شخصیت
- مدیران مسئول: مجید و هادی سیاری
- مولفین: گروه مولفان به سرپرستی دکتر محمدی
- مدیر برنامه ریزی و تولید محتوا: سمیه بیگی
- ناشر: مشاوران صعود ماهان
- نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۴۰۱
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۲/۹۹۰/۰۰۰ ریال
- شابک: ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۸-۷۰۰-۶

انتشارات مشاوران صعود ماهان: تهران - خیابان ولیعصر، بالاتر از تقاطع ولیعصر مطهری، پلاک ۲۰۵۰

تلفن: ۸۸۱۰۰۱۱۳ و ۸۸۴۰۱۳۱۳

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی آزاد ماهان می باشد. و هرگونه اقتباس و

کپی برداری از این اثر بدون اخذ مجوز پیگرد قانونی دارد.

بنام خدا

ایمان داریم که هر تغییر و تحول بزرگی در مسیر زندگی بدون تحول معرفت و نگرش میسر نخواهد بود. پس بیایید با اندیشه توکل، تفکر، تلاش و تحمل در توسعه دنیای فکریمان برای نیل به آرامش و آسایش توأمان اولین گام را برداریم. چون همگی یقین داریم دانایی، توانایی می‌آورد

شاد باشید و دلی را شاد کنید

برادران سیاری

فهرست مطالب

۵	مقدمه و تعریف شخصیت.....
۲۳	نظریه روان‌کاوی فروید.....
	نظریه‌های روابط شیء.....
۳۹	آنا فروید.....
۳۹	هینز کوهاث.....
۴۳	ملانی کلین.....
۵۰	مارگارت ماehler.....
	نظریه گستره زندگی اریکسون.....
۸۳	نظریه روان‌شناسی تحلیلی یونگ.....
	نظریه روان‌شناسی فردی آدلر.....
۱۱۸	نظریه روان‌کاوی انسان‌گرا فروم.....
۱۳۱	نظریه شخصیت‌شناسی موری.....
۱۳۸	نظریه روان‌کاوی اجتماعی هورنای.....
۱۴۹	نظریه‌های انسان‌گرایی / وجودی مزلو.....
۱۵۶	نظریه خودشکوفایی راجرز.....
۱۶۴	نظریه سازه‌های شخصی کلی.....
۱۷۴	نظریه‌های صفات شخصیتی.....
۱۷۴	گوردون آلپورت.....
۱۸۰	ریموند کتل.....
۱۸۵	هانس آیزنک.....
۱۸۸	رابرات مک‌کری و پل کاستا: مدل پنج‌عاملی.....
۱۹۱	نظریه اجتماعی - شناختی بندورا.....
۲۰۰	نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی.....
۲۰۰	جولین راتر.....
۲۰۶	والتر میشل.....
۲۱۲	نظریه انگیزه و پاسخ دال‌رد و میلر.....
۲۱۳	نظریه یادگیری هال.....
۲۲۴	روان‌شناسی وجودی می.....
۲۳۱	نظریه معناخواهی فرانکل.....
۲۳۳	سوالات کنکور سال ۹۷.....
۲۳۵	پاسخ سوالات کنکور سال ۹۷.....
۲۳۸	سوالات کنکور سال ۹۸.....
۲۳۹	پاسخ سوالات کنکور سال ۹۸.....
۲۴۰	سوالات کنکور سال ۹۹.....
۲۴۳	پاسخ سوالات کنکور سال ۹۹.....



مقدمه و تعریف شخصیت

جایگاه شخصیت در تاریخ روان‌شناسی

روان‌شناسی به‌عنوان علمی مستقل و عمدتاً تجربی، از ترکیب عقاید اقتباس شده از فلسفه و فیزیولوژی به‌وجود آمد. فیلسوفان، روحانیون و سایر متفکران، قرن‌های متمادی وقتی که به ماهیت انسان فکر می‌کردند، سؤالاتی همواره مشغله ذهن آن‌ها بود، مانند این‌که: چرا افراد به این صورت رفتار می‌کنند؟ چرا آن‌ها قابل پیش‌بینی نیستند؟ آیا وراثت رفتار انسان را شکل می‌دهد یا محیط؟ متفکران بزرگ تا همین اواخر در پیدا کردن پاسخ‌های رضایت‌بخش به این سؤال‌ها، پیشرفت کمی داشتند. اندکی بیش از صد سال قبل، زیگموند فروید گمانه‌زنی‌های فلسفی را با روش علمی ابتدایی درهم آمیخت. وی برای آن که دریابد در پس نشانه‌های بیماری گوناگون چه تعارض‌هایی نهفته است، به اظهارات بیمارانش گوش داد. «گوش کردن برای فروید، چیزی بیش از هنر و به یک روش تبدیل شد، مسیر باشکوهی به دانش که بیمارانش برای وی فراهم آوردند.» (گی، ۱۹۸۸، ص ۷۰). اعتقاد بر این است که تولد روان‌شناسی در اواخر قرن نوزدهم در آلمان رخ داده و عمدتاً حاصل کار ویلهلم وونت بوده است که اولین آزمایشگاه روان‌شناسی را در سال ۱۸۷۹ در دانشگاه لایپزیگ دایر کرد.

بررسی هشیاری

علم جدید روان‌شناسی روی تجزیه کردن تجربه‌ی هشیار به اجزای اساسی آن تمرکز کرد. روش‌های روان‌شناسی از شیوه‌ای که علوم طبیعی استفاده می‌شد، الگو گرفتند. به نظر می‌رسید که شیمی و فیزیک، اسرار دنیای مادی را با کاهش دادن کل ماده به عناصر اصلی و تجزیه کردن آن‌ها آشکار کرده‌اند.

وونت و روان‌شناسان دیگر زمان وی که به بررسی ماهیت انسان علاقمند بودند، عمیقاً تحت تأثیر روش علوم طبیعی قرار گرفته و سعی کردند آن را در بررسی ذهن به اجرا گذارند، چون این پژوهشگران خود را به روش آزمایشی محدود کردند، فقط آن فرایندهای ذهنی را بررسی نمودند که ممکن بود تحت تأثیر محرک‌های بیرونی قرار داشته باشند و آزمایشگر بتواند آن‌ها را دستکاری و کنترل کند. در این رویکرد روان‌شناسی آزمایشی برای موضوع پیچیده و چندوجهی مانند شخصیت جایی وجود نداشت. شخصیت با موضوع مطالعه یا روش‌های علم تازه روان‌شناسی سازگار نبود.

بررسی رفتار

اکثر روان‌شناسان بر این باورند که نه‌تنها رفتار انسان از فعالیت بخش‌های خاصی ناشی می‌شود، بلکه ارتباط این بخش‌ها با یکدیگر نیز به رفتار جهت می‌دهد. رفتار انسان به جای این‌که از پاسخ‌های جداگانه‌ای تشکیل شده باشد، معمولاً دارای طرح سازمان و یکارچگی است. این بخش‌ها مانند ماشینی روان و هماهنگ با یکدیگر عمل می‌کنند به نظر می‌رسد که این بخش‌ها به جای کنش مستقل و در جهت‌های متفاوت که ممکن است در تضاد با هم قرار گیرند، به اتفاق و به سوی هدفی مشترک در حرکتند.

جنبش واتسون که رفتارگرایی^۱ نام داشت با تمرکز وونت بر تجربه‌ی هشیار مخالف بود. واتسون که بیشتر از وونت خود را وقف روش علمی کرده بود، باور داشت که اگر قرار بر این‌که روان‌شناسی علم باشد، باید فقط روی جنبه‌های ملموس ماهیت انسان که بتوان آن را دید، شنید، ثبت کرد و اندازه گرفت تمرکز کند. فقط رفتار آشکار نه هشیاری می‌تواند موضوع موجه روان‌شناسی باشد.

واتسون گفت، هشیاری را نمی‌توان دید یا روی آن آزمایش کرد. بنابراین، هشیاری مانند مفهوم روح فیلسوفان برای علم بی‌معنی است. روان‌شناسان فقط باید به چیزی که می‌توانند ببینند، دست‌کاری کنند و ارزیابی نمایند بپردازند - یعنی، محرک‌های بیرونی و پاسخ‌های رفتاری آزمودنی به آن‌ها، به عقیده واتسون، هر چیزی را که درون انسان بعد از ارائه محرک و قبل از این‌که پاسخ داده شود، اتفاق بیفتد، نمی‌توان دید. چون فقط می‌توانیم درباره‌ی آن حدس بزنیم، پس برای علم ارزشی ندارد.

^۱ behaviorism



رفتارگرایی تصویری ماشینی از انسان‌ها به صورت دستگاه‌های منظمی که به‌طور خودکار به محرک‌های بیرونی پاسخ می‌دهند، ترسیم می‌کند.

بررسی ناهشیار

زیگموند فروید در آغاز دهه‌ی ۱۸۹۰ درباره این جنبه از ماهیت انسان تحقیق کرد. فروید، پزشکی در شهر وین، کشور اتریش، نظام خود را روان‌کاوی (پسیکو آنالیتیک یا روان تحلیلی) نامید و روان‌کاوی^۲ و روان‌شناسی اصطلاحات مترادف یا قابل‌جانمایی نیستند. فروید آموزش و تجربه روان‌شناسی نداشت، بلکه پزشکی بود که با افراد مبتلا به آشفتگی‌های هیجانی کار می‌کرد. با این‌که فروید به‌عنوان یک دانشمند علمی آموزش دیده بود، ولی از روش آزمایشی استفاده نکرد، بلکه نظریه شخصیت خود را بر مبنای مشاهده بالینی بیمارانش ساخت؛ به همین علت بسیاری از روان‌شناسان از نظریه فروید در مورد ناهشیار، ناخشنودند و احساس می‌کنند که این نظریه در تبیین پدیده‌های بسیاری به کار رفته ولی خود را در معرض تحقیق تجربی قرار نداده است اگرچه اغلب روان‌شناسان این نظریه را نیز قبول دارند که همیشه به عواملی که رفتار ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، توجه نداریم و یا از آن‌ها آگاه نیستیم.

بررسی علمی شخصیت

در اواخر دهه ۱۹۳۰، بررسی شخصیت عمدتاً از طریق مطالعات گوردون آلپورت در دانشگاه هاروارد در روان‌شناسی آمریکا رسمت یافت. به‌طور کلی، شروع رسمی بررسی شخصیت را کتاب مهم آلپورت به نام **شخصیت: تعبیر روان‌شناختی** می‌دانند. در پی تلاش‌های وی و از دهه ۱۹۳۰ تا به امروز، انواع رویکردها به بررسی شخصیت پدیدار شده‌اند. این دیدگاه‌ها علاوه بر رویکردهای روان‌کاوی و رفتارگرایی که در فوق اشاره‌ی ضمنی به آن‌ها شد؛ عبارتند از:

۱. رویکرد عمر، که معتقد است شخصیت ما در طول عمر به رشد کردن ادامه می‌دهد.
 ۲. رویکرد صفت، که اعتقاد بر اثری بودن شخصیت فرد دارد.
 ۳. دیدگاه انسان‌گرا که بر توانایی‌ها، آرزوها و محقق شدن استعدادهای انسان، تأکید می‌کند.
 ۴. دیدگاه شناختی که فعالیت‌های ذهنی هشیار را حائز اهمیت می‌داند.
- در بررسی شخصیت از دیدگاه نظریه‌پردازان مختلف در این کتاب، سعی خواهیم کرد تا ضمن اشاره به مباحث کلی هر رویکرد، ر خصوص مطالعه شخصیت به بحث درباره گذشته، حال و آینده در این زمینه بپردازیم.
- به‌طور خلاصه، بررسی علمی شخصیت، تضمین‌کننده تلاشی منظم در کشف و تبیین الگوهای فکری، عاطفی و رفتاری افراد در زندگی روزمره است. روان‌شناسان به‌منظور کمک به مطالعه و تبیین این الگوها به نظریه‌پردازی روی می‌آورند و اکنون زمان آن است که به ماهیت این نظریه‌ها پرداخته شود.

نظریه شخصیت

هر نظریه شخصیت در پی یکسان‌سازی و تنظیم یافته‌های مختلف است، ضمن این‌که می‌تواند راه‌های مناسب‌تر تحقیق را نیز معرفی نماید. به‌عبارت دیگر، نظریه‌ها در جمع‌آوری آنچه که می‌دانیم و دستیابی به آنچه که ناشناخته مانده است، پیشنهادهایی ارائه می‌دهد. می‌توان چنین گفت که هر نظریه‌ی شخصیت باید در پنج حوزه‌ی زیر به بحث و بررسی بپردازد:

۱. ساختار یا واحدها یا سنگ‌بنای شخصیت
۲. فرآیندها یا جنبه‌های پویای شخصیت از جمله انگیزه‌ها
۳. رشد و نمو یا این‌که انسان چگونه به صورت فرد ویژه‌ای که هر کدام از ما هستیم، درمی‌آید.
۴. آسیب‌شناسی یا ماهیت و علل کنش ناسازگارانه‌ی شخصیت.
۵. تغییر یا این‌که افراد چگونه تغییر می‌کنند و چرا گاهی اوقات در برابر تغییر مقاومت می‌کنند یا قادر به تغییر نیستند.

² psychoanalysis



ساختار (structure)

مفهوم ساختار به جنبه‌های پایدارتر و مقاوم‌تر شخصیت اطلاق می‌شود. این مفاهیم، استخوان‌بندی یک نظریه را تشکیل می‌دهند. در این برداشت، ساختارها یا اجزاء بدن و یا مفاهیمی مانند اتم و مولکول در فیزیک قابل مقایسه‌اند. مفاهیم ساختاری از قبیل پاسخ، عادت، صفات، تیپ^۳، مفاهیم رایجی هستند که در توصیف افراد مورد استفاده قرار می‌گیرند. مفهوم صفت به پایداری پاسخ فرد در موقعیت‌های مختلف دلالت می‌کند و به مفهومی که مردم عادی برای توصیف دیگران به کار می‌برند، نزدیک‌تر است. به‌عنوان مثال برای توصیف یک دوست خوب؛ از صفات اجتماعی، صادق یا جدی استفاده می‌کنیم. در این‌جا، این صفات به‌گونه‌ای به کار گرفته شده است که با آنچه که روان‌شناسان شخصیت به کار می‌برند، شباهت دارد. مفهوم تیپ، با دسته‌بندی تعداد قابل توجهی از صفات مختلف معنی پیدا می‌کند و در مقایسه با مفهوم صفت، به نظم و عمومیت بیشتر در رفتار دلالت دارد. گرچه افراد می‌توانند درجات متفاوتی از صفات را داشته باشند، معمولاً از تیپ خاصی به حیا می‌آیند. به طور مثال تقسیم‌بندی افراد به درون‌گرا و برون‌گرا و یا طبقه‌بندی افراد بر اساس این‌که به دیگران گرایش دارند، از آن‌ها دوری می‌کنند و یا با آن‌ها مخالفت می‌ورزند (هورنای، ۱۹۴۵).

می‌توان ساختار شخصیت را با توجه به مفاهیم دیگری به جز صفت و تیپ توصیف کرد. نظریه‌های شخصیت در به کارگیری انواع واحدها یا مفاهیم ساختاری با یکدیگر تفاوت دارند. این نظریه‌ها در نحوه سازماندهی این واحدها نیز با هم فرق دارند. بعضی از نظریه‌ها، نظام ساختاری پیچیده‌ای دارند؛ نظامی که در آن اجزاء متعدد تشکیل‌دهنده‌ی آن به شیوه‌های مختلف با یکدیگر ارتباط دارند. برخی دیگر از این نظریه‌ها، نظام ساختاری ساده‌ای دارند و اجزاء معدود تشکیل‌دهنده‌ی آن، ارتباط چندانی با یکدیگر ندارند.

تفاوت دیگر نظریه‌های شخصیت با هم در این است که تا چه حد، واحدهای ساختاری را به صورت سلسله‌مراتبی سازمان‌یافته در نظر می‌گیرند، یعنی بعضی از واحدهای ساختاری تا چه حد از گونه‌ی برتر تلقی شده و بنابراین بر کنش واحدهای درگیر نظارت می‌کنند. پیچیده‌تر بودن سلسله اعصاب انسان از سایر گونه‌ها، تنها به این دلیل نیست که از قسمت‌های متعدد و مختلفی تشکیل شده و اتصال‌های بیشتری بین آن‌ها برقرار است، بلکه به این دلیل نیز هست که بعضی از این قسمت‌ها مانند مغز، کنش قسمت‌های دیگر نظام عصبی را تنظیم می‌کند.

فرآیند (process)

همان‌طور که نظریه‌ها را می‌توان از لحاظ ساختاری با یکدیگر مقایسه کرد، می‌توان آن‌ها را از نظر مفاهیم پویا و انگیزشی مورد استفاده در توجیه رفتار نیز با هم سنجید. این مفاهیم به جنبه‌های رفتار انسان دلالت می‌کند.

سه نوع مفهوم‌سازی در انگیزش، مورد توجه روان‌شناسان شخصیت بوده است: انگیزه‌های مبتنی بر لذت، انگیزه‌های رشد یا خودشکوفایی و انگیزه‌های شناختی (پروین، ۱۹۹۶). مفاهیم انگیزشی لذت‌گرایانه بر کسب لذت و دوری از درد استوار است. این نظریه‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ الگوهای کاهش تنش و الگوهای مشوق. نظریه اول چنین بیان می‌کند که نیازهای زیستی درون ارگانیسم موجب تنش می‌شوند و فرد با ارضاء این نیازها، درصدد کاهش تنش برمی‌آید. مثل تنش گرسنگی یا تشنگی که می‌توان آن را با خوردن و آشامیدن کاهش داد. اصطلاح سائق معمولاً در مورد تنش‌های درونی به کار می‌رود و در نتیجه‌ی آن، فرد فعال شده در جهت کاهش تنش هدایت می‌شود.

در مقابل الگوهای کاهش تنش، در الگوهای مشوق، بر هدف‌ها، نتایج یا انگیزه‌هایی که فرد در جستجوی آن‌هاست، تأکید می‌شود. به عنوان مثال، فردی ممکن است در جستجوی پول، شهرت یا قدرت باشد.

در برابر نظریه‌هایی که بر لذت استوارند، دیگر نظریه‌های انگیزشی بر تلاش ارگانیسم در دستیابی به رشد و خود - بسندگی تأکید دارند. طبق این نظریه‌ها، افراد در جستجوی رشد و شکوفایی توانایی‌های خود هستند، حتی اگر به قیمت افزایش تنش تمام شود.

سرانجام، در نظریه‌های شناختی انگیزش، بر تلاش انسان در درک و پیش‌بینی رویدادهای جهان تأکید می‌شود. بر اساس این نظریه‌ها، فرد به جای جستجوی لذت یا خود - بسندگی^۴، نیاز به ثبات یا دانستن دارد.

³ type



رشد و نمو

یکی دیگر از مباحثی که در روان‌شناسی شخصیت مطرح است، تأکید بر تفاوت‌های فردی و رشد و ویژگی‌های منحصر به فردی است که موجب بالندگی ما شده است. معمولاً عوامل تعیین‌کننده‌ی شخصیت به دو گروه تعیین‌کننده‌های ارثی و محیطی تقسیم می‌شود که این مسئله، بحث تأثیر طبیعت و محیط را در شخصیت فرد، در پی خواهد داشت. در زمان‌های متفاوت، تأکید بر یکی از این دو عامل بر دیگری برتری داشته است. گاهی بر محیط تأکید بوده و گاهی سهم ژن‌ها مهم‌تر تلقی شده است. در سال‌های اخیر، بر اهمیت ژن‌ها تأکید شده است. با این وجود، بعضی از روان‌شناسان این دیدگاه معتقدند که ممکن است تأکید بیش از حد بر ژن‌ها منطقی نباشد (پلامین، ۱۹۹۴ و کاسپی، ۱۹۹۹؛ پلامین، چپیور و لالین، ۱۹۹۰).

آسیب‌شناسی روانی و تغییر رفتار

در تبیین جنبه‌های مختلف رفتار انسان، یک نظریه کامل شخصیت باید توضیح دهد که چرا بعضی از افراد با فشارهای روانی زندگی روزانه کنار می‌آیند و به‌طور کلی به ارضاء دست پیدا می‌کنند، درحالی‌که بعضی، رفتار غیرعادی ناشی از علل روان‌شناختی یا به بیان دیگر واکنش‌های آسیب‌شناختی از خود بروز می‌دهند. علاوه بر این، هر نظریه باید روش‌های روان‌درمانی یا شیوه‌هایی برای اصلاح وجوه آسیب‌شناختی رفتار ارائه کند. اگرچه همه نظریه‌پردازان شخصیت، درمانگر نیستند، اما یک نظریه کامل شخصیت باید توضیح دهد که چرا و چگونه بعضی از افراد تغییر می‌کنند و یا در مقابل تغییر مقاومت می‌نمایند.

تعریف شخصیت

شخصیت از واژه لاتین persona گرفته شد که به نقابی اشاره دارد که هنرپیشه‌ها در نمایش استفاده می‌کردند. به‌راحتی می‌توانیم درک کنیم که چگونه پرسونا (نقاب) به ظاهر بیرونی، ظاهر علنی که به افراد دوروبر خود نشان می‌دهیم اشاره داشت. همه ما اصطلاح personality را فراوان به کار می‌بریم. اما این واژه به‌معنای charisma (فرّ، کیش شخصیت)، charm یا style نیست. روان‌شناسان می‌گویند که personality عبارتست از الگوی منحصر به فرد افکار، احساسات و رفتارها. به‌عبارت دیگر شخصیت به ثبات در این که «چه کسی بوده‌اید، چه کسی هستید و چه کسی خواهید شد»، اشاره دارد.

با این حال که می‌دانیم همه نظریه‌پردازان شخصیت در یک تعریف واحد از آن توافق ندارند، اما می‌توانیم بگوییم که شخصیت عبارت است از الگوی نسبتاً پایدار صفات، گرایش‌ها یا ویژگی‌هایی که تا اندازه‌ای به رفتار افراد دوام و ثبات می‌بخشد. به بیان اختصاصی‌تر، شخصیت، از صفات یا گرایش‌هایی تشکیل می‌شود که به تفاوت‌های فردی در رفتار، ثبات رفتار در طول زمان و تداوم رفتار در موقعیت‌های گوناگون می‌انجامد. این صفات می‌تواند منحصر به فرد، در برخی گروه‌ها مشترک، یا کل اعضای گونه در آن سهمیم باشند، ولی آنچه مسلم است این‌که، الگوهای آن‌ها در هر فرد تفاوت دارند. بنابراین، هر انسانی با این‌که به طریقی شبیه دیگران است، شخصیت بی‌همتا و منحصر به فردی دارد.

ویژگی‌های بادوام

زمانی که از واژه شخصیت استفاده می‌کنیم، اشاره به ویژگی‌های بادوام را ضروری می‌دانیم. ما فرض می‌کنیم که شخصیت نسبتاً ثابت و قابل پیش‌بینی است. گرچه برای مثال می‌دانیم که دوست ما بیشتر اوقات آرام است، این را نیز می‌دانیم که او می‌تواند در مواقع دیگر تهییج‌پذیر، عصبی یا وحشت‌زده شود. بنابراین شخصیت ما با توجه به شرایط می‌تواند تغییر کند. با این حال، گرچه شخصیت انعطاف‌پذیر است، ولی به‌طور کلی در برابر تغییرات ناگهانی مقاوم است. در بیان شخصیت این‌که چه جنبه‌ای از شخصیت فرد مورد مطالعه است، اهمیت دارد. از بعضی افراد انتظار بیشتری در بعضی ویژگی‌های شخصیتی می‌رود. بعضی از افراد، آمادگی بیشتری برای تغییر در ویژگی‌های شخصیتی کم‌اهمیت‌تر و آمادگی کم‌تری در ویژگی‌های با اهمیت‌تر شخصیت خود دارند.

فردی، ممکن است نگاهی متفاوت به دو موقعیت متفاوت یا دو رویداد متفاوت داشته باشد، ولی چارچوب شخصیت او فرقی نکند، درست همان‌طور که ترکیب اصلی فرمول آب، یخ و بخار، برخلاف ظاهر آن‌ها در اصل یکی است.

⁴ Self-fulfillment



در دهه ۱۹۶۰، والتر میشل روان‌شناس، درباره تأثیر نسبی متغیرهای شخصی بادوام مانند صفات و نیازها و متغیرهای مربوط به موقعیت بر رفتار، مجادله‌ای را در روان‌شناسی به راه انداخت. میشل به جای تأکید بر ویژگی‌های عام شخصیت، که مستقل از عوامل بیرونی عمل می‌کنند، بر این باور بود که تغییر در شرایط محیطی یا بیرونی است که رفتار فرد را تعدیل و اصلاح می‌کند.

ویژگی‌های منحصر به فرد

تعریف ما از شخصیت می‌تواند منحصر به فرد بودن انسان را نیز در بر داشته باشد. ما شباهت‌هایی را بین افراد می‌بینیم، ولی احساس می‌کنیم که هر یک از ویژگی‌های خاصی برخورداریم که ما را از دیگران متمایز می‌کنند. بنابراین می‌توانیم بگوییم که شخصیت مجموعه‌ای از ویژگی‌های بادوام و منحصر به فرد است که امکان دارد در پاسخ به موقعیت‌های مختلف تغییر کند.

ارزیابی در بررسی شخصیت

ارزیابی شخصیت، زمینه عمده‌ی کاربرد روان‌شناسی در مورد مسائل دنیای عملی است. در مطالعه افکار، احساسات و رفتار انسان، روش‌های مختلفی برای پژوهش و ارزیابی شخصیت وجود دارد.

روان‌شناسان بالینی سعی می‌کنند با ارزیابی شخصیت بیماران یا درمانجویان خود از نشانه‌های آن آگاه شوند. متخصصان بالینی فقط با ارزیابی شخصیت به این طریق می‌توانند اختلال‌ها را تشخیص دهند و بهترین روند درمان را تعیین کنند. روش زیگموند فروید نمونه‌ای از رویکرد بالینی است مطالعات موردی و ژرفانگر، که حاصل تلاش روان‌شناسان بالینی از کار با بیماران است در تکوین بعضی از نظریه‌های عمده‌ی شخصیت نقش اساسی داشته است.

روان‌شناسان آموزشی شخصیت دانش‌آموزانی را که برای درمان به آن‌ها ارجاع داده می‌شوند ارزیابی می‌کنند تا علت‌های ناسازگاری یا مشکلات یادگیری آن‌ها را معلوم کنند. روان‌شناسان صنعتی/سازمانی برای گزینش موارد مناسب جهت شغل خاص، شخصیت را ارزیابی می‌کنند. روان‌شناسان مشاوره‌ای برای یافتن مناسب‌ترین شغل جهت متقاضی خاص، شخصیت را ارزیابی می‌کنند و نیازمندی‌های آن شغل را با تمایلات و نیازهای او مطابقت می‌دهند. روان‌شناسان پژوهشی، شخصیت آزمودنی‌های خود را ارزیابی می‌کنند تا رفتار آن‌ها را در یک آزمایش توجیه کرده یا صفات شخصیت آن‌ها را با مقیاس دیگری همبسته کنند.

داده‌ها در روان‌شناسی شخصیت

روان‌شناسان شخصیت، چهار نوع اطلاعات یا داده را در تحقیقات تشخیص داده‌اند (بلاک، ۱۹۹۳). داده‌های مربوط به سوابق زندگی فرد: L (life record)، داده‌های جمع‌آوری شده توسط مشاهده‌گر: O (observer)، داده‌های حاصل از آزمون: T و داده‌های حاصل از گزارش شخصی: S. این چهار نوع داده را می‌توان با سرواژه LOTS به خاطر سپرد؛ داده‌هایی که به وسیله روان‌شناسان شخصیت و درباره افراد جمع‌آوری می‌شود.

داده‌های از نوع L شامل اطلاعاتی است که فرد می‌تواند از طریق سوابق یا تاریخچه زندگی افراد بدست آورد. برای مثال، اگر کسی علاقمند است که رابطه بین هوش و عملکرد تحصیلی را مورد بررسی قرار دهد، می‌تواند سوابق موجود در مورد نمرات را از بایگانی مدرسه بگیرد. داده‌های از نوع O، اطلاعاتی هستند که از افراد مطلع مانند والدین، دوستان، معلمان بدست می‌آید. معمولاً این داده‌ها به شکل درجه‌بندی ویژگی‌های شخصیت درج می‌شود. بنابراین، مثلاً ممکن است از دوستان فرد در مورد ویژگی‌هایی مانند مهربانی، برون‌گرایی یا مسئولیت‌پذیری وی سؤال شود. در بعضی از تحقیقات، مشاهده‌گر سعی می‌کند که فرد را در زندگی عادی مشاهده کند و او را از نظر ویژگی‌های شخصیتی درجه بندی نماید. داده‌های مناسب در تحقیقات شخصیت را می‌توان از طریق مشاهده‌ی رفتارهای ویژه نیز انجام داد (به‌عنوان مثال؛ پرخاشگری کلامی، بدنی، رضایت و تسلیم) یا به صورت درجه‌بندی شده در زمینه ویژگی شخصیتی عام‌تر (مثل اعتماد به خود، سلامت عاطفی و مهارت اجتماعی) (شادا، میشل و رایت، ۱۹۹۴؛ سرف، کارلسون و شولمن، ۱۹۹۳).

داده‌های از نوع O می‌تواند از طریق مشاهده هر رفتار ویژه یا از طریق مشاهده منظم و پرکردن پرسشنامه‌های درجه‌بندی شده بدست آید. علاوه بر این، داده‌ها را می‌توان از طریق یک مشاهده‌گر و یا گروهی از مشاهده‌گران بدست آورد. در مورد اخیر، می‌توان اعتبار یا توافق بین مشاهده‌گران مختلف را آزمون کرد.



داده‌های از نوع T شامل اطلاعاتی است که از روش‌های آزمایشی یا آزمون‌های استاندارد بدست می‌آید. برای مثال، میزان تحمل کودک در تأخیر در ارضاء را می‌توان از طریق مدت زمانی که او روی یک تکلیف کار می‌کند تا جایزه بزرگتری را دریافت کند و مقایسه آن با پاداش کوچکتری که فوری است، اندازه گرفت (میشل، ۱۹۹۰، b، ۱۹۹۹). عملکرد فرد در آزمون‌های استاندارد شده مثل آزمون‌های هوش، نمونه‌های از داده‌های از نوع T هستند.

سرانجام، داده‌های از نوع S، اطلاعاتی است که به وسیله خود آزمودنی بدست می‌آید. چنین داده‌هایی، معمولاً به صورت پاسخگویی به پرسشنامه است. در این موارد، فرد نقش مشاهده‌گر را بازی می‌کند و ویژگی‌های شخصیتی خود را درجه‌بندی می‌نماید (برای مثال: "آدم وظیفه‌شناسی هستم"). پرسشنامه‌های شخصیت ممکن است به یک ویژگی شخصیتی مربوط باشد (مثلاً خوش‌بینی)، یا این که به بررسی کل شخصیت اقدام کند.

اگرچه بسیاری از روان‌شناسان شخصیت در درجه اول به خودسنجی تکیه می‌کنند، داده‌های دیگر نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند. بنابراین، اندازه‌گیری‌های بدست آمده از داده‌های O، L و T می‌توانند در ارزیابی کارایی خودسنجی‌های انجام گرفته، که قابل وصول و ساده‌تر است، ما را یاری دهند. در مجموع، چنین به نظر می‌رسد؛ تحقیقاتی که در برگزیده‌ی روش‌های چندگانه‌ی مطالعه است به فراموشی سپرده شده و بیشتر تلاش‌ها باید در جهت درک رابطه بین داده‌های مختلف با یکدیگر و چگونگی آن‌ها باشد.

میزان کردن، پایایی و اعتبار

فنون ارزیابی از لحاظ میزان عینیت یا ذهنیت تفاوت دارند؛ برخی از فنون کاملاً ذهنی و بنابراین در معرض سوگیری قرار دارند. ویژگی‌های شخصیت فردی که ارزیابی را انجام داده است، می‌توانند نتایج حاصل از فنون ذهنی را تحریف کنند. بهترین فنون ارزیابی شخصیت از سه اصل پیروی می‌کنند: میزان کردن، پایایی و اعتبار.

میزان کردن

میزان کردن عبارت است از ثبات یا یکنواختی شرایط و روش‌های اجرا کردن آزمون. اگر بخواهیم عملکرد افراد مختلف را در آزمونی واحد مقایسه کنیم، در این صورت آن‌ها باید این آزمون را تحت شرایط یکسانی انجام دهند. تمام افرادی که این آزمون را انجام می‌دهند باید دستورالعمل یکسانی دریافت کنند، مدت زمان یکسانی برای پاسخ دادن داشته باشند و در محیط یکسان یا بسیار مشابهی بررسی شوند.

پایایی یا ثبات (reliability)

پایایی عبارت است از ثبات پاسخ به ابزار ارزیابی. به عبارت دیگر مفهوم پایایی به میزان پایداری، قابلیت اطمینان و امکان تکرار تحقیقات بستگی دارد. پایایی، انواع گوناگونی دارد و عوامل مختلفی می‌تواند موجب عدم پایایی شود. به هر حال، آن‌چه که در همه تحقیقات علمی ضروری است این است که باید سایر پژوهشگران بتوانند مواردی را که محقق گزارش کرده است، مجدداً تولید یا تکرار کنند. بدون تحقیقات با ثبات و پایدار، تفسیرهای نظری امکان‌پذیر نمی‌شود.

عواملی که ممکن است موجب مطالعات غیر پایا شوند، عبارتند از: ۱. از جانب آزمودنی، در صورتی که عملکرد وی به مقدار زیاد و به‌طور نامنظم، تحت تأثیر عواملی زودگذر مانند نگرش یا خلق و خو قرار گیرد.

۲. از جانب آزمونگر، راهنمایی‌های متفاوت وی به آزمودنی‌ها یا در اندازه‌گیری یا تفسیر پاسخ‌ها.

اعتبار یا روایی (validity)

علاوه بر پایایی، داده‌ها باید روا نیز باشد. منظور از روایی این است که مطالعات ما در واقع تا چه حد پدیده‌ها یا متغیرهای مورد نظر را منعکس می‌کند. اگر مطالعات پایایی داشته باشیم ولی به آنچه که قرار است انجام دهند ارتباطی نداشته باشد، فایده‌ای نخواهد داشت.

در بیانی ساده‌تر می‌توان گفت: اعتبار اشاره دارد به این که آیا وسیله ارزیابی، آنچه را که منظور دارد ارزیابی می‌کند. به این ترتیب اگر آزمونی آنچه را که مدعی است ارزیابی می‌کند، ارزیابی نکند، در این صورت، معتبر نیست و نمی‌توان از نتایج آن برای پیش‌بینی رفتار استفاده کرد. اعتبار یا روایی را نیز مانند پایایی باید از قبل از این که آزمون اجرا شود دقیقاً تعیین کرد. روان‌شناسان از چند نوع اعتبار استفاده می‌کنند که اعتبار پیش‌بین، اعتبار محتوا و اعتبار سازه از آن جمله هستند.



از لحاظ علمی، مهم‌ترین نوع اعتبار، اعتبار یا **روایی پیش‌بین** است. بدین معنی که نمره یک آزمون، رفتار آینده را با چه دقتی پیش‌بینی می‌کند.

روانشناسان برای تعیین اعتبار یا **روایی محتوا**، هر سؤال را ارزیابی می‌کنند تا ببینند آیا به آنچه که آزمون قرار است ارزیابی کند، ارتباط دارد.

اعتبار سازه نیز، به توانایی آزمون در ارزیابی سازه اشاره دارد. عنصر فرضی یا نظری رفتار؛ مانند صفت یا انگیزه. اضطراب یک نمونه از سازه است.

روش‌های ارزیابی

در روان‌شناسی امروز، روش‌های عمده برای ارزیابی شخصیت به قرار زیر هستند:

- پرسشنامه خودسنجی یا عینی
- فنون فرافکن
- مصاحبه‌های بالینی
- روش‌های ارزیابی رفتاری
- روش‌های ارزیابی نمونه‌گیری از فکر

پرسش‌نامه‌های خودسنجی

پرسش‌نامه‌ی خودسنجی^۵ به این صورت است که از افراد خواسته می‌شود با جواب دادن به سؤال‌هایی درباره‌ی رفتار و احساس‌های خود در موقعیت‌های گوناگون از خودشان خبر دهند. این آزمون‌های نوشتاری سؤال‌هایی را شامل می‌شوند که به نشانه‌ها، نگرش‌ها، تمایلات، ترس‌ها و ارزش‌ها می‌پردازند. آزمودنی‌ها اعلام می‌کنند که هر بیان با چه دقتی ویژگی‌های آن را توصیف می‌کند یا آن‌ها تا چه اندازه‌ای با هر سؤال موافق هستند. دو پرسش‌نامه‌ی خودسنجی پرمصرف عبارتند از: پرسش‌نامه شخصیت چند وجهی مینه‌سوتا (MMPI) و پرسش‌نامه روان‌شناختی کالیفرنیا (CPI).

پرسش‌نامه شخصیت چندوجهی مینه‌سوتا (MMPI)

MMPI به ۱۴۰ زبان ترجمه شده و شاید پرمصرف‌ترین آزمون روان‌شناختی در دنیا باشد. نوع اصلاح شده این آزمون که به MMPI-2 شهرت دارد، آزمون‌ی درست - غلط است که از ۵۶۷ بیان تشکیل می‌شود. این مواد، سلامت جسمانی و روان‌شناختی، نگرش‌های سیاسی و اجتماعی، عوامل تحصیلی، شغلی، خانوادگی، زناشویی و گرایش‌های رفتار روان‌رنجور و روان‌پریش را پوشش می‌دهند. مقیاس‌های بالینی این آزمون، ویژگی‌های شخصیت مانند نقش جنسیتی، حالت دفاعی، افسردگی، هیستری، پارانویا، خودبیمارانگاری و اسکیزوفرنی را ارزیابی می‌کنند. MMPI-2 در پژوهش شخصیت، به عنوان ابزار تشخیصی برای ارزیابی مشکلات شخصیت و مشاوره شغلی و شخصی در مورد بزرگسالان استفاده می‌شود.

هر دو فرم این آزمون نقطه‌ضعف‌هایی دارند که یکی از آن‌ها طول بودن است. پاسخ دادن با جدیت به تعدادی زیادی سؤال وقت زیادی را می‌گیرد. برخی افراد قبل از این که این آزمون را تمام کنند علاقه و انگیزش خود را از دست می‌دهند. MMPI-2 آزمون معتبری است که افراد روان‌پریش را از روان‌رنجور و اشخاصی را که از لحاظ هیجانی سالم هستند از افراد آشفته متمایز می‌کند. بنابراین، این ابزار تشخیصی بسیار باارزشی است.

پرسش‌نامه روان‌شناختی کالیفرنیا (CPI)

این آزمون که در سال ۱۹۵۷ ساخته و در سال ۱۹۸۷ تجدید نظر شد و برای استفاده افراد ۱۳ ساله و بزرگتر تدارک دیده شده است. این آزمون از ۴۶۲ سؤال تشکیل شده که پاسخ «درست» یا «غلط» را می‌طلبد.

⁵ Self-report inventory



پرسش‌نامه روان‌شناختی کالیفرنیا برای ارزیابی نگرش‌های آزمودنی، سه مقیاس دارد و در رابطه با ۱۷ بُعد شخصیت، از جمله معاشرتی بودن، تسلط، خویشنداری، خودپذیری و مسئولیت، نمراتی را در اختیار می‌گذارد. این آزمون در مشخص کردن بزهکاران و ترک تحصیل‌کنندگان بالقوه دبیرستانی و در پیش‌بینی موفقیت در انواع مشاغل، مانند پزشکی، دندانپزشکی، پرستاری و تدریس موفق بوده است.

فنون فرافکن

روانشناسان بالینی آزمون‌های فرافکن^۶ شخصیت را برای کار کردن با افرادی ساختند که از لحاظ هیجانی آشفته هستند. آزمون‌های فرافکن با الهام گرفتن از تأکید زیگموند فروید بر اهمیت ناهشیار، سعی دارند بخش نادیدنی شخصیت ما را بررسی کنند. فنون فرافکن این است که وقتی ما با محرک مبهمی مواجه می‌شویم، مانند لکه جوهر یا تصویری که بتوان آن را به چند طریق درک یا تعبیر کرد، هنگامی که از ما خواسته می‌شود آن را توصیف کنیم، نیازها، ترس‌ها و ارزش‌های خود را به آن محرک فرافکن می‌کنیم.

فنون فرافکن دو نوع مشکل تعبیر دارند که هر دو به ذهنی بودن آن‌ها کمک می‌کنند. مشکل اول تعبیر کردن پاسخ‌های داده شده به مواد آزمون است که نمره نهایی را تشکیل می‌دهند. مشکل دوم تعبیر کردن نمره نهایی برای ایجاد نیمرخ شخصیت آزمودنی است.

دو آزمون فرافکن رایج، فن لکه جوهر رورشاخ^۷ و آزمون اندریافت موضوع^۸ (TAT) هستند.

فن لکه جوهر رورشاخ

رورشاخ در سال ۱۹۲۱ توسط روان‌پزشک سوئیسی هرمن رورشاخ (۱۸۸۴ - ۱۹۲۲) ساخته شد که از دوران کودکی مجذوب لکه‌های جوهر بود.

برای استاندارد کردن اجرا، نمره‌گذاری و تعبیر رورشاخ تلاش‌هایی صورت گرفته است. موفق‌ترین این‌ها سیستم جامع است که بر اساس پژوهش زیاد ادعا می‌کند به پیشرفت‌هایی در پایایی و اعتبار دست یافته است (اکستر، ۱۹۹۳). از دهه ۱۹۸۰ علاقه به رورشاخ احیا شده که علت آن عمدتاً سودمندی سیستم جامع بوده است.

با این حال، رورشاخ دومین فن ارزیابی است که غالباً در پژوهش و کاربست بالینی شخصیت مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ ولی در مجموع MMPI رایج‌تر از آن است.

آزمون اندریافت موضوع (TAT)

هنری موری و کریستیان مورگان، TAT را ساختند. این آزمون از ۱۹ تصویر مبهم که یک یا چند نفر را نشان می‌دهد و یک کارت سفید تشکیل می‌شود. این تصاویر از نظر رویدادهایی که نشان می‌دهند، مبهم هستند و می‌توان آن‌ها را به چند طریق تعبیر کرد.

برای TAT سیستم نمره‌گذاری عینی وجود ندارد و هنگامی که برای مقاصد تشخیصی مورد استفاده قرار می‌گیرد، پایایی و اعتبار آن پایین است. با این حال، ثابت شده که TAT برای پژوهش بسیار باارزش است؛ برای این منظور، سیستم‌های نمره‌گذاری ابداع شده‌اند تا جنبه‌های خاص شخصیت، مانند نیاز به پیشرفت، پیوندجویی و قدرت ارزیابی شوند.

مصاحبه‌های بالینی

علاوه بر آزمون‌های روان‌شناختی خاصی که برای ارزیابی شخصیت فرد مورد استفاده قرار می‌گیرند، روش ارزیابی، اغلب مصاحبه‌های بالینی را نیز شامل می‌شود.

دامنه وسیعی از رفتارها، احساس‌ها و افکار را می‌توان در مصاحبه بررسی کرد که این موارد از آن جمله هستند؛ ظاهر کلی، طرز رفتار و نگرش، جلوه‌های صورت، حرکات بدن، دل‌مشغولی‌ها، میزان خودآگاهی و سطح تماس با واقعیت.

⁶ Projective tests

⁷ Rorschach In technique

⁸ Thematic Apperception Test



با این حال، مصاحبه بالینی شیوه‌ای است که وسیعاً برای ارزیابی شخصیت مورد استفاده قرار می‌گیرد و زمانی که روش‌های عینی‌تری مکمل آن باشند وسیله مفیدی است.

ارزیابی رفتار

در روش ارزیابی رفتار، مشاهده‌گر رفتار فرد را در موقعیتی خاص ارزیابی می‌کند. هرچه مشاهده‌گران، فرد مورد ارزیابی را بهتر بشناسند مشاهدات آن‌ها دقیق‌تر خواهد بود. آرنولد باس و رابرت پلامین برای ارزیابی درجه‌ای که خلق و خوی گوناگون در دو قلوهای هم جنس نمایان می‌شوند، پرسش‌نامه‌ای را ساختند.

پژوهش در بررسی شخصیت

یکی از ملاک‌های نظریه‌ی شخصیت مفید این است که باید پژوهش‌برانگیز باشد. به عبارت دیگر، نظریه باید آزمون‌پذیر باشد. روان‌شناسان، شخصیت را به شیوه‌های متفاوتی بررسی می‌کنند. روشی که مورد استفاده قرار می‌گیرد، به جنبه شخصیت تحت بررسی بستگی دارد.

تعداد آزمون‌هایی که در پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرند و روش‌هایی که آن‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهند نیز پژوهش شخصیت را طبقه‌بندی می‌کنند.

در روش پژوهش فردنگر، تعداد کمی آزمودنی عمیقاً بررسی می‌شوند. در برخی موارد فقط یک آزمودنی. معمولاً هدف، رویکرد فردنگر، درمانی است؛ به طوری که آگاهی بدست آمده از آزمودنی برای کمک به درمان به کار برده می‌شود. هدف دیگر، کسب آگاهی کلی درباره شخصیت انسان است.

در روش پژوهش فردنگر تفاوت‌های آماری بین نمونه بزرگی از آزمودنی‌های پژوهش، مقایسه و تجزیه و تحلیل آماری می‌شوند. در رویکرد فردنگر، هدف، بدست آوردن اطلاعاتی است که بتوان آن‌ها را به افراد زیادی تعمیم داد.

سه روش عمده‌ای که در پژوهش شخصیت مورد استفاده قرار می‌گیرند عبارتند از:

۱. روش بالینی
۲. روش آزمایشی
۳. روش همبستگی

روش بالینی

مهم‌ترین روش بالینی مورد پژوهی^۹ است که به موجب آن روان‌شناسان، گذشته و حال بیماران خود را برای یافتن سرخ‌هایی که ممکن است به علت مشکلات هیجانی آن‌ها اشاره داشته باشند، جستجو می‌کنند. انجام دادن مورد پژوهی شبیه نوشتن زندگی‌نامه کوچکی از زندگی هیجانی فرد، از جمله احساس‌ها، ترس‌ها و تجربیات از سال‌های اولیه تا زمان حال است. زیگموند فروید برای ساختن نظریه روان‌کاوی خود وسیعاً از مورد پژوهی استفاده کرد. گرچه روش بالینی سعی دارد علمی باشد، ولی از دقت و کنترل روش‌های آزمایشی و همبستگی برخوردار نیست. اطلاعاتی که از طریق روش بالینی بدست می‌آیند بیشتر ذهنی بوده و با رویدادهای ذهنی و عمدتاً ناهشیار و تجربیات اوایل زندگی مرتبط هستند. تحقیقات بالینی نیز بسته به موضوع تحقیق و چگونگی آن، نقاط قوت و ضعف بالقوه‌ای دارند.

نقاط قوت روش بالینی:

۱. اجتناب از موقعیت‌تصنعی آزمایشگاه

۲. مطالعه پیچیدگی کامل روابط فرد و محیط

۳. مطالعه عمیق افراد

نقاط ضعف روش بالینی:

۱. منتهی شدن به مشاهدات نامنظم

۲. ترغیب به تفسیر ذهنی داده‌ها

۳. پیچیده کردن روابط بین متغیرها

⁹ Case study



روش آزمایشی

ویژگی اصلی پژوهش در هر رشته علمی، مشاهده عینی است. روش بالینی این شرط را خیلی خوب برآورده نمی‌کند. برآورده کردن دو شرط دیگر پژوهش علمی با استفاده از روش بالینی از این هم دشوارتر است ولی روش آزمایشی آن را برآورده می‌سازد. یکی از این شرط‌ها این است که مشاهدات کاملاً کنترل شده و منظم باشند. وقتی به رویدادهای گذشته یا پدیده‌های ناهشیار فرد پرداخته می‌شود، چنین کنترلی امکان‌پذیر نیست. شرط دیگر، تکرار و اثبات است. با کنترل دقیق شرایط آزمایشی، پژوهشگری که در زمان و مکان دیگری کار می‌کند، می‌تواند شرایطی را که پژوهش قبلی تحت آن اجرا شده است، دقیقاً تکرار کند. رویدادهای زندگی فرد را نمی‌توان دقیقاً کنترل یا تکرار کرد.

آزمایش، فنی است برای تعیین کردن اثر یک یا چند متغیر یا رویداد بر رفتار. دانشمندان دو نوع متغیر را در آزمایش مشخص می‌کنند، یکی **متغیر مستقل**^{۱۰} یا متغیر محرک است که آزمایشگر آن را دستکاری می‌کند، دیگری **متغیر وابسته**^{۱۱} است که رفتار یا پاسخ آزمودنی‌های پژوهش به این دست‌کاری است. پژوهشگران برای این‌که مطمئن شوند غیر از متغیر مستقل، متغیر دیگری نمی‌تواند بر نتایج تأثیر بگذارد، باید دو گروه آزمودنی را بررسی کنند: گروه آزمایشی و گروه گواه. هر دو گروه به طور تصادفی از جامعه یکسان آزمودنی‌های پژوهش انتخاب می‌شوند.

گروه آزمایشی^{۱۲}، آزمودنی‌هایی را در بر می‌گیرد که تدبیر آزمایشی روی آن‌ها اجرا می‌شود. این گروهی است که در معرض محرم یا متغیر مستقل قرار می‌گیرد. **گروه گواه**^{۱۳} در معرض متغیر مستقل قرار نمی‌گیرد.

محدودیت‌های روش آزمایشی

روش آزمایشی توان آن را دارد که دقیق‌ترین روش پژوهش روان‌شناختی باشد، اما چند محدودیت دارد. این روش را در موقعیت‌هایی نمی‌توان اجرا کرد؛ برخی از جنبه‌های رفتار و شخصیت را نمی‌توان به‌خاطر ایمنی و ملاحظات اخلاقی، تحت شرایط به دقت کنترل شده آزمایشگاهی بررسی کرد.

مشکل دیگر روش آزمایشی این است که امکان دارد رفتار آزمودنی‌ها نه به‌خاطر تدبیر آزمایشی (دستکاری متغیر مستقل) بلکه به این علت که آزمودنی‌ها می‌دانند مورد مشاهده قرار گرفته‌اند، تغییر کند. اگر کسی آن‌ها را مشاهده نمی‌کرد شاید به‌صورت متفاوتی رفتار می‌کردند.

وقتی افراد می‌دانند که در یک آزمایش شرکت کرده‌اند، گاهی سعی می‌کنند هدف آن را حدس بزنند و برای خشنود یا ناکام کردن آزمایشگر، مطابق با آن رفتار کنند.

این نوع پاسخ، هدف آزمایش را با شکست مواجه می‌سازد زیرا رفتار حاصل (متغیر وابسته) به جای تدبیر آزمایشی تحت تأثیر نگرش آزمودنی‌ها قرار داشته است. این پاسخ با پاسخی که پژوهشگر قصد داشته بررسی کند، کاملاً متفاوت است. به‌طور خلاصه مزایای روش آزمایشگاهی عبارتند از:

۱. دستکاری متغیرهای مورد نظر

۲. ثبت عینی داده‌ها

۳. برقراری رابطه علت و معلولی

و محدودیت‌های روش آزمایشی نیز به‌طور مختصر:

۱. حذف پدیده‌هایی که در آزمایشگاه قابل مطالعه نیست.

۲. ایجاد موقعیت مصنوعی، که در نتیجه، محدودیت در تعمیم نتایج را موجب می‌شود.

۳. تقویت شاخص‌های خواست و انتظار آزمایشگر

¹⁰ Independent variable

¹¹ Dependent variable

¹² Experimental group

¹³ Control group



روش همبستگی

در روش همبستگی^{۱۴}، پژوهشگران روابط موجود بین متغیرها را بررسی می‌کنند. در این روش، آزمایشگران به جای دستگاری متغیر مستقل، به ویژگی‌های موجود متغیر می‌پردازند.

تفاوت دیگر روش همبستگی با روش آزمایشی این است که در رویکرد همبستگی، آزمودنی‌ها در گروه‌های آزمایشی و گواه گمارده نمی‌شوند.

نقاط قوت همبستگی:

۱. بررسی انواع متغیرهای مختلف
۲. مطالعه روابط موجود بین تعداد زیادی از متغیرها
- نقاط ضعف روش همبستگی:
 ۱. برقراری روابط همبستگی نه رابطه علی
 ۲. بی‌توجهی به روایی و پایایی
 ۳. دشواری‌های مربوط به روایی و پایایی در پرسش‌نامه‌های مبتنی بر گزارش شخصی

ضریب همبستگی

مقیاس آماری اصلی ضریب همبستگی، ضریب همبستگی است که اطلاعاتی را درباره جهت و نیرومندی ریزه بین دو متغیر در اختیار می‌گذارد. جهت این رابطه می‌تواند مثبت یا منفی باشد. اگر نمرات بالا در یک متغیر با مرات بالا در متغیر دیگر همراه باشد، این جهت مثبت است. اگر نمرات بالا در یک متغیر با نمرات پایین در متغیر دیگر همراه باشد، این جهت منفی است. ضرایب همبستگی از +۱ (همبستگی مثبت کامل) تا -۱ (همبستگی منفی کامل) گسترش دارند. هرچه ضریب همبستگی به +۱ یا -۱ نزدیک‌تر باشد رابطه نیرومندتر است و با اطمینان بیشتری می‌توانیم از یک متغیر، متغیر دیگر را پیش‌بینی کنیم.

علت و معلول

مهم‌ترین محدودیت روش همبستگی به علت و معلول مربوط می‌شود. صرفاً به این دلیل که دو متغیر همبستگی بالایی را نشان می‌دهند لزوماً بدین معنی نیست که یکی علت دیگری است.

نظریه در بررسی شخصیت

نظریه برای ساده کردن و شرح دادن اطلاعات تجربی به صورت معنی‌دار، یک چارچوب تأمین می‌کند. نظریه را می‌توان به صورت نوعی نقشه در نظر گرفت که اطلاعات را در روابط متقابل آن‌ها نشان می‌دهد. نظریه سعی دارد به اطلاعات نظم داده و آن‌ها را در یک الگو قرار دهد.

نظریه‌ها یک رشته اصول هستند که برای توضیح دادن طبقه خاصی از پدیده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. اگر قرار باشد که نظریه‌های شخصیت مفید باشند، باید آزمون‌پذیر بوده و بتوانند پرسش‌هایی را درباره قضایای گوناگون خود تحریک کنند.

آن‌ها چارچوب‌هایی هستند که اطلاعات مشاهدات خود از دیگران را درون آن‌ها قرار می‌دهیم. ما معمولاً نظریه‌های شخصی خود را بر اطلاعاتی استوار می‌کنیم که آن‌ها را از برداشت‌های خویش از رفتار کسانی که در اطراف ما هستند گردآوری نموده‌ایم. چون نظریه‌های شخصی ما از مشاهداتمان بدست می‌آیند، به نظریه‌های رسمی شباهت دارند. نظریه‌های رسمی بر اطلاعات بدست آمده از تعداد زیادی افراد با ماهیت گوناگون استوار هستند، درحالی‌که نظریه‌های شخصی از مشاهده تعداد محدودی اشخاص بدست می‌آیند که معمولاً حلقه کوچک خویشاوندان، دوستان، آشنایان و خودمان را تشکیل می‌دهند. چون دامنه گسترده‌تر اطلاعات از نظریه‌های رسمی حمایت می‌کنند، بنابراین جامع‌تر هستند.

¹⁴ Correlational method



دومین ویژگی این است که نظریه‌های رسم احتمالاً یعنی تر هستند زیرا مشاهدات دانشمندان به صورت ایده‌آل به وسیله نیازها، ترس‌ها، امیال و ارزش‌های آن‌ها تحریف نشده‌اند. در مقابل، نظریه شخصی ما عمدتاً بر مشاهداتی که از خود و دیگران داشته‌ایم استوار هستند.

ما گرایش داریم اعمال دیگران را برحسب افکار و احساسات خود تعبیر کنیم و واکنش‌های آن‌ها به موقعیت‌ها را بر پایه آنچه که خودمان احساس خواهیم کرد ارزیابی کنیم. ما دیگران را در قالب شخصی و ذهنی در نظر می‌گیریم در حالی که دانشمندان سعی می‌کنند به صورت واقع‌بینانه‌تر مشاهده کنند.

ویژگی دیگر این است که نظریه‌های رسمی بارها در برابر واقعیت آزمایش شده‌اند و این کار اغلب توسط دانشمندان دیگری غیر از کسی که نظریه را مطرح کرده است، ورت می‌گیرد.

نظریه رسمی را می‌توان در معرض آزمایش‌های تجربی متعدد قرار داد و در نتیجه، با توجه به نتایج بدست آمده، آن را مورد حمایت و تعدیل قرار داد و یا کلاً رد کرد. پس به‌طور کلی ملاک‌های ارزیابی شخصیت را می‌توان در سه مضمون زیر خلاصه کرد:

۱. جامعیت: یک نظریه معتبر، وقتی جامع است که اطلاعات متنوع و گسترده‌ای را در بر گیرد.
۲. ایجاز یا سادگی: هر نظریه باید بتواند پدیده‌ها گوناگونی را به شکلی مختصر و مفید و همراه با همسانی درونی تبیین کند.
۳. پژوهش‌پذیری: یک نظریه معتبر پژوهش‌پذیر است، یعنی به فرضیه‌های جدیدی می‌انجامد که بعداً می‌تواند به تأیید تجربی برسد. این همان چیزی است که هال و لیندزی آن را انتقال تجربی می‌خوانند.

ابعاد برداشت از انسان

نظریه‌های شخصیت از نظر موضوعات مربوط به ماهیت انسان تفاوت دارند. هر نظریه شخصیت، فرض‌های آفریننده‌ی آن را در مورد انسان معکس می‌کند. این فرض‌ها بر ابعاد گسترده‌ای استوار هستند که نظریه‌پردازان شخصیت مختلف را مجزا می‌کنند. ما برداشت هر نظریه‌پرداز از انسان، با توجه به شش بُعد بررسی می‌کنیم.

۱. **جبرگرایی در برابر انتخاب آزاد:** آیا ما آگاهانه اعمال خود را هدایت می‌کنیم یا این که نیروهای دیگری بر آن‌ها کنترل دارند؟ اگرچه بُعد جبرگرایی در برابر اراده آزاد بیشتر فلسفی است تا علمی، اما موضعی که نظریه‌پردازان در این باره می‌گویند، نحوه نگریستن آن‌ها به افراد را شکل می‌دهد و برداشت آن‌ها را از انسان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۲. **طبیعت در برابر تربیت:** یا به عبارت دیگر عوامل تأثیرگذار زیستی در برابر عوامل اجتماعی بر شخصیت؛ آیا ما بیشتر تحت تأثیر وراثت (طبیعت) قرار داریم یا تحت تأثیر محیط (تربیت)؟ این که، آیا افراد عمدتاً مخلوقات زیستی هستند یا این که شخصیت آن‌ها عمدتاً توسط روابط اجتماعی‌شان شکل می‌گیرد؟

۳. **علیت در برابر غایت‌مندی (گذشته یا حال؟):** علیت بدان معنی است که رفتار انسان حاصل رفتار گذشته است، در حالی که غایت‌مندی، توجیه رفتار برحسب اهداف یا مقاصد آینده است. آیا شخصیت ما توسط رویدادهایی در زندگی ما تثبیت شده است یا این که می‌تواند تحت تأثیر تجربیات بزرگسالی قرار گیرد؟ این دیدگاه جبرگرایی تاریخی (historical determinism) نامیده می‌شود. شخصیت ما (به صورتی که این مکتب فکری تصور می‌کند) عمدتاً در ۵ سالگی یا قدری بیشتر، تثبیت شده و در طول باقی عمر ما، تغییر اندکی می‌کند. شخصیت بزرگسالی به وسیله ماهیت این تجربیات اولیه تعیین می‌شود.

۴. **عوامل تعیین‌کننده هشیار در برابر ناهشیار رفتار:** چهارمین موضوعی که نظریه‌پردازان شخصیت را مجزا می‌کند، در نگرش و بررسی این که، آیا افراد معمولاً از کاری که انجام می‌دهند و این که چرا آن را انجام می‌دهند، آگاهند یا این که نیروهای ناهشیار بر آن‌ها تأثیر می‌گذارند و آن‌ها را به سمت عمل کردن سوق می‌دهند بدون این که از این نیروهای زیربنایی آگاه باشند؟

۵. **بدبینی در برابر خوشبینی:** در بیان این مقوله می‌توان چنین گفت که، به‌طور کلی، نظریه‌پردازان شخصیتی که جبرگرایی اعتقاد دارند، بدبین هستند (اسکینر مستثنی است)، در حالی که آن‌هایی که به اراده آزاد معتقدند، معمولاً خوشبین هستند.

۶. **بی‌همتایی در برابر شباهت‌ها:** این موضوع اشاره دارد به این که، آیا ویژگی برجسته افراد، فردیت آن‌ها یا خصوصیت مشترک آن‌هاست؟ آیا بررسی شخصیت باید بر صفاتی متمرکز باشد که باعث می‌شوند افراد شبیه به هم باشند یا این که باید به صفاتی بپردازد که افراد را از یکدیگر متمایز می‌سازند؟



نکات و مفاهیم کلیدی فصل

- اصلاح شخصیت از کلمه لاتین پرسونا یا نقابی که افراد به چهره می‌زنند تا ظاهر خود را به دنیای بیرونی نشان دهند، اشاره دارد؛ اما روان‌شناسان، شخصیت را خیلی بیشتر از ظاهر بیرونی می‌دانند.
- شخصیت: ویژگی‌هایی که الگوهای ثابت رفتاری را در انسان نشان می‌دهد.
- ساختار: در نظریه شخصیت، مفهومی است که برای جنبه‌های مداوم و با ثبات شخصیت به کار برده می‌شود.
- فرآیند: مفهومی است که جنبه‌های انگیزشی یک نظریه شخصیت را می‌رساند.
- مفاهیم ماهیت انسان را از شش زاویه می‌توان مورد بحث و بررسی قرار داد: ۱. جبرگرایی در برابر اراده‌ی آزاد، ۲. عوامل زیستی در برابر اجتماعی یا طبیعت در برابر تربیت، ۳. علیت در برابر غایت‌مندی، ۴. عوامل تعیین‌کننده هشیار در برابر ناهشیار، ۵. بدبینی در برابر خوشبینی، ۶. بی‌همتایی در برابر مشابهت افراد.
- داده‌های نوع (L): سوابق زندگی یا اطلاعاتی درباره فرد که از تاریخچه زندگی وی بدست آید.
- داده‌های نوع (O): داده‌ها یا اطلاعاتی که به‌وسیله مشاهده‌گران مطلعی مانند والدین، دوستان یا معلمان بدست آمده است.
- داده‌های نوع (I): داده‌های حاصل از آزمون یا اطلاعاتی که از شیوه‌های آزمایشی یا آزمون‌های استاندارد بدست آمده است.
- داده‌های نوع (S): داده‌هایی که از گزارش‌های خود فرد حاصل شده است.
- پایایی: به میزان ثبات، اعتماد و قابلیت تکرار یک مطالعه دلالت دارد.
- روایی: به میزانی که مطالعات ما، منعکس‌کننده پدیده‌ها یا متغیرهای مورد نظر است، گفته می‌شود.
- تحقیق بالینی: رویکردی است که در آن افراد به‌صورت همه جانبه مورد مطالعه قرار می‌گیرند.
- تحقیق آزمایشی: رویکردی است که در آن آزمایشگر، متغیرها را دستکاری می‌کند و در پی دستیابی به قوانین کلی است. این رویکرد در برابر رویکرد همبستگی قرار دارد. محقق در این روش به برقراری روابط علت و معلولی در میان متغیرهایی محدود، علاقمند است.
- تحقیق همبستگی: رویکردی است که در آن تفاوت‌های فردی را سنجیده و ارتباط آن‌ها را با یکدیگر مورد بررسی قرار می‌دهند. این روش نقطه مقابل رویکرد آزمایشی تحقیق است.



آزمون اول - بررسی شخصیت: ارزیابی، پژوهش، و نظریه

- ۱- کدام یک جزو داده‌هایی که در تحقیقات شخصیت به کار رفته نیست؟
- الف- داده‌های حاصل از آزمون
ب- داده‌های حاصل از تحلیلگران
ج- داده‌های حاصل از گزارش‌های شخصی
د- داده‌های مربوط به سوابق زندگی فرد
- ۲- در تحقیقات شخصیت، داده‌های حاصل از چه روش‌هایی به کار رفته است؟
- الف-LOTS سه سوپه‌سازی
ب- سه سوپه‌سازی
ج-اطلاعات بالینی و پرسشنامه د- ب و ج
- ۳- سه رویکرد مهم که روان‌شناسان شخصیت برای مطالعه شخصیت از آن استفاده کردند، چیست؟
- الف - مطالعات موردی، مطالعات بالینی، تحقیق پرسشنامه‌ای
ب- مطالعات موردی، تحقیق همبستگی، تحقیق پرسشنامه‌ای
ج- مطالعات آزمایشگاهی، تحقیق همبستگی، تحقیق پرسشنامه‌ای
د- مطالعات آزمایشگاهی، تحقیق همبستگی، مطالعات موردی
- ۴- کدام از نقاط ضعف روش مطالعه بالینی نیست؟
- الف- منتهی شدن به مشاهدات نامنظم
ب- ترغیب به تفسیر ذهنی داده‌ها
ج- پیچیده کردن روابط بین متغیرها
د- بی‌توجهی به روایی و پایایی
- ۵- مطالعه روابط موجود بین تعداد زیادی از متغیرها از نکات قوت کدام روش تحقیق در شخصیت است؟
- الف- مطالعات آزمایشگاهی
ب- تحقیق همبستگی
ج- مطالعات موردی
د- روش بالینی
- ۶- سرنخ‌هایی که در شرایط آزمایشگاهی به‌طور ضمنی (پنهان) موجود است و بر رفتار آزمودنی تأثیر می‌گذارد. این سرنخ‌ها چه نام دارند؟
- الف- تأثیر انتظار آزمایشگر
ب- اثر هاله‌ای
ج- ویژگی‌های ایجابی
د- الف و ب
- ۷- کدام یک از موارد زیر از ملاک‌های سودمندی نظریه را شامل نمی‌شود؟
- الف- ابطال‌پذیری
ب- همسانی درونی
ج- کاربرد عملی
د- پیچیده بودن
- ۸- کدام یک از موارد زیر از روش‌های امروزی ارزیابی شخصیت نیست؟
- الف- نمونه‌گیری از فکر
ب- فنون فرافکن
ج- هیپنوتیزم
د- ارزیابی رفتاری
- ۹- کدام یک از موارد زیر از فنون فرافکن نیست؟
- الف- آزمون تکمیل جملات
ب- نمونه‌گیری از فکر
ج- تداعی واژگان
د- ارزیابی رفتاری
- ۱۰- در کدام یک از روش‌های ارزیابی شخصیت که در ذیل آمده است، مشاهده‌گر و فرد مورد مشاهده یک نفر است؟
- الف- نمونه‌گیری از فکر
ب- آزمون تکمیل جملات
ج- ارزیابی رفتاری
د- تداعی واژگان
- ۱۱- «ثبت عینی داده‌ها» و «مطالعه عمیق افراد» به ترتیب از نقاط قوت کدام یک از روش‌های تحقیق در شخصیت است؟
- الف- تحقیق آزمایشی، مطالعات آزمایشگاهی
ب- مطالعات آزمایشگاهی، روش بالینی
ج- مطالعات موردی، روش بالینی
د- روش بالینی، مطالعات آزمایشگاهی



پاسفنامه تشریحی آزمون اول بررسی شخصیت: ارزیابی، پژوهش، و نظریه

پاسخ سؤال ۱: ب

مورد الف، ج و د به علاوه داده‌های جمع‌آوری شده توسط مشاهده‌گر، چهار نوع اطلاعات یا داده است که روانشناسان شخصیت در تحقیقات تشخیص داده‌اند.

پاسخ سؤال ۲: الف

الف- داده‌های حاصل از آزمون (T) ب- داده‌های حاصل از مشاهده‌گران (O) ج- داده‌های حاصل از گزارش‌های شخصی (S) د- داده‌های مربوط به سوابق زندگی فرد (L). این چهار نوع داده را می‌توان با سرواژه LOTS به خاطر سپرد.

پاسخ سؤال ۳: د

سه رویکرد مهم که روان‌شناسان شخصیت برای مطالعه شخصیت از آن استفاده کردند شامل مطالعات موردی (و تحقیق بالینی)، تحقیق پرسشنامه‌ای (همبستگی)، مطالعات آزمایشگاهی است.

پاسخ سؤال ۴: د

موارد الف، ب و ج مربوط به نقاط ضعف روش مطالعات موردی و بالینی است. مورد د جزو نقاط ضعف روش تحقیق همبستگی و پرسشنامه‌ای است.

پاسخ سؤال ۵: ب

مطالعه روابط موجود بین تعداد زیادی از متغیرها و بررسی انواع متغیرهای مختلف از نقاط قوت روش همبستگی و پرسشنامه‌ای است.

پاسخ سؤال ۶: ج

سرنخ‌هایی را که در شرایط آزمایشگاهی به‌طور ضمنی (پنهان) موجود است و بر رفتار آزمودنی تأثیر می‌گذارد ویژگی‌های ایجابی می‌گویند. تأثیر انتظار آزمایشگر: تأثیر غیر عمد آزمایشگر است و متضمن رفتارهایی است که موجب می‌شود، آزمودنی بر اساس فرضیه‌های آزمایشگر پاسخ دهد. اثر هاله‌ای: به نوعی خطا در شناخت و تصمیم‌گیری گفته می‌شود که تحت تأثیر ذهنیت قبلی قضاوت‌کننده شکل می‌گیرد و می‌تواند از حقیقت و انصاف به دور باشد.

پاسخ سؤال ۷: د

شش ملاک، سودمندی نظریه علمی را تعیین می‌کنند: ۱- آیا نظریه پژوهش به وجود می‌آورد؟ ۲- آیا ابطال‌پذیر است؟ ۳- آیا دانش را سازمان‌دهی می‌کند؟ ۴- آیا برای مشکلات روزمره راه‌حل‌های عملی پیشنهاد می‌کند؟ ۵- آیا همسانی درونی دارد؟ ۶- آیا ساده است، یا از قانون ایجاز تبعیت می‌کند؟

پاسخ سؤال ۸: ج

در روان‌شناسی امروز، روش‌های عمده برای ارزیابی شخصیت به قرار زیر هستند: ۱- پرسشنامه خودسنجی یا عینی ۲- فنون فرافکن ۳- مصاحبه‌های بالینی ۴- روش‌های ارزیابی رفتاری ۵- روش‌های ارزیابی نمونه‌گیری از فکر.

پاسخ سؤال ۹: ب

آزمون‌های فرافکن شامل لکه جوهر رورشاخ، آزمون اندریافت موضوع (TAT)، تداعی واژگان و آزمون تکمیل جملات مانند برگ جملات ناتمام راتر. ارزیابی نمونه‌گیری از فکر جزو فنون فرافکن نیست.

پاسخ سؤال ۱۰: الف

در روش ارزیابی نمونه‌گیری از فکر، افکار فرد به‌طور منظم ثبت می‌شوند تا در یک دوره زمانی نمونه‌ای در اختیار قرار گیرد. چون افکار تجربیات خصوصی هستند و نمی‌توان آن را مشاهده کرد، تنها کسی که می‌تواند این نوع مشاهده را انجام دهد فردی است که افکارش مورد بررسی قرار می‌گیرد؛ بنابراین، در این روش ارزیابی شخصیت، مشاهده‌گر و فرد مورد مشاهده یک نفر است.

پاسخ سؤال ۱۱: ب

«ثبت عینی داده‌ها» از نقاط قوت تحقیق آزمایشی و مطالعات آزمایشگاهی است و «مطالعه عمیق افراد» از نقاط قوت مطالعات موردی و تحقیق بالینی است.

پاسخ سؤال ۱۲: د

شخصیت، بیانگر آن دسته از ویژگی‌های فرد یا افراد است که شامل الگوهای ثابت فکری، عاطفی و رفتاری آنهاست. این تعریف به‌عنوان تعریف عملی از شخصیت بیان شده است.

پاسخ سؤال ۱۳: د

اگرچه وراثت دامنه بروز رفتارهای خاصی را تعیین می‌کند، در نهایت این محیط است که به این رفتارها عینیت می‌بخشد؛ به عبارت دیگر، وراثت حدودی را تعیین می‌کند که در آن، رشد بیشتر ویژگی‌های شخصیت در محیط امکان‌پذیر می‌شود. برای مثال، ممکن است که وراثت محدوده استعداد در موسیقی یا ورزش را تعیین کند، ولی این محیط است که «میزان» و چگونگی پیشرفت در زمینه‌های مستعد را فراهم می‌نماید.

پاسخ سؤال ۱۴: د

۵ حوزه که هر نظریه شخصیت باید آنها را در نظر بگیرد و مقایسه‌های نظریه‌ها از این طریق امکان‌پذیر می‌شود شامل: ساختار، فرایند، آسیب‌شناسی روانی، رشد، تغییر است. حوزه‌های مورد بحث، نشان‌دهنده مفاهیم انتزاعی است و یا نحوه سازمان دادن به این رشته علمی را بیان می‌کند.

نظریه روان کاوی فروید

نظریه سایکو دینامیک یا پسیکو دینامیک (روان پویایی)

زیگموند فروید (۱۸۵۶ - ۱۹۳۹)

نظریه پردازان روان کاو، با صفات شخصیتی کاری ندارند بلکه تلاش می کنند تا از سطح شخصیت عبور کنند و به اعماق انسان بروند. آن ها می خواهند بدانند کدام سایق ها، کشمکش ها و انرژی ها به ما نیرو می دهند و ما را به حرکت درمی آورند. روان کاوان معتقدند که اعمال ما بر افکار، نیازها و احساسات پنهان (یا ناهشیار) استوارند. زیگموند فروید، مؤسس این نظریه که یک پزشک اتریشی بود؛ در واقع مجذوب بیمارانی شد که به نظر می رسید مشکلاتشان بیشتر عاطفی و هیجانی است نه جسمی. نظریه فروید بر مشاهده استوار بود، ولی این مشاهدات در درجه اول به بیماران طبقه متوسط و بالای دوره ویکتوریا محدود می شد.

غرایز: نیروهای سوق دهنده ی شخصیت

غرایز عناصر اصلی شخصیت هستند، نیروهای برانگیزنده ای که رفتار را سوق داده و مسیر آن را تعیین می کنند. اصطلاحاً فروید برای این مفهوم Trieb است که بهتر است به نیرو یا تکانه ی سوق دهنده ترجمه شود. غرایز نوعی انرژی هستند؛ انرژی فیزیولوژیکی تغییر شکل یافته که نیازهای بدن را به امیال ذهن مرتبط می کند.

محرک های غرایز (مثل گرسنگی یا تشنگی) درونی هستند. وقتی نیازی مانند گرسنگی در بدن برانگیخته می شود، حالتی از تحریک فیزیولوژیکی یا انرژی تولید می کند. ذهن این انرژی جسمانی را به میل تبدیل می کند. غریزه حالت جسمانی نیست؛ بلکه نیاز جسمانی است که به حالت ذهنی، یعنی میل، تبدیل شده است.

وقتی بدن در حالت نیاز قرار دارد، انسان احساس تنش یا فشار می کند. هدف غریزه، ارضا کردن نیاز و از این رو، کاهش دادن تنش است. چون نظریه فروید اعلام می دارد که ما برای برگرداندن و حفظ کردن تعادل فیزیولوژیکی با انگیزه می شویم تا بدن را از تنش رها کنیم. می توان آن را رویکرد **تعادل حیاتی** نامید.

فروید معتقد بود ما همیشه مقدار خاصی تنش غریزی را تجربه کرده و باید همواره برای کاستن آن عمل کنیم. گریختن از فشار نیازهای فیزیولوژیکی، به صورتی که از محرک های آزارنده در محیط بیرونی می گریزیم، امکان پذیر نیست. این بدان معنی است که غرایز همیشه بر رفتار ما تأثیر می گذارند، به طوری که چرخه ی نیاز، به کاهش دادن نیاز منجر می شود. فروید معتقد بود کلیه تمایلات، ترجیحات و نگرش هایی که در بزرگسالی نشان می دهیم، جابه جایی های انرژی از هدف های اصلی هستند که نیازهای غریزی را ارضا می کنند.

به عبارتی آنچه محور نظریه روان کاری وی را تشکیل می دهد این است که انسان، **نظامی از انرژی** است. ماهیت هر نظام این است که در آن انرژی جریان پیدا می کند، از مسیر اصلی منحرف می شود و یا لبریز می گردد. در همه این موارد، انرژی ثابت است و اگر از آن در جهت دیگری استفاده شود، انرژی کمی برای استفاده در جهت دیگر باقی خواهد ماند. به عنوان مثال؛ اگر این انرژی صرف مسائل تربیتی شود، از انرژی موجود برای هدف های جنسی خواهد کاست و برعکس. هدف همه رفتارها، کسب لذت است و معنی آن، کاهش تنش یا رهاسازی انرژی است.

انواع غرایز

فروید غرایز را در دو دسته طبقه بندی کردک غرایز زندگی (اروس) و غرایز مرگ (تاناتوس). غرایز زندگی با ارضا کردن نیاز به غذا، آب، هوا و میل جنسی، در خدمت بقای فرد و گونه هستند. غرایز زندگی به سمت رشد و نمو گرایش دارند. انرژی روانی که توسط غرایز زندگی آشکار می شود، لیبیدو است. لیبیدو می تواند به اشیا وابسته یا در آن ها صرف شود، مفهومی که فروید آن را نیروگذاری روانی نامید. برای مثال، اگر شما هم اتاقی خود را دوست داشته باشید، فروید خواهد گفت که لیبیدوی شما به او نیروگذاری روانی شده است.



فروید میل جنسی را انگیزش اصلی ما دانست. امیال شهوانی از نواحی شهوت‌زای بدن ناشی می‌شوند: دهان، مقعد و اندام‌های تناسلی. او معتقد بود که افراد در درجه اول موجوداتی لذت‌جو هستند و بخش اعظم نظریه‌ی شخصیت او بر لزوم جلوگیری از امیال جنسی ما استوار است.

فروید در مقابل غرایز زندگی، غرایز مرگ یا غرایز ویرانگر را فرض کرد.

یکی از مؤلفه‌های غرایز مرگ، سابق پرخاشگری است که می‌توان آن را به صورت میل به مردن معطوف شده علیه اشیای غیر از خود توصیف کرد.

سابق پرخاشگری ما را وادار می‌سازد که نابود کنیم، فتح کنیم و بکشیم. فروید پرخاشگری را مانند میل جنسی جزء گریزناپذیر ماهیت انسان دانست.

سطوح شخصیت

مهم‌ترین خدمت فروید به نظریه شخصیت، کاوش او در ناهشیار و تأکید وی بر این موضوع بود که عمدتاً توسط نیروهای غریزی‌ای برانگیخته می‌شوند که آگاهی کمی از آن‌ها دارند یا اصلاً از آن‌ها آگاه نیستند. از نظر فروید، زندگی روانی به دو سطح **ناهشیار^{۱۵}** و **هشیار^{۱۶}** تقسیم می‌شوند. ناهشیار به نوبه خود دو سطح متفاوت دارد: ناهشیار تمام و کمال و نیمه هشیار^{۱۷}. در روان‌شناسی فروید، سه سطح زندگی روانی برای مشخص کردن فرایند و مکان به کار رفته‌اند. البته وجود مکان خاص صرفاً فرضی است و چنین مکانی در داخل بدن وجود ندارد. با این حال، فروید از ناهشیار و فرآیندهای ناهشیار سخن گفت.

هشیار

هشیاری که نقش کم‌اهمیتی در نظریه روان‌کاوی دارد، فروید هشیار را جنبه‌ی محدود شخصیت در نظر گرفت زیرا فقط بخش کوچکی از افکار، احساسات و خاطرات ما در هر لحظه در آگاهی هشیار وجود دارد. او ذهن را به کوه یخ تشبیه کرد. هشیار قسمت بالایی سطح آب است، فقط نوک کوه یخ؛ به عبارتی هشیاری تنها سطح دنیای روانی است که مستقیماً در دسترس ما قرار دارد.

تصورات از دو مسیر به هشیاری می‌رسند. مسیر اول، از طریق سیستم **هشیار ادراکی^{۱۸}** است که به سمت دنیای بیرونی گرایش دارد و به عنوان واسطه‌ای برای ادراک محرک‌های بیرونی عمل می‌کند. به عبارت دیگر، آن چه را که از طریق اندام‌های حسی مان درک می‌کنیم، اگر خیلی تهدیدکننده نباشد، وارد هشیاری می‌شود. دومین منبع عناصر هشیار از درون ساختار ذهن حاصل می‌شود و تصورات تهدیدکننده، اما تغییر یافته‌ی ناشی از ناهشیار و تصورات ناشی از نیمه‌هشیار را که تهدیدکننده نیستند، شامل می‌شود.

ناهشیار

ناهشیار دربرگیرنده تمام سابق‌ها، امیال یا غرایزی است که خارج از آگاهی ما هستند، ولی اغلب کلمات، احساسات و اعمال ما را برمی‌انگیزند. باین که می‌توانیم از رفتارهای آشکارمان آگاه باشیم، اما اغلب فرآیندهای ذهنی که در پس آن‌ها قرار دارند، ناآگاهیم.

از آنجایی که ناهشیار در دسترس ذهن هشیار قرار ندارد، چگونه می‌توانیم بدانیم واقعاً وجود دارد؟ فروید باور داشت که وجود آن را فقط می‌توان به طور غیرمستقیم ثابت کرد. از نظر وی، ناهشیار توجیهی است برای معنی نهفته در رویاها، لغزش‌های زبان، نشانه‌های روان‌رنجوری و برخی فراموشی‌ها که سرکوبی^{۱۹} نامیده می‌شوند. رؤیاها منبعی غنی برای مواد ناهشیار هستند. فرآیندهای ناهشیار فقط زمانی می‌توانند وارد هشیاری شوند که به قدر کافی تغییر شکل یافته باشند تا از چنگ سانسور

¹⁵ unconscious

¹⁶ conscious

¹⁷ preconscious

¹⁸ Perceptual conscious

¹⁹ Repression



بگریزند. فروید (۱۹۶۳/۱۹۱۷) از قیاس نگهبان یا سانسورچی‌ای استفاده کرد که راهروی بین ناهشیار و نیمه‌هشیار را می‌بندد و اجازه نمی‌دهد خاطرات اضطراب‌آور وارد آگاهی شوند.

این تصورات ناهشیار برای وارد شدن به سطح هشیار ذهن، ابتدا باید به قدر کافی تغییر شکل یافته باشند که از دست سانسورچی اولیه بگریزند و بعد باید سانسورچی نهایی را که راهروی بین نیمه‌هشیار و هشیار را زیر نظر دارد، گول بزنند. زمانی که این خاطرات وارد ذهن هشیار ما می‌شوند، دیگر آن‌ها را به صورت واقعی‌شان تشخیص نمی‌دهیم، بلکه آن‌ها را به صورت تجربیات نسبتاً خوشایندی می‌بینیم که تهدیدکننده نیستند. در اغلب موارد، این تصورات درون‌مایه‌های جنسی یا پرخاشگری قدرتمندی دارند، زیرا رفتارهای جنسی و پرخاشگرایانه‌ی کودکی اغلب تنبیه یا بازداری شده‌اند. تنبیه و بازداری معمولاً احساس‌های اضطراب به وجود می‌آورند و اضطراب به نوبه خود موجب سرکوبی می‌شود، یعنی، راندن تجربیات ناخوشایند و اضطراب‌آور به ناهشیار به عنوان دفاعی در برابر عذاب آن اضطراب.

از نظر فروید، مهم‌ترین بخش ذهن از آن ناهشیار است که بر اساس مثال کوه یخ فروید؛ قسمت بزرگ‌تر و نادیدنی‌تر زیر سطح آب است. نظریه روان‌کاوی روی این سطح تمرکز دارد.

اعماق وسیع و تاریک آن، مخزن غرایز است، همان امیالی که رفتار ما را هدایت می‌کنند. ناهشیار نیروی سوق‌دهنده در پس تمام رفتارها را شامل می‌شود و مخزن نیروهایی است که نمی‌توانیم آن‌ها را ببینیم یا کنترل کنیم.

نیمه‌هشیار

سطح نیمه‌هشیار ذهن شامب تمام عناصری است که هشیار نیستند، اما می‌توانند به راحتی وارد هشیار شوند (فروید ۱۹۶۴/۱۹۳۳). محتوای نیمه‌هشیار از دو منبع حاصل می‌شود، که اولین منبع، ادراک هشیار است. آنچه را که ما درک می‌کنیم، فقط برای مدت کوتاهی هشیار است و زمانی که توجه خود را به موضوع دیگری متمرکز می‌کنیم، آن چیز فوراً به نیمه‌هشیار منتقل می‌شود.

می‌شود که به کودک احساس موفق بودن یا غرور دست دهد. فروید معتقد بود که سوپرایگو تحت تأثیر تجربیات شخصی درونی شده است.

فراخود یا سوپرایگو به عنوان داور اصول اخلاقی، دائماً تلاش می‌کند که کامل شود، بنابراین در درخواست خود برای کمال، سنگدل و حتی ظالم است و به اندازه نهاد، غیرواقعی‌گرا یا بی‌منطق است. به عبارتی فراخود از نظر شدت، غیرمنطقی بودن و اصرار بر اطاعت، بی‌شبهت به نهاد نیست. هدف آن صرفاً به تعویق انداختن درخواست‌های لذت‌جویانه نهاد نیست، یعنی همان کاری که خود انجام می‌دهد، بلکه جلوگیری کامل از آن‌هاست، مخصوصاً آن درخواست‌هایی که به میل جنسی و پرخاشگری مربوط می‌شوند.

ساختار فراخود، برای کنترل رفتار بر اساس قوانین اجتماعی عمل می‌کند، یعنی ارائه پاداش (افتخار و رضایت از خود) برای رفتار خوب و تنبیه (گناه، احساس حقارت و بدبختی) برای رفتار بد.

رابطه‌ی نهاد، خود و فراخود

بین نهاد، ایگو (خود) و فراخود (سوپرایگو) و ویژگی‌های «هشیار» (خودآگاه) و «ناخودآگاه» (ناخودآگاه) رابطه بسیار پیچیده‌ای وجود دارد. فروید اعتقاد داشت، هشیار (خودآگاه) و ناهشیار (ناخودآگاه) را می‌توان تنها به صورت صفت به کار برد. آن‌ها فقط می‌توانند صفاتی باشند که ویژگی‌های عملکردی این سه قسمت از روان را توصیف می‌کنند.

اگر بخواهیم روان را، آن‌طور که مورد نظر فروید بود، تصویرسازی کنیم، احتمالاً بهترین تصویر، تصویری خواهد بود که خود فروید کشیده است. چنانچه قبلاً بیان شد؛ فروید روان را به صورت یک کوه یخی نمایش می‌دهد که نُه دهم آن در زیر آب است. سطح آب نمایانگر مرز بین هشیار و ناهشیار است که نیمه هشیار نامیده می‌شود. این مرز، هم نهاد، هم خود و هم فراخود را قطع می‌کند (یا می‌تواند قطع کند).

به اعتقاد فروید، بهترین روش برای فهم سه قسمت روان این است که آن‌ها را اعمال شخصیت بدانیم و هشیار و ناهشیار را صفات این اعمال به حساب آوریم. فروید معتقد بود، شخصیت یعنی تعامل بین نهاد، خود و فراخود، که ممکن است خودآگاه یا ناخودآگاه باشد.



کاتاکسیس و آنتی کاتاکسیس

همانگونه که اشاره کردیم؛ فروید معتقد بود همه انسان‌ها با مقداری انرژی روانی به دنیا می‌آیند و این مقدار، از تولد تا مرگ، تقریباً ثابت باقی می‌ماند. اما می‌توان این انرژی را نظم و تغییر شکل داد و اینکه **انرژی روانی**^{۲۰} در هر لحظه از زمان، چگونه توزیع می‌شود، ویژگی شخصیتی فرد را تعیین می‌کند. فروید از اصطلاح **besetzung** بهره گرفت تا سرمایه‌گذاری انرژی روانی در افکار مربوط به اشیا یا فرآیندهایی را نشان دهد که نیازی را برآورده می‌کنند.

این کلمه به زبان آلمانی به معنای اشغال (مثل اشغال نظامی) به کار می‌رود. مترجم اصلی آثار فروید، ترجمه این اصطلاح را **کاتاکسیس**^{۲۱} که یک کلمه یونانی است، انتخاب کرد. در تعبیر این کلمه می‌توان چنین گفت که خود انرژی هرگز بدن را ترک نمی‌کند، اما اگر در تصویر ذهنی از یک شیء، مقدار زیادی انرژی سرمایه‌گذاری شود، نسبت به آن علاقه شدید به وجود خواهد آمد. این علاقه به شکل تصاویر ذهنی، افکار و خیال‌پردازی‌ها خواهد بود و این افکار و تخیلات آنقدر ادامه خواهد یافت تا نیاز به شیء مربوطه برطرف گردد. در این صورت انرژی از هم پاشیده شده و برای کاتاکسیس‌های دیگر در دسترس قرار خواهد گرفت. آنگونه که در قبل اشاره کردیم؛ اگر تنها نهاد و خود وجود داشتند، تفاوتی میان انسان و حیوان نبود یا به عبارت دیگر انسان‌ها شبیه به حیوانات می‌شدند. اما همانطور که بیان شد، با شکل‌گیری فراخود، نیاز به خودداری از بعضی امیال غریزی نیز به وجود می‌آید. انرژی گسترش یافته برای ممانعت از کاتاکسیس‌های نامطلوب **آنتی کاتاکسیس**^{۲۲} نامیده می‌شود. زمانی که یک کاتاکسیس نامطلوب ظاهر می‌شود، اضطراب تولد می‌کند. به همین دلیل خود و فراخود با هم متحد می‌شوند تا یک آنتی کاتاکسیس به وجود آورند. این آنتی کاتاکسیس باید به اندازه کافی قوی باشد تا بتواند کاتاکسیس‌های غریزی نهاد را متوقف کند. در چنین مواردی، نیاز اصلی از بین نمی‌رود، بلکه در عوض، کاتاکسیس اصلی تغییر مکان داده و روی اشیا امن‌تر تمرکز پیدا می‌کند.

اضطراب: تهدیدی برای خود

اضطراب حالتی است دردناک که تحمل آن برای مدت طولانی ناممکن است. فروید اضطراب را ترس بی‌هدف توصیف کرد. به عقیده فروید، احساس درماندگی اساس همه اضطراب‌های بعدی است. نقش اضطراب هشدار دادن این واقعیت است که اگر به شیوه فعلی فکر کردن یا رفتار کردن ادامه دهیم، در خطر قرار خواهیم گرفت. فروید اضطراب را جزء مهمی از نظریه‌ی شخصیت خود ساخت و تأکید کرد که اضطراب اساس ایجاد رفتار روان‌رنجور و روان‌پریش است. او اظهار داشت که نمونه نخستین تمام اضطراب‌ها ضربه تولد (ترومای تولد) است، زیرا انسان از یک محیط کاملاً ایمن و برطرف‌کننده‌ی نیازها، به محیطی می‌رود که هیچ‌گونه تضمینی برای برطرف شدن نیازهایش نیست. مفهوم ترومای تولد را اوتورنک که از شاگردان فروید بود، مطرح کرد.

انواع اضطراب

فروید سه نوع اضطراب را مطرح کرد: اضطراب واقعی، اضطراب روان‌رنجور و اضطراب اخلاقی. اولین نوع اضطراب، اضطرابی که سایر اضطراب‌ها از آن حاصل می‌شوند: **اضطراب واقعی**^{۲۳} یا عینی است. این ترس از خطرات ملموس در زندگی عملی است. اغلب ما به‌طور قابل توجهی از آتش، طوفان‌ها، زلزله و بلایای مشابه می‌ترسیم. ما از حیوانات وحشی، اتومبیل‌هایی که با سرعت حرکت می‌کنند و ساختمانی که در حال سوختن است، می‌گریزیم. اضطراب واقعی، رفتار ما را برای گریختن از خطرهای واقعی و محافظت کردن از خودمان هدایت می‌کند. از بین بردن این نوع اضطراب یا کاستن از آن آسان‌تر است، زیرا باعث می‌شود که مشکلات به‌طور عینی حل شود.

انواع دیگر اضطراب، اضطراب روان‌رنجور و اضطراب اخلاقی، برای سلامت روانی ما مشکل‌آفرین‌تر هستند. **اضطراب روان‌رنجور**^{۲۴} (اضطراب نوروتیک) در کودکی ریشه دارد، یعنی ترس از اینکه خواسته‌های نهاد بر خود چیره شود یا به‌عبارت

²⁰ Psychic energy

²¹ Cathexis

²² anticathexis

²³ Reality anxiety

²⁴ Neurotic anxiety



دیگر، تعارض ارضای غریزی با واقعیت. معمولاً کودکان به خاطر ابراز کردن تکانه‌های جنسی و پرخاشگری تنبیه می‌شوند. بنابراین، میل به ارضا کردن برخی تکانه‌های نهاد، موجب اضطراب می‌شود.

این اضطراب روان‌رنجور، ترس ناهشیار از تنبیه شدن به خاطر نشان دادن تکانشی رفتار تحت سلطه نهاد است. **اضطراب اخلاقی**^{۲۵} از تعارض بین نهاد و فراخود ناشی می‌شود. در واقع، این ترس از وجدان است. وقتی که برای نشان دادن تکانه‌ای غریزی که با اصول اخلاقی شما مغایر است، تحریک می‌شوید، فراخود شما باعث می‌شود احساس شرم و گناه کنید و به این طریق از شما انتقام می‌گیرد. به زبان روزمره، ممکن است خود را دچار عذاب وجدان توصیف کنید.

مکانیزم‌های دفاعی علیه اضطراب

انسان به‌طور ناهشیار روش‌هایی برای تحریف واقعیت پیدا کرده، احساسات خود را از حیطة هشیار دور نگه می‌دارد تا مضطرب نشود. به تفسیری دیگر؛ اگر ego، با رویکردهای عادی و عقلانی، نتواند اضطراب را کاهش دهد یا از بین ببرد، ممکن است به روش‌های غیرعقلانی متوسل شود، روش‌هایی که آن‌ها را مکانیزم‌های دفاعی می‌نامیم.

فریود تعدادی مکانیزم دفاعی را فرض کرد و خاطرنشان ساخت که ما به ندرت فقط از یکی استفاده می‌کنیم؛ ما معمولاً با استفاده از چندین مکانیزم به‌طور همزمان از خود در برابر اضطراب دفاع می‌کنیم.

بین این مکانیزم‌ها مقداری همپوشی هم وجود دارد. گرچه مکانیزم‌ها از لحاظ جزئیات تفاوت دارند اما در دو ویژگی مشترک هستند: (۱) آن‌ها انکار یا تحریف واقعیت هستند. با این‌که ضروری هستند ولی تحریف‌کننده می‌باشند و (۲) آن‌ها به‌صورت ناهشیار فعالیت می‌کنند (به استثنای سرکوب). ما از آن‌ها آگاه نیستیم، بدین معنی که ما در سطح هشیار، از خود و محیط خویش تصورات تحریف شده یا غیر واقعی داریم.

واپس‌رانی

فریود معتقد بود واپس‌رانی^{۲۶} یا واپس‌زنی یکی از مهم‌ترین مکانیزم‌های دفاعی است. برای آن‌که سایر مکانیزم‌های دفاعی مؤثر واقع شوند، واپس‌رانی باید پیش از همه وارد عمل شود. این مکانیزم زمانی وارد عمل می‌شود که «خود» اجازه ندهد که افکار، تمایلات یا آرزوهای خطرناک وارد هشیار (خودآگاه) شوند یا آن‌ها را از هشیار بیرون براند. مثلاً سربازانی که از جنگ برمی‌گردند، بسیاری از خاطرات ناراحت‌کننده را از یاد می‌برند.

به عقیده فریود، همه انسان‌ها از مکانیزم واپس‌رانی استفاده می‌کنند، زیرا همگی موضوعاتی را درناهی‌شیر (ناخودآگاه) دارند که آگاه شدن از آن‌ها به نفعشان نیست. واپس‌رانی، یک مکانیزم فعال و مستمر است و به همین دلیل، «خود» یا ایگو باید به‌طور دائم انرژی مصرف کند. واپس‌راندن انبوهی از افکار و تمایلات غریزی باعث خستگی ایگو می‌شود. باید دقت داشته باشید که واپس‌رانی فرآیندی ناهشیار (ناخودآگاه) است.

سرکوبی

سرکوبی^{۲۷} انتقال غیرارادی چیزی از آگاهی هشیار است. این نوع فراموشی هشیارانه‌ی وجود چیزی است که موجب ناراحتی ما می‌شود و اساسی‌ترین و رایج‌ترین مکانیزم دفاعی است. به عبارت دیگر در این مکانیزم افکار، ایده‌ها یا آرزوها از هشیار بیرون رانده می‌شوند. به بیان بهتر، سرکوبی زمانی است که فرد فعالانه و هشیارانه و صرفاً با فکر نکردن به افکار اضطراب‌آور، تلاش می‌کند که آن‌ها را متوقف سازد.

نکته: تفاوت سرکوبی با واپس‌رانی در این است که؛ سرکوبی آگاهانه، اما واپس‌رانی ناآگاهانه است. تفاوت دیگر آنکه در سرکوبی، افکار استرس‌زا در دسترس است، اما سایر افکار آن‌ها را بلوکه می‌کنند و باعث نادیده گرفتن آن‌ها می‌شوند، در حالی که در واپس‌رانی، افکار استرس‌زا کاملاً خارج از دسترس هستند.

²⁵ Moral anxiety

²⁶ repression

²⁷ suppression



انکار

مکانیزم دفاعی انکار^{۲۸} با سرکوبی ارتباط دارد و انکار کردن وجود تهدیدها (واقعیت‌های بیرونی یا درونی) یا رویدادهای آسیب‌زایی که اتفاق افتاده‌اند را شامل می‌شود. برای مثال، فردی که به بیماری لاعلاجی مبتلاست، شاید قریب‌الوقوع بودن مرگ را انکار کند. انکار نپذیرفتن واقعیت است، به تعبیری در انکار، به هیچ عنوان نمی‌پذیریم که برخی رویدادها و وقایع وجود خارجی دارند و علیرغم وجود شواهد و مدارک بسیار، اصرار داریم که موضوع مورد نظر واقعیت ندارد.

نکته: تفاوت انکار با واپس‌رانی این است که در انکار، فرد وقایع بیرونی را به‌طور ناهشیار باور نمی‌کند و در واپس‌رانی، فرد وقایع درونی را به‌طور ناهشیار باور نمی‌کند. در واپس‌رانی، از ورود افکار آزاردهنده به هشیاری جلوگیری می‌شود که اگر مکانیزم واپس‌رانی موفقیت‌آمیز باشد، به انکار نیازی نخواهد بود.

واکنش وارونه

نوعی دفاع علیه تکانه ناراحت‌کننده، نشان دادن فعال تکانه‌ی مخالف است. این واکنش وارونه نامیده می‌شود. به عبارتی واکنش وارونه، تفکر یا نگرشی است که با تمایل یا آرزوی سرکوب شده تضاد دارد و در واکنش به آن ساخته می‌شود. پس در واکنش وارونه، ابتدا یک سرکوبی و بعد، سرمایه‌گذاری متقابل در واقعیتی متفاوت اما با نیرویی یکسان است. برای مثال کسی که شدیداً به وسیله تکانه جنسی تهدیدکننده، تحریک شده است، امکان دارد این تکانه‌ها را سرکوب کرده و رفتارهای جامعه‌پسندتری را جایگزین آن‌ها کند. در این صورت شاید فرد آن‌ها را وارونه کند و مبارز متعصبی علیه هرزه‌نگاری شود.

در واکنش وارونه، یک ویژگی شخصیتی به یک ویژگی شخصیتی دیگر تغییر «شکل» می‌دهد یا به گفته انگلیسی‌زبانان «transform» یا متحول شده و همچنین از لحاظ اجتماعی مقبول‌تر می‌شود.

به‌طور کلی، ویژگی شخصیتی، که در اثر واکنش وارونه به‌وجود می‌آید، دو حالت دارد: یکی افراطی بودن و دیگری رشد سریع است. گاهی حرف یا موقعیتی ناخوشایند و غافل‌گیرانه منجر به انجام واکنش وارونه می‌شود. اما گاهی نیز واکنش وارونه خود به خود به‌وجود می‌آید. به‌عنوان مثال، مادری که با به دنیا آوردن بچه‌اش، آرزوهای خود را دست‌نیافتنی می‌بیند، نسبت به طفل خود احساس خشم و نفرت می‌کند اما نمی‌تواند مستقیماً آن را نشان دهد. در عوض آشکارا به مادری دلسوز و مهربان تبدیل شده و آنقدر در مهربانی افراط می‌کند که زندگی فرزند را جهنم می‌کند. به‌عنوان مثال، به کودکش اجازه نمی‌دهد که با همسالان خود بازی کند، به بهانه‌ی این‌که احتمال دارد در حین بازی آسیب ببیند.

فرافکنی

راه دیگری برای دفاع کردن علیه تکانه‌های ناراحت‌کننده، نسبت دادن گرایز یا آرزوهای غیر قبول خود به فردی دیگر است. این مکانیزم دفاعی فرافکنی^{۲۹} نامیده می‌شود. به عبارت دیگر فرافکنی یعنی انگشت اتهام به سوی دیگران گرفتن.

مثلاً: «من از او متنفر نیستم، او از من نفرت دارد.»

فرافکنی یعنی نسبت دادن تمایلات درونی خود به دیگران یا به محیط. فرافکنی، فرد را در مقابل اضطراب محافظت می‌کند. اضطرابی که ممکن است در اثر اعتراف به نقص‌ها و کاستی‌ها به‌وجود آید. کسی که فرافکنی می‌کند معمولاً کاستی‌ها و یا تمایلات غیرقابل قبول خود را در دیگران می‌بیند.

در مکانیزم فرافکنی، فرد با برجسته و اغراق‌آمیز کردن صفات شخصیتی منفی در دیگران از اضطراب خود می‌کاهد. نوع شدید فرافکنی ممکن است به رفتار خصمانه یا حتی پرخاشگری منجر شود، خصوصاً زمانی که احساس شود فرد دیگری باعث احساسات منفی است. مثال: بیمار بسیار چاقی که چند کیلو چاق‌تر شده، احتمال دارد پرستار خود را مقصر بداند و بگوید که او ترازو را دستکاری کرده تا میزان وزنی را بیشتر نشان دهد.

آزمون‌های فرافکن، با ارائه محرک‌های خنثی یا مبهم و دریافت پاسخ از مراجع، آن‌ها را به عنوان فرافکنی تحلیل می‌کنند.

²⁸ denial

²⁹ projection



واپس‌روی (بازگشت)

در مکانیزم واپس‌روی^{۳۰}، فرد به دوره پیشین زندگی که خوشایندتر و بدون ناکامی و اضطراب بوده برگشت می‌کند. بازگشت (یا بازگشت سنی)، معمولاً برگشت به یکی از مراحل روانی - جنسی رشد کودکی را شامل می‌شود. فرد با نشان دادن رفتارهایی که در آن زمان داشته است، مانند رفتارهای بچگانه و وابسته، به این دوران امن‌تر زندگی برگشت می‌کند. مثلاً کودکی که با تولد نوزاد جدید، شباداری می‌کند یا بچگانه حرف می‌زند، نمونه‌ای از بازگشت است.

دلیل‌تراشی (توجیه منطقی)

دلیل‌تراشی^{۳۱} نوعی مکانیزم دفاعی است که به موجب آن، برای این‌که این رفتار ما منطقی‌تر و مقبول‌تر به نظرمان برسد، آن را به صورت متفاوتی تعبیر می‌کنیم. ما فکر یا عمل تهدیدکننده‌ای را با قانع کردن خود به این‌که توجیه منطقی برای آن وجود دارد، موجه جلوه می‌دهیم. به عبارتی دلیل‌تراشی مکانیزمی دفاعی است که در آن دلیلی قابل قبول برای تکانه‌ای غیرقابل قبول ابراز می‌شود. مثال آن، انجام دادن یک کار و به شیوه زیر دلیل آوردن: «همه همین کار را می‌کنند، پس نباید احساس گناه کنم». با این مکانیزم، فرد رفتارها یا افکاری را که ممکن است اضطراب‌آور باشند، به‌طور منطقی توجیه می‌کند یا توضیح می‌دهد. در دلیل‌تراشی یا توجیه منطقی، ایگو (یا خود) به شیوه منطقی (هر چند غلط)، پیامدهایی را توجیه می‌کند که اگر به نحوی تبیین و تیرئه نشوند، ممکن است فرد را ناراحت کنند. در فارسی ضرب‌المثل «گرچه دستش به گوشت نمی‌رسد، می‌گوید بو می‌دهد!» به این مکانیزم اشاره دارد. بی‌ارزش کردن چیزی که برای رسیدن به آن تلاش کرده‌ایم اما موفق نشده‌ایم، رایج‌ترین نوع توجیه منطقی یا دلیل‌تراشی است. این مطلب در انگلیسی «انگور ترش» نامیده می‌شود که بر داستانی از یونان باستان اطلاق می‌گردد: روباهی از کنار تاکستانی می‌گذشت. انگورهایی را دید که رسیده و شیرین به نظر می‌رسیدند، اما چون هرچه تلاش کرد، دستش به آن‌ها نرسید، در نهایت به خود گفت که احتمالاً انگورها ترش هستند و به راه خود ادامه داد.

جابه‌جایی

اگر چیزی که تکانه نهاد را ارضا می‌کند در دسترس نباشد، امکان دارد فرد آن تکانه را با چیز دیگری جابه‌جا کند، به عبارتی برطرف کردن نیاز روانی با شیء غیر از شیء اصلی، یا جایگزین کردن یک «برطرف‌کننده نیاز» با یکی دیگر؛ این عمل به جابه‌جایی^{۳۲} معروف است. مثلاً ممکن است «خود» یا ایگو، یک شیء که در دسترس را با شیئی که در دسترس نیست جایگزین کند، یا فعالیتی را که اضطراب‌آور نیست، جایگزین فعالیتی کند که اضطراب‌آور است. جابه‌جایی زمانی است که فرد، برای مقابله با کشمکش‌های درونی یا استرس، احساسات منفی خود درباره یک موضوع را، به‌طور ناخودآگاه به موضوع دیگری انتقال می‌دهد که معمولاً خطر آن کمتر است. برای مثال، بچه‌هایی که از والدین خود نفرت دارند یا بزرگسالانی که از مدیر خود متنفرند ولی از این‌که مبادا تنبیه شوند، می‌ترسند خصومت خود را ابراز کنند، شاید این پرخاشگری را به فرد دیگری جابه‌جا کنند (شکستن کاسه کوزه‌ها بر سر دیگری).

همه تمایلات ممکن است جابه‌جا شوند، حتی آن‌هایی که با گزینه مرگ ارتباط پیدا می‌کنند. مثلاً تمایل به خود - تخریبی، با تخریب دیگران جابه‌جا شود یا تمایل به پرخاشگری به فردی خطرناک ممکن است با پرخاشگری به اشیای کمتر خطرناک. موارد مذکور، نمونه‌هایی از پرخاشگری جابه‌جا شده هستند که یکی از مهم‌ترین مفاهیم فرویدی را تشکیل می‌دهند.

والایش (تصعید)

درحالی‌که جابه‌جایی مستلزم یافتن موضوعی جانشین برای ارضا کردن تکانه‌های نهاد است، والایش^{۳۳} مستلزم تغییر دادن تکانه‌های نهاد است. در این حالت، انرژی غریزی به مجاری دیگر ابراز منحرف می‌شود، مجاری‌ای که جامعه آن‌ها را قابل قبول

³⁰ regressive

³¹ rationalization

³² displacement

³³ sublimation



و تحسین برانگیز می‌داند می‌توان گفت والایش عبارت است هدایت یا کانالیزه کردن امیال درونی به سوی فعالیت‌های موردپسند جامعه. مثال، برطرف کردن کنجکاوی جنسی با تحقیقات علمی درباره جنسیت. والایش نوعی مصالحه است. به عبارت دیگر، والایش، فرآیندی ناخودآگاه است برای برآوردن آرزوهای ناکام شده، از طریق فعالیت‌هایی که مقبولیت اجتماعی دارند. برای توصیف این مکانیزم، ساده‌ترین مثال زمانی است که فرد با همکار خود مشاجره می‌کند ولی بعد که به خانه برمی‌گردد، به جای تخلیه خشم خود بر سر همسر یا فرزند (جابه‌جایی)، بیرون می‌رود و مدتی قدم می‌زند.

خنثی‌سازی (آندوینگ، نادیده گرفتن)

خنثی‌سازی؛ انجام دادن عملی که عمل قبلی را خنثی یا undo می‌کند. آندوینگ^{۳۴} نوعی «جادو» است که هم عواقب یک تجربه و هم خود آن تجربه را محو می‌کند. در نتیجه، آنچه روی داده، به طرز معجزه‌آمیز، به چیزی تبدیل می‌شود که «هرگز روی نداده است». به عنوان مثال: مردی که با همسرش دعوی مفصلی کرده است، ناگهان او را غرق هدایا می‌کند. در هر صورت آنچه مهم است این که؛ نمی‌توان آندوینگ را عمل‌زدایی یا فعل‌زدایی ترجمه کرد، زیرا این مکانیزم دفاعی علاوه بر افکار و هیجان‌ها، عملکرد و پیامد آن را نیز در بر می‌گیرد. از طرفی، نمی‌توان به این اصطلاح (آندوینگ)، معنی ابطال را نیز اطلاق کرد، زیرا در ابطال، فعل یا احساس اولیه هنوز مشهود است. مثلاً زمانی که یک برگ چک باطل می‌شود، آن برگ چک هنوز موجود است و حضور دارد، فقط از درجه اعتبار ساقط شده است. اما در آندوینگ، فعل یا پیامد و عواقب آن را به صورتی از بین می‌رود که انگار، هرگز روی نداده است.

هماندسازی

هماندسازی^{۳۵}، الگو یا مدل برداری از رفتار دیگران است. فریود اصطلاح هماندسازی را در دو معنا به کار می‌برد: اول آنکه به فرآیندی اطلاق می‌شود که در آن، ایگو (خود) تلاش می‌کند تا اشیا یا رویدادهای درون محیط را با خواسته‌ها یا آرزوهای نهاد مطابقت دهد. معنای دیگر این مکانیزم عبارت است از تمایل به افزایش احساس ارزشمند بودن، از طریق متصل شدن به شخص، گروه یا سازمانی که مهم به حساب می‌آید. مثال: تقلید از پدر و ماد که نوعی از هماندسازی سالم است. پوشیدن پیراهن‌هایی با آرم تیم‌های ورزشی نیز نمونه‌ای از هماندسازی است. اگر به معادل انگلیسی این اصطلاح (identification) نگاه کنیم، می‌توانیم بگوییم که در مکانیزم هماندسازی، فرد هویت (identity) شخص دیگری را، تا حدی، به خود می‌گیرد.

عقلانی کردن (عاطفه‌زدایی، جداسازی)

این مکانیزم به منظور جدا کردن احساسات از واقعیات و برخورد عقلانی با مسائل به کار می‌رود، به عبارتی این مکانیزم به منظور جدا کردن هیجان از محتوای حافظه یا تکانه دردناک روی می‌دهد. به بیان دیگر؛ در این مکانیزم، تحلیل عقلی و منطقی باعث می‌شود تا ایده‌ای که احتمالاً استرس‌زا و رنج‌آور خواهد بود، محتوای عاطفی/هیجانی خود را از دست بدهد. بنابراین، از ورود فکر ناراحت‌کننده به ضمیر هشیار جلوگیری نمی‌شود، بلکه احساس و هیجان منفی همراه آن از وی گرفته می‌شود. استفاده از مکانیزم عقلانی کردن^{۳۶}، به فرد اجازه می‌دهد تا به موضوعاتی مانند مرگ، طلاق، بیماری‌های شدید و ... فکر کند، بدون آن که تحت تأثیر احساسات منفی آن‌ها قرار گیرد. به عنوان مثال: احساساتی نشدن در مراحل طلاق و آن را پیامد منطقی مسائل زندگی دانستن.

هماندسازی با پرخاشگر^{۳۷}

این مکانیزم مربوط به زمانی است که فرد ارزش‌ها و طرز رفتار (هویت) کسی را که از او می‌ترسد، درونی می‌کند و به این ترتیب، از ترسناکی آن می‌کاهد. در واقع هماندسازی الزاماً با خود فرد پرخاشگر نیست، بلکه ممکن است با عمل پرخاشگریانه، یا صرفاً با خود پرخاشگری باشد. ضرب‌المثل انگلیسی «اگر نمی‌توانی آن‌ها را شکست دهی، به آن‌ها بپیوند.»

³⁴ undoing

³⁵ identification

³⁶ intellectualization

³⁷ Identification with the aggressor