

هنگام اضطراب و ناکامی قسمت "خود" شخصیت برای حفظ تمامیت فرد (شخصیت) از این مکانیزم ها استفاده می کند.

◀ ویژگی های مکانیزم های دفاعی

۱. غیر عادی ۲. ناخودآگاه ۳. غیر تعقلی، غیر عقلانی ۴. تحریف واقعیت و خود فریبی

◀ انواع مکانیزم های دفاعی

۱. سرکوبی: سرکوبی شامل دو فرآیند است:

- الف) بیرون راندن تمایلات نامطلوب از آگاهی و فرستادن آن ها به ناخودآگاه
ب) جلوگیری از بروز مجدد امیال سرکوب شده به هوشیاری یا آگاهی

* سرکوبی وسیله " اساسی " دفاع از خود است.

* بیشتر مکانیزم های دفاعی در خدمت سرکوبی اند.

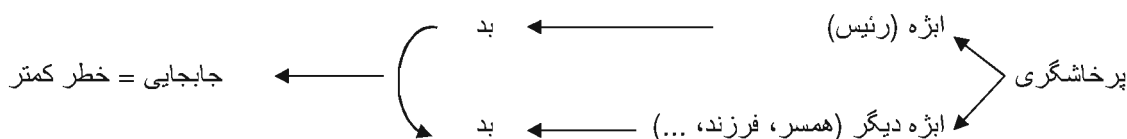
* سرکوبی بر فرآیند ممیزی استوار است. (سانسورچی)

* افراط در سرکوبی موجب قطع ارتباط با محیط و واقعیت می شود.

۲. جابجایی: تغییر جهت یک کشش از یک شیء یا ابژه ترسانک به شیء یا ابژه ای که خطر کمتری دارد.

* جابجایی اساسی ترین مکانیزم در تشکیل حالات فوبیک یا ترس مرضی است.

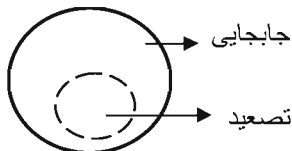
* اگر ابژه یا شیء جانشین شده از نظر اجتماع قابل قبول باشد به آن "والایش" می گویند.



۳. والایش / تعصید / به سازی / والاگری / کانالیزاسیون / پلاتونیزاسیون: تغییر جهت کشش های غریزی به سمت رفتارهای قابل قبول از نظر اجتماع. (مثال: کسی که تمایل به کشتن انسان ها دارد سرباز می شود. کسی که تمایلات جنسی دارد هنرمند می شود).

* تعصید یا والایش تنها مکانیزم دفاعی موفقیت آمیز است که به طور مداوم کشش های نامطلوب را تغییر جهت می دهد.

* تمام والایش ها جابجایی اند اما تمام جابجایی ها والایش نیستند.



۴. واکنش سازی / وانمودسازی / واکنش وارونه: سرکوب کردن یک کشش غریزی و انجام رفتار متضاد و مقابل آن.

ویژگی واکنش سازی پافشاری در رفتار، وسواسی بودن آن و تکرار زیاد است.

* واکنش سازی از "فراخود" سرچشمه می گیرد.

* واکنش سازی شخصیت را غیر قابل انعطاف و واقعیت را تحریف می کند.

۵- چارچوب جهت یابی و هدفی برای دلپستگی: روشی برای معنا بخشیدن به دنیای خارج و داشتن یک دید منسجم از محیط

۶- برانگیختگی و تحریک: سائقی است برای تحریک محیط بیرونی. مغز انسان برای داشتن عملکرد مناسب به سطح خاصی از تحرک نیاز دارد.

۷- وابستگی: نام دیگر ارتباط: ارتباط سائقی است برای پیوستن با دیگران که به سه طریق صورت می پذیرد:

(۱) سلطه گری (۲) سلطه پذیری (۳) عشق

سلطه گری و سلطه پذیری: رابطه همزیستی زندگی یک فرد قدرت طلب با یک فرد سلطه پذیر است که رضایت بخش است ولی رشد دهنده و سالم نیست.

عشق: وحدت با چیزی یا کسی خارج از خود در عین حال حفظ کردن جدایی و یکپارچگی خود.

← ۴ مولفه یا عنصر همه عشق ها

۱- اهمیت دادن ۲- مسئولیت ۳- احترام ۴- شناخت

نیازها	مثبت	منفی
ارتباط	عشق	سلطه پذیری یا سلطه جویی
تعالی	خلاقیت / مهر	ویرانگری / کین
ریشه دار بودن	یکپارچگی	تثبیت (در گذشته)
هویت	فردیت	سازگاری با گروه و جامعه (بلااراده)
چارچوب جهت یابی	هدف های منطقی	هدف های غیر منطقی

منش: نحوه برآوردن نیازهای روانشناختی با توجه به فرهنگ که شالوده و اساس رفتارهای انسان است.

← تیپ های منش

۱- خلاق (ثمربخش): عشق، کار، تفکر، استدلال

۲- غیرخلاق (بی ثمر):

پذیرا یا گیرنده: راه حل ها و ارضای نیازهای خود را در منابع بیرونی جستجو می کند. ویژگی های مثبت آن وفاداری، پذیرش و اعتماد است. ویژگی های منفی آن منفعل بودن، سلطه پذیر بودن و بی اعتمادی به نفس است.

بهره کش: اعتقاد به منبع بیرونی، خودخواه، متکبر، تکانش گری، غرور و اعتماد به نفس بالا

احتکاری: این افراد چیزهایی را که قبلا به دست آورده اند ذخیره می کنند. این افراد منظم، یک دنده، خسیس، انعطاف ناپذیر، وسواس، غیر خلاق، پاکیزه و خوش قول می باشند.

بازاری: منش مانند کالایی به فروش می رسد. این افراد بی هدف، بی ثبات، پوچ و فرصت طلب هستند.

۱- مرده گرایی: هر نوع علاقه به مرگ، نژادپرستی، جنگ طلبی، قلدری، نابهنجاری جنسی

۲- خودشیفتگی بیمارگون: این نوع افراد دچار عدم درک واقعیت می شوند کی از انواع آن خودبیمارانگاری اخلاقی است. یعنی اشتغال ذهنی به احساس گناه در مورد خطاهای گذشته.

۳- همزیستی نامشروع: وابستگی افراطی به مادر یا جایگزین مادر یعنی جستجوی همسری که نقش مادر را برای آن ها بازی کند.

* اریک فروم نام درمان خود را روانکاوای انسان گرا می گذارد و هدف درمان در نظریه او کمک به مراجع است تا مجدداً با دنیا ارتباط برقرار کند.

۲ جهت گیری دیگر

مرده گرا: (غریزه مرگ فروید) حرکت به سوی مرگ، زندگی در گذشته، تمایل به گوشه گیری و دلبستگی به تکنولوژی

زنده گرا: (غریزه زندگی فروید) خلاقیت و محبت مهم ترین ویژگی آن است.

* از نظر اریک فروم انسان ترکیبی است از مزاج و منش. مزاج **مایه ای** است آلی و سرشتی که انسان با آن به دنیا می آید.

تضادهای وجود

۱- تضاد مرگ و زندگی ۲- صلح در برابر جنگ ۳- رفاه در برابر فقر ۴- رفتار خردمندانه در برابر رفتار نابخردانه

۵- انسان جزئی از طبیعت است ولی خود را از آن دور می کند.

* به جز تضاد مرگ و زندگی باقی تضادها توسط انسان قابل حل است.

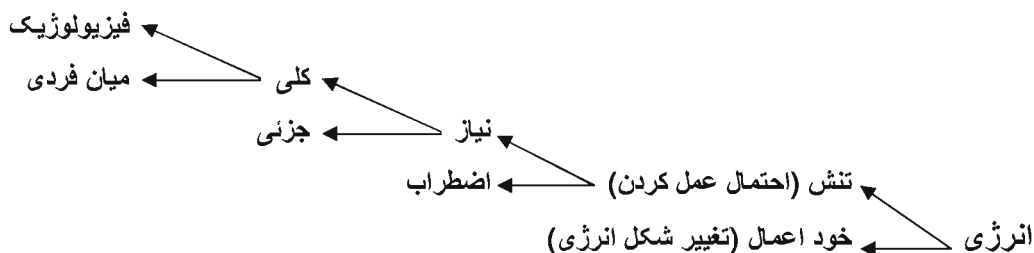
ماهیت انسان از دیدگاه اریک فروم

خوش بینانه است. از نظر او گرایش فطری انسان تحقق بخشیدن به خود است. از نظر او فرم ایده آل جامعه، سوسیالیزم اشتراکی انسان است.

از نظر سالیوان شخصیت الگوی پیچیده ای است از موقعیت های بین فردی تکرار شونده.

سالیوان و فروید

- ۱- نظام انرژی فروید را پذیرفت.
- ۲- در مورد اهمیت جنسیت با فروید مخالف بود و بر طیف وسیعی از تنش ها تاکید داشت.
- ۳- سالیوان اعتقاد داشت که من در خدمت نهاد نیست. (او اعتقاد دارد یک "نظام من" از همان ابتدا وجود دارد ولی در ادامه خودمختار می شود)



سالیوان مانند فروید و یونگ شخصیت را یک سیستم انرژی می داند. انرژی ها دو دسته اند:

۱- تنش: احتمال عمل کردن

نیاز: منجر به اعمال مفید می شود که تنش را کاهش می دهد. } کلی
موضوعی (جزئی): بخشی از شخصیت یا بدن فرد.

اضطراب: منجر به اعمال غیر مفید می شود.

۲- خود اعمال: به تغییر شکل های انرژی مربوط می شود. اعمال تنش ها را به رفتارهای آشکار یا ناآشکار تبدیل می کند و هدف اعمال ارضا کردن نیازها و کاهش اضطراب است.

* تنش ها ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه باشند.

* نیازها در اصل زیستی اند ولی بیشتر ناشی از موقعیت های بین فردی اند.

* اساسی ترین نیاز میان فردی "محبت" است.

پویش ها

تغییر شکل های انرژی به صورت رفتارها و الگوهای درمی آیند که به آن ها پویش می گویند.

۱- پویش هایی که به مناطق خاصی از بدن مرتبط هستند: دهان، آلت، مقعد

۲- پویش هایی که با تنش ها مرتبط هستند:

- **گسسته:** الگوهای رفتاری مخرب مثل **بدخواهی** (بدخواهی یک پوش گسسته شرارت و نفرت و احساس زندگی در بین دشمنان است که در ۲ یا ۳ سالگی ایجاد می شود در برگزیده صفات کم رویی، مودی گری، دشمنی و رفتارهای ضد اجتماعی است).
- **مجزا:** ربطی به روابط میان فردی ندارد مثل شهوت
- **پیوسته:** الگوهای رفتاری سودمند مثل **صمیمیت** (صمیمیت پوش پیوسته ای است که از نیاز به محبت به وجود می آید و در دوره پیش نوجوانی ایجاد می شود) و **سیسیتم خود** (سیستم خود پیچیده تر و فراگیرتر از سایر پوش ها است. الگوی رفتارهای باثباتی که امنیت میان فردی را تامین می کنند. یعنی از فرد در برابر اضطراب محافظت می کنند).

عملیات امنیتی

به دفاع فرد از خودش در برابر تنش ها بین فردی عملیات امنیتی می گویند که هدف آن کاهش اضطراب و ناامنی است.

◀ دو عملیات امنیتی:

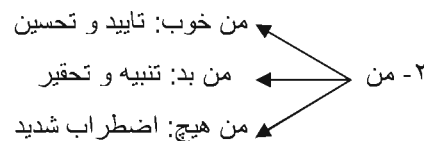
- ۱- **تجزیه:** تکانه ها و امیالی که فرد اجازه نمی دهد وارد آگاهی شود.
- ۲- **بی توجهی گزینشی:** خودداری از دیدن چیزهایی که فرد دوست ندارد آن ها را ببیند. (آگاهانه)

شخصیت بخشی

تصوراتی که فرد از خودش و دیگران کسب می کند.

◀ سه شخصیت بخشی اصلی

۱- مادر خوب / مادر بد



۳- خیالی: هم بازی با دوستان خیالی و حفاظت از عزت نفس خود

سه سطح شناخت یا تجربه

- ۱- **ادراک ابتدایی / ابتدایی اندیشی:** در دوران اولیه زندگی کودک احساس ها و تصاویر ذهنی را تجربه می کند که این حالت غیر کلامی است و احساس زمان ندارد.
- ۲- **ادراک خود محوری / علت و معلول اندیشی:** استنباط های کودک بیشتر بر اساس زمان وقوع رویدادهاست نه رابطه منطقی بین آن ها بزرگتر ها بیش از آنچه فکر می کنند در این سطح عمل می کنند. (رابطه غیر منطقی)
- ۳- **منطقی اندیشی / تفکر منطقی:** واقع گرایانه ترین و بهترین شیوه تجربه است که از ۱۸ ماهگی شروع می شود.

مراحل رشد از نظر سالیوان

- ۱- **نوزادی یا نوباوگی:** از تولد تا ۲ سالگی، شخصیت بخشی ها مربوط به مادر است و از نظر شناختی در مرحله ادراک ابتدایی است.

۲- کودکی: بین ۲ تا ۶ سالگی، کودک زبان یاد می‌گیرد و سعی می‌کند نقش بزرگسالان را ایفا کند. (مثل خاله بازی) اضطراب بیش از حد در این دوره باعث به وجود آمدن دگرذیسی جمع‌گریزی می‌شود. (این احساس که فرد در حال زندگی در میان دشمنان است) انزوای اجتماعی بدترین اتفاق ممکن در این دوره است.

۳- دوران بچگی: بین ۶ تا ۸/۵ سالگی، بچگی دوران رقابت و همکاری و همچنین تمسخر و حسادت است. همبازی‌ها افراد و مهم زندگی فرد در این دوره اند.

۴- پیش‌نوجوانی: بین ۸/۵ تا ۱۳ سالگی، بیداری از غریزه جنسی، یافتن یک دوست صمیمی و فرد محبت و احترام را فرامی‌گیرد.

۵- اوایل نوجوانی: بین ۱۳ تا ۱۵ سالگی، شدت غریزه جنسی، تمایل به جنس مخالف، شهوت، صمیمیت و امنیت چیزهایی است که نوجوان یاد می‌گیرد.

۶- اواخر نوجوانی: از ۱۵ تا بزرگسالی، پیدا کردن یک معشوقه و تثبیت سیستم خود.

۷- بزرگسالی: اجتماعی و مستقل، پدرا نه و حمایتی

* سالیوان بر اساس وراثت به مفهوم رسش (رسیدن به بلوغ) اعتقاد دارد و اینکه انسان در غالب روابط اجتماعی دلوایسی را می‌آموزد.

نظریه مراحل روانی-اجتماعی اریکسون (فراخای عمر یا عمر)

ویژگی های نظریه اریکسون

- ۱- تاکید بر عوامل اجتماعی و فرهنگی در شکل گیری شخصیت (مثل فروم و هورنای)
- ۲- تاکید بر تغییرات رشدی در سراسر عمر (مثل یونگ)
- ۳- تمرکز بر شخصیت انسان های سالم
- ۴- احساس هویت (اولین کسی بود که بحران هویت را وارد کرد. اگر در تست هویت داشتیم ابتدا اریکسون بعد گلاسر)
- ۵- تاکید عوامل محیطی در رشد شخصیت

تعریف خود (ego) از نظر اریکسون

توانایی فرد در یکپارچه کردن تجربه ها و اعمال به شیوه ای سازگارانه

◀ ابعاد خود

خود بدنی: تجربیات مربوط به بدن یعنی شیوه ای که فرد جسم خود را متمایز از دیگران ادراک می کند.
خود آرمانی (ایده آل): تصور ایده آل فرد از خودش مسئول راضی بودن یا نبودن ما از خود بدنی است و مسئول کل هویت شخصی است.
هویت خود: تصور فرد از خودش در نقش های مختلف اجتماعی است.

ویژگی های مراحل رشد روانی - اجتماعی اریکسون

- ۱- رشد از طریق اصل ژنتیک صورت می پذیرد: این اصل به معنای رشد گام به گام جنین است. خود بر اساس این اصل رشد می کند یعنی هر مرحله ای در زمان مناسب اتفاق می افتد به عبارت دیگر هر چیزی که رشد می کند یک نقشه اولیه دارد که با پیروی از آن نقشه رشد می کند.
- ۲- تعامل اضداد: در هر مرحله بین عنصر سازگار و عنصر ناسازگار (اخلال گر) تعارض وجود دارد به عنوان مثال اعتماد در برابر بی اعتمادی
- ۳- نیروی بنیادی: از تعارض عناصر سازگار و اخلال گر یک نیرو یا ویژگی به وجود می آید که به آن نیروی بنیادی می گویند، مانند امید. زمانی نیروی بنیادی را به دست می آوریم که عنصر سازگار غالب باشد.
- ۴- آسیب اساسی: اگر نیروی بنیادی خیلی کم باشد و عنصر اخلال گر غلبه داشته باشد آسیب اساسی به وجود می آید که در برابر امید ناامیدی یا گناه گیری داریم.
- ۵- بحران: مواجهه با هر مرحله یک بحران نامیده می شود. (بحران معنای منفی ندارد و به معنای یک است یعنی نقطه شروع، نقطه آغاز) بحران باعث می شود ما انرژی خود را برای سازگاری با هر مشکل سازمان بدهیم که این پاسخ می تواند سازگارانه یا ناسازگارانه باشد.

مرحله اول نوباوگی ۰-۲ سالگی (شبیه مرحله دهانی فروید): دهانی حسی، تاکید بیشتر اریکسون بر جذب کردن و دریافت از محیط.

این مرحله کلی تر از فروید است و به هرگونه جذب اشاره دارد (شنیدن صدای مادر، به موقع غذا خوردن، مطابقت نیازهای کودک با شرایط محیطی) عنصر مرحله اول اعتماد در برابر بی اعتمادی است. اگر بین نیازهای کودک و محیط تطابق وجود نداشته باشد باعث بی اعتمادی می شود. افرادی که با بی اعتمادی مواجه می شوند دچار ناکامی، خشم، بدبینی و افسردگی می شوند.

- ◀ ویژگی افرادی که در این مرحله تثبیت می شوند: خواب آرام، تغذیه راحت، دفع آسان، ساده لوح، آسیب پذیر
- ◀ نیروی بنیادی: امید
- ◀ آسیب اساسی: گناه گیری
- ◀ روابط: بیشتر با مادر

مرحله دوم اوایل کودکی ۲-۴ سالگی (شبیه دوره مقعدی فروید): مرحله مقعدی - میزراهی - عضلانی

◀ ویژگی افرادی که در این مرحله تثبیت می شوند: ویژگی هایی مانند سرپیچی، اطاعت، همکاری، ابراز وجود تکانشی و لجاجت دارند.

- ◀ نیروی بنیادی: اراده یا خودرایی
- ◀ آسیب اساسی: وسواس
- ◀ روابط: پدر و مادر
- ◀ عنصر سازگار و ناسازگار آن: خودمختاری در برابر شرم و تردید
- خودمختاری: کسی که آن را کسب کند سالم است.
- شرم و تردید: فرد همیشه این احساس را دارد که زیر نظر است و ممکن است رسوا شود.

مرحله سوم ۴-۶ سالگی (شبیه آلتی فروید): که به آن رشد تناسلی و قدرت جابجایی می گویند.

◀ ویژگی افرادی که در این مرحله تثبیت می شوند: همانند سازی، مهارت های زبانی - حرکتی، کنجکاوی، تحلیل و تعیین هدف

- ◀ نیروی بنیادی: هدف
- ◀ آسیب اساسی: بازداری
- ◀ روابط: خانواده
- ◀ عنصر سازگار و ناسازگار آن: عنصر ابتکار عمل برابر احساس گناه
- ابتکار عمل: کودک می خواهد خود را نشان دهد و رفتار والدین تعیین کننده است. در این مرحله کودک ازدواج با پدر یا مادر یا ترک خانه را سرکوب می کند. **افراط عمل افراطی موجب بی اخلاقی و هرج و مرج می شود.**
- احساس گناه: متعصب، خجالتی، بازدارنده

مرحله چهارم ۶-۱۲ سالگی، مدرسه (شبیه نهفتگی فروید): کودک به کسب دانش و ایجاد ارتباط علاقه دارد.

- ◀ نیروی بنیادی: شایستگی: یعنی اطمینان به حل مشکلات در روابط و مدرسه
- ◀ آسیب اساسی: رکود
- ◀ روابط: خانواده و مدرسه

◀ عنصر سازگار و ناسازگار آن: عنصر سخت کوشی در برابر حقارت

سخت کوشی: یعنی کوشا بودن و مشغول ماندن با چیزی یا تمام کردن کاری
حقارت: بی کفایتی، شکست (مانند آدلر اعتقاد دارد کمی حقارت برای شخصیت خوب است).

🌀 **مرحله پنجم ۱۹-۱۲ سالگی، نوجوانی:** دوره بلوغ. در این دوره نوجوان به آزمایش نقش ها و عقاید تازه می پردازد. این دوره، دوره

کوشش و خطا است.

◀ نیروی بنیادی: وفاداری: یعنی اعتقاد به دیدگاه یا بینش ایدئولوژیک به آینده

◀ آسیب اساسی: انکار نقش

◀ روابط: همسالان

◀ عنصر سازگار و ناسازگار آن: عنصر هویت در برابر سردرگمی نقش یا هویت

هویت: از دو منبع ناشی می شود: (۱) تایید یا عدم تایید همانند سازی های کودکی (۲) موقعیت های اجتماعی و تاریخی

سردرگمی نقش: (۱) ناتوانی در برقراری یک رابطه صمیمانه (۲) تمرکز کم (۳) رد کردن ارزش های خانواده

🌀 **مرحله ششم ۳۰-۱۹ سالگی، جوانی:** جوانی یا اوایل بزرگسالی. نام مرحله: گرایش تناسلی تمایل به پیدا کردن یک شریک از جنس

مخالف.

◀ نیروی بنیادی: عشق

◀ آسیب اساسی: تک بودن

◀ روابط: شریک جنسی، دوستان

◀ عنصر سازگار و ناسازگار آن: عنصر صمیمیت در برابر انزوا

صمیمیت: آمیخته شدن هویت فرد با یک فرد دیگر

انزوا: ناتوانی در استفاده از فرصت های صمیمیت واقعی

◀ نکته: اگر هویت خود شکل گرفته باشد فرد می تواند صمیمیت را تجربه کند.

🌀 **مرحله هفتم ۵۵-۳۵ سالگی، بزرگسالی:** گرایش به تولید مثل و انتقال فرهنگ از نسلی به نسل دیگر این مرحله طولانی ترین مرحله

رشد است. شبیه بحران میانسالی یونگ است. آموزش و راهنمایی نسل بعدی در این مرحله انجام می شود.

◀ نیروی بنیادی: مراقبت: تعهد به مراقبت از اشخاص و دستاوردها

◀ آسیب اساسی: طرد

◀ عنصر سازگار و ناسازگار آن: عنصر زایندهگی در برابر خلاقیت در برابر رکود

زایندهگی: آفریدن موجودات جدید به علاوه دستاوردهای تازه

رکود: موجب در خود فرورفتگی و راحت طلبی می شود.

🌀 **مرحله هشتم پیری:** دوره لذت جویی کلی، علاقه سبک زندگی جنس مخالف. مردها متوجه می شوند که می توانند از لذت های

غیرجنسی مثل محبت به نوه ها لذت ببرند. زنان به مسائل سیاسی جهان علاقه مند می شوند.

← نیروی بنیادی: خود

← آسیب اساسی: خواری

← روابط: کل بشری (علاقه آگاهانه و مجزا به خود زندگی در مواجهه با مرگ)

← عنصر سازگار و ناسازگار آن: عنصر انسجام در برابر ناامیدی

انسجام: کامل بودن و یکپارچگی

ناامیدی: افسردگی، نفرت، عدم انسجام، بی‌اعتنایی به دیگران

روش های تحقیق اریکسون

۱- تحقیقات انسان شناختی: زندگی کردن در میان اقوام گوناگون برای پی بردن به زندگی آنان

۲- تاریخچه روانی: (ابداع فرودی) ترکیب روانشناسی با پیشینه فرد (کتاب داوینچی)

۳- ساختار بازی: یک تکنیک فرافکن است. از بچه ها خواسته می شود با اسباب بازی هایشان یک صحنه نمایش را بیافرینند. این تکنیک جلوه های ناهوشیار فرد را نشان می دهد.

توصیف اریکسون از روان رنجوری و روان پریشی

روان رنجور: داشتن نگرش فقط مثبت - ناسازگاری

روان پریشی: داشتن نگرش فقط منفی - بدخیمی

ماهیت انسان از دیدگاه اریکسون

نسبت به انسان کاملاً خوش بین است. نظریه اریکسون به طور جزئی جبرگرا است یعنی در ۴ مرحله اول فرد تحت تاثیر دیگران است. در مرحله بعد خودش می تواند جهت رشدش را تعیین کند. هدف نهایی انسان رشد مثبت من است. شخصیت بیشتر تحت تاثیر یادگیری و تجربه است نه وراثت.

هنری مورای بیش از سایر نظریه پردازان به انگیزش توجه می کند. (البته روی نیازها هم مانند مازلو بسیار کار کرده)

- * نظریه مورای به نظریه شخصی یا نظریه شخصی شناسی معروف است.
- * مورای همانند فروید دوران کودکی را با اهمیت می داند و شخصیت را ترکیبی از نهاد، من و فرامن می داند.
- * از نظر مورای نهاد هم شامل نیروهای منفی و هم شامل نیروهای مثبت است.
- * از نظر مورای هرچه نهاد محدودتر باشد فعالیت فرد نیز کمتر است.
- * دو وظیفه من از نظر مورای: ۱) واپس رانی نیروهای سرکوب شده ۲) سازگار کردن فرد با محیط است
- * مورای معتقد است علاوه بر والدین، همسالان، ادبیات، اساطیر و فرهنگ هم در شکل گیری فرامن موثرند. از نظر مورای فرامن در طول زمان به رشد خود ادامه می دهد و رشدش متوقف نمی شود.
- * نظریه مورای یک نظریه ارگانیک است یعنی بر فرآیندهای روانی-عصبی تاکید دارد.
- * از نظر مورای مرکز شخصیت، عواطف، نیازها و باورها مغز است.
- * مورای بیشتر بر انگیزه های هوشیار اهمیت می دهد. داده های مربوط به نظریه مورای از طریق افراد سالم (بهنجار) و به روش آزمایشی به دست آمده است.

اصول شخصیت شناسی مورای

- ⊙ **اصل یک:** بدون مغز شخصیت وجود ندارد. یعنی فرآیندهای روانشناختی به فرآیندهای فیزیولوژیک بستگی دارند.
- ⊙ **اصل دوم:** مفهوم کاهش تنش: ما در جهت کاهش تنش روانشناختی و فیزیولوژیک عمل می کنیم. این برای رسیدن به یک حالت بدون تنش نیست بلکه فرآیند کاهش تنش لذت بخش است. بنابراین ما بر اساس تولید تنیدگی و کاهش تنیدگی عمل می کنیم. بنابراین به نظر مورای همیشه سطح خاصی از تنش لازم است.
- ⊙ **اصل سوم:** شخصیت متوالی است یعنی در طول زمان رشد کرده و یا تغییر می کند.
- ⊙ **اصل چهارم:** پویایی شخصیت: یعنی شخصیت همواره در حال حرکت و پیشرفت است.
- ⊙ **اصل پنجم:** منحصر به فرد بودن و بی همتایی انسان

نیاز

مفهومی فرضی است که نیرویی را در مغز به وجود می آورد. یعنی یک نیروی درونی یا بیرونی که فرآیندهای روانشناختی را سازمان می دهد.

← انواع نیازها

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| ۱- درون زا (فیزیولوژیک) | ← ۱۲ نیاز |
| ۲- روان زا (غیر فیزیولوژیک) | ← ۲۸ نیاز |

- | | |
|--|---|
| نیازهای حفظ کننده: این نیازها سبب تعادل حیاتی می شوند. | } |
| نیازهای سازنده: سبب ایجاد تعادل برتر می شوند. | |

۵. **باطل سازی:** یعنی فرد دست به اعمال جبرانی می زند تا اثر عمل بد خود را از بین ببرد. (مثال: قاتلی که تند تند دستش را می شورد).
باطل سازی به علانم رفتار اضطرابی شبیه است.

۶. **فرافکنی:** نسبت دادن کشتش های نامطلوب خودمان به کسی یا چیزی غیر از خودمان. (کافر همه را به کیش خویش پندارد) وقتی در این موقعیت قرار می گیریم از ضمیر ما استفاده می کنیم.

* فرافکنی یک مکانیزم دفاعی عمومی است.

۷. **بازگشت / واپس روی:** زمانی که فرد برای مقابله با اضطراب به یکی از رفتارهای دوران کودکی باز گردد. مثل خوابیدن، سیگار کشیدن، کودکانه حرف زدن، گاز گرفتن، مست کردن، پرخوری، پرحرفی، گریه کردن، خشم و عصبانیت. بازگشت نوعی عقب نشینی از واقعیت و گرایش به تخیلات است.

۸. **دلیل تراشی (توجیح عقلانی):** استفاده از دلیل برای فرار از اضطراب (گرچه دستش به گوشت نمی رسد)
برای بقای صیانت ذات بکار می رود. (حفظ شخصیت خود / دفاع از خود)

۹. **انکار:** معمولترین شکل انکار خیالبافی و بازی است. کودکان با بازی کردن احساس حقارت خود را انکار می کنند.

۱۰. **جبران:** فرد برای جبران نقاط ضعف و ناکامی هایش از واکنش های جبرانی استفاده می کند که شبیه به مکانیزم والایش است. (مثال: کسی که زشت است تحصیل کرده می شود).

۱۱. **همانند سازی (همسان سازی):** یعنی فرد خصوصیات شخص دیگری را گرفته و مانند او رفتار می کند.

۱۲. **تبدیل (conversion):** تغییر حالت (شکل) تکانه های روانی به اختلال های جسمی مانند فلج هیستریایی.

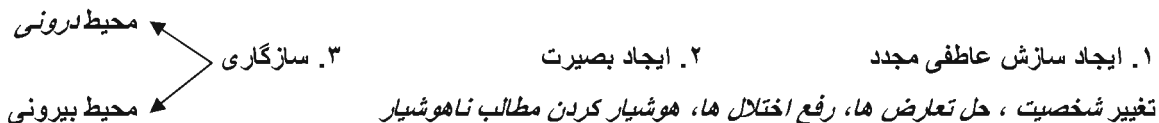
۱۳. **انزوا / تجزیه (isolation):** یعنی جداسازی فکر از احساس به نحوی که فکر آگاهانه است ولی احساس مربوط به آن سرکوب میشود و ناهوشیار است. مانند فردی که افکار خشن خود را به شیوه ای بی تفاوت نشان می دهد.

* مکانیزم های دفاعی در دوران کودکی برای کاهش اضطراب ضروری اند ولی ادامه آن ها پس از کودکی نشانه کمبود رشد خود است.

* روانکاوی به بررسی انگیزه های درونی و عمقی رفتار و اختلافات روانی می پردازد.

* هدف روانکاوی درمان شخصیت است.

هدف روانکاوی / روان تحلیل گری فروید:



مراحل تکامل روان درمانی:

۱. جادو ۲. مذهب (از طریق تلقین) ۳. فلسفه ۴. پزشکی ۵. روان شناسی

هدف فرآیند درمان این است که نهاد بینش پیدا کند، نیروی فراخود را به حداقل برساند یا از بین ببرد و خود را تاحد ممکن تقویت کند.

واکنشی: این نیازها به چیزهایی در محیط پاسخ می دهند و فقط زمانی به وجود می آیند که آن چیز وجود داشته باشد. به عنوان مثال نیاز آسیب گریزی (فرار) زمانی برانگیخته می شود که تهدیدی وجود داشته باشد. (یا نیاز به تکنولوژی) خودجوش (کنشی): به محرک های محیطی بستگی ندارند (مثل گرسنگی و تشنگی). برخی نیازها در هر دو طبقه هستند (مثل نیاز جنسی)

نیازهای آشکار: نیازهایی که اجازه بیان آزاد از طرف جامعه را دارند مثل پیشرفت، نظم و پیوند
نیازهای پنهان: اجازه بیان آزاد از طرف جامعه را ندارد. پرخاشگری، جنسی، مهرطلبی

اثر: مربوط به هدف های مستقیم و به خصوص هستند وابسته به نتیجه و پایان هستند (مثل شرکت در کنکور)
کیفیتی: خود فعالیت و نه صرفا نتیجه آن لذت بخش است که به آن کارکرد محض لذت می گویند. (مثل گوش دادن به موسیقی)

اصول حاکم بر نیازها

☆ اصل غلبه: یعنی غلبه با فوریت برخی نیازها نسبت به برخی دیگر (نیاز به غذا و محبت)

☆ اصل هم جوشی: وقتی انجام یک عمل دو یا چند نیاز را به طور همزمان ارضا کند. مثلا انجام کارهای داوطلبانه هم نیاز به پیوندجویی و هم نیاز به مهرورزی را ارضا کند.

☆ اصل کمک (اصل مکمل بودن): وقتی یک نیاز در خدمت ارضای نیاز دیگری قرار می گیرد. نیاز به پیشرفت (نمره بالا) از طریق نیاز به دنباله روی ارضا می شود.

☆ اصل تعارض: نیازهایی که نیرومندی یکسانی دارند با هم تعارض پیدا می کنند. نیاز به ازدواج و نیاز به استقلال یا نیاز به درس خواندن و نیاز به خواب

* از نظر مورای رویدادهای دوران کودکی و عوامل محیطی بر فرد تاثیر می گذارد به این تاثیرات فشار می گویند.
* به تعامل بین فشار و نیاز "تما" می گویند.

عامل موثر

عامل موثر کاری است که فرد در یک موقعیت خاص از خود نشان می دهد. وقتی فرد مورد انتقاد قرار می گیرد عامل موثر پرخاشگری پدیدار می شود.

← عامل موثر آلفا: ادراک محیط و واقعیت آنگونه که هست (یک عمل) پرخاشگری آلفا یعنی اینکه واقعا عوامل خطرزا وجود داشته و فرد به درستی پرخاشگری کرده.

← عامل موثر بتا: برداشت و تصویری که فرد از یک پدیده دارد که در صورت افراطی شدن باعث تفکر هزیانی می شود. عامل بتا نفوذ و تاثیر بیشتری بر رفتار دارد. انسان متعادل باید بتواند بین آلفا و بتا تعادل ایجاد کند.

مراحل رشد شخصیت

هر مرحله به شکر عقده ناهوشیاری است که بر شخصیت اثر می گذارد. این عقده ها نابهنجار نیستند و اگر افراطی باشند مشکل ساز می شوند.

☆ انزوا:

عقده انزوی ساده: تمایل به بازگشتن به حالت پیش از تولد یعنی محیط جنینی تمایل به گذشته، مقاومت در برابر تغییر، صبح ها دیر از خواب بیدار می شوند.

عقدۀ بی حمایتی (بدون حمایت): احساس ناامنی، اضطراب، ترس از فضاهای باز، افتادن، پرت شدن، از دست دادن حمایت خانوادگی
عقدۀ ضد انزوا (خروج از عقدۀ ها): تمایل به فرار از شرایط شبیه به جنینی یا رحمی. ترس از خفگی و حبس و تمایل داشتن به فضاهای
باز، مسافرت، تغییر و تازگی

☆ مرحله دهانی

عقدۀ مهرطلبی دهانی: رفتارهایی مثل خوردن، نوشیدن، همدردی، نیاز به محبت و بی ارادگی
عقدۀ پرخاشگری دهانی: رفتارهایی مثل گاز گرفتن، تف کردن، فریاد کشیدن
عقدۀ طرد دهانی: کم خوری، میل به انزوا، دوری از وابستگی، حالت تهوع، ایرادگیر بودن در غذا

☆ مرحله مقعدی

عقدۀ نگهدارنده مقعدی: احتکار، نظم، خست و ...
عقدۀ طرد مقعدی: آزادی، ولخرجی و ...

☆ مرحله میزراهی

عقدۀ میزراهی یا ایکاروس: جاه طلبی، خودنمایی، خود شیفتگی، علاقه به آتش

☆ مرحله اختگی یا آلتی

مورای با این عقیده فروید که ترس از اختگی هسته اضطراب مردانه است مخالف بود.

ماهیت انسان از نظر هنری مورای

از نظر مورای شخصیت توسط نیازها و محیط تعیین می شود ولی انسان آزاد است و می تواند آن را تغییر دهد. از نظر مورای انسان به آینده گرایش دارد.

* مورای همراه مورگان آزمون "اندریافت موضوع" یا TAT را ساختند. (آزمون TAT بر اساس مکانیزم فرافکنی فروید ساخته شده و وسیله ای است برای ارزیابی افکار و احساس ها و ترس های ناهوشیار. آزمون TAT از نظر پژوهش پس از رورشاخ در مکان دوم قرار می گیرد. حوزه اصلی کاربرد و تشخیص انگیزش است.)

تقسیم بندی سقراط و جالینوس از شخصیت:

صفاوی: تحریک پذیر

سوداوی: افسرده

دموی: خوش بین

بلغمی: آرام

* به اعتقاد نظریه های صفات انسان به شیوه های خاص به محرک های محیطی پاسخ می دهد.

تفاوت تیپ و صفت

تیپ: تیپ ها طبقات متمایز و ناپیوسته از افراد هستند. مثل جنس، یا تیپ های MPTI

صفت یا خصیصه: متغیرهای فردی پیوسته هستند و از نظر آن ها افراد بیشتر به صورت کمی با هم تفاوت دارند نه کیفی. مثل محبت

تفاوت آلپورت و فروید

- ۱- آلپورت بر حال و آیند تاکید دارد ولی فروید بر گذشته.
- ۲- آلپورت ناهوشیار را در مورد انسان های سالم قبول ندارد.
- ۳- نظریه آلپورت نظریه ایست علمی در حالیکه نظریه فروید علمی نیست.

ویژگی های اساسی نظریه آلپورت

- ۱- انگیزش ناهوشیار: یعنی سائق های فعلی و در زمان حال به رفتار ما انگیزه و جهت می دهند نه رویدادهای گذشته
- ۲- بررسی افراد سالم: آلپورت اولین کسی بوده است که روی شخصیت انسان های سالم کار کرده است.
- ۳- رفتار تاثیر گذار: به عقیده آلپورت افراد نه تنها به محرک های بیرونی واکنش نشان می دهند بلکه می توانند به طور فعالانه بر محیطشان تاثیر بگذارند.
- ۴- بی نظیر بودن فرد یا منحصر به فرد بودن: آلپورت به جای رویکرد قانون نگر^۱ از علم ساخت زایی یا فرد نگر^۲ استفاده می کند.
- ۵- التقاط گرایی: از تکنیک ها و نظریات سایر نظریه ها هم استفاده کرده است.

* رویکرد آلپورت رویکردی کاملا علمی است.

* آلپورت ۴۹ تعریف از شخصیت جمع آوری کرده است و پنجاهمین تعریف را خودش ارائه کرده است.

تعریف شخصیت از نظر آلپورت

شخصیت سازمانی است پویا در درون فرد که از نظام های روانی و جسمانی تشکیل شده است که رفتار و افکار فرد را (سازگاری های فرد) تعیین می کند.

- ◀ سازمان پویا: یکپارچگی و ارتباط متقابل میان اجزای مختلف شخصیت. یعنی یک فرآیند پویا است و راکد نیست.
- ◀ روانی و جسمانی: تاکید بر جنبه های روانشناختی و جسمی فرد
- ◀ تعیین می کند: شخصیت چیزی است که کاری را انجام می دهند یعنی قدرت اجرایی دارد.

* برخلاف مورای که شخصیت را چیزی فرضی می داند، آلپورت معتقد است که شخصیت یک چیز "هستی دار" درون فرد است.

* آلپورت معتقد است رابطه ای بین شخصیت کودک (حالت فیزیولوژیک و زیست شناختی) و شخصیت بزرگسالی (حالت روانشناختی) وجود ندارد. (برخلاف فروید)

تعریف صفت از نظر آلپورت

صفت یعنی شیوه های پیوسته و پایدار واکنش به جنبه های محرک محیط

◀ ویژگی های صفات:

- ۱- واقعی اند و انتزاعی نیستند.

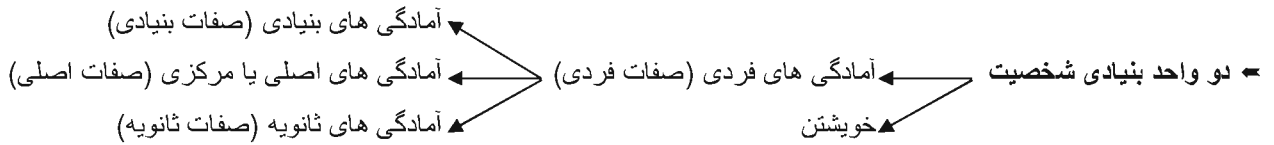
۱ قانون نگر: جمع آوری اطلاعات در مورد گروهی از افراد
۲ علم ساخت زایی: جمع آوری اطلاعات در مورد یک فرد

۲- رفتار را تعیین می کنند.

۳- به صورت تجربی خود را نشان می دهند.

۴- با هم تعامل دارند.

۵- صفات بر حسب موقعیت فرق می کنند (مثل نظم)



آمادگی های بنیادی: این صفات بسیار تأثیرگذارند و تمام ابعاد زندگی فرد را در برمی گیرند (سادیسیم یا میهن پرستی)

صفات مرکزی یا اصلی: برای هر فرد بین ۵ تا ۱۰ صفت مرکزی وجود دارد مانند پرخاشگری، دلسوزی، بدگمانی

صفات ثانویه: با نفوذترین صفات فردی در شخصیت است که به صورت آشکار ظاهر نمی شوند و فقط نزدیکان فرد آن ها را می دانند.

(علاقه به موسیقی یا دوست داشتن غذای خاص)

* یک صفت از ترکیب چند عادت به وجود می آید. مثلاً صفت تمیز بودن از ترکیب عادت های مسواک زدن و... به وجود می آید.

آمادگی انگیزشی: نیرومندتر هستند و انگیزش خود را از نیازها و سائق ها می گیرند. آمادگی های انگیزشی عمل را آغاز می کنند. سطحی: شدت کمتری دارند و عمل را هدایت می کنند.

تفاوت صفت و نگرش

صفت: به سمت هدف خاصی هدایت نمی شود. مثل کم رویی

نگرش: هدف های خاصی را پیروی می کنند. فردی که نگرش خاصی دارد به سمت خاصی هم کشیده می شود. مثل ایدئولوژیک ها

پراپریم یا نفس (prarperium)

یک اصل کلی است که صفات، نگرش ها، ارزش ها و انگیزه ها و تجربه ها را متحد می کند. نفس نشان دهنده کیفیت مثبت، خلاق،

جستجوگر و پیش رونده ماهیت انسان است.

۷ جنبه از خویشتن که درگیر رشد پراپریم است:

۱- احساس خویشتن جسمانی: در حدود ۱۸ ماهگی کودک می تواند جسم خود را به عنوان چیزی متمایز تشخیص دهد.

۲- احساس هویت خود: از طریق یادگیری زبان انجام می گیرد.

۳- احساس عزت نفس یا غرور: فرد به ارزشیابی خودش می پردازد. از ۲ تا ۵-۴ سالگی کودک دوست دارد کارهایی را برای خودش

انجام دهد و احساس افتخار می کند.

۴- احساس خودگسترشی: این احساس که اگرچه افراد و اشیا جزئی از جسم من نیستند ولی بخشی از من را تشکیل می دهند. (شکل گیری

مالکیت) نوعی انحصارگری و مالکیت حسادت آمیز. (مثل این توپ مال من است)

۵- خودانگاره: فرد در دوران کودکی تصویری از خودش به وجود می آورد که به آن خودپنداره می گویند. (مثل راجرز)

۶- خود به عنوان حریفی منطقی: بین ۱۲-۶ سالگی فرد تشخیص می دهد که می تواند به طور منطقی مشکلاتش را حل و فصل نماید. تفکر صوری و بازتابی ظاهر می شود و منعکس کننده سازگاری های اجتماعی و اخلاقی است.

۷- تلاش اختصاصی: دوره نوجوانی فرد برای آینده خود برنامه ریزی می کند.

* اگر این ۷ مرحله را طی نکنیم احساس ما از خودمان ناقص خواهد بود.

خودمختاری کارکردی یا کنشی انگیزه ها

انگیزه های بزرگسالان بالغ و سالم به تجربیات گذشته مربوط نیستند نیروهایی که در ابتدای زندگی ما را برمی انگیزانند خودمختار می شوند یعنی مستقل از موقعیت های اصلی شان عمل می کنند.

۱- خودمختاری کارکردی / کنشی ابتدایی / مستمر: ابتدایی تر است. رفتارهایی که به صورت مداوم و بدون پاداش بیرونی انجام می شوند مثل اعتیاد، کارهای روزمره و اعمال بدنی

۲- خودمختاری کارکردی / کنشی اختصاصی: با اهمیت تر است و مخصوص خود فرد است. (مثل نمره شیمی)

* من یا ego تعیین می کند کدام انگیزه بماند و کدام برود.

* ما انگیزه هایی را نگه می داریم که اعتماد به نفس ما را افزایش دهد.

* خودمختاری کنشی اختصاصی فرآیندی سازمان دهنده است که احساس ما از خودمان را حفظ می کنند و تعیین کننده نحوه ادراک ما از جهان است.

اصول خودمختاری کنشی اختصاصی

۱- اصل سازمان دهی سطح نیرو: نیرو و انرژی ما بیش از میزانی است که برای بقا و سازگاری لازم است پس برای مصرف این انرژی ها به فعالیت های مناسب نیاز داریم. مانند فرد مولدی که بازنشسته شده به کارهای دیگر مشغول است.

۲- اصل مهارت و شایستگی: انسان تمایل دارد که از طریق تسلط یافتن و کنترل محیط احساس شایستگی کند.

۳- اصل طرح یابی اختصاصی: خودمختاری انگیزه ها حتما بروز پیدا می کند زیرا ساختار انسان اینگونه است و انسان ها فطرتا به وحدت نسبی انگیزه ها گرایش دارند.

ویژگی های افراد سالم

۱- گسترش حس خود به اشخاص و فعالیت های فراتر از خود: یعنی خودمحور نیستند.

۲- برقراری رابطه گرم و صمیمی

۳- نشان دادن خویشتن پذیری و رسیدن به امنیت هیجانی

۴- ادراک واقعی، وفاداری و مسئولیت

۵- شوخ طبعی

ماهیت انسان از نظر آلپورت

- ✓ دیدگاه خوش بینانه است.
- ✓ انگیزه ها تحت تاثیر هوشیاری اند.
- ✓ به حال و آینده اعتقاد دارد نه گذشته.
- ✓ مانند مورا معتقد است هدف انسان افزایش تنش است چون می خواهد از طریق رفع آن رشد کند (برخلاف فروید).

نظریه ریموند کتل

کتل سعی کرده است نظریه خود را بر اساس متودولوژی علمی مطرح کند. از نظر کتل سه روش برای مطالعه شخصیت وجود دارد:
۱- روش های بالینی ۲- روش های دو متغیره ۳- چند متغیره (تحلیل عاملی). روش های دو متغیره و بالینی برای ارزیابی شخصیت مناسب نیستند چون شخصیت پیچیده است.

* شیوه آماری کتل تحلیل عاملی است (شبهه آیزنک) با این تفاوت که کتل از تحلیل عاملی در سطح صفات استفاده می کند و آیزنک برای تیپ شناسی.

* صفات به طور کلی با حالت های خلقی متفاوتند حالت خلقی تغییرات موقت در رفتار در نتیجه تغییرات محیطی است. صفت یک آمادگی نسبتاً دائمی است چیزی که مشخص می کند فرد در مواجهه با یک موقعیت چه کاری انجام خواهد داد.

انواع صفات از نظر کتل

۱- صفات پوششی یا انگیزشی: (چرا) بر اساس اهدافی تعیین می شود که برای فرد مهم است.

← آمادگی های فطری (ارگ): شبهه مفهوم غریزه یا سائق است و منبع فطری همه رفتارهای انسان است. منبع صفات سرشتی اند.

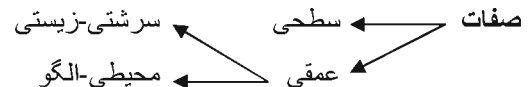
← احساسات: یادگرفتنی اند بنابراین ممکن است از بین بروند ولی آمادگی های فطری همیشه وجود دارند. منبع صفات محیطی-الگو هستند.

۲- صفات خلقی: (چگونه) زندگی هیجانی فرد و سبک رفتاری فرد

۳- صفات توانشی: (تا چه اندازه)

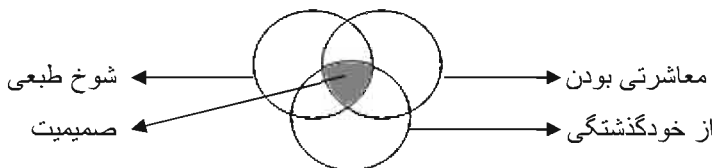
* این سه دسته صفت پایدارترین عناصر شخصیت هستند.

* صفت مهمترین عنصر ساختاری در نظریه کتل است.



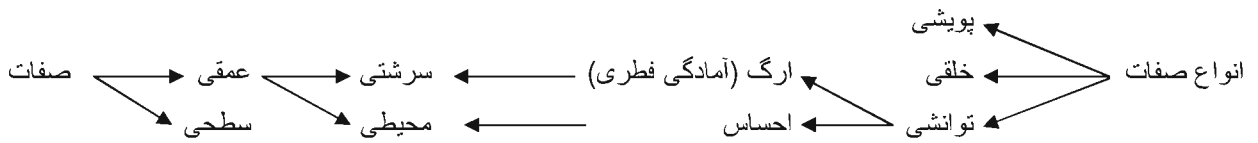
صفات سطحی: رفتارهایی که ظاهراً با هم شباهت دارند ولی الزاماً علت مشترک ندارند و همیشه همراه هم بالا و پایین نمی روند (مثال: اضطراب، بی تصمیمی و استرس صفت روان رنجور را تشکیل می دهند). این صفات پایداری کمی دارند و اهمیت شان کمتر است.

صفات عمقی یا پایه: مجموعه رفتارهایی که همراه هم تغییر می کنند و یک بعد مستقل شخصیت را به وجود می آورند زیربنای شخصیت فرد هستند. صفات عمقی متحد کننده صفات سطحی هستند به عنوان مثال صفات سطحی مثل معاشرتی بودن، شوخ طبعی و از خودگذشتگی صفات عمقی صمیمیت را می سازند.



◀ صفات سرشتی-زیستی: از شرایط زیست شناختی ناشی می شوند ولی الزاماً فطری نیستند. مثلاً مصرف الکل باعث بی احتیاطی و درهم حرف زدن می شود.

◀ صفات محیطی-الگو: اثرات محیط اجتماعی و فیزیکی که یک الگوی خاص را بر شخصیت تحمیل می کند. مثلاً تفاوت زندگی در پایین شهر و بالای شهر



* صفات انگیزشی زیربنای پویش های شخصیت است.

انواع پویش های شخصیت

۱- نگرش ها: یک روش عمل خاص در یک موقعیت معین

۲- ارگ ها

۳- صفات پویشی اکتسابی: صفاتی که انرژی خود را از ارگ ها می گیرند و نگرش ها را سازمان می دهند.

◀ شبکه پویشی: نگرش ها تابع احساسات اند و احساسات تابع آمادگی های فطری و ... (ارتباط متقابل اجزا مختلف شخصیت)

* تاثیر وراثت و یادگیری از یک صفت به صفت دیگر فرق می کند. هوش ۸۰٪ ارثی و ۲۰٪ محیطی است ولی به طور کلی ۲/۳ محیط و ۱/۳ وراثت تاثیر دارد.

مراحل رشد انسان از نظر کتل

۱- طفولیت: از تولد تا ۶ سالگی. مهمترین دوره در رشد انسان است. کودک تحت تاثیر والدین، هم شیرها، از شیرگرفتن و آداب دستشویی رفتن است. کتل با تعارضات دهانی و مقعدی فروید موافق بود. افرادی که در این مرحله تثبیت شوند تمایل به قدرت و روان رنجوری دارند.

۲- کودکی: ۶-۱۴ سالگی. گرایش به استقلال از والدین و همانندسازی با بزرگسالان

۳- نوجوانی: ۱۴-۲۳ سالگی. اختلالات هیجانی و بزه کاری

۴- بلوغ: ۲۳-۵۰ سالگی. ثبات بیشتر، پایداری و دوام هیجانی

۵- اواخر بلوغ: ۵۰-۵۶ سالگی. تغییر شخصیت متناسب با شرایط جسمی و اجتماعی

۶- دوره پیری: بازنشستگی، از دست دادن مقام، تنهایی ناراحتی، مرگ همسر

* زنجیره تابعیت: یعنی برخی انگیزه ها تابع انگیزه های دیگر هستند.

ماهیت انسان از دیدگاه کتل

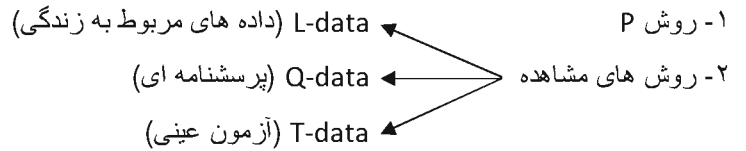
بیشتر به جبرگرایی اعتقاد دارد و معتقد است نظم و قانون بر رفتارهای انسان حاکمیت دارد.

روش های تحقیق کتل:

به جای روش فرضی-قیاسی از روش استقرایی استفاده می کرده است.

روش فرضی-قیاسی: روشی است که در آن پژوهشگر از قبل فرضیه هایی در ذهن دارد در حالیکه در روش استقرایی بدون فرضیه قبلی حرکت می کنیم.

انواع روش تحقیق کتل



تفاوت آلپورت، کتل و آیزنک

هر سه بر مفهوم صفت تاکید دارند و هر سه معتقدند بسیاری از صفات زیستی و ارثی اند.

کتل و آیزنک از تحلیل عامل استفاده می کردند و آلپورت مخالف بود.

کتل بعضی جنبه های روانکاوی را قبول دارد ولی آلپورت و آیزنک شدیداً مخالف هستند.

کتل و آلپورت بر ساختار شخصیت تاکید دارند ولی آیزنک بر رفتارهای خاص تاکید دارد.

روش های هوشیار کردن مواد ناهوشیار:

۱. تداعی آزاد ۲. تحلیل رویا ۳. تحلیل علائم روان نژندی ۴. شوخی ها و فراموشی ها

درمانگر در روانکاوی حالت‌های انتقال را می‌پذیرد ولی انتقال متقابل در جریان درمان به هیچ وجه قابل قبول نیست و مضر است.

* هسته اساسی جریان رشد و تغییر (درمان) بینش مراجع است که از طریق پذیرش درمانگر و تداعی آزاد ایجاد می‌شود.

* در روانکاوی از شیوه‌های مستقیم مانند نصیحت کردن و اطمینان بخشیدن استفاده نمی‌شود.

* قبل از اجرای تداعی آزاد باید وضع روان پویایی مراجع بررسی شود.

* هدف اصلی روانکاوی سازش عاطفی مجدد است و بصیرت روشی است برای رسیدن به این سازش عاطفی.

مقاومت

حل و فصل مقاومت‌ها مهمترین شکل درمان است و باید آن‌ها را از بین برد.

← انواع مقاومت‌ها

◆ مانوس به خود: مقاومت‌هایی که جزء ویژگی‌های شخصیتی مراجع اند و مراجع متوجه جنبه مقاومتی آن‌ها نمی‌شود و تشخیص آن برای درمانگر و مراجع مشکل‌تر است. (مثل واکنش‌سازی، بروز مستمر احساسات و مقاومت‌های منشی)

◆ نامانوس به خود: جزء ویژگی‌های شخصیتی مراجع نیست و تشخیص آن راحت‌تر است.

◆ مستقیم: مقاومت‌هایی که مراجع به درخواست درمانگر از آن‌ها دست برمی‌دارد.

◆ غیر مستقیم: در طول زمان وجود دارند (مانند انتقال‌های بیش از حد، جسمانی کردن)

← روش‌های تعدیل انتقال:

۱. کاهش جلسات ۲. روانکاوی منقطع ۳. توجه دادن مراجع به محیط خارج از درمان

← نوروژ انتقالی: تکرار طرح‌های نوروتیک در رابطه مراجع با درمانگر

* رویا شاهرایی است برای رسیدن به ناهوشیار

* رویا‌ها روشی برای تحقق آرزوهای سرکوب شده‌اند که به صورت مبدل و نمادین وارد آگاهی می‌شوند.

📌 مطالب بیشتر در مورد نظریه فروید

➤ روش‌های سنجش در نظریه فروید: ۱. تداعی آزاد ۲. تحلیل رویا

➤ روش پژوهش فروید: مورد پژوهی

➤ ویژگی‌های روش پژوهش فروید: ۱. ارزیابی ذهنی

۳. تکرارناپذیری

۲. اطلاعات نامنظم

نظریه روانشناسی انسان گرا

* مازلو پدر معنوی انسان گرایی در روانشناسی آمریکا است.

* روانشناسی انسان گرا تحت تأثیر فلسفه وجودگرایی و نویسندگانی مثل کرلگور سارتر کامو است. مهمترین مفهوم روانشناسی انسان گرا خلاقیت انسان است.

* از نظر مازلو خلاقیت به طور بالقوه در انسان وجود دارد ولی وقتی انسان ها فرهنگ پذیر می شوند خلاقیت را از دست می دهند.

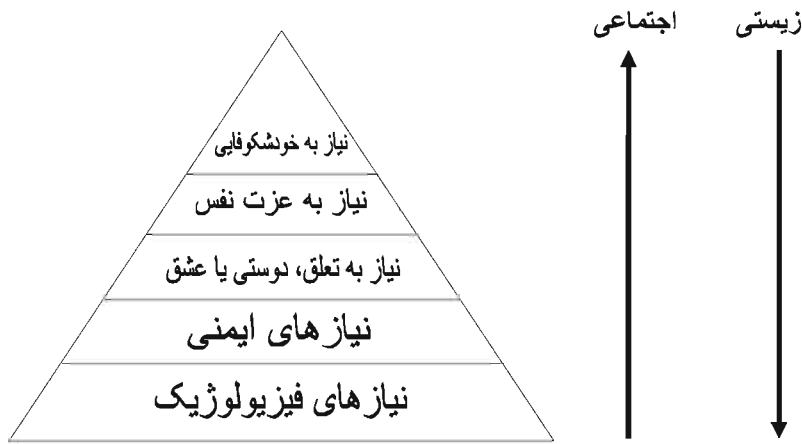
* از نظر مازلو برای درک بیماری روانی باید سلامت روانی را بفهمید.

* نظریه مازلو یک نظریه در مورد انگیزش است.

* از نظر مازلو انسان حیوانی است خواهنده که در جستجوی رضای کامل است ولی ارضا هیچ وقت کامل نیست و با ارضای یک نیاز نیاز دیگری ایجاد می شود.

سلسله مراتب نیازها

از نظر مازلو این نیازها غریزی اند ولی رفتارهایی که برای ارضای این نیازها استفاده می شوند وابسته به محیط و فرهنگ است.



۱- **نیازهای فیزیولوژیک:** غذا، آب، هوا، پوشاک اساسی ترین نیازهای انسان هستند. اگر ارضا نشوند انسان نمی تواند به نیازهای سطوح بالاتر بپردازد. نیازهای فیزیولوژیک تکرار می شوند ولی نیازهای غیر فیزیولوژیک تکرار نمی شوند.

۲- **نیازهای ایمنی یا امنیت:** شامل امنیت جسمانی و رهایی از نیروهای تهدید کننده مثل بیماری، ترس و ... می باشد.

↔ **تفاوت نیاز ایمنی با فیزیولوژیک:** نیاز ایمنی به طور کامل ارضا نمی شود. کودکان و افراد روانرنجور بیشتر انرژی خود را صرف نیازهای ایمنی می کنند و اگر موفق نشوند دچار اضطراب بنیادی می شوند. نزاع های خانوادگی، تنبیه جسمانی، طلاق و مرگ اعضای خانواده به احساس ایمنی آسیب می زند. پس انداز، مذهب، فلسفه احساس ایمنی را افزایش می دهند.

۳- **نیاز به تعلق، دوستی یا عشق:** این نیاز از طریق رابطه با یک دوست، همسر و یا بودن در یک گروه ارضا می شود. در جامعه ای که تغییرات زیاد است نیاز به تعلق کمتر است. ناکامی در ارضای نیاز به عشق را علت اصلی ناسازگاری هیجانی می داند. نیاز به تعلق دو جنبه دارد: محبت کردن و مورد محبت قرار گرفتن. هر دو برای رشد انسان لازم است.

۴- **نیاز به عزت نفس:** یعنی حرمت و احترامی که انسان برای خود قائل است. ارضای نیاز به احترام باعث احساس شایستگی و کفایت می

۱) احترام به خود: میل به شایسته بودن، اطمینان، پیشرفت، استقلال و آزادی.

۲) احترام از سوی دیگران: مقبولیت، توجه، مقام، شهرت و آبرو

۵- نیاز به خودشکوفایی: از نظر مازلو خودشکوفایی عالی ترین نیاز انسان است. خودشکوفایی یعنی تحقق توانایی ها و استعدادها. افرادی که به ارزش های B معتقدند (ارزش های حقیقت، زیبایی و عدالت) به خودشکوفایی می رسند. افراد خودشکوفای مانند کودکان و حیوانات طبیعی و عادی اند و اهل نقش بازی کردن نیستند.

مازلو این ۵ نیاز را نیازهای کوششی می داند. و علاوه بر آن ها به نیازهای هنرشناسی، شناختی و نیازهای روان رنجور نیز اشاره می کند.

هنرشناسی: این نیازها همگانی نیستند و ریشه آن به غارنشینی بر می گردد.

شناختی: نیاز به شناخت و نیاز به فهمیدن. مثل میل به دانستن، حل کردن معماها و کنجکاوی

روان رنجور: اگر سه نیاز بالا ارضا نشوند سلامت جسمی و روانی فرد مختل می شود. نیازهای او بی ثمرند، بی ارزش اند و واکنشی هستند. مثل پرخاشگری، دشمنی، احتکار

◀ ویژگی نیازها

- ۱- اگر یک نیاز در سلسله مراتب پایین تر باشد تأثیر و نیرومندی آن بیشتر است یعنی نیازهای بالاضعیقترند.
- ۲- نیازهای بالاتر با گذشت زمان به وجود می آیند.
- ۳- نیازهای بالاتر ضرورت کمتری دارند و می توانند به تعویق بیافتند و ایجاد بحران نمی کنند. نیازهای پایین تر را نیازهای کمبود می نامند زیرا ناکامی در ارضای آنها موجب بحران می شود.
- ۴- به نیازهای بالاتر نیازهای رشد یا نیازهای هستی می گویند زیرا به سلامتی بهتر و زندگی بهتر کمک می کنند.

◀ شروط خودشکوفایی:

- ۱- آزادی از محدودیت های جامعه و خودمان
- ۲- عدم انحراف توسط نیازهای پایین تر
- ۳- ایمنی داشته باشیم و دوست بداریم و دوستان بدارند
- ۴- داشتن دانش قوی در مورد ضعف ها و قوت هایمان

◀ ویژگی افراد خودشکوفای:

- ۱- ادراک کارآمد واقعیت: واقع بن اند و سوگیری ندارند. نقش بازی نمی کنند. این عمومی ترین ویژگی افراد خودشکوفای است و باعث فیلسوف شدن و دانشمند شدن افراد می گردد.
- ۲- پذیرش خود، دیگران و طبیعت
- ۳- خودجوشی، سادگی و طبیعی بودن: آن ها به شدت اخلاقی عمل می کنند ولی نامتعارف به نظر می رسند.
- ۴- مسئله مداری یا تمرکز بر مشکلات خارج از خود: یعنی صرف انرژی برای یک کار ارزشمند.
- ۵- نیاز به تنهایی و خلوت: به همین دلیل افراد عادی انسان های خودشکوفای را منزوی و تنها می دانند.
- ۶- خودمختاری: استقلال از فرهنگ و محیط
- ۷- تازگی ادراک: این افراد از تجربه زندگی خود خسته نمی شوند مانند کودکان

- ۸- تجربه های اوج یا عرفانی: لحظات خودشکوفایی بسیار شدید تجربه "اوج" نامیده می شود. افراد خودشکوفابه ۱) خودشکوفایی عرفان (اوجی) ۲) خودشکوفایی غیراوجی (مذهبی) و بیشتر به امور دنیایی علاقه دارند.
- ۹- علاقه اجتماعی: نوع دوستی (شبیبه آدلر)
- ۱۰- روابط میان فردی عمیق
- ۱۱- منش آزاد و دموکرات
- ۱۲- تمایز وسیله از هدف: هدف وسیله را توجیه نمی کند.
- ۱۳- شوخ طبعی
- ۱۴- خلاقیتی
- ۱۵- مقاومت در برابر فرهنگ پذیری

- * مازلو برای افراد خودشکوفای یک نظریه انگیزشی خاص مطرح کرد و آن را "فرا انگیزش" نامید. فرا انگیزش وضعیتی است که در آن انگیزش نقشی ندارد. افراد خودشکوفای در تلاش برای رسیدن به چیزی خاص برانگیخته نمی شوند بلکه از درون رشد می کنند.
- * افراد غیر خودشکوفای دچار بی انگیزشی می باشند.
- * افراد خودشکوفای توسط فرایندها برانگیخته می شوند.
- * شکست در ارضای فرایندها به فرا آسیب منجر می شود که منظور از آن فقدان ارزش ها، فقدان شکوفایی و بی معنایی در زندگی است.

دو نوع نیاز (انگیزه) از نظر مازلو

- ۱- انگیزه های کمبود: نیازهای فیزیولوژیک و ایمنی را در برمی گیرد که هدف آن ها دور کردن انسان از تنش و رنج است.
- ۲- انگیزه های رشد: هدف این انگیزه ها شکوفای کردن استعدادها بالقوه فرد است. این ها زمانی مطرح می شوند که انگیزه های کمبود ارضا شده باشند. اگر فردی نتواند نیازهای رشدی خود را (فرایندها خود را) ارضا کند دچار فرآسیب می شود. ویژگی هایی از قبیل از خودبیگانگی، بی تفاوتی، افسردگی و شک.

علل عدم خودشکوفایی همه انسان ها:

- ۱- در بالای هرم نیازهاست و نیروی انگیزشی آن کم است.
- ۲- روش های تربیتی نامناسب است.
- ۳- عدم ارضای نیازهای فیزیولوژیک و ایمنی
- ۴- عقده یونس: ترس ها و نگرانی هایی که درباره توانایی هایمان داریم. این عقده با ترس فرد از بهتر بودن مشخص می شود. در واقع عقده یونس نشان دهنده ترس از موفقیت و گریختن از سرنوشت است.

- * از نظر مازلو رابطه سالم بین درمانگر و روان رنجور بهترین شیوه برای افزایش اعتماد به نفس مراجع است. (شبیبه راجرز)
- * تنها یک درصد از جمعیت خودشکوفای هستند.

نظریه بندورا مبتنی است بر اصول یادگیری (مثل رفتارگرایی) ولی به علت های اجتماعی رفتار و فرآیندهای شناختی هم تاکید دارد.

شناخت گرای CT + رفتارگرایی BT = نظریه بندورا CBT

رفتارگرایی مثل اسکینر و حال معتقد بودند یادگیری فقط در صورتی اتفاق می افتد که پاداش داده شود (تقویت شود). بندورا در مخالفت با آن‌ها معتقد بود کودکان رفتارهای پیچیده را بدون وجود پاداش یاد می گیرند و به همین دلیل تمایز بین اکتساب و عملکرد را مطرح کرد. بنابراین تمایز فرد با مشاهده یک رفتار آن رفتار را یاد می گیرد (کسب می کند) ولی برای اینکه این یادگیری در رفتار و عمل بروز پیدا کند به تقویت نیاز دارد (عملکرد).
نظریه بندورا پلی است بین انسان گرایی^۱ و رفتار گرایی^۲.

خویشتن یا خود از نظر بندورا

از نظر بندورا فرد دارای یک خویشتن ثابت نیست بلکه دارای چندین خودپنداره یا فرآیند خودگردانی است که از زمانی به زمان دیگر متغیر است.

خودکارآمدی یا کارایی شخصی

خودکارآمدی یک از ابعاد خویشتن است و به معنای ارزیابی فرد از توانایی خود در برخورد با یک موقعیت می باشد. درک انسان از خودکارآمدی و الگوها تفکر، انگیزش، عملکرد و هیجان او تاثیر می گذارد و یک میانجی شناختی در رفتار انسان است. افراد خودکارآمد به جای اینکه خود را پیشگویی کنند آن را شخصاً می سازند.

← قضاوت شخص در مورد کارایی شخصی اش براساس ۴ منبع اطلاعاتی است:

۱- موفقیت عملکرد یا مهارت: موفقیت های قبلی خود فرد در موقعیت های مشابه احساس خودکارآمدی را افزایش می دهد و شکست های قبلی در موقعیت های مشابه این احساس را کاهش می دهد.

۲- تجربه های جانشینی یا سرمشق گیری اجتماعی: دیده افراد دیگری که موفقیت آمیز عمل می کنند احساس کارایی شخصی را افزایش می دهد. خصوصاً اگر آن افراد به ما شبیه باشند. همچنین دیدن شکست افراد دیگر خودکارآمدی را کاهش می دهد.

۳- قانع سازی کلامی یا اجتماعی: اگر به فردی گفته شود که او توانایی انجام کاری را دارد کارایی شخصی اش افزایش پیدا می کند و برعکس. باز خوردی که به فرد داده می شود باید واقع بینانه باشد.

۴- انگیزختگی فیزیولوژی و هیجانی یا حالت های جسمانی-هیجانی: هر قدر سطح این انگیزختگی بالاتر باشد سطح کارایی شخصی پایین تر است. یعنی هر قدر بیشتر دچار ترس و اضطراب شویم کارایی شخصی کاهش می یابد.

اهداف بیانگر

^۱ انسان گرایی: تاکید بر اراده آزاد و توانایی انسان در تغییر سرنوشت خود.

^۲ رفتارگرایی: مطالعه نظامند جنبه های مختلف انسان

انسان با توجه به شناختی که از خود و محیط خود دارد اهدافی را به ترتیب اولویت برای خود در نظر می‌گیرد.

یادگیری مشاهده ای: توانایی یادگیری رفتارهای پیچیده از طریق مشاهده. یادگیری مشاهده ای به یادگیری جانشینی، نیابتی نیز معروف است.

تفاوت تقلید، همانندسازی، یادگیری مشاهده ای:

تقلید: نوعی پاسخ طوطی وار است.

همانندسازی: یکی کردن کلیه رفتارهای خودمان با رفتارهای سرمشق یا الگو

یادگیری مشاهده ای: وسیع تر از تقلید است ولی محدودتر از همانندسازی است.

*** بندورا ضمن مخالفت با اسکینر و هال معتقد است بیشتر رفتارهای انسان از طریق مشاهده آموخته می‌شوند اگر تقویت وجود داشته باشد**

رفتار بروز پیدا می‌کند و اگر نداشته باشد فقط یاد گرفته می‌شود.

*** مطالعه عروسک بوبو متعلق به بندورا است.**

دو عامل تاثیرگذار بر سرمشق گیری

۱- ویژگی الگو: سن، جنس و شهرت الگو تاثیرگذار است. هر قدر سن الگو به یادگیرنده نزدیکتر باشد و الگو همجنس باشد احتمال

الگوگیری بیشتر است. هر قدر الگو شناخته تر باشد الگوگیری بیشتر است.

۲- ویژگی مشاهده کننده: هر قدر اعتماد به نفس مشاهده کننده کمتر باشد بیشتر الگو می‌پذیرد.

← پیامدهای مربوط به رفتار الگو: اگر الگو برای انجام دادن یک کار پاداش بگیرد احتمال بیشتری دارد که مشاهده کننده آن را تکرار کند.

← بازداری زدایی: اگر یک رفتار منع یا بازداری شود تحت تاثیر یک الگو می‌توان آن را راحت تر انجام داد. (مثل شعار دادن در یک

تظاهرات که اگر یک نفر شروع کند بقیه ادامه می‌دهند).

← فرآیند یادگیری مشاهده ای:

۱- توجه: اولین شرط یادگیری مشاهده ای توجه به الگو است که تحت تاثیر سن، جنس، شهرت الگو و شباهت الگو به فرد است.

۲- یادسپاری: برای اینکه مشاهده رفتارهای الگو منجر به عمل شود این رفتارها باید در حافظه ذخیره و بازنمایی شوند.

۳- بازتولید رفتار: تبدیل تصاویر ذهنی به رفتار.

۴- پیامد (فرآیندهای تنبیه و پاداش): پیامدهای رفتاری که انجام می‌شود در تکرار یا عدم تکرار آن رفتار تاثیر می‌گذارد.

تقویت خود

ما علاوه بر تقویت های بیرونی خودمان هم خودمان را تقویت یا تنبیه می‌کنیم. تقویت یعنی احساس غرور از انجام یک کار درست و تنبیه

یعنی احساس گناه یا عذاب وجدان.

عامل بودن یا عملیت (agency)

یعنی انسان قابلیت کنترل رفتارها و در نهایت زندگی خود را دارد.

← ویژگی های عامل بودن انسان:

- ۱- قصدمندی: تعهد به دستیابی به اهداف
- ۲- دوراندیشی: بیش بینی پیامدهای احتمالی رفتار
- ۳- واکنش پذیری نسبت به خود: نظارت بر پیشرفت خود به سمت اهداف
- ۴- ژرف اندیشی: ارزیابی انگیزه ها، ارزش ها و معنی هدف های زندگی. مهمترین مکانیزم ژرف اندیشی کارایی شخصی است.

← شیوه های عامل بودن انسان:

- ۱- کارایی شخصی (خودکارآمدی): اساس عامل بودن انسان است.
- ۲- کارایی جمعی: اعتقاد مشترک یک جمع به نیروی جمعی شان برای انجام یک کار. فرهنگ های مختلف سطوح کارایی جمعی مختلفی دارد.
- ۳- عامل جانشین: کنترل غیرمستقیم بر آن دسته از شرایط اجتماعی که روی زندگی ما تاثیر می گذارند.

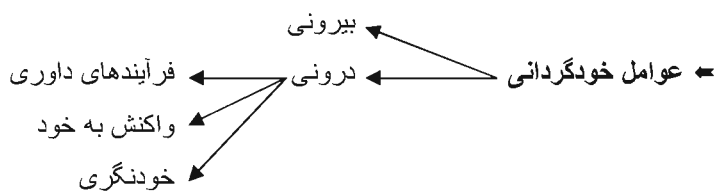
موجبیّت دو جانبه (جبرگرایی دو جانبه)



* بندورا به رویدادهای تصادفی و غیرمنتظره اعتقاد داشت.

خودگردانی

یعنی انسان ها می توانند با استفاده از تفکر محیط خود را دستکاری کنند. رسیدن به خودگردانی هدف نهایی درمان از نظر بندورا است.



فعال سازی گزینشی و جداسازی کنترل درونی

از این روش ها برای جداکردن خود از پیامدهای نامناسب استفاده می شود. این دو به فرد این امکان را می دهند که برخلاف معیارهای اخلاقی خود رفتار کنند. برای این کار ۴ روش وجود دارد:

- ۱- بازنگری در رفتار: توجیه اخلاقی (دروغ مصلحتی)، برجسب زدن، مقایسه های مقروم به صرفه (بقیه بدتر از این انجام می دهند)
- ۲- جابجایی یا پخش مسنولیت: نامفهوم کردن رابطه بین رفتار و پیامدها (اوضاع مملکت از بالا خرابه)
- ۳- نادیده گرفتن یا تحریف پیامدهای رفتار: کوچک جلوه دادن پیامدهای رفتار (مگه چی شده حالا؟! مگه چی گفتیم؟؟)
- ۴- انسانیت زدایی یا سرزنش قربانیان (به کسی تهمت می زنیم بعدش می گیم اونکه آدم نیست یا می زنیم یکی رو می گیم حقشه)

* بندورا بر میانجی گری شناختی تاکید داشت. (شناخت و تفکر به عنوان واسطه بین فرد و رفتارش تاثیر دارد. مانند الیس)

از نظر آیزنک شخصیت از صفات یا عواملی تشکیل شده است که می توان آن ها را با استفاده از روش تحلیل عاملی بدست آورد.

سه فراعامل یا بعد شخصیت

۱- درون گرایی در برابر برون گرایی:

برون گراها: مردم آمیز، تکانشی، جسور، سلطه گر و خطر جو هستند. (تحریک مغزی پایین تر)
درون گراها: آرام، غیرمعاشرتی، با احتیاط، خوددار، بدبین و مقید هستند. (تحریک مغزی بالاتر)
سطح برانگیختگی مغزی درون گراها بالاتر است به همین دلیل علاقه ای به حضور در جمع و دریافت محرک های بیشتر را ندارند. برون گراها سطح برانگیختگی مغزیشان پایین تر است. آستانه درد درون گراها بیشتر است.

۲- روان رنجورخویی در برابر پایداری هیجانی:

روان رنجورخویی: مضطرب، افسرده، نامعقول، دمدم، عزت نفس پایین، احساس گناه. روان رنجورخویی ارثی است.
در افراد روان رنجور دستگاه عصبی سمپاتیک^۱ فعالیتش خیلی زیاد است و باعث می شود فرد دچار پرحساسیتی فرامن شود. این افراد دچار سردرد و کمردرد می شوند.

۳- روان پریش خوبی در برابر کنترل تکانه:

به این بعد کارکرد فراخود گفته می شود زیرا کنترل تکانه مربوط به بخش فراخود شخصیت است.
روان پریش خوبی: پرخاشگری، جامع ستیزی، بی رحمی، متخاصم، ضد اجتماع، سرد و خودمحور. می توانند خلاق و واقع بین هم باشند.
مردها نمرات بالاتری در روان پریش خوبی می گیرند که مربوط به هورمون های مردانه است.

* کریل برت و اسپیرمن (استفاده از روش روان سنجی در شخصیت) و یاولف (پایه های زیستی شخصیت انسان) روی آیزنک تأثیر گذاشته اند.

سلسله مراتب ارزیابی رفتار

- ۱- اعمال یا شناخت های خاص: رفتارهایی که می تواند نشان دهنده شخصیت فرد باشد یا نباشد. (مثل انجام یک تکلیف در کلاس)
 - ۲- اعمال یا شناخت های عادی: رفتارهایی که تحت شرایط مشابه تکرار می شوند. این رفتارها پایداری و ثبات بیشتری دارند. (مثلاً کسی که معمولاً تکالیفش را به موقع انجام می دهد).
 - ۳- صفت: چند پاسخ عادی یک صفت را تشکیل می دهند.
تعریف آیزنک از صفت: آمادگی های شخصیتی نیمه پایدار مثل منظم بودن.
- ◀ تپ ها یا عامل های برتر: از ترکیب چند صفت به دست می آیند.

◀ آزمون NEO (الگوی ۵ عامل شخصیت):

^۱ اعصاب سمپاتیک مسئول فعالیت های غیرارادی مانند ضربان قلب، عرق کردن و ... هستند.

- ۱- برون گرایی: اجتماعی بودن، اعتماد، خوش بینی، شادمانی
 - ۲- روان نژندی: نگران بودن، احساس گناه، اضطراب
 - ۳- پذیرش: باز بودن نسبت به تجربه، خیال پردازی، زیبایی شناسی، احساسات
 - ۴- وظیفه شناسی
 - ۵- توافق پذیری
- ✓ ۴ مورد اول مولفه های قوی ارثی هستند و مورد ۵ محیطی است.

در نظریه جرج کلی هیچ یک از مفاهیم سایر نظریه‌ها مثل ناهوشیار، تقویت، نیاز یا محرک وجود ندارد. از نظر کلی هر فردی سازه‌های شناختی خودش را درباره محیط اطراف به وجود می‌آورد.

سازه

نحوه تعبیر و تفسیر رویدادها، افراد بر اساس سازه‌های خود در مورد وقایع و افراد دیگر به پیش بینی می‌پردازند. بنابراین برای درک شخصیت باید سازه‌های فرد را بررسی کنیم. سازه یک مقوله فکری است که فرد بر اساس آن به دنیای اطراف خود معنا می‌دهد. افراد یک رویداد یکسان را به طور متفاوت تقسیم می‌کنند زیرا سازه‌هایشان متفاوت است. بدون سازه زندگی مختل می‌شود و فرد نمی‌تواند به دنیای پیرامون خود معنا دهد. افراد درباره سازه‌های خود فرضیه‌آزمایی می‌کنند یعنی آن‌ها را آزمایش می‌کنند تا ببینند درست هستند یا نه.

* تمام سازه‌های شخصی در اصل و به گونه‌ای ذاتی دو قطبی اند. بنابراین برای شکلی‌گیری هر سازه ۳ بعد یا ۳ عنصر لازم است. ۲ چیز که با هم شباهت داشته باشند و یک چیز که با آن دو متفاوت باشد. مثلاً برای سازه کوتاه در برابر بلند به دو چیز کوتاه و یک چیز بلند و یا بر عکس نیاز داریم.

* به روشی که دو عنصر باهم شبیه تعبیر می‌شوند "قطب سازه" یا "قطب شباهت سازه" گفته می‌شود. و به روشی که آن دو عنصر با عنصر سوم تفاوت دارند "قطب تفاوت سازه" یا "قطب مقابل سازه" گفته می‌شود. بنابراین هر سازه یک قطب شباهت و یک قطب مقابل (تفاوت) دارد.

◀ ویژگی‌های صوری سازه:

۱- **دامنه شمول یا دامنه امکان:** یعنی دامنه رویدادهایی که از طریق آن سازه تعبیر می‌شوند. مثلاً دامنه شمول خوب و بد زیاد است ولی دامنه شمول خوشمزه و بدمزه کمتر است.

۲- **کانون شمول:** یعنی نقطه‌ای از دامنه شمول که بیش از سایر قسمت‌های دامنه شمول برای تعبیر رویدادها استفاده می‌شود. (کسی که به زمینه‌ای خاص علاقه دارد کانون همان موضوع است.)

۳- **نفوذپذیری در برابر نفوذناپذیری:** به عنوان مثال سازه کفایت در برابر بی‌کفایتی اگر بگوییم یک نفر بی‌کفایت است و تا آخر روی آن بمانیم سازه ما نفوذناپذیر است و برعکس.

◀ اصول بنیادی و تبعی نظریه کلی

۱ **اصل بنیادی:** فرآیندهای شخصی از لحاظ روانشناختی به وسیله روش‌هایی هدایت می‌شوند که ما به کمک آن‌ها رویدادها را پیش بینی می‌کنیم.

۱.۱ اصل تبعی:

۱- **اصل تبعی ساخت یا تعبیر:** از آنجایی که رویدادهای تکراری شبیه هستند می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که تجربه ما در مورد آن رویداد در آینده چگونه خواهد بود. موضوعات گذشته دوباره در آینده تکرار می‌شوند و ما سازه‌هایمان را بر اساس این موضوعات تکراری تنظیم می‌کنیم. این ویژگی سازه بر آینده نگر بودن افراد تأکید دارد.

۲- اصل تبعی فردیت: یعنی هر فردی یک رویداد را به شیوه ای متفاوت درک می کند. این اصل تبعی بر تفاوت های فردی تاکید دارد.

۳- اصل تبعی سازمان دهی یا سازمان: این اصل تبعی به روابط میان سازه ها اشاره دارد. یعنی ما سازه ها را بر اساس نظری که در مورد روابطشان داریم در یک الگو سازمان می دهیم.

۴- اصل تبعی دوگانگی: یعنی تمام سازه ها دوگانه یا دو قطبی هستند. (خوب و بد)

۵- اصل تبعی انتخاب: ما قطبی را انتخاب می کنیم که بیشتر جواب می دهد یا قطبی را انتخاب می کنیم که امکان پیش بینی آینده را به ما بدهد.

۶- اصل تبعی دامنه: به دامنه شمول یا دامنه مناسب سازه اصل تبعی دامنه می گویند. (مثلاً سازه خوش مزه در برابر بدمزه در مورد غذا کاربرد دارد در مورد یک شیء معنی ندارد.)

۷- اصل تبعی تجربه: ما همواره سازه هایمان را در برابر تجربیات زندگی آزمایش می کنیم تا مطمئن شویم مفید هستند. (مثلاً سازه های ۱۶ سالگی در ۴۰ سالگی به کار نمی آیند.)

۸- اصل تبعی تعدیل: یعنی ممکن است سازه هایمان را در نتیجه تجربیات جدید تغییر دهیم. تغییر در سیستم سازه فرد به نفوذپذیری آن سازه بستگی دارد.

۹- اصل تبعی چندپارگی یا تجزیه: یعنی گاهی ممکن است در داخل نظام سازه های خود سازه های متضاد یا ناسازگار داشته باشیم. (مثلاً فردی را ملاقات می کنیم که در مورد یک مسئله با ما هم عقیده است و در یک مورد دیگر با ما مخالف است. بنابراین آن فرد را نصف می کنیم و در دو سازه خوب و بد قرار می دهیم.)

۱۰- اصل تبعی اشتراک: در صورتی که یک نفر تجربه ای را شبیه فرد دیگری تعبیر کند در این صورت سازه های آن ها شبیه به هم است.

۱۱- اصل تبعی اجتماعی بودن: یعنی افراد سعی می کنند در مورد کارهایی که می خواهند انجام دهند فکر و پیش بینی کنند و با توجه به روابط میان فرد آن ها را تغییر دهند.

* فرد سالم از نظر روانی فردی است که سازه های شخصی اش را به طور مستمر آزمایش کند مثل یک دانشمند شایسته و فرد ناسالم کسی است که با سماجت به سازه های شخصی منسوخ شده اش می چسبند.

« انواع سازه ها:

۱- سازه های انحصاری (لانه کبوتری): سازه ای که عناصر خود را منحصراً در قلمرو خود نگه می دارد. یعنی نفوذناپذیر است.

۲- سازه منظومه ای: مرزها کمی نفوذپذیرترند ولی اگر عنصری بخواهد وارد قلمرو یک سازه شود باید با آن ویژگی ها هماهنگ شود. مثل اینکه اگر فردی تخصیص کرده است پس باید واقع بین باشد.

۳- سازه گزاره ای: سازه ای که مرزهایش نفوذپذیر است و در تناقص با دو سازه بالا است. این سازه ها موجب تفکر انعطاف پذیر می شود.

تهدید: یعنی آگاهی از تغییر فراگیر در سازه های اساسی فرد. مثلاً مقاومت در روان درمانی به دلیل احساس تهدید است.

- ۱- حفظ کردن چهار چوب تحلیلی: برگزاری مرتب و منظم جلسات. شروع و خاتمه مناسب جلسات و خنثی بودن روانکاو
- ۲- تداعی آزاد: از مراجع می خواهند هرآنچه را که به ذهنش می رسد بدون فکر کردن به منطقی و درست بودنش بیان کند.
- ۳- تحلیل رویا: ۱) محتوای آشکار: همان خوابی که مراجع می بیند.
۲) محتوای پنهان: انگیزه ها و امیال نهفته و ناهوشیار (معنای زیربنایی رویا است)

ترس: اختصاصی تر و پیش بینی نشده تر از تهدید است. اگر فرد فکر کند که در اثر رانندگی سریع ممکن است تصادف کند این تهدید است ولی اگر به طور ناگهانی با تصادف مواجهه شود ترس را تجربه کرده است.

اضطراب: پی بردن به اینکه رویدادهایی که فرد با آن مواجه می شود از دامنه شمول یا دامنه مناسبت سازه های او خارج است.

احساس گناه: یعنی احساس از دست دادن ساختار نقش اصلی

درمان در نظریه کلی

روش درمان کلی نقش ثابت یا مشخص است. به درمان جو کمک می شود تا یک نقش از پیش تعیین شده را اجرا کند تا بتواند نگرش خود را به زندگی تغییر دهد.

جایگزین گرایی سازنده

مبنای فلسفی نظریه کلی جایگزین گرایی سازنده است یعنی هیچ چیزی مطلق یا غیرقابل تغییر نیست و تمام تفسیرها قابل جایگزینی هستند.

* افراد مثل دانشمندان عمل می کنند یعنی در ارتباط خود با محیط فرضیه هایی می سازند و آن را آزمایش می کنند.
* نظریه کلی در اثر تجربیات بالینی اش با بیماران به دست آمده است.

جبرگرایی و آزادی

رویکرد کلی ترکیبی است از آزادی و جبرگرایی. از نظر وی این دو جدایی ناپذیرند.

نظریه های زمینه محدود

جامع یا کامل بودن نظریه شخصیت هدفی غیر واقع بینانه است. بنابراین برخی نظریه پردازان سعی کرده اند بر جنبه های خاصی از شخصیت متمرکز شوند. نظریه پردازان زمینه محدود شخصیت بیشتر پژوهشگرند تا متخصص بالینی.

شخصیت مک یاولی: این شخصیت ریاکار، فرصت طلب، خودمحور، دروغگو است و برای او هدف وسیله را توجیه می کند.

شخصیت نوع A: پرخاشجو، ناآرام، گفتار سریع، حرکات شتاب زده، سعی می کنند موقعیت ها را کنترل کنند و اگر نتوانند عصبی و ناراحت می شوند. مستعد ابتلا به بیماری های عروقی و سکته قلبی هستند. معمولاً از شغل، ازدواج و موقعیت های خود ناراضی اند. دستگاه سمپاتیک تیپ A بسیار فعال است لذا همواره حالت برانگیخته دارند.

شخصیت نوع B: این شخصیت به طور کلی برابر شخصیت A است.

شخصیت اقتدار طلب یا شخصیت F (آدورنور): ویژگی های این افراد: تهجر فکری، نگذشتن از خطای دیگران، خودمحور، طرفدار مجازات های سنگین و زورگو

نیاز به پیشرفت یکی از نیازهای مطرح شده توسط هنری مورای است که به معنای نیاز به غلبه کردن بر موانع و ممتاز بودن می باشد. این نیاز سائقی است که می تواند رفتار را تقریباً در تمامی موقعیت ها نیرومند ساخته و هدایت کند. مک کلند نظریه خود را مورد مسائل اجتماعی نیز مطرح کرد. از نظر او می توان با اندازه گیری سطح نیاز به پیشرفت یک جامعه وضعیت اقتصادی آن جامعه را پیش بینی کرد (انگیزش پیشرفت). مک از آزمون اندیافت موضوع TAT استفاده کرده است و تحت تاثیر فروید بوده است.

* افراد دارای نیاز پیشرفت زیاد دارای مشاغل بهتر، رضایت شغلی بالاتر و سخت کوش ترند. این افراد چالش انگیزند. تکالیفی را ترجیح می دهند که از نظر دشواری در سطح متوسطی باشند. زنان نسبت به مردان از انگیزه پیشرفت کمتری برخوردارند. پژوهش ها نشان می دهد نیاز به پیشرفت در زنان بیشتر به پذیرش و تایید اجتماعی ارتباط دارد.

انگیزه پیشرفت

- ۱- ارزش موفقیت: یعنی عملکرد خوب در یک تکلیف چقدر اهمیت دارد.
- ۲- ارزش درونی: یعنی فرد چقدر آن تکلیف را دوست دارد.
- ۳- ارزش استفاده: اینکه یک تکلیف برای دستیابی به اهداف آینده چقدر مفید است.

* نیاز به پیشرفت بعد از میانسالی که فرد اوج حرفه ای خود را گذرانده است کاهش می یابد.

دو نوع روش تربیتی از نظر دیوید مک کلند

- ۱- تربیت پیشرفت: مبتنی است بر تشویق کودک به انجام کارهای خوب. این نوع تربیت انگیزه پیشرفت را تقویت می کند.
- ۲- تربیت استقلال: تشویق کودک به انجام کارها بدون کمک دیگران. این نوع تربیت با انگیزش پیشرفت ارتباطی ندارد.

انگیزه نزدیک شدن به موفقیت - انگیزه اجتناب از شکست = انگیزش پیشرفت برآیند

هیجان خواهی صفتی است با مولفه ارثی که ابتدا توسط آیزنک مطرح شد. هیجان خواهی یعنی جستجوی هیجان ها و تجربه های متنوع، تازه، پیچیده و میل به خطرهای جسمانی، اجتماعی و مالی بخاطر خود این تجربه ها. زاگرمین با روش تحلیل عاملی ۴ مولفه هیجان خواهی را مشخص کرد.

۴ مولفه هیجان خواهی

۱- هیجان زدگی و ماجراجویی: میل به پرداختن به فعالیت های بدنی که سرعت، خطر و تازگی داشته باشد یا برخلاف نیروی جاذبه باشد. مثل چتربازی، غواصی، سقوط آزاد.

۲- تجربه جویی: جستجوی تجربه های جدید از طریق مسافرت، موسیقی، هنر، زندگی متفاوت با دیگران.

۳- بازداری زدایی: نیاز به رها شدن در فعالیت های اجتماعی بازداری نشده.

۴- حساسیت نسبت به یکنواختی: بیزاری از تجربه های تکراری، افراد قابل پیش بینی و کارهای عادی

* در تجربه جویی زنان نمرات بالاتری می گیرند و در سایر مولفه ها مردان نمرات بالاتری می گیرند.

* هیجان خواهی با سن تغییر می کند یعنی با افزایش سن کاهش می یابد.

* شرقی ها کمتر از غربی ها هیجان خواهی دارند. و سفیدها به نسبت سیاه ها هیجان خواهی بیشتری دارند.

* همستگی بالایی میان نمرات هیجان خواهی و خودمختاری وجود دارد.

* هیجان خواهی کم یا زیاد به خودی خود نابهنجار نیست.

* افراد هیجان خواه معمولاً برون گرا هستند.

* افراد جامعه ستیز، ماجراجو، خطرپذیر نمرات بالاتری در هیجان خواهی می گیرند.

* همبستگی بالایی میان هیجان خواهی و رفتار جنسی پر مخاطره وجود دارد.

* بین هیجان خواهی و روان رنجوری ارتباطی وجود ندارد.

* افراد دارای هیجان خواهی بالاتر بیشتر به شغل های علمی گرایش دارند تا شغل های اداری.

* این افراد به مشاغل کمک رسان مثل روانشناس، پزشک یا کشیش شدن علاقه دارند.

* افراد هیجان خواه در نگرش های مذهبی و سیاسی خود آزاد اندیش ترند.

* افراد هیجان خواه آستانه تحمل در دشان بالاتر است.

* این افراد توانایی کنترل استرس بالاتری دارند.

* عامل وراثت در هیجان خواهی ۵۸٪ است.

* معمولاً فرزندان اول و تک فرزندان هیجان خواهی بیشتری دارند.

این درماندگی حالتی است که احساس می‌کنیم کنترلی روی محیط نداریم و کاری برای تغییر موقعیت نمی‌توانیم انجام دهیم و تسلیم می‌شویم. افرادی که دچار درماندگی آموخته شده اند در مسائل شناختی کندترند. رقابت جویی کمتری دارند و دچار آشفتگی هیجانی، ناکامی و اضطراب می‌شوند.

* آندروفین ماده ای است طبیعی که درد را کاهش می‌دهد.

مفهوم سبک تبیینی

- ۱- سبک تبیینی خوش بینانه: از درماندگی پیشگیری می‌کند. دستگاه ایمنی قوی‌تری دارند.
- ۲- سبک تبیینی بدبینانه: بدبین‌ترند و احساس می‌کنند رفتارشان تاثیری ندارد.

* افراد مذهبی خوش بینی بیشتری دارند.

* بین درماندگی آموخته شده و افسردگی رابطه وجود دارد.

* افسردگی = اوج بدبینی: یعنی احساس ناتوانی در کنترل کردن رویدادهای زندگی

نظریه الگوی انتساب

الگوی انتساب یعنی اینکه فرد در مواجهه با شکست ها ناکامی اش را به چه دلایلی انتساب می دهد.

* افراد بدبین شکست های خود را به علت های درونی پایدار و کلی نسبت می دهند. (من استعداد ندارم)

* افراد خوش بین شکست های خود را به علت های بیرونی **ناپایدار** و اختصاصی نسبت می دهند.

* سبک تبیینی در حدود ۸ سالگی به تثبیت می رسد و شدیداً تحت تاثیر سبک تبیینی والدین است. یعنی والدین بدبین، کودکان بدبین دارند.

* بین سبک تبیینی سلیگمن و منبع کنترل و اتل تفاوتی وجود ندارد.

تفاوت های یونگ و فروید

- ۱- نقش جنسیت و انرژی جنسی: یونگ تعریف فروید از لیبیدو را گسترش داد و آن را به صورت انرژی روانی کلی تری مطرح کرد که قسمتی از آن جنسی است.
- (۲- ایراد اساسی فروید: ۱- تاکید بر مسائل جنسی ۲- نادیده گرفتن مسائل روابط میان فردی)
- ۲- نیروهای اثر گذار بر شخصیت: فروید: گذشته یونگ: حال و آینده
- ۳- ناهوشیاری: تاکید یونگ بیشتر بر تجربیات ارثی انسان و تأثیرات تاریخی است.
- ۴- اهمیت دادن به میانسالی به جای کودکی: بهترین مرحله رشد میانسالی ۶-۳۵ سالگی است که زندگی را بازنگری می کند.

* نظریه یونگ نوعی زندگی نامه شخصی است.

انرژی روانی

از نظر یونگ لیبیدو انرژی گسترده و نامتمایز زندگی است.

لیبیدو ← انرژی روانی محدودتری به کار شخصیت سوخت می رساند. (روان یا زیست مایه)
 ← انرژی پراکنده و کلی زندگی
 فعالیت های روانشناختی مثل فکر کردن، احساس کردن و تمایل از طریق نوع دوم انرژی (روان) صورت می پذیرد.

۳ اصل انرژی روانی

- ۱- اضداد: شخصیت انسان از قطب های متضاد تشکیل شده است (وجود قطب ها در انرژی = اضداد) تعارض بین قطبیت ها برانگیزاننده اصلی رفتار و تولید کننده انرژی روانی نیست.
- ۲- هم ارزی: انرژی مصرف شده برای به وجود آوردن یک حالت از بین نمی رود بلکه از بخشی به بخش دیگر منتقل می شود (مثال: انرژی د زمان بیداری صرف هوشیاری و در زمان خواب صرف رویا می شود). بر اساس اصل هم ارزی انرژی به طور پیوسته درون شخصیت توزیع می شود.
- ۳- آنتروپی: در فیزیک یعنی مساوی شدن اختلاف های انرژی (مثل قرار دادن جسم سرد در کنار جسم گرم که پس از مدتی دمای هر دو به یک اندازه می رسد). بر اساس این اصل شخصیت نیز به سمت تعادل و آرامش گرایش دارد.

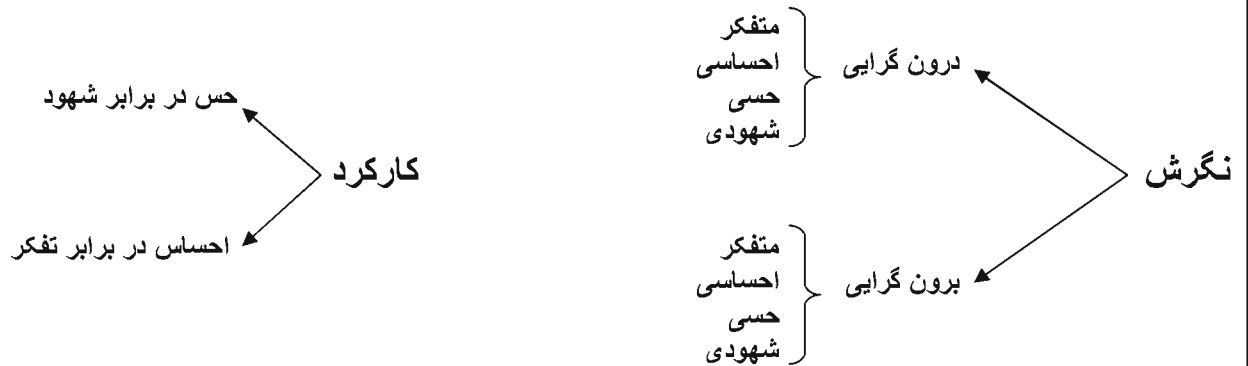
ساختار شخصیت

من ego: من هسته اصلی هوشیاری است، آگاهی ما از خودمان است. درک کردن، فکر کردن، احساس کردن و یادآوری مربوط به من است.

ناخودآگاه فردی (نیمه هوشیار): شبیه نیمه خود هوشیار فروید است. چیزهایی که قبلاً هوشیار بوده اند ولی فراموش شده اند. حاوی عقده‌ها است. (آزمون تداعی کلمات)

عقده مجموعه الگوهای هیجانی، خاطره‌ها، ادراک‌ها و اعمالی است که در طرف یک موضوع مشترک جمع می‌شوند. مثل عقده مقام یا قدرت عقده می‌تواند هوشیار یا ناهوشیار باشد.

ناخودآگاه جمعی (ناهوشیار): عمیق‌ترین سطح روان است که کمتر از همه قابل دسترسی است. انسان تجربیات انواع انسانی و پیش‌انسانی خود را در ناهوشیار ذخیره می‌کند و این میراث از طریق ناهوشیار جمعی منتقل می‌شود. یونگ شخصیت انسان را نه تنها به کودکی بلکه به کل تاریخ انسان نسبت می‌دهد. ما تجربه‌های جمعی را به‌طور مستقیم به ارث نمی‌بریم بلکه توان، پتانسیل یا استعداد آن را به ارث می‌بریم.



برون‌گرای متفکر: منطقی، عینی، متعصب.

مشاغل: ریاضی‌دان، مهندس و حسابدار

برون‌گرای احساسی: عاطفی، حساس، معاشرتی، قائل به ارزش‌های بیرونی، معیارهای قضاوتی، تصنعی و سرد. تیپ بیشتر خانم‌ها
برون‌گرای احساسی است.

مشاغل: تاجر و سیاستمدار

برون‌گرای حسی: اجتماعی، لذت‌جو، انعطاف‌پذیر و دریافت‌عینی محرک‌ها.

مشاغل: نقاش ساختمان

برون‌گرای شهودی: خلاق، عمل‌بر اساس واقعیت‌های بیرونی.

مشاغل: مخترعین

درون‌گرای متفکر: علاقه به معنای درونی به جای افکار عینی.

مشاغل: مخترعان، فیلسوفان افراد ذهنی و خلاقند.

درون‌گرای احساسی: قضاوت‌های ذهنی، رفتار آرام، کم‌حرف، اسرارآمیز، تودار و خوددار

مشاغل: منتقدان هنری

درون‌گرای حسی: بی‌اعتنا و خشک

درون گرای شهودی: بیشتر با ناهوشیار در ارتباط است تا با واقعیت ها
مشاغل: عرفا، پیامبران، متعصبان مذهبی (یونگ و انشتین هر دو درون گرای شهودی بودند.)

کهن الگو (صورت های ازلی)

تجربه های باستانی ناهوشیار جمعی به وسیله الگوهای تکرار می شوند که به آن ها کهن الگو می گویند. این الگوها به وسیله تکرار شدن در نسل های گذشته در روان ما تثبیت می شوند.

پرسونا: نقابی که به چهره می زنیم تا جاهای مختلف متفاوت رفتار کنیم. مانند یک نقاب عمل می کند و ما خودمان را به عنوان فردی متفاوت از آنچه که هستیم نشان می دهیم. پرسونا برای ایفای نقش های متعدد در زندگی لازم است ولی زمانی مشکل ساز می شود که هویت واقعی فرد با پرسونای او یکی شود که نتیجه آن تورم پرسونا است.

آنیما: به قسمت یا بخش زنانه مردان آنیما می گویند که در برگزیده خلق ها و احساس های غیرمنطقی است و باعث ایجاد سوء تفاهم در روابط زن و مرد می شود.

آنیموس: به جنبه مردانه زنان می گویند که ماد تفکر و استدلال است.

آنیما و آنیموس به افراد کمک می کند تا ماهیت جنس مقابل را درک کند و انسان سالم انسانی است که در شخصیت او تعادل وجود داشته باشد.

سایه: قدرتمندترین کهن الگو و شبیه نهاد فروید است. شامل غرایز بنیادی و ابتدایی است که ریشه آن عمیق تر از سایر کهن الگوها است. سایه شامل دو بخش است: ۱- امیال حیوانی و شیطانی ۲- شادی، نشاط، هیجان و خلاقیت. سرکوب کردن غرایز حیوانی به اندازه ای که متمدن باشیم از وظایف من است.

خود: کهن الگوی کهن الگوها است و از همه الگوها جامع تر است. نماد نهایی آن ماندالا است. یکپارچگی و هماهنگی کل شخصیت از وظایف خود است. از نظر یونگ کار خود ایجاد تعادل بین بخش های مختلف شخصیت است.

مادر و پیر فرزانه: از مشتقات آنیما و آنیموس هستند. پیرفرزانه نماد دانش و اسرار زندگی است و در رویا با نمادهای پدر، کشیش، دکتر و فیلسوف نمایان می شوند.

* تفکر یونگ ترکیب علیت و غایت انگاری است.

گذشته (فروید) آینده (آدلر) یونگ
علیت + غایت انگاری = پیش روی و پس روی (واپس روی)
پیش روی: سازگاری با دنیای بیرونی پس روی: سازگاری با دنیای درونی

* آزمون اول شهامت: روبرو شدن با سایه و کاوش در آن

* آزمون دوم شهامت: روبرو شدن با آنیما و آنیموس شخصیت و پذیرفتن آن. البته از آنجایی که این فرآیند در مردان دشوارتر از زنان است آزمون دوم شهامت بیشتر برای مردان کاربرد دارد.

کودکی:

۱- آشوبگرایی: هوشیاری آشفته و پراکنده

۲- فرمانروایی: رشد ego و تفکر منطقی و کلامی. هوشیاری گسترده تر می شود.

۳- دوگانه گرایی: درک خود به صورت مجزا از محیط و دیگران

جوانی: در این دوره نگرش غالب برون گرایی است و تمرکز بیرونی است. یعنی روی حرفه، تحصیل و خانواده معطوف است. در این دوره افراد تمایل به زندگی در گذشته دارند که به این امر **اصل محافظه کار** می گویند. وظیفه عمده جوانان کنار آمدن با این میل است.

میانسالی: تغییرات عمده بین ۳۵-۴۰ سالگی. این دوره، دوره انتقال است که در آن تمرکز شخصیت از بیرون به دورن تغییر می کند. نیمه اول زندگی صرف دنیای عینی و نیمه دوم صرف دنیای ذهنی می شود. در میانسالی فرآیند تحقق بخشیدن به خویشتن آغاز می شود. اگر در میانسالی در یکپارچه کردن هوشیار و ناهوشیار موفق باشیم به سطح جدیدی از سلامت روان می رسیم که به آن **تفرد** می گویند. تفرد یعنی فرد شدن برآوردن استعدادهای شخصی و پرورش دادن خود. گرایش به سوی تفرد فطری و اجتناب ناپذیر است ولی عواملی مثل والدین و آموزش در آن موثرند.

در میانسالی کهن الگوها تغییراتی می کنند که اولین تغییر عزل کردن و کاهش پرسونا است. آگاه شدن از نیروهای مخرب سایه. هماهنگ کردن جنبه های مختلف شخصیت و پذیرفتن دوگانگی روانی-جنسی.

زمانی که ساختارهای روان تفرد یافتند مرحله بعدی تعالی است. تعالی یعنی گرایش ذاتی به سوی وحدت یا کامل شدن شخصیت و یکی کردن جنبه های متضاد روان.

۴ مرحله درمان

۱- اعتراف و تخلیه هیجان: (فروید) افشا کردن رازها

۲- تعبیر، توضیح و روشن سازی: (فروید)

۳- آموزش دادن: (آدلر) بازآموزی و بازسازی مجدد

۴- دگرگونی: (مرحله اصلی و مورد نظر یونگ است) یعنی اینکه ابتدا درمانگر باید انسان سالمی شود بعد کار روان درمانی انجام دهد.

دیدگاه یونگ در مورد ماهیت انسان

بیشتر اعتقاد به اراده و اختیار دارد و معتقد است رویاها فقط متوجه ناهوشیار و گذشته نیستند بلکه فرد را آماده مواجهه با مسائل آینده می کنند. آزمون تداعی کلمه برای پرده برداشتن از عقده ها استفاده می شوند و روش یونگ در خودکاوی و درمان بیماران "تخیل فعال" است که هدف آن برملا کردن تصورات کهن الگویی است.

شخصیت تحت تاثیر نیروهای اجتماعی و فرهنگی است (آدلر و هورنای) دو دسته از این نیروها وجود دارد:

۱- نیروهای فرهنگی: نیروهایی که محدوده یک فرهنگ قرار دارند.

۲- نیروهای تاریخی: در طول تاریخ بر بشر تاثیر گذاشته اند.

آزادی


انسان هر چه پیشرفت می کند از طبیعت خود جدا می شود (سرشت و اصالت) و احساس تنهایی اش بیشتر می شود. تعارض بنیادی انسان آزادی در برابر ایمنی است. این دو رابطه عکس دارند یعنی آزادی بیشتر موجب ایمنی کمتر و احساس تنهایی می شود. از نظر فروم قرون وسطی آخرین دوره ثبات، امنیت و تعلق بوده است. رنسانس با گسترش آزادی ها آن را خراب کرد.


← راه های رهایی از تعارض آزادی در برابر ایمنی


۱- آزادی مثبت: از طریق تلاش برای پیوند دوباره با سایر انسان ها (عشق و کار)

۲- بازیابی امنیت: از طریق نادیده گرفتن آزادی و فردیت

← مکانیزم های کسب امنیت

 اقتدارطلبی (خودکامگی): خودآزاری، دیگر آزاری

 ویران سازی (ویران گری): نابود کردن جهان پیرامون برای فرار از احساس ناتوان بودن

 همنوایی بلااراده (پیروی): تسلیم بی قید و شرط به قواعد رفتاری گروه های مختلف

کودک تازه متولد شده کاملا وابسته به والدین است. با افزایش سن آزادی اش بیشتر و امنیتش کمتر می شود. برای رهایی از این وضعیت به یکی از این سه مکانیزم متوسل می شود:

۱- وابستگی نمادی ← بلعیده شدن ← خودآزادی ← دیگر آزادی ← خطر استثمار والدین
بلعیدن ← وابستگی نمادی ← بلعیده شدن ← خودآزادی ← وابستگی به والدین

۲- تعامل کناره گیری (اجتناب گر) - ویرانگری (خرابکاری) : بسته به رفتار والدین

۳- محبت: بهترین شکل تعامل والد - کودک است.

نیازهای روان شناختی

۱- وابستگی: تعالی در ارضای این میل به خودشیفتگی منجر می شود.

۲- تعالی: مهر و کین، پاسخ های آدمی به نیاز او به تعالی هستند. ویرانگری و خلاقیت تمایلات ذاتی برای ارضای این نیاز هستند.

۳- ریشه دار بودن: چون ما پیوندمان با طبیعت را از دست داده ایم سعی می کنیم در روابط با دیگران ریشه دار شویم. احساس پیوند و خویشاوندی ارضا کننده ترین ریشه است. یکی از روش های ارضای ریشه دار بودن حفظ پیوندهای کودکی با مادر می باشد.