

خلاصه نظریه های شخصیت

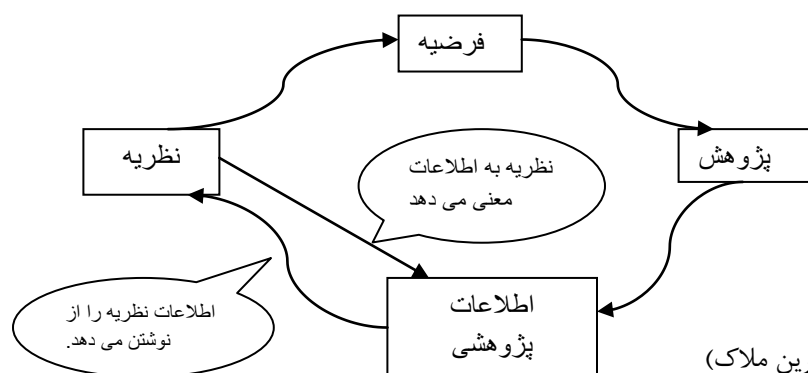
جس فیست و گریگوری جی فیست

گردآورنده: مریم صدیق پور

به نام خدا

فصل اول : در آمدی بر نظریه ی شخصیت

- فروید از آمیختگی گمانه زنی فلسفی و شواهد بالینی، اولین نظریه ی مدرن شخصیت را به وجود آورد.
- واژه ی شخصیت از پرسونا مشتق شده است .
- علت اینکه نظریه پردازان مختلف ، نظریه های منحصر به فردی را ساخته اند این است که در مورد ماهیت انسان اتفاق نظر ندارند و هر یک شخصیت را از دید خودش می بیند.
- شخصیت عبارت است از الگوی نسبتا پایدار صفات ، گرایشها یا ویژگی هایی که تا اندازه ای به رفتار افراد دوام می بخشد .
- نظریه ی علمی یک رشته فرض های مرتبط است که به دانشمندان امکان می دهد برای تدوین کردن فرضیه های آزمون پذیری از استدلال استنتاجی منطقی استفاده کنند.
- نظریه بسیار محدود تر از فلسفه است . فلسفه به چیزی که باید باشد می پردازد ، درحالی که نظریه با بایدها سر و کار ندارد.
- نظریه با یک رشته اظهارات **اگر- در این صورت** سر و کار دارد.
- علم به مشاهده و طبقه بندی اطلاعات و اثبات قوانین کلی از طریق آزمودن فرضیه ها مربوط می شود.
- فرضیه حدس یا پیش بینی فرهیخته ای است که اعتبار آن را می توان از طریق بکارگیری روش علمی آزمایش کرد .
- طبقه بندی ، رده بندی چیزها طبق روابط طبیعی آنهاست که برخلاف نظریه ها مولد نیستند .
- روانشناسی علم : درباره ی تاثیر فرایند های روانشناختی و ویژگی های شخصی دانشمند بر پیدایی نظریه ها و پژوهش علمی او تحقیق می کند .



- ویژگی های نظریه مفید :

۱) نظریه ی مفید پژوهش تولید می کند . (مهم ترین ملاک)

دو نوع پژوهش : توصیفی و فرضیه آزمایی

پژوهش توصیفی به اندازه گیری ، نام گذاری و طبقه بندی واحدهایی مربوط می شود که در ساختن نظریه به کار گرفته شده اند.

۲) ابطال پذیر است . برای اینکه نظریه ای ابطال پذیر باشد باید به قدر کافی دقیق باشد که پژوهشی را توصیه کند که از اصول اساسی آن حمایت یا آن ها را رد کند . اگر نتایج پژوهش مثبت و منفی را بتوان به حمایت از نظریه تعبیر کرد ، نظریه ابطال پذیر نیست.

۳) نظریه ی مفید اطلاعات را سازمان می دهد.

۴) اقدامات را هدایت می کند : به گونه ای که کاربران بتوانند مشکلات روزمره خود را حل کنند. اینکه نظریه تا چه اندازه تفکر و عمل را در سایر رشته ها تحریک می کند نیز در این ملاک می گنجد.

۵) نظریه ی مفید همسانی درونی دارد : به گونه ای که اجزاء آن از لحاظ منطقی سازگار هستند و زبان همسانی در آن به کار گرفته است.

تعریف عملیاتی تعریفی است که واحد ها را برحسب رویداد ها یا رفتارهای قابل مشاهده توصیف می کند که بتوان آن ها را اندازه گیری کرد.

۶) از قانون ایجاز تبعیت می کند.

- ابعاد برداشت از انسان در نظریه های مختلف شخصیت : (۶ بعد)

۱) جبرگرایی در برابر انتخاب آزاد

۲) بدبینی در برابر خوش بینی : به طور کلی : نظریه پردازان شخصیتی که به جبرگرایی اعتقاد دارند بدبین هستند (اسکینر مستثنی است) در حالی که آنهایی که به اراده ی آزاد معتقدند معمولاً خوش بین اند .

۳) علیت در برابر غایتمندی

۴) عوامل تعیین کننده ی هشیار در برابر ناهشیار

۵) عوامل تاثیر گذاری زیستی در برابر اجتماعی بر شخصیت

۶) بی همتایی در برابر شباهت ها

- برای اینکه ابزارهای اندازه گیری شخصیت مفید واقع شوند باید پایا و معتبر باشند.

منظور از پایایی (reliability) ابزار اندازه گیری مقدار نتایج با ثباتی است که به بار می آورد.

دو نوع پایایی مهم ← باز آزمون ← زمانی که نمره افراد در دو اجرای مختلف پرسشنامه تقریباً یکسان باشد.

همسانی درونی ← زمانی که همه ی مواد آن یک چیز را ارزیابی کند.

اعتبار (validity) : یک آزمون تا چه اندازه آنچه را که قرار است ارزیابی کند واقعاً ارزیابی می کند.

۲ نوع اعتبار مهم ← اعتبار سازه ← درجه ای که یک ابزار سنجش چند سازه ی فرضی را ارزیابی می کند .

اعتبار پیش بین ← درجه ای است که یک آزمون رفتار آینده را پیش بینی می کند.

- عالی ترین ارزش هر ابزار سنجش : درجه ای است که بتواند رفتار یا شرایط آینده را پیش بینی کند .

سه نوع اعتبار سازه ی مهم : اعتبار همگرا ، اعتبار واگرا ، اعتبار افتراقی

- یک ابزار سنجش در صورتی اعتبار سازه ی همگرا دارد که نمره های به دست آمده از آن ابزار با نمره های ابزار سنجش معتبری که ساختار یکسانی دارد ، همبستگی عالی داشته باشد .

- یک پرسشنامه در صورتی اعتبار سازه ی واگرا دارد که با سایر پرسشنامه هایی که آن سازه را ارزیابی نمی کنند ، همبستگی کم یا بی معنایی داشته باشد.

- یک پرسشنامه در صورتی اعتبار افتراقی دارد که دو گروه افراد را که به متفاوت بودن شهرت دارند ، از یکدیگر متمایز کند .

فصل دوم : فروید : روانکاوی

- فروید منحصر از روش مورد پژوهی استفاده کرد.

- فروید فن هیپنوتیزم را برای درمان هیستری از مارتین شارکو آموخت و از طریق هیپنوتیزم متقاعد شد که نشانه های هیستری علت روان زاد و جنسی دارد.

- فروید پالایش روانی را از بروئر آموخت.

- علت روانرنجوریه‌ها اغفال شدن کودک توسط والد است ← کولی آن را به ۴ دلیل کنار گذاشت .

(۱) نظریه ی اغفال نتوانست به او کمک کند که حتی یک بیمار را درمان کند .

(۲) تعداد زیادی از پدرها از جمله پدر خودش به انحراف جنسی متهم می شدند.

(۳) ذهن ناهشیار احتمالا نمی تواند واقعیت را از خیال تشخیص دهد.

(۴) خاطرات ناهشیار بیماران روانپریش حاد هیچ گاه تجربیات جنسی اوایل کودکی خود را آشکار نمی سازند.

- بعد از جنگ جهانی اول ← تغییراتی در نظریه فروید ← (۱) بالا بردن غریزه ی مرگ و رساندن آن به سطح غریزه ی زندگی (۲) منظور کردن سرکوبی به عنوان یکی از دفاع های خود ، روشن کردن عقده ی ادیپ زنانه.

ناهشیار تمام وکمال

نیمه هوشیار

سطح ناهشیار

سطح هشیار

- زندگی روانی

- این سه سطح برای مشخص کردن فرایند و مکان به کار رفته اند.

- ناهشیار در برگیرنده ی تمام سابق ها ، امیال یا غرایزی است که خارج از آگاهی ما هستند ، ولی اغلب کلمات ، احساس ها و اعمال ما را بر می انگیزند.

- ناهشیار توجیهی است برای معنی نهفته در رویاها ، لغزش های زبان ، نشانه های روانرنجوری و برخی فراموشی ها که سرکوبی نامیده می شوند.

- فرایندهای ناهشیار فقط زمانی می توانند وارد هشیاری شوند که به قدر کافی تغییر شکل یافته باشند.

تا از چنگ سانسور چی بگریزند ← سانسورچی اولیه ← بین ناهشیار و نیمه هوشیار

سانسورچی ثانویه (نهایی) ← بین نیمه هشیار و هشیار

- مواد ناهشیار اغلب درون مایه های جنسی یا پرخاشگری قدرتمندی دارند ، زیرا رفتارهای جنسی و پرخاشگرانه ی کودکی اغلب تنبیه یا بازداری شده اند . تنبیه و بازداری معمولا احساس های اضطراب به وجود می آورد و اضطراب موجب سرکوبی می شود یعنی راندن تجربیات ناخوشایند و اضطراب آور به ناهشیار به عنوان دفاعی در برابر عذاب آن اضطراب.

- بخشی از ناهشیارها از تجربیات نیاکانمان سرچشمه می گیرد که از طریق صدها نسل پی در پی به ما منتقل شده ← موهبت نوع پیدایشی ← شبیه مفهوم ناهشیار جمعی یونگ ← استفاده فروید از موهبت نوع پیدایشی در توضیح عقده ی ادیپ و اضطراب اختگی.

- ذهن ناهشیار یک نفر می تواند با ناهشیار دیگری ارتباط برقرار کند ، بدون اینکه آن ها از این فرایند آگاه باشند.

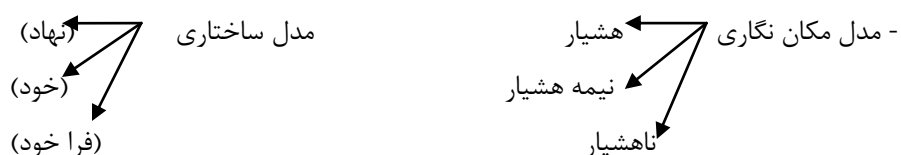
- محتوای نیمه هوشیار از دو منبع حاصل می شود ← ادراک هشیار
← ناهشیار

- افکاری که به راحتی بین هشیار و نیمه هشیار جا به جا می شوند عمدتاً بدون اضطراب هستند.

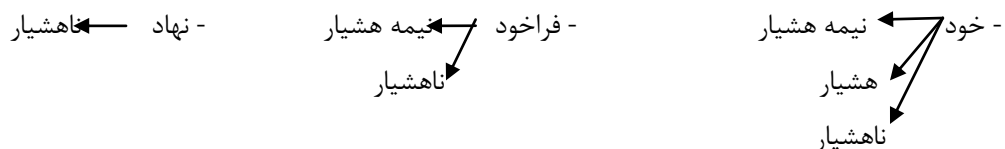
- هشیاری آن دسته از عناصر ذهنی موجود در آگاهی در هر لحظه از زمان است.

- تصورات از دو مسیر به هشیاری می رسند . یکی از طریق سیستم هشیار ادراکی است که به سمت دنیای بیرونی گرایش دارد و به عنوان واسطه ای برای ادراک محرک های بیرونی عمل می کند و دومین منبع از درون ساختار ذهن حاصل می شود و تصورات تهدید کننده اما تغییر یافته ی ناشی از ناهشیار و تصورات ناشی از نیمه هشیار را که تهدید کننده نیستند ، شامل می شود.

- هنگامی که تصورات ناهشیار به هشیاری می رسند شدیداً تغییر شکل یافته هستند و اغلب به صورت نشانه های روانرنجوری یا عناصر رویا در می آیند .



- مدل ساختاری تصورات ذهنی را طبق عملکرد یا مقاصد آن ها توضیح می دهد.



- نهاد (id) با واقعیت تماس ندارد ← با گذشت زمان یا تجربیات فرد تغییر نمی کند.

- تنها وظیفه ی نهاد لذت جویی است ← اصل لذت.

- نوزاد را می توان مظهر نهاد در نظر گرفت.

- نهاد غیر منطقی است و می تواند به طور همزمان عقاید متضادی را پرورش دهد.

- ویژگی دیگر نهاد فقدان اخلاقیات است . ضد اخلاقی نیست صرفاً غیر اخلاقی است.

- نهاد بدوی ، بی نظم ، دست نیافتی برای هشیاری ، تغییر ناپذیر ، غیر اخلاقی ، غیر منطقی ، سازمان نیافته و سرشار از انرژی که آن را از گرایز دریافت می کند و برای ارضای اصل لذت به مصرف می رساند.

- نهاد ← مخزن گرایز ← از طریق فرآیند نخستین عمل می کند .

- چون نهاد کورکورانه به دنبال ارضای اصل لذت است ، بقای آن به رشد فرایند ثانوی بستگی دارد تا آن را با دنیای بیرونی مرتبط کند ، این فرایند از طریق « خود » عمل می کند.

- وقتی که کودک یاد می گیرد خود را از دنیای بیرونی تشخیص دهد ، خود از نهاد متمایز می شود .

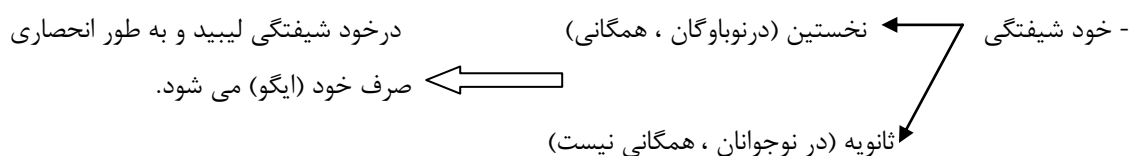
- خود (ego) ← تحت سلطه ی اصل واقعیت .

- خود به عنوان تنها حوزه ی ذهن که با دنیای بیرونی تماس دارد ← شاخه ی تصمیم گیرنده یا مجری شخصیت .

- خود سعی می کند بین درخواستهای نهاد ، فراخود و دنیای بیرون سازش برقرار کند ← محاصره توسط ۳ نیرو ←

ایجاد اضطراب در خود ← استفاده از مکانیسم های دفاعی جهت دفاع از خود .

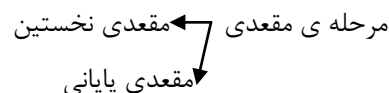
- خود برخلاف نهاد به رشد ادامه می دهد و معقول است و هر چند انرژی خود را از نهاد می گیرد.
- باید بر آن کنترل داشته باشد ← کنترل تقریباً کامل بر نهاد زمانی است که فرد از لحاظ روانی کاملاً پخته است .
- هنگامی که کودکان ۵ یا ۶ ساله می شوند با والدینشان همانند سازی می کنند و یاد می گیرند چه کاری باید و چه کاری نباید انجام دهند ، این آغاز فراخود (superego) است.
- فراخود از خود به وجود می آید و مانند خود، از خودش انرژی ندارد.
- فراخود با دنیای بیرون هیچ تماسی ندارد و به صورت نامعقول تقاضای کمال دارد.
- فراخود ۲ زیر سیستم دارد ← وجدان ← از تنبیه شدن به وجود می آید ← چه نباید بکنیم ← موجب احساس گناه
- ← خود آرمانی ← از تقویت شدن به وجود می آید ← چه باید بکنیم ← موجب احساس حقارت :
- وجدان ابتدایی زمانی به وجود می آید که کودک به خاطر ترس از دست دادن محبت از معیارهای والدین پیروی کند و بعدها در مرحله ادیپی این معیارها از طریق همانند سازی با والدین درونی می شوند.
- فراخود از این نظر که به عملی بودن خواسته هایش توجهی ندارد ، شبیه نهاد است .
- تسلط فراخود بر شخصیت ← احساس گناه و حقارت .
- کنترل متناوب شخصیت توسط خود و فراخود ← نوسانات خلقی شدید و چرخه های متناوب اعتماد به نفس و خود خوار شماری
- اصل پویایی یا انگیزشی : توضیح نیروهای سوق دهنده در پس اعمال اشخاص
- به عقیده ی فروید افراد برای کسب لذت و کاهش تنش برانگیخته می شوند و این انگیزش از انرژی روانی و جسمانی ناشی از غرایز به دست می آید.
- واژه ی آلمانی (trieb) ← سایق یا تکانه
- غریزه نوعی سایق یا تکانه درونی است که به صورت نیروی انگیزشی مداوم عمل می کند و نمی توان با گریختن از آن اجتناب کرد .
- غریزه مرگ ← ویرانگری یا پرخاشگری
- هر غریزه با نیروی محرک (مقدار نیروی که غریزه به کار می برد) ، منبع (ناحیه ی بدن در حالت تنش یا برانگیختگی) ، هدف (جست و جوی لذت یا برطرف کردن برانگیختگی یا کاهش تنش) و شیء (شخص یا چیزی که به وسیله ی آن هدف برآورده می شود) مشخص می شود.
- شکل های گوناگون غریزه جنسی ← خود شیفتگی ، عشق ، سادیسم و مازوخیسم (سادیسم از مولفه های غریزه مرگ هم برخوردارند).



- عشق زمانی پرورش می یابد که افراد لیبیدوی خود را در شی یا فردی غیر از خودشان صرف کنند.
- هنگام نوباوگی ، کودکان هر دو جنس نسبت به مادر احساس عشق جنسی می کند.
- عشق جنسی آشکار به اعضای خانواده سرکوب می شود $\leftarrow$ نوع دوم عشق : هدف منع شده $\leftarrow$ زیرا هدف کاهش تنش جنسی منع شده است .
- عشق معمولاً با گرایش های خودشیفتگی همراه است مثل زمانی که افراد عاشق کسی می شوند که وظیفه ی آرمان یا الگویی که آنها دوست دارند باشند ، برعهده دارد.
- سادیسم و مازوخیسم شالوده های نظریه دو غریزه ای هستند.
- سادیسم و مازوخیسم زمانی انحراف محسوب می شوند که هدف جنسی لذت شهوانی نسبت به هدف ویرانگری در درجه ی دوم اهمیت باشد.
- هدف غریزه ی ویرانگری $\leftarrow$ برگرداندن ارگانیزم به حالت غیر ارگانیک $\leftarrow$ خود ویرانگری
- پرخاشگری $\leftarrow$ زمانی که هدف ویرانگری از خود به دیگران تبدیل می شود.
- همسایه ات را مانند خودت دوست بدار $\leftarrow$ واکنش وارونه $\leftarrow$ سرکوبی تکانه ی خضمانه و ابراز گرایش متضاد .
- فقط خود ، می تواند اضطراب را به وجود آورد یا آن را احساس کند.
- وابستگی خود به $\leftarrow$ نهاد $\leftarrow$ اضطراب روانرنجور $\leftarrow$ اضطراب اخلاقی $\leftarrow$ پیامد تعارض بین نیازهای معقول و دستورات فراخود $\leftarrow$ دنیای بیرون $\leftarrow$ اضطراب واقعی $\leftarrow$ شبیه ترس است اما این اضطراب موضوع ترسناک خاصی را شامل نمی شود.
- اضطراب وظیفه ی مکانیزم محافظ (خود) را بر عهده دارد زیرا به ما علامت می دهد که مخاطراتی در پیش است.
- اضطراب خود گردان نیز هست زیرا باعث وقوع سرکوبی می شود که به نوبه ی خود رنج اضطراب را کاهش می دهد.
- وظیفه ی خود است که مکانیزم های دفاعی را به وجود آورد ، زیرا باید از برخورد مستقیم با درخواست های غریزی و دفاع از خود در برابر اضطراب همراه با آن ها اجتناب کند.
- اساسی ترین مکانیزم دفاعی ، سرکوبی است ، زیرا در سایر مکانیزم ها دخالت دارد .
- هر وقت که خود با تکانه های خوشایند نهاد تهدید می شود ، با سرکوب کردن آن ها تکانه ها از خودش محافظت می کند یعنی احساس های تهدید کننده را به ناهشیار می راند .
- بعد از اینکه تکانه ها ناهشیار شدند $\leftarrow$ می توانند بدون تغییر در ناهشیار بمانند .
- اضطراب غیر قابل تحمل $\leftarrow$ فشار برای وارد شدن به هشیاری به صورت تغییر نیافته $\leftarrow$ ایجاد ابراز به صورت جابه جا شده یا مبدل.

- سابق های سرکوب شده می توانند به صورت نشانه های جسمانی تغییر شکل یابند یا می توانند در رویاها، لغزش زبان یا یکی از مکانیزم های دفاعی دیگر راه خروج پیدا کنند.
- عمل زدایی و جداسازی شکل های مهم سرکوبی هستند.
- در عمل زدایی خود از طریق رفتارهای تشریفاتی و وسواسی می کوشد تجربیات ناخوشایند و پیامدهای آن ها را نادیده بگیرد.
- خود به کمک جداسازی می کوشد تجربه ای را جدا کند ، به این صورت که برای جلوگیری از هر گونه عاطفه ای که بلافاصله به دنبال آن تجربه است از افکار وسواسی استفاده می کند . فرد با جلوگیری از این عاطفه، ارتباط بین رویداد ناخوشایند و تجربیات بعدی را قطع و آن ها را جدا می کند . رویداد ناخوشایند جدا شده و فرایندهای تفکر عادی نمی توانند آن را به یاد آورند.
- جدا سازی معمولاً تحریم لمس کردن را در بر دارد .
- مقداری جداسازی در رفتار عادی رایج است و این زمانی است که خود سعی می کند افکار خاصی را مجزا نگه دارد و بدین ترتیب زنجیره ی تداعی های بین افکار جاری و افکار اضطراب آوری را که با رفتار ناخوشایند اصلی همراه بوده اند قطع می کند.
- یکی از ره هایی که تکانه ی سرکوب شده می تواند هشیار شود این است که ظاهر مبدلی بگیرد که با شکل اصلی آن کاملاً مغایر باشد ← واکنش وارونه.
- رفتار واکنشی را می توان از خصلت اغراق آمیز و حالت وسواس گونه آن تشخیص داد.
- دیگران ممکن است از ماهیت واقعی رفتار واکنشی آگاه باشند.
- در حالت جا به جایی افراد می توانند امیال نامعقول خود را به سمت اشخاص یا اشیا ی گوناگون هدایت کنند به گونه ای که تکانه اصلی تغییر شکل یافته یا پنهان شده باشد.
- جا به جایی برای اشاره به جایگزین شدن یک نشانه ی روانرنجور به نشانه ی دیگر به کار بسته شده است.
- جابه جایی در تشکیل رویا نیز دخالت دارد .
- تثبیت : هنگامی که دور نمای طی کردن مرحله ی بعدی خیلی اضطراب آور می شود ، خود به راهبرد باقی ماندن در مرحله ی موجود که آرام بخش تر است متوسل می شود.
- از لحاظ فنی تثبیت عبارت است از دلبستگی به مرحله رشد قبلی که ابتدایی تر است.
- واپس روی ← بعد از اینکه لیبدو مرحله ای از رشد را طی کرده است ، در مواقع اضطراب به مرحله پیشین بر می گردد.
- واپس روی ها معمولاً موقتی هستند در حالی که تثبیت ها به مصرف انرژی کم و بیش دائمی نیاز دارند.
- فرافکنی : دیدن احساس ها یا گرایش های نامعقول در دیگران که واقعا در ناهشیار خود فرد قرار دارند .
- نوع شدید فرافکنی ← اختلال پارانویا
- تفاوت مهم بین فرافکنی و پارانویا در این است که پارانویا همیشه با احساس های هم جنس گرایانه ی سرکوب شده نسبت به آزار دهنده مشخص می شود.

- زمانی که تکانه های همجنس گرایی خیلی قدرتمند می شود ، افراد مبتلا به پارانوئای گزند و آسیب با وارونه کردن این احساس ها و بعد فرافکنی آن ها به موضوع اصلی شان از خود دفاع می کنند.
- درون فکنی نوعی مکانیسم دفاعی است که افراد از طریق آن ویژگی های مثبت دیگران را در خودشان ادغام می کنند.
- فروید حل شدن عقده ی ادیپ را نمونه ی نخستین درون فکنی می دانست.
- بعد از اینکه کودکان دوره ی نهفتگی را پشت سر گذاشتند ، فراخود آن ها خصوصی تر می شود یعنی از همانند سازی خشک با والدین فراتر می رود.
- والایش عبارت است از سرکوبی هدف تناسلی اروس به وسیله ی جایگزین کردن هدف اجتماعی یا فرهنگی .
- کودکان از زندگی جنسی برخوردارند و در ۴ یا ۵ سال اول بعد از تولد ، دوره ی پیش تناسلی را می گذارند.
- میل جنسی کودک از این نظر که قادر به تولید مثل نیست و منحصرا خود انگیز است ، با میل جنسی بزرگ سالی تفاوت دارد.
- سه مرحله ی کودکی (دهانی ، مقعدی ، آلتی) همپوش هستند ، به طوری که مراحل پیشین بعد از شروع مراحل بعدی ادامه می یابند.
- مرحله دهانی : هدف جنسی فعالیت دهانی نخستین جذب یا دریافت شیء عزیزی یعنی پستان است. یا پیدایی دندان های کودک وارد دومین مرحله دهانی می شود ← سادیسم دهانی
- اولین تجربه خود انگیز کودکان شست مکیدن است که نوعی دفاع علیه اضطراب بوده و نیاز جنسی اما نه نیاز غذایی آن ها را ارضا می کند.



(فروید مرحله مقعدی را، مرحله سادیسم مقعدی نامیده است)

- دوره ی مقعدی نخستین ← ارضا از طریق نابود کردن یا رها کردن اشیاء
- ماهیت ویرانگر غریزه ی سادیستی از غریزه ی شهوت قوی تر است .
- کودکان نسبت به والدین پرخاشگرانه رفتار می کنند (به خاطر آموزش استفاده از

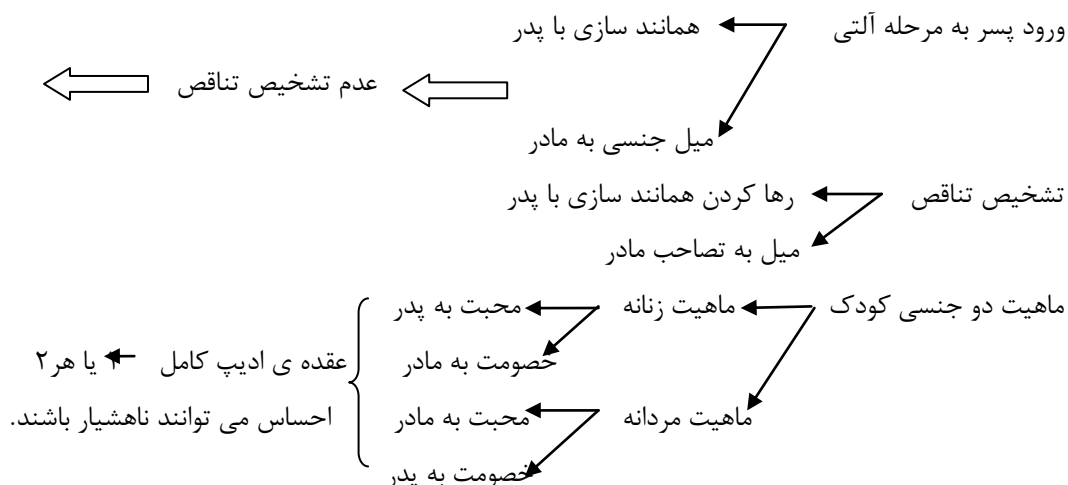
توالی)

- در دوره ی مقعدی پایانی کودکان به مدفوعشان علاقه پیدا می کنند ، علاقه ای که لذت شهوانی عمل دفع حاصل می شود . کودکان مدفوع را به عنوان جایزه به والدین عرضه می کنند ، اگر والدین بپذیرند ، کودکان بزرگسالان سخاوتمندی خواهند شد . اگر این هدیه به صورت تنبیهی رد شود ← نگهداشتن مدفوع تا زمانی که فشار آزاردهنده و از لحاظ شهوانی تحریک کننده شود. این شیوه ی لذت خود شیفته و مازوخیستی شالوده ی شخصیت مقعدی را می ریزد.
- مثلث مقعدی : نظم و ترتیب ، خست ، لجبازی

- همه ی تکانه های شهوانی مقعدی به سه صفت تبدیل نمی شوند ، برخی به طور کامل تر سرکوب شده و به شکل نشانه های روانرنجوری در می آیند و برخی در دوره های آلتی و تناسلی ابزار می شوند.

- در دخترها ← شهوت گرایی مقعدی ← رشک آلت مردی در مرحله آلتی

- در مراحل دهانی و مقعدی ، هر دو جنس $\Rightarrow$ جهت گیری فعال یا منفعل
- فعال $\Rightarrow$ صفات مردانه ی سلطه گری و سادیسم
- $\Rightarrow$ صفات زنانه تماشاگر جنسی و مازوخیسم
- مرحله آلتی : در ۳ یا ۴ سالگی - تفاوت بین رشد مرد و زن
- شروع استمنا در مرحله دهانی $\Rightarrow$ ورود به مرحله دوم در مرحله ی آلتی $\Rightarrow$ استمنا ی همگانی در مرحله ی آلتی
- << عقده ی ادیپ مردانه >>

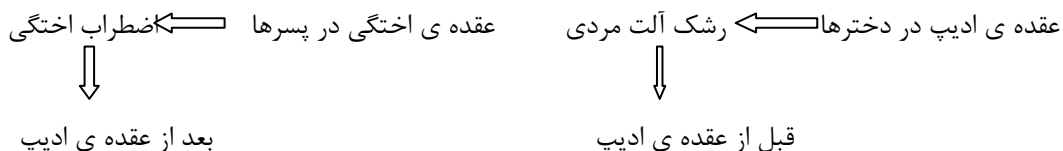


- این احساس های دو وجهی در پسر در ایجاد عقده ی اختگی که در پسر ها به شکل اضطراب اختگی است نقش دارند .
- بعد از اینکه پسر از فقدان آلت مردی در دخترها آگاهی می یابد ، عقده ی اختگی شروع می شود.
- اضطراب اختگی فقط زمانی شروع می شود که خود پسر به اندازه ی کافی رشد کرده باشد که ارتباط بین امیال جنسی و قطع آلت مردی را درک کرده باشد .

- حل شدن یا سرکوب عقده ی ادیپ $\Rightarrow$ دست کشیدن از تمایلات زنا با محارم و تبدیل آن با محبت
- $\Rightarrow$ پرورش فراخود ابتدایی
- $\Rightarrow$ همانند سازی با پدر و مادر $\Rightarrow$ معمولاً با پدر $\Rightarrow$ متفاوت با

همانند سازی پیش ادیپی

->> عقده ی ادیپ زنانه <<



- میل به آمیزش جنسی با پدر و احساس خصومت نسبت به مادر $\Rightarrow$ عقده ی ادیپ زنانه یا الکتر

- سه روش اعتراض دخترها در هنگام پی بردن به اختگی خود در مرحله پیش ادیپی :

(۱) دست کشیدن از میل جنسی و خصومت شدید نسبت به مادر

(۲) چسبیدن به مردانگی ، آرزوی آلت مردی و خیال اینکه مرد هستند.

۳) عقده ی ادیپ ساده

- عقده ی ادیپ زنانه ی ساده زمانی حل می شود که دختر از استمنا دست بکشد ، از میل جنسی به پدرش صرف نظر کند و بار دیگر با مادرش همانند سازی کند.

- فراخود دختر ضعیف تر از فراخود پسر ← زیرا عقده ی ادیپ زنانه به طور ناقص حل می شود و لیبیدوی دختر صرف نکه داشتن بقایای عقده ی اختگی می شود.

- دوره ی نهفتگی : از ۴ یا ۵ سالگی تا بلوغ

- علت دوره ی نهفتگی ← تلاش های والدین برای منع فعالیت جنسی در فرزندان
ریشه در موهبت نوعی پیدایشی

- غریزه ی جنسی در دوره ی نهفتگی وجود دارد ولی هدف آن بازداری شده است .

- تفاوت بین میل جنسی کودکی و بزرگسالی : حالت ترکیبی اروس (دهان ، مقعد ، اندام تناسلی)، ارتقای اندام تناسلی زن ، قابلیت تولید مثل و توانایی افراد در هدایت کردن لیبیدو به سمت بیرون به جای خود.

- ویژگی افراد پخته از لحاظ روانکاوی :

۱) خود ، نهاد و فراخود را کنترل می کند و به امیال و درخواست های معقول امکان بروز می دهد.

۲) تکانه های نهاد آن ها ، صادقانه و هشیارانه بدون اثری از شرم و گناه ابراز می شوند.

۳) فراخود آن ها از همانند سازی با والدین و کنترل آن ها فراتر رفته و بقایای تعارض یا زنای محارم در آن وجود ندارد.

۴) خود آرمانی واقع بین است و همخوانی با خود موجود؛ مرز بین خود و فراخود نامحسوس است.

۵) نیاز کمتر به سرکوبی امیال جنسی و پرخاشگری

۶) نقش مهم تر هشیاری

۷) اغلب سرکوبی ها به جای نشانه های روانرنجور به شکل والایش صورت می گیرد.

۸) چون عقده ی ادیپ کامل حل شده ، لیبیدو در جهت عشق مهر آمیز و شهوانی آزاد می شود.

درمان :

- روش فشار قبل از تداعی آزاد

- تداعی آزاد ← روش درمانی نسبتاً منفعل

- هدف اصلی فروید از درمان روانکاوی : برملا کردن خاطرات سرکوب شده از طریق تداعی آزاد و تحلیل رویا (هشیار کردن مواد ناهشیار)

- هدف روانکاوی : تقویت کردن خود ، مستقل کردن بیشتر آن از فراخود ، گسترش دادن حوزه ی ادراک و وسعت بخشیدن به آن ، به طوری که بتواند قسمت های زنده و با طراوت نهاد را به خود اختصاص دهد ، جایی که نهاد بود ، خود باید همان جا باشد .

- برای درمان روانکاوی باید لیبیدو که قبلاً صرف نشانه های روانرنجوری می شد ، آزاد شود تا به خود کمک کند .

طی دو مرحله ← تمام لیبیدو از نشانه های بیمار به انتقال رانده می شود .

کشمکش بر سر این موضوع جدید ادامه می یابد و لیبیدو از آن آزاد می شود.

- منظور از انتقال ، احساس جنسی یا پرخاشگری مثبت یا منفی است که بیماران در جریان درمان به روانکاو نشان می دهند.

- بیماران همان احساسی را نسبت به روانکاو دارند که قبلا نسبت به پدر و مادر یا هر دوی آنها داشتند.

- مقاومت : انواع پاسخ های ناهشیار که بیماران برای متوقف کردن پیشروی خود در درمان نشان می دهند. می تواند علامت خوبی باشد ، زیرا نشان می دهد که درمان از مواد سطحی فراتر رفته است.

- محدودیت های درمان روانکاوی : (۱) همه ی خاطرات قدیمی را نمی توان ونباید به هشیاری آورد. (۲) درمان به اندازه ای که در مورد روانرنجوری های انتقالی مانند فوبی ها ، هسیتی و وسواس ها موثر واقع می شود بر روانپریشی ها یا بیماری های سرشتی تاثیری ندارد ، (۳) وقتی بهبود یافت امکان دارد بعدها به روانرنجوری دیگری مبتلا شود.

- تحلیل رویا —————> تبدیل محتوای آشکار رویاها به محتوای نهفته

- محتوای آشکار —————> معنی سطحی یا توصیف هشیاری که خواب بیننده ارایه می دهد.

- محتوای نهفته —————> مواد ناهشیار

- همه ی رویاها ، ارضای میل هستند ، برخی به صورت محتوای آشکار ابراز می شوند و برخی نهفته .

- در افراد مبتلا به PTSD ، رویاها به جای ارضای میل از وسواس تکرار تبعیت می کنند.

- تلخیص و جابه جایی از طریق نمادها صورت می گیرد.

- رویاها می توانند با مهار کردن یا وارونه کردن عاطفه ی خواب بیننده او را فریب دهند .

- محتوای آشکار که تقریبا همیشه با تجربه ی هشیار یا نیمه هشیار روز قبل ارتباط دارد، اهمیت روانکاوی ندارد .

- تعبیر رویاها با استفاده از ۲ روش —————> (۱) نقل رویای خود و همه ی تداعی های مرتبط با آن
(۲) استفاده از نمادهای رویا

- تعبیر رویا —————> مطمئن ترین روش برای بررسی فرایندهای ناهشیار —————> راه باشکوه آگاهی از ناهشیار

- رویاهای اضطرابی —————> شرمندگی از برهنه بودن، مرگ فردی عزیز ، رد شدن در امتحان

- رویاهای اضطرابی با این اصل که رویاها ارضای میل هستند تعارض ندارد زیرا که اضطراب به سیستم نیمه هشیار و میل به سیستم ناهشیار وابسته است.

- محتوای نهفته —————> عمل رویا (تلخیص ، جابه جایی ، مهار عاطفه) —————> محتوای آشکار

- لغزش های فرویدی = کنش پریشی ها —————> بد خواندن و شنیدن های نادرست ، فراموش کردن اسامی و

- در کنش پریشی ها مقاصد ناهشیار ، جایگزین مقاصد ضعیف تر نیمه هشیار می شوند و بدین ترتیب منظور واقعی <خود> را آشکار می سازند.

- لغزش ها از این نظر که محصول ناهشیار و نیمه هشیار هستند به رویاها شباهت دارند.

- مکانیزم های دفاعی روانرنجور —————> واکنش وارونه ، آرمانی کردن و عمل زدایی —————> در کوتاه مدت موفق هستند.

- مکانیزم های پخته و ناسازگارانه —————> فرافکنی ، جداسازی ، انکار ، جابه جایی ، تجزیه —————> ناموفق و بیش از همه واقعیت را تحریف می کنند.

- مکانیزم پخته و ناسازگارانه —————> والایش ، منع یا جلوگیری ، شوخی ، ایثار —> در دراز مدت موفق هستند ، خشنودی را به حداکثر می رسانند و کمتر از همه واقعیت را تحریف می کنند.
- مکانیزم منع یا جلوگیری —> تلاش فعال و هشیار در جهت دور کردن افکار یا احساسات آزارنده.
- مکانیزم ایثار یا نوع دوستی —> لذت بردن از دادن چیزی به افراد که خود دوست دارند آن را دریافت کنند.

- تفاوت های فروید با آدلر

- کاهش کل انگیزش به میل جنسی و پرخاشگری	- انسان ها عمدتا با تاثیرات اجتماعی و با تلاش برای برتری یا موفقیت برانگیخته می شوند
- برداشت بدبینانه از انسان	- برداشت خوشبینانه از انسان
- افراد در شکل دادن شخصیت خود حق انتخاب کمی دارند یا هیچ حق انتخابی ندارند	- افراد عمدتا مسئول شکل دادن شخصیت خود هستند
- تجربیات گذشته رفتار جاری را به وجود می آورند	- نظر افراد درباره آینده ، رفتار موجود را شکل می دهد
- تاکید بر عناصر ناهشیار رفتار	- افراد سالم از آنچه انجام می دهند و دلیل آن ، آگاه اند .

- تاکید آدلر بر برداشت ذهنی مبنای درمان عقلانی – هیجانی آلبرت الیس است .

- به دنیا آمدن با بدن ضعیف و حقیر ← احساس حقارت ← وابستگی به دیگران ← احساس وحدت با دیگران (علاقه ی اجتماعی) به طور فطری در انسان ها وجود دارد و معیار سلامت روانی است .
- اصول مهم نظریه آدلر :

۱- نیروی پویا در پس رفتار افراد ، تلاش برای موفقیت یا برتری است .

۲- برداشت های ذهنی افراد ، رفتار و شخصیت آن ها را شکل می دهند .

۳- شخصیت یکپارچه و منسجم است .

۴- ارزش تمام فعالیت های انسان را باید از زاویه ی علاقه ی اجتماعی در نظر گرفت .

۵- ساختار شخصیت منسجم از سبک زندگی فرد به وجود می آید

۶- نیروی خلاق ، سبک زندگی افراد را شکل می دهد .

- آدلر ابتدا معتقد بود که نیروی پویشی در پس هر انگیزه ای پرخاشگری است ، سپس نرینه نمایی (قدرت طلبی) یا تسلط بر دیگران را مطرح کرد و بعد تلاش برای برتری و سپس تلاش برای موفقیت را مطرح نمود یعنی تلاش در جهت کمال برای همه (تلاشی که علاقه ی اجتماعی کاملا رشد یافته آن را بر می انگیزد)

- افراد ناسالم ← تلاش برای برتری شخصی - افراد سالم ← تلاش برای موفقیت

- همه ی افراد برای هدف نهایی برتری یا موفقیت ، هدف خیالی ، تلاش می کنند که این هدف خیالی به عنوان یک آرمان ذهنی ، شخصیت را یکپارچه می کند و باعث میشود کل رفتار قابل درک شود .

- مواد خام هدف نهایی، وراثت و محیط است با این حال هدف نهایی محصول نیروی خلاق است .

نیروی خلاق : توانایی افراد در شکل دادن آزادانه ی رفتار شان و آفریدن شخصیت شان

- تعیین هدف نهایی در ۴ یا ۵ سالگی

- اگر کودکان احساس کنند مورد بی توجهی قرار گرفته یا ناز پرورده هستند ، هدفشان عمدتا ناهشیار می ماند .

- کودکانی که امنیت روانی دارند برای برتری ای که مشخصه آن موفقیت و علاقه اجتماعی است ، تلاش می کنند ، هدف آن ها هیچ گاه به طور کامل هشیار نمی شود اما آن را با سطح بالایی از آگاهی دنبال می کنند .

- هر هدف نهایی ← چندین هدف مقدماتی ← رابطه بین هدف های مقدماتی به ندرت درک می شود اما از نظر هدف نهایی آن ها در یک الگوی منسجم کنار هم قرار می گیرند .

- بدن کوچک ← احساس حقارت ← تلاش برای برتری و موفقیت
↓
تعیین مسیر تلاش و هدف برتری یا موفقیت

- گرایش فطری به کمال
- خود نیروی تلاش فطری است ، اما ماهیت و جهت آن ناشی از احساس های حقارت و هدف برتری است .
- کودکان بدون حرکت فطری به سمت کمال ، هرگز احساس حقارت نخواهند کرد و بدون احساس های حقارت هرگز هدف برتری یا موفقیت را تعیین نخواهند کرد .

- با اینکه تلاش برای موفقیت فطری است ، باید پرورش یابد .
- با اینکه هدف برای جبران کردن نقص است ، اما لزوماً تصویری آینه ای از آن نیست .
- احساس حقارت اغراق آمیز باعث تلاش برای برتری شخصی می شود .
- خیال ها یا انتظارات درباره آینده ، بیشتر از تجربیات گذشته افراد را با انگیزه می کند .
- هدف خیالی نهایی نه در آینده بلکه در برداشت فعلی افراد از آینده وجود دارد و مهم ترین خیال افراد هدف برتری یا موفقیت است .

- وبهینگر ← فلسفه انگار که ← خیال ها عقایدی هستند که وجود واقعی ندارد اما با این حال طوری بر افراد تاثیر می گذارند انگار که واقعا وجود دارند .
- برداشت ها درباره آینده که چیزی جز خیال نیستند ، لزومی ندارد هشیار یا قابل درک باشند .
- برخی افراد با تبهکار یا عمیقاً روانرنجور شدن ، احساس های حقارت خود را جبران مفرط می کنند .
- آدلر با انتخاب اصطلاح روانشناسی فردنگر می خواست بر این عقیده خود تاکید کند که هر کسی منحصر به فرد و تقسیم نشدنی است .

- چنانچه همه ی اعمال فرد را در رابطه با هدف نهایی در نظر بگیریم ، در می یابیم که آنها منسجم هستند .
- رفتارهای گسیخته از زاویه هدف نهایی ← تلاش های ناسالم برای گیج کردن و مطیع ساختن دیگران
- افرادی که گیج و مبهوت هستند ، نمی توانند فرد آشفته را درک کنند و ناتوانی آنها در درک کردن به آن شخص برتری می دهد .

- فرد کامل از طریق زبان بدن و هماهنگی بین اعمال هشیار و ناهشیار ، وحدت و انسجام نشان می دهد .
- عضو ناقص بدن ، جهت هدف فرد را بیان می کند ، وضعیتی که به زبان بدن معروف است .
- آدلر ناهشیار را به صورت بخشی از هدفی تعریف کرد که فرد آن را نه به روشنی تدوین کرده ، نه به طور کامل درک کرده است .
- افکار هشیار آنها هستند که فرد درک می کند و برای رسیدن به موفقیت مفید می داند ، در حالی که افکار ناهشیار آنها هستند که مفید نیستند .
- اینکه رفتارهای افراد به سبک زندگی سالم یا روانرنجور منجر شود به علاقه ی اجتماعی که در اوایل زندگی پرورش داده اند ، بستگی دارد .

- علاقه اجتماعی = احساس اجتماعی = احساس جامعه = احساس وحدت با کل بشریت و عضویت همه ی افراد در اجتماع = همدلی با هر عضو نژاد
- حقارت طبیعی افراد ایجاب می کند که برای تشکیل جامعه به یکدیگر بپیوندند.
- علاقه ی اجتماعی در هر کسی به صورت بالقوه وجود دارد ولی باید پرورش یابد .
- علاقه ی اجتماعی از رابطه والد- فرزند در ماههای اولیه نوباوگی سرچشمه می گیرد .
- خطای جدایی عاطفی و خود کامگی پدر ← جلوگیری از رشد و گسترش علاقه ی اجتماعی
- علاقه ی اجتماعی ← معیار ارزیابی سلامت روانی ، تنها ملاک ارزش های انسان ، مقیاس قضاوت ارزش یک نفر
- علاقه ی اجتماعی با خیرات و خود خواه نبودن مترادف نیست.
- اینکه یک نفر سبک زندگی بی حاصل یا ثمر بخش را به وجود آورد ، بستگی به این دارد که چگونه احساس های حقارت اجتناب ناپذیر را در نظر می گیرد.
- سبک زندگی = حال و هوای زندگی فرد ← شامل هدف فرد ، خودپنداره ، احساس های فرد نسبت به دیگران و نگرش فرد نسبت به دنیا ← حاصل تعامل وراثت ، محیط و نیروی خلاق ← در ۴ یا ۵ سالگی تثبیت می شود ← پیچیده و تغییر ناپذیر.
- افرادی که سبک زندگی سالمی دارند ، علاقه ای اجتماعی خود را در عمل نشان می دهند .
- ۳ مسئله مهم زندگی به قول آدلر : عشق صمیمانه ، عشق جنسی و شغل.
- نیروی خلاق : مفهومی که به حرکت اشاره می کند.
- (۱) زندگی افراد را تحت کنترلشان در می آورد.
- (۲) مسبب هدف نهایی آنهاست.
- (۳) روش تلاش کردن برای هدف را تعیین می کند.
- (۴) به رشد علاقه ی اجتماعی افراد کمک می نماید.
- سالدوده همه نوع ناسازگاری ، علاقه ی اجتماعی رشد نیافته است.
- افراد روانرنجور : (۱) هدفهای بلند پروازانه تعیین می کنند. (۲) در دنیای خصوصی خودشان زندگی می کنند. (۳) سبک زندگی خشک و جز می دارند. همین طور نظرشان در مورد دنیا در راستای نظر دیگران نیست و از معنی شخصی برخوردارند و زندگی روزمره را کار شاقی می دانند.
- عوامل ایجاد نابهنجاری : (۱) نقایض جسمانی اغراق آمیز. (۲) سبک زندگی نازپرورده. (۳) سبک زندگی غفلت شده .
- نازپرورده : کودکان نازپرورده خیلی مورد محبت واقع نشده اند ، بلکه احساس می کنند دوست داشتنی نیستند و هر وقت که لازم باشد روی پای خودشان بایستند ، احساس می کنند مورد بی توجهی و بد رفتاری قرار گرفته اند.
- غفلت شده : کودکانی که احساس می کنند مطرود و ناخواسته هستند و کودکانی که مورد سوء استفاده و بد رفتاری قرار گرفته اند. (پرورش علاقه ی اجتماعی ناچیز) سبک زندگی غفلت شده را به وجود می آورند. این کودکان از تعدادی خصوصیات کودکان ناز پرورده برخوردارند اما مظنون ترند و به احتمال بیشتر برای دیگران خطرناک ترند.
- همه ی نشانه های روانرنجوری برای محافظت از عزت نفس فرد به وجود می آیند.

- نشانه ها وظیفه ی گرایشهای محافظ را بر عهده دارند.
- گرایشهای محافظ شبیه مکانیزم های دفاعی — در هر دو نشانه ها برای محافظت از خود شکل می گیرند.
- تفاوت های مکانیزم دفاعی و گرایش های محافظ :
- (۱) مکانیزم دفاعی — دفاع از خود در برابر اضطراب ناشی از منابع غریزی
- گرایش های محافظ — دفاع از عزت نفس متزلزل فرد در برابر رسوایی
- (۲) مکانیزم های دفاعی — نزد همه شایع هستند.
- گرایش های محافظ — فقط در ارتباط با شکل گیری نشانه های روانرنجور به آنها اشاره شده (با این حال هر کسی بهنجار یا ناهنجار گاهی به آنها متوسل می شود).
- (۳) مکانیزم های دفاعی — ناهشیار — گرایش های محافظ — هشیار یا ناهشیار
- گرایش های محافظ رایج — (۱) بهانه تراشی ، (۲) پرخاشگری ، (۳) کناره گیری.
- (۱) بهانه تراشی — رایج ترین گرایش محافظ ، معمولا در قالب «بله ، اما» یا «فقط ، اگر» بیان می شود.
- (۲) پرخاشگری می تواند شکل تحقیر ، اتهام یا متهم کردن خود بگیرد.
- تحقیر : گرایش به دست کم گرفتن موفقیت های دیگران و مبالغه درباره موفقیت های خود (سادیسیم ، غیبت ، حسادت ، ناشکیبایی).
- اتهام : سرزنش دیگران و انتقام جویی از آن ها به خاطر شکست های خود فرد.
- در همه ی روانرنجوری ها یک عنصر اتهام پرخاشگرانه وجود دارد.
- متهم کردن خود : زجر دادن به خود و احساس گناه — برعکس تحقیر — هدف هر ۲ برتری شخصی
- زجر دادن به خود از جمله مازوخیسیم ، افسردگی و خودکشی ، تدبیر محافظت از خود افراد روانرنجور برای آزار دادن کسانی است که به آنها نزدیک هستند.
- (۳) کناره گیری یا محافظت از طریق فاصله گیری — افراد روانرنجور با ایجاد فاصله بین خودشان و مشکلات زندگی به صورت ناهشیار از این مشکلات می گریزند — توقف رشد.
- ۴ روش کناره گیری — واپس روی ، بی تحرکی ، تردید ، مانع تراشی.
- واپس روی — برگشت روانی به دوره ی امن تر زندگی ، می تواند هشیارانه باشد ، برای فراخواندن همدلی.
- بی تحرکی — به اندازه ی واپس روی شدید نیست ، از تمام مسئولیت ها اجتناب می کنند تا مطمئن شوند با هیچ شکستی مواجه نخواهد شد.
- تردید — رابطه ی نزدیک با بی تحرکی ، تردید به هنگام مواجهه با مسائل دشوار و سرانجام «حالا دیگر خیلی دیر است».
- اغلب وسواس ها تلاش هایی برای اتلاف وقت هستند.
- مانع تراشی — ملایم ترین روش کناره گیری — ساختن خانه ی پوشالی تا نشان دهند که می توانند آن را ویران کنند. اگر نتوانند از مانع بگذرند — بهانه تراشی.

-گرایش های محافظ تقریباً در همه یافت می شوند ، در صورتی که بیش از حد انعطاف پذیر باشند به رفتارهای روانرنجور و خود شکن می انجامند.

- گرایش های محافظ خود شکن هستند ، زیرا هدف خود خواهانه و برتری شخصی آن ها اجازه نمی دهند که افراد احساس اصیل عزت نفس را کسب کنند.

-ترینه نمایی ← تاکید بر اهمیت مرد بودن.

- زن بودن را پست دانستن ← علت بسیاری از اختلافات زناشویی ، مشکلات برتری و عقده های حقارت.

- کاربردهای روانشناسی فرد نگر ← پیکر بندی خانواده ، خاطرات قدیمی ، رویاها ، رواندرمانی.

-فرزندان اول : احساس شدید قدرت و برتری ، اضطراب زیاد ، حالت تدافعی بیش از حد.

هنگام به دنیا آمدن فرزند دوم ← فرزند اول ۳ ساله یا بیشتر : این خلع را در سبک زندگی قبلی ادغام می کند.

سبک زندگی خود محور ← خصومت و رنجش نسبت به نوزاد

سبک زندگی یاریگرانه ← نگرش یاری گرانه نسبت به نوزاد

فرزند اول کمتر از ۳ سال : خصومت و رنجش ناهشیار

-فرزندان دوم : وضعیت بهتر برای پرورش حس همکاری و علاقه اجتماعی ، شخصیت فرزندان دوم تا اندازه ای توسط برداشت آن ها از نگرش فرزند اول نسبت به آنها شکل می گیرد . اگر این نگرش خصمانه باشد ، فرزند دوم شدیداً رقابت جو یا بسیار مایوس خواهد شد . امامعمولاً رقابت جویی ملایم با فرزند بزرگتر دارد که اگر در این راه موفق شود ← پرورش نگرش انقلابی و این احساس که با هر صاحب قدرتی می توان مبارزه کرد.

- فرزندان آخر : از همه نازپرورده تر ، احساس عمیق حقارت ، فاقد حس همکاری ، انگیزه ی زیاد برای جلو افتادن از خواهر و برادرهای بزرگتر.

-تک فرزندان : رقابت با پدر و مادر ، حس برتری اغراق آمیز ، خود پنداره کاذب ، احساس اینکه دنیا مکان خطرناکی است ، فاقد حس همکاری و علاقه ی اجتماعی رشد یافته ، نگرش انگل وار.

- خاطرات قدیمی ← سرخ هایی برای شناخت هدف نهایی و سبک زندگی فعلی.

- آدلر معتقد نبود که این خاطرات تاثیر تعیین کننده ای دارند.

- افراد رویدادها را طوری بازسازی می کنند تا آن ها را با موضوعاتی که در زندگی شان جریان دارند، هماهنگ سازند .

- تجربه ی قدیمی سبک زندگی را تعیین نمی کند؛ بلکه سبک زندگی فعلی ،خاطرات تجارب قدیمی را شکل می دهد.

- با تغییر سبک زندگی ، خاطرات قدیمی تغییر می کند.

- سبک زندگی در رویاها نیز منعکس می شود.

- آدلر ، رویاها را آینده نگر دانست و باور داشت که سرخ هایی برای حل مشکلات آینده در اختیار می گذارند.

- رویاها برای فریب دادن خواب بیننده تغییر شکل می یابند و هر چه هدف فرد از واقعیت دورتر باشد ، به احتمال بیشتری برای خود فریبی مورد استفاده قرار می گیرند.

- آسیب روانی از نداشتن جسارت ، احساس های اغراق آمیز برتری و رشد نکردن علاقه ی اجتماعی ایجاد می شود.

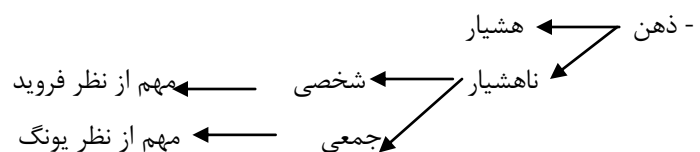
- غلبه بر مقاومت در برابر تغییر — اگر همین الان شما را مداوا کنم چه می کنید؟ — وادار کردن بیمار به بررسی هدف ها و دریافت اینکه مسئولیت فلاکت فعلی بر عهده خودشان است.
- استفاده ادلر از شوخی و صمیمیت در درمان
- درمان کودکان در حضور دیگران — راحت تر می فهمند که مشکلاتشان ، مشکلات اجتماعی است.
- با اینکه آدلر در تعیین هدف و جهت رواندرمانی کاملاً فعال بود اما نگرش دوستانه و آسان گیرانه ای نسبت به بیمار داشت.
- تماس با درمانگر ، علاقه ی اجتماعی را در بیماران بیدار می کند.
- افراد توسط برداشت های موجودشان از گذشته و انتظارات فعلی درباره ی آینده با انگیزه می شوند.
- این برداشت ها لزوماً با واقعیت مطابقت ندارند ، بلکه بیانگر نیازهای روانی فرد هستند
- با اینکه هدف نهایی در کودکی تعیین می شود ، فرد می تواند در هر مقطع از زندگی آن را تغییر دهد
- همه ی انتخابها هشیار نیستند و سبک زندگی از طریق انتخاب های هشیار و ناهشیار آفریده می شوند.

فصل چهارم یونگ : روانشناسی تحلیلی

- روانشناسی تحلیلی بر این فرض استوار است که پدیده های اسرار آمیز می توانند بر زندگی همه ی افراد تاثیر بگذارند.
- ناهشیار جمعی شامل عناصری است که افراد هیچ گاه به صورت فردی آنها را تجربه نکرده اند ، بلکه از نیاکان آنها منتقل شده اند.

- کهن الگوها ← تعدادی از عناصر ناهشیار جمعی که بسیار رشد یافته اند.
- خود پرورانی ← کلی ترین کهن الگو ← در صورت دستیابی به تعادل بین نیروهای متضاد مختلف حاصل می شود.

- نظریه یونگ خلاصه ای از اضداد است.
- یونگ با استفاده از تعبیر رویا و تخیل فعال توانست نظریه خود را به وجود آورد.



- تصورات هشیار آنهایی هستند که خود (ایگو) آن ها را درک می کند در حالی که عناصر ناهشیار با ایگو رابطه ندارد.

ego ← مرکز هشیاری و نه محور شخصیت

Self ← مرکز شخصیت و عمدتاً ناهشیار

در فرد سالم ego نسبت به self مقام دوم را دارد.

تاکید زیاد بر گسترش روان هشیار فرد می تواند به عدم تعادل روانی منجر شود.

عقدہ ← محتویات ناهشیار شخصی

- عقدہ در هم آمیختگی عقاید مرتبطی است که حال و هوای هیجانی دارند.

- عقدہ ها می توانند تا اندازه ای هشیار باشند و امکان دارد از ناهشیار شخصی و جمعی ناشی شده باشند.

- محتویات ناهشیار جمعی مسئول بسیاری از قصه ها ، افسانه ها و عقاید مذهبی افراد است و می تواند رویاهای بزرگ نیز تولید کند.

- ناهشیار شخصی به عقاید موروثی اشاره ندارد بلکه منظور این است که هر وقت تجربیات انسان ها گرایش پاسخی را که به

صورت زیستی به ارث برده اند تحریک کند ، آن ها گرایش فطری دارند که به شیوه ی خاصی واکنش نشان دهند.

- انسان ها به تعداد موقعیت های عادی در زندگی از آمادگی های زیستی برخوردارند که تکرارهای بی شمار این موقعیت های

عادی ، آن ها را بخشی از ساخت زیستی انسان کرده اند ، آنها در ابتدا «شکل های بی محتوی» هستند و صرفاً بیانگر

احتمال نوع خاصی از ادراک و عمل می باشند که این شکل ها با تکرار بیشتر محتویاتی را به وجود آورده و به صورت نسبتاً

خود انگیخته کهن الگوها نمایان می شوند.

- کهن الگوها ← مجموعه تصورات مرتبطی با حال و هوای هیجانی هستند

- غریزه ← تکانه ی جسمانی به سمت عمل کردن

کهن الگو ← همتای روانی غریزه

- کهن الگوها مبنای زیستی دارند.
- کهن الگوها نمی توانند به طور مستقیم نمایان شوند بلکه وقتی فعال شده باشند خود را عمدتاً از طریق خیال پردازی ها و هذیان ها ابراز می کنند.
- برخی رویاها که دلیل بر وجود کهن الگوها هستند نقش مایه هایی را به وجود می آورند که نمی توانند از طریق تجربه شخصی برای خواب بیننده آشنا باشند.
- توهمات بیماران روان پریش نیز شواهدی از الگوها ی همگانی است.
- برای پرورش خود یعنی کسب سلامت روانی ، افراد باید با کهن الگوهایشان آشنا شوند ، به همان صورتی که باید عقده های ناهشیار شخصی خود را تشخیص دهند.
- برجسته ترین کهن الگوها —————> پرسونا، آنیما ، آنیموس ، مادر ، پیر فرزانه ، قهرمان ،خود.
- پرسونا —————> جنبه ای از شخصیت که به دنیا نشان می دهیم.
- اگر افراد خیلی زیاد با پرسونای خود همانند سازی کنند ، نسبت به فردیت خویش ناهشیار می مانند و از رسیدن به خود پرورانی باز می ایستند.
- برای اینکه افراد از لحاظ روانی سالم باشند —————> تعادل بین درخواست های جامعه و آنچه واقعا هستند.
- بی خبر بودن از پرسونا ، دست کم گرفتن اهمیت جامعه است . اما ناآگاه بودن از فردیت عمیق ، آلت دست جامعه شدن است.
- سایه —————> کهن الگوی تیرگی و سرکوبی —————> ویژگی هایی که افراد دوست ندارند به وجود آنها اعتراف کنند و می کوشند آن ها را از خود و دیگران مخفی نگه دارند —————> گرایش های اخلاقی ناخوشایند و تعدادی ویژگی سازنده که با این حال افراد دوست ندارند با آنها مواجه شوند.
- اولین آزمون شهامت —————> کاوش سایه
- گرفتار شدن در تیرگی درون خویش به منزله تحقق بخشیدن در سایه است.
- آنیما —————> جنبه زنانه ی مرد که شدیداً در برابر هشیار شدن مقاوم است.
- دومین آزمون شهامت مرد —————> تشخیص آنیمای خویش —————> فقط بعد از پی بردن به سایه می تواند به آن دست یابد.
- آنیما از تجربیات اولیه ی مردان با زنان - مادر و سرچشمه گرفته که با هم ترکیب شده اند تا تصویر کلی زن را تشکیل دهند و این مفهوم سرانجام در ناهشیار جمعی همه ی مردان به عنوان کهن الگوی آنیما تثبیت شده و آنیما تمام روابط مردان با زنان را شکل می دهد و مرد تمایل دارد آنیمای خود را در همسرش فراقنی کند.
- آنیما به صورت زن ، یک احساس یا خلق در رویا ظاهر می شود.
- آنیما برجسته ی احساسی فرد تاثیر می گذارد و توجیهی برای برخی احساس ها و خلق های غیر منطقی است.
- آنیموس —————> کهن الگوی مردانه در زنان
- آنیموس نماد تفکر و استدلال و توجیهی برای تفکر و عقاید غیر منطقی که اغلب به زنان نسبت می دهند.
- زن سعی می کند تجربیات نیاکان دور را به مرد فراقنی کند.

- مادر و پیر فرزانه مشتقات آنیما و آنیموس هستند.
- مرد یا زن از کهن الگوی مادر برخوردارند که این مفهوم همیشه با احساس های مثبت و منفی همراه است.
- مادر بیانگر دو نیروی متضاد است : باروری و تغذیه از یک سو و قدرت و ویرانگری از سوی دیگر.
- باروری و قدرت ترکیب شده و مفهوم «تولد دیگر» که کهن الگوی مجزایی است را به وجود می آورند که در فرایندهایی مانند غسل تعمید ، تناسخ ، قیامت و تفرد نمایان می شود.
- پیر فرزانه ، کهن الگوی خرد و معنی ، مظهر دانش و اسرار زندگی از پیش موجود و مظهر زندگی است.
- مبلغان سیاسی ، مذهبی و اجتماعی که به عقل و خرد و هیجان متوسل می شوند با این کهن الگوی ناهشیار هدایت می شوند.
- کهن الگوی قهرمان در اساطیر به صورت مرد قدرتمندی است که با نیروی اهریمنی مبارزه می کند و در نهایت کار قهرمان به وسیله رویداد یا فرد ظاهرا بی اهمیت ناتمام می ماند.
- یک آدم فناپذیر بدون هیچ نقطه یضعفی نمی تواند قهرمان باشد.
- منشاء نقش مایه ی قهرمان به پیدایش هشیاری بر می گردد که قهرمان در جهت شکست دادن افراد شرور به طور نمادی بر تاریکی ناهشیار پیش انسانی غالب می شود.
- هر کهن الگو تا اندازه ای هشیار ، تا اندازه ای ناهشیار شخصی و تا اندازه ی ناهشیار جمعی است.
- خود ← گرایش فطری برای پیش رفتن به سمت رشد و کمال.
- خود از همه ی کهن الگوها جامع تر بوده و کهن الگوی کهن الگوها است ، زیرا سایر کهن الگوها را کنار هم قرار داده و در فرایند خود پرورانی یکپارچه می کند .
- خود به صورت نمادین با عقاید کامل و یکپارچگی نشان داده می شود اما نماد نهایی آن ماندالا است که به صورت یک دایره داخل مربع ، مربع داخل دایره یا هر شکل هم مرکز دیگر نشان داده می شود .
- خود بیانگر تلاش های ناهشیار جمعی برای وحدت ، تعادل و یکپارچگی است.
- با اینکه خود هیچ وقت به طور کامل متعادل نمی شود، اما هر کسی در ناهشیار جمعی ، مفهومی از خود کامل و یکپارچه دارد.
- ماندالا خود کامل ، کهن الگوی نظم ، وحدت و کلیت را نشان می دهد.
- خود پروانی مستلزم کامل بودن و یکپارچگی است و با نماد کمال (ماندالا) نشان داده می شود که گاهی بر ربوبیت دلالت دارد.
- یونگ معتقد بود بیماران روان پریش زمانی که دستخوش دوره ی حاد اختلال می شوند ، تعداد زیادی نقش مایه های ماندالا را در رویاهایشان تجربه می کنند که دلیل بر آن است که این افراد برای نظم و تعادل تلاش می کنند . انگار که نماد ناهشیار نظم ، در جلوه ی هشیار اختلال تعادل ایجاد می کند.
- عناصر متضاد روان – نیروهای مردانه ، زنانه و....- اغلب به وسیله ی یانگ ویین نشان داده می شوند.
- یونگ معتقد بود که در مورد انرژی جسمانی و روانی اصول مشابهی کاربرد دارد.
- انگیزش هم از علت های گذشته و هم اهداف غایت شناختی ناشی می شود.

- یونگ با فروید موافق بود که بسیاری از رویاها از رویدادهای گذشته ، سرچشمه می گیرند اما از سوی دیگر معتقد بود ، برخی رویاها می توانند به فرد کمک کنند ، درباره ی آینده تصمیماتی بگیرد.
- پیش روی ————— سازگاری با دنیای بیرونی که جریان رو به جلو انرژی روانی را شامل می شود.
- پس روی ————— سازگاری با دنیای درونی که جریان رو به عقب انرژی روانی را شامل می شود.
- برای رشد شخصی یا خود پروانی ، هم پیش روی و هم پس روی ضرورت دارد.
- پیش روی فرد را ترغیب می کند به شرایط محیطی به صورت با ثبات واکنش نشان دهد ، در حالی که پس روی ، گامی رو به عقب برای دستیابی موفقیت آمیز به هدف است.
- پس روی، روان ناهشیار را فعال می کند.
- یونگ چند تیپ روانشناختی را مشخص کرد که از وحدت ۲ نگرش درون گرایی و برون گرایی و ۴ کارکرد مجزای تفکر ، احساس کردن، حس و شهود حاصل می شود.
- نگرش ————— آمادگی برای عمل کردن یا واکنش نشان دادن در جهت خاص . هر کسی از هر دو نگرش درون گرا و برون گرا برخوردار است اما یکی می تواند هشیار ، در حالی که دیگری ناهشیار باشد.
- درون گرایی ————— برگرداندن انرژی روانی به درون ، به سمت دنیای ذهنی . درون گرایان با دنیای درونی هماهنگ شده اند و البته دنیای بیرونی را درک می کنند ، اما این کار را به صورت گزینشی و با دیدگاه ذهنی خودشان انجام می دهند.
- برون گرایی ————— نگرشی است که با برگرداندن انرژی روانی به بیرون مشخص می شود ، به طوری که فرد به سمت دنیای عینی و به دور از دنیای ذهنی گرایش می یابد . برون گرایان عملگرا هستند و به واقعیت های زندگی روزمره توجه دارند و بیش از حد به نگرش ذهنی خود یا دیگران مشکوک هستند.
- به اعتقاد یونگ نظریه ی فروید برون گرا بود ، زیرا تجربیات را به دنیای بیرونی میل جنسی و پرخاشگری کاهش داد، اما نظریه آدلر درون گرا بود ، زیرا بر خیال ها و برداشت های ذهنی تاکید کرد و نظریه ی خود را متعادل دانست به طوری که قادر است دنیای عینی و ذهنی را بپذیرد.
- حس کردن به افراد می گوید چیزی وجود دارد ، تفکر آنها را قادر می سازد معنی آن را تشخیص دهند . احساس ارزش آن را به آن ها می گوید و شهود به آن ها امکان می دهد ، آن را بشناسد بدون اینکه بدانند چگونه آن را شناخته اند.
- فعالیت عقلانی منطقی که زنجیره ای از افکار را تولید می کند ، تفکر نامیده می شود.
- ویژگی های افراد برون گرای متفکر ————— قویا به افکار عینی متکی هستند اما می توانند از افکار انتزاعی هم در صورتی که این افکار از بیرون منتقل شده باشند استفاده کنند . نوع تفکر ریاضیدان ها ، مهندسان و حسابداران . خلاقیت و نوع آوری کم در این نوع تفکر.
- درون گرای متفکر ————— به محرک های محیطی واکنش نشان می دهند ، اما تعبیر آن ها از یک رویداد بیشتر تحت تاثیر معنای درونی که به آن می دهند ، قرار دارد تا خود واقعیت های عینی . نوع تفکر مخترعان و فیلسوفان. اگر این نوع تفکر به افراط کشیده شود ، افکار اسرار آمیز غیر خلاق که برای دیگران فایده ای ندارد به بار می آورند .
- احساس ————— فرایند ارزش قائل شدن برای یک عقیده یا رویداد و هر فعالیت هشیار حتی آن هایی که به صورت بی تفاوت ارزش گذاری شده باشند و می تواند به معنی حس کردن یا شهود نیز باشد .

برون گرای احساسی ————— استفاده از اطلاعات عینی برای ارزش گذاری ها - افراد اجتماعی - قضاوت های ارزشی آنها حالت ساختگی و کاذب دارد - اغلب تاجر یا سیاستمدار می شوند.

-درون گرای احساسی ————— قضاوت های ارزشی عمدتاً برپایه ی برداشت های ذهنی است - منتقدان انواع مختلف هنر - دارای وجدان خاص ، رفتار آرام، کم حرف ، روان اسرار آمیز و دست نیافتنی، عدم توجه به افکار سنتی و بی اعتنائی تقریباً کامل به دنیای عینی باعث می شود اطرافیان احساس ناراحتی کرده و نگرش سرد به آن ها داشته باشند.

- حس کردن ————— کارکردی که محرک های مادی را دریافت نموده و آن ها را به هشیاری ادارکی تبدیل می کند که این ادراک ها به تفکر منطقی یا احساس وابسته نبوده و به صورت واقعیت های مطلق و اولیه در درون هر فرد وجود دارد.

برون گرایی حسی ————— توانایی لازم برای مشاغلی چون نمونه خوانی ، نقاشی ساختمان ، چشیدن شراب.

درون گرایی حسی ————— به جای خود محرک ها ، به وسیله ی تعبیرشان از محرک های حسی ، هدایت می شوند مانند نقاشان پرتره- به پدیده های عینی ، تعبیر ذهنی می دهند و با این حال قادرند به دیگران معنی انتقال دهند و اگر به افراط کشیده شود ————— منجر به توهمات یا گفتار پیچیده و غیر قابل درک

شهود ————— درک فراتر از فعالیت های هشیاری - مانند حس کردن ، براساس ادراک واقعیت های مطلق و اولیه قرار دارد . از این نظر با حس کردن متفاوت است که خلاق تر است و معمولاً عناصری را به حس کردن هشیار می افزاید یا از آن کم می کند.

-برون گرای شهودی ————— چون محرک های حسی قوی در شهود اختلال ایجاد می کنند ، افراد شهودی جلوی بسیاری از احساس های خود را می گیرند و با گمان هایی که مغایر اطلاعات حسی هستند ، هدایت می شوند مانند مخترعان.

- درون گرای شهودی ————— ادراک های شهودی قوی ————— مانند عرفا ، پیامبران ، نقاشان سورئالیست یا آدم های معتصب مذهبی ————— این افراد ممکن است از انگیزه های خودشان درک روشنی نداشته باشند ، با این حال عمیقاً توسط این انگیزه ها هدایت می شوند.

- هر یک از این ۴ کارکرد ، در صورتی که نیرومندی شان افزایش یافته باشد ، می توانند به هیجان منجر شوند.

- کسی که به خود پروانی رسیده هر ۴ کارکرد را به صورت عالی پرورش داده است.

- این ۴ کارکرد مثل نقاط روی قطب نما هستند ، به طوری که خود در مرکز قرار دارد و به جهت خاصی متمایل است اما از هر ۴ نقطه به عنوان راهنما استفاده می کند.

- مراحل زندگی: کودکی ، جوانی ، میانسالی ، پیری ————— تشبیه مراحل به سفر خورشید در آسمان

- سه زیر مرحله ی کودکی : آشوب گرایی ، فرمانروایی ، دوگانه گرایی

- مرحله آشوب گرایی ————— هشیاری آشفته و پراکنده . امکان دارد « جزایر هشیاری » وجود داشته باشد اما بین این جزایر ارتباط کمی وجود دارد و یا هیچ ارتباطی وجود ندارد.

- مرحله فرمانروایی ————— با رشد خود (ایگو) و آغاز تفکر منطقی و کلامی مشخص می شود. در این دوره به صورت سوم شخص به خودشان اشاره می کنند . جزایر هشیاری بزرگ تر و متعدد تر می شوند . خود «ایگوی» بدوی ساکن آن است.

- مرحله دو گانه گرایی ————— خود «ایگو» به صورت درک کننده پدیدار می شود . اکنون کودکان به صورت اول شخص به خود نگاه کرده و از وجود خود به عنوان افراد مجزا آگاهند.

- در این دوره جزایر هشیاری زمین متصلی می شوند و عقده ی خود که خود را به صورت عینی و ذهنی تشخیص می دهد ، ساکن آن است.
- مشکل اصلی که جوانان با آن مواجه می شوند (البته در میانسالی و پیری هم این مشکل وجود دارد) غلبه کردن بر گرایش طبیعی چسبیدن به هوشیاری محدود کودکی و از این رو اجتناب از مشکلات مربوط به این دوره است . که این تمایل به زندگی کردن در گذشته ————— اصل محافظه کار
- میانسالی تقریباً در ۳۵ یا ۴۰ سالگی آغاز می شود.
- اگر افراد میانسال ارزش های اخلاقی و اجتماعی زندگی قبلی خود را حفظ کنند ، به صورت انعطاف نا پذیر و متعصبانه به جذابیت و چابکی جسمانی خویش می چسبند.
- افرادی که در دوران جوانی بدون ارزش های کودکی یا میانسالی زندگی کرده اند ، کاملاً آمادگی دارند به میانسالی پیش بروند و می توانند از اهداف برون گرای جوانی دست بکشند و در جهت درون گرای هشیاری گسترده پیش بروند.
- این دوره اغلب گرایش مذهبی پخته را در بردارد.
- پیری : اگر افراد در سالهای پیشین از زندگی بترسند ، تقریباً به طور قطع در سال های بعدی از مرگ وحشت خواهند داشت.
- یونگ معتقد بود مرگ هدف زندگی است و زندگی فقط در سایه ی مرگ می تواند خشنود کننده باشد .
- اغلب بیماران او افراد میانسال یا پیری بودند که به هدف ها و سبک زندگی گذشته می چسبیدند که به آنها کمک می کرد ابتدا با پیدا کردن معنی در مرگ هدف های تازه ای را ایجاد کنند و در زندگی معنی بیابند که او این درمان را از طریق تعبیر رویا انجام می داد زیرا رویای افراد سالخورده اغلب مملو از نماد های تولد دوباره ، مانند سفرهای طولانی یا تغییرات در محل اقامت هستند.
- تولد دوباره ی روانشناختی = خود پرورانی = تفرد ————— فرایند انسان کامل شدن ————— فرایند یکپارچه کردن قطب های متضاد در یک فرد همگون ————— یکپارچه کردن تمام عناصر کارکردی به طوری که هیچ یک از فرایندهای روانی از رشد باز نمی ایستند. تنها کسانی به آن می رسند که ناهشیار خود را در کل شخصیت شان جذب کنند و هرگز قبل از میانسالی حاصل نمی شود . افرادی به آن می رسند که خود (self) را جایگزین خود (ego) نمایند. آدم خود پرورنده باید به خود ناهشیار اجازه دهد محور شخصیت شود و نه تحت سلطه ی فرایندهای ناهشیار باشد و نه خود هشیار بلکه بین تمام جنبه ها تعادل برقرار کند.
- هدف آزمون تداومی واژه ها ، برملا کردن عقده های بی است که حالت احساس دارند و این آزمون بر این اصل استوار است که عقده ها پاسخ های هیجانی قابل اندازه گیری به بار می آورند .
- هدف از تعبیر رویا ————— بر ملا کردن عناصر ناهشیار شخصی و جمعی و ادغام آن ها در هشیاری به منظور کمک به فرایند خود پرورانی .
- رویا ها اغلب جبرانی هستند یعنی احساس ها و نگرش هایی که هنگام بیداری ابراز نمی شود ، از طریق فرایند رویا راه خروجی پیدا می کنند.
- تعبیر درست رویا مستلزم آگاهی از نگرش هشیار خواب بیننده است ، زیرا رویا از قطب مخالف ناهشیار تشکیل می شود .

- برخی رویاها دلیل بر وجود ناهشیار جمعی هستند . (۱) رویاهای بزرگ که برای همه ی افراد معنی خاصی دارند . (۲)
- رویاهای معمولی که در اغلب افراد مشترک هستند و رویاهای قدیمی به یاد آورده شده.
- تخیل فعال —————> فرد با هر برداشتی ، نظیر تصور ، عکس یا خیال شروع می کند و آن قدر روی آن تمرکز می کند تا این برداشت شروع به حرکت کند و فرد باید این تصورات را تا هر جایی که منتهی می شود را دنبال کند.
- هدف از تخیل فعال ، بر ملا شدن تصورات کهن الگویی است.
- یونگ ۴ رویکرد درمانی را مطرح کرد :
- (۱) اعتراف به راز بیماری زا —————> روش پالایش بروئر و روانپزشکان پیشین .
- (۲) تعبیر ، توضیح و روشن کردن —————> روش فروید —————> منجر به آگاهی از علت روانرنجوری.
- (۳) آموزش به بیماران به عنوان موجودات اجتماعی —————> روش آدلر —————> منجر به سازگاری اجتماعی می شود.
- (۴) دگرگونی —————> روش یونگ —————> برای فراتر رفتن از سازگاری با دنیای بیرونی —————> ابتدا درمانگر باید سالم باشد.

فصل ۵ کلین: نظریه ی روابط شیء

- کلاین بر اهمیت ۴ تا ۶ ماه بعد از تولد تاکید نمود.

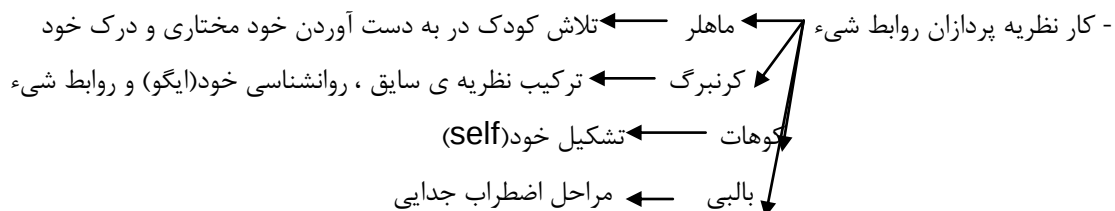
- رابطه ی کودک با پستان نمادین است و به عنوان نمونه ی نخستین برای روابط بعدی خدمت می کند.

- نظریه ی روابط شیء پیامد نظریه ی غریزه ی فروید است و تفاوت بین آن ها :

(۱) نظریه ی روابط شیء برسایق های زندگی کمتر تاکید دارد و برای الگوهای با ثبات روابط میان فردی اهمیت بیشتری قائل است .

(۲) به عنوان مخالفت با نظریه ی پدر منشانه ی فروید که بر قدرت و کنترل پدر تاکید می کند ، بر صمیمیت و محبت مادر تاکید می کند .

(۳) تماس و روابط انسان و نه لذت جنسی را انگیزه ی اصلی رفتار انسان می دانند.



- کلاین ————— مادر نظریه ی روابط شیء ————— فروید ————— پدر آن

- استفاده از «شیء» از واژگان فرویدی و گمانه زنی در این باره که چگونه روابط اولیه ی واقعی یا خیالی کودک با مادر یا پستان ، الگویی برای تمام روابط میان فردی بعدی می شود .

- بخش مهمی از هر رابطه ای بازنمایی های روانی اشیای مهم اولیه مانند پستان مادر یا آلت پدر است که درون فکنی شده و بعدا به همسر فرد فرافکنی می شود.

- تصاویر درونی بازنمایی های دقیقی از فرد دیگر نیستند ، بلکه پس مانده های تجربیات پیشین هر فرد هستند .

- زندگی روانی کودک : خیال ها اشیاء

- کودکان زندگی را با لوح سفید آغاز نمی کنند بلکه آن را با آمادگی فطری برای کاهش اضطراب حاصل از تعارض بین نیروهای غریزه ی مرگ و زندگی آغاز می کنند که این امر وجود موهبت نوع پیدایشی را اقتضاء می کند.

- یکی از فرض های کلاین ————— کودک هنگام تولد از زندگی خیالی فعال بر خوردار است ————— این خیال ها بازنمایی های روانی غرایز ناهشیار نهاد هستند که نباید با خیالبافی هشیار بزگسالان قاطی کرد.

- کودکان از تصورات ناهشیار خوب و بد برخوردارند ، نه اینکه بتوانند افکار را به صورت گفتار در آورند.

- با رشد کودک خیال های تازه تر هم نمایان می شوند که این خیال ها توسط واقعیت و آمادگی های فطری شکل می گیرند مثل عقده ی ادیپ و چون این خیال ها ناهشیار هستند می توانند متضاد باشند.

- کودکان از اوایل طفولیت به صورت خیالی و واقعی با اشیای بیرونی ارتباط برقرار می کنند که اولین روابط شیء با پستان مادر است.

- کودکان در حالت خیال فعال ، این اشیای بیرونی را درون فکنی می کنند که این اشیای درون فکنی شده ، چیزی بیش از افکار درونی درباره ی اشیای بیرونی است ، آن ها خیال های درونی ساختن شیء به صورت عینی و مادی هستند.

- این اشیای درونی از خودشان نیرو دارند که شبیه مفهوم فراخود فروید است (وجدان پدر و مادر به درون کودک منتقل می شود).

- کودکان برای حل کردن دوگانگی خوب و بد ، تجربیاتشان را در مواضع یا روش هایی برای برخورد کردن با اشیای درونی و بیرونی سازمان می دهند .

- استفاده از مواضع به جای مرحله ی رشد ————— نشان دادن این که مواضع پس و پیش می شوند .

- این مواضع را برای نشان دادن رشد اجتماعی بهنجار در نظر گرفت.

- مواضع : (۱) موضع پارانوئید - اسکیزوئید (۲) موضع افسرده

- موضع پارانوئید - اسکیزوئید :

تماس کودکان با پستان خوب و بد ————— تهدید خود(ایگو) آسیب پذیر کودک در مواجهه با تجربیات متفاوت خشنودی و ناکامی ————— میل به کنترل پستان با بلعیدن و در درون نگه داشتن آن و از طرفی امیال ویرانگرانه ی فطری کودک با خیال های صدمه زدن به پستان ————— تقسیم خود (ایگو) به منظور تحمل احساس های متضاد نسبت به یک شیء در آن واحد و حفظ قسمت های غرایز زندگی و مرگ ————— منحرف ساختن هر دو غریزه به سمت پستان ————— پستان آزار دهنده و پستان ایده آل.

- کودک برای کنترل پستان خوب و دفع آزاردهنده هایش ، موضع پارانوئید - اسکیزوئید را اختیار می کند .

- این موضع را به عنوان روشی برای سازمان دادن تجربیاتی که احساس های پارانوئید آزار دیدن و تقسیم شدن اشیای درونی و بیرونی به خوب و بد را شامل می شوند ، اختیار می کند.

- چرا پارانوئید ؟ کودک این موضع را در ۳ یا ۴ ماه اول زندگی پرورش می دهد که در این زمان برداشت ایگو از دنیای بیرونی به جای اینکه عینی و واقعی باشد ، ذهنی و خیالی است بنابراین احساس های آزار دیدن پارانوئید محسوب می شوند یعنی آنها براساس خطر واقعی و فوری از طرف دنیای بیرونی نیستند.

- چرا اسکیزوئید؟ کودک باید پستان خوب و بد را مجزا نگه دارد ، زیرا قاطی کردن آنها خطر نابودی پستان خوب را در بر دارد . در دنیای اسکیزوئید ، احساس های خشم و ویرانگری به سمت پستان بد و عشق و آسایش به سمت پستان خوب هدایت می شود.

- این تقسیم کردن پیش کلامی دنیا به خوب و بد ، نمونه ی نخستین رشد بعدی احساس های دودلی و دوسو گرا نسبت به یک فرد واحد است .

- زمانی که بزرگسالان موضع پارانوئید - اسکیزوئید اختیار می کنند ، این کار را به صورت ابتدایی و ناهشیار انجام می دهند و به قول «اوگدن» آن ها خود را به جای شیء فعال به صورت شیء منفعل احساس می کنند .

- موضع افسرده : در ماه ۱۵ و ۱۶م کودک اشیای بیرونی را به صورت کامل در نظر می گیرد (وجود خوب و بد در یک فرد و همچنین مادر) و از طرفی ایگو می تواند برخی احساس های ویرانگرانه را به جای فرافکنی تحمل کند . از طرفی احساس نگرانی در مورد از دست دادن مادر دارد و می خواهد او را از خطر نیروهای ویرانگرانه ی خود حفظ کند ولی می داند که فاقد توانایی لازم برای این کار است بنابراین به خاطر امیال ویران گرانه ی قبلی خود به مادر احساس گناه می کند احساس های نگرانی در مورد از دست دادن شیء عزیز همراه با احساس گناه ————— تشکیل موضع افسرده.

- کودکان در این موضع می خواهند حملات قبلی خود را جبران کنند و چون مادرشان را به صورت کامل و در موضع خطر می بینند ، احساس دلسوزی می کنند .
- موضع افسرده زمانی حل می شود که کودکان خیال کنند آن ها خطاهای قبلی خود را جبران کرده اند و زمانی که تشخیص دهند مادرشان برای همیشه دور نخواهد شد و بعد از هر جدایی برخورد گشت.
- زمانی که موضع افسرده حل می شود ، کودکان شکاف بین مادر خوب و بد را نزدیک می کنند.
- حل ناقص موضع افسرده —————> بی اعتمادی ، سوگواری بیمارگون و چند اختلال روان پریشی دیگر .
- استفاده از مکانیسم های دفاعی از همان اوایل طفولیت برای محافظت از اضطراب ناشی از خیال های ویرانگرانه ، که این احساس های ویرانگرانه از اضطراب های دهانی - سادیستی مربوط به پستان ناشی می شوند.
- درون فکنی —————> کودکان درباره جذب ادراک ها و تجربیاتی که با شیء بیرونی و در اصل پستان مادر داشته اند ، به داخل بدن خیالبافی می کنند - درون فکنی با اولین تغذیه آغاز می شود - درون فکنی اشیای خوب به عنوان محافظی در برابر اضطراب و درون فکنی اشیای خطرناک برای کسب کنترل برای آن ها .
- فرافکنی —————> کودکان تصورات خوب و بد را به اشیای بیرونی ، مخصوصا به والدینشان فرافکنی می کنند . فرافکنی این خیال است که احساس ها و تکانه های خود فرد در واقع در فرد دیگر و نه درون بدن او قرار دارند.
- کودکان با فرافکن کردن تکانه های ویرانگرانه ی غیر قابل کنترل به اشیای بیرونی ، اضطراب غیر قابل تحمل نابود شدن توسط نیروهای درونی خطرناک را تسکین می دهند.
- فرافکنی به افراد امکان می دهد باور کنند که عقاید ذهنی خودشان درست هستند.
- کودکان فقط می توانند جنبه های خوب و بد خود و اشیای بیرونی را با تقسیم کردن آنها (spilting) یعنی با جدا نگه داشتن تکانه های مغایر کنترل کند که برای این کار «ایگو» باید خودش تقسیم شده باشد .
- همانند سازی فرافکن —————> به موجب آن کودکان قسمت های ناخوشایند خود را جدا می کنند ، آنها را به شیء دیگری فرافکنی می کنند و سرانجام آن ها را به شکل تغییر یافته به درون خود بر می گردانند.
- فرافکنی ساده —————> فقط در دنیای خیال
- همانند سازی فرافکن —————> فقط در دنیای روابط میان فردی
- درونی سازی —————> فرد جنبه هایی از محیط بیرون را جذب یا درون فکنی می کند و بعد آن ها را در چارچوبی که از لحاظ روانشناختی معنی دار است ، سازمان می دهد .
- سه درون سازی مهم در نظریه کلاین —————> خود، فراخود و عقده ی ادیپ
- خود(ایگو) :
- به عقیده ی کلاین خود یا درک خویشتن فرد ، خیلی زودتر از آنچه فروید فرض کرده بود ، به پختگی می رسد.
- با اینکه فروید معتقد بود خود هنگام تولد وجود دارد ، اما کارکرد های روانی پیچیده را تا تقریبا ۳ یا ۴ سالگی به آن نسبت داد.
- کلاین عمدتا نهاد را نادیده گرفت و نظریه ی خود را بر اساس توانایی اولیه ی خود در درک کردن هر دو نیروی ویرانگر و مهر آمیز و کنترل آنها از طریق تقسیم کردن ، فرافکنی و درون فکنی استوار نمود .

- گرچه خود هنگام تولد عمدتاً سازمان نیافته است ، با این حال به قدر کافی قوی است که اضطراب را احساس کند ، از مکانیزم های دفاعی استفاده کند و روابط شیء اولیه را به صورت خیالی و واقعی برقرار نماید.
- خود با اولین تجربه ی کودک با تغذیه شروع به رشد می کند.
- کودک هر دو پستان خوب و بد را درون فکنی می کند و این تصورات هسته ی اصلی گسترش بیشتر خود را فراهم می آورد.
- همه ی تجربیات ، توسط خود بر حسب اینکه چگونه با پستان خوب و پستان بد ارتباط برقرار می کنند ، ارزیابی می شوند.
- برای اینکه خود یکپارچه نمایان شود ، ابتدا باید تقسیم شود که تصور دوگانه ی خود به کودک امکان می دهد.
- جنبه های خوب و بد اشیای بیرونی را کنترل کند.
- فراخود :
- برداشت کلاین از فراخود حداقل از ۳ نظر با برداشت فروید تفاوت دارد :
- (۱) فراخود زودتر نمایان می شود.
- (۲) پیامد عقده ی ادیپ نیست.
- (۳) خیلی خشن تر و ظالم تر است (و فراخود اولیه خشن تر از فراخود بزرگسالان است).
- فراخود پخته تر احساس های حقارت و گناه به وجود می آورد اما فراخود اولیه به جای گناه ، وحشت تولید می کند.
- احساس غریزه ی ویرانگر به صورت اضطراب ← بسیج غریزه ی زندگی علیه غریزه ی مرگ برای کنترل اضطراب
- غریزه ی زندگی و مرگ نمی توانند به طور کامل جدا شوند و خود مجبور می شود از خودش علیه اعمال خویش دفاع کند و این دفاع شالوده ی رشد فراخود را می ریزد که خشونت شدید فراخود واکنشی است به دفاع پرخاشگرانه ی خود علیه تمایلات ویرانگرانه ی خودش.
- این فراخود خشن و ظالم ، مسبب بسیاری از گرایش های ضد اجتماعی و تبهکارانه در بزرگسالان است.
- فراخود در ۵ یا ۶ سالگی اضطراب کم ، اما گناه زیادی را برانگیخته می کند.
- در حالی که فراخود به تدریج به صورت وجدان معقول در می آید ، مقدار زیادی از خشونت خود را از دست می دهد.
- فراخود همراه با عقده ی ادیپ رشد می کند و بعد از اینکه عقده ی ادیپ حل می شود ، به صورت گناه معقول در می آید.
- عقده ی ادیپ : تفاوت های دیدگاه کلاین و فروید در مورد عقده ی ادیپ
- (۱) به اعتقاد کلاین عقده ی ادیپ خیلی زودتر از سن پیشنهادی فروید یعنی در چند ماه اول زندگی که با مراحل دهانی و مقعدی هم پوش است ، شروع می شود و در مرحله ی تناسلی به اوج خود می رسد .
- (۲) بخش مهمی از عقده ی ادیپ ، ترس کودک از مقابله به مثل مادر ، به خاطر خیال آن ها در مورد خالی کردن بدن مادر است.
- (۳) تاکید بر اهمیت حفظ احساس های مثبت کودک نسبت به پدر و مادر.
- (۴) عقده ی ادیپ در مراحل اولیه در خدمت نیاز واحدی برای هر دو جنس است ، یعنی تشکیل نگرش مثبت به شیء خوب یا ارضا کننده و اجتناب از شیء بد. کودکان قادر به برقراری روابط همجنس گرا و دگر جنس گرا با هر دو والد هستند.

- رشد ادیپی مردانه :

انحراف مقداری از امیال دهانی پسر بچه از پستان مادر به آلت پدر ———> قرار گرفتن در موضع زنانه و نگرش همجنس گرایانه ی منفعل نسبت به پدر (ضرورت این مرحله : پسر قبل از اینکه بتواند برای آلت خود ارزش قایل باشد باید در مورد آلت پدر احساس خوبی داشته باشد) ———> کشیده شدن به سمت رابطه دگر جنس گرا با مادر ———> پرورش تکانه های دهانی- سادیستی نسبت به پدر و تمایل به کندن آلت مردی وی ———> تحریک اضطراب اختگی و ترس از تلافی پدر به خاطر این ترس متقاعد می شود که آمیزش با مادر خطرناک است عقده ی ادیپ تا اندازه ی به وسیله اضطراب اختگی حل می شود اما عامل مهم تر توانایی او در برقراری روابط مثبت با هر دو والد به طور همزمان است . در این مقطع ، پسر والدین خود را به صورت اشیای کامل می بیند بینش نسبت به موضع افسرده ی خود.

- رشد ادیپی زنانه:

در حدود ۶ ماهگی دختر بچه ، پستان را بیشتر به صورت مثبت در نظر می گیرد تا منفی ———> مادر را سرشار از چیزهای خوب می انگارد ———> پدر به عنوان بچه دهنده در نظر می گیرد و رابطه ی مثبتی با آن برقرار نموده و خیال می کند ، پدرش بدن او را با بچه پر می کند. در صورتی که مرحله ادیپی زنانه به آرامی پیش رود ، دختر موضع زنانه اختیار کرده و با هر دو والد رابطه ی مثبت برقرار می کند.

- تحت شرایط نه چندان ایده آل : در نظر گرفتن مادر به عنوان رقیب و خیال پردازی در مورد اینکه مادرش را از آلت پدرش می دزدد و بچه های او را می رباید ———> ترس پارانوئیدی از عمل متقابل مادر (اضطراب دختر از این ترس ناشی می شود که مادر به درون بدن او آسیب رسانده باشد ، اضطرابی که با بدنیا آوردن بچه ی سالم برطرف می شود.)

- رشک آلت مردی از آرزوی او برای درونی ساختن آلت پدر و بچه دار شدن از او ناشی می شود.

- دختر در طول دوره ی ادیپ ، دلبستگی به مادر را حفظ می کند.

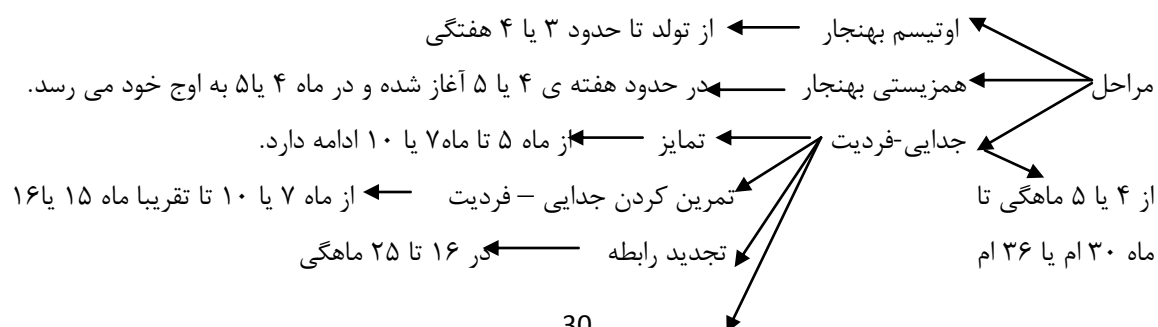
- در مورد هر دو جنس ، حل شدن سالم عقده ادیپ بستگی دارد به توانایی آن ها در اجازه به پدر و مادر که نزدیک هم قرار گیرند و با یکدیگر آمیزش داشته باشند.

دیدگاه مارگارت ماehler:

- عمدتا به تولد روانشناختی که در چند هفته ی اول شروع شده و در ۳ سال ادامه می یابد پرداخت ، زمانی که کودک به تدریج از امنیت به نفع خود مختاری دست می کشد .

- تولد روانشناختی ———> کودک فرد مجزایی از مراقبت کننده اصلی اش می شود ، دستاوردی که به درک هویت می انجامد .

- کودک برای دستیابی به تولد روانشناختی ۳ مرحله و ۴ زیر مرحله را می گذراند:



پایداری شیء لیبیدویی ← تقریباً در سال سوم

- اوتیسم بهنجار
 - ← برخورداری از درک مطلق
 - ← دوره های نسبتاً طولانی خواب و فقدان تنش (برخلاف کلاین : نوزاد وحشت زده)
 - ← دوره ی خود شیفتگی کامل اولیه که از هیچ فرد دیگری آگاه نیست .
 - ← مرحله ی بی شیئی : دوره ای که کودک به طور طبیعی پستان مادر را جست و جو می کند.
- همزیستی بهنجار ← زمانی که کودک در می یابد ، نمی تواند نیاز های خود را ارضا کند ، تشخیص مراقب اصلی را آغاز نموده و به جست و جوی رابطه ی همزیست با او بر می آید.
- در طول این مرحله کودک طوری رفتار می کند ، انگار که او و مادرش سیستم مقتدری هستند «وحدت دو نفره در محدوده ی مرز مشترک»
- طبق قیاس پرنده ، اکنون پوسته شروع به ترک برداشتن می کند اما غشای روانشناختی به صورت همزیست ، از نوزاد محافظت می کند.
- همزیستی با علامت دو جانبه مادر و کودک مشخص می شود.
- کودک در این سن می تواند چهره ی مادر را تشخیص دهد و خوشی یا ناراحتی او را درک کند ، با این حال روابط شیء هنوز شروع نشده و مادر و سایرین هنوز پیش اشیاء هستند .
- جدایی - فردیت ← کودکان از لحاظ روانشناختی از مادرشان جدا می شوند و به درک فردیت دست می یابند.
- ← چون دیگر وحدت دو نفره را تجربه نمی کنند باید هذیان مقتدر بودن را کنار گذاشته و با آسیب پذیری در برابر تهدید های بیرونی روبه رو شوند ← دنیای بیرونی را خطرناک تر احساس می کنند.
- تمایز ← جداشدن جسمانی از مدار همزیستی مادر - کودک
 - ← شبیه از تخم در آمدن جوجه
 - ← در پاسخ به مادرشان لبخند می زنند که پیوند با شخص دیگر را نشان می دهد.
 - ← کودکان سالم ← نسبت به غریبه ها کنجکاوند و آن ها را واری می کنند.
 - ← کودکان ناسالم ← از غریبه ها می ترسند و خود را از آن ها عقب می کشند.
- زیر مرحله تمرین کردن
 - ← هنگامی که کودکان حرکت به دور از مادر را ، با سینه خیز رفتن و ... آغاز می کنند.
 - ← به راحتی بدن خود را از بدن مادرشان تشخیص می دهند.
 - ← در خلال مراحل اولیه این دوره دوست ندارد نظارت مادر را از دست بدهند.
 - ← جذب دنیای بیرونی را آغاز کرده و آن را به صورت جالب احساس می کنند.
- زیر مرحله تجدید رابطه ← دوست دارند خود و مادر را به صورت جسمانی و روانی به کنار یکدیگر برگردانند.
- دوست دارند هر فراگیری مهارت جدید و هر تجربه ای را با مادرشان در میان برگردانند.

- افزایش مهارت های شناختی ————— آگاهی بیشتر از جدایی ————— افزایش اضطراب جدایی ————— به کارگیری ترفند ها در بازیابی وحدت دو نفره ————— عدم موفقیت کامل ————— مبارزه با مادر ————— این حالت بحران تجدید رابطه نامیده می شود .
- پایداری شیء لیبیدویی : کودکان باید بازنمایی درونی پایداری را از مادرشان پرورش دهند تا بتوانند جدایی جسمانی را تحمل کنند.
- در صورتی که این پایداری پرورش نیافته باشد کودکان وابسته بودن به حضور جسمانی مادر را به خاطر امنیت ادامه می دهند.
- کودکان علاوه بر پایداری باید فردیت خود را تحکیم بخشند یعنی یاد بگیرند بدون مادر عمل کرده و روابط شیء دیگری را پرورش دهند.
- هرگونه خطا در این ۳ سال می تواند منجر به واپس روی های بعدی گردد.
- دیدگاه هینز کوهات :
- کوهات مفهوم خود (self) را جایگزینی مفهوم خود (ego) کرد.
- وی معتقد بود ارتباط انسان ، نه سابق های غریزی فطری ، محور شخصیت انسان است.
- کودک از طریق فرایند تعامل همدلانه ، پاسخ های شیء خود را به صورت غرور ، گناه ، شرم یا رشک - نگرش هایی که سرانجام عناصر اصلی خود را می سازند - درون فکنی می کند.
- خود (self) :
- (۱) کانون دنیای روانی فرد
- (۲) به تجربیات فرد وحدت و ثبات می بخشد.
- (۳) مرکز شهود و گیرنده ی برداشت هاست.
- (۴) کانون روابط میان فردی و شکل دهی نحوه ی ارتباط با دیگران .
- کودکان به طور طبیعی خود شیفته هستند و خود اولیه پیرامون ۲ نیاز خود شیفته شکل می گیرد :
- (۱) نیاز به نشان دادن خود عالی : خود عالی - نمایشگرانه زمانی ایجاد می شود که کودک با شیء خود «باز تابنده» که تایید رفتارش را منعکس می کند ، ارتباط برقرار می کند ————— اگر دیگران مرا عالی بدانند پس من عالی هستم.
- (۲) نیاز به کسب کردن تصویر آرمانی از یک یا هر دو والد (تصویر آرمانی والد مخالف خود عالی است زیرا حاکی از آن است که کس دیگری عالی است) ————— تو عالی هستی اما من جزئی از تو هستم.
- دیدگاه اوتو کرنبرگ:
- وی در تمام سطوح سازمان شخصیت ، واحد های ساختاری مشابه ، یا روابط شیء درون سازی شده را پیدا کرد ، یعنی ، خود انگاره ، شیء انگاره و عاطفه ی خاصی که خودانگاره و شیء انگاره را تحت شعاع قرار می دهند .
- در فرد بزرگسال تقسیم کردن مداوم بیانگر نقص در ایگو است اما در کودکان و گاهی بزرگسالان ، دفاع سود مندی علیه اضطراب است.
- کرنبرگ حالت های تقسیم شده خود را به مکانیزم های «درون فکنی» و «همانند سازی» ربط دارد.

-درون فکنی —————> ابتدایی ترین سطح روابط شیء درون شده که به معنای بلعیدن کامل شیء انگاره ، خود انگاره و عاطفه حاصل از تعامل آن هاست —————> در این مرحله تصورات درون فکنی شده نامتمایز هستند و فرایند تقسیم شدن آن ها را مجزا نگه می دارد مثل مادر خوب ، مادر بد .

- همانند سازی که نوع عالی تر درون فکنی و دومین سطح روابط شیء درونی شده است . زمانی که کودکان از لحاظ شناختی رشد می کنند ، توانایی در نظر گرفتن خود و مادرشان به عنوان افرادی که نقش های اجتماعی خاصی دارند ، کسب می کنند.

- نقش اشاره دارد به وجود عملکردی که به صورت اجتماعی تایید شده و شیء یا هر دو فرد مشارکت کننده در تعامل آن را انجام می دهند.

- مفهوم هویت خود کرنبرگ دقیقاً با مفهوم اریکسون می خواند —————> هویت خود به سازمان کلی همانند سازی و درون فکنی ها تحت اصل هدایت کننده ی عملکرد ترکیبی خود ، اشاره دارد.

- هویت خود درک انسجام خود را به فرد می بخشد ، سایر خود انگاره ها را سازماندهی می کند ، به فرد امکان می دهد شیء انگاره ها را با ثبات تر در نظر بگیرد و روابط میان فردی پایدار را تسهیل می کند ، عالی ترین سطح سازمان خود است و به رشد خود منسجم و فراخودی که به صورت پخته عمل می کند ، منجر می شود.

- فقدان هویت خود با ثبات به تداوم ایگوی تقسیم شده ، عدم انسجام و اختلال های روانی منجر می شود.

نظریه ی دلبستگی جان بولبی

- ترکیب نظریه روابط شیء با دیدگاه تکاملی

- دلبستگی هایی که در کودکی شکل می گیرند ، بر بزرگسالی تاثیر می گذارند.

- سه مرحله اضطراب جدایی :

(۱) اعتراض : زمانی که مراقب دور از دید قرار دارد —————> گریه ، مقاومت در برابر آرام کردن دیگران ، جست و جوی مراقب

(۲) ناامیدی : در صورت ادامه یافتن جدایی ، کودکان ساکت ، غمگین ، منفعل ، بی حال و بی تفاوت

(۳) گسلس: مرحله ی که منحصر به انسان است ، از لحاظ عاطفی گسلیده می شوند و اگر مراقب بر گردد به او توجهی نمی کنند و از وی اجتناب می کنند و وقتی مادر آن ها را ترک می کند دیگر ناراحت نمی شوند. در بزرگسالی هر چند معاشرتی به نظر می رسند ، روابط میان فردی آن ها سطحی و فاقد صمیمیت است.

- نظریه ی بولبی بر ۲ فرض استوار است :

(۱) مراقب پذیرا و قابل دسترس باید پایگاه امنی برای کودک به وجود آورد.

(۲) رابطه ی پیوند دهنده یا فقدان آن درونی می شود و به عنوان یک مدل روانی عمل می کند که روابط دوستی و روابط عاشقانه بر آن استوار می شوند.

- کودک نباید فقط گیرنده ی منفعل رفتار مادر باشد . سبک دلبستگی ارتباط بین ۲ نفر است ، نه صفتی که مادر به کودک اعطا کرده باشد.

- ماری آینسورث —————> ابداع موقعیت غریب جهت ارزیابی سبک دلبستگی —————> ۳ سبک : ایمن ، مضطرب-مقاوم ، دوری جو.

- دلبستگی ایمن : وقتی مادر برمی گردد خوشحال هستند و تماس برقرار می کنند.
- دلبستگی مضطرب – مقاوم : زمانی که مادر اتاق را ترک می کند بسیار ناراحت می شوند و وقتی بر می گردد به دنبال تماس با او هستند اما تلاش هایی که برای آرام کردن صورت می گیرد ، رد می کنند و در کل پیام های بسیار متضادی می دهند.
- دلبستگی مضطرب – دوری جو : مادر را به هنگام ترک اتاق و بازگشت نادیده می گیرند.
- در هر ۲ نوع دلبستگی نا ایمن (مقاوم و دوری جو) ← فاقد پرداختن به بازی و کاهش موثر .
- درمان :
- آنا فروید باور داشت کورکانی که هنوز به والدین خود وابسته هستند ، نمی توانند با درمانگر انتقال برقرار کنند ، زیرا آنها تصورات ناهشیار ندارند اما کلاین معتقد بود کودکان آشفته و سالم باید روانکاوی شوند.
- کلاین تاکید داشت که انتقال منفی گام مهمی در درمان است و برای به وجود آوردن انتقال منفی و خیال های پرخاشگرانه انواع اسباب بازی ها را در اختیار کودک قرار داد.
- او بازی درمانی را جایگزین تداعی آزاد و تحلیل رویای فروید کرد و معتقد بود کودکان امیال هشیار و ناهشیار خود را از طریق بازی ابراز می کنند.
- هدف از درمان به شیوه ی کلاین : کاهش اضطراب های افسردگی و ترس های آزارنده و سبک کردن خشونت اشیای درونی شده است .
- برای رسیدن به هدف ، بیماران را ترغیب می کرد هیجان ها و خیال های قدیمی را دوباره تجربه کنند ، اما این بار با درمانگر و به تفاوت بین واقعیت و خیال و بین هشیار و ناهشیار اشاره نمایند و همچنین به بیماران امکان می داد با نشان دادن انتقال ، از نحوه ای که خیال های ناهشیار با موقعیت های روزمره مرتبط می شود ، آگاه شوند .
- کلاین روان انسان را به صورت بی ثبات و سیال که مرتباً اضطراب های روان پریش را دفع می کند در نظر داشت.

- فرض اساسی نظریه ی روانکاوی اجتماعی : شرایط اجتماعی و فرهنگی ، مخصوصا تجربیات کودکی ، عمدتا مسئول شکل دهی شخصیت هستند.

- نیاز های عشق و محبت در کودکی بر آورده نمی شوند —————> خصومت بنیادی به والدین —————> اضطراب بنیادی - روش های مقابله با اضطراب بنیادی :

(۱) حرکت به سوی مردم

(۲) حرکت علیه مردم

(۳) حرکت به دور از مردم

- تفاوت افراد بهنجار و روانرنجور : افراد بهنجار هر ۳ روش را به کار می گیرند اما افراد روانرنجور به طور انعطاف ناپذیر تنها به یکی از روش های مقابله متکی هستند.

- رفتار وسواسی افراد روانرنجور ، تعارض درون روانی بنیادی به وجود می آورد که ممکن است شکل خود انگاره آرمانی یا بیزاری از خود بگیرد.

- خود انگاره ی آرمانی : به صورت جست و جوی روانرنجور برای شهرت ، ادعاهای روانرنجور و غرور روانرنجور ابراز می شود . - بیزاری از خود : به صورت از خود بیگانگی و خوار شمردن خود ، ابراز می شود.

- به عقیده ی هورنای ، فرهنگ و نه آناتومی مسئول تفاوت های روانی بین مردان و زنان است .

- او با فروید موافق بود که آسیب های اوایل کودکی مهم هستند ، اما از نظر تاکید بر نیروهای اجتماعی به جای زیستی در رشد شخصیت ، با فروید تفاوت داشت .

- مقایسه عقاید هورنای با فروید :

(۱) هورنای معتقد بود طرفداری قاطع از روانکاوی سنتی ، باعث رکود تفکر نظری و روش درمانی می شود.

(۲) مخالفت با عقاید فروید در مورد روانشناسی زنانه

(۳) فراتر رفتن از غریزه و اهمیت دادن به فرهنگ در رشد شخصیت . انسان فقط تحت سلطه ی اصل لذت نیست ، بلکه ۲ اصل دیگر ایمنی و خشنودی بر انسان حاکم هستند .

(۴) روانرنجوری ها ، حاصل غرایز نیستند ، بلکه نتیجه تلاش های او برای یافتن مسیر هایی در صحرای پر از مخاطرات ناشناخته هستند . این صحراها را جامعه و نه غرایز و نه آناتومی به وجود می آورد .

- فروید —————> برداشت بد بینانه از انسان بر اساس غرایز و رکورد شخصیت.

- هورنای —————> برداشت خوشبینانه از انسان و تمرکز بر نیرو های فرهنگی پذیرای تغییر

- هورنای اهمیت عوامل ژنتیکی را نایده نگرفت.

- فرهنگ مدرن بر اصل رقابت استوار است —————> رقابت جویی و خصومت بنیادی ناشی از آن —————> احساس انزوا

—————> تشدید نیاز به محبت —————> فراهم کردن زمینه رشد روانرنجوری —————> جست و جوی محبت به شکل بیمارگون

—————> عزت نفس پایین ، خصومت بنیادی ، رقابت جویی بیشتر و نیاز شدید به محبت

- جامعه غرب به چند طریق به دور معیوب مطرح شده کمک می کند :

۱) آموزه های فرهنگی محبت خویشاوندی ، تواضع و فروتنی در تعارض با نگرش های شایع دیگر یعنی پرخاشگری ، برنده شدن و برتر شدن قرار دارد.

۲) توقعات بی حد و حصر جامعه برای موفقیت ، به طوری که وقتی افراد به اهداف مادی اشان می رسند ، مرتباً هدف های دیگری را در مقابل آن ها قرار می دهند.

۳) جامعه به آن ها می گوید افراد آزاد هستند و با سخت کوشی می توانند به هر چیزی برسند ، در حالی که عوامل ژنتیکی، جایگاه اجتماعی و رقابت جویی دیگران ، آزادی را به مقدار زیاد محدود می کند.

- هورنای معتقد بود ، تعارض روانرنجور می تواند از هر مرحله رشد ناشی شود ، اما کودکی دوره ای است که اکثراً مشکلات از آن حاصل می شوند.

- همه ی تجربیات کودکی که ناتوان کننده بودند مانند سوء استفاده جنسی و جسمی و... را تقریباً همیشه می توان به فقدان صمیمیت و محبت واقعی مربوط دانست.

- کودکی دشوار ← مسبب اصلی نیازهای روانرنجور

- نیازهای روانرنجور به این علت قدرتمند می شوند که تنها وسیله ی کودک برای کسب احساس ایمنی هستند.

- کل روابط اولیه ، رشد شخصیت را شکل می دهد.

- نگرش های بعدی نسبت به دیگران ، تکرار نگرش های بچه گانه نیستند ، بلکه از ساختار منشی ناشی می شود که شالوده ی آن در کودکی ریخته شده است.

- علت الگوهای رفتاری انعطاف ناپذیر : تعبیر تجربیات جدید به گونه ای که با الگوهای تثبیت شده بخواند.

- تجربه محبت واقعی و انضباط سالم ← ایجاد احساس ایمنی و خشنودی ← فراهم آوردن امکان رشد مطابق خود واقعی

- برآورده نشدن نیاز های کودک به ایمنی و خشنودی توسط والدین ← پرورش احساس خصومت بنیادی به والدین این خصومت به ندرت به صورت خشم نشان داده می شود و اغلب سرکوب شده و فرد از آن آگاهی ندارد خصومت سرکوب شده ← احساس عمیق نایمنی و احساس مبهم نگرانی ← به این حالت اضطراب بنیادی گفته می شود (احساس منزوی و درمانده بودن در دنیایی که بالقوه متخاصم پنداشته می شود)

- خصومت بنیادی و اضطراب بنیادی در هم تنیده می شود ، به گونه ای که تکان های خصمانه منبع اصلی اضطراب بنیادی هستند ولی اضطراب بنیادی هم می تواند بدن اینکه فرد ، تعارض بیرونی بیشتری را تجربه کند ، روانرنجوری را تشدید نماید.

- اضطراب بنیادی ، به خودی خود روانرنجوری نیست ، بلکه روانرنجوری در هر زمانی می تواند از آن پرورش یابد .

- ویژگی های اضطراب بنیادی :

۱- مداوم و سرسخت است.

۲- به محرک خاصی مانند امتحان در مدرسه و ... نیازی ندارد.

۳- در تمام روابط فرد با دیگران رخنه می کند و به روش های ناسالم کنار آمدن با دیگران ، منجر می شود.

۴ روش کلی که افراد به وسیله ی آن ها از خود در برابر احساس تنهایی محافظت می کنند :

۱) محبت ← خرید محبت دیگران با اطاعت متواضعانه ، کالاهای مادی و مرحمت جنسی

۲) سلطه پذیری —————> اغلب این کار را به منظور کسب محبت انجام می دهند.

۳) قدرت ، مقام یا مایملک:

- قدرت : دفاعی علیه خصومت واقعی یا خیالی دیگران که شکل گرایش به حاکم شدن بر دیگران می گیرد.

- مقام : محافظی است علیه تحقیر و به صورت تمایل به تحقیر دیگران ابراز می شود.

- مایملک : سپری در برابر فقر که به صورت گرایش به محروم کردن دیگران ، آشکار می شود.

۴) کناره گیری —————> آن ها با کناره گیری روانی ، احساس می کنند دیگران نمی توانند به آن ها صدمه بزنند.

- همه ی افراد از این روش ها استفاده می کنند اما زمانی که این روش ها بیمارگون می شوند که فرد احساس کند مجبور است به آن ها متکی باشد.

- وسواس یا بی اختیاری ، ویژگی های بارز تمام سایق های روانرنجور است.

- نیاز وسواسی افراد روانرنجور به کاهش اضطراب بنیادی —————> تداوم عزت نفس پایین ، خصومت فراگیر تلاش نا مناسب

برای قدرت ، احساس های کاذب برتری و نگرانی دایمی —————> افزایش اضطراب بنیادی

- ۱۰ طبقه نیاز های روانرنجور که تلاش های افراد برای مبارزه با اضطراب بنیادی را توصیف می کند :

۱) نیاز روانرنجور به محبت و تایید —————> خشنود کردن دیگران به صورت کورکورانه برای کسب محبت

—————> پیروی از توقعات دیگران

—————> ترس از ابراز وجود

—————> ناراحتی از خصومت دیگران و احساس های خصمانه در خودشان

۲) نیاز روانرنجور به همسری قدرتمند —————> این نیاز ، ارزش قائل شدن بیش از حد برای محبت و ترس از تنها بودن یا رها شدن را شامل می شود .

۳) نیاز روانرنجور به محدود کردن زندگی در مرزهای تنگ :

- تلاش می کنند توجه کسی را جلب نکنند ، مقام دوم را به دست آورند ، به بسیار اندک قانع باشند ، توانایی های خود را دست کم می گیرند ، می ترسند از دیگران توقع داشته باشند.

۴) نیاز روانرنجور به قدرت —————> قدرت و مقام ۲ مورد از بزرگترین نیاز های روانرنجور

- با نیاز به مقام و مایملک آمیخته است.

- خود را به صورت نیاز به کنترل دیگران و اجتناب از احساس های ضعف یا حماقت ، آشکار می سازد.

۵) نیاز روانرنجور به بهره کشی از دیگران :

- ارزیابی دیگران براساس اینکه چگونه می توان از آن ها بهره کشی کرد.

- می ترسند دیگران از آن ها بهره کشی کنند.

۶) نیاز روانرنجور به شهرت یا مقام اجتماعی —————> تلاش برای اول بودن ، مهم بودن و جلب توجه دیگران

۷) نیاز روانرنجور به تحسین شدن —————> تحسین به خاطر آنچه هستند ، نه آنچه دارند.

۸) نیاز روانرنجور به جاه طلبی و موفقیت شخصی —————> شکست دیگران برای تایید برتری خود

۹) نیاز روانرنجور به خود بسندگی و استقلال

۱۰) نیاز روانرنجور به کمال و آسیب ناپذیر بودن

- با تلاش برای کمال ، دلیلی برای عزت نفس و برتری شخصی خود ، پیدا می کنند.

- ترس از اشتباه یا نقایص شخصی

- تلاش برای پنهان کردن ضعف های خود

- گرایش های روانرنجور : دسته بندی ۱۰ نیاز روانرنجور به سه گرایش

(۱) حرکت به سوی مردم

(۲) حرکت علیه مردم

(۳) حرکت به دور از مردم

- تفاوت های بین نگرش های افراد بهنجار و روان رنجور :

(۱) افراد بهنجار از راهبردهای خود در رابطه با دیگران آگاهند ، ولی افراد روانرنجور نا آگاه اند.

(۲) افراد بهنجار در انتخاب اعمالشان آزادند ، ولی افراد روانرنجور وادار به عمل کردن می شوند.

(۳) افراد بهنجار تعارض خفیفی را تجربه می کنند ، ولی افراد روانرنجور تعارض شدید و حل نشدنی را تجربه می کنند .

(۴) افراد بهنجار می توانند از بین انواع راهبردها انتخاب کنند ، ولی افراد روانرنجور به یک گرایش محدود می شوند.

- هورنای «تعارض بنیادی» را به این علت به کاربرد که بچه ها به هر ۳ جهت کشیده می شوند - به سوی مردم ، علیه مردم و به دور از مردم - که این ۳ سابق در کودکان سالم لزوما مغایر نیستند اما اضطراب بنیادی در برخی کودکان باعث می شود که به یک گرایش روانرنجور محدود شوند.

- کودکان روانرنجور در ماندگی



رفتار کردن به صورت مطیع ← حرکت به سوی مردم ← حذر ماندن از خصومت دیگران

اختیار کردن شیوه ی جدایی ← حرکت به دور از مردم ← کاهش احساس انزوا

- حرکت به سوی مردم : «شخصیت مطیع» تعارض بنیادی این گرایش ← احساس درماندگی

- صفت های بهنجار این گرایش ← مهربان ، با محبت

- نیاز های روانرنجور ← (۱) محبت و تایید (۲) همسر قدرتمند (۳) مرزهای تنگ برای زندگی

- مفهوم حرکت به سوی مردم به معنای حرکت به سوی آنها با حال و هوای محبت واقعی نیست ، بلکه به نیاز روانرنجور به محافظت از خود در برابر احساس های درماندگی اشاره دارد.

- تلاش برای کسب محبت و تایید و به دنبال همسر قدرتمند بودن ← وابستگی بیمارگون

- این گرایش ها کل نحوه ی تفکر ، احساس ، عمل کردن ، کل نحوه ی زندگی و به نوعی فلسفه ی زندگی است .

- افراد دارای این گرایش خود را مهربان ، سخاوتمند ، از خود گذشته ، فروتن و حساس نسبت به احساس های دیگران می انگارند ، دوست دارند خود را تابع دیگران قرار دهند ، دیگران را با هوشتر یا جذاب تر بدانند ، خود را طبق آنچه دیگران فکر می کنند ، ارزیابی کنند.

حرکت علیه مردم : «شخصیت پرخاشگر» تعارض بنیادی ← محافظت در برابر خصومت دیگران

- صفت های بهنجار مرتبط با این گرایش —————> توانایی جان به در بردن در جامعه رقابت جو
 - نیاز های روانرنجور —————> (۱) قدرت (۲) بهره کشی (۳) شهرت و مقام (۴) تحسین شدن (۵) موفقیت شخصی
 - افراد دارای این گرایش به ندرت اشتباهات خود را می پذیرند و به صورت وسواسی علاقه دارند ، عالی ، قدرتمند و برتر به نظر برسند.

- شباهت فرد مطیع و پرخاشگر —————> در هر ۲ مرکز ثقل بیرون از شخص قرار داشته و هر ۲ به دیگران نیاز دارند با این حال ، این دو تیپ از بسیاری جهات ۲ قطب مخالف هستند —————> فرد مطیع مجبور است از هر کسی محبت بطلبد ، در حالی که فرد پرخاشگر هرکسی را دشمن بالقوه می داند.

- حرکت به دور از مردم «شخصیت جدا و گسلیده» تعارض بنیادی —————> احساس های انزوا
 - صفات بهنجار مرتبط با این گرایش —————> خود مختار و آرام

- نیاز های روانرنجور —————> (۱) خود بسندگی و استقلال (۲) کمال و آسیب ناپذیر بودن
 - این راهبرد ، ابزار نیاز به زندگی خصوصی ، استقلال و خود بسندگی است و این نیازها زمانی روانرنجور می شوند که افراد سعی کنند آن ها را با ایجاد فاصله ی عاطفی بین خود و دیگران برآورده کنند.

- همکاری با دیگران را فشار غیر قابل تحملی می دانند.

- بیشترین ترس آنها نیاز داشتن به دیگران است.

- نیاز شدید به قوی بودن ، ترس از رقابت زیرا نگران هستند که به احساس های واهی برتری آنها ضربه وارد شود ، ترجیح می دهند عظمت نهفته آنها بدون هرگونه تلاش از جانب خودشان شناخته شود.

- تعارض های درون روانی :

- فرایندهای درون روانی از تجربیات میان فردی سرچشمه می گیرند ، اما زمانی که بخشی از نظام عقیدتی فرد می شوند ، زندگی خاص خود را به وجود می آورند.

۲ تعارض درون روانی مهم :

(۱) خود انگاره ی آرمانی —————> تلاش برای حل تعارض ها به وسیله ی ترسیم تصویری خداگونه از خویشتن
 (۲) بیزاری از خود

- ساختن خود انگاره ی آرمانی از خود —————> شکاف بین خود واقعی و خود آرمانی و ایجاد بیگانگی —————> بیزاری از خود واقعی و خوار شمردن آن
 - خود انگاره ی آرمانی :

رشد در محیط منظم و صمیمانه —————> پرورش احساس امنیت ، اعتماد به نفس و گرایش حرکت به سوی خود پرورانی .

- محیط نا مناسب مانع از گرایش طبیعی افراد به سمت خود پرورانی می شود —————> ایجاد احساس انزوا ، حقارت و بیگانگی با خود —————> نیاز به درک هویت با ثبات —————> به وجود آوردن خود انگاره ی آرمانی —————> تحکیم خود انگاره ی آرمانی و تصور اینکه این انگاره واقعیت دارد —————> از دست دادن تماس با خود واقعی —————> حرکت به سمت تحقق خود انگاره ی آرمانی به جای حرکت به سمت خود پرورانی

- خود انگاره ی آرمانی سازه ای کلی نیست و افراد متفاوت به شیوه های متفاوت خود را می ستایند:

- افراد مطیع ← دیدن خود به صورت خوب و قدیس وار
- افراد پرخاشگر ← دیدن خود به صورت قدرتمند ، قهرمان و قادر مطلق
- افراد جدا ← دیدن خود به صورت خردمند ، خود بسنده و مستقل
- سه جنبه ی خود انگاره ی آرمانی : (۱) جست و جوی روانرنجور برای شهرت (۲) ادعاهای روانرنجور (۳) غرور روانرنجور
- جست و جوی روانرنجور برای شهرت : سابق فراگیر به سمت تحقق بخشیدن به خود آرمانی
- جست و جوی روانرنجور علاوه بر آرمانی کردن خود ۳ عنصر دیگر را شامل می شود:
- (۱) نیاز به کمال : سابق شکل دادن کل شخصیت در قالب خود آرمانی . افراد روانرنجور صرفا به ایجاد چند تغییر قانع نیستند و هیچ چیز کمتر از کمال کامل پذیرفتنی نیست. آنها با ایجاد یک رشته باید و نباید ها سعی می کنند به کمال برسند که هورنای این سابق را استبداد «بایدها» نامید.
- (۲) جاه طلبی روانرنجور : سابق وسواسی به سمت برتری و هدایت انرژی به سمت فعالیت هایی که به احتمال زیاد موفقیت به بار می آورند . این سابق می تواند در طول عمر فرد شکل های متفاوتی بگیرد .
- (۳) گرایش به سوی پیروزی کینه توزانه : از عناصر دیگر مخرب تر است . این گرایش می تواند به صورت سابق موفقیت تغییر شکل یابد اما هدف اصلی آن شرمنده کردن یا شکست دادن دیگران از طریق موفقیت است یا رسیدن به قدرت برای عذاب دادن آن ها، عمدتا از نوع تحقیرآمیز آن است.
- این سابق از میل دوران کودکی به انتقام گرفتن به خاطر تحقیر شدن های واقعی یا خیالی ناشی می شود.
- هر موفقیتی ترس آن ها را از شکست بیشتر می کند و خود بزرگ بینی آن ها را افزایش می دهد.
- ادعاهای روانرنجور : افراد روانرنجور در جست و جوی خود برای شهرت، دنیای خیالی می سازند که با دنیای واقعی هماهنگ نیست و معتقدند که استثنایی هستند و سزاوار آند که مطابق با نظر آرمانی ایشان درباره ی خودشان با آنها برخورد شود و در صورت عدم چنین برخوردی ، خشمگین می شوند.
- غرور روانرنجور : غرور کاذبی که براساس نظر واقع بینانه نسبت به خود واقعی استوار نیست بلکه بر پایه ی تصور بی اساس در مورد خود آرمانی قرار دارد.
- تفاوت بین عزت نفس واقعی و غرور روانرنجور : عزت نفس واقعی بر پایه ویژگی ها و دستاوردهای واقعی استوار است و با متانت ابراز می شود ، در حالی که غرور روانرنجور بر اساس تصور آرمانی از خود بوده و معمولا حفاظت از نگرش اغراق آمیز در مورد خود ابراز می شود.
- ۶ روش بیزاری از خود :
- (۱) توقعات مداوم از خود : مانند استبداد باید ها
- (۲) گناهکار انگاری بی رحمانه ی خویش
- (۳) خود خوار شماری : حقیر شمردن ، دست کم گرفتن ، مسخره کردن خویش و که خود خوار شماری اجازه نمی دهد افراد برای بهبودی یا موفقیت تلاش کنند.

۴) ناکام کردن خود : تفاوت بین منضبط کردن خود سالم و ناکام کردن خود روانرنجور ← اولی عبارت است از به تعویق انداختن فعالیت های لذت بخش به منظور دستیابی به اهداف معقول در حالی که نا کام کردن خود به منظور تحقق بخشیدن به خود انگاره ی کاذب تدارک دیده می شود.

۵) خود آزاری

۶) اعمال و تکانه های خود تباهی : می تواند جسمانی یا روانی ، هشیار یا ناهشیار ، حاد یا مزمن ، به عمل در آمده یا فقط در عالم خیال باشد .

- اضطراب بنیادی محور نیاز مردان به مطیع ساختن زنان و تمایل زنان به تحقیر کردن مردان است.
- هورنای وجود عقده ی ادیپ را قبول داشت ، اما تاکید کرد که این عقده ناشی از شرایط محیطی خاص است و نه زیست شناسی و در همه عمومیت ندارد ، بلکه جلوه ای از نیاز روانرنجور به محبت است .
- اینکه کودکی به یکی از والدین بچسبد و به دیگری حسادت نشان دهد ، وسیله ای برای کاهش اضطراب بنیادی است و هدف اصلی کودک از این رفتار ایمنی است و نه آمیزش جنسی.

درمان :

- هدف کلی درمان به روش هورنای ، کمک به بیماران برای حرکت در مسیر خود پرورانی است یعنی به بیماران کمک می شود ، خود انگاره ی آرمانی را رها کنند ، از جست و جوی روانرنجور برای شهرت دست بکشند و بیزاری از خود رابه پذیرفتن خود واقعی تبدیل کنند.

- وظیفه ی درمانگر این است که بیماران را متقاعد سازد ، راه حل های موجود به جای برطرف کردن روانرنجوری به آن تداوم می بخشد.

- خود آگاهی باید از اطلاعات فراتر رفته و با تجربه ی هیجانی همراه شود.

- با اینکه درمانگر می تواند بیماران را به سمت خود آگاهی ترغیب کند ، درمان موفقیت آمیز بر اساس خود کاوی قرار دارد .
- افراد از نیروی شفابخش فطری برخوردارند که وقتی به خود آگاهی و خود کاوی دست یافته باشند ، به ناچار در مسیر خود پرورانی پیش می روند .

- فنون درمانی : تعبیر روپا و تداعی آزاد.

روپاها ← تلاش هایی برای حل تعارض ها ، که راه حل ها می توانند سالم یا روانرنجور باشند.

- انسان های امروزی از اتحاد پیش از تاریخ با طبیعت و یکدیگر دل کنده اند ، با این حال از توانایی استدلال ، آینده نگری ، تخیل و خود آگاهی برخوردارند که این خودآگاهی به احساس های تنهایی و در به دری کمک می کند و افراد برای گریختن از این احساس ها ، تلاش می کنند دوباره به طبیعت و انسان ها بپیوندند.

- فروم نظریه ای را به وجود آورد که بر تاثیر عوامل اجتماعی ، زیستی ، تاریخی ، اقتصادی و ساختار گروه ، تاکید دارد .

- فرض روانکاوی انسان گرا ————— جدایی انسان از دنیای طبیعی، احساس تنهایی و انزوا به وجود آورده که اضطراب بنیادی نامیده می شود.

- این رویکرد کمتر به فرد می پردازد و بیشتر ویژگی های مشترک در یک فرهنگ را در نظر دارد.

- دیدگاه فروم در مورد انسان تکاملی است ————— انسان در طی تکامل اغلب غرایز حیوانی خود را از دست داد و مغز او رشد فزاینده ای یافت.

- پیدایی سرمایه داری از یک سو به ایجاد اوقات فراغت و آزادی شخصی کمک کرده و از سوی دیگر به احساس های انزوا و اضطراب و ناتوانی منجر شده ————— معایب آزادی از محاسن فراتر رفته و انزوای حاصل از سرمایه داری ۲ راه باقی گذاشته :

(۱) گریختن از آزادی و پناه بردن به وابستگیهای میان فردی

(۲) حرکت به سمت خود پرورانی از طریق عشق و کار ثمر بخش

- ۵ عامل تاثیر گذار مهم بر تفکر فروم : (۱) آموزه های خاخام های انسان گرا ، (۲) عقاید کارل مارکس ، (۳) عقاید فروید ، (۴) خردمندی زن بودیسم ، (۵) نوشته های باخوفن درباره ی جوامع زن سالار

- اساسی ترن فرض فروم ————— شخصیت فرد را فقط می توان با در نظر گرفتن تاریخ انسان شناخت .

- تنگنای انسان ————— انسان ها هیچ غریزه ی نیرومندی برای سازگار شدن با دنیای متغیر ندارند و در عوض قابلیت استدلال کردن را فرا گرفته اند و افراد به این دلیل دچار این تنگنا می شوند که از طبیعت جدا شده اند و با این حال توانایی آن را دارند که از خود و وجود منزوی شان آگاه باشند .

- توانایی استدلال کردن از یک سو امکان زنده ماندن را به افراد می دهد اما از سوی دیگر آن ها را وادار می سازند «دوگانگی وجودی» را حل کنند که انسان ها نمی توانند از این دوگانگی ها خلاص شوند و فقط می توانند متناسب با فرهنگ و شخصیت فردی شان به آنها پاسخ دهند.

- اولین و اساسی ترین دوگانگی ————— دو گانگی بین مرگ و زندگی ————— انسان ها می کوشند این دوگانگی را با فرض کردن زندگی پس از مرگ ، نفی کنند.

- دومین دوگانگی ————— انسان ها قادرند هدف خودپرورانی کامل را مجسم کنند اما در عین حال می دانند که زندگی برای رسیدن به این هدف خیلی کوتاه است ————— برخی سعی می کنند این دوگانگی را با فرض اینکه دوره ی تاریخی آن ها به پیشرفت بشریت مفتخر است حل کنند ، در حالی که سایرین تداوم رشد بعد از مرگ را فرض می کنند.

- سومین دوگانگی ————— انسان ها در نهایت تنها هستند با این حل نمی توانند این انزوا را تحمل کنند و معتقدند خوشبختی آن ها به متحد شدن با انسان های هم قطار بستگی دارد.

- نیازهای وجودی — نیازهایی که افراد را به سمت پیوند مجدد با دنیای طبیعی سوق می دهند و در طول تکامل فرهنگ انسان نمایان شده اند.

- تفاوت افراد سالم و روان‌نچور — افراد سالم پاسخ هایی را که با کل نیاز های انسان مطابقت دارند ، پیدا می کنند .

نیاز های انسان : (۱) ارتباط (۲) تعالی (۳) ریشه دار بودن (۴) درک هویت (۵) معیار جهت یابی

(۱) ارتباط — سایی برای پیوستن به افراد دیگر

- افراد به ۳ شیوه با دنیا ارتباط برقرار می کنند : (۱) سلطه پذیری (۲) قدرت (۳) عشق

- زمانی که یک فرد سلطه پذیر و یک سلطه جو یکدیگر را پیدا می کنند — برقراری رابطه ی همزیستی — این

رابطه هر چند ارضا کننده است مانع از پیشروی به سوی یکپارچگی و سلامت روان می شود — افراد در این رابطه نه با

عشق بلکه با نیاز شدید به ارتباط به سمت یکدیگر کشیده می شوند و زیر بنای این اتحاد احساس های ناهشیار خصومت است.

عشق : وحدت با کسی یا چیزی خارج از خویشستن ، تحت شرایط حفظ کردن جدایی و یکپارچگی خویشستن .

- ۴ عنصر مشترک در تمام شکل های عشق واقعی :

(۱) اهمیت دادن — تمایل به مراقبت از معشوق

(۲) مسئولیت — پاسخ دادن به نیازهای جسمانی و روانی معشوق

(۳) احترام — برای معشوق آنگونه که هست احترام قائل می شود و سعی نمی کند او را تغییر دهد.

(۴) شناخت — شناختن دیگری به معنی در نظر گرفتن او از نقطه نظر خودش است.

(۲) تعالی — میل به فراتر رفتن از وجود منفعل و تصادفی و رسیدن به قلمرو هدفمندی و آزادی

- افراد می توانند ماهیت منفعل خود را با آفریدن زندگی یا نابود کردن آن تعالی بخشند.

آفریدن : فعال بودن و مراقبت از آنچه آفریده شده

نابود کردن : رسیدن به تعالی از طریق فراتر رفتن از قربانیان به هلاکت رسیده ی خود.

- انسان ها تنها گونه ای هستند که از پرخاشگری بیمارگون استفاده می کنند یعنی کشتن به دلایلی غیر بقا

(۳) ریشه دار بودن — احساس بار دیگر در زادگاه خود بودن

- تکامل انسان به صورت گونه ای مجزا — از دست دادن زادگاه در دنیای طبیعی — توانایی تفکر و دریافت این

موضوع که بدون زادگاه بی ریشه هستند.

- وجود راهبردهای ثمربخش و بی ثمر در جست و جوی ریشه دار بودن :

- راهبرد ثمربخش — زمانی که از مدار قدرت مادرشان خارج شده و موجود کاملی می شوند یعنی فعالانه و به صورت خلاق

با دنیا ارتباط برقرار می کنند یا یکپارچه می شوند . این پیوند تازه با دنیای طبیعی ، امنیت به آن ها می بخشد و احساس تعلق

پذیری و ریشه دار بودن را دوباره ایجاد می کند.

- راهبرد بی ثمر — تثبیت — بی میلی سرسختانه به فراتر رفتن از ایمنی ای که مادر تامین می کند ، آن ها افراد

بسیار وابسته ای هستند که وقتی حفاظت مادرانه از آن ها دریغ می شود ، می ترسند و احساس نا امنی می کنند.

- ریشه دار بودن را می توان به صورت نوع پیدایشی در تکامل گونه ی انسان در نظر گرفت.

- احساس های زنا با محارم در اشتیاق عمیق به باقی ماندن در رحم محصور یا برگشتن به آن یا به پستان های تغذیه کننده ، ریشه دارد.

- فروم نظریه ی مادر مدار وضعیت ادیبی با خوفن را به نظریه ی پدر مدار فروید ترجیح داد.

۴) درک هویت : توانایی انسان ها در آگاه بودن از خودشان به عنوان موجودی مجزا و متفاوت .

- افراد بدون درک هویت نمی توانند سلامت عقل خود را حفظ کنند و این تهدید ، انگیزش نیرومندی برای کسب هویت است.

- افراد روانرنجور سعی می کنند خودشان را به افراد قدرتمند یا سازمان های اجتماعی یا سیاسی وابسته کنند، اما افراد سالم نیاز کمی به پیروی از توده ی مردم و دست کشیدن از درک خویشتن شان دارند.

۵) معیار جهت یابی ← انسان ها به خاطر جداسدن از طبیعت به یک نقشه ی مسیر نیاز دارند تا راه خود را در این جهان پیدا کنند و بدون چنین نقشه ای (معیار جهت یابی) نمی توانند به صورت هدفمند و با ثبات عمل کنند .

- معیار جهت یابی افراد را قادر می سازد محرک های گوناگونی را که بر آنها تاثیر می گذارند ، سازمان دهند.

- هر فردی فلسفه ای دارد یعنی نوعی روش با ثبات برای بررسی اوضاع و احوال

- نقشه ی مسیر بدون هدف یا مقصد بی ارزش است ← افراد به هدف غایی یا هدف دل بستگی نیاز دارند که این هدف دل بستگی انرژی افراد را در جهت واحدی متمرکز کرده و آن ها را قادر می سازد وجود مجزای خود را تعالی بخشیده و به زندگی خود معنا دهند.

- ارضا نشدن هر یک از این ۵ نیاز غیر قابل تحمل بوده و به دیوانگی منجر می شود ، که هر یک از این نیازها عناصر منفی و مثبت را در بر دارند .

عناصر منفی	عناصر مثبت
ارتباط	عشق
تعالی	خلایت (آفرینندگی)
ریشه دار بودن	یکپارچگی
درک هویت	فردیت
معیار جهت یابی	هدف های منطقی
سلطه پذیری یا سلطه جویی	
ویرانگری	
تثبیت	
سازگاری با گروه	
هدف های غیر منطقی	

فشار آزادی : زمانی که بچه ها از مادرشان مستقل می شوند ، برای نشان دادن فردیت ، جابه جایی بدون نظارت و ... آزادی بیشتری کسب می کنند ولی در عین حال ، فشار آزادی را تجربه می کنند یعنی دیگر امنیت یکی بودن با مادر را ندارند که این فشار آزادی در سطح اجتماعی و فردی به اضطراب بنیادی منجر می شود یعنی احساس تنها بودن در جهان ← استفاده از مکانیزم گریز از آزادی شامل خود کامگی ، ویرانگری و پیروی ← این مکانیزم ها بر خلاف گرایش های روانرنجور هورنای ، هم در سطح فردی و هم جمعی ، نیروهای محرک در افراد بهنجار هستند .

۱) خود کامگی ← گرایش فرد به دست کشیدن از استقلال خود و یکی شدن با کسی یا چیزی بیرون از خود ، به منظور کسب توانمندی ای که فرد فاقد آن است.

- خود کامگی می تواند شکل سادیسم یا مازوخیسم به خود گیرد :

- مازوخیسم : از احساس های بنیادی ناتوانی ، ضعف و حقارت ناشی شده و هدف آن وصل کردن خود به شخص یا سازمانی قوی تر است . تلاش های مازوخیستی اغلب به صورت عشق یا وفاداری تغییر شکل می یابند اما این تلاش ها برخلاف عشق واقعی نمی توانند به استقلال و اصالت کمک کنند.

- سادیسم : در مقایسه با مازوخیسم ، روانرنجور تر و از لحاظ اجتماعی زیانبارتر است.

۳ نوع گرایش سادیستی ← (۱) نیاز به وابسته کردن دیگران به خود و اعمال قدرت بر کسانی که ضعیف هستند.
(۲) وسواس استثمار دیگران ، سوء استفاده از آن ها و استفاده از آنها برای نفع یا لذت شخصی
(۳) میل به دیدن رنج و عذاب جسمانی یا روانی دیگران
(۲) ویرانگری ← هدف آن از میان برداشتن دیگران است.

- فرد یا ملت با نابود کردن افراد و اشیاء ، تلاش می کند احساس های قدرت از دست رفته را بازگرداند.

- ویرانگری خود شکن است زیرا فرد با نابود کردن ، دیگر نمی تواند متحد شود.

- افراد ویرانگر مجذوب نوعی انزوای بیمارگون می شوند که فقط در صورتی که بتوانند دنیای بیرونی را از میان ببرند ، به دست می آید.

۳) پیروی ← رایج ترین وسیله ی گریز ← این افراد می کوشند با دست کشیدن از فردیت و تبدیل شدن به هر چیزی که دیگران از آن ها می خواهند از احساس تنهایی بگریزند ، آنها به ندرت نظر خود را بیان می کنند و به معیارهای قابل پیش بینی رفتار می چسبند.

- افراد می توانند چرخه ی پیروی و ناتوانی را فقط با دست یابی به خود پرورانی یا آزادی مثبت قطع کنند .

- آزادی مثبت بیانگر حل و فصل موفقیت آمیز تنگنای انسان در بخشی از دنیای طبیعی بودن و با این حال جدا بودن از آن است .

- افراد از طریق آزادی مثبت و فعالیت خود انگیخته (عمل طبق ماهیت بنیادی فرد و نه مطابق با قواعد عرفی) بر وحشت تنهایی غلبه می کنند ، به وحدت خود با دنیا دست می یابند و فردیت خویش را حفظ می کنند.

- عشق و کار دو عنصر آزادی مثبت هستند.

- شخصیت در جهت گیری منش انعکاس می یابد که جهت گیری منش یعنی روش نسبتا پایدار فرد در ارتباط برقرار کردن با دیگران و اوضاع و احوال.

- تعریف فروم از شخصیت ← کل ویژگی های روانی فطری و اکتسابی که مشخصه ی فرد هستند و او را آدم منحصر به فردی می سازند.

- مهم ترین ویژگی های اکتسابی شخصیت ← منش ← سیستم نسبتا پایدار کلیه ی تلاش ها ی غیر غریزی که فرد از طریق آنها خودش را با انسان ها و دنیای طبیعی مرتبط می کند .

- منش جایگزینی برای فقدان غرایز است که افراد با عمل طبق صفات منش خود می توانند به صورت ثمربخش و با ثبات رفتار کنند.

- افراد به ۲ صورت با دنیا رابطه برقرار می کنند :

(۱) جذب ← کسب کردن اشیاء و استفاده از آن ها

(۲) جامعه پذیری ← بر قرار کردن ارتباط با خود و دیگران

- افراد می توانند با اشیاء و انسان ها به صورت بی ثمر یا ثمر بخش رابطه کنند.
- جهت گیری های بی ثمر : راهبردهایی که نمی توانند افراد را به سمت آزادی مثبت و خود پرورانی نزدیک کنند.
- شخصیت همیشه آمیزه ای از چندین جهت گیری است ، اما معمولاً یک جهت گیری غالب است .
- انواع جهت گیری های بی ثمر : (۱) گیرنده (۲) بهره کش (۳) محترک (۴) بازاری
- (۱) منش های گیرنده —————> احساس می کنند منبع همه ی چیزهای خوب در بیرون از خود آن ها قرار دارد و تنها راهی که می توانند با دنیا ارتباط برقرار کنند این است که چیزها از جمله عشق و ... را دریافت کنند.
- ویژگی مثبت افراد گیرنده —————> وفاداری ، پذیرش و اعتماد
- صفات منفی —————> انفعال ، سلطه پذیری ، نوکر صفتی و فقدان اعتماد به نفس
- (۲) منش های بهره کش —————> مانند افراد گیرنده معتقدند همه چیزهای خوب بیرون از آن هاست اما بر خلاف آن ها به جای اینکه آنچه را که دوست دارند به صورت انفعالی دریافت کنند ، پرخاشگرانه می گیرند.
- برخلاف منش های گیرنده ، دوست دارند ابراز عقیده کنند اما معمولاً این عقاید را کش رفته اند.
- ویژگی های منفی منش های بهره کش : خودخواه ، از خود راضی ، متکبر و اغواگر.
- ویژگی های مثبت آنها : تکانشگری ، غرور ، اعتماد به نفس ، فعال ، گیرا و دلربا بودن و به دست گرفتن ابتکار عمل.
- (۳) منش های محترک —————> به جای اینکه برای چیزهایی بیرون از خودشان ارزش قائل باشند ، به دنبال ذخیره کردن چیزهایی هستند که از قبل به دست آورده اند.
- تمایل دارند در گذشته زندگی کنند و از هر چیز تازه ای بیزارند .
- از این نظر که بسیار منظم ، یکدنده و خسیس هستند ، به منش های مقعدی فروید شباهت دارند با این حال صفات مقعدی این منش نتیجه ی سابق های جنسی نیست و بخشی از تمایل کلی آنها به هر چیز غیر زنده است .
- صفات منفی شخصیت محترک : انعطاف ناپذیری ، بی حاصلی ، یکدندگی ، وسواس ، فقدان خلاقیت .
- صفات مثبت : نظم ، پاکیزگی ، خوش قولی.
- (۴) منش بازاری —————> پیامد بازرگانی مدرن —————> هماهنگ با درخواست های بازرگانی مدرن خود را به صورت کالاها در نظر می گیرند ، به طوری که ارزش شخصی آنها به توانایی فروختن خودشان بستگی دارد.
- امنیت شخصی آن ها در موقعیت ضعیفی قرار دارد ، زیرا باید شخصیت خود را با آن چه در حال حاضر باب روز هست ، سازگار کنند.
- آن ها نقشهای متعددی بازی می کنند —————> شعار «من همانم که تو از من می خواهی» .
- صفات منفی : بی هدف ، فرصت طلب ، بی ثبات ؛ بی فایده ، بدون گذشته یا آینده ، عدم داشتن اصول یا ارزش های دائمی ، اصولاً پوچ هستند و منتظرند مملو از ویژگی هایی شوند که بیش از همه قابل عرضه هستند.
- صفات مثبت : تغییر پذیری بودن ، داشتن دید باز ، خالی از تعصب ، سازش پذیر و سخاوتمند
- جهت گیری ثمر بخش : ۳ بعد دارد —————> کار ، عشق ، استدلال
- افراد ثمر بخش در جهت آزادی مثبت و تحقق بخشیدن به استدلالشان پیش می روند —————> از تمام تیپ های منش سالم تر هستند .

- افراد فقط از طریق فعالیت ثمربخش می توانند تنگنای اساسی انسان را حل کنند .
- کار ————— افراد سالم برای کار فقط به عنوان یک هدف ارزش قائل نیستند ، بلکه آن را وسیله ای برای خود بیانگری خلاق می دانند و آن ها نه تنبل هستند و نه به طور وسواسی فعال ، بلکه از کار به عنوان وسیله ای برای تولید وسایل ضروری زندگی استفاده می کنند.
- عشق ————— آدم های سالم «زنده گرا» هستند «عاشق زندگی و هر چیزی که زنده است ، هستند» و دوست دارند کل زندگی اعم از آدم ها ، گیاهان ، عقاید و را تقویت کنند.
- عشق به دیگران و عشق به خود جدا نشدنی هستند ، اما عشق به خود باید در درجه ی اول باشد .
- تفکر ثمر بخش ————— با علاقه به شیء یا فردی دیگر برانگیخته می شود .
- افراد سالم خود و دیگران را همان طوری که هستند می شناسند.
- اختلا های شخصیت : شخصیت های ناسالم در به کار گیری تمام استعدادهایشان ، مخصوصا توانایی عشق ورزیدن مشخص می شوند .
- آسیب روانی جدی در روش های جامعه پذیری ریشه دارد ، یعنی الگوی فرد برای رابطه برقرار کردن با دیگران ————— افرادی که از لحاظ روانی آشفته هستند نمی توانند عشق بورزند و نتوانسته اند با دیگران رابطه برقرار کنند.
- ۳ اختلال شخصیت شدید : (۱) مرده گرایی (۲) خود شیفتگی بیمارگون (۳) همزیستی نامشروع
- مرده گرایی ————— به معنی عشق به مرگ و اشاره به ناپهنجاری جنسی که به موجب آن فرد دوست دارد با جسد آمیزش جنسی کند.
- فروم مرده گرایی را به معنی کلی تر ، برای اشاره به هر گونه علاقه به مرگ به کار برد.
- ویژگی های شخصیت مرده گرا ————— بیزاری از بشریت ، نژاد پرست ، جنگ طلب ، قلدر ، عاشق کشتار و شکنجه ، لذت از نابود کردن زندگی ، طرفدار شدید از قانون و نظم ، عاشق صحبت کردن درباره ی بیماری و مرگ ، عاشق کثافت ، تباهی ، اجساد و مدفوع ، ترجیح شب به روز ، عاشق عمل در تاریکی و سایه
- سبک زندگی این افراد بر محور مرگ ، ویرانی ، بیماری و تباهی می چرخد.
- خودشیفتگی بیمارگون :
- خود شیفتگی ————— در حالت خفیف و بی خطر ————— علاقه به بدن خویشتن بیشتر از بدن دیگران
- در حالت بیمارگون ————— مانع از درک واقعیت شده به طوری که فرد هر چیز متعلق به خود را با
- ارزش تر دانسته و هر چیز متعلق به دیگران را بی ارزش می انگارد.
- افراد خود شیفته به خودشان دل مشغولند ————— دل مشغولی به بدن اغلب به خود بیمار انگاری یا توجه وسواسی به سلامت می انجامد.
- خود بیمار انگاری اخلاقی ————— اشتغال ذهنی به احساس گناه درباره ی خطاهای گذشته
- افرادی که در خوشان تثبیت شده اند احتمالا تجربیات را درونی سازی می کنند و دل مشغول جنبه های جسمانی و اخلاقی وجود خودشان می شوند ————— خود شیفتگی زیربنای خودبیمارانگاری جسمانی و اخلاقی مانند خودشیفتگی فرد از خود راضی هست.

- افراد خودشیفته از آنچه هورنای ادعاهای روانرنجور نامید ، برخوردارند .
- افسردگی ← احساس بی ارزشی حاکی از خودشیفتگی ناهشیار
- افسردگی ، احساس گناه عمیق و خود بیمار انگاری می تواند نشانه ی خود شیفتگی عمیق باشد.
- همزیستی نامشروع ← وابستگی افراطی به مادر یا جایگزین مادر که نوع افراطی تثبیت شایع تر و بی خطرتر در مادر است.
- در همزیستی نامشروع افراد از فرد میزبان جدا نشدنی هستند ، شخصیت آن ها با فردی دیگر آمیخته شده و هویت فردی آن ها از دست رفته است.
- همزیستی نامشروع به صورت دل بستگی طبیعی به مادر ، از طفولیت سرچشمه می گیرد.
- دل بستگی به مادر بر نیاز به امنیت استوار است نه بر نیاز جنسی ← موافق با نظر هاری استک سالیوان
- تلاش های جنسی علت تثبیت در مادر نیست ، بلکه نتیجه ی آن است.
- جهت گیری نامشروع نیروهای استدلال را تحریف می کند ، توانایی عشق اصیل را نابود می سازد ، و از دستیابی افراد به استدلال و یکپارچگی جلوگیری می کند.
- نشانگان تباهی : مرده گرایی ، خود شیفتگی بیمارگون و همزیستی نامشروع
- نشانگان رشد : زنده گرایی ، عشق و آزادی مثبت
- روان درمانی :
- سیستم درمانی فروم ← روانکاوی انسان گرا ← در مقایسه با فروید خیلی بیشتر به جنبه های میان فردی رویارویی درمانی می پرداخت.
- هدف درمان ← بیماران خودشان را بشناسند زیرا که افراد بدون شناختن خودشان نمی توانند فرد یا چیز دیگری را بشناسند.
- بیمارانی که درصدد درمان بر می آیند ، می خواهند نیاز های انسانی بنیادی خود را ارضا کنند.
- درمان باید بر روابط شخصی بین درمانگر و بیمار استوار باشد .
- فروم به عنوان بخشی از دست یابی به ارتباط مشترک از بیماران می خواست رویاهایشان را بر ملا کنند.
- رویاها و افسانه ها ، به زبان نمادی – تنها زبان همگانی ای که انسان ها پرورش داده اند – بیان می شوند با این حال همه ی نمادهای رویا همگانی نیستند .
- به اعتقاد فروم درمانگران برای شناختن بیماران نباید سعی کنند زیاد علمی باشند . فقط با نگرش ارتباط می توان دیگران را درک کرد.
- فروم اطلاعات مربوط به شخصیت را از منابع متعدد از جمله روان درمانی ، انسان شناسی فرهنگی و تاریخچه ی روانی گردآوری کرد.

هاری استاک سالیوان معتقد بود که افراد شخصیت خود را در بستر اجتماعی پرورش می دهند.-
 - انسان ها بدون افراد دیگر هیچ شخصیتی نخواهند داشت و شخصیت را هرگز نمی توان از مجموعه روابط میان فردی ای که فرد در آن زندگی می کند و در آن موجودیت دارد جدا کرد
 - نظریه وی بر اهمیت مراحل مختلف رشد یعنی نوباوگی، کودکی، مرحله بچگی، پیش نوجوانی ،اوایل نوجوانی ،اواخر نوجوانی و بزرگسالی تاکید دارد.

رشد سالم انسان به توانایی برقراری در ایجاد روابط صمیمانه با فرد دیگر است.-
 اضطراب می تواند در هر سنی در روابط میان فردی رضایت بخش اختلال ایجاد کند -
 - شاید مهم ترین مرحله رشد ،پیش نوجوانی باشد-دوره ای که کودکان برای اولین بار از توانایی صمیمیت برخوردار می شوند ، اما هنوز به سنی نرسیده اند که روابط صمیمانه ان ها با تمایلات شهوانی پیچیده شود.
 -افراد زمانی به رشد سالم می رسند که بتوانند هم صمیمیت و هم شهوت را نسبت به طرف مقابل خود احساس کنند .
 - نظریه وی بر شباهت بین افراد به جای تفاوت ها تاکید دارد.
 - سالیوان زمانی که سعی داشت به گفتار بیماران اسکیزوفرنیک معنی بدهد ، دریافت که بیماری آنها وسیله ای است برای مقابله کردن با اضطرابی که از محیط های اجتماعی و میان فردی ناشی می شود.
 - سالیوان مثل فروید و یونگ شخصیت را به صورت یک سیستم انرژی در نظر گرفت.
 انرژی می تواند به صورت تنش یعنی احتمال عمل کردن یا به صورت خود اعمال یعنی تغییر شکل های انرژی وجود داشته باشد.
 تغییر شکل های انرژی ، تنش ها رابه رفتار های آشکار و ناآشکار تبدیل می کند و هدف آن ها ارضا کردن نیازها و کاهش دادن اضطراب است.
 تنش احتمال عمل کردن است که ممکن است در آگاهی تجربه شود یا نشود . بنابراین همه تنش ها به صورت هشیار احساس نمی شوند.

همه تنش هایی که احساس می کنیم حداقل تا اندازه ای تحریف واقعیت هستند.

سالیوان دو نوع تنش رامشخص کرد : نیازها و اضطراب

نیازها معمولا به اعمال ثمربخش منجر می شوند ، در حالی که اضطراب به رفتارهای بی ثمر یا اشفته می انجامد.
 نیازها تنش هایی هستند که عدم تعادل زیستی بین فرد و محیط فیزیو- شیمیایی درون و بیرون از ارگانیزم آن ها را به بار می آورند .

نیازها گذرا هستند یعنی وقتی ارضا شدند موقتا انرژی خود را از دست می دهند،اما بعد از مدتی احتمالا دوباره برمی گردند.

گرچه نیازها دراصل عنصر زیستی دارند ، اما بسیاری از ان ها ازموقعیت میان فردی ناشی می شوند.

اساسی ترین نیاز میان فردی : محبت

کودک نیاز محبت خود را از طریق محبت مادری دریافت می کند

محبت به اعمال حداقل دو نفر نیاز دارد

محبت نیازی کلی است ، زیرا به سلامتی کلی فرد مربوط می شود.

نیازهای موضعی از منطقه خاص بدن ناشی می شوند.

مناطق مختلف بدن از همان اوایل زندگی نقش مهم و بادوامی را در روابط میان فردی دارند

کودک علاوه بر ارضای نیازهای کلی انرژی بیش از حد لازم را به مصرف می رساند که این انرژی اضافی به شیوه های رفتار خاص تغییر شکل می یابد که سالیوان آنها را پوشش ها نامید

اضطراب از این نظر با تنشهای نیازها فرق دارد که گسسته است ، پراکنده و مبهم است و به خودی خود عملی را برای کاهش دادن آن برانگیخته نمی کند.

اضطراب از طریق فرایند همدلی از مادر به کودک منتقل می شود . اضطراب مادر به اضطراب کودک منجر می شود.

چون همه مادران هنگام پرستاری از بچه هایشان مقداری اضطراب دارند ،همه بچه ها تا اندازه ای مضطرب می شوند.

هرگونه نشانه ی اضطراب یا ناامنی در کودک احتمالا به تلاش های مادر برای ارضا کردن نیازهای کودک منجر می شود .اگر کودک در پذیرفتن شیر اکراه داشته باشد ،مادر مضطرب تر می شود که این خود اضطراب بیشتری در کودک ایجاد می کند .سرانجام اضطراب کودک به جایی می رسد که در مکیدن و بلعیدن او اختلال ایجاد می کند ،از آن پس اضطراب در جهت مخالف تنش های نیاز عمل نموده و از ارضا شدن آنها جلوگیری می کند.

اضطراب مهم ترین نیروی مخرب است که از رشد روابط میان فردی سالم جلوگیری می کند

اضطراب مانند ضربه به سر :

- یادگیری را مختل

- حافظه را مختل

- ادراک را محدود

- و می تواند به یاد زدودگی کامل منجر شود.

اضطراب رفتارهایی را ایجاد می کند که :

۱ - به افراد اجازه نمی دهد از اشتباهاتشان درس بگیرند.

۲ - افراد را در حالت دنبال کردن میل بچه گانه به امنیت نگه می دارد.

۳ - تضمین می کند افراد از تجربیاتشان درس نخواهند گرفت.

اضطراب و تنهایی از این نظر که کاملا ناخواسته و ناخوشایند هستند در بین همه ی تجربیات منحصر به فرد می باشند.

تفاوت اضطراب با ترس :

۱. اضطراب از موقعیت های میان فردی پیچیده ناشی می شود و به صورت مبهم در آگاهی نمایان می شود.اما ترس واضح تر تشخیص داده می شود و راحت تر می توان به منشا آن اشاره کرد.

۲. اضطراب ارزش مثبت ندارد و فقط در صورتی که به تنش دیگری تغییر شکل یافته باشد می تواند به اعمال سودمند منجر شود.

۳. مانع از ارضای نیاز هاست ولی ترس گاهی اوقات با ارضای برخی نیازها کمک می کند

- پویش ها

تغییر شکل های انرژی که به صورت الگوهای عادی رفتاری که فرد در طول عمر مشخص می کنند سازمان می یابد که این الگوهای رفتار ، پویش ها هستند. تقریباً به معنی صفات یا الگوهای عادت انواع پویش ها :

- طبقه اول : مربوط به مناطق خاصی از بدن : دهان ، مقعد ، اندام تناسلی

- طبقه دوم : ارتباط با تنش ها که خود شامل ۳ طبقه است :

۱. پویش های گسسته که تمام الگوهای رفتار مخرب را در بر می گیرند. با مفهوم بدخواهی ارتباط دارند.

۲. مجزا ، به روابط میان فردی ربطی ندارد. مانند شهوت

۳. پیوسته ، الگوهای رفتار سودمند مانند صمیمیت و سیستم خود هستند.

بدخواهی :

بدخواهی پویش گسسته شرارت و نفرت است که با احساس زندگی کردن در بین دشمنان مشخص می شود . حدود ۲ یا ۳ سالگی ایجاد می شود یعنی زمانی که اعمال کودک که قبلاً محبت مادر را ایجاد می کرده مورد واکنش منفی و بی توجهی قرار می گیرد و یا اینکه با اضطراب و عذاب مواجه می شود . اگر والدین رفتار فرزندشان را با تنبیه بدنی یا با اظهارات ملامت آمیز کنترل کنند ، کودکان یاد می گیرند از ابراز نیاز به محبت امتناع کنند و با اختیار نگرش بدخواهانه از خودشان دفاع کنند .

اعمال بدخواهانه اغلب به صورت :

- کمرویی

- مودی گری

- قساوت

- یا انواع دیگر رفتار ضد اجتماعی یا غیر اجتماعی

صمیمیت

صمیمیت از نیاز پیشین به محبت به وجود می آید اما اختصاصی تر است و از رابطه میان فردی نزدیک بین دو نفر ناشی می شود که مرتبه کم و بیش برابری دارند.

این پویش در رابطه والد - فرزند نیست ، چون با هم برابر نیستند.

صمیمیت قبل از بلوغ و در دوره های پیش نوجوانی ایجاد می شود

صمیمیت پویشی منسجم کننده است که واکنش های محبت آمیز طرف مقابل را بر می انگیزد و از این طریق دو تجربه عذاب آور را کاهش می دهد : ۱- اضطراب ، ۲- تنهایی

شهوت

شهوت گرایش مجزایی است و برای ارضای آن به فرد دیگری نیاز نیست .

شهوت پویشی بسیار قدرتمندی در مرحله نوجوانی است که اغلب به کاهش عزت نفس منجر می شود

تلاش هایی که در جهت فعالیت شهوت انگیز است معمولا با واکنش منفی دیگران مواجه می شوند که باعث افزایش اضطراب و کاهش احساس ارزشمندی می شود
شهوت مانع از روابط صمیمانه می شود
سیستم خود

سیستم خود از تمام پویش ها پیچیده تر و فراگیر تر است .

الگوی رفتار های با ثباتی است که با محافظت کردن از افراد در برابر اضطراب ، امنیت میان فردی آن ها را تامین می کند
سیستم خود پویش پیوسته ای است که از موقعیت میان فردی ناشی می شود اما زودتر از صمیمیت پرورش می یابد . تقریبا در ۱۲ تا ۱۸ ماهگی

زمانی که کودکان هوش و آینده بینی را پرورش می دهند ، میتوانند یاد بگیرند که کدام رفتارها به کاهش یا افزایش اضطراب مربوط می شوند. توانایی تشخیص دادن افزایش یا کاهش جزیی در اضطراب سیستم خود را به وسیله هشدار دهنده درونی مجزا می کنند. این هشدار از یک سو به عنوان یک علامت عمل می کند و افراد را از افزایش اضطراب آگاه می سازد و از سوی دیگر این میل به محافظت کردن خود علیه اضطراب ، سیستم خود را در برابر تغییر مقاوم می سازد و به افراد اجازه نمی دهد از تجربیات اکنده از اضطراب بهره مند شوند.

وظیفه اصلی سیستم خود محافظت در برابر اضطراب است که مانع اصلی برسر راه تغییرات مطلوب در شخص است.
زمانی که سیستم خود به وجود می آید افراد تصویر با ثباتی از خودشان تشکیل می دهند و پس از آن همه تجربه ی میان فردی که از آنها بر خلاف حرمت نفس می باشد امنیتشان را تهدید می کند ، بنابراین افراد سعی می کنند از خودشان در برابر تنش های میان فردی با عملیات امنیتی دفاع کنند.

هدف عملیات امنیتی کاهش دادن احساس های ناامنی یا اضطراب که از به خطر افتادن عزت نفس ناشی می شود
افراد تجربیات میان فردی را که با حرمت نفس آنها مغایر هستند ، نادیده می گیرند یا تحریف می کنند.

عملیات امنیتی : ترمز نیرومندی برای پیشرفت شخصی و انسانی

دو عملیات امنیتی مهم : ۱- تجزیه ۲- بی توجهی گزینشی

تجزیه شامل آن دسته از تکانه ها ، امیال ، نیازهایی که فرد به آنها اجازه نمی دهد وارد آگاهی شوند . مانند : برخی تجربیات کودکی که نه تقویت و نه تنبیه شده تجزیه می شوند به طوری که این تجربیات بخشی از سیستم خود نمی شوند.

بی توجهی گزینشی یعنی کنترل تمرکز آگاهی یعنی خود داری از دیدن چیزهایی که فرد دوست ندارد آن ها را ببیند . ک بی توجهی گزینشی با تجزیه هم از نظر درجه و هم علت متفاوت است . تجربیاتی که به صورت گزینشی مورد بی توجهی قرار می گیرند بیشتر در دسترس آگاهی قرار دارند و از نظر گستره محدودتر هستند . این تجربیات بعد از تشکیل سیستم خود آغاز می شوند و تلاش های افراد را برای ممانعت از ورود تجربیاتی که با سیستم خود موجود آن ها هماهنگ نیستند آن ها را تحریک می کنند

تجربه هایی که به صورت گزینشی مورد بی توجهی قرار می گیرند ، مانند تجربیات تجزیه ای ، به رغم اینکه کاملا هشیار نیستند ، فعال می مانند.

- شخصیت بخشی ها

در آغاز نوباوگی و بعد در مراحل بعدی رشد افراد تصورات خاصی را از خودشان و دیگران اکتساب می کنند. این تصورات که شخصیت بخشی نامیده می شوند، می توانند نسبتاً دقیق باشد یا در اثر اضطراب و نیاز های فرد شدیداً تحریف شده باشند سه شخصیت اساسی که در دوره نوباوگی ایجاد می شود :

۱. مادر بد

۲. مادر خوب

۳. من

۴. و گاهی شخصیت بخش خیالی در دوران کودکی اکتساب می کنند

مادر خوب، مادر بد:

شخصیت بخشی مادر بد: از تجربیات کودک از نوک پستان بد ناشی می شود یعنی نوک پستانی که نیاز های گرسنگی را ارضا نمی کند. این شخصیت بخشی تقریباً به طور کامل نامتمایز است زیرا هر کسی که در پرستاری دخالت دارد، شامل می شود. این تصویر دقیقی از مادر واقعی نیست و صرفاً بازنمایی مبهم کودک از درست تغذیه نشدن است.

بعد از شخصیت بخشی مادر بد براساس رفتارهای محبت آمیز مادر کودک شخصیت بخشی مادر خوب را فرا می گیرد. با ترکیب برداشت کودک از مادر بدخواه و مضطرب و مادر آرام و با محبت شخصیت بخشی پیچیده ای مرکب از ویژگی های متضاد تشکیل می شود که به فرد واحدی فرافکنی می شود و تا زمانی که کودک زبان را پرورش دهد این دو تصویر ذهنی متضاد از مادر می تواند با هم وجود داشته باشند.

شخصیت بخش های من :

کودک در اواسط نوباوگی سه شخصیت بخشی من را اکتساب می کند (من بد، من خوب و من هیچ) که عناصر اصلی شخصیت بخشی خود (self) تشکیل می دهد :

۱. شخصیت بخشی من بد : از تجربیات تنبیه شدن و تایید نشدن توسط مادرشان است. باعث اضطراب می شود و اضطراب حاصل آنقدر نیرومند است که کودکان بیاموزند آنها بد هستند، اما این اضطراب آنقدر شدید نیست که باعث شود تجربه آن تجزیه شود یا به صورت گزینشی مورد بی توجهی قرار بگیرد. این شخصیت بخشی مانند دیگر شخصیت های بخشی ها از روابط میان فردی ناشی می شود

۲. شخصیت بخشی من خوب : از تجربیات کودک در رابطه با پاداش و تایید ناشی می شود این تجربیات اضطراب را کاهش می دهد و شخصیت بخشی من خوب را تقویت می کند

۳. شخصیت بخشی من هیچ : اضطراب شدید ناگهانی باعث تشکیل این شخصیت بخشی است و تجربیات مرتبط با اضطراب را تجزیه نموده و یا به صورت گزینشی بی توجهی می کند

در صورت مواجه بزرگسالان با اضطراب شدید و ناگهانی دچار هیجان های غیر عادی می شوند و این تجربیات افراد را در روابط میان فردی شان عاجز می کند اما علامت با ارزشی برای اسکیزوفرنی قریب الوقوع است. هیجان غیرعادی می تواند در رویاها تجربه شود یا به صورت بهت، انزجار، رویا، وحشت یا احساس لرزیدن درآید.

شخصیت بخش خیالی :

همه روابط میان فردی با افراد واقعی نیستند و کودکان اغلب همبازی های خیالی دارند که این صفات یا افراد غیر واقعی برای حفاظت از عزت نفس کودکان خلق می شوند.

این همبازی های خیالی به اندازه همبازی های واقعی برای رشد کودک اهمیت دارند.

اگر افراد در بزرگسالی صفات خیالی را که پس مانده های روابط قبلی هستند به دیگران فرافکنی کنند، شخصیت بخشی خیالی می تواند در روابط میان فردی تعارض به وجود آورده و به افراد اجازه ندهد در سطح شناختی یکسانی عمل کنند

- سطوح شناخت که به روش های درک کردن، تخیل کردن و تصور کردن اشاره دارد به سه سطح تقسیم می شود.

۱. ابتدا اندیشی: انتقال اطلاعات در آن غیر ممکن است

۲. اندیشه های علت و معلولی صوری: شخصی و پیش منطقی اند و فقط به صورت تحریف شده انتقال می یابند.

۳. عینی اندیشی (منطقی اندیشی): انتقال میان فردی معنا دار سطح ابتدایی اندیشی:

۱. ابتدایی ترین تجربیات کودک در این سطح صورت می گیرند.

۲. این تجربیات باید به گونه ای با مناطق مختلف بدن ارتباط داشته باشند.

۳. گرسنگی و درد در سطح ابتدایی اندیشی هستند، زیرا نمی توانند از یکدیگر یا سایر محرک ها متمایز شوند.

۴. این رویدادها به صورت تجربیات نامتمایز، خارج از یاد آوری هشیار هستند.

۵. تجربیات ابتدایی اندیشی در بزرگسالی شکل

- احساس ها

- تصورات ذهنی

- خلق ها

- برداشت های لحظه ای می گیرند.

۶. این تصاویر ذهنی به صورت ضعیف درک می شوند یا به طور کامل ناهشیار هستند.

۷. نمی توانند این تصاویر ذهنی را به دیگران منتقل کنند.

سطح علت و معلول اندیشی صوری :

۱. تجربیات پیش منطقی است هستند و زمانی ایجاد می شوند که فرد بین دو رویدادی که برحسب اتفاق با هم روی داده اند، رابطه علت و معلولی فرض می کند.

۲. شناخت های علت و معلولی صوری از ابتدایی اندیشی راحت تر متمایز می شوند اما معنی آن ها شخصی است پس به صورت تحریف شده به دیگران منتقل می شوند.

۳. از همان اوایل کودکی شکل می گیرد و تا بزرگسالی ادامه می یابد.

۴. تحریف علت و معلول اندیشی: درک رابطه علت و معلولی بین دو رویداد که مجاورت زمانی نزدیکی دارند.

۵. تجربیات شرطی کردن انسان ها و حیوانات نمونه ای از علت و معلول اندیشی صوری است.

سطح منطقی اندیشی :

۱. تجربیاتی که از نظر عمومی متغیرند و می توان آن ها را به صورت نمادی به دیگران انتقال داد.

۲. رایج ترین نمادها که یک نفر برای برقراری ارتباط به کار می برد، نمادهای زبان از جمله کلمات و ایما و اشاره هستند.

۳. اولین شناخت در سطح منطقی زمانی نمایان می شود که صدا یا ایما و اشاره همان معنی را که برای والدین دارد برای کودک هم داشته باشد.

۴. زمانی رایج تر می شود که کودک زبان رسمی را آغاز کند.

تجربه بزرگسالی در هر سه سطح صورت می گیرد.

مراحل رشد

۷ مرحله است که در همه مراحل روابط میان فردی جریان دارد.

۱. نوباوگی

۲. کودکی

۳. دوران بچگی

۴. پیش نوجوانی

۵. اوایل نوجوانی

۶. اواخر نوجوانی

۷. بزرگسالی

تغییر شخصیت می تواند در هر زمانی روی دهد اما احتمال آن زمانی که از یک مرحله به مرحله بعد منتقل می شود بیشتر است . دوره های وروری از خود مراحل مهم ترند.

تجرباتی که قبلا تجزیه شده یا به صورت گزینشی مورد بی توجهی قرار گرفته اند در یکی از مراحل انتقالی وارد سیستم خود می شوند.

نوباوگی :

۱. از تولد تا زمانی که کودک می تواند به صورت شمرده صحبت کند(حدود ۱۸ تا ۲۴ ماهگی)

۲. به اعتقاد سالیوان کودک از محبتی که از مادر می بیند انسان می شود.

۳. ارتباط همدلانه بین مادر و کودک به طور اجتناب ناپذیری منجر به ایجاد اضطراب در کودک می شود.

۴. اولین اضطراب کودک همیشه با وضعیت پرستاری و منطقه دهانی ارتباط دارد.

۵. هر وقت کودک احساس اضطراب می کند هر وسیله ای را که برای کاستن اضطراب که در اختیار دارد امتحان می کند.

۶. کودک برای کاستن از اضطراب، پستان را رد می کند ، اما این اقدام نه اضطراب را کم می کند و نه نیاز به غذا را ارضا می نماید . سرانجام کودک پستان خوب را از پستان بد تشخیص می دهد که پستان خوب با سرخوشی نسبی در جریان تغذیه ، پستان بد با اضطراب با دوام ارتباط دارد.

۷. با افزایش تنش، کودک توانایی ارضا شدن را از دست می دهد. زمانی که تنش به وحشت نزدیک می شود، کودک به سختی می تواند تنفس کند. اما محافظ های فطری بی تفاوتی و گسلش خواب اور کودک را از مرگ نجات می دهند . این محافظ های فطری باعث می شود که کودک علی رغم گرسنگی به خواب رود.

۸. نوباوگان در اواسط نوباوگی از طریق زبان ارتباط برقرار می کنند. این دوره با زبان اوتیستیک مشخص می شود یعنی زبان در سطح فردی و خود محور است و این زبان خصوصی برای دیگران معنی چندانی ندارد.
 ۹. پایان نوباوگی وقتی است که ژست ها و صداهای گویا برای کودک و دیگران یک معنا پیدا کند که البته این نوع ارتباط علاوه بر پایان نوباوگی علامتی برای شروع زبانی نحوی هم هست.
- کودکی:
۱. آغاز با پیدایش زبان نحوی و تا ظاهر شدن نیاز به همبازی های هم مرتبه ادامه دارد .
 ۲. از ۱۸ تا ۲۴ ماهگی الی ۵ یا ۶ سالگی
 ۳. مادر باز هم فرد مهم تری است اما نقش او تغییر کرده است.
 ۴. شخصیت بخشی های دوگانه یکی شده و برداشت کودک از مادر با مادر واقعی هماهنگ تر است. شخصیت بخشی مادر خوب و بد در سطح علت و معلول اندیشی صوری حفظ می شود.
 ۵. افراد گوناگونی را که قبلا مفهوم مادر را تشکیل می دادند، متمایز می کند و مادر و پدر را از هم جدا می کند.
 ۶. شخصیت بخشی های من را در پویش خود واحدی ترکیب می کند.
 ۷. کودک بعد از فراگیری زبان نحوی نمی تواند به طور همزمان با من خوب و من بد ارتباط هشیارانه داشته باشد بنابراین بر رفتارهایش برچسب خوب و بد می زند . این برچسب ها با شخصیت بخش های قدیمی نوباوگی تفاوت دارند ، زیرا در سطح منطقی اندیشی نمادی می شوند و به جای اینکه از افزایش و کاهش اضطراب ناشی شوند از رفتار کودک سرچشمه می گیرند .
 ۸. خوب و بد به ارزش اجتماعی یا اخلاقی اشاره دارند و به وجود یا عدم وجود تنش رنج آوری که اضطراب نامیده می شوند، اشاره ای ندارند.
 ۹. در مرحله کودکی هیجانات دو جانبه است : کودک می تواند محبت کند و محبت ببیند . رابطه با مادر خصوصی تر و کمتر یک طرفه است.
 ۱۰. همبازی خیالی : رابطه مهم دیگر در کودکان پیش دبستانی
 ۱۱. همبازی خیالی کودک را قادر می سازد روابط امنی برقرار کند که اضطراب کمی تولید می کند.
 ۱۲. همبازی خیالی علامت مثبتی است که علامت بی ثباتی یا بیماری نیست و باعث آمادگی افراد در دوره ی پیش نوجوانی برای برقراری روابط صمیمانه با دوستان واقعی می شود.
 ۱۳. رابطه با همبازی خیالی به کودک امکان می دهد : از والدینشان مستقل تر باشند و در سالهای بعدی روابط دوستی برقرار نمایند
 ۱۴. کودکی : دوره فرهنگ پذیری سریع.
 ۱۵. علاوه بر فراگیری زبان ، فرهنگ پاکیزگی ، آموزش استفاده از توالت ، عادات خوردن ، انتظارات نقش جنسی را یاد می گیرند .
 ۱۶. علاوه بر این ها دو فرایند مهم را هم یاد می گیرند : نمایشات ، اشتغال های ذهنی
- ❖ نمایشات: تلاش هایی برای عمل کردن شبیه صاحبان قدرت مهم مخصوصا مادر و پدر

❖ اشتغالات ذهنی: راهبردهایی برای اجتناب کردن از اضطراب و موقعیت های ترس برانگیز به وسیله مشغول نگه داشتن خود به فعالیتی که قبلا سود مندی یا تقویت کنندگی اش ثابت شده است.

۱۷. در سالهای پیش دبستانی نگرش بدخواهانه به اوج می رسد

۱۸. کودکان یاد می گیرند که جامعه قید و بند هایی برای آزادی آن ها ایجاد کرده که از این قید و بند های جامعه و تجربیاتی که در مورد تایید و عدم تایید داشته اند، پویش های خود را پرورش می دهند که به آن ها کمک می کند با اضطراب برخورد می کنند و به شخصیت ثبات می دهد. این ثبات بسیار زیاد تغییرات آینده شخصیت را دشوار می کند
بچگی :

۱. با آغاز پیدایش نیاز به همسالان یا همبازی های هم مرتبه شروع شده و تا زمانی ادامه می یابد که کودک رفیقی برای ارضا کردن نیاز صمیمیت پیدا کند.

۲. ۵ یا ۶ سالگی تا ۸/۵ سالگی

۳. سالیوان معتقد بود کودک در دوران بچگی باید موارد زیر را یاد بگیرد :

❖ رقابت کردن

❖ سازش کردن که می تواند افراطی باشد مثل کسی که همواره تسلیم می شود که از نظر جامعه پذیری معلول است.

❖ همکاری کردن: چیزی بیش از ترکیب کردن رقابت و سازش. همکاری تمام فرایندهای ضروری برای کنار آمدن با

دیگران را شامل می شود. گام مهمی در فرایند اجتماعی شدن است و مهم ترین تکلیف در این مرحله رشد

۴. در بچگی کودک با کودکانی رابطه برقرار می کند که مرتبه برابری دارند.

۵. روابط یک به یک نادر هستند اما در صورتی که وجود داشته باشند، براساس صمیمیت واقعی استوار نیستند.

۶. در بچگی کودکان بدون توجه به جنسیت با یکدیگر بازی می کنند.

۷. تشخیص دادن بین خودشان و متمایز کردن بزرگسالان را آغاز می کنند.

۸. دنیای واقعی بیشتر مورد توجه است و به آن ها امکان می دهد به طور فزاینده ای در سطح منطقی عمل کنند.

۹. در پایان بچگی : پرورش جهت گیری به سمت زندگی ای که : برخورد با اضطراب در آن آسان باشد، نیاز های موضعی و

محبت را ارضا کند، براساس حافظه و آینده نگری هدف هایی را تعیین کند ← این جهت گیری به سمت زندگی ، فرد را

برای دنبال کردن روابط میان فردی عمیق تر آماده می کند.

پیش نوجوانی:

۱. ۵ / ۸ سالگی شروع و به نوجوانی ختم می شود.

۲. صمیمیت با یک فرد به خصوص معمولا هم جنس

۳. در مراحل پیشین روابط به صورت خود محورانه و براساس نفع شخصی است

۴. برای اولین بار علاقه واقعی به فرد دیگر

۵. سالیوان این فرایند اجتماعی شدن را شاهکار پیش نوجوانی نامید.

۶. در این مرحله صمیمیت و عشق اساس دوستی ها می شوند.

صمیمیت مستلزم رابطه ای است که دو نفر مرتبا ارزش شخصی یکدیگر را تایید کنند.

- عشق : ارضا یا امنیت فردی دیگر به اندازه ارضا یا امنیت خود شخص با اهمیت باشد.
۷. برای یک پیش نوجوان مهم تر است که همسالانش او را دوست داشته باشند تا معلمان و والدین
 ۸. پیش نوجوانی بی دردسر ترین و بی خیال ترین دوره زندگی است و در این دوران والدین به صورت واقع بینانه تری ارزیابی می شوند.
 ۹. پیش نوجوانی تجربه عشق بدون شهوت
 ۱۰. تاثیر مثبت روابط صمیمانه می تواند تاثیرات منفی پیشین را کاهش دهد .
 ۱۱. مشکلاتی که در دوره های پیشین بوده مانند تنهایی و خودمحوری با دستیابی به صمیمیت کاهش می یابند.

اوایل نوجوانی:

۱. با بلوغ شروع و خاتمه با نیاز به عشق جنسی با یک نفر
۲. صمیمیت، شهوت و امنیت اغلب با هم در تضاد هستند.
۳. فرد یا از این مرحله با تسلط بر پویای صمیمیت و شهوت خارج می شود یا اینکه در مراحل بعدی با مشکلات میان فردی جدی روبرو خواهد شد.
۴. موضوع اساسی در کنار آمدن با دیگران نهفته است.

اواخر نوجوانی :

۱. زمانی آغاز می شود که جوانان می توانند نسبت به یک نفر احساس شهوت و صمیمیت داشته باشند و به بزرگسالی که رابطه عشقی بادوامی برقرار می کند ختم می شود.
۲. اواخر نوجوانی: دوره خود یابی ← یعنی زمانی که اولویت های رفتار تناسلی در ۱۵ تا ۱۸ سالگی تعیین می شود.
۳. اواخر نوجوانی برخلاف سایر روابط که با تغییرات زیستی آغاز می شود، کاملاً با روابط میان فردی مشخص می گردد.
۴. ترکیب صمیمیت و شهوت ویژگی بارز اواخر نوجوانی است.
۵. اواخر نوجوانی موفقیت آمیز با رشد شیوه منطقی اندیشی مشخص می شود.
۶. اگر مراحل قبلی رشد موفقیت آمیز نبوده، نوجوانان بدون روابط میان فردی صمیمانه ، الگوهای بی ثبات فعالیت جنسی و نیاز شدید به حفظ اقدامات امنیتی به اواخر نوجوانی می رسند. آن ها برای اجتناب از اضطراب و تلاش برای حفظ کردن عزت نفس از طریق بی توجهی گزینشی ، تجزیه و نشانه های روان رنجوری قویا به شیوه علت و معلول اندیشی صوری اتکا می کنند.

بزرگسالی:

۱. دوره ای که افراد می توانند حداقل با یک نفر روابط عاشقانه برقرار کنند.
۲. سالیوان معتقد است این روابط صمیمانه بسیار رشد یافته با دیگری، وظیفه اصلی زندگی نیست، بلکه شاید منبع اصلی رضایت در زندگی باشد.
۳. افرادی که به قابلیت عشق ورزیدن می رسند نیازی به مشاوره روانی ندارند. بنابراین برداشت او از ادم پخته براساس تجربه بالینی استوار نیست، بلکه نتیجه گیری از مراحل پیشین است.

۴. بزرگسالان پخته :

- اضطراب و امنیت دیگران را درک می کنند
- نسبت به نیازهای آن ها حساسند.
- مشکلات آنها را صادقانه درک می کنند.
- اضطراب کمی دارند.
- عمدتاً در سطح منطق اندیشی عمل می کنند.
- زندگی برای آن ها جالب و هیجان انگیز است.

اختلال های روانی

همه آنها علت میان فردی دارد و فقط با در نظر گرفتن محیط اجتماعی بیمار می توان از آن ها آگاه شد.

نارسایی هایی که در بیماران روانی است در هر کس وجود دارد اما با درجات کمتر .

عمده کار سالیوان در درمان با بیماران اسکیزوفرنیک بود .

دو طبقه اسکیزوفرنی :

۱- تمام نشانه هایی را شامل می شود که علت جسمانی دارند پس از حیطه بررسی روانپزشکی میان فردی خارج است.

۲- همه اختلال های اسکیزوفرنیک که در عوامل موقعیتی ریشه دارند.

واکنش های تجربه شده که اغلب قبل اسکیزوفرنی واقع است :

۱. تنهایی

۲. عزت نفس پایین

۳. هیجان غیر عادی

۴. روابط نارضایت بخش با دیگران

۵. اضطراب فزاینده

افراد دارای شخصیت تجزیه شده مانند همه آدم ها سعی می کنند با به وجود آوردن سیستم خود گسترده ای که تجربیات تهدید کننده امنیت را از سر دور نگه می کند اضطراب را به حداقل برسانند.

افراد سالم در روابط میان فردی خود نسبتاً احساس امنیت می کنند و نیازی ندارند به عنوان وسیله ای برای حفاظت از عزت نفس از تجزیه استفاده کنند. افراد مبتلا به اختلا های روانی بسیاری از تجربیاتشان را از سیستم خود دور می کنند که در صورت ادامه این راهبرد ، افراد به طور فزاینده ای در دنیای خصوصی شان عمل می کنند ، دنیایی که تحریف های علت و معلول اندیشی صوری افزایش می یابند ، و تجربیاتی که از نظر همگان تایید شده اند (تجربیات منطقی) کاهش می یابد.

روان درمانی

روان درمانی : بهبود بخشیدن به رابطه بیمار با دیگران

نقش درمانگر : مشاهده گر مشارکت کننده به طوری که بخشی از رابطه میان فردی رودررو با بیمار می شود و فرصت برقرار

کردن روابط منطقی با انسان دیگری را برای بیمار فراهم می کند

فروم مانند سالیوان معتقد بود که روان پریشی صرفاً اختلال جسمانی نیست و رابطه شخصی یک انسان با انسان دیگر اساس رشد روانشناختی است.

هدف درمان سالیوان : بر ملا کردن مشکلات بیماران در رابطه برقرار کردن با دیگران که برای تحقق این هدف به بیمار کمک شود هنگام برقراری رابطه با دیگران دست از امنیت بر دارند و دریابند که فقط از طریق برقراری روابط شخصی که نظر عموم آن را تایید می کند، می توانند به سلامت روانی برسند.

عنصر درمانی در این فرایند ، رابطه رو در رو بین درمانگر و بیماران است که به بیماران امکان می دهد اضطراب را کاهش دهند و در سطح منطقی با دیگران ارتباط برقرار کنند.

درمانگران طرفدار سالیوان با اینکه در جریان درمان مشارکت می کنند ، از درگیر شدن شخصی خودداری می کنند . آن ها خود را هم سطح با بیماران قرار نمی دهند و سعی می کنند بیمار را از توانایی های حرفه ای شان مطمئن سازند به عبارت دیگر رابطه دوستی شرط روان درمانی نیست .

سالیوان در درجه اول به شناخت بیماران می پرداخت و به آنها کمک می کرد :

۱- آینده بینی خود را بهبود بخشند

۲- مشکلات موجود در روابط میان فردی شان را تشخیص دهند

۳- توانایی مشارکت کردن خود را در تجربیاتی که از نظر عموم معتبرند، باز یابند .

سالیوان اولین نظریه پرداز شخصیت بود که ارزش درمانی بالقوه بین درمانگر و بیمار را تشخیص داد. و هدف درمان به وجود آوردن رابطه جدیدی است که در آن، بیمار به جای جنبه های منفی رابطه درمانگر-بیمار، جنبه های مثبت آن را درونی سازی کند.

کودکان پیش دبستانی و دبستانی دارای دوست خیالی، خلاق تر، باهوش تر، و معاشرتی تر از کودکانی هستند که دوست خیالی ندارند.

سالیوان معتقد بود ذهن حاوی هیچ چیزی نیست به جز آنچه از طریق تجربیات میان فردی در آن قرار داده می شود. او برخلاف فروید و یونگ معتقد بود غرایز انسانی وجود ندارند.

مفاهیم بی همتایی و فردیت برای نظریه میان فردی سالیوان بی معنی هستند.

اضطراب و روابط میان فردی به صورت چرخه ای به هم متصلند، که همین تغییرات در شخصیت را دشوار می سازد.

فصل ۹

اریکسون : نظریه پسا فرویدی

اریکسون کسی که اصلاح بحران هویت را ساخت.

نظریه پسا فرویدی مراحل رشد کودکی فروید را به نوجوانی ، بزرگسالی و پیری گسترش داد.

در هر مرحله‌ای، تلاش روانی - اجتماعی خاصی به شکل گیری شخصیت کمک می کند.

تلاش بعد از نوجوانی به صورت بحران هویت در می آید، یعنی نقطه ی عطفی در زندگی فرد که می تواند شخصیت را تقویت یا تضعیف کند .

با اینکه اریکسون از نظریه فروید به عنوان زیربنای رویکرد چرخه زندگی خود به نظریه شخصیت استفاده کرد، اما به خاطر تاکید بیشتری که بر خود(ایگو)، عوامل تاثیرگذار اجتماعی و تاریخی، مراحل نوجوانی، اوایل بزرگسالی، بزرگسالی و پیری کرد با فروید تفاوت داشت.

نظر او در این باره که خود و درک هویت در طول عمر رشد می کند، جدایی آشکاری از نظریه کودک گرای فروید است.

هنری موری، فنون پژوهش فرافکن را به اریکسون آموخت و او را با مفهوم رشد اپی ژنتیک آشنا کرد.

اریکسون سه موضوع مهم را به نظریه فروید افزود :

۱. به مراحل روانی - جنسی فروید ۴ مرحله افزود و چرخه زندگی را تا بزرگسالی و پیری ادامه داد.

۲. از اتاق مشاوره فراتر رفت و داده هایی را از منابع تاریخی و فرهنگی گرد آوری کرد و توجیهات زیستی را به عوامل اجتماعی ارتقا داد.

۳. بر خود(ایگو) به عنوان عنصر اساسی برای رشد شخصیت، بیشتر از نهاد تاکید کرد.

خود(ایگو) در روانشناسی پسا فرویدی:

۱. خود نیروی مثبتی است که هویت شخصی، نوعی درک "من" می آفریند.

۲. خود به عنوان محور شخصیت به افراد کمک می کند با تعارض ها و بحران های گوناگون زندگی سازگار شوند و اجازه نمی دهد آن ها فردیت خود را به نیروهای هم سطح کننده جامعه ببازند.

۳. خود در کودکی : ضعیف، شکننده، انعطاف پذیر .اما در نوجوانی باید : شکل بگیرد و نیرو کسب کند.

۴. خود در سر تاسر زندگی فرد شخصیت را یکپارچه می سازد و از تقسیم ناپذیری محافظت می کند

۵. خود عامل سازمان دهنده ای که تا اندازه ای ناهشیار است و تجربیات جاری را با هویت های خویشتن گذشته و همچنین با تصورات انتظاری از خود، ترکیب می کند.

۶. تعریف اریکسون از خود: توانایی فرد در یکپارچه کردن تجربیات و اعمال به شیوه سازگاران

۷. سه جنبه مرتبط با خود:

الف) خود بدنی : تجربیات مربوط به بدن و نحوه ای که فرد بدن خود را متفاوت از سایرین می بیند .

ب) خود آرمانی: تصویری که افراد از خودشان در مقایسه با ایده آل تعیین شده دارند . این نوع خود نه تنها مسئول راضی بودن یا نبودن فرد از خود بدنی است . همچنین مسئول کل هویت شخصی نیز هست.

پ) هویت خود: تصویری که فرد از خودش در نقش های اجتماعی گوناگونی که ایفا می کند، دارد .

گرچه معمولاً نوجوانی دوره‌ای است که این سه عنصر با سرعت زیاد تغییر می‌کنند، تغییرات در آن‌ها می‌تواند در هر مرحله زندگی روی دهد.

تاثیر جامعه:

خود از جامعه به وجود می‌آید و عمدتاً توسط آن شکل می‌گیرد.

خود هنگام تولد به صورت بالقوه وجود دارد، اما باید از درون محیط فرهنگی سربر آورد.

گونه کاذب: تصور غلطی که جامعه خاصی آن را مداوم بخشیده مبنی بر اینکه به یک نحوی برگزیده شده است تا گونه‌ی ممتاز انسان باشد

اصل اپی ژنتیک :

خود طی مراحل گوناگون زندگی، مطابق با اصل اپی ژنتیک رشد می‌کند.

رشد اپی ژنتیک به رشد گام به گام اندام‌های جنین اشاره دارد.

خود در مراحل گوناگون زندگی مطابق اصل اپی ژنتیک رشد می‌کند به طوری که هر مرحله در زمان مناسب برای آن رشد می‌کند. هر مرحله از مرحله قبل به وجود می‌آید و بر آن استوار است اما جای مرحله قبلی را نمی‌گیرد.

اصل اپی ژنتیک اریکسون : هر چیزی که رشد می‌کند یک نقشه اولیه دارد و اجزا از این نقشه اولیه پدیدار می‌شوند به طوری که هر جزء زمان خاصی برای تسلط دارد، تا اینکه تمام اجزا پدیدار شوند و کل عمل‌کننده‌ی آن را تشکیل دهند.

هر اندامی قبل از زمان حساس آن وجود دارد (حداقل به صورت پتانسیل زیستی)، در زمان مناسبی پدیدار می‌شود و سرانجام در مراحل بعدی به رشد خود ادامه می‌دهد.

مراحل رشد روانی - اجتماعی : ۸ مرحله

آگاهی از چند نکته اساسی :

۱. رشد طبق اصل اپی ژنتیک صورت می‌گیرد، یعنی یک جز تشکیل دهنده از جز دیگر به وجود می‌آید و زمان تسلط خودش را دارد اما به طور کامل جایگزین اجزای تشکیل دهنده قبلی نمی‌شود.

۲. در هر مرحله زندگی تعامل اضداد وجود دارد یعنی تعارض بین عنصر سازگار و عنصر اخلاک‌گر. افراد باید در هر یک از مراحل، هر دو تجربه سازگار و اخلاک‌گر را داشته باشند.

۳. در هر مرحله تعارض بین عناصر سازگار و اخلاک‌گر یک نیرو یا ویژگی خود به وجود می‌آورد که نیروی بنیادی نامیده می‌شود.

۴. نیروی بنیادی خیلی کم در هر مرحله‌ای به آسیب اساسی در آن مرحله می‌انجامد.

۵. در مراحل روانی اجتماعی هرگز جنبه زیستی رشد انسان از نظر اریکسون دور نماند.

۶. رویدادهای مراحل قبلی موجب رشد بعدی شخصیت نمی‌شوند. هویت خود به وسیله تعدد تعارض‌ها و رویدادهای گذشته حال و انتظاری شکل می‌گیرد.

۷. در هر مرحله به خصوص بعد از نوجوانی رشد شخصیت با بحران هویت مشخص می‌شود، که اریکسون آن را "نقطه عطف" یعنی دوره حساس افزایش آسیب‌پذیری و افزایش استعداد نامید. در هر بحران شخص نسبت به تغییرات عمده در هویت خواه

مثبت و منفی خیلی حساس است و بحران هویت رویداد فاجه آمیزی نیست بلکه فرصتی برای سازگاری انطباقی یا غیر انطباقی است.

نوباوگی:

۱. اولین مرحله رشد روانی - اجتماعی
۲. تقریباً سال اول زندگی را دربرمی گیرد.
۳. برابر با مرحله رشد دهانی فروید.
۴. نوباوگی زمان جذب کردن است و این جذب نه تنها از طریق دهان بلکه از طریق اندام های حسی گوناگون صورت می گیرد. زمانی که غذا و اطلاعات حسی را جذب می کنند یاد می گیرند به دنیای بیرونی اعتماد کنند یا به آن بی اعتماد باشند، وضعیتی که به آن ها امید واقع بینانه می بخشد .
۵. نوباوگی با حالت روانی-جنسی دهانی-حسی، بحران روانی-اجتماعی اعتماد بنیادی در برابر بی اعتمادی بنیادی، و نیروی بنیادی امید مشخص می شود.

۶. حالت دهانی-حسی:

این مرحله با دو روش جذب مشخص می شود:

الف) گرفتن و پذیرفتن آنچه داده شده است: کودکان می توانند بدون حضور دیگران و بدون تحریک از طرف دیگران جذب کنند.

ب) موقعیت اجتماعی: کودکان نه تنها باید بگیرند بلکه باید از کسی بخواهند که بدهد. این آموزش اولیه در روابط میان فردی به آن ها کمک می کند یاد بگیرند سرانجام دهنده شوند و در جریان خواستن از دیگران که بدهند، یاد می گیرند به دیگران اعتماد کنند یا بی اعتماد باشند .

۷. اعتماد در برابر بی اعتماد بنیادی:

مهم ترین روابط میان فردی نوباوگان با مادرشان

اگر کودک تشخیص دهد که غذا به طور منظم تامین می شود، آموختن اعتماد بنیادی را آغاز می کنند. اگر الگوی آن ها برای پذیرفتن چیزها با نحوه ای که در فرهنگ آن ها چیزها را می دهند مطابقت داشته باشد، اعتماد بنیادی را یاد می گیرند. اگر کودکان دریابند بین نیاز حسی - دهانی و محیطشان مطابقت وجود ندارد بی اعتمادی بنیادی را یاد می گیرند .

اعتماد خیلی زیاد ، آن ها را ساده لوح و در برابر نوسانات و بی نظمی های دنیا آسیب پذیر می سازد.

اعتماد خیلی کم به ناکامی، خشم ، خصومت، بدبینی و افسردگی منجر می شود.

تعارض بین اعتماد بنیادی و بی اعتمادی بنیادی به اولین بحران روانی - اجتماعی منجر می شود که در صورت حل موفقیت آمیز آن اولین نیروی بنیادی کسب می شود یعنی امید.

۸. امید : نیروی بنیادی نوباوگی

امید از تعارض بین اعتماد و بی اعتمادی به وجود می آید و بدون این تعارض امید شکل نمی گیرد

در صورت پرورش ندادن امید ضد امید پرورش می یابد یعنی کناره گیری که آسیب اساسی نوباوگی است.

که با امید کم از دنیای بیرونی عقب نشینی می کنند و به سمت آشفتگی روانی جدی پیش می روند

اوایل کودکی : دومین مرحله روانی - اجتماعی

۱. برابر با مرحله مقعدی فروید

۲. تقریباً سال ۲ و ۳ زندگی

۳. کودک از تسلط یافتن بر عضله اسفنکتر و بر سایر کارکردهای بدن مانند ادرار کردن، راه رفتن و.. لذت می برد .

۴. اوایل کودکی زمان تجربه کردن شرم و تردید نیز هست زیرا کودکان یاد می گیرند بسیاری از تلاش های آن ها برای خود مختاری ناموفق هستند.

۵. حالت روانی - جنسی در این مرحله، حالت مقعدی-میزراهی و عضلانی است. بحران روانی-اجتماعی: خودمختاری در برابر شرم و تردید. نیروی بنیادی: اراده

۶. حالت مقعدی-میزراهی-عضلانی

سازگاری روانی جنسی اصلی کودکان حالت مقعدی-میزراهی-عضلانی است.

کودکان یاد می گیرند بدنشان را مخصوصاً در رابطه با تمیزی و تحرک کنترل کنند.

اوایل کودکی ، فقط دوره آموزش استفاده از توالت نیست بلکه زمان یادگیری راه رفتن، دویدن، در آغوش کشیدن والدین و نگه داشتن اسباب بازی و اشیای دیگر است که احتمالاً کودک در مورد هر کدام از این فعالیت ها سرسختی و لجبازی نشان می دهد.

اوایل کودکی دوران مخالفت و ناسازگاری است ، زمان سرپیچی لجبازانه و اطاعت .دوره ابراز وجود تکانشی و سرپیچی مصرانه و زمان همکاری محبت آمیز و مقاومت بیزاری آور

این پافشاری لجبازانه بر تکانه های متضاد مهم ترین بحران روانی-اجتماعی کودکی یعنی خود مختاری در برابر شرم و تردید را به بار می آورد.

۷. خودمختاری در برابر شرم و تردید

امکان دارد والدین فرزندانشان را به خاطر کثیف کردن شلوارشان یا ریخت و پاش کردن غذایشان شرمندہ کنند. شاید

آن ها را با زیر سوال بردن توانایی فرزندانشان در برآورده ساختن معیارهای آن ها ، تردید به وجود آورند.

- شرم : احساس خود آگاه زیر نظر قرار داشتن و رسوا شدن است

- تردید: احساس مطمئن نبودن است احساسی که گاهی مخفی می ماند و نمی توان آن را درک کرد

شرم و تردید از بی اعتمادی بنیادی در نوباوگی ایجاد می شود

۸. اراده: نیروی بنیادی کودکی

نیروی بنیادی اراده یا خودرایی از حل بحران خودمختاری در برابر شرم و تردید به وجود می آید.

آموزش استفاده از توالت مظهر تعارض بین اراده والد و کودک است.

تعارض بنیادی در این مرحله بین تلاش کودک برای خود مختاری و تلاش های والد برای کنترل کردن کودک از طریق استفاده از شرم و تردید است.

کودکان فقط در صورتی اراده را پرورش می‌دهند که محیط آن‌ها امکان مقداری ابراز وجود در کنترل بر اسفنگتر و سایر عضلات را به آن‌ها بدهد.

اراده ناکافی به صورت وسواس ابراز می‌شود که آسیب اساسی اوایل کودکی است .

اراده خیلی کم و میل وسواسی خیلی زیاد به دوره بازی به صورت بی هدف بودن و به دوره مدرسه به صورت نداشتن اعتماد به نفس منتقل می‌شود.

دوره بازی: سومین مرحله رشد اریکسون

۱. برابر مرحله آلتی فروید تقریباً ۳ تا ۵ سالگی

۲. کودکان پیش دبستانی علاوه بر همانند سازی با والدین، نیروی حرکت، مهارت های زبان، کنجاوی، تخیل و توانایی تعیین کردن هدف را پرورش می‌دهند.

۳. در خلال این دوره‌ی روانی-جنسی رشد تناسلی و قدرت جابه جایی، بحران ابتکارعمل در برابر گناه را تجربه می‌کنند و درک واقع‌بینانه هدف یا آسیب اساسی بازداري را پرورش می‌دهند.

۴. حالت تناسلی-قدرت جابه‌جایی

موقعیت ادیپی: نمونه نخستین نیروی همیشگی بازیگوشی انسان

عقدۀ ادیپ نمایشی است که در تخیل کودکان جلوه گر می‌شود و آگاهی نوشکفته از مفاهیم اساسی مانند : تولید مثل ، رشد ، آینده و مرگ را در بر دارد.

امکان دارد کودکی نقش مادر، پدر، زن یا شوهر را بازی کند، اما این بازی نه تنها بیانگر شیوه تناسلی است، بلکه بیانگر توانایی به سرعت روبه رشد قدرت جابه‌جایی نیز هست.

تا وقتی که بازی جنسی فرهنگی یا سوء استفاده جنسی بزرگسالان، میل جنسی را تحریک نکرده باشد عقدۀ ادیپ تاثیر زیانباری بر رشد بعدی شخصیت نخواهد داشت

توانایی های شناختی کودکان آن‌ها را قادر می‌سازد خیال‌هایی را بیافرینند که علاوه بر خیالبافی های ادیپی، تصور اینکه بالغ بودن ، قدرتمند بودن یا حیوان وحشی بودن به چه می‌مانند را نیز در بردارد. این خیال بافی موجب گناه نیز می‌شود و در بحران روانی-اجتماعی دوره بازی یعنی ابتکارعمل در برابر گناه دخالت دارند.

۵. ابتکار عمل در برابر گناه :

با اینکه آن‌ها دربرگزیدن و دنبال کردن هدف‌ها ابتکارعمل به خرج می‌دهند، اما اهداف گوناگون مانند ازدواج کردن با مادر یا پدرشان یا ترک کردن خانه باید سرکوب شوند یا به تعویق افتند. نتیجه این محرمات و اهداف ممانعت شده، گناه است.

ابتکار عمل مهار عنان گسیخته می‌تواند به هرج و مرج و فقدان اصول اخلاقی منجر شود و اگر گناه عنصر غالب باشد، کودکان می‌توانند به صورت وسواسی متعصب یا بیش از حد خجالتی و بازداشته شوند.

بازداري که بیزاری از اهداف است، آسیب اساسی دوره بازی است

۶. هدف: نیروی بنیادی دوره بازی

تعارض ابتکار عمل در برابر گناه نیروی بنیادی هدف را ایجاد میکند.

در دوره بازی کودک وجدان را نیز پرورش می دهد و به رفتارش برچسب درست و غلط می زنند . این وجدان بچه گانه اساس اخلاقیات می شود.

دوره مدرسه :

۱. از ۶ سالگی تا تقریباً ۱۲ یا ۱۳ سالگی
۲. با سال های نهفتگی نظریه فروید برابر است .
۳. دنیای اجتماعی کودک فراتر از خانواده می رود
۴. میل به دانستن نیرومند می شود و با تلاش بنیادی آن ها برای شایستگی ارتباط دارد.
۵. در خلال این دوره ی روانی-جنسی کودکان نهفتگی، سخت کوشی در برابر حقارت را تجربه می کنند و نیروی بنیادی این دوره شایستگی است.
۶. نهفتگی: نهفتگی جنسی به این علت مهم است که به کودک امکان می دهد انرژی خود را به سمت یادگیری تکنولوژی فرهنگشان و راهبرد های تعامل های اجتماعی شان منحرف کنند .
زمانی که کودکان برای کسب این ضروریات تلاش می کنند، تصویری از خودشان به صورت باکفایت یا بی کفایت تشکیل می دهند. این خودآنگاره ها منشأ هویت خود ، یعنی احساس "من" یا "من بودن" هستند که در دوره نوجوانی به طور کامل تری رشد می کنند.
۷. سخت کوشی در برابر حقارت
دوره مدرسه دوره رشد اجتماعی عظیم است
سخت کوشی به معنی کوشا بودن و میل به مشغول ماندن با چیزی و تمام کردن کاری است.
کودکان در این دوره فعالیتی را انجام می دهند که هم مهارت های کاری کسب کنند و هم قواعد همکاری را یاد بگیرند
اگر تلاش کودک برای رسیدن به هدف کافی نباشد، احساس حقارت می کنند که ویژگی اخلاک دگر دوره مدرسه است.
۸. شایستگی: نیروی بنیادی دوره مدرسه
شایستگی یعنی اطمینان از اینکه فرد می تواند برای حل کردن مشکلاتی که با دوره ی مدرسه همراه هستند، از توانایی های جسمانی و شناختی خود استفاده کند.
شایستگی شالوده " مشارکت یاری گرانه در زندگی ثمر بخش بزرگسالی " را می ریزد .
در صورتی که درگیری بین سخت کوشی و حقارت به نفع حقارت یا سخت کوشی بیش از حد باشد کودکان به احتمال زیاد دست از تلاش برمی دارند و به مرحله قبلی رشد واپس روی می کند، این واپس روی رکود نامیده می شود که ضد شایستگی و آسیب اساسی دوره مدرسه است.
نوجوانی:

۱. از بلوغ تا اوایل بزرگسالی (جوانی)
۲. در پایان این دوره فرد باید درک هویت خود را کسب کند.
۳. گرچه هویت خود نه در نوجوانی آغاز می شود و نه خاتمه می یابد، بحران هویت و سردرگمی هویت در این مرحله به اوج می رسد .

۴. از این بحران هویت در برابر سردرگمی هویت، وفاداری ناشی می‌شود که نیروی بنیادی نوجوانی است.
۵. نوجوانی دوره نهفتگی اجتماعی است .
۶. در نوجوانی آنها اجازه دارند راه های گوناگون را امتحان کنند و نقش ها و عقاید تازه را آزمایش کنند. بنابراین، نوجوانی مرحله انطباقی رشد شخصیت ، دوره کوشش و خطا است.
۷. حالت روانی-جنسی اصلی نوجوانی بلوغ است.
۸. بلوغ : رشد تناسلی
- حالت روانی – جنسی اصلی نوجوانی
- بلوغ از لحاظ روانشناختی مهم است زیرا آغاز گر انتظارات نقش های بزرگسالی در آینده است - نقش هایی که اصولا اجتماعی هستند که فقط از طریق تلاش برای کسب هویت خود برآورده می‌شوند .
۹. هویت در برابر سردرگمی:
- با پیدایی بلوغ، نوجوانان به دنبال نقش های تازه‌ای هستند که به آنها کمک می کنند هویت جنسی ، ایدئولوژیکی و شغلی خود را پیدا کنند.
- نوجوانان در این جستجو به انواع خود انگاره های قبلی که پذیرفته شده یا رد شده‌اند ، رجوع می‌کنند.
- بذرهای هویت در نوباوگی کاشته می‌شوند و در طول کودکی، دوره بازی و دوره رشد خود ادامه می‌دهند.
- بحران هویت می‌تواند چندسال ادامه یابد و به نیروی خود بیشتر یا کمتر منجر شود.
- هویت از دو منبع ناشی می شود :
۱. تایید یا تکذیب همانند سازی های کودکی توسط نوجوانان
۲. موقعیت های تاریخی و اجتماعی آن‌ها ، که پیروی از معیارهای خاصی را ترغیب می کند.
- زمانی که نوجوانان باید تصمیم بگیرند چه می‌خواهند بشوند و به چه چیزی معتقد باشند، در ضمن دریابند چه نمی‌خوانند باشند و به چه چیزی دوست دارند معتقد باشند، هویت به صورت مثبت و منفی تعریف می شود و اغلب یا باید با ارزش های والدین مخالفت کنند و یا ارزش های گروه همسالان را رد کنند که می‌تواند سر درگمی هویت آن‌ها را تشدید کند.
- سر در گمی هویت نشانگان مشکلاتی است که خود انگاره تقسیم شده ، ناتوانی در برقرار کردن روابط صمیمانه ، درک فوریت زمان، فقدان تمرکز بر تکالیف لازم و رد کردن معیار های خانواده یا جامعه را شامل می شود .
- با اینکه سردرگمی هویت برای جست و جوی هویت افراد ضروری است، اما سردرگمی خیلی زیاد می‌تواند به سازگاری بیمارگون به شکل واپس روی به مراحل قبلی رشد منجر شود .
- اگر افراد نسبت مناسبی از هویت در برابر سردرگمی را پرورش دهند:
- ۱- به نوعی اصل ایدئولوژیکی پایبند می شوند.
- ۲- توانایی تصمیم گیری آزادانه در مورد اینکه چگونه باید رفتار کنند، کسب می نمایند.
- ۳- به همسالان و بزرگسالان که در رابطه با اهداف و آرزوها به آنها رهنمود می دهند، اعتماد می کنند.
- ۴- از انتخاب شغل نهایی شان اطمینان می یابند.
- وفاداری : نیروی بنیادی نوجوانی

وفاداری: اعتقاد به دیدگاه یا بینش ایدئولوژیکی درباره آینده نوجوانان بعد از به وجود آوردن معیارهای درونی سلوک، دیگر به راهنمایی والدین نیاز ندارند بلکه به ایدئولوژیک های مذهبی سیاسی و اجتماعی خودشان اطمینان دارند. اعتمادی که در نوباوگی آموخته می شود، اساس وفاداری در نوجوانی را تشکیل می دهد. قبل از اینکه نوجوانان به نظر خودشان درباره آینده ایمان داشته باشند، باید یاد بگیرند به دیگران اعتماد کنند. شرط لازم برای وفاداری :

- امید

- اراده

- هدف

- شایستگی

همتای بیمارگون وفاداری: انکار نقش که نوعی آسیب اساسی نوجوانی است که از توانایی فرد در ترکیب کردن خود انگاره ها و ارزش های گوناگون در یک هویت کارساز جلوگیری می کند. انکار نقش می تواند به صورت تردید یا تمرد درآید. تردید: نوع شدید فقدان اعتماد به نفس که به صورت کمرویی یا دودلی در ابراز کردن خود نشان داده می شود. تمرد: اقدام آشکار سرپیچی کردن از صاحبان قدرت است. نوجوانان متمرد سرسختانه به عقاید و رسوم که مورد پسند جامعه نیست، می چسبند، صرفا به این علت که این عقاید و رسوم غیرقابل قبول هستند. مقداری انکار نقش ضروری است زیرا علاوه بر اینکه به نوجوانان امکان می دهد هویت خود را تکامل بخشند، عقاید تازه ای را وارد ساختار اجتماعی می کند. اوایل بزرگسالی (جوانی):

۱. بعد از رسیدن به هویت دوره نوجوانی، افراد باید توانایی ترکیب کردن این هویت را با هویت فردی دیگر کسب کنند و در عین حال درک فردیت خود را حفظ نمایند.
۲. این دوره از ۱۹ تا ۳۰ سالگی ادامه دارد.
۳. گرایش تناسلی:

بیشتر فعالیت های جنسی در دوره نوجوانی ابراز جست و جوی هویت و اصولا خودیاری است. گرایش تناسلی واقعی، فقط در دوره جوانی می تواند پرورش یابد و با اعتماد متقابل و سهیم شدن در ارضای جنسی با فردی عزیز مشخص می شود.

۴. صمیمیت در برابر انزوا:

صمیمیت: آمیخته شدن هویت فرد با هویت دیگری بدون نگرانی در مورد از دست دادن آن. از انجایی که فقط زمانی دستیابی به صمیمیت امکان پذیر است که خود کاملا شکل گرفته باشد، شیفتگی هایی که اغلب در نوجوانان یافت می شوند، صمیمیت واقعی نیستند. افرادی که از هویت خودشان مطمئن نیستند، از صمیمیت پرهیز می کنند یا مایوسانه از طریق رویارویی های جنسی بی معنی به دنبال صمیمیت هستند.

صمیمیت پخته به معنی توانایی و تمایل به سهیم شدن در اعتماد متقابل است.

صمیمیت به معنی فداکاری ، مصالحه کردن و متعهد بودن در روابط دو فرد برابر است.
انزوا: ناتوانی فرد در استفاده کردن از فرصت های هویت به وسیله سهیم شدن در صمیمیت واقعی
قبل از کسب عشق پخته مقداری انزوا ضرورت دارد.

۵. عشق: نیروی بنیادی جوانی

عشق به صورت دلبستگی و ایثار پخته ای تعریف می شود که بر تفاوت های اساسی بین زن و مردان غلبه می کند . با اینکه
عشق صمیمیت را دربردارد، اما مقداری انزوا را نیز شامل می شود، زیرا هر شریکی اجازه دارد هویت مجزایی را حفظ کند.

عشق پخته یعنی: احساس تعهد، همکاری، دوستی، عطش جنسی و رقابت

آسیب اساسی جوانی : بیزاری از عشق یعنی تک بودن است.

تک بودن زمانی بیمارگون است که از توانایی فرد برای همکاری کردن، رقابت کردن، یا سازش کردن که همگی از اجزای
سازنده صمیمیت و عشق هستند، جلوگیری کند.

بزرگسالی:

۱. ۳۱ تا ۶۰ سالگی

۲. گرایش تولید مثل :

سابق غریزی برای تداوم بخشیدن به گونه که این سابق همتای غریزه حیوانی تولید مثل در افراد بزرگسال و ادامه گرایش
تناسلی دوره جوانی است.

پذیرفتن مسئولیت مراقبت از فرزند را هم علاوه بر تماس تناسلی با همسر صمیمی شامل می شود

بزرگسالی فقط به زاییدن بچه محدود نمی شود، بلکه مراقبت کردن از فرزندان خود و مراقبت کردن از فرزندان دیگران را نیز
شامل می شود. علاوه بر این کار کردن ثمربخش برای انتقال فرهنگ از یک نسل به نسل بعدی را نیز دربردارد.

۳. زاینده‌گی در برابر رکود

زاینده‌گی : آفریدن موجودات جدید به علاوه دستاوردها و اندیشه‌های تازه

افراد علاوه بر نیاز به یادگرفتن به آموزش دادن هم نیاز دارند.

درخودرفتگی و رکود ضد زاینده‌گی است .چرخه بار آوری و خلاقیت زمانی متوقف می شود که افراد خیلی در خودشان فرو
بروند و راحت طلب باشند.

افراد خلاق باید گاهی در مرحله غبرفعال بمانند و در خودشان فرو روند تا اینکه سرانجام به صورت تازه‌ای رشد کنند.

مراقبت : نیروی بنیادی بزرگسالی

مراقبت : گسترش دادن تعهد به مراقبت کردن از اشخاص ، دستاوردها و اندیشه هایی که فرد یاد گرفته است از آن ها مراقبت
کند

مراقبت، وظیفه یا تعهد نیست بلکه میلی طبیعی است که از تعارض بین زاینده‌گی و رکود یا درخودفرورفتگی پدیدار می شود.

آسیب اساسی بزرگسالی: طرد گرایی یعنی بیزاری از مراقبت است.

طرد گرایی به صورت : خود محوربودن، تنگ نظری یا نوع گرایی کاذب جلوه گر می شود.

نوع گرایی کاذب: اعتقاد به اینکه سایر گروه‌ها یا افراد از گروه خود فرد پست تر هستند.

طرد گرایی مسئول بسیاری از نفرت ها، جنگ ها، ویرانگری ها و شقاوت های انسان است.

پیری:

۱. ۶۰ تا پایان زندگی

۲. حالت روانی-جنسی پیری، لذت جویی کلی است. بحران روانی-اجتماعی، انسجام در برابر ناامیدی، و نیروی بنیادی آن خرد است.

۳. لذت جویی کلی: لذت بردن از انواع تحریکات جسمانی مانند دیدنی ها، صداها، مزه ها، بوها، بغل کردن ها و شاید تحریک تناسلی است.

لذت جویی کلی می تواند علاقه بیشتر به سبک زندگی سنتی جنس مخالف نیز باشد.

نگرش لذت جویانه کلی به توانایی فرد در منسجم کردن مسائل بستگی دارد، یعنی حفظ کردن انسجام در صورت مواجه شدن با ناامیدی

۴. انسجام در برابر ناامیدی

انسجام به معنی احساس کامل بودن و یکپارچگی است، نوعی توانایی منسجم کردن احساس من بودن به رغم کاهش توانایی های جسمانی و عقلانی

افراد با از دست دادن جنبه های آشنای وجودشان (مثل همسر، سلامتی، استقلال...)، دچار احساس ناامیدی می شوند که می تواند به صورت نفرت، افسردگی، بی اعتنایی به دیگران یا هر نگرش دیگری که عدم پذیرش مرزهای متناهی زندگی را نشان می دهد، ابراز شود.

۵. خرد: نیروی بنیادی پیری

خرد: علاقه آگاهانه و مجزا به خود زندگی هنگام مواجه شدن با مرگ

افراد دارای علاقه مجزا بی علاقه نیستند، بلکه تمایل فعال اما بی تعصب نشان می دهند.

خرد از دانش سنتی که از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است ناشی می شود و به آن کمک می کند.

آسیب اساسی پیری: خواری که ضد خرد است.

خواری به معنی رد کردن با حالت بیزاری و حقارت و واکنشی طبیعی به تباهی، فریب و ضعف انسان است.

خیلی پیری: مرحله نهم: دوره خیلی پیر که ضعف های جسمانی و عقلانی، توانایی های زاینده را از افراد می گیرند و آن ها را به موجودی تنزل می دهند که منتظر مرگ هستند.

روش های تحقیق اریکسون:

شخصیت محصول تاریخ، فرهنگ و زیست شناسی است.

سه رویکرد اریکسون برای توصیف شخصیت انسان: تحقیقات انسان شناختی، تاریخچه روانی، ساختار بازی

تاریخچه روانی: ترکیب مفاهیم روانکاوی با روش های تاریخی

تعریف تاریخچه روانی توسط اریکسون: بررسی فرد و مجموعه زندگی با ترکیب کردن روش های روانکاوی و تاریخ

هرکسی ثمره دوره تاریخی خودش است و این دوره‌های تاریخی تحت تاثیر رهبران استثنایی قرار دارند که تعارض هویت شخصی را تجربه می‌کنند.

ساختار بازی: نوعی فن فرافکنی

دخترها به ساختن صحنه های درونی و پسرها به ساختن صحنه های بیرونی گرایش دارند.

تدارکات دخترها ساده ، ایستا و کوتاه در حالی که تدارکات پسرها پیچیده ، عملگرا بلند یا کشیده و دراز هستند.

اناتومی علت اصلی تفاوت‌های جنسی در ساختارهای بازی است.

اریکسون معتقد بود آناتومی ، تاریخ و شخصیت ، سرنوشت مرکب ما هستند

- پژوهش های مربوط

یکی از خدمات مهم اریکسون این بود که رشد شخصیت را به بزرگسالی گسترش داد.

معروف ترین پژوهشگر در زمینه وضعیت هویت خود : جیمز مارسیا

مصاحبه وضعیت هویت مارسیا احساس تعهد و بحران را در زمینه های: ۱- اشتغال ۲- مذهب ۳- سیاست ارزیابی می کند.

پالس و هلسون : تشکیل هویت در جوانی با زندگی زناشویی با ثبات تر و خلاقیت بیشتر ارتباط دارد.

چهار نوع هویت زناشویی: تثبیت شده، توصیف شده، مقید یا سردرگم

زنان دارای هویت تثبیت شده خود را به صورتی که توسط رابطه زناشویی‌شان توصیف شده در نظر می‌گیرند.

زنانی که هویت مقید دارند خود را به صورتی که توسط زندگی زناشویی محدود و ممانعت شده‌اند در نظر می‌گیرند

و آن‌هایی که هویت سردرگم دارند مطمئن نیستند که در زندگی زناشویی‌شان کیستند و اینکه چرا اصلا ازدواج کردند.

تشکیل هویت نیرومند در جوانی، استعداد خلاق را در سال‌های بعدی افزایش می‌دهد.

هویت نه تنها اساس صمیمیت را تشکیل می‌دهد، برای خلاقیت نیز مهم است.

خلاقیت ، عنصر موضوع مهم در میانسالی یعنی زاینده‌گی است

بزرگسالان بسیار زاینده ، خیلی بیشتر از بزرگسالانی که کمتر زاینده بودند سرگذشت های زندگی و هویت های منسجم و یکپارچه داشتند .

توانمندی: احساس داشتن کنترل و توانایی در انجام دادن کارها که با قدرت و جاه طلبی و مفهوم حرکت علیه مردم هورنای

ارتباط نزدیکی دارد

ارتباط : احساس مرتبط بودن و پیوند داشتن با دیگران است

زاینده‌گی در میانسالی به اوج می‌رسد و زنان قدری بیشتر به موضوعات زاینده‌گی می‌پردازند

نتایج پژوهش پرات : زنان در مسایل زاینده‌گی نمرات بالاتری از مردان کسب کردند ، بزرگسالان زاینده استدلال اخلاقی عالی

تری دارند و سرگذشت های زندگی جذاب تری می‌نویسند و به احتمال بیشتری از رویدادهای گذشته زندگی درس های

مهمی می‌گیرند..

اریکسون نظریه خود را عمدتا بر پایه اصول اخلاقی و نه لزوما علمی بنا نهاد.

اریکسون مانند فروید جبرگرا نبود اما به اراده آزاد هم اعتقاد عمیقی نداشت.

شخصیت فرد قبل از نوجوانی عمدتاً توسط انگیزش ناهشیار شکل می‌گیرد. اما از نوجوانی به بعد افراد معمولاً از اعمال خودشان و بیشتر دلایل نهفته در آنها آگاه هستند.

دو تن از پیشگامان رفتارگرایی، ثرندایک و جان واتسون یودند اما فردی که غالبا با موضع رفتارگرایی تداعی شده است اسکینر است.

اسکینر گمانه زنی را به حداقل رسانیده و تقریبا به طور کامل بر رفتار قابل مشاهده تمرکز کرد.

رفتار قابل مشاهده تنها رویدادهای بیرونی نیست بلکه تفکر، یادآوری و پیش‌بینی و .. را شامل می‌شود.

رفتار انسان از عمل ارادی ناشی نمی‌شود و مانند هر پدیده قابل مشاهده دیگر به صورت قانونمند تعیین می‌شود و می‌توان آن را به صورت علمی بررسی کرد.

روانشناس باید رفتار را بر پایه محرک‌های محیطی تبیین نماید.

اسکینر می‌دانست عوامل ژنتیکی مهم است اما به کنترل رفتار کمکی نمی‌کند

تاریخچه ارگانیسم و نه آتوموی مفیدترین اطلاعات را برای پیش‌بینی و کنترل کردن رفتار تامین می‌کند.

ثرندایک اولین روانشناسی است که پیامدهای رفتار را به طور منظم بررسی کرد.

قانون اثر: یادگیری عمدتا به علت پیامدهای پاسخ روی می‌دهد.

قانون اثر دو قسمت دارد:

۱- پاسخ‌هایی که به محرک‌ها داده می‌شود در صورتی که بلافاصله شرایط خشنودکننده‌ای در پی داشته باشند، تکرار می‌شوند. پاداش‌ها پیوند بین محرک و پاسخ را نیرومند می‌کند.

۲- پاسخ‌هایی که به محرک‌ها داده می‌شود چنانچه بلافاصله شرایط آزاردهنده‌ای به دنبال داشته باشند، تکرار نخواهد شد. تنبیه‌کننده‌ها معمولا پیوند بین محرک و پاسخ را تضعیف نمی‌کنند. پس تنبیه رفتار صرفا از این رفتار جلوگیری می‌کند و آنرا از بین نمی‌برد.

ثرندایک و اسکینر: تاثیر پاداش برای پیش‌بینی رفتار از تنبیه بیشتر است

واتسون: مفاهیم هشیاری و درون‌نگری نباید در بررسی علمی رفتار انسان نقش داشته باشد. هدف روانشناسی پیش‌بینی و کنترل رفتار است و برای رسیدن به این هدف در بهترین حالت می‌توان روانشناسی را به بررسی عینی عادت‌هایی که از طریق پیوند محرک - پاسخ تشکیل شده اند، محدود کرد.

رفتارگرایی علمی: بررسی رفتار بدون مراجعه به نیازها، غرایز و انگیزه‌ها

نسبت دادن انگیزش به رفتار انسان مانند نسبت دادن اراده آزاد به پدیده‌های طبیعی است.

اسکینر تاکید داشت برای اینکه روانشناسی علمی باشد باید از عوامل ذهنی درونی دوری کند و خودش را به رویدادهای مادی قابل مشاهده محدود نماید

اسکینر حالت‌های درونی را انکار نکرد اما آن‌ها را توجیهاتی برای رفتار نمی‌دانست و معتقد بود حالت‌های درونی از حیطه علم خارج هستند.

فلسفه علم: رفتارگرایی علمی، تعبیر رفتار اما نه توجیه علت‌های آن را جایز می‌شمارد. تعبیر به دانشمندان امکان می‌دهد شرایط ساده‌ی یادگیری را به شرایط یادگیری پیچیده‌تر تعمیم دهد.

ویژگی‌های علم: سه ویژگی اصلی:

۱. افزایشی: علم بر خلاف هنر، فلسفه و ادبیات به صورت افزایشی پیشرفت می‌کند.

۲. نگرشی است که برای مشاهده تجربی بیش از هر چیز دیگر ارزش قایل است. نگرش علمی سه مولفه دارد: (۱) رد سلطه حتی سلطه خودش، (۲) صداقت عقلانی را می‌طلبد، (۳) به تاخیر انداختن قضاوت

۳. جستجو برای نظم و روابط قانونمند / همه علوم با مشاهده رویدادهای تکی آغاز می‌شوند و سعی می‌شود و می‌کوشند از این رویدادها اصول و قانون کلی را استنباط کنند. روش علمی از پیش بینی، کنترل و توصیف تشکیل می‌شود.

شرطی سازی:

- کلاسیک (شرطی سازی پاسخگر)

- کنشگر (شرطی سازی اسکینری)

تفاوت شرطی‌سازی کنشگر و کلاسیک:

- کلاسیک: رفتار از ارگانیسم فراخوانده می‌شود. پاسخ فراخوانده از ارگانیسم بیرون کشیده می‌شود.

- کنشگر: رفتار صادر می‌شود. پاسخ صادر شده از قبل درون ارگانیسم وجود ندارد و به دلیل تاریخچه تقویت فردی ارگانیسم یا تاریخچه تکاملی گونه ظاهر می‌شود

شرطی سازی کلاسیک:

همایندی یک محرک خنثی (شرطی) بایک محرک غیر شرطی و در نتیجه به وجود آمدن پاسخ شرطی که ساده ترین آنها رفتارهای بازتابی هستند. در رابطه با رفتار بازتابی پاسخ‌ها ناآموخته، غیرارادی و در اعضای گونه‌ها مشترک هستند.

شرطی سازی کلاسیک می‌تواند مسئول یادگیری‌های پیچیده انسان مانند فوبی، ترس، اضطراب باشد

آزمایش با آلبرت کوچولو چهار نکته داشت:

۱- کودکان ترس فطری کمی از حیوانات دارند

۲- در صورتی از یک حیوان می‌ترسند که با یک محرک آزار دهنده همراه شده باشد

۳- توانایی تمیز کودک

۴- توانایی تعمیم کودک

شرطی سازی کنشگر:

اغلب یادگیری رفتار از این روش است.

نکته مهم در این شرطی‌سازی تقویت فوری پاسخ است.

این شرطی‌سازی کنشگر نامیده می‌شود چون ارگانیسم برای تولید کردن پیامدی خاص بر محیط عمل (کنش) می‌کند

تقویت موجب رفتار نمی‌شود بلکه احتمال تکرار شدن آن را افزایش می‌دهد.

شکل دهی:

روشی که آزمایش گر یا محیط ابتدا تقریب‌های رفتار و سرانجام خود رفتار مطلوب را تقویت می‌کند و از طریق فرایند

تقویت کردن تقریب‌های متوالی به تدریج مجموعه رفتارهای پیچیده‌ای را شکل می‌دهند

سه موقعیت در شرطی سازی کنشگر:

۱. پیشابند: محیط یا موقعیتی که رفتار در آن روی می‌دهد.

۲. رفتار

۳. پیامد: پاداش یا تنبیه

رفتار کنشگر همیشه در برخی محیط ها صورت می گیرد و محیط در شکل دادن و نگه داشتن رفتار نقش گزینشی دارد. هرکسی با واکنش نشان دادن به برخی عناصر محیط و واکنش نشان ندادن به عناصر دیگر آن، تاریخچه تقویت شدن دارد. تاریخچه تقویت افتراقی به تمیز کنشگر منجر می شود. تمیز توانایی ای نیست که افراد از آن برخوردار باشند، بلکه پیامد تاریخچه تقویت است

برای تمیز دو توجیه است :

۱. نوعی عملکرد شناختی است که در شخص وجود دارد. خارج از حیطه مشاهده تجربی

۲. علت تمیز تفاوت های محیطی و تاریخچه فردی است که می توان به صورت علمی بررسی کرد.

تعمیم محرک : پاسخ دهی به محیط مشابه در غیاب تقویت قبلی

تقویت یک پاسخ احتمال وقوع پاسخی را که شامل عناصر همانند هستند افزایش می دهد

تقویت دو تاثیر دارد :

۱. رفتار را نیرومند می کند.

۲. به فرد پاداش می دهد.

تقویت و پاداش مترادف نیستند چون هر رفتاری که تقویت شده برای فرد لذت بخش نیست

تقویت کننده ها در محیط وجود دارند و چیزهایی نیستند که فرد آنها را احساس کند. غذا به این دلیل که خوشمزه است

تقویت کننده نیست، بلکه به این دلیل که تقویت کننده می باشد خوشمزه است.

هر رفتاری که احتمال زنده ماندن گونه یا فرد را افزایش دهد نیرومند می شود.

تقویت ۲ نوع است:

(۱) مثبت : هر محرکی که وقتی به موقعیت افزوده شود، احتمال وقوع رفتار خاصی را افزایش می دهد، تقویت مثبت نامیده می شود.

(۲) منفی: حذف یک محرک ناخوشایند از موقعیت که احتمال وقوع رفتار قبل از آن را افزایش می دهد، به تقویت منفی منجر می شود.

در مورد انسان ها تقویت اغلب بی نظم و آشفته است و از این رو یادگیری فاقد کارایی است. مشکل دیگر برای شرطی سازی انسان ها این است که چه پیامدهای برای آن ها تقویت کننده و چه پیامدهایی تنبیه کننده است که این بستگی به تاریخچه شخصی افراد دارد.

تاثیر تقویت منفی مانند مثبت است زیرا که هر دو رفتار را نیرومند می کنند.

تنبیه: ارائه محرکی آزار دهنده یا حذف محرکی خوشایند.

با اینکه تنبیه پاسخ را نیرومند نمی کند، لزوماً آن را ضعیف نمی کند.

اسکینر با ثرندایک موافق بود که تاثیر تنبیه از تاثیر پاداش کمتر قابل پیش بینی است.

با تقویت مثبت و منفی بهتر از تنبیه می توان رفتار انسان و حیوان را کنترل کرد.

تأثیرات تنبیه:

۱. متوقف کردن رفتار
 ۲. شرطی کردن احساس منفی به وسیله تداعی کردن محرک ناخوشایند نیرومند با رفتار تنبیه شده که این هیجان منفی باعث جلوگیری از تکرار رفتار ناخوشایند می شود .
 ۳. گسترش تأثیرات تنبیه : امکان دارد فرد از هر محرکی که با تنبیه تداعی شده اجتناب کند .
- اسکینر مکانیسم های دفاعی فروید را وسیله ی موثری برای اجتناب کردن از رنج و عذاب و اضطراب همراه با تنبیه آگاه بود فردی که تنبیه شده امکان دارد خیال بافی کند، احساس ها را به دیگران فرافکنی کند و...
- انواع تنبیه (دو نوع) :

۱. ارائه محرک آزارنده
 ۲. حذف تقویت کننده مثبت
- مقایسه تنبیه با تقویت :
۱. ۲ نوع تقویت و دو نوع تنبیه
 ۲. هر دو می توانند از پیامدهای طبیعی یا دخالت انسانی ناشی شوند .
 ۳. وسیله ای برای کنترل رفتار هستند خواه این کنترل برنامه ریزی شده یا تصادفی باشد.
- تقویت کننده شرطی: تقویت کننده ثانوی هم نامیده می شود. آن دسته از محرک های محیطی که ذاتا تقویت کننده نیستند اما چون با تقویت کننده های نا آموخته یا نخستین مانند اب و غذا همراه شده اند تقویت کننده می شوند. مثل پول
- تقویت کننده تعمیم یافته : تقویت کننده ای که با بیش از یک تقویت کننده نخستین همراه شده است.
- ۵ تقویت کننده تعمیم یافته:

(۱) توجه

(۲) تایید

(۳) محبت

(۴) اطاعت دیگران

(۵) پول

برنامه های تقویت (۱) پیوسته ۲) متناوب

- پیوسته: ارگانیسم برای هر پاسخ تقویت می شود . این برنامه فراوانی را بالا می برد اما روش موثری برای استفاده از تقویت کننده نیست .

- متناوب : این برنامه ها استفاده موثرتری از تقویت کننده هستند و پاسخ های مقاوم در برابر خاموشی تولید می کنند. برنامه های متناوب بر پایه رفتار ارگانیسم یا سپری شدن زمان است که به صورت ثابت یا متغیر تنظیم می شود.

تقریبا تمام برنامه های تقویت از پیوسته شروع و به متناوب می رسد.

چهار برنامه تقویت اصلی: ۱- نسبتی ثابت ۲- نسبتی متغیر ۳- فاصله ای ثابت ۴- فاصله ای متغیر

نسبتی ثابت : ارگانیسم به صورت متناوب طبق تعداد پاسخ هایی که می دهد تقویت می شود. FR

نسبت به نسبت پاسخ‌ها به تقویت‌کننده‌ها اشاره دارد.

نسبتی متغیر: به طور متوسط بعد از هر چند پاسخ تقویت می‌شود و آموزش با تقویت پیوسته شروع و به سمت پاسخ کم پیش می‌رود و سپس به میزان پاسخ بالاتری افزایش می‌یابد. VR

فاصله ای ثابت: برای اولین پاسخ پس از مدت زمان برنامه ریزی شده ای تقویت می‌شود. FI

فاصله ای متغیر: بعد از سپری شدن دوره های زمانی تصادفی یا متغیر تقویت می‌شود. VI. این برنامه‌ها در هر فاصله، بیشتر از برنامه‌های فاصله‌ای ثابت موجب پاسخ می‌شوند.

برنامه‌های نسبتی از برنامه‌های فاصله‌ای رایج‌ترند و برنامه فاصله‌ای متغیر احتمالا از همه کمتر متداول است. خاموشی :

بعد از آنکه پاسخ‌ها آموخته شدند حداقل به چهار دلیل می‌توانند از بین روند :

۱. صرفا با گذشت زمان فراموش شوند

۲. به علت تداخل یادگیری قبلی یا بعدی از بین بروند (به احتمال بیشتری رخ می‌دهد)

۳. به علت تنبیه ناپدید شوند

۴. خاموشی : گرایش پاسخی که قبلا فراگیری شده است به ضعیف شدن تدریجی به خاطر تقویت نشدن

خاموشی کنشگر: آزمایشگر به طور منظم از تقویت کردن پاسخی که قبلا آموخته شده است خودداری کند تا اینکه احتمال آن پاسخ به صفر کاهش یابد

سرعت خاموشی کنشگر عمدتا بستگی به برنامه تقویت دارد. رفتاری که طبق برنامه متناوب فراگیری شده است، در مقایسه با برنامه پیوسته، خیلی بیشتر در برابر خاموشی مقاوم است.

ارگانیزم انسان :

اسکینر با جان واتسون موافق بود که روانشناسی باید به بررسی علمی پدیده‌های قابل مشاهده، یعنی رفتار محدود شود.

اسکینر معتقد بود رفتار انسان (شخصیت انسان) محصول سه وابستگی است :

۱. انتخاب طبیعی

۲. رسوم فرهنگی

۳. تاریخچه تقویت فرد

انتخاب طبیعی: رفتار توسط ساخت ژنتیکی و خصوصا تاریخچه شخصیت تقویت ما تعیین شده است.

رفتارهایی که در طول تاریخ برای گونه مفید بودند ادامه می‌یابند و آن‌هایی که فقط از لحاظ فردی تقویت کننده بودند حذف می‌شوند.

برخی از بازتاب‌ها مانند بازتاب مردمک ارزش بقای خود را حفظ کرده‌اند اما فایده بازتاب‌های دیگر مانند بازتاب گونه در حال کاهش است.

وابستگی های تقویت و وابستگی های بقا بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند و برخی از رفتار هایی که به صورت فردی تقویت کننده هستند به بقای گونه نیز کمک می‌کنند.

هر پس‌مانده انتخاب طبیعی لزوما ارزش بقاء ندارد.

انتخاب طبیعی به شکل گیری برخی رفتارهای انسان کمک کرده اما مسئول تعداد کمی از اعمال فرد است. و وابستگی‌های تقویت مخصوصاً آن‌هایی که فرهنگ انسان را شکل داده‌اند، بیشتر رفتارهای انسان را توجیه می‌کنند. تکامل فرهنگی :

درست به همان صورتی که انتخاب در تاریخ تکامل انسان و همین‌طور در وابستگی‌های تقویت نقش مهمی دارد، مسئول رسوم فرهنگی باقی‌مانده نیز هست.

انسان‌ها برای انجام دادن کاری که به نفع جامعه است، تصمیم جمعی نمی‌گیرند، بلکه آن جوامعی که اعضایش به صورت جمعی رفتار کردند، باقی ماندند.

رسوم فرهنگی مانند ابزارسازی و رفتار کلامی زمانی آغاز شدند که فرد برای استفاده از ابزار یا بر زبان آوردن صدایی مشخص تقویت شد. رسوم فرهنگی برای تکامل یافتن گروه نه لزوماً فرد تقویت کننده بودند . حالت های درونی :

اسکینر با اینکه توجیهات رفتار براساس ساختارهای فرضی غیرقابل مشاهده را رد کرد اما وجود حالت های درونی را انکار نکرد خود آگاهی :

انسان ها نه تنها هشیارند بلکه از هشیاری خود آگاهند . از محیطشان آگاهند و از خودشان به عنوان یخشی از محیط هم آگاهند .

رفتار حاصل محیط است و بخشی از محیط درون پوست فرد قرار دارد . هر کسی به صورت ذهنی از افکار ، احساسات، خاطرات و مقاصد خودش آگاه است. سابق ها :

علت رفتار نیستند بلکه صرفا خیال های توجیحی هستند.

سابق‌ها صرفاً به تأثیر محرومیت و سیری و احتمال اینکه ارگانیسم پاسخ خواهد داد، اشاره دارند.

وقتی روانشناس درباره سه اصل رفتار (شرایط پیشاینده ، رفتار پیامد) آگاه باشد ، متوجه می شود چرا یک نفر رفتار می کند و چه سابق هایی با رفتار های خاص ارتباط دارند.

هیجان ها : نباید رفتار را به آن ها نسبت داد .

می توان هیجان ها را با وابستگی های بقا و وابستگی های تقویت توجیه کرد .

هدف و قصد : رفتار را نباید به هدف نسبت داد .

هدف و قصد درون پوست است و در معرض بررسی مستقیم بیرونی قرار ندارد .

هدف وقتی احساس می شود به خودی خود می تواند تقویت کننده باشد .

هدف ها محرک هایی هستند که به صورت جسمانی درون ارگانیسم احساس می شوند و رویدادهای ذهنی مسبب رفتار نیستند .

رفتار پیچیده: به اعتقاد اسکینر انتزاعی ترین و پیچیده ترین رفتار ها توسط انتخاب طبیعی ، تکامل فرهنگی و تاریخچه تقویت فرد ، شکل می گیرند.

فرایند های ذهنی عالی:

تفکر، مساله‌گشایی، از گذشته‌ها یاد کردن رفتارهای ناآشکاری هستند که داخل پوست صورت می‌گیرند نه درون ذهن. آن‌ها به عنوان رفتار، پذیرای همان وابستگی‌های تقویت مشابه با رفتارهای آشکار هستند. اسکینر معتقد بود فنون یادآوری با جستجو کردن مخزن حافظه ارتباطی ندارد بلکه با افزایش احتمال پاسخ‌ها مرتبط است. مسئله گشایی رفتار ناآشکاری است که فرد به صورت ناآشکار متغیرهای مربوط را دستکاری می‌کند تا اینکه راه حل درست پیدا شود.

خلاصیت:

همان‌گونه که صفات تصادفی ناشی از جهش به خاطر کمک آن‌ها به بقاء انتخاب شده‌اند، تغییرات تصادفی در رفتار هم به خاطر پیامدهای تقویت‌کننده‌اشان برگزیده شده‌اند. درست به همان صورتی که انتخاب طبیعی تنوع در بین گونه را بدون توسل به ذهن خلاق قدرتمند توجیه می‌کند، رفتارگرایی نیز رفتار نوظهور را بدون توسل به ذهن خلاق شخصی توجیه می‌نماید.

مفهوم هوش هم برای انتخاب طبیعی و هم رفتار خلاق اهمیت دارد.

خلاصیت نتیجه رفتارهای تصادفی (آشکار و ناآشکار) است که اتفاقاً تقویت شده‌اند و اینکه بعضی افراد خلاق ترند به علت تفاوت در موهبت ژنتیکی و تجربیاتی است که رفتار خلاق آن‌ها را شکل داده‌اند.

رفتار ناهشیار: اسکینر عقاید یا هیجان‌های ناهشیار را قبول نداشت اما رفتار ناهشیار را قبول داشت چون افراد به ندرت به رابطه متغیرهای ژنتیک و محیط با رفتارشان پی می‌برند تقریباً کل رفتار به صورت ناهشیار برانگیخته می‌شود.

در سطح محدودتر رفتار ناهشیار است که افراد به آن فکر نکنند زیرا از طریق تنبیه جلوی آن گرفته شده است. وقتی که رفتار افراد پیامد ناخوشایندی دارد آن را نادیده می‌گیرند یا به آن فکر نمی‌کنند.

اسکینر واکنش وارونه فروید را به صورت تاثیر وابستگی‌های تقویت توجیه کرد

رویاها: شکل ناآشکار و نمادی رفتار است و مانند سایر رفتارها تحت تاثیر وابستگی‌های تقویت قرار دارد. و با فروید موافق بود که هدف رویا ارضای میل است. رفتار رویا زمانی تقویت کننده است که محرک‌های جنسی یا پرخاشگری سرکوب شده امکان ابراز پیدا کنند. این رفتارها در رویا به صورت نمادی و بدون همراه شدن با هر گونه تنبیهی ابراز می‌شوند.

رفتار اجتماعی:

با اینکه محیط اجتماعی همیشه تقویت کننده نیست افراد به سه دلیل به عضویت در گروه ادامه می‌دهند:

۱. گروه از چند نفر تشکیل شده است

۲. فرد از وسیله لازم برای کنترل متقابل برخوردار نیست بنابراین نمی‌تواند اعضا را تغییر دهد و یا خود را از گروه نجات دهد

۳. تقویت طبق برنامه متناوب بوده و اگر تقویت مثبت به قدر کافی نیرومند طبق برنامه (نسبی متغیر، فاصله ای متغیر) روی داده شده باشد در این صورت تاثیرش از تنبیه قوی تر است

کنترل اجتماعی: کنترل اجتماعی تاثیراتی را شامل می‌شود که هر فردی در رابطه تک به تک بر دیگری اعمال می‌کند.

هر فردی توسط انواع نیروها و فنون اجتماعی کنترل می‌شوند که شامل موارد زیر می‌باشند:

۱. شرطی سازی کنشگر

۲. توصیف وابستگی ها

۳. محرومیت و سپری

۴. محدودیت جسمانی

- شرطی سازی کنشگر : سه روش اصلی شرطی سازی کنشگر:

۱. تقویت مثبت

۲. تقویت منفی

۳. تنبیه به دو روش : افزودن محرک ناخوشایند ، حذف کردن محرک خوشایند

اثربخشی هر روش به :

۱. تداوم آن ها

۲. ساخت ژنتیکی

۳. تاریخچه تقویت

۴. و وجود سایر روش های کنترل رفتاری مغایر بستگی دارد.

توصیف وابستگی ها: این روش زبان را شامل می شود و معمولاً به صورت کلامی است و از این طریق وابستگی های رفتار هنوز صادر نشده افراد را به آن ها یادآور می شوند. هیچ یک از این تلاش ها برای تغییر دادن ذهن فرد ترتیب نیافته اند بلکه هدف آن ها این است که محیط را تغییر دهند.

محرومیت و سپری: رفتار را می توان با محروم کردن افراد از تقویت کننده ها یا سیر کردن آن ها با تقویت کننده ها کنترل کرد . اگرچه محدودیت وسیری حالت های درونی اند ولی از محیط سرچشمه می گیرند محدودیت جسمانی : به گونه ای است که افراد نتوانند به شیوه خاص رفتار کنند . محدودیت جسمانی برای خنثی کردن تاثیرات شرطی سازی عمل می کند .

رفتار به آزادی شخصی ربطی ندارد، بلکه وابستگی های بقا ، تاثیرات تقویت و وابستگی های محیط اجتماعی آن را شکل می دهند.

کنترل شخصی : افراد قادرند متغیرهای را نیز در درون محیط خودشان دستکاری کنند و بنابراین مقداری کنترل شخصی را اعمال کنند با این حال، وابستگی های کنترل شخصی درون فرد قرار ندارند و نمی توانند آزاده انتخاب شوند. روش های کنترل شخصی :

۱. محدودیت جسمانی: به کنترل اجتماعی محدود نمی شود بلکه می توان از آن برای کنترل خود نیز استفاده کرد.

۲. کمک کاری های مادی مثل ابرازها، دستگاه ها و منابع مالی

۳. تغییر دادن محرک: افزایش احتمال رفتار مطلوب

۴. محیط طوری ترتیب یابد که فرد بتواند فقط با دادن پاسخ مناسب از تحریک آزارنده بگریزد.

۵. استفاده از داروها به خصوص الکل

۶. انجام دادن کاری دیگر که صرفاً مخصوص کنترل شخصی است و برای کنترل اجتماعی نیست . این روش فقط زمانی موثر واقع می شود که رفتار جایگزین از رفتار ناخواسته نیرومندتر باشد.

شخصیت ناسالم :

راهبردهای خنثی کردن: زمانی که کنترل اجتماعی اعمال می شود افراد می توانند از سه راهبرد اساسی برای خنثی کردن آن استفاده کنند - آن ها می توانند بگریزند، تمرد کنند یا از مقاومت منفی استفاده نمایند.

گریز :

۱. افراد به صورت جسمانی یا روانی از عامل کنترل کننده کناره گیری می کنند.
۲. روش گریز معمولاً کناره گیری از والدین است، راهبردی که می تواند بعدها به انزوا از جامعه منجر شود.
۳. افرادی که با گریختن دست به مقابله می زنند، به سختی می توانند روابط شخصی صمیمانه برقرار کنند، به دیگران اعتماد ندارند و ترجیح می دهند زندگی بدون درگیری داشته و تنها باشند.

تمرد :

۱. برای خنثی کردن عامل کنترل کننده، فعال تر رفتار می کنند.
۲. کودکانی که تمرد می کنند به وسیله سرپیچی کردن آشکار از قدرت والدینشان با کنترل آن ها مخالفت می کنند یا به طور غیرمستقیم دست به مخالفت می زنند.

مقاومت منفی:

۱. از کسانی که تمرد می کنند ظریف تر عمل نموده و بیشتر از افرادی که به گریز متوسل می شوند برای کنترل کنندگان آزارنده اند.

۲. زمانی به کار می رود که تمرد و گریز شکست خورده

۳. ویژگی برجسته این راهبرد لجاجت و یکدندگی است.

رفتارهای نامناسب :

از روش های خود شکن مقابله با کنترل اجتماعی و تلاش های نا موفق در کنترل شخصی ناشی می شود . مخصوصاً زمانی که این شکست ها با هیجان های نیرومند همراه شده باشند . پاسخ های نامناسب و ناسالم مانند اغلب رفتارها آموخته می شوند . تقویت مثبت و منفی مخصوصاً تنبیه این پاسخ ها را شکل می دهند.

انواع رفتارهای نامناسب :

۱. مصرف داروها : به این علت تقویت کننده هستند که فرد را قادر می سازند از محرک های ناخوشایند اجتناب کند.
۲. رفتار بی اندازه نیرومند : در رابطه با موقعیت موجود بی معنی ولی در ارتباط با تاریخچه گذشته فرد معقول است که می تواند از سرکوبی یا واکنش وارونه ناشی شود . و احتمالاً به صورت بی قراری شدید یا گرایش وسواسی به تکرار کردن یک پاسخ ظاهر می شود.
۳. رفتار بی اندازه محدود : الگویی که از سابقه تنبیه شدن به وجود می آید . افراد پاسخی را که به آن ها امکان می دهند از محرک های آزارنده مرتبط با تنبیه اجتناب کنند ، یاد می گیرند و این پاسخ ها اغلب به شکل کمرویی ، لجاجت و یا یکدندگی ظاهر می شوند.
۴. از سر دور کردن واقعیت : مثل مفهوم بی توجهی گزینشی سالیوان، فرد به محرک های ناخوشایند توجه نمی کند

۵. خود آگاهی معیوب : در پاسخ های خود گول زنی چون فخر فروشی، دلیل تراشی و.. جلوه گر می شود . این الگو معمولا تلاش ناموفقی برای کنترل شخصی است و به صورت منفی تقویت می شود ، زیرا فرد از تحریک ناخوشایند مرتبط با افکار بی کفایتی اجتناب می کند.

۶. تنبیه کردن خود : یا مستقیما افراد خودشان را تنبیه می کنند و یا محیط را طوری ترتیب می دهند که توسط دیگران تنبیه شوند .

چگونگی تقویت کننده بودن این رفتار مازوخیستی: (۱) خودتحریکی آزارنده می تواند اجتناب کردن از محرک های دردناک تر را برای افراد امکان پذیر سازد. (۲) تنبیه کردن خود می تواند از طریق شرطی شدن کلاسیک آموخته شده باشد.

-اغلب این الگوهای نامناسب توصیفات رفتاری تعدادی از مکانیزم های دفاعی فروید ، گرایش محافظ خود آدلر و بی توجهی گزینشی سالیوان هستند.

- نظریه پردازان روانپویشی این رفتارها را به طور کامل یا تا اندازه ای تحت تاثیر امیال ناهشیار درون فرد در نظر داشتند، اما اسکینر آن ها را به صورت رفتارهای آشکاری در نظر داشت که توسط وابستگی های محیطی تقویت و تنبیه شکل گرفته اند. درحالی که نظریه پردازان روانپویشی این مکانیزم ها را به صورت ابراز انگیزه های نهفته در نظر داشتند، اسکینر به جز اجتناب از تحریک ناخوشایند و کسب تقویت مثبت، هدف خاصی را به آن ها نسبت نداد.

روان درمانی

اسکینر معتقد بود روان درمانی یکی از موانع اصلی برسر راه عملی شدن روانشناسی است اسکینر درمانگر را با هر مکتبی عامل کنترل کننده می داند.

درمانگر با تقویت کردن تغییرات مثبت جزئی در رفتار ، رفتار مطلوب را شکل می دهد.

اسکینر برای توضیح رفتار روان رنجور مستقیما به تاریخچه ارگانیسم می پردازد و همین تاریخچه است که در تحلیل نهایی مسئول هرگونه علت درونی فرضی است.

درمانگر در فرایند درمان نقش فعالی دارد و به پیامد های مثبت رفتارهای خاص و تاثیر ناخوشایند رفتارهای دیگر می پردازد و رفتارهایی را توصیف می کند که در بلند مدت به تقویت مثبت منجر می شوند.

پژوهش های مربوط

چگونه شرطی سازی بر شخصیت تاثیر می گذارد

عناصر مهم شخصیت ، ثبات رفتار در طول زمان و در موقعیت های مختلف هستند. هدف اصلی درمان تغییر رفتار است .

به دیدگاه اسکینر، هر تغییر شخصیتی در درمان ناشی از تغییر رفتار است و برای تغییر رفتار ، از مشوق های وابستگی برای شکل دادن رفتار تازه استفاده می شود .

تقویت برای موثر بودن باید به رفتار وابسته باشد.

چگونه شخصیت بر شرطی سازی تاثیر می گذارد

افراد مختلف به تقویت کننده های یکسان پاسخ های متفاوتی می دهند که یکی از دلایل هم آن شخصیت است.

پیکرینگ و گری : نظریه حساسیت نسبت به تقویت RTS را مطرح کرد :

طبق نظریه RTS:

- افراد درون گرا ، مضطرب یا هر دو نسبت به تنبیه حساس ترند
 - افراد برون گرا ، تکانشی یا هر دو خیلی بیشتر نسبت به پاداش حساس هستند.
 - یادگیری تحت شرایط تنبیه برای افراد بسیار مضطرب افزایش ولی برای افراد غیر مضطرب کاهش یافت.
 - برون گرایان با تقویت کننده ها سریع تر یاد می گیرند و نسبت به آن حساس ترند.
 - درون گرایان با تنبیه سریع تر یاد می گیرند و نسبت به آن حساس ترند.
- برداشت اسکینر از انسان:

- افراد خودمختار نیستند اما توهم خودمختاری به علت بی توجهی به تاریخچه فرد ادامه می یابد.
- نظر وی درباره ماهیت انسان بسیار خوشبینانه است.
- تکامل گونه در جهت کنترل بیشتر بر متغیرهای محیطی است در نتیجه خزانه رفتارها از آنهایی که صرفاً برای بقا ضرورت دارند، فراتر می رود.
- افراد به ندرت از رابطه بین متغیرهای ژنتیکی و محیطی و رفتار خودشان آگاهی دارند ← اسکینر از نظر تاکید بر بعد ناهشیار شخصیت بسیار بالا ارزیابی می شود.
- اسکینر بر بی همتایی افراد بیشتر تاکید داشت.

فصل ۱۱ : بندورا : نظریه اجتماعی - شناختی

نظریه بندواز بر چند فرض استوار است:

۱. دیدگاه عاملی اختیار کرده : یعنی انسان ها از توانایی کنترل کردن ماهیت و کیفیت زندگی خودشان برخوردارند. آن ها از طریق تلاش های فردی ، جانشینی و تلاش های جمعی ، محیط های اجتماعی و فرهنگی خودشان را شکل می دهند.
 ۲. شخصیت به وسیله تعامل رفتار ، عوامل شخصی (مخصوصا شناخت) و محیط شکل می گیرد.
 ۳. بسیاری از عوامل تاثیر گذار مهم بر زندگی افراد، نتیجه رویارویی های تصادفی یا رویدادهای غیره منتظره اند.
 ۴. انسان ها از توانایی به کار گیری زبان و نمادهای دیگر برای تنظیم کردن زندگی شان برخوردارند. انسان ها از توانایی خودآگاهی تاملی برخوردارند یعنی نه تنها می توانند فکر کنند، بلکه می توانند به تفکر فکر کنند.
 ۵. ویژگی های برجسته انسان ها شکل پذیری است یعنی توانایی آن ها در آموختن انواع رفتارها
- بندورا با اسکینر موافق است که افراد از طریق تجربه مستقیم یاد می گیرند ولی او بر یادگیری جانشینی (غیر مستقیم) بیشتر تاکید می کند . یعنی یادگیری به وسیله مشاهده دیگران و همچنین تقویت می تواند جانشینی باشد
- بندورا از این نظر با اسکینر تفاوت دارد که معتقد است، تقویت زمانی موثر تر است که افراد از رابطه بین اعمالشان و پیامدهای این اعمال آگاه باشند. بنابراین، یادگیری میانجی شناختی دارد و پیامد اجتناب ناپذیر محیط به تنهایی نیست.

انسان به عنوان موجودی عامل :

نظریه اجتماعی شناختی دیدگاهی عاملی درباره شخصیت دارد. یعنی انسان ها قابلیت اعمال کنترل بر زندگی خود دارند . عامل بودن ماهیت انسان است . عامل بودن انسان چیزی نیست جز فرایند فعال کاوش کردن ، دستکاری کردن و تاثیر گذاشتن بر محیط برای رسیدن به نتیجه مطلوب

چهار ویژگی عامل بودن انسان :

۱- قصد مندی :

-انجام اعمال از روی قصد.

-قصد شامل برنامه ریزی است اما مستلزم اعمال نیز هست .

-قصدمندی صرفا انتظار یا پیش بینی اعمال آینده نیست بلکه تعهد پیشتازانه برای تحقق بخشیدن به آن هاست و افراد

با توجه به پیامدهای اعمالشان مرتبا برنامه های خود را تغییر می دهند.

۲- دوراندیشی :

- افراد از دوراندیشی برای تعیین هدف ها

- پیش بینی پیامدهای احتمالی اعمالشان

- برگزیدن رفتارهایی که به نتایج مطلوب بینجامد

- و اجتناب از رفتار های نامطلوب برخوردارند.

- دوراندیشی افراد را قادر می سازد خود را از قید و بندهای محیطشان آزاد کنند.

۳- واکنش پذیری نسبت به خود :

- انسان‌ها در جریان با انگیزه کردن و تنظیم کردن اعمالشان از توانایی واکنش‌پذیری نسبت به خود برخوردارند.
- اهداف افراد باید روشن باشند و در محدوده توانایی افراد برای دست یافتن باشند و دستاوردهای بالقوه‌ای را منعکس کنند که خیلی دوردست نباشند.

۴- ژرف اندیشی :

- بررسی عملکرد

- ارزیابی انگیزه‌ها، ارزش‌ها و معنی هدف‌های زندگی

- اندیشیدن درباره کفایت تفکر

- ارزیابی تاثیر اعمال دیگران بر خودشان

- مهم‌ترین مکانیزم ژرف اندیشی افراد کارایی شخصی است؛ یعنی عقیده آنها به اینکه مقداری توانایی اعمال کنترل بر عملکرد خودشان و بر رویدادهای محیطشان را دارند

- جبرگرایی متقابل

کتل - آیزنگ - آپروت: عوامل شخصی برای به وجود آوردن رفتار با شرایط محیطی تعامل می‌کنند.

بندورا: تعامل متقابل بین سه متغیر محیط، رفتار و، شخص مسبب رفتار انسان است. رفتار تا اندازه‌ای حاصل محیط و محیط تا اندازه‌ای حاصل رفتار است.

منظور بندورا از شخص: عوامل شناختی (حافظه، پیش‌بینی، برنامه‌ریزی، قضاوت)

شناخت تعیین می‌کند:

- افراد به کدام رویدادهای محیطی توجه کنند.

- چه ارزشی برای رویداد قایل شوند

- چگونه این رویدادها را برای استفاده در آینده سازمان دهند.

جبرگرایی متقابل: از تعامل سه طرفه محیط، رفتار، شخص حکایت دارد.

بندورا معتقد است افراد به وسیله خصوصیات جسمانی‌شان (سن، هیکل، نژاد، جنسیت، جذابیت) قبل از اینکه کاری انجام دهند یا چیزی بگویند واکنش‌های متفاوتی را در محیط اجتماعی‌شان فرا می‌خوانند.

مشارکت‌های متفاوت:

- سه نیروی متقابل لزوماً قدرت مساوی یا مشارکت برابر ندارند و قدرت نسبی آن‌ها با توجه به فرد و موقعیت تغییر می‌کند.

رویارویی‌های تصادفی و رویداد‌های غیرمنتظره:

رویارویی تصادفی: ملاقات از پیش برنامه‌ریزی نشده‌ی افراد ناآشنا با یکدیگر

رویداد غیرمنتظره: تجربه محیطی غیرمترقبه و از پیش برنامه‌ریزی نشده

بندورا تنها نظریه پرداز شخصیت است که به این رویدادها توجه کرده است.

رویارویی‌های تصادفی فقط با وارد شدن به طرح جبرگرایی متقابل در نقطه E (محیط) و اضافه شدن به تعامل متقابل شخص

، رفتار و محیط بر انسان‌ها موثر است

بعد از رویایی تصادفی افراد نسبت به آشنای جدید طبق نگرش ها ، سیستم های عقیدتی ، تمایلاتشان ، و واکنش طرف مقابل به آن ها ، رفتار می کنند.

رویاری های تصادفی و رویدادهای غیرمنتظره غیرقابل کنترل نیستند.

سیستم خود :

مجموعه ای از ساختارهای شناختی است که تا اندازه ای به رفتار افراد ثبات می بخشد.

سیستم خود که خود سنجی ، خود گرانی و کارایی شخصی را شامل می شود به افراد امکان می دهد رفتار خودشان را مشاهده و به صورت نمادین نشان دهند و آن را براساس پیامدهای پیش بینی شده آینده ارزیابی کنند .

افراد به وسیله فرایندهای شناختی می توانند تا اندازه ای خود گردان باشند .

بندورا مخالف است که یک انگیزه تنها باعث رفتار است (مثل تلاش برای موفقیت آدلر) چون اگر یک انگیزه تنها رفتار را تنظیم می کرد، افراد باثبات تر بودند.

قوی ترین پیش بین رفتار ، کارایی شخصی افراد است یعنی اعتقاد به اینکه آن ها قادرند اعمالی را انجام دهند که پیامدهای مطلوبی به بار خواهد آورد.

کارایی شخصی:

اینکه افراد در موقعیت خاصی چگونه عمل کنند بستگی دارد به روابط متقابل شرایط محیطی و شناختی مخصوصا آن عوامل شناختی که مربوط می شوند به عقاید آن ها در مورد اینکه می توانند یا نمی توانند رفتار لازم را برای به بار آوردن نتایج مطلوب در هر موقعیت خاص انجام دهند.

اعتقاد افراد به کارایی شخصی شان بر جریان عملی که برای دنبال کردن انتخاب می کنند، مقدار تلاشی که به خرج می دهند، مدت زمانی که در صورت روبه رو شدن با موانع و تجربیات استقامت می کنند و بهبودپذیری آن ها بعد از بدبیری ها تاثیر دارد. کارایی شخصی تاثیر علیتی نیرومند بر اعمال افراد دارد ، اما تنها عامل تعیین کننده نیست و کارایی شخصی برای تولید رفتار با محیط ، رفتار قبلی و سایر متغیرهای شخصی مخصوصا انتظارات پیامد ترکیب می شود .

در مدل جبرگرایی متقابل سه گانه ، فرض می شود محیط، رفتار و شخص تاثیر تعاملی بر یکدیگر دارند.

تعریف کارایی شخصی: اعتقاد به افراد به توانایی شان در اعمال کردن مقداری کنترل بر عملکرد خودشان و بر رویدادهای محیطی

تفاوت انتظارات کارایی و انتظارات پیامد :

انتظارات کارایی : کارایی به اطمینان افراد از اینکه توانایی انجام دادن برخی رفتارها را دارند اشاره دارد.

انتظارات پیامد : به پیش بینی فرد در مورد پیامدهای احتمالی آن رفتار اشاره دارد .

منظور از پیامد پیامدهای رفتار است نه تکمیل خود عمل .

کارایی شخصی باید از چند مفهوم دیگر نیز متمایز شود:

۱. کارایی به توانایی به کار بردن مهارت های حرکتی اساسی مانند راه رفتن یا چنگ زدن اشاره ندارد .

۲. کارایی به این معنی نیست که افراد می توانند رفتار مشخصی را بدون اضطراب ، استرس یا ترس انجام دهند .

۳. منظور از کارایی صرفاً قضاوت درست یا غلط افراد در این باره است که آیا می توانند اعمال لازم را انجام دهند یا خیر
۴. قضاوت های کارایی با سطح آرزو برابر نیست.

کارایی شخصی از طریق چهار منبع فراگیری ، افزایش یا کاهش می یابد :

۱. تجربیات مهارت

۲. سرمشق گیری اجتماعی

۳. قانع سازی اجتماعی

۴. حالت های جسمانی و هیجانی

در هریک از روش های ذکر شده اطلاعات مربوط به خود و محیط به صورت شناختی پردازش می شود و همراه با یادآوری تجربیات قبلی درک کارایی شخصی را تغییر می دهد .

تجربیات مهارت :

- با نفوذترین منبع کارایی شخصی تجربیات مهارت، یعنی، عملکردهای قبلی هستند.
- عملکرد موفقیت آمیز، تجربیات کارایی را افزایش و شکست آن ها را کاهش می دهد.

۶ پیامد کلی تجربیات مهارت :

۱. عملکرد موفقیت آمیز کارایی شخصی را نسبت به دشواری تکلیف افزایش می دهد
۲. تکالیفی که خود فرد با موفقیت انجام می دهد از آن هایی که با کمک دیگران انجام می شوند کارآمدتر هستند.
۳. در صورت اطمینان فرد از اینکه حداکثر تلاش خود را به خرج داده است، در صورت شکست کارایی شخص به احتمال زیاد کاهش می یابد. شکست در صورتی که فرد سعی کافی نکرده باشد به اندازه زمانی که فرد حداکثر تلاش خود را کرده است، کارایی شخصی را کاهش نمی دهد.

۴. شکست در شرایط برانگیختگی هیجانی یا استرس زیاد به اندازه شکست در شرایط عالی تضعیف کننده نیست

۵. شکست قبل از تشکیل ادراک مهارت و تسلط بیشتر از شکست بعدی به احساس کارایی شخصی لطمه می زند

۶. شکست گاه و بی گاه تاثیر کمی بر کارایی دارد مخصوصاً در مورد افرادی که به طور کلی انتظار موفقیت بالایی دارند.

سرمشق گیری اجتماعی:

- تجربیات جانشینی که دیگران تأمین می کنند.
- دیدن موفقیت فردی دیگر که شایستگی برابری دارد افزایش کارایی شخصی و دیدن شکست او کارایی شخصی را کاهش می دهد.

- در صورت بی شباهت بودن فرد دیگر ، سرمشق گیری بر کارایی شخصی تاثیری ندارد.

قانع سازی اجتماعی :

- تاثیر این منبع محدود است اما در شرایط مناسب قانع سازی دیگران می تواند کارایی شخصی را بالا ببرد یا پایین بیاورد .

- شرط های این روش:

۱. فرد باید به قانع کننده معتقد باشد

۲. فعالیتی که فرد برای انجامش ترغیب می شود باید به طرز معقولی در محدوده خزانه رفتاری فرد باشد .

- بندورا معتقد است نیروی اثر بخشی توصیه با برداشت از مقام و نفوذ قانع کننده ارتباط مستقیمی دارد

- قانع سازی اجتماعی زمانی که با عملکرد موفقیت آمیز ترکیب شده باشد بسیار موثرتر است

حالت جسمانی و هیجانی:

- معمولا هیجان شدید عملکرد را پایین می آورد.

- انگیزندگی هیجانی در برخی از موقعیت ها اگر خیلی شدید نباشد عملکرد را افزایش می دهد.

- کاهش اضطراب یا افزایش آرمیدگی می تواند عملکرد را تسهیل کند.

- اطلاعات انگیزندگی با چندین متغیر ارتباط دارد :

(۱) سطح انگیزندگی : انگیزندگی بیشتر کارایی شخصی کمتر

(۲) درک واقع بینانه بودن انگیزندگی منجر به افزایش کارایی می شود.

(۳) ماهیت تکلیف : انگیزندگی هیجانی به انجام موفقیت آمیز تکالیف آسان کمک و در انجام فعالیت دشوار اختلال ایجاد می کند .

آیا کارایی شخصی رفتار را پیش بینی می کند؟

منبع کنترل در محیط قرار ندارد بلکه در ارتباط متقابل محیط ، رفتار و شخص است

یکی از متغیر های شخصی مهم کارایی شخصی است و زمانی که با هدف خاص و آگاهی از عملکرد همراه باشد می تواند در رفتار آینده مشارکت مهمی داشته باشد.

کارایی شخصی مفهوم کلی مانند عزت نفس نیست ممکن است در یک موقعیت زیاد و در موقعیت دیگر کم باشد

کارایی شخصی بسته به :

- شایستگی لازم برای فعالیت های مختلف

- وجود یا عدم وجود سایر افراد

- برداشت از شایستگی این افراد مخصوصا اگر آن ها رقیب باشند

- آمادگی فرد برای توجه کردن به شکست در عملکرد به جای موفقیت

- حالت های فیزیولوژیکی همراه مخصوصا خستگی ، اضطراب ، بی علاقه گی ، نوسیدی از موقعیتی به موقعیت دیگر تفاوت دارد.

کارایی بالا و پایین برای تولید چهار متغیر پیش بین یا محیط های پذیرا و بی اعتنا ترکیب می شوند:

۱. کارایی بالا - محیط پذیرا —————> پیامدها به احتمال زیاد موفقیت آمیز هستند.

۲. کارایی پایین - محیط پذیرا —————> اگر فرد دیگران را در انجام کارهای مشکل موفق ببیند، امکان دارد افسرده شود

۳. کارایی بالا - محیط بی اعتنا —————> معمولا تلاش های خود را تشدید می کنند تا آن محیط را تغییر دهند.

۴. کارایی پایین - محیط بی اعتنا —————> افراد احساس بی تفاوتی تسلیم و درماندگی می کنند

بندورا کارایی شخصی را اساس عامل بودن انسان نامید. اما این تنها شکل عامل بودن انسان نیست و افراد از طریق جانشینی ، کارایی جمعی ، نیز زندگی خود را می‌توانند کنترل کنند .

عامل جانشین :

- جانشین عبارت است از کنترل غیر مستقیم بر آن دسته از شرایط اجتماعی که زندگی روزمره را تحت تاثیر قرار می دهند .

- نقطه ضعف جانشین: افراد با اتکای خیلی زیاد به شایستگی و توانایی دیگران ممکن است درک کارایی شخصی و جمعی خود را ضعیف کنند

کارایی جمعی :

- اعتقاد مشترک افراد به نیروی جمعی شان برای به بار آوردن نتایج مطلوب و همچنین اطمینان افراد از اینکه تلاش های مشترک آن ها تغییرات اجتماعی به بار خواهد آورد .

- کارایی جمعی به جای ذهن جمعی از کارایی شخصی افرادی که با هم کار می‌کنند، ناشی می‌شود.

- فرهنگ های مختلف سطوح متفاوت کارایی جمعی دارند و تحت نظام های مختلف به صورت ثمربخش تری کار می کنند .

- عواملی که می‌توانند کارایی جمعی را تضعیف کنند :

۱. انسان ها در دنیای فراملیتی زندگی می کنند به گونه‌ای که آنچه در یک قسمت از کره زمین روی می‌دهد می‌تواند مردم سایر کشورها را تحت تاثیر قرار دهد.

۲. تکنولوژی جدید که مردم نه از آن سر در می‌آورند و نه باور دارند که می‌توانند آن را کنترل کنند ، احساس کارایی شخصی آن‌ها را کاهش می‌دهد.

۳. سیستم های اجتماعی پیچیده با لایه‌های بوروکراسی است که از تحول اجتماعی ممانعت می کند

۴. مشکلات عظیمی که انسان ها با آن ها مواجه هستند، می‌توانند کارایی جمعی را تحلیل برند . جنگ ، قحطی ، جرم خودگردانی :

- راهبردهای خودگردانی :

(۱) واکنشی : افراد به طور واکنشی سعی می‌کنند اختلاف بین دستاوردها و هدفشان را کاهش دهند.

(۲) پیشتازانه: افراد به طور پیشتازانه هدف های تازه تر و عالی‌تری را برای خودشان تعیین می کنند .ش افراد از طریق کنترل پیشتازانه با تعیین کردن هدف‌های باارزشی که حالت عدم تعادل ایجاد می‌کنند اعمالشان را با انگیزه و هدایت می‌کنند و بعد توانایی‌ها و تلاش‌های خودشان را براساس برآورد پیشاپیش از آنچه برای رسیدن به این هدف‌ها ضرورت دارند بسیج می‌کنند.

- فرایندهایی که به خود گردانی کمک می کنند :

(۱) افراد برای دستکاری کردن عوامل بیرونی که وارد الگوی تعاملی متقابل می‌شوند توانایی محدودی دارند.

(۲) افراد می‌توانند رفتار خودشان را زیر نظر بگیرند و آن را برحسب اهداف دور و نزدیک ارزیابی کنند.

عوامل بیرونی در خود گردانی :

- عوامل بیرونی حداقل به دو طریق بر خود گردانی تاثیر می گذارند:

- ۱) آنها معیاری را در اختیار افراد قرار می دهند تا رفتارشان را ارزیابی کنند. معیارها صرفا از نیروهای درونی ناشی نمی شوند. عوامل محیطی همراه با تاثیرات شخصی معیارهای افراد را برای ارزیابی شکل می دهند.
- ۲) عوامل بیرونی با تامین وسیله ای برای تامین وسیله ای برای تقویت به خود گردانی کمک می کنند. پاداش های درونی همیشه کفایت نمی کنند.

عوامل درونی در خود گردانی :

سه شرط درونی در خود گردانی :

۱. خود نگری

۲. فرایندهای داوری

۳. واکنش به خود

خود نگری :

- اولین عامل درونی در خود گردانی خودنگری عملکرد است
- افراد باید بتوانند عملکرد خودشان را زیر نظر بگیرند هرچند توجه به عملکرد لازم نیست دقیق و کامل باشد و توجه به عملکرد می تواند گزینشی باشد.
- آنچه مورد مشاهده قرار می گیرد و به تمایلات و سایر برداشت های شخصی از پیش موجود بستگی دارد .
- در موقعیت های پیشرفتی افراد به کمیت ، کیفیت و سرعت و نوآوری کارشان توجه می کنند.
- در موقعیت میان فردی آنها اجتماعی بودن و اخلاقی بودن رفتارشان را زیر نظر دارند.

فرایند داوری:

- خود نگری به تنهایی مبنای کافی را برای تنظیم رفتار تامین نمی کند. افراد باید عملکردشان را نیز ارزیابی کنند.
- فرایند داوری به افراد کمک می کند از طریق فرایند میانجی گری شناختی رفتارشان را تنظیم کنند.
- افراد نه تنها از توانایی ژرفاندیشی برخوردارند بلکه می توانند براساس هدف هایی که برای خودشان تعیین می کنند درباره ارزش اعمالشان قضاوت کنند.
- فرایند داوری به معیارهای شخصی، عملکردهای ارجاعی، ارزیابی فعالیت و انتساب عملکرد بستگی دارد.
- معیارهای شخصی : ارزیابی عملکرد خود بدون مقایسه با رفتار دیگران
- معیار ارجاع : افراد در مورد اغلب فعالیت ها عملکردشان را با مقایسه کردن آن با معیار ارجاع ارزیابی می کنند مثلا دانش آموزان نمرات امتحان خود را با نمرات همکلاسی هایشان مقایسه می کنند.
- افراد از موقعیت های قبلی ، به عنوان مرجعی برای ارزیابی عملکرد فعلی استفاده می کنند .
- فرایند داوری به ارزش کلی که افراد برای یک فعالیت قایل هستند نیز بستگی دارد.

- خودگردانی به این بستگی دارد که افراد عملکرد خود را به چه چیزی نسبت می‌دهند. اگر به عوامل بیرونی نسبت دهند چندان احساس خشنودی نخواهند کرد و احتمالاً برای رسیدن به اهدافشان تلاش سرسختانه‌ای نخواهند کرد. اما اگر باور داشته باشند که مسئول شکست‌های خودشان هستند در جهت خودگردانی تلاش بیشتری خواهند کرد.

واکنش به خود :

افراد بسته به اینکه رفتارهایشان تا چه اندازه‌ای معیارهای شخصی آن‌ها را برآورده کرده است به صورت مثبت یا منفی به رفتارهایشان واکنش نشان می‌دهند. تقویت کردن خود لزوماً به معنی آن نیست که فرد بلافاصله بعد از پاسخ خودش را تقویت کند؛ بلکه توانایی شناختی به مقدار زیادی میانجی پیامدهای رفتار می‌شود. بندورا معتقد است افراد طبق معیارهای خودمحور برای به دست آوردن پاداش و اجتناب از تنبیه تلاش می‌کنند.

خود گرانی از طریق عامل اخلاقی:

عامل اخلاقی دارای دو جنبه است :

۱. نرساندن آسیب به دیگران

۲. یاری رساندن به دیگران

- افراد عامل کنترل کننده خودکار درونی که با ارزش‌های اخلاقی هماهنگ باشد، ندارند . عقاید اخلاقی در صورتی رفتار اخلاقی را پیش‌بینی می‌کنند که به عمل درآمده باشند. فعال‌سازی گزینشی : تأثیرات خودگردانی خودکار نیستند بلکه در صورتی عمل می‌کنند که فعال شده باشند. جداسازی کنترل درونی: افراد با توجیه کردن اصول اخلاقی اعمالشان می‌توانند خودشان را از پیامدهای رفتارشان جدا سازند . فعال‌سازی گزینشی و جداسازی کنترل درونی به افراد امکان می‌دهند بر خلاف معیارهای اخلاقی خود رفتار کنند. انواع مکانیزم‌ها که کنترل شخصی از طریق آن‌ها جدا یا به صورت گزینشی فعال می‌شود:
۱. افراد می‌توانند ماهیت رفتارشان را با روش‌هایی چون توجیه کردن اخلاقی ، مقایسه کردن مقرون به صرفه ، بر چسب زدن به اعمالشان با حسن تعبیر بازسازی نموده و آن را بازنگری کنند.
 ۲. می‌توانند پیامدهای رفتارشان را کوچک جلوه دهند ، نادیده بگیرند ، یا تحریف کنند
 ۴. می‌توانند قربانی خود را سرزنش یا انسانیت زدایی کنند
 ۵. می‌توانند با نامفهوم کردن رابطه بین اعمالشان و پیامدهای آن اعمال مسوولیت رفتارشان را جابه‌جا یا پخش کنند.
- افرادی برای جدا کردن اعمال از پیامدهایشان یا رفع و کاهش مسئولیت خودشان به چهار روش عمل می‌کنند :

۱. بازنگری در رفتار

۲. نادیده گرفتن یا تحریف کردن پیامدهای رفتار

۳. انسان زدایی یا سرزنش قربانیان

۴. جابه‌جایی و پخش مسئولیت

بازنگری در رفتار :

اعمال زشت خود را از طریق تغییر دادن ساختار شناختی توجیه می کنند تا به این وسیله مسئولیت خود را به حداقل برسانند یا از آن فرار کنند. افراد با سه روش خودشان را از مسئولیت رفتارشان آزاد می کنند :

۱. توجیه اخلاقی : که به موجب آن رفتار درخور سرزنش طوری توجیه می شود که قابل توجیه و حتی عالی به نظر برسد.
۲. مقایسه های مقرون به صرفه یا تسکین بخش : کاهش دادن مسئولیت از طریق بازنگری در رفتار غیرعادلانه، مقایسه های مقرون به صرفه یا تسکین بخش بین آن رفتار و ستمگری های بیشتری است که دیگران مرتکب می شوند.

۳. برچسب های با حسن تعبیر

نادیده گرفتن یا تحریف پیامدهای رفتار :

۱. کوچک تر جلوه دادن پیامد رفتار

۲. نادیده گرفتن پیامدهای اعمال

۳. بد تعبیر کردن یا تحریف پیامدهای رفتار

یادگیری

انواع یادگیری:

- ۱) مشاهده ای : به افراد امکان می دهد بدون انجام هر رفتاری یاد بگیرند . این یادگیری کارآمدتر از یادگیری از طریق تجربه مستقیم است. افراد با مشاهده کردن دیگران از دادن پاسخ هایی که ممکن است تنبیه به دنبال داشته یا تقویتی در پی نداشته باشند، منصرف می شوند.

۲) فعال

تفاوت بندورا و اسکینر :

بندورا معتقد بود رفتار فعال داده ی اساسی برای علم روانشناسی است.

بندورا تقویت را برای یادگیری ضروری نمی داند بلکه آنرا برای تسهیل یادگیری می داند

سرمشق گیری:

- اساس یادگیری مشاهده ای است.
- اضافه کردن به رفتار مشاهده شده و کسر کردن از آن و تعمیم دادن یک رفتار مشاهده شده به موقعیت دیگر
- فرایندهای شناختی را دربردارد و صرفا تقلید یا کپی کردن نیست.
- سرمشق گیری بازنمایی نمادین اطلاعات و ذخیره کردن آن برای استفاده در آینده را شامل می شود

عوامل تعیین کننده در یادگیری از الگو در موقعیت های خاص :

۱. از افرادی که دارای مقام بالاتر بوده با کفایت تر و قدرتمند تر هستند بیشتر سرمشق گیری می کنند.
 ۲. تاثیر خصوصیات مشاهده گر بر احتمال سرمشق گیری
 ۳. پیامدهای رفتاری که الگو برداری می شود می توانند بر مشاهده گر تاثیر داشته باشند . هرچه مشاهده گر برای یک رفتار ارزش بیشتری قابل باشد، به احتمال بیشتری آن رفتار را فراگیری خواهد کرد.
- فرایندهای حاکم بر یادگیری مشاهده ای :

۱. توجه

۲. بازنمایی

۳. تولید رفتار

۴. انگیزش

توجه :

- قبل از سرمشق گیری است.

- عوامل تنظیم توجه :

۱. چون افراد فرصت‌های بیشتری برای مشاهده کردن کسانی دارند که اغلب با آن‌ها در ارتباط هستند، به احتمال زیاد به آن‌ها توجه می‌کنند.

۲. مشاهده بیشتر الگوهای جذاب نسبت به غیر جذاب

۳. ماهیت رفتاری که الگو برداری می‌شود بر توجه موثر است

بازنمایی:

- برای اینکه مشاهده به الگوهای پاسخ جدید منجر شود این الگوها باید به صورت نمادی در حافظه بازنمایی شود .

لزومی ندارد که بازنمایی نمادی کلامی باشد، زیرا برخی از مشاهدات به صورت تخیلی نگهداری می‌شوند. رمزگردانی

کلامی به فرایند یادگیری مشاهده‌ای سرعت زیادی می‌بخشد. و همین طور به افراد کمک می‌کند رفتار را به صورت

نمادی مرور ذهنی کنند.

تولید رفتار: تبدیل بازنمایی‌های شناختی به اعمال مناسب

انگیزش : به اجرا گذاشتن رفتار خاص را تسهیل می‌کند.

یادگیری فعال : هر پاسخی که فرد می‌دهد پیامدهایی را به دنبال دارد و پیامدهای پاسخ حداقل سه وظیفه دارند:

۱. آگاه کردن افراد از تاثیر رفتارشان. افراد می‌توانند این اطلاعات را حفظ کنند و از آن به عنوان رهنمودی برای اعمال آینده استفاده نمایند.

۲. برانگیخته کردن رفتار انتظاری: بازنمایی پیامدهای آینده به صورت نمادی و عمل کردن مطابق با آن. آن‌ها نه تنها از بینش بلکه از آینده‌نگری برخوردارند.

۳. تقویت کردن رفتار : گرچه تقویت می‌تواند در مواقعی ناهشیار و خودکار باشد اما مداخله شناختی الگوهای رفتاری پیچیده را به مقدار زیاد تسهیل می‌کند. که در این صورت یادگیری کارآمدتر روی می‌دهد.

رفتار کژکار :

از طریق تعامل متقابل شخص از جمله فرایندهای شناختی و نورو فیزیولوژیکی ، محیط شامل روابط میان فردی ، شرایط اجتماعی اقتصادی و عوامل رفتاری مخصوصا تجربه قبلی با تقویت تعیین می‌شود.

مفهوم رفتار کژکار بندورا بیش از همه مناسب واکنش افسردگی ، فوبی و رفتار پرخاشگرانه است.

افسردگی :

(۱) تعیین اهداف بلند پروازانه ← افزایش احتمال شکست ← افسردگی ← دست کم گرفتن دستاوردهای خود ←

فلاکت مزمن ، احساس بی ارزشی ، فقدان قدرتمندی و افسردگی فراگیر

۲) افسردگی کژکار در سه کارکرد فرعی خودگردانی روی می دهد :

۱. خودنگری : قضاوت بد در مورد اعمالشان یا تحریف خاطرات دستاوردهای گذشته شان ،مبالغه در مورد اشتباه های گذشته

خود و کوچک شمردن دستاوردهای قبلی ← تداوم افسردگی

۲. فرایند های دآوری : قضاوت های غلط می کنند ، تعیین معیارهای بالا به صورت نامعقول، افسردگی زمانی خیلی محتمل است که افراد هدف ها و معیارهای شخصی را تعیین کنند که از ادراک کارایی شان برای دستیابی به آن ها بسیار بالاتر باشد.

۳. واکنش به خود : قضاوت به صورت بی رحمانه در مورد خود و بر خورد بد با خودشان به خاطر نقطه ضعف هایشان فوبی ها :

۱) ترس نیرومند و فراگیر که تاثیر شدیدی بر زندگی روزمره فرد دارد .

۲) فوبی و ترس ها به وسیله : ۱- تماس مستقیم ۲- تعمیم نامناسب ۳- تجربیات مشاهده ای آموخته می شوند.

۳) چون افراد دچار فوبی از شی تهدید کننده اجتناب می کنند، خاموش کردن ان ها دشوار است .

۴) بعد از تثبیت فوبی عوامل تعیین کننده بعدی آن ها را نگه می دارند. یعنی تقویت منفی که فرد فوبیک به خاطر اجتناب از موقعیت های ترس برانگیز دریافت می کند.

رفتارهای پرخاشگرانه :

۱) رفتار پرخاشگرانه از طریق مشاهده دیگران ، تجربیات مستقیم در رابطه با تقویت های مثبت و منفی، آموزش و عقاید عجیب و غریب فراگیری می شود.

۲) در صورت تثبیت رفتار پرخاشگرانه افراد به پنج دلیل پرخاشگری را نشان می دهند :

۱. لذت بردن از صدمه زدن به قربانی (تقویت مثبت)

۲. اجتناب کردن یا خنثی کردن پیامدهای پرخاشگری دیگران (تقویت منفی)

۳. به خاطر رفتار نکردن به صورت پرخاشگرانه صدمه می بینند (تنبيه)

۴. زندگی طبق معیارهای شخصی سلوک (تقویت کردن خود)

۵. ان ها دیگران را مشاهده می کنند که برای اعمال پرخاشگرانه پاداش می گیرند یا برای رفتار غیرپرخاشگرانه تنبيه می شوند.

درمان:

۱) رفتار منحرف براساس اصول یادگیری اجتماعی – شناختی آغاز می شوند و به این علت ادامه می یابد که در خدمت هدف خاصی هست.

۲) هدف نهایی درمان اجتماعی – شناختی ، خودگردانی است.

برای رسیدن به خود گردانی درمانگر راهبردهایی را تعیین میکند :

۱. ایجاد تغییرات در رفتار

۲. تعمیم دادن این تغییرات به سایر موقعیت ها

۳. حفظ کردن این تغییرات با جلوگیری از برگشت

۳) چند روش درمان پیشنهادی بندورا :

۱. سرمشق گیری آشکار یا جانشینی

۲. سرمشق گیری نا آشکار یا شناختی : بیمار الگوهایی را تجسم کند که رفتارهای ترسناکی را انجام می دهند.

راهبردهای سرمشق گیری آشکار و نا آشکار زمانی بیشترین تاثیر را دارند که با روش های عملکردگرا همراه شده باشند.

۳. مهارت اجرایی: معمولا بیماران با مشاهده الگو یا کاهش انگیزتگی هیجانی از طریق حساسیت زدایی منظم شروع می کنند.

۴) علت موثر بودن روش های درمانی ، میانجی گری شناختی می باشد.

فصل (۱۲) : راترومیشل : نظریه یادگیری اجتماعی-شناختی

نظریه‌های یادگیری شناختی-اجتماعی بر این فرض استوارند که عوامل شناختی به شکل گیری نحوه ای که افراد به نیروهای محیطی واکنش نشان می دهند کمک می کنند.

انتظارات فرد در مورد رویدادهای آینده عوامل تعیین کننده اصلی عملکرد هستند .

راتر معتقد است شناخت افراد ، تاریخچه گذشته ، انتظارات آینده عوامل اصلی در پیش‌بینی رفتار هستند. رفتار انسان را می‌توان به بهترین وجه با شناختن تعامل افراد با محیط معنی‌دارشان پیش‌بینی کرد. او به عنوان یک تعامل‌گرا معتقد است نه محیط به خودی خود و نه فرد به طور کامل مسئول رفتار هستند.

میشل مانند بندورا و راتر معتقد است عوامل شناختی مانند انتظارات، برداشت‌های ذهنی، ارزش‌ها، هدف‌ها و معیارهای شخصی در شکل‌دهی شخصیت نقش مهمی دارند.

در آمدی بر نظریه یادگیری اجتماعی راتر

نظریه یادگیری اجتماعی بر پنج فرض استوار است :

۱. انسان‌ها با محیط معنی‌دارشان تعامل می کنند . واکنش افراد به محرک های محیطی به معنی یا اهمیتی که آنها به یک رویداد می دهند بستگی دارد و تقویت‌ها صرفاً به محرک های بیرونی وابسته نیستند بلکه قابلیت شناختی فرد به آن‌ها معنی می دهد .

۲. شخصیت انسان آموخته شده است. شخصیت تا زمانی که افراد قادر به یادگیری می‌باشند می تواند تغییر کند. تراکم تجربیات پیشین مقداری ثبات به شخصیت آنها می دهد ولی افراد همیشه از طریق تجربیات تازه پذیرای تغییر هستند.

۳. شخصیت وحدت اساسی دارد . یعنی شخصیت‌ها از ثبات نسبی برخوردارند. زمانی که افراد باتجربه‌تر می‌شوند، یاد می‌گیرند تجربیات جدید را براساس تقویت قبلی ارزیابی کنند.

۴. انگیزش هدف‌گراست . بهترین توجیه برای رفتار انسان این است که افراد انتظار دارند رفتارشان آن‌ها را به سمت هدف‌ها پیش براند.

قانون اثر تجربی راتر : تقویت را به صورت هرگونه عمل ، موقعیت یا رویدادی تعریف می‌کند که بر حرکت فرد به سمت هدف تاثیر می‌گذارد.

۵. افراد قادرند رویدادها را پیش‌بینی کنند . یک ملاک برای ارزیابی تقویت‌کننده‌ها

پیش‌بینی رفتارهای خاص

علاقه اصلی راتر پیش‌بینی رفتار انسان است.

چهار متغیر برای پیش‌بینی دقیق در موقعیت های خاص

۱. پتانسیل رفتار : احتمال روی دادن رفتار خاصی در موقعیت به خصوص

۲. انتظار : توقع فرد برای تقویت شدن

۳. ارزش تقویت : اولی‌تی که فرد برای تقویت خاصی قایل است

۴. موقعیت روانشناختی : اشاره به الگوی پیچیده نشانه‌هایی که فرد آن‌ها را در مدت زمان خاصی درک می کند

پتانسیل رفتار :

- (۱) احتمال اینکه پاسخ خاصی در زمان و مکان خاصی روی خواهد داد.
- (۲) در هر موقعیت روانشناختی تعدادی پتانسیل رفتار با نیرومندی مختلف وجود دارد .
- (۳) پتانسیل رفتار در هر موقعیتی حاصل انتظار و ارزش تقویت است.
- (۴) تعریف راتر از رفتار: هر پاسخ آشکار و نا آشکار که بتوان به طور مستقیم یا غیر مستقیم مشاهده یا اندازه گیری کرد .

انتظار (E):

- (۱) توقع فرد در مورد وجود تقویت یا مجموعه تقویت های خاصی در موقعیت به خصوص . برخلاف اسکینر که معتقد بود انتظار از تاریخچه تقویت های فرد تعیین می شود . راتر معتقد است فرد آن را به صورت ذهنی تصور می کند . تاریخچه عامل کمک کننده است اما حتی اگر فرد صادقانه باور داشته باشد که تقویت یا تقویت های مشخصی به پاسخ خاصی وابسته هستند، تفکر غیرواقع بینانه، انتظار مبتنی بر فقدان اطلاعات و خیالبافی ها در این امر دخالت دارند.
- (۲) انتظارات می توانند کلی یا خاص باشند.
- کلی (GES) : از طریق تجربیات قبلی در مورد پاسخی خاص یا پاسخ های مشابه آموخته می شوند و مبنی بر این است که رفتار های خاص تقویت مثبت به دنبال خواهند داشت
- خاص (E⁻) : در هر موقعیتی انتظار تقویت خاصی به وسیله ترکیب انتظار خاص و انتظار کلی تعیین می شود .
- (۳) انتظار موفقیت کامل حاصل انتظار کلی و انتظار خاص است . و انتظار کامل مقدار تلاشی را که افراد صرف دنبال کردن هدفشان می کنند ، تعیین می کند.

ارزش تقویت (RV) :

- (۱) ترجیحی است که فرد برای یک تقویت قایل است زمانی که احتمال وقوع تعدادی تقویت متفاوت مساوی باشد.
 - (۲) ارزش تقویت بسته به جنبه های مثبت و منفی تقویت است.
 - (۳) راتر با اسکینر موافق است که تقویت مثبت هر رویدادی است که احتمال وقوع دوباره پاسخ را در شرایط مشابه یا یکسان افزایش می دهد. ولی تعریف وی از تقویت منفی متفاوت است به گونه ای که راتر این اصطلاح را برای اشاره به هر رویدادی که ارزش گذاری منفی شود به کار برد. تقویت منفی مانند تنبیه است و احتمال وقوع دوباره رفتاری خاص را کاهش می دهد.
 - (۴) ارزش تقویت هر رویداد توسط چه عواملی تعیین می شود:
- الف) تقویت درونی: برداشت فرد در ارزش مثبت یا منفی یک رویداد دخالت دارد.
- ب) تقویت بیرونی: رویدادها، شرایط یا اعمالی که جامعه یا فرهنگ فرد برای آن ارزش قایل است .
- تقویت های درونی و بیرونی می توانند یا یکدیگر هماهنگ یا در تضاد باشند.
- پ) نیازهای فردی : وقتی نیازی که تقویت خاصی آن را ارضا می کند قوی تر باشد ارزش آن تقویت بیشتر می شود.
- ج) تقویت ها طبق پیامدهای مورد انتظار برای تقویت های آینده نیز ارزش گذاری می شوند. افراد می توانند برای پیش بینی کردن رویدادهایی که به هدف آینده منجر می شوند از شناخت استفاده کنند و این هدف نهایی به ارزش تقویت هر رویداد

کمک می کند. تقویت‌ها به ندرت مستقل از تقویت‌های مرتبط با آینده روی می‌دهند بلکه به صورت زنجیره‌های تقویت- تقویت ظاهر می‌شوند که راتر آن‌ها را دسته‌های تقویت نامید.

موقعیت روانشناختی (S) :

- (۱) بخشی از دنیای درونی و بیرونی است که فرد به آن پاسخ می‌دهد.
- (۲) رفتار حاصل تعامل شخص با محیط معنی دارش است.
- (۳) موقعیت روانشناختی راتر مجموعه پیچیده‌ای از نشانه‌های تعامل کننده است که در هر مقطع زمانی خاص بر فرد تاثیر می‌گذارد. این نشانه‌ها انتظارات خاصی را برای زنجیره‌های رفتار-تقویت و زنجیره‌های تقویت-تقویت در آن‌ها ایجاد می‌کنند.

فرمول پیش بینی اساسی :

این فرمول وسیله ایده الیستی برای پیش‌بینی است و در عمل نمی‌توان برای پیش‌بینی کردن روی آن حساب کرد.

$$BP_{x1,s1,ra} = f(E_{x1,ra}, s1 \& RVa, s1)$$

این فرمول به این صورت خوانده می‌شود: وقوع پتانسیل رفتار X در موقعیت ۱ در رابطه با تقویت a حاصل این انتظار است که رفتار X را در موقعیت ۱ و ارزش تقویت a را در موقعیت ۱ به دنبال داشته باشد.

پیش بینی رفتارهای کلی:

پیش بینی رفتار به کمک انتظارات کلی و نیازها صورت می‌گیرد.

انتظارات کلی: تعمیم و انتظار کلی مطرح می‌کند فرد بنا به تقویت‌های گذشته رفتار خواهد کرد. برای پیش بینی رفتارهای کلی علاوه بر نگاه به تاریخچه باید وضعیت نیازها را نیز در نظر داشت.

نیازها: راتر برخلاف اسکینر تمایل دارد وجود حالت‌های درونی نظیر نیازها، هدف‌ها و انتظارات را فرض کند.

وی معتقد است که افراد هدف‌گرا هستند و نیازها را می‌توان به صورت هر رفتار یا مجموعه رفتارهایی تعریف کرد که افراد تصور می‌کنند آن‌ها را به سمت هدفشان سوق می‌دهند.

راتر نیازها را به صورت حالت‌های محرومیت یا انگیزتگی در نظر نمی‌گیرد بلکه نیازها جهت رفتار را نشان می‌دهند.

نیاز و هدف فقط از لحاظ معنی متفاوتند : هدف : زمانی که تاکید روی محیط است.

نیاز : زمانی که تاکید روی فرد است.

طبقات نیازها : راتر و هوچریچ : هر طبقه بیانگر گروهی از رفتارهای مرتبط است یعنی رفتارهایی که به تقویت‌های مشابه منجر می‌شوند.

۱- تایید - مقام : نیاز به ممتاز شدن در کارهایی که مهم محسوب می‌شوند . این نیاز شامل نیاز به مقام اجتماعی - اقتصادی و اعتبار شخصی نیز می‌شود.

۲- تسلط: نیاز به کنترل کردن رفتار دیگران

۳- استقلال : نیاز به رها بودن از سلطه دیگران است و شامل رفتارهایی است که به سمت کسب آزادی برای تصمیم گیری ، متکی بودن به خود ، رسیدن به هدف ها بدون کمک دیگران گرایش دارد.

۴- محافظت - وابستگی : شامل

- نیاز به دیگران برای مراقبت کردن از شما

- محفوظ نگه داشتن شما از تجربه کردن ناکامی و آسیب

- کمک به شما برای ارضای سایر نیازها

۵- عشق و محبت : پذیرفته شدن توسط دیگران فراتر از شهرت و مقام به صورتی که دیگران احساسات مثبتی نسبت به آن ها داشته باشند. شامل رفتارهایی است که به سمت محفوظ نگه داشتن احترام ، علاقه و دلبستگی صمیمانه از جانب دیگران گرایش دارند.

۶- آسایش جسمانی : اساسی ترین نیاز است زیرا که سایر نیازها در ارتباط با آن آموخته می شوند. شامل رفتارهایی می شود که هدف آن ها تامین غذا ، سلامتی و امنیت جسمانی است. و سایر نیازها به عنوان پیامد نیازهای شما به لذت ، تماس جسمانی و سلامتی آموخته می شوند

عناصر نیاز :

شامل سه عنصر پتانسیل نیاز ، آزادی حرکت و ارزش نیاز.

قابل قیاس با مفاهیم اختصاصی تر پتانسیل رفتار ، انتظار و ارزش تقویت

پتانسیل نیاز (NP): وقوع احتمالی رفتارهای مرتبط که گرایش به سمت ارضا کردن اهداف مشابه دارد

پتانسیل نیاز به یک مجموعه از رفتارهای مرتبط اشاره دارد.

پتانسیل رفتار به احتمال وقوع رفتاری خاص در موقعیتی خاص در ارتباط با تقویتی خاص اشاره دارد.

آزادی حرکت: انتظار تقویت شدن فرد برای انجام رفتارهایی که به سمت ارضای نیازهای کلی گرایش دارند.

ارزش نیاز : ارزش نیاز فرد درجه ای است که او یک رشته تقویت ها را به تقویت های دیگر ترجیح می دهد.

متوسط ارزش ترجیح مجموعه ای از تقویت ها که از لحاظ کارکردی با هم ارتباط دارند.

فرمول پیش بینی کلی:

$$NP = f(FM \& NV)$$

افراد برای پیش بینی تقویت زمان حال از انتظارات مشابه گذشته استفاده می کنند یعنی آن ها انتظار تعمیم یافته ای برای موفقیت دارند.

دو مقیاس مشهور راتر برای ارزیابی انتظارات کلی یا تعمیم یافته :

مقیاس کنترل درونی - بیرونی

مقیاس اعتماد میان فردی

کنترل درونی و بیرونی تقویت :

نکته اساسی در نظریه راتر این عقیده است که تقویت به طور خودکار به رفتارها وابسته نیست بلکه افراد قادرند ارتباط علیتی بین رفتارشان و وقوع تقویت کننده را درک کنند.

افراد برای رسیدن به اهدافشان تلاش می کنند چون انتظار کلی دارند که این گونه تلاش ها موفقیت آمیز خواهند بود .

طبق مشاهدات راتر افراد بسیاری بعد از تجربه موفقیت احساس کنترل شخصی را افزایش ندادند و افراد دیگر پس از شکست های مکرر انتظارات خود را کاهش ندادند. این گرایش ها مخصوصا در موقعیت هایی بیشتر وجود دارد که افراد آنرا مبهم یا جدید می دانستند یا در مواقعی که مطمئن نبودند پیامد رفتارشان ناشی از مهارت آن ها یا پیشامد تصادفی است. هم موقعیت و هم شخص در احساس های کنترل شخصی دلالت دارند.

مقیاس کنترل درونی - بیرونی تقویت شامل ۲۹ ماده گزینه بایست می باشد که ۲۳ جفت برای کنترل درونی یا بیرونی نمره گذاری می شوند و ۶ ماده آن برای مخفی کردن هدف مقیاس تدارک دیده شده اند. مقیاس کنترل درونی-بیرونی سعی دارد درجه رابطه علیتی که افراد بین تلاش های خودشان و پیامدهای محیطی برقرار می کنند، ارزیابی کند.

سوتعبیرات در مورد مقیاس کنترل درونی - بیرونی

۱-نمرات به دست آمده در این مقیاس عوامل تعیین کننده رفتار هستند در حالی که این نمرات را نباید به صورت علت های رفتار در نظر گرفت بلکه آن ها شاخص های انتظارات کلی هستند و هنگام پیش بینی کردن پتانسیل رفتار آن ها را باید همراه با ارزش تقویت در نظر گرفت.

۲- منبع کنترل اختصاصی است و می تواند موفقیت را در موقعیتی خاص پیش بینی کند. در صورتی که این مفهوم به انتظارات کلی تقویت اشاره دارد و درجه ای که افراد معتقدند کنترل زندگی خود را در اختیار دارند، نشان می دهد.

۳- این مقیاس افراد را به دو تیپ درونی و بیرونی تقسیم می کند. راتر همواره تاکید کرده است که انتظارات کلی به شیب تعمیم اشاره دارند و تحت شرایط خاص، کسی که عموما احساس کنترل درونی بالایی دارد ممکن است باور داشته باشد که پیامد رفتارش عمدتا ناشی از شانس یا رفتار افراد قدرتمند دیگر است.

۴- نمرات کنترل درونی بالا بیانگر صفات جامعه پسند هستند و نمرات کلی بیرونی بالا از خصوصیات ناخوشایند خبر می دهند در صورتی که بالا بودن در هر دو کنترل ناخوشایند است و نمره حد واسطه به سمت کنترل درونی مطلوب تر است. مقیاس اعتماد میان فردی :

(۱) اعتماد میان فردی : انتظار کلی فرد در مورد اینکه می توان به گفتار و قول شفاهی یا کتبی فردی دیگر یا گروه اعتماد کرد.

(۲) راتر اعتماد میان فردی را به صورت اعتقاد به ارتباطات دیگران زمانی که دلیلی برای بی اعتقادی وجود ندارد در نظر دارد.

(۳) چون بسیاری از تقویت ها از دیگران حاصل می شوند افراد با در نظر گرفتن وعده ها و تهدید های دیگران در مورد تقویت مثبت و منفی، انتظارات کلی را پرورش می دهند

(۴) مقیاس اعتماد میان فردی : برای ارزیابی تفاوت ها در اعتماد میان فردی

(۵) ۲۵ ماده اعتماد میان فردی را ارزیابی می کند و ۱۵ ماده برای مخفی کردن ماهیت این آزمون طراحی شده است.

(۶) اعتماد زیاد نه تنها مطلوب است، بلکه برای بقای تمدن ضروری است.

(۷) جوامع فقط در صورتی می توانند بی دردسر عمل کنند که افراد حداقل تا اندازه ای به یکدیگر اعتماد داشته باشند.

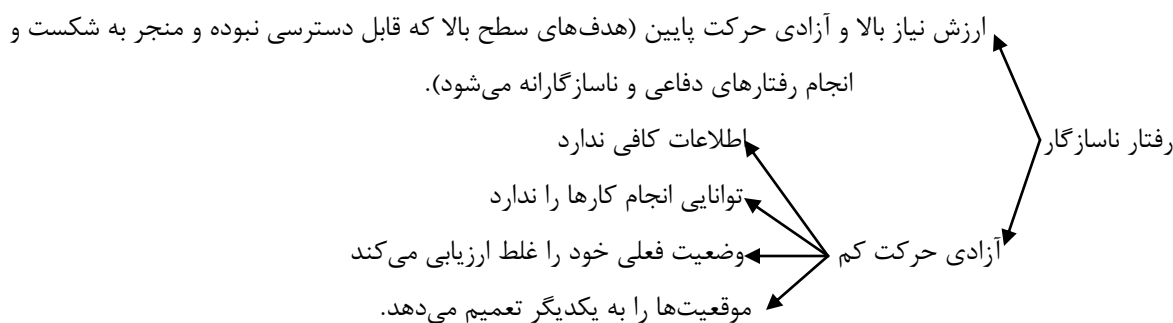
(۸) راتر می گوید افرادی که در اعتماد میان فردی نمره بالایی می گیرند در مقایسه با کسانی که نمره پایین می گیرند :

۱- به احتمال کمتری دروغ می گویند

- ۲- به احتمال کمتری تقلب یا دزدی می کنند
- ۳- به احتمال بیشتری به دیگران فرصت دیگری می دهند
- ۴- به احتمال بیشتری به حقوق دیگران احترام می گذارند
- ۵- به احتمال کمتر ناخشنود ، درگیر یا ناسازگارند
- ۶- دوست داشتنی و محبوب هستند
- ۷- بیشتر قابل اعتمادند
- ۸- نه بیشتر نه کمتر زود باور و ساده لوح اند
- ۹- نه کمتر و نه بیشتر باهوشند

رفتار ناسازگارانه

رفتار پایداری که به فرد اجازه نمی دهد به هدف مطلوب نزدیک تر شود .
رفتار ناسازگارانه اغلب اما نه لزوماً از ترکیب ارزش نیاز زیاد و آزادی حرکت کم ناشی می شود یعنی از هدف‌هایی ناشی می شود که در ارتباط با توانایی فرد برای رسیدن به آن‌ها به طرز معقولی سطح بالا هستند.



افراد ناسازگار با هدف نامعقول ، رفتار نامناسب ، مهارت نا کافی یا انتظارات بسیار کم در رابطه با انجام رفتارهای لازم برای کسب تقویت مثبت مشخص می شوند.

روان درمانی :

مشکلات روان درمانی ، مشکلات نحوه تاثیر گذاری بر تغییرات در رفتار از طریق تعامل یک نفر با دیگری است یعنی آن‌ها مشکلات یادگیری انسان در یک موقعیت اجتماعی هستند.
با اینکه راتر رویکرد مسئله‌گشایی را به روان‌درمانی اختیار می کند اما توجه خود را به راه‌حل‌های سریع به مشکلات کنونی محدود نمی سازد و تغییر جهت‌گیری فرد به سمت زندگی را شامل می شود.

هدف از درمان راتر هماهنگ کردن آزادی حرکت و ارزش نیاز است به طوری که رفتارهای دفاعی و اجتنابی کاهش یابند.
درمانگر به عنوان یک معلم نقش فعالی را بر عهده می گیرد و می‌کوشد اهداف درمانی را به دو روش محقق سازد :

- ۱- تغییر دادن اهمیت هدف ها
 - ۲- حذف کردن انتظارات موفقیتی که به طرز نامعقولی پایین هستند.
- تغییر دادن هدف ها :

۱) درمانگر به بیمار کمک می کند تا از ماهیت نادرست هدف هایش آگاه شود و به آن‌ها روش های سازنده تلاش در جهت هدف های واقع بینانه را می آموزد .

۲) سه مشکل ناشی از هدف های نامناسب :

۱- تضاد بین دو یا چند هدف : با تغییر دادن تدریجی ارزش نیاز ، بیماران تدریجا به صورت با ثبات تری رفتار می کنند و در رسیدن به اهدافشان آزادی حرکت بیشتری را تجربه می نمایند.

۲- هدف ویرانگرانه : دنبال کردن هدف هایی که الزاما به شکست و تنبیه منجر می شوند . یکی از روش هایی که درمانگر در این موارد به کار می برد، تقویت کردن حرکت های درونی گزینی از هدف های ویرانگرانه است . راتر هم عملگرا هم التقاطی است و از نظر او روش مناسب روشی است که در مورد بیمار خاصی موثر واقع شود.

۳- تعیین هدف های بسیار سطح بالا : رایج ترین مشکل است. افراد به جای یادگیری روش های ثمربخش رسیدن به هدف، روش های اجتناب از ناراحتی را یاد می گیرند . درمانگر به بیمار کمک می کند با کاهش دادن ارزش تقویت هدف های اغراق آمیز این هدف ها را به صورت واقع بینانه ارزیابی مجدد کند. چون ارزش تقویت بالا از طریق تعمیم آموخته می شود درمانگر به بیمار می آموزد ارزش های موجه گذشته را از ارزش های کاذب فعلی متمایز کنند . برای راتر آگاهی دادن به بیماران و برطرف کردن رفتارهای ناسازگارانه آن ها کافی نیست بلکه او سعی می کند رفتارهای تازه ای را به آن ها بیاموزد که به تقویت هایی که به دنبالش هستند، منجر خواهد شد.

حذف کردن انتظارات پایین:

افراد به سه دلیل ممکن است آزادی حرکت کم داشته باشند :

۱- برخوردار نبودن از مهارت ها یا اطلاعات لازم برای تلاش موفقیت آمیز به سمت اهدافشان .درمانگر در مورد این بیماران معلم می شود و صمیمانه و همدلانه روش های موثرتری را برای حل کردن مشکلات و ارضا کردن نیازها به آن ها آموزش می دهد.

۲- ارزیابی غلط موقعیت فعلی

۳- ناشی از تعمیم نامناسب : بیماران غالبا شکست خود را در یک موقعیت دلیل بر آن می دانند که نمی توانند در سایر زمینه ها موفق باشند.

راتر معتقد است درمانگر باید در انتخاب روش، انعطاف پذیر باشد و برای بیماران مختلف از روش های متفاوتی استفاده کند اما چند روش هم توصیه می کند :

۱- یاد دادن به بیماران که روال دیگری را جستجو کنند . مثلا تغییر رفتار دیگران به واسطه تغییر رفتار فرد با آن ها به گونه ای که اگر بیمار بتواند روش دیگری را برای برخورد کردن با افراد مهم پیدا کند ، در این صورت آن ها احتمالا رفتارشان را نسبت به بیمار تغییر خواهند داد.

۲- درک کردن انگیزه های دیگران : آموزش به فرد برای زیر نظر گرفتن رفتار خودش برای اینکه ببیند که رفتار او تا چه حد باعث رفتار دفاعی یا منفی دیگران می شود

درمانگر باید در تعامل اجتماعی با بیمار مشارکت کننده فعال باشد. درمانگر کار آمد از خصوصیات صمیمیت و پذیرش برخوردار است و این خصوصیات علاوه بر اینکه بیمار را ترغیب می کنند مشکلات خود را بیان کنند، بلکه تقویت ناشی از درمانگر صمیمی و پذیرا بسیار موثرتر از تقویت ناشی از درمانگر سرد و بی تفاوت است.

درآمدی بر سیستم شخصیت شناختی – عاطفی میشل

نظریه های شخصیت دو نوع هستند :

۱- آن هایی که شخصیت را به صورت هستی پویا در نظر می گیرند که سابق ها، ادراک ها، نیازها، هدف ها و انتظارات آن را برانگیخته می کند. مانند نظریه های آدلر، بندورا، مازلو. این رویکرد بر پوشش های شناختی و عاطفی تاکید دارد که برای تولید رفتار با محیط تعامل می کنند

۲- آن هایی که شخصیت را حاصل صفات یا آمادگی های شخصی نسبتا پایدار در نظر می گیرند. بر اهمیت صفات نسبتا پایدار آمادگی شخصی تاکید می ورزد. مانند نظریه های کتل، آیزنک، آلپورت. این رویکرد افراد را به این صورت در نظر می گیرد که تعداد محدودی سابق یا صفات شخصی آن ها را با انگیزه می کنند و موجب می شوند رفتار آن ها تا اندازه ای پایدار باشد. طبق نظریه شناختی-عاطفی میشل و شودا رفتار از آمادگی شخصی نسبتا پایدار و فرایند های شناختی – عاطفی که با موقعیت خاصی تعامل می کنند ناشی می شوند.

میشل: صفات پیش بین های ضعیف عملکرد در موقعیت های گوناگون هستند و موقعیت در تاثیرگذاری بر رفتار از صفات مهم تر است. او با صفات مخالف نیست بلکه با صفات همگانی که فردیت و منحصر بودن هر فرد را نفی می کنند، مخالف است.

پیشینه سیستم شخصیت شناختی – عاطفی

تناقض ثبات: افراد عادی و روانشناس ها به صورت شهودی باور دارند که رفتار افراد نسبتا با ثبات است. در حالی که شواهد تجربی از تغییر پذیری زیاد در رفتار حکایت دارد و رفتار عمدتا حاصل موقعیت است.

برخی صفات بنیادی در طول زمان ادامه می یابند اما شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد آن ها از یک موقعیت به موقعیت دیگر تعمیم می یابند. میشل با نسبت دادن رفتار به صفات کلی قویا مخالفت کرد و عنوان کرد که طبقه بندی ها نمی توانند رفتار را توجیه کنند.

میشل: حتی با وجود مقیاس های ارزیابی بسیار معتبر رفتارهای خاص نمی توانند صفات شخصی را به دقت پیش بینی کنند. تعامل شخص – موقعیت :

مخالفت میشل با استفاده از صفات به عنوان پیش بین های رفتار، بر ناپایداری زمانی آن ها استوار نیست، بلکه او معتقد است رفتار از موقعیتی به موقعیت دیگر بی ثبات است.

آمادگی های شخصی فقط در شرایط خاص و در برخی موقعیت ها بر رفتار تاثیر می گذارند.

دیدگاه موقعیت اعلام می دارد که رفتار توسط آمادگی های شخصی به علاوه فرایندهای شناختی و عاطفی خاص فرد شکل می گیرد.

سیستم شخصیت شناختی – عاطفی:

سیستم شخصیت شناختی – عاطفی:

سیستم شخصیت شناختی - عاطفی یا سیستم پردازش شناختی عاطفی برای حل کردن تناقض ثبات است و بی ثباتی در موقعیت‌ها و ثبات رفتار درون فرد را توجیه می‌کند.

بی‌ثباتی‌های ظاهری در رفتار فرد نه به علت خطای تصادفی و نه صرفاً ناشی از موقعیت هستند.

بی‌ثباتی در رفتار، رفتارهای بالقوه پیش‌بینی‌پذیری هستند که الگوهای تغییر پایدار درون فرد را منعکس می‌کنند. سیستم شخصیت شناختی عاطفی پیش‌بینی می‌کند که رفتار از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر می‌کند اما به صورت معنی‌دار

تغییرات در رفتار را می‌توان در قالب این چارچوب درک کرد: اگر A وجود داشته باشد پس X صورت می‌گیرد؛ اما اگر B وجود داشته باشد در این صورت Y روی می‌دهد.

امضای رفتاری شخصیت: روش باثبات تغییر دادن رفتار در موقعیت‌های خاص. شخصیت امضایی دارد که حتی زمانی که رفتار وی تغییر می‌کند در موقعیت‌های مختلف با ثبات می‌ماند.

نظریه با کفایت شخصیت باید این امضاها را پیش‌بینی و توجیه کند نه اینکه آن‌ها را حذف کند یا نادیده بگیرد. پیش‌بینی رفتار: اگر شخصیت سیستم پایداری است که اطلاعات مربوط به موقعیت‌ها را پردازش می‌کند، درونی یا بیرونی، در این صورت وقتی افراد با موقعیت‌های مختلف مواجه می‌شوند رفتارشان باید در این موقعیت‌ها تغییر کند. فرضیه‌های میشل در مورد پیامدهای رفتار:

- ۱- شخصیت می‌تواند ثبات موقتی داشته باشد و رفتارها می‌توانند از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر کنند
- ۲- پیش‌بینی رفتار براساس این آگاهی قرار دارد که چگونه و چه موقعی واحدهای شناختی - عاطفی گوناگون فعال شده‌اند. این واحدهای شناختی - عاطفی شامل:

- رمزگردانی‌ها

- انتظارات

- عقاید

- شایستگی‌ها

- برنامه و راهبرهای خودگردانی

- عاطفه‌ها

- اهداف

متغیرهای موقعیت: با مشاهده کردن یکنواختی یا تنوع پاسخ‌های افراد در موقعیتی مشخص می‌توان تاثیر نسبی متغیرهای موقعیت و ویژگی‌های شخصی را تعیین کرد.

تعامل موقعیت با ویژگی‌های شخصی مختلف عامل تعیین‌کننده مهم رفتار است.

کودکان می‌توانند از فرایندهای شناختی‌شان برای تغییر دادن موقعیتی دشوار به موقعیتی آسان استفاده کنند.

واحدهای شناختی - عاطفی:

پنج متغیر شخصی نسبتاً پایدار و همپوش که برای تعیین رفتار با موقعیت تعامل می‌کنند و این متغیرهای شخصی به جای تاکید بر آنچه شخص دارد (یعنی صفات کلی) بر آنچه شخص در موقعیت خاصی انجام می‌دهد تاکید دارند.

واحد های شناختی- عاطفی تمام جنبه های روانشناختی ، اجتماعی و فیزیولوژیکی افراد را که باعث می شوند افراد به صورت نسبتاً متغییر با محیطشان کنند، دربرمی گیرند.

واحد های شناختی – عاطفی:

۱- راهبردهای رمزگردانی افراد

۲- توانمندی ها و راهبردهای خود گردانی آن ها

۳- انتظارات و عقایدشان

۴- اهداف و ارزش هایشان

۵- پاسخ های عاطفی آن ها

راهبرهائی رمز گردانی :

۱) نحوه ای که آن ها اطلاعات دریافتی از محرک های بیرونی را طبقه بندی می کنند .

۲) افراد برای تبدیل این محرک ها به سازه های شخصی از جمله خودپنداره شان ، نظرشان درباره دیگران ، و نحوه ای که به دنیا می نگرند، از فرایندهای شناختی استفاده می کنند.

۳) افراد مختلف رویداد های یکسانی را به صورت های متفاوت رمزگردانی می کنند که همین تفاوت های فردی در سازه های شخصی را توجیه می کند.

۴) امکان دارد فرد واحدی رویداد واحدی را در موقعیت های مختلف به صورت متفاوتی رمزگردانی کند.

۵) درون دادهای محرک به وسیله توجه انتخابی افراد ، نحوه تعبیر تجربیاتشان و روش طبقه بندی رویدادها به مقدار زیاد تغیر می یابند .

۶) کودکان می توانند با تمرکز کردن بر جنبه های انتخابی درون دادهای محرک، رویدادهای محیطی را تغییر شکل دهند.

۷) تغییر شکل شناختی محرک ها می تواند تقریباً همان تاثیر محرک های واقعی را داشته باشد.

توانمندی ها و راهبردهای خودگردانی:

۱) اینکه چگونه افراد پاسخ دهند تا اندازه ای بستگی دارد به رفتارهای بالقوه ای که در اختیار آنهاست، عقایدشان درباره اینکه چه کاری می توانند انجام دهند، برنامه ها و راهبردهایشان برای اجرا کردن رفتارها و انتظارات آن ها برای موفقیت.

۲) اعتقاد افراد به آنچه می توانند انجام دهند با توانمندی های آن ها ارتباط دارد .

۳) توانمندی به مجموعه اطلاعاتی که افراد درباره دنیا و رابطه خود با آن کسب می کنند ، اشاره دارد.

۴) میشل با بندورا موافق بود که افراد به محرک ها به صورت گزینشی توجه می کنند و برداشت خودشان را از دنیای واقعی می سازند.

۵) افراد بدون عملکرد واقعی عقایدی را درباره توانایی عملکردشان کسب می کنند .

۶) توانمندی های شناختی از لحاظ زمان و در موقعیت های مختلف از سایر واحدهای شناختی – عاطفی پایدارتر هستند. که یکی از دلایل ثبات ظاهری صفات ، پایداری نسبی هوش است که صفت بنیادی زیربنای تعدادی از آمادگی هاست .

۷) توانمندی های شناختی، پیش بین های خوبی برای سازگاری اجتماعی و میان فردی هستند و بنابراین به صفات اجتماعی و میان فردی ظاهر پایداری می دهند.

۸) افراد برای کنترل کردن رفتارشان از طریق اهداف خود خواسته و پیامدهای تولید شده توسط خودشان از راهبردهای خودگردانی استفاده می کنند.

۹) افراد برای شکل دادن رفتارشان به پاداش ها و تنبیه بیرونی نیاز ندارند بلکه بسته به اینکه رفتارشان آن ها را به سمت آن هدف ها پیش می راند یا نه، خودشان را تقویت یا سرزنش می کنند.

۱۰) سیستم خود گردانی افراد آن ها را قادر می سازد حتی زمانی که حمایت محیطی ضعیف است یا وجود ندارد، رفتارهایی را برنامه ریزی و آغاز کنند و آن ها را ادامه دهند.
انتظارات و عقاید :

۱) هر موقعیتی تعداد زیادی پتانسیل رفتار دربردارد، اما اینکه افراد چگونه رفتار کنند به انتظارات و عقاید آن ها درباره پیامدهای هریک از امکانات رفتاری مختلف بستگی دارد. فرضیه ها یا عقاید افراد درباره پیامد هر موقعیت ، بهتر از آگاهی آن ها در مورد توانایی عمل کردن ، رفتار را پیش بینی می کند.
۲) دو نوع انتظار داریم :

انتظار رفتار - پیامد : افراد معمولاً انتظارات رفتار - پیامد را در قالب اگر - در این صورت تعبیر می کنند
انتظار محرک - پیامد: منظور از آن شرایط محرک متعددی است که بر پیامدهای احتمالی هر الگوی رفتاری تاثیر می گذارد.
انتظارات محرک-پیامد به فرد کمک می کنند پیش بینی کند بعد از محرک های خاص، چه رویدادهایی واقع خواهند شد.
واحدهای مهمی برای آگاهی یافتن از شرطی سازی کلاسیک هستند.

۳) یک دلیل برای بی ثباتی رفتار ناتوانی فرد در پیش بینی رفتار دیگران است .
۴) رفتار تا حدی در موقعیت های گوناگون ثابت است که انتظارات ما تغییر نکنند، اما انتظارات ثابت نیستند بلکه تغییر می کنند، زیرا که در هر موقعیت مشخصی می توانیم چندین تقویت کننده بالقوه را تشخیص دهیم و ارزیابی کنیم
اهداف و ارزش ها :

۱) افراد به صورت منفعل به موقعیت ها واکنش نشان نمی دهند، بلکه فعال و هدف گرا هستند.
۲) ارزش ها ، اهداف ، تمایلات و توانمندی ها از جمله پایدارترین واحدهای شناختی - عاطفی هستند. یکی از دلایل این ثبات ، ویژگی های هیجان برانگیز این واحدهاست.
پاسخ های عاطفی:

۱) پاسخ های عاطفی عبارتند از: هیجان ، احساس ، واکنش فیزیولوژیک
۲) میشل و شودا، پاسخ های عاطفی را از شناخت ها جدانشدنی می دانند.
۳) نه تنها آن ها از فرایندهای شناختی جدانشدنی اند، بلکه بر سایر واحدهای شناختی-عاطفی تاثیر می گذارند.
۴) بازنمایی های شناختی-عاطفی، واحدهای مجزای منفصلی نیستند که صرفاً به صورت پاسخ های مجزایی فراخوانده شوند. این بازنمایی ها به صورت پویایی در تعامل هستند و به صورت متقابل بر یکدیگر تاثیر می گذارند و همین سازمان روابط بین آن هاست که هسته ساختار شخصیت را تشکیل می دهد و تاثیرشان را هدایت و محدود می کند.
پژوهش های مربوط:

راتر برای ارزیابی درجه‌ای که افراد باور دارند شانس، بخت و اقبال یا ادم‌های قدرتمند زندگی‌شان را کنترل می‌کنند، مقیاس کنترل درونی-بیرونی (I-E) را ساخت.

افراد مبتلا به اختلال‌های عادت باید منبع کنترل بیرونی داشته باشند یعنی آن‌ها معتقدند که سرنوشت یا رفتار بلهوسانه یا ناپایدار دیگران بر زندگی آن‌ها حاکم است. و افرادی که به اختلال‌های عادت مبتلا نیستند باید منبع کنترل درونی داشته باشند.

سیستمی که واحدهای شناختی-عاطفی را در نظر می‌گیرد بهتر از پیشینه قومی می‌تواند واکنش‌های افراد را به مسائل حساس نسبت به نژاد پیش‌بینی کند.

راتر و میشل نظریه‌های یادگیری‌ای را برای انسان‌های متفکر، ارزش‌گذار، و هدف‌گرا، نه حیوانات آزمایشگاهی، به وجود آوردند. برداشت از انسان:

(۱) راتر و میشل انسان‌ها را موجوداتی شناختی در نظر می‌گیرند که برداشت‌های آن‌ها از رویدادها از خود رویدادها مهم‌تر هستند.

(۲) این نظریه بیشتر غایت‌شناختی یا آینده‌گراست.

(۳) هدف‌ها ملاکی برای ارزیابی رویدادها هستند.

(۴) تجربیات گذشته در مورد تقویت، کمتر از انتظارات افراد در مورد رویدادهای آینده، آن‌ها را باانگیزه می‌کنند.

(۵) انتخاب آزاد محدود نیست، زیرا تجربیات گذشته و محدودیت‌های توانمندی‌های شخصی تا اندازه‌ای رفتار را تعیین می‌کنند.

(۶) این نظریه به سمت نیروهای هشیار گرایش دارد. با این حال، افراد همیشه از انگیزه‌های زیربنای اغلب رفتارهای جاری‌شان آگاه نیستند.

(۷) راتر به خصوص بر اهمیت یادگیری در محیط اجتماعی تاکید دارد. میشل نیز بر تاثیرات اجتماعی تاکید می‌کند اما اهمیت عوامل زیستی را نادیده نمی‌گیرد.

فصل (۱۳):

کتل و آیزنک : نظریه های صفت و عاملی

کتل و آیزنک معتقد بودند که صفات یا آمادگی های شخصی نسبتا دایمی ، متغیرهای مهمی برای شناختن رفتار هستند.

روش کتل و آیزنک برای مشخص کردن صفات ، تحلیل عاملی بود.

آلپورت به شهود و استدلال قیاسی بیشتر از روش های ریاضی متکی بود.

کتل تعدادی سرشت بهنجار و نابهنجار یا صفات ساختاری را کشف کرد و بعد توجه خود را به پویای های شخصیت یعنی صفات انگیزشی معطوف نمود.

کتل معتقد بود اگر دانشمندان از ساختار و پویای های شخصیت آگاه شوند، می توانند رفتار انسان را پیش بینی کنند.

راهبرد کتل این بود که ساختار شخصیت را به سه روش ارزیابی رفتار، پرسشنامه ها و اطلاعات به دست آمده از آزمون عینی بررسی کند و به کاوش صفات انگیزشی بپردازد.

آیزنک برای دستیابی به سه عامل یا تیپ کلی که شامل موارد زیر می باشند ، از تحلیل عاملی استفاده کرد:

۱) برون گرایی - درون گرایی

۲) روان رنجور خویی - استواری

۳) روان پریش خویی - فراخود

اصول تحلیل عاملی

برای استفاده از تحلیل عاملی ابتدا باید تعدادی از افراد را مورد مشاهده قرار داد. بعد این مشاهدات به روش های خاصی کمی می شوند.

تحلیل عاملی : می توان به کمک آن تعداد زیادی متغیر را با تعداد کمتری ابعاد اساسی تر محاسبه کرد که این ابعاد اساسی تر صفت نامیده می شوند.

صفت : عواملی که بیانگر مجموعه ای از متغیرهای مربوط هستند.

بار عاملی : همبستگی نمرات با عوامل بار عاملی نامیده می شود. بار عاملی نشانه خلوص عوامل گوناگون است و تعبیر معانی آن ها را ممکن می سازد .

صفاتی که از طریق تحلیل عاملی به وجود می آیند یا یک قطبی هستند یا دوقطبی.

صفات یک قطبی از صفر تا مقادیر بزرگ نوسان دارند مانند قد، وزن و توانایی عقلانی

صفات دوقطبی از یک قطب تا قطب مخالف امتداد دارند به طوری که صفر بیانگر نقطه وسط است. مانند درون گرایی در برابر برون گرایی

اغلب تحلیل های عاملی از چرخش عمودی تبعیت می کنند ولی کتل مبتکر چرخش مایل بوده است.

محورهای دارای چرخش عمودی در زوایای راست نسبت به یکدیگر قرار دارند، بدین معنی که همبستگی بین عوامل صفر است؛ یعنی آن ها از یکدیگر مستقل هستند. روش مایل مقداری همبستگی مثبت یا منفی را فرض می کند و به زاویه کمتر یا بیشتر از ۹۰ درجه اشاره دارد.

در روش تحلیل عاملی آیزنک ، چرخش محورها به صورت عمودی است.

از لحاظ روانشناختی، چرخش عمودی معمولا صفات معدودی را به بار می آورد در حالی که روش های مایل معمولا تعداد بیشتری صفات را تولید می کنند.

چون صفات مشخص شده توسط کتل خودشان همبستگی دارند، امکان تحلیل عاملی نتایج تحلیل عاملی اولیه وجود دارد. به این طریق عوامل سطح بالا به دست می آیند. که برای استخراج عوامل طبقه دوم، سوم و حتی چهارم از این امکان استفاده کرد.

در آمدی بر نظریه صفت کتل:

روش کتل: استقرایی

روش فرضی - قیاسی: پژوهشگر قبل از گردآوری اطلاعات چند فرضیه یا نظریه را در ذهن دارد. یعنی عقاید قبلی نظریه پرداز در رابطه با اینکه چه صفاتی باید ارزیابی شوند، ماهیت نمراتی را که وارد ماتریس همبستگی می شوند، تعیین می کند.

روش استقرایی: بدون داشتن فرضیه از قبل، اطلاعات زیادی را گردآوری می کند و تحلیل عاملی را در مورد اطلاعات اجرا می کند و بعد از بدست آمدن نتایج فرضیه هایی را مطرح می کند که بعدا می توانند آزمایش شوند.

روش P :

آلپورت طرفدار صفات منحصربه فرد یا فردی بود و از کتل به خاطر محدود کردن تحقیقات به صفات مشترک یعنی صفاتی که از بررسی تعداد زیادی افراد به دست آمده بودند، خیلی ناراضی بود.

روش R : تعدادی افراد را که در یک موقعیت دو یا چند آزمون را انجام می دادند، شامل می شد. نتیجه تحلیل عاملی که از این روش استفاده می کنند فقط می توانند صفاتی را مشخص کنند که در تعداد زیادی افراد مشترک هستند.

روش P : یک نفر که دو یا چند آزمون را در چند موقعیت انجام می دهد

کتل روش افتراقی R را برای مقایسه با روش P ابداع کرد که نمرات تعداد زیادی افراد را در چندین متغیر بدست آمده از دو موقعیت متفاوت همبسته می کند.

روش P و افتراقی R در تعیین حالت یا الگوهای خلقی مشترک باید مکمل یکدیگر باشند.

روش P نسبت به خطاهای نمونه گیری آسیب پذیر است و نتایج آن را نمی توان به سایر افراد تعمیم داد.

روش افتراقی R در معرض خطای نمونه گیری موقعیت های مختلف قرار دارد و با اینکه امکان تعمیم دادن به سایر افراد را فراهم می کند، هر بار فقط دو ویژگی را نمونه گیری می کند که هر یک می تواند تحت تاثیر رویدادهای غیرعادی قرار گیرد. با ترکیب کردن روش P و روش افتراقی R امکان به دست آوردن اطلاعات درباره خلق ها یا حالت هایی که در تعداد زیادی از افراد مشترک هستند، وجود دارد.

حالت: تغییرات موقعی در رفتار که در نتیجه تغییرات محیطی فوری روی می دهد. مانند شادی. خشم. ترس. انگیزگی، حالت های فیزیولوژیکی و ..

نوسانات در این حالت های رفتاری و فیزیولوژیکی را می توان با اطمینان به وسیله روش P و روش افتراقی R محاسبه کرد. صفت ویژگی یا آمادگی نسبتا دایمی است یعنی چیزی که مشخص می کند یک نفر هنگام روبرو شدن با موقعیتی مشخص چه کاری انجام خواهد داد. صفات با روش سنتی R مشخص می شوند.

روش مشاهده :

سه منبع اطلاعات که وارد ماتریس همبستگی می شوند :

۱- سابقه زندگی فرد یا داده های L: از مشاهدات انجام شده توسط دیگران به دست می آیند. شامل دو نوع است :

L(T): اطلاعات عینی

L(R) : اطلاعات ذهنی براساس ارزیابی ها

۲- خودسنجی های فرد یا داده های Q: براساس پرسشنامه هایی استوار هستند که از فرد می خواهند به سوال یا اظهاراتی برپایه خود نگری و درون نگری پاسخ دهد . از انجایی که داده های Q بر خودنگری متکی هستند در معرض خود فریبی یا وانمود کردن عمدی قرار دارند. پس باید صحت آن ها را به وسیله همبستگی با داده های رفتاری اثبات کرد. خودسنجی های اثبات نشده داده های 'Q نامیده می شوند، درحالی که فقط آن دسته از خودسنجی هایی که به وسیله مقیاس های رفتار عینی اثبات شده اند می توان واقعا داده های Q نامید.

۳- داده های T یا اطلاعات به دست آمده از آزمون عینی یعنی آزمون هایی که هدف آن از آزمودنی پنهان داشته می شود یا نمی توان پاسخ های داده شده به آزمون را جعل کرد. این داده ها مشاهداتی از قبیل توانایی های شناختی، زمان واکنش، واکنش به شوخی، توانایی پیروی کردن از دستورالعمل ها و سایر توانایی ها از این نوع را شامل می شوند که به جای ارزیابی عملکرد، عملکرد عینی را ارزیابی می کنند.

صفات عمقی

تعریف کتل از شخصیت : چیزی که پیش بینی آنچه را که فرد در موقعیتی معین انجام خواهد داد، امکان پذیر می سازد. صفات عمقی : زیر بنای رفتار هستند و برای پیش بینی آنچه فرد در موقعیتی خاص انجام می دهد به کار می رود. و مسئول همبستگی بین صفات سطحی هستند. تعداد صفات عمقی کمتر از صفات سطحی است ، اما آن ها رفتار را بهتر پیش بینی می کنند.

صفات سطحی : نقطه آغاز و شاخص هایی برای صفات عمقی هستند.

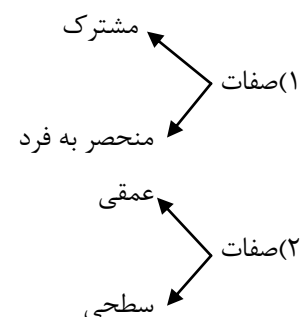
اگر چندین صفت سطحی ارتباط زیادی با هم داشته باشند، چند صفت عمقی باید آن ها را متحد کرده باشند.

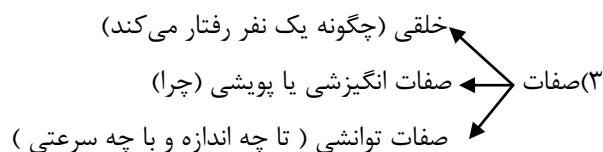
صفات عمقی را می توان از طریق هریک از سه روش مشاهده مشخص کرد.

بین عوامل به دست آمده از داده های Q و L همخوانی بسیار خوبی وجود دارد.

صفات شخصیت :

انواع تقسیم بندی صفات:





صفات خلقی

کتل ۳۵ صفت اصلی یا صفات مرتبه اول را مشخص کرد که عمدتاً بعد سرشتی شخصیت را ارزیابی می کند. از ۳۵ عامل :

۲۳ عامل جمعیت بهنجار را ارزیابی می کنند و ۱۲ عامل بعد بیمارگون را.

صفات خلقی از داده های L و Q بدست آمده اند .

صفات بهنجار:

پرسشنامه ۱۶ عاملی شخصیت (مقیاس 16PF): پرسشنامه شخصیتی است که هریک از ۱۶ صفت آن از طریق روش Q به دست آمده است.

صفات عمقی بهنجار در داده های L و Q از حرف A تا Q7 حروف گذاری شده اند. این صفات به ترتیب نزولی برحسب اندازه آن ها حروف گذاری شده اند.

عامل A عامل بزرگ تری است که در تحلیل عاملی واضح تر از همه نمایان می شود و بزرگ ترین مقدار واریانس را به خود اختصاص می دهد. و جنبه واضح شخصیت یعنی بی تفاوتی عاطفه در برابر آمادگی علاقه داشتن است.

عامل B بیانگر بعد توانشی شخصیت است، در حالی که سایر صفات عمقی اصلی اصولاً صفات خلقی هستند

عوامل N تا Q7 صفات دارای واریانس کمتر نامیده شده اند.

این ۲۳ صفت در چهارچوب صفات خلقی تصویر کاملی از شخصیت ارایه می دهند.

صفات نابهنجار :

افراد بیمار از همان صفات افراد بهنجار برخوردارند اما علاوه بر آن صفات نابهنجار خاصی را نشان می دهند.

صفات بهنجار و نابهنجار تا حدی هم پوش هستند. به عنوان مثال عواملی مانند توانمندی خود پایین و آمادگی برای احساس گناه قویاً افراد روانرنجور و روانپریش را مشخص می کنند . ولی در بین ۲۳ عامل بهنجار یافت می شوند.

کتل دو نوع آسیب را فرض کرد :

(۱) عدم تعادل عملکرد بهنجار: برای مثال اگر عامل A به افراط کشیده شود به اختلال منیک-دپرسیو منجر خواهد شد.

(۲) فرایند بیماری مجزا و متمایز که با آن ۲۳ صفت بهنجار مشخص نمی شود.

صفات بیمارگون به عنوان عوامل مجزا :

۷ صفت اول که با D نشان داده شده اند بیانگر صفات افسردگی هستند.

۵ صفت (Pa, Pp, Sc, As, Ps) از لحاظ بالینی و راحت تر از افسردگی مشخص می شوند.

کتل این ۱۲ عامل را با استفاده از داد های Q و از مواد پرسشنامه MMPI به دست آورد.

افراد نابهنجار در درجه اول شبیه دیگران هستند اما صفاتی هم دارند که آن ها را بیمارگون می کند .

صفات مرتبه دوم :

از انجایی که کتل فرض کرد بین صفات عمقی اصلی همبستگی وجود دارد، توانست نتایج تحلیل عاملی اولیه را تحلیل عاملی کند و مشخص نماید کدام صفات مرتبه اول با هم دسته‌بندی می‌شوند. که نتایج وی هشت صفت مرتبه دوم را مشخص کرد. QI و QII از تمام این عوامل قوی‌تر هستند و راحت‌تر مشخص می‌شوند.

صفات پویشی:

صفات پویشی یا انگیزشی زیر بنای پویش های شخصیت می‌باشند.
صفات کلی شخصیت ، توانایی (عامل B، هوش) و چند صفت پویشی کلی را شامل می‌شوند.

پویش های شخصیت :

نگرش

ارگ ها

صفات پویشی اکتسابی

نگرش ها : اساس صفات پویشی کتل مفهوم نگرش است . نگرش عقیده فرد در مورد چیزی یا علیه چیزی نیست بلکه نگرش روش خاص عمل یا میل به عمل کردن در واکنش به موقعیتی خاص است .

نگرش انگیزه ای برای رفتار است.

نگرش شامل موارد زیر است :

- محرک یا موقعیتی خاص

- علاقه

- پاسخ

- هدف

انگیزش یک مجموعه است و شبکه انگیزه‌ها یا شبکه پویشی تقریباً در هر نگرشی وجود دارد .

همه انگیزه‌ها هشیار نیستند.

شبکه انگیزه‌ها، یک زنجیره تابعیت زیربنای تقریباً تمام انگیزه‌هاست. یعنی برخی انگیزه ها تابع انگیزه های دیگر هستند به عبارتی به سمت خرده هدف هایی گرایش دارند که برای رسیدن به هدف بعدی باید به آن ها دست یافت.

ارگ ها (سابق ها ، یا انگیزه های فطری) :

سابق ها یا انگیزه‌های فطری ارگها نامیده می‌شوند.

اصطلاح ارگ به انرژی فطری در سابق های نخستین یا نا آموخته مثل میل جنسی ، گرسنگی ، کنجکاوی و اشاره دارد که اغلب آن‌ها مختص انسان نیست.

کتل با مجموعه نا متجانسی از مواد آزمون عینی (داده‌های T) شروع کرد، نتایج را تحلیل عاملی نمود و انگیزش انسان را به صورت ریاضی و نه منطقی بررسی کرد . و ۱۰ ارگ به دست آورد که بیشتر آن‌ها در سایر پستانداران نیز یافت می‌شوند. و این صفات پویشی از طریق فرهنگ‌پذیری اکتساب نشده‌اند.

عوامل ارگی هم ارزشهای انسانی الگوهای غرایز حیوانی اند.

صفات پویش اکتسابی :

انرژی خود را از ارگ ها می گیرند و به نگرش ها سازمان و ثبات می بخشند .
 این صفات پویایی به صورت اجتماعی اکتساب می شوند و معمولاً چندین ارگ را با هم ارضا می کنند .
 نگرش ها از سابق های فطری که ارگ نامیده می شوند، سرچشمه می گیرند.
 هدف های میانی بین نگرش ها و ارگ ها صفات پویایی اکتسابی هستند .
 شبکه خرده هدف ها که فاصله بین نگرش و ارگ را پر می کند ، صفات پویایی اکتسابی گوناگون را تشکیل می دهد.
 چند صفت پویایی اکتسابی می توانند تابع یک ارگ باشند و چند ارگ می توانند در یک صفت پویایی اکتسابی درگیر باشند.
 چون صفات پویایی اکتسابی به صورت فرهنگی اکتساب می شوند ، تعداد آن ها در فرهنگ ها و گروه های سنی گوناگون تفاوت دارد.

صفات پویایی اکتسابی که از لحاظ ریاضی قوی تر و از لحاظ بالینی مهم تر هستند شامل:

- شغل
- خانه و خانواده
- همسر یا معشوق
- احساس خود
- فراخود
- مذهب

احساس خود اهمیت ویژه دارد، زیرا سایر صفات پویایی اکتسابی را ادغام می کند و مترادف روانسنجی اصطلاح خود پنداره است.

شبکه پویایی :

روابط متقابل بین صفات پویایی فرد را می توان به صورت تصویر یا شبکه پویایی نشان داد.
 از شبکه پیچیده نگرش ، ارگ ها ، صفات پویایی اکتسابی زیر بنای ساختار انگیزشی فرد تشکیل می شود.
 صفات پویایی اکتسابی یا آموخته شده هستند که می توانند یک یا چند ارگ را ارضا کنند.

مبنای ژنتیکی صفات :

توارث پذیری صفت عبارت است از نسبت واریانسی که به صورت ژنتیکی تعیین شده به واریانس کل .
 واریانس به میزان پراکندگی نمرات در کل مقیاس اشاره دارد.
 توارث پذیری کتل صرفاً برآوردی است از میزانی که واریانس یک صفت خاص ناشی از وراثت است.
 روش آماری که برای به دست آوردن توارث پذیری به کار رفت، تحلیل واریانس انتزاعی چندگانه (MAVA) بود.
 MAVA این امتیاز را دارد که نسبت به تفاوت های موجود در محیط دو قلوهای یک تخمکی در مقایسه با دو قلوهای دو تخمکی حساس است و این روش بررسی درون خانواده ها و بین خانواده ها را ممکن می سازد.
 وراثت مقدار بسیار ناچیزی از واریانس توانمندی فراخود (عامل G) را توجیه می کند.
 فراخود عمدتاً حاصل آموزش یا محیط است.

در مورد توانمندی خود (عامل G) و احساس خود (عامل Q3) ارزش‌های توارث‌پذیری بسیار بالاتر بودند. احساس خود در بین خانواده‌ها توارث‌پذیری بیشتری از درون خانواده‌ها دارد.

Sizia/affectia: صفت عمقی اساسی است که افراد را بر حسب خوددار در برابر معاشرتی و با محبت توصیف می‌کند.

Exvia/invia: صفت عمیقی مرتبه دوم است که تقریباً برابر با مفهوم درون‌گرایی / برون‌گرایی یونگ است.

در مورد این دو صفت تقریباً نیمی از واریانس به عامل توارث‌پذیری و نیمی به عامل محیط مربوط می‌شود. هوش سیال آن است که فرد را قادر می‌سازد با موضوعات جدید صرف نظر از تجربیات قبلی با آن سازگار شود. هوش متبلور به یادگیری‌های قبلی برای حل کردن مسایل جاری بستگی دارد.

عامل B هوش متبلور محسوب شده و ارزش توارث‌پذیری ۶۰ درصد دارد.

ارزش توارث‌پذیری هوش سیال ۶۵ درصد است.

هوش بیشتر ناشی از وراثت است تا محیط.

درآمدی بر نظریه عاملی آیزنک

تفاوت کتل و آیزنک:

- ۱- آیزنک قبل از اینکه داده‌ها را تحلیل عاملی کند بیشتر از روش فرضی - قیاسی استفاده کرد
- ۲- آیزنک به جای ۳۵ صفت، فقط سه عامل عمده را پیدا کرد
- ۳- آیزنک فقط به عنوان وسیله‌ای برای پاسخ دادن به سوال‌های مهم در نظریه شخصیت از تحلیل عاملی استفاده کرد.
- آیزنک صرفاً تحلیل گر عاملی نبود بلکه کلی‌گرا بود.
- از نظر آیزنک عوامل ژنتیکی بیشتر از تجربیات کودکی بر رفتار بعدی تاثیر دارند.
- وی با استفاده از تحلیل عاملی دریافت که دو عامل شخصیت عمده یعنی روان‌رنجورخویی و برون‌گرایی/درون‌گرایی می‌توانند تمام طبقات تشخیصی سنتی را توجیه کنند.

ارزیابی شخصیت:

- کريل برت، چارلز اسپیرمن و ایوان پاولف بر نظریه شخصیت آیزنک تاثیر عمیقی داشتند.
- نظریه آیزنک عناصر روان‌سنجی و زیستی نیرومندی دارد.
- پیشرفتگی روان‌سنجی به تنهایی برای ارزیابی شخصیت انسان کافی نیست و اینکه ابعاد شخصیتی که از طریق روش‌های تحلیل عاملی به دست می‌آیند تا زمانی که ثابت نشود موجودیت زیستی دارند، بی‌ثمر و بی‌معنی هستند.
- ملاک‌هایی برای مشخص کردن عوامل:
- ۱- عامل باید پایا و تکرار پذیر باشد
 - ۲- عامل باید توارث‌پذیری داشته باشد و باید با مدل ژنتیکی تثبیت شده‌ای مطابقت داشته باشد
 - ۳- باید از دیدگاه نظری معنی داشته باشد. آیزنک از روش قیاسی در تحقیقات خود استفاده کرد.
 - ۴- عامل باید از ارتباط اجتماعی برخوردار باشد. ثابت شده باشد که عوامل بدست آمده به صورت ریاضی با متغیرهای اجتماعی مربوط رابطه دارد.

سلسله مراتب ارزیابی‌ها:

سلسله مراتب چهار سطحی برای سازمان رفتار :

- ۱- پایین ترین سطح: اعمال یا شناخت های خاص یعنی رفتار یا افکار فرد که ممکن است مشخصه ی او باشند یا نباشد .
- ۲- سطح دوم: اعمال یا شناخت های عادی یعنی پاسخ هایی که تحت شرایط مشابه تکرار می شوند . پاسخ های عادی بر خلاف پاسخ های خاص باید پایدار یا باثبات باشند
- ۳- سطح سوم : چندین پاسخ عادی مربوط صفت را تشکیل می دهند . صفت یعنی آمادگی های شخصیت نیمه پایدار مهم. رفتارهای صفتی از طریق تحلیل عاملی پاسخ های صفتی به دست می آیند، درست به همان صورتی که پاسخ های عادی به صورت ریاضی از طریق تحلیل عاملی پاسخ های خاص استخراج می شوند. صفات بر حسب همبستگی معنی دار بین رفتار های عادی مختلف تعریف می شوند .

۴- سطح چهارم : تیپ ها یا عامل های برتر . تیپ از چند صفت مربوط تشکیل می شود

ابعاد شخصیت :

سه عامل برتر کلی یا ابعاد شخصیت آیزنک :

برون گرایی (E)/دورنگرایی

روان رنجوری (N)/استواری

روان پریش خوویی (P) /کارکرد فراخود

روان رنجورخوویی و روان پریش خوویی به افراد بیمارگون محدود نمی شوند، اما افراد آشفته از افراد بهنجار نمره بالاتری کسب می کنند.

هر سه عامل دو قطبی هستند.

هر عامل به صورت یک نمایی توزیع شده است.

E آیزنک برابر با QI کتل و N آیزنک برابر با QII (اضطراب کتل) می باشد.

ایزنک مدعی بود که صفاتی مانند خوشایندی و وظیفه شناسی که بخشی از طبقه بندی ۵ صفت اصلی هستند، اساس زیستی ندارند.

سه عامل آیزنک با مسائل اجتماعی نظیر مصرف مواد، رفتارهای جنسی، تبهکاری، پیشگیری از سرطان و بیماری قلبی و خلاقیت ارتباط دارند.

برون گرایی:

افراد درون گرا : آرام، نافع، غیر معاشرتی ، با احتیاط ، خوددار ، فکور ، بد بین ، صلح جو ، هشیار، مقید ، به صورت ذهنی یا فردی مسائل را در نظر می گیرند.

برون گرا : معاشرتی و تکانشگری ، شوخ طبع ، سر زنده ، حاضر جواب ، خوش بین و صفات دیگری که به خاطر ارتباط با دیگران تقویت می شوند ، نظری عینی و غیرشخصی درباره دنیا دارند.

تفاوت های اصلی بین برون گرایی و درون گرایی رفتاری نیست، بلکه زیستی و ژنتیکی است.

علت اصلی تفاوت بین برون گرایی و درون گرایی به سطح انگیزتگی مغزی مربوط می‌شود یعنی نوعی حالت فیزیولوژیکی که آموخته شده نیست ، بلکه فطری است.

چون برون‌گرایان سطح انگیزتگی مغزی پایین‌تری از درون‌گرایان دارند ، آستانه حسی آن‌ها بالاتر است و به تحریک حسی واکنش کمتری نشان می‌دهند . و سریع‌تر به محرک‌های قوی عادت می‌کنند و به طور فزاینده‌ای کمتر به محرک‌های یکسان پاسخ می‌دهند.

درون‌گرایان با سطح انگیزتگی بالاتری مشخص می‌شوند و در نتیجه آستانه حسی پایین‌تر ، واکنش بیشتری به تحریک حسی نشان می‌دهند. درون‌گرایان به احتمال کمتری از فعالیت‌های تکراری که با افراد یکسان صورت می‌گیرند، خسته و به آن‌ها بی‌علاقه می‌شوند.

روان رنجور خویی:

این عامل نیز مولفه ارثی نیرومندی دارد.

افرادی که نمره بالا می‌گیرند :

(۱) واکنش هیجانی مفرط نشان می‌دهند.

(۲) بعد از انگیزتگی هیجانی مشکل می‌توانند به حالت طبیعی برگردند .

(۳) از نشانه‌های جسمانی نظیر سر درد و درد کمر و مشکلات روانی مبهم مثل نگرانی و اضطراب شاکی اند

- افراد می‌توانند در روان‌رنجور خویی نمره بالایی بگیرند اما از نشانه‌های روانی ناتوان‌کننده فارغ باشند.
- آیزنک مدل بیماری‌پذیری ارثی - استرس بیماری روانی را قبول داشت . برخی افراد به این علت در برابر بیماری آسیب پذیرند که ضعف ژنتیکی یا اکتسابی آن‌ها را برای بیماری آماده می‌سازد و این آمادگی می‌تواند برای به وجود آوردن اختلال روان رنجوری با استرس تعامل کند .
- هر چه نمره روان رنجور خویی بالاتر باشد برای ایجاد اختلال روان رنجور، سطح استرس کمتری لازم است.
- از آنجایی که روان‌رنجور خویی می‌تواند با نقاط مختلف در مقیاس برون‌گرایی ترکیب شود، هیچ نشانگان واحدی نمی‌تواند رفتار روان‌رنجور را توصیف کند.
- آیزنک ابعاد شخصیت را عواملی مستقل از هم در نظر گرفت.
- نشانه‌های احتمالی :

درون‌گرای روان رنجور : اضطراب ، افسردگی ، فوبی ، نشانه‌های وسواس فکری - عملی

نه درون‌گرا نه برون‌گرا : هیستری ، تلقین‌پذیری ، نشانه‌های تنی

برون‌گرای روان رنجور : ویژگی‌های سایکوپاتی مانند تبهکاری و گرایش‌های بزهکاری

روان پریشی خویی :

نمره P بالا : خود محور ، بی تفاوت ، نا متعارف ، تکانشی ، متخاصم ، سایکوتیک ، مظنون ، پرخاشگر ، ضد اجتماعی

نمره P پایین: نوع دوست ، بسیار اجتماعی ، همدل ، دلسوز ، یاری‌گر ، همرنگ ، متعارف

افرادی که نمره بالا در متغیر روان پریشی خویی می‌گیرند، لزوماً به روان‌پریشی مبتلا نیستند، یعنی برای تسلیم شدن در برابر استرس و ابتلا به بیماری روان پریشی آمادگی زیادی دارند .

ارزیابی عوامل برتر :

چهار پرسشنامه شخصیت آیزنک برای ارزیابی عوامل برتر

- ۱- پرسشنامه شخصیت مادزلی MPI: فقط E و N و همبستگی بین آنها را ارزیابی می کرد.
 - ۲- پرسشنامه شخصیت آیزنک EPI : یک مقیاس دروغ سنج دارد L را دربردارد . برون گرایی و روان رنجور خویی را به طور مستقل، با همبستگی نزدیک به صفر بین E و N ارزیابی می کند
 - ۳- آزمون شخصیت ایزنک EPQ : شامل مقیاس P . هم مدل بزرگسال و هم مدل کودک آن ساخته شده است.
 - ۴- آزمون شخصیت آیزنک تجدیدنظر شده
- مبنای زیستی شخصیت:

۳/۴ واریانس در هر بعد شخصیت را می توان با وراثت و نزدیک ۱/۴ را با عوامل محیطی توجیه کرد. شواهد عنصر زیستی در شخصیت :

- (۱) پیدا کردن عوامل مشابه در افراد کشورهای مختلف
 - (۲) حفظ موضع افراد در طول زمان در سه بعد شخصیت
 - (۳) تطابق بیشتر بین دو قلوهای تک تخمکی نسبت به دو تخمکی
- ابعاد شخصیت هم شرایط پیشایند و هم پیامد دارند.
- شرایط پیشایند عوامل زیستی و ژنتیکی هستند در حالی که پیامدها متغیرهای تجربه ای مانند تجربیات شرطی شدن، حساسیت و حافظه و رفتارهای اجتماعی مانند تبهکاری ، خلاقیت ، آسیب روانی ، رفتار جنسی را شامل می شوند.
- E, P, و N در وسط پیشروی پنج مرحله ای از DNA به سمت رفتار اجتماعی قرار دارند، به طوری که میانجی های زیستی و شواهد تجربه ای این سه بعد را تثبیت می کنند.
- E, P, و N در انواع یادگیری های آزمایشگاهی و رفتار اجتماعی دخالت دارند.

شخصیت و رفتار :

درون گرایان در مقایسه با برون گرایان باید نسبت به انواع محرک ها و شرایط یادگیری حساس تر باشند. نظریه مفید شخصیت باید بتواند پیامدهای نزدیک و دور را پیش بینی کند. برون گرایان در تحقیقات آزمایشگاهی و رفتار اجتماعی توقع بیشتری برای تغییر و تازگی دارند. کودکان برون گرا یادگیری اکتشافی فعال تر را ترجیح می دهند در حالی که کودکان درون گرا یادگیری دریافتی منفعلانه تر را ترجیح می دهند.

روان پریشی خویی با نبوغ و خلاقیت ارتباط دارد.

افرادی که توانایی خلاق دارند اما نمره بالای P ندارند به علت عدم پایداری منفی به صورت افراد غیرخلاق رشد می کنند. اما افرادی که علاوه بر توانایی خلاق P بالا نیز دارند در برابر انتقادهای والدین و معلمان مقاومت کرده و به صورت بزرگسالان خلاق رشد می کنند.

نمرات P بالا و نمرات E بالا در کودکی مشکل آفرین هستند .

افراد مشکل آفرینی که نمره E بالایی کسب می کنند، بزرگسالان ثمربخشی می شوند، در حالی که افراد مشکل سازی که نمره P بالا می گیرند همچنان مشکلات یادگیری خواهند داشت، به سمت تبهکاری کشیده می شوند و در دوست یابی مشکل دارند.

شخصیت و بیماری :

افرادی که در مقیاس روان رنجور خویی پرسشنامه شخصیت مادلزلی نمره پایینی می گیرند، از هیجان خود جلوگیری می کنند و خیلی بیشتر از افرادی که در این مقیاس نمره بالایی کسب می کنند بعدها مبتلا به سرطان ریه تشخیص داده می شوند. طی تحقیق افراد به ۴ تیپ تقسیم می شوند:

تیپ I: واکنش غیر هیجانی ناامیدی / درماندگی نسبت به استرس داشتند. احتمال زیاد ابتلا به سرطان

تیپ II: با خشم و پرخاشگری و انگیزختگی هیجانی به ناکامی واکنش نشان دادند. احتمال زیاد ابتلا به بیماری قلبی

تیپ III: دو دل بودند. از واکنش افراد تیپ I به تیپ II جابجا می شدند و دوباره برگشت می کردند.

تیپ IV: معتقد بودند خود مختاری برای سلامتی شخصی و خشنودی آن ها اهمیت زیادی دارد.

- عوامل روانشناختی موجب سرطان و بیماری قلبی نمی شود بلکه این بیماری ها در اثر تعامل چندین عامل به وجود می آیند.

- در مورد بیماری قلبی این عوامل عبارتند از: تاریخچه خانوادگی، سن، جنسیت، پرتنش، پیشینه قومی، نسبت نامطلوب کلسترول به غلظت بالای لیپوپروتئین، سیگار کشیدن، رژیم غذایی، سبک زندگی نافع

- آیزنک یک مدل پیچیده زیستی-روانی-اجتماعی برای بیماری قلبی به وجود آورد که ۱۱ عامل زیستی و ۷ عامل روانی-اجتماعی را دربرداشت.

پژوهش های مربوط:

شخصیت دانشمندان و هنرمندان خلاق :

دانشمندان خلاق در مقایسه با کل جمعیت به طرز چشمگیری باهوشتر، معاشرتی، مخاطره جو و حساسند و همچنین تا اندازه ای رادیکال تر، خود بسنده ترند و توانمندی و تسلط خود (ایگو) بیشتری دارند. اما کمتر به اضطراب فراگیر مبتلا هستند.

منا آنالیز روشی است که تمام تحقیقات منتشر شده درباره موضوع خاصی را تحلیل نموده و میزان نتیجه کلی آن را ارزیابی می کند.

دانشمندان در تسلط بالاترند و در تخیل و ناایمنی پایین ترند اما هنرمندان در حساسیت، تخیل، خودبسندگی و صمیمیت بالاتر و در تکانشگری و همرنگی پایین ترند.

ابعاد شخصیت آفریده های اتفاقی فرهنگ نیستند، بلکه ثمره ساخت ژنتیکی و نوروفیزیولوژیکی گونه انسان هستند.

اگر شخصیت مبنای زیستی داشته باشد :

(۱) همگانی بودن ابعاد شخصیت و محدود نبودن به فرهنگ خاصی

(۲) بین افرادی که در یک انتهای بعد خاصی قرار می گیرند و آن هایی که در انتهای دیگر آن بعد قرار دارند، تفاوت نوروفیزیولوژیکی وجود داشته باشد

برونگرایان به تکالیف حرکتی ساده سریع تر پاسخ می دهند و این پاسخ‌دهی حرکتی سریع تر با خود انگیختگی ، بازداری زدایی اجتماعی و تکانشگری بیشتر آن ها مطابقت دارد .

فقط سرعت پاسخ حرکتی، نه سرعت پردازش شناختی، درون‌گرایان را از برون‌گرایان متمایز می‌کند.

درون‌گرایان در محیط‌هایی که تحریک حسی نسبتاً پایینی دارند بهتر عمل می‌کنند در حالی که برون‌گرایان تحت شرایط تحریک حسی نسبتاً بالا بهتر عمل می‌کنند.

افراد بسیار خلاق خواه هنرمند یا دانشمند بیشتر درون‌گرا ، بی‌پرده ، مسلط ، تکانشی ، متخاصم و حساس تر از افرادی هستند که کمتر خلاق می‌باشند.

نظریه‌های صفت و عاملی کتل و آیزنک نمونه‌هایی از رویکرد دقیقاً تجربی می‌باشند.

تولید پژوهش ← بسیار بالا

ابطال‌پذیری ← متوسط

توانایی سازمان‌دهی دانش و آگاهی ← بالا

همسانی درونی ← مبهم

ایجاز ← عالی

هرچیزی که درباره شخصیت شناخته شده می‌باشد باید به کمیت‌هایی کاهش‌پذیر باشد. هر چیزی را که بتوان کمی کرد،

می‌توان ارزیابی کرد و هرچیزی را که بتوان ارزیابی کرد می‌توان تحلیل عاملی کرد.

هدف تحلیل عاملی این است که تعداد متغیرها را به کمترین حد ممکن کاهش دهد.

انسان‌ها نه تنها از هشیاری بلکه از خودآگاهی نیز برخوردارند.

نظریه‌های صفت و عاملی به سمت تفاوت‌های فردی گرایش دارند.

فصل (۱۴) : آلپورت : روانشناسی فردی

آلپورت بر بی نظیر بودن افرادی که از سلامت روانی برخوردارند و به صورت تاثیر گذار در جهت اهدافی تلاش می کنند که آن ها را هشیارانه تعیین کرده اند، تاکید داشت.

روانشناسی فردی آلپورت به عنوان واکنشی به روان کاوی و رفتارگرایی ، موضعی را اختیار می کند که به کلی با نظریه های "واکنشی" مخالف است .

رویکرد آلپورت به شخصیت بر پایه چند اصطلاح مهم قرار دارد :

۱. انگیزش هشیار

۲. افراد برخوردار از سلامت روانی

۳. رفتار تاثیر گذار

۴. بی نظیر بودن هدف فرد

۵. نگرش التقاطی به نظریه های دیگر

آلپورت به پذیرفتن گزارش شخصی در سطح ظاهری آن تمایل داشت.

آلپورت باور داشت سابق های جاری اغلب افراد را با انگیزه می کند نه رویداد های گذشته و افرا از آنچه انجام می دهند آگاهند و می دانند چرا آن را انجام می دهند .

آلپورت : اولین نظریه پرداز شخصیت که افراد دارای سلامت روانی را بررسی کرد

افراد برخوردار از سلامت روانی توانایی یادگیری الگوهای جدید رفتار و تجربه کردن رشد را در هر مرحله از زندگی شان دارند شخصیت های پخته با رفتار تاثیر گذار مشخص می شوند یعنی نه تنها به محرک های بیرونی واکنش نشان می دهند ، بلکه قادرند همواره به شیوه تازه و مبتکرانه بر محیطشان تاثیر بگذارند و باعث شوند محیطشان به آن ها واکنش نشان دهد.

رفتار تاثیر گذار صرفا به سمت کاهش تنش هدایت نمی شود بلکه به سوی ایجاد تنش های جدید نیز گرایش دارد.

بی نظیر بودن فرد : هر کسی به طریقی با دیگران تفاوت دارد . هرگونه تلاش برای توصیف افراد بر اساس صفات عمومی فردیت بی نظیر را از آن ها می گیرد .

روش ساخت زایی : بررسی فرد.

روش های ساخت زایی آن هایی هستند که اطلاعاتی را درباره ی یک فرد گردآوری می کنند در حالی که روش قانون نگر اطلاعاتی را درباره ی گروه های افراد جمع آوری می کند .

روش ساخت زایی می تواند مقدار زیادی اطلاعات را درباره ی یک نفر آشکار سازد که بعدا می توان آن را به سایر افراد تعمیم داد و روش قانون نگر اطلاعاتی را درباره ی گروهی از افراد بر ملا می کند که بعدا ممکن است برای فرد خاصی اهمیت داشته باشد .

آلپورت در نظریه پردازی طرفدار رویکرد التقاطی بود و با جزئی گرایی یا نظریه هایی که بر رویکرد واحدی تاکید دارند، مخالف بود.

تعریف شخصیت:

سازمانی پویا در درون فرد متشکل از سیستم های روانی - جسمانی که سازگاری های منحصر به فرد او را با محیطش تعیین می کنند.

بعدها این نظریه را به این صورت تغییر داد که، رفتار و افکار مشخصه ی او را تعیین می کند.

آلپورت در تعریف دوم بر این نکته تاکید کرد که رفتار علاوه بر اینکه انطباقی است، بیانگر نیز هست. افراد نه تنها با محیطشان سازگار می شوند، بلکه به آن می اندیشیند و طوری با آن تعامل می کنند که باعث می شوند محیطشان با آن ها سازگار شود.

- اصطلاح سازمان پویا به یکپارچگی یا ارتباط متقابل جنبه های گوناگون شخصیت اشاره دارد. شخصیت سازمان یافته و طرح دار است. این سازمان همواره در معرض تغییر قرار دارد، بنابراین پویاست. شخصیت سازمانی را کد نیست بلکه مرتباً رشد یا تغییر می کند.

- اصطلاح روانی - جسمانی بر اهمیت جنبه های روانشناختی و جسمانی شخصیت تاکید دارد .

- "تعیین می کنند " اعلام می کند شخصیت چیزی است و کاری انجام می دهد. شخصیت صرفاً ماسکی نیست که فرد بر چهره بزند و صرفاً رفتار هم نیست. شخصیت به فرد پشت صورت ظاهر اشاره دارد به ارگانیزمی که پشت عمل است.

- " مشخصه " فرد یا بی نظیر بودن فرد را می رساند.

- رفتار و افکار : صرفاً به هرکاری که فرد انجام می دهد، اشاره دارند.

تعریف جامع آلپورت از شخصیت : انسان ها هم فرآورده هستند و هم فرآیند . افراد ساختار سازمان یافته ای دارند و در عین حال از توانایی تغییر برخوردارند.

ساختار شخصیت :

- به واحدهای بنیادی یا اجزای تشکیل دهنده ی آن اشاره دارد

- از نظر فروید این واحدهای بنیادی غرایز هستند.

- از نظر کتل و آیزنک ، صفات یا عوامل هستند

- از نظر آلپورت مهم ترین ساختارها آن هایی هستند که توصیف شخصیت را بر حسب ویژگی های فرد امکان پذیر می سازند.

- دو واحد بنیادی شخصیت:

(۱) آمادگی های شخصی

(۲) خویشتن

آمادگی های شخصی:

صفات مشترک ویژگی های عمومی هستند که تعداد زیادی از افراد در آن سهیم اند. می توان با کمک آن افراد فرهنگ خاصی را با یکدیگر مقایسه کرد .

آمادگی های شخصی به پژوهشگران امکان می دهند تا فرد واحدی را بررسی کنند.

آلپورت به این علت به جای صفات فردی اصطلاح آمادگی های شخصی را به کار برد که توصیفی تر است و کمتر احتمال دارد که با صفات مشترک قاطی شود.

آمادگی شخصی ساختار عصب - روانی (مخصوص فرد) که توانایی برابر کردن محرک های متعددی را به صورت کارکردی دارد و می تواند رفتار انطباقی و سبکی را آغاز نموده و آن را هدایت کند.

مهم ترین تفاوت آمادگی شخصی و صفات مشترک این است که آمادگی شخصی فردی است و صفات مشترک در چند نفر وجود دارند .

صفات: ویژگی های نسبتا پایدار

حالت: ویژگی های کم دوام

سطوح آمادگی های شخصی : آمادگی های شخصی در یک پیوستار از آمادگی های بسیار مهم تا آن هایی که فقط اهمیت جانبی برای فرد دارند در نوسان هستند
سطوح آمادگی های شخصی متقابل :

(۱) آمادگی های بنیادی

(۲) آمادگی های اصلی

(۳) آمادگی های ثانوی

آمادگی های بنیادی : برخی افراد دارای ویژگی های آنچنان برجسته ای هستند که بر زندگی آن ها حاکم می شود .
این آمادگی ها به قدری واضح هستند که نمی توان آن ها را پنهان کرد و تقریبا هر عملی در زندگی فرد بر محور این آمادگی بنیادی می چرخد .

اغلب افراد آمادگی بنیادی ندارند اما تعداد معدودی از افراد که از آن برخوردار می باشند ، به این ویژگی تنها مشهورند.
آمادگی های اصلی: هر کسی چندین آمادگی اصلی دارد که ۵ تا ۱۰ ویژگی بسیار برجسته را که زندگی افراد پیرامون آن ها متمرکز است ، شامل می شود . این ۵ تا ۱۰ ویژگی را آشنایان توافق دارند که فرد را توصیف می کند .
آمادگی های ثانوی : از آمادگی های اصلی کمتر برجسته هستند اما تعداد آنها به مراتب بیشتر است. این آمادگی ها اهمیتی برای شخصیت فرد ندارند اما غالبا روی می دهند و مسبب تعداد زیادی از رفتارهای به خصوص فرد هستند .
آمادگی های انگیزشی و سبکی:

همه ی آمادگی های شخصی از این نظر که نیروی انگیزشی دارند، پویا هستند .با این حال برخی نیرومند تر از دیگران احساس می شوند که آمادگی های انگیزشی نام دارند.

آمادگی های انگیزشی قویا احساس می شوند و انگیزش خود را از نیازها و سائق های بنیادی می گیرند.

آمادگی های شخصی که با شدت کمتری احساس می شوند، آمادگی های سبکی نامیده می شوند.

آمادگی های سبکی عمل را هدایت می کنند در حالی که آمادگی های انگیزشی عمل را آغاز می کنند.

بین آمادگی های شخصی انگیزشی و سبکی مرز مشخصی وجود ندارد، زیرا هر دو مقداری نیروی انگیزشی دارند. ولی برخی از آمادگی ها آشکارا سبکی هستند ، درحالی که برخی دیگر براساس نیازی که قویا احساس می شوند استوارند و بنابراین انگیزشی هستند.

برخی از آمادگی های شخصی خواه انگیزشی باشند یا سبکی، به جوهر شخصیت نزدیک هستند. آن هایی که در محور شخصیت قرار دارند توسط فرد به صورت بخش مهمی از خود تجربه می شوند . تمام خصوصیتی که "منحصرا مال من" هستند به خویشتن تعلق دارند.

خویشتن : برای اشاره به رفتارها و ویژگی‌هایی مورد استفاده است که افراد آن‌ها را در زندگی شان صمیمانه، اصلی و مهم می‌دانند .

خویشتن کل شخصیت نیست.

رفتارهای غیر خویشتن عبارتند از :

(۱) سابق و نیازهای بنیادی که معمولاً بدون دشواری زیاد برآورده می‌شوند.

(۲) آداب و رسوم قبیله ای

(۳) رفتار های عادی که به صورت خودکار انجام می‌شوند و برای درک خویشتن فرد اهمیتی ندارند .

خویشتن به عنوان محور صمیمانه شخصیت ، آن دسته از جنبه های زندگی را شامل می‌شود که فرد برای هویت و اصلاح خود با اهمیت می‌داند.

خویشتن ارزش های فرد و آن بخش از وجدان را در بر دارد که شخصی بوده و با عقاید بزرگسالی فرد هماهنگ هستند. وجدان عمومی (وجدانی که اغلب افراد در یک فرهنگ خاص در آن سهیم اند) برای درک فردیت شخص حاشیه ای است و خارج از خویشتن آن شخص می‌باشد.

انگیزش :

انگیزش حاشیه ای : نیازی را کاهش می‌دهد

تلاش های شخصی : به دنبال حفظ تنش و عدم آرامش است.

نظریه های انگیزش واکنشی و تاثیر گذار :

نظریه مفید شخصیت براین فرض استوار است که افراد نه تنها به محیطشان واکنش نشان می‌دهند بلکه محیط خود را طوری شکل می‌دهند که به آن‌ها واکنش نشان دهد . شخصیت سیستمی در حال رشد است و به عناصر جدید اجازه می‌دهند مرتباً وارد آن شوند و فرد را تغییر دهند.

نظریه های روانکاو و یادگیری اصولاً تعادلی یا واکنشی هستند، زیرا با شخصیت انسان به صورت واکنشی برخورد می‌کنند، یعنی افراد را طوری در نظر می‌گیرند که عمدتاً توسط نیاز به کاهش تنش و برگشت به حالت آرامش برانگیخته می‌شوند .

آلپورت معتقد بود نظریه شخصیت باید رفتار تاثیر گذار را در نظر بگیرد .

آلپورت طرفدار روانشناسی بود که از یک سو، الگوهای رفتاری و قوانین کلی را بررسی کند (موضع روانشناسی سنتی) و از سوی دیگر به رشد و فردیت بپردازد.

خود مختاری کارکردی :

خودمختاری کارکردی، توجیه آلپورت برای تعداد زیادی از انگیزه های انسان که ظاهراً اصول لذت‌گرایانه و یا کاهش سابق نمی‌توانند آن را توجیه کنند و بیانگر نظریه انگیزه‌های متغیر به جای انگیزه‌های لایتغیر و اساس عقاید آلپورت درباره انگیزش است.

برخی از انگیزه‌های انسان، نه همه آن‌ها از لحاظ کارکردی از انگیزه اولیه‌ای که مسبب رفتار بوده، مستقل هستند.

اگر انگیزه‌ای به لحاظ کارکردی خودمختار باشد توجیهی برای رفتار است و ما نیازی نداریم غیر از آن به دنبال علت‌های نهفته و یا نخستین بگردیم .

خودمختاری کارکردی واکنشی است به آنچه آلپورت نظریه‌های لایت‌نیر نامید؛ یعنی اصل لذت فروید و فرضیه کاهش سایق روان‌شناسی محرک-پاسخ. که هر دو نظریه به جای واقعیت‌های کارکردی به واقعیت‌های تاریخی می‌پردازند.

انگیزه‌های بزرگسالان عمدتاً بر سیستم‌های کنونی هوشیار و خودکفا استوار است.

خودمختاری کارکردی بیانگر تلاش وی برای توجیه کردن این انگیزه‌های کنونی هشیار و خودکفا می‌باشد.

چهار شرط لازم برای نظریه‌های مناسب انگیزش که خودمختاری کارکردی هر چهار شرط را برآورده می‌کند :

۱. نظریه مناسب انگیزش "کنونی بودن انگیزه‌ها را قبول خواهد داشت". هر چیزی که ما را به تحریک و می‌دارد هم اکنون باید این کار را انجام دهد و تاریخچه‌ی فرد فقط زمانی اهمیت دارد که تاثیر کنونی بر انگیزش داشته باشد .

۲. چنین نظریه‌ای کثرت گرا خواهد بود یعنی انگیزه‌های گوناگون را منظور می‌کند.

آلپورت با کاهش دادن کل انگیزش انسان به یک سایق اصلی شدیداً مخالف بود.

انگیزه‌هایی که به نظر متفاوت می‌رسند، نه تنها از نظر شکل ، بلکه از نظر ماهیت واقعاً متفاوت‌اند.

۳. این نظریه به فرآیند‌های شناختی نیروی پویشی نسبت خواهد داد. مثل برنامه ریزی و قصد. زندگی بزرگسالان سالم آینده گرا است و ترجیحات ، هدف ها ، برنامه ها و قصدها را در بر دارد .

۴. نظریه مناسب انگیزش منحصر به فردی بودن عینی انگیزه‌ها را منظور می‌کند.

انگیزه‌های کلی انتزاعی به جای انگیزش واقعی یک فرد واقعی، براساس نظریه از پیش موجود قرار دارد .

انگیزه‌ای که از لحاظ کارکردی خودمختار است کنونی و خود کفاست. این انگیزه از انگیزه قدیمی‌تری ناشی می‌شود اما از لحاظ کارکردی از آن مستقل است.

تعریف خود مختاری کارکردی آلپورت: هرگونه سیستم انگیزش اکتسابی که تنش‌های درگیر در آن از همان نوع تنش‌های پیشین نیستند که این سیستم اکتسابی از آن به وجود آمده است.

دو سطح خود خود مختاری کارکردی :

(۱) مستمر

(۲) شخصی

خود مختاری کارکردی مستمر :

- ابتدایی تر است.

- گرایش به تاثیر گذاشتن بر تجربه‌ی بعدی

- در حیوانات و انسان‌ها یافت می‌شود و بر اصول ساده‌ی عصب شناختی استوار است.

- نمونه‌ای از خودمختاری کارکردی به تکالیف کامل نشده مربوط می‌شود. تکلیفی که یک بار شروع شده اما بعد قطع شده است، ادامه خواهد یافت و تنش تازه‌ای برای کامل کردن آن تکلیف به وجود می‌آورد. این تنش تازه با انگیزش اولیه تفاوت دارد.

خود مختاری کارکردی شخصی : سیستم انگیزشی که به شخصیت یکپارچگی می بخشد، خودمختاری کارکردی شخصی است که به آن انگیزه های خودکفایی اشاره دارد که با خویشتن مرتبط هستند.

ملاک خود مختاری کارکردی : انگیزه ی جاری تا حدی که به دنبال هدف های تازه ای باشد از لحاظ کارکردی خود مختار است بدین معنی که آن رفتار حتی در صورتی که انگیزه آن تغییر کند، ادامه می یابد.

فرآیند های که از لحاظ کارکردی خود مختار نیستند:

۱. سابق زیستی
 ۲. انگیزه هایی که مستقیماً با کاهش سابق های اساسی ارتباط دارند
 ۳. اعمال بازتابی
 ۴. قابلیت های سرشتی
 ۵. عادت هایی که در جریان شکل گیری هستند.
 ۶. الگوهای رفتاری که به تقویت نخستین نیاز دارند
 ۷. والایش هایی که بتوان آن ها را با امیال جنسی کودکی مرتبط دانست
 ۸. برخی از نشانه های روان رنجوری یا بیمارگون
- وسواس هایی که بتوان آن ها را از طریق درمان یا تغییر رفتار برطرف کرد از لحاظ کارکردی خود مختار نیستند، اما آن هایی که شدیداً در برابر درمان مقاوم هستند خودکفا بوده و از لحاظ کارکردی خود مختار می باشند.
- برخی از نشانه های بیمارگون وظیفه سبک زندگی کنونی را برعهده دارند و از تجربیات قبلی که این آسیب را برانگیخته اند، مستقل هستند.

انگیزش هشیار و ناهشیار:

آلپورت بر اهمیت نگرش هشیار تاکید دارد ؛ بزرگسالان سالم عموماً از کاری که انجام می دهند و دلایل انجام دادن آن آگاه می باشند.

آلپورت وجود یا حتی اهمیت فرایند ناهشیار را انکار نکرد. او باور داشت که اغلب رفتارهای وسواسی به صورت خودکار تکرار می شوند، معمولاً خودشکن هستند و گرایش های ناهشیار آن ها را تحریک می کنند . آن ها اغلب از کودکی سرچشمه میگیرند و حال و هوای بچگانه را تا بزرگسالی حفظ می کنند.

شخصیتی که از لحاظ روانی سالم است:

نظریه های شخصیت آلپورت بر سیستم انگیزش دوگانه استوار بود : یعنی افراد توسط نیاز به سازگار شدن با محیطشان و گرایش به رشد کردن و خود شکوفا شدن هرچه بیشتر تحریک می شوند.

افراد سالم از لحاظ روانی هم واکنشی و هم تاثیرگذار هستند اما نیازهای تاثیرگذار به مقدار بیشتری آن ها را با انگیزه می کنند. و خیلی بیشتر از افراد روانرنجور به وسیله ی فرایندهای هشیار برانگیخته می شوند و انعطاف پذیرتر و خود مختارتر هستند .

افراد پخته با فعالیت ، امنیت و آزادی انتخاب نیز مشخص می شوند و معمولاً دوران کودکی نسبتاً فارغ از آسیب داشته اند .

شش ملاک برای شخصیت پخته :

(۱) گسترش درک خویش

- افراد پخته همواره در جستجوی همانند سازی با رویدادهای بیرون از خودشان و مشارکت در آن ها هستند
- خود محور نیستند، بلکه قادرند در مسایل و فعالیت هایی درگیر می شوند که برخودشان متمرکز نیستند.
- بدون خود خواهی به کار، بازی و تفریح علاقه دارند
- علاقه ی اجتماعی ، خانواده و زندگی معنوی برای آن ها اهمیت دارد.و در نهایت این فعالیت های بیرونی بخشی از خویشن می شوند.

(۲) رابطه برقرار کردن صمیمانه با دیگران : برقرار کردن رابطه ی صمیمانه به توانایی افراد در گسترش دادن درک خویشن آن ها بستگی دارد. آن ها نگرش جسمی سالم دارند و دیگران را برای ارضای خودشان استثمار نمی کنند.

(۳) امنیت هیجانی یا خودپذیری: افراد پخته خودشان را آن گونه که هستند، می پذیرند. از تعادل هیجانی برخوردارند و با داشتن یک روز بد خیلی ناراحت نمی شوند.

(۴) از درک واقع بینانه محیط برخوردارند. آن ها در عالم خیال زندگی نمی کنند یا واقعیت را برای جور شدن با امیالشان نمی پیچانند. به جای خود محور بودن، مساله گرا هستند.

(۵) بینش و شوخ طبعی : خودشان را می شناسند و بنابراین نیازی نیست اشتباهات خود را به ضعف های دیگران نسبت دهند. حس شوخ طبعی غیر خصمانه دارند. بینش و شوخ طبعی ارتباط نزدیکی با هم دارند و شاید دو جنبه یک چیزند یعنی عینیت بخشیدن به خود . افراد سالم خودشان را به صورت عینی در نظر می گیرند. آن ها می توانند ناهمخوانی ها و موضوعات پوچ و بی معنی را درک کنند و تظاهر نمی کنند و فخر نمی فروشند.

(۶) فلسفه ی یگانگی بخش زندگی: نظر روشنی درباره ی هدف از زندگی دارند . گرایش مذهبی پخته عنصر مهمی در زندگی اغلب این افراد است.

کسی که نگرش مذهبی و پخته و فلسفه یگانگی بخش زندگی دارد، از وجدان رشد یافته ای برخوردار است و میل نیرومندی دارد که به دیگران خدمت کند.

بررسی فرد :

دو رویکرد علمی:

(۱) قانون نگر: به دنبال قوانین کلی است.

(۲) فردنگر: آنچه منحصر به موردی تکی است، اشاره دارد.

اصطلاحات فردنگر و ساخت زایی هر دو به فرد مربوط می شوند، اما فردنگر به ساختار یا الگو اشاره ای ندارد. ساخت زایی : به ویژگی های طرح دار ارگانیزم کامل اشاره دارد و مقایسه درون فردی را امکان پذیر می سازد. روش کاملاً ساخت زا :

- یادداشت برداری کلمه به کلمه از جمله مصاحبه ها

- رویاها

- اعترافات
- دفترچه خاطرات و نامه‌ها
- برخی از پرسشنامه‌ها
- مدارک بیانگری و فرافکنی مانند آثار ادبی، شکل‌های هنری، ناهشیارنویسی‌ها، روش‌های دست دادن، الگوهای صدا، ژست‌های بدن، دست‌نویس، طرز راه رفتن
- زندگی نامه‌ها
- روش‌های نیمه ساخت‌زا :
- مقیاس‌های خودسنجی مانند فهرست‌های صفت
- آزمون‌های استاندارد که در آن‌ها افراد با خودشان نه با گروه هنجاری مقایسه می‌شوند
- آزمون بررسی ارزش‌های آلپورت - ورنون - لیندزی
- روش دسته بندی پرسش‌های استفنسون
- آلپورت دوست داشت اظهارات خودبیانگری بسیاری از شرکت‌کنندگان در تحقیق را به صورت ظاهری آن قبول کند.
- آلپورت: پاسخ‌هایی که به سوالات مستقیم داده می‌شوند باید معتبر دانست، مگر اینکه فرد کودک، روان پریش یا شدیداً دفاعی باشد.
- آلپورت: غالباً از به شمار آوردن پرمایه‌ترین منبع اطلاعات یعنی آگاهی آزمودنی از خودش غافل می‌شویم.
- آلفرد بالدوین: به وجود آوردن روش تحلیل ساختار شخصی. که در آن از دو روش ساخت‌زایی فراوانی و مجاورت جهت گردآوری شواهد استفاده می‌شود. روش اول عبارت است از علامت‌گذاری فراوانی ظاهر شدن هر ماده در مطالب و مجاورت به نزدیکی دو ماده در نامه اشاره دارد.

پژوهش‌های مربوط:

- آلپورت اولین کتاب را در زمینه شخصیت نوشت و پدر بزرگ عقلانی دیدگاه "صفت" و شاخه فرعی آن "پنج صفت اصلی" بود.
- گرایش مذهبی و سلامت روانی :
- آلپورت و جی میشل رس برای آگاه شدن از رابطه بین رفتن به کلیسا و تعصب، مقیاس گرایش مذهبی را ساختند.
- هود این فرض آلپورت را بررسی کرد که گرایش مذهبی درونی بخشی از پختگی روانی و رفتار نودوستانه است.
- افراد دارای گرایش مذهبی بیرونی نظر سودمدارانه‌ای درباره ی مذهب دارند یعنی مذهب را وسیله ای برای یک هدف می‌دانند. گرایش مذهبی این افراد نوعی خودیآوری است که برای آرامش و میثاق اجتماعی به آن پایبند هستند.
- افراد دارای گرایش مذهبی درونی، عمیقاً به عقاید مذهبی خود ایمان دارند و آن را مهمترین انگیزه‌ی خود می‌دانند. به جای استفاده از مذهب برای اهدافشان، سایر نیازهای خود را با ارزش‌های مذهبی‌شان هماهنگ می‌کنند.
- گرایش‌های مذهبی درونی :
- ۱) با سلامت روانی ارتباط دارد.
- ۲) با اضطراب همبستگی منفی دارد.
- ۳) با کنترل شخصی همبستگی مثبت دارد.

۴) با عملکرد بهتر رابطه دارد.

۵) کسب نمره بالاتر در مقیاس خوشایندی و وظیفه‌شناسی

۶) مشارکت در کارهای داوطلبانه بیشتر

در مدتی که رفتارگرایان نفوذ داشتند، مذهب متغیر روانشناختی مهمی محسوب نمی‌شد.

ارزیابی نظریه آلپورت

آلپورت نظریه شخصیت خود را بیشتر براساس گمانه‌زنی فلسفی و عقل سلیم استوار کرد تا تحقیقات علمی.

نظریه آلپورت محدود است و توجیهاتی را برای حوزه محدودی از شخصیت یعنی انگیزه‌های خاص در اختیار می‌گذارد.

تولید پژوهش : متوسط

ابطال‌پذیری : پایین

همسانی درونی : بالا

اصل ایجاز : بالا

برداشت از انسان

نظر وی در مورد زندگی خوشبینانه بود و با دیدگاه‌های بسیار جبرگرایانه و ماشینی روان‌کاوی و رفتاری درباره انسان مخالف بود.

رشد روانی می‌تواند در هر سنی صورت پذیرد و تجربیات اوایل کودکی فقط به اندازه‌ای اهمیت دارد که در حال حاضر وجود داشته باشند.

آلپورت رویکرد آزادی محدود را اختیار کرد. اگرچه اراده آزاد وجود دارد اما برخی افراد بیشتر از دیگران توانایی تصمیم‌گیری دارند.

نظر وی در مورد انسان بیشتر غایت‌شناختی است تا علیتی

در روان‌شناسی آلپورت روی تفاوت‌های فردی و بی‌نظیری بیشتر تاکید شده است.

فصل (۱۵) : کلی : روانشناس سازه های شخصی

نظریه ای کلی به دیگر نظریه ها شباهتی ندارد.

نظریه های سازه های شخصی به اسامی نظریه شناختی ، رفتاری ، وجودی ، پدیدار شناختی هم معروف است با این حال هیچ یک از آن ها نیست.

به عقیده کلی همه افراد با معنی دادن به رویدادها یا تعبیر کردن آن ها، این رویدادها را پیش بینی می کنند. که این معنی ها یا تعبیرها سازه ها نامیده می شوند.

افراد در دنیای واقعی زندگی می کنند اما رفتارهای آنها به وسیله ی گسترش یافتن تعبیرشان از آن دنیا شکل می گیرد. تناوب گرایی تعبیری: افراد دنیا را به شیوه ی خودشان تعبیر می کنند و هر تعبیری در معرض تجدید نظر یا جایگزینی قرار دارد . افراد قربانی شرایط نیستند زیرا تعبیرهای جانشین همیشه وجود دارند.

فرض اساسی کلی : افراد همواره فعال هستند و نحوه ای که رویدادها را پیش بینی می کنند فعالیتشان را هدایت می کند . موضع فلسفی کلی :

کلی باور داشت که جهان واقعی است اما افراد مختلف آن را به صورت های مختلفی تعبیر می کنند. سازه های شخصی : یا روش های تعبیر کردن و توجیه کردن رویدادها، عامل اصلی در پیش بینی کردن رفتار افراد می باشد . نظریه سازه شخصی سعی ندارد طبیعت را توضیح دهد، بلکه این نظریه تعبیر کردن رویدادها توسط افراد است؛ یعنی کاوش شخصی افراد در دنیای خودشان.

برداشت شما از واقعیت تحت تاثیر سازه های شخصی شما قرار دارد، یعنی روشی که رویدادهای دنیای خودتان را در نظر می گیرد و توجیه و تعبیر می نماید .

فرآیند های که فرد به وسیله ی آن ها تصمیم گیری می کند به فرآیندی که دانشمندان در هنگام برخورد با یک مساله دنبال می کنند شباهت دارد :

۱. مشاهده محیط

۲. مطرح کردن سوال

۳. پاسخ های مورد انتظار

۴. درک روابط بین رویدادها

۵. فرضیه ای در رابطه با راه حل های احتمالی به معضل او

۶. مطرح کردن سوالات بیشتر

۷. پیش بین نتایج احتمالی

۸. تلاش برای کنترل کردن رویدادها

کلی امیدوار بود که انسان ها به صورت فردی و جمعی از طریق قدرت تخیل و آینده نگری بتوانند راه های بهتری برای بازسازی زندگی خودشان پیدا کنند.

هر مشاهده ی علمی را می توان از دیدگاه متفاوتی در نظر گرفت.

تناوب گرایی تعبیری

کلی با این فرض شروع کرد که جهان واقعا وجود دارد و به صورت واحد کاملی عمل می‌کند به طوری که اجزای آن دقیقا با یکدیگر در تعامل هستند و جهان مرتبا تغییر می‌کند و افراد تلاش می‌کنند به این جهان مرتبا در حال تغییر معنا دهند .

تناوب‌گرایی تعبیری : همه تعبیر های موجود ما از جهان در معرض تجدید نظر یا جایگزینی قرار دارند به عبارتی رویدادهایی که هر روز با آن‌ها مواجه می‌شویم به اندازه ای که عقل و شعورمان ما را قادر به سر هم کردن و اختراع کردن کند ، در معرض انواع تعبیر ها قرار دارند.

کلی با آدلر موافق بود که تعبیر فرد از رویدادها از خود رویداد ها مهم تر است .

کلی برخلاف آدلر تاکید کرد که تعبیرها در بعد زمان معنی دارند و آنچه در یک زمان درست است وقتی در زمان دیگری به صورت متفاوتی تعبیر شود، غلط می‌شود.

شخص ، نه واقعیت‌ها مسئله اصلی در آینده فرد است . واقعیت‌ها و رویدادها نتیجه‌گیری‌ها را حکم نمی‌کنند بلکه آن‌ها واقعیت هایی را به همراه دارند که افراد باید آن‌ها را کشف کنند .

سازه های شخصی

کلی فرض می‌کند که تعبیر افراد از دنیای یک پارچه و همیشه در حال تغییر، واقعیت آن‌ها را تشکیل می‌دهد .

تعریف سازه های شخصی : افراد دنیای خود را از طریق الگوها یا شابلن‌های شفافی می‌نگرند که آن‌ها را برای کنارآمدن با واقعیت‌های دنیا به وجود آورده‌اند. این الگوها همیشه دقیقا با واقعیت مطابقت ندارند اما افراد به کمک آن‌ها به دنیای خودشان معنی می‌دهند.

سازه شخصی روشی است برای در نظر گرفتن شباهتی که اشیاء با یکدیگر دارند و در عین حال تفاوتی که با سایر اشیاء دارند. هم مقایسه و هم مقابله ضروری هستند.

سازه‌های شخصی خواه به صورت واضح درک شده یا به طور مبهم احساس شده باشند، رفتار فرد را شکل می‌دهند.

سازه‌های شخصی وسایلی برای پیش بینی و کنترل کردن محیط او هستند.

پیشرفت شخصی قطعی نیست ، زیرا تلاشی که افراد در نگهداشتن سازه‌های تثبیت شده خود به خرج می‌دهند مانع از رشد آن‌ها می‌شود.

فرض اساسی نظریه سازه شخصی: فرآیندهای شخص از لحاظ روانشناختی به وسیله‌ی روش‌هایی هدایت می‌شوند که آن شخص به کمک آن‌ها رویدادها را پیش بینی می‌کند. به عبارت دیگر رفتارهای افراد (افکار و اعمال) به وسیله ی روش هایی که آن‌ها آینده را در نظر می‌گیرند، هدایت می‌شوند .

تعریف کردن اصطلاحات مهم فرض اساسی:

فرآیند های شخص: به انسان جاندار ، متغیر و متحرک اشاره دارد .کلی در اینجا به حیوانات، جامعه یا به هر قسمت یا کنش فرد نپرداخت.او انگیزه‌ها، نیازها، سایق‌ها یا غرایز را به عنوان نیروهای زیربنای انگیزش مورد تایید قرار نداد. زندگی به خودی خود حرکت فرد را توجیه می‌کند.

هدایت می‌شود : افراد از طریق شبکه گذرگاه‌ها یا کانال ها به سمت یک جهت حرکت می‌کنند . این شبکه انعطاف پذیر است به طوری که هم دامنه اعمال فرد را تسهیل و هم محدود می‌کند. این اصطلاح از اشاره ضمنی به نوعی انرژی که به

عمل تبدیل شود، خودداری می‌کند. افراد از پیش در حرکت هستند؛ آن‌ها صرفاً فرایندهای خود را به سمت اهداف خاصی هدایت می‌کنند.

روش‌های پیش‌بینی رویدادها: افراد طبق روش‌هایی که آینده را پیش‌بینی می‌کنند، اعمالشان را هدایت می‌نمایند. گذشته یا آینده به خودی خود، رفتار افراد را تعیین نمی‌کند؛ بلکه نظر فعلی درباره آینده اعمالشان را شکل می‌دهد. کلی معتقد بود که افراد نه تنها توسط گذشته خود، بلکه توسط نظرشان درباره آینده تحریک می‌شوند. افراد همواره از طریق دریچه حال به آینده فکر می‌کنند.

اصول تبعی حامی :

۱. شباهت بین رویدادها

۲. تفاوت بین افراد

۳. روابط بین سازه‌ها

۴. دوگانگی سازه‌ها

۵. انتخاب بین دوگانگی‌ها

۶. دامنه مناسبت

۷. تجربه و یادگیری

۸. سازگاری با تجربه

۹. سازه‌های ناسازگار

۱۰. شباهت بین افراد

۱۱. فرآیندهای اجتماعی

۱. شباهت بین رویدادها: دو رویداد دقیقاً مثل هم نیستند، با این حال، انسان رویدادها را طوری شبیه هم تعبیر می‌کند که به صورت یکسان درک شوند.

کلی این شباهت بین رویدادها را اصل تبعی تعبیر نامید.

اصل تبعی تعبیر: انسان‌ها رویدادها را با تعبیر کردن تکرارهای آن‌ها پیش‌بینی می‌کند.

افراد آینده‌نگر هستند؛ رفتار آنها به وسیله پیش‌بینی رویدادهای آینده ایجاد می‌شود. افراد رویدادهای آینده را طبق موضوعات تکراری تعبیر می‌کنند.

افراد بین رویدادها شباهت‌هایی را می‌بینند و مفهوم واحدی را برای توصیف ویژگی‌های مشترک به کار می‌برند.

۲. تفاوت بین افراد: افراد در تعبیر کردن رویدادها با یکدیگر تفاوت دارند. کلی این تأکید بر تفاوت‌های فردی را اصل تبعی فردیت نامید.

چون افراد خزانه تجربیات متفاوتی دارند، رویداد واحدی را به صورت‌های مختلف تعبیر می‌کنند. هم ماهیت و هم شکل تعبیرهای افراد متفاوت هستند.

افراد می‌توانند زمینه مشترکی را برای تعبیر کردن تجربیات پیدا کنند. این به افراد امکان می‌دهد که به صورت کلامی و غیرکلامی ارتباط برقرار کنند. ولی به علت تفاوت‌های فردی این ارتباط هرگز عالی و بی‌عیب و نقص نیست.

۳. روابط بین سازه ها : به خاطر سهولت در پیش بینی کردن رویدادها، افراد سیستم سازه ای را پرورش می دهند که روابط ترتیبی بین سازه ها را در بر دارد که اصل تبعی سازمان دهی نامیده می شود.

اصل تبعی سازمان دهی بر این موضوع تاکید دارد که افراد مختلف رویدادهای مشابه را به صورتی سازمان می دهند که مغایرت ها و تضاد ها را به حداقل برساند . افراد سازه های خود را طوری مرتب می کنند که بتوانند به صورت منظم از یکی به سراغ دیگری بروند.

این اصل فرض می کند که بین سازه ها روابط ترتیبی وجود دارد به طوری که یک سازه ممکن است جزو سازه دیگری قرار بگیرد .

۴. دوگانگی سازه ها : سیستم سازه شخص از تعداد محدودی سازه های دوگانه تشکیل شده است که این اصل، اصل تبعی دو گانگی نامیده می شود.

سازه نوعی حکم این یا آن-سیاه یا سفید، بدون سایه خاکستری است. در طبیعت چیزها ممکن است این یا آن نباشند، اما رویدادهای طبیعی ، غیر از معنایی که سیستم سازه شخصی فرد به آن ها نسبت می دهد، معنای دیگری ندارند. افراد برای تشکیل سازه ها باید بتوانند شباهت هایی را بین رویدادها تشخیص دهند اما در عین حال باید آن رویدادها را با قطب مخالفشان مقابله کنند.

۵. انتخاب بین دوگانگی ها : افراد گزینه ای را در سازه دوگانه برای خودشان انتخاب می کنند که از طریق آن بتوانند گسترش و وضوح سازه های آینده را با احتمال بیشتری پیش بینی کنند . که این اصل، اصل تبعی انتخاب نامیده می شود. افراد بر اساس نحوه ای که رویدادها را پیش بینی می نمایند، انتخاب می کنند و این انتخاب ها بین گزینه های دو گانه صورت می گیرند و افراد آن اعمالی را بر می گزینند که به احتمال بیشتری دامنه انتخاب های آن ها را گسترش می دهند.

۶. دامنه مناسب: هر سازه ای فقط برای پیش بینی دامنه محدودی از رویدادها مناسب است که این اصل، اصل تبعی دامنه نامیده می شود.

سازه به دامنه مناسب خاصی محدود می شود.

اصل تبعی دامنه به کلی امکان داد سازه را از مفهوم متمایز کند .

مفهوم تمام عناصری را که ویژگی مشترکی دارند، در برمی گیرد و عناصری که این ویژگی را ندارند، شامل نمی شود.

دوگانگی ها دامنه مناسب سازه را محدود می کنند .

۷. تجربه ویادگیری :

اساس نظریه سازه ی شخصی، پیش بینی رویدادها است. افراد به آینده فکر می کنند و درباره اینکه چه اتفاقی خواهد افتاد حدس هایی می زنند. بعدا هنگامی که رویدادها آشکار می شوند، افراد یا سازه های موجود خود را تایید می کنند یا اینکه رویدادها را طوری بازسازی می کنند که با تجربه آن ها جور باشند. بازسازی رویدادها به افراد امکان می دهد از تجربیاتشان درس بگیرند .

اصل تبعی تجربه : زمانی که فرد تکرار رویدادها را به صورت پیاپی تعبیر می کند ، سیستم های سازه ی او تغییر می کند . منظور کلی از به کار بردن واژه ی به صورت پیاپی این بود که خاطر نشان سازد افراد در هر لحظه فقط به یک چیز توجه

می‌کنند. تجربه از تعبیر کردن رویدادها تشکیل می‌شود. رویدادها به خودی خود تجربه را تشکیل نمی‌دهند- معنایی که افراد به رویدادها می‌دهند، زندگی آن‌ها را تغییر می‌دهد.

۸. سازگاری با تجربه: تغییر در سیستم‌های سازه‌ی فرد به نفوذ پذیری سازه‌هایی که این تغییرات در دامنه‌ی مناسبت آن‌ها قرار می‌گیرند بستگی دارد که این اصل، اصل تبعی تعدیل نامیده می‌شود. اصل تبعی تعدیل از اصل تبعی تجربه حاصل می‌شود و آن را گسترش می‌دهد. میزان تجدید نظر افراد در سازه‌های آن‌ها بستگی دارد به اینکه سازه‌های موجود آن‌ها تا چه اندازه نفوذپذیر هستند.

سازه‌ای نفوذ پذیر است که عناصر جدید بتوانند به آن افزوده شوند.

تغییر در رویدادها فقط در صورتی به معنی تغییر در سازه‌ها است که این سازه‌ها نفوذپذیر باشند.

۹. سازه‌های ناسازگار: امکان دارد فرد به صورت پی در پی انواع زیر سیستم‌های سازه‌ای را اختیار کند که به طور استنباطی با یکدیگر ناسازگارند —————> اصل تبعی چند پارگی

والتر میشل معتقد بود رفتار معمولاً بی‌ثبات‌تر از آن است که نظریه‌پردازان صفت تصور می‌کنند.

با اینکه رفتارها اغلب بی‌ثبات به نظر می‌رسند، اما کلی معتقد بود اغلب اعمال اساساً باثبات هستند.

اگر سازه‌های ناسازگار همزیست نبودند افراد در سازه‌ی ثابتی گیر می‌کردند که تغییر را تقریباً غیر ممکن می‌ساخت.

۱۰. شباهت بین افراد: در صورتی که یک نفر تجربه‌ای را شبیه فرد دیگری تعبیر کند، در این صورت فرآیندهای آن‌ها از

لحاظ روانشناختی با یکدیگر مشابه هستند —————> اصل تبعی اشتراک

لزومی ندارد که دو نفر رویدادی واحد یا حتی رویدادی مشابه را تجربه کنند تا فرآیندهای آن‌ها از لحاظ روانشناختی مشابه باشند؛ کافی است آن‌ها تجربیاتشان را به صورت مشابه تعبیر کنند.

با اینکه افراد دارای پیشینه‌های مختلف هم می‌توانند سازه‌های مشابهی را داشته باشند، افراد دارای تجربیات مشابه به احتمال بیشتری رویدادها را شبیه هم تعبیر می‌کنند.

هیچ وقت دو نفر تجربیات را دقیقاً عین هم تعبیر نمی‌کنند.

۱۱. فرآیندهای اجتماعی: در صورتی که افراد نظام عقیدتی دیگران را به دقت تعبیر کنند چنین برمی‌آید که آن‌ها در فرآیند اجتماعی که دیگران را دربرمی‌گیرد، نقش دارند —————> اصل تبعی اجتماعی بودن

افراد صرفاً براساس تجربیات مشترک یا حتی سازه‌های مشابه با یکدیگر ارتباط برقرار نمی‌کنند، آن‌ها به این علت ارتباط برقرار می‌کنند که سازه‌های یکدیگر را تعبیر کنند.

افراد در روابط میان فردی هم رفتار طرف مقابل را مشاهده می‌کنند و هم معنایی که آن رفتار برای وی دارد را نیز تعبیر می‌کنند.

افراد به طور فعال در روابط میان فردی درگیر هستند و می‌دانند که بخشی از سیستم سازه افراد دیگر هستند.

نقش: الگوی رفتاری است که در نتیجه آگاهی فرد از سازه‌های کسانی که با آن‌ها تعامل دارد، ناشی می‌شود.

نقش فرد به جایگاه او در موقعیت اجتماعی بستگی ندارد بلکه به تعبیری که او از آن نقش می‌کند، وابسته است.

نقش اصلی: افراد برای توصیف خود بر حسب اینکه واقعا کیستند، تعبیر می‌کنند. این به افراد درک خویشتن می‌بخشد و رهنمودی برای زندگی روزمره در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد.

کاربردهای نظریه سازه‌ی شخصی

تدوین نظری کلی براساس کارش به عنوان روان درمانگر به وجود آمد .

رشد نابهنجار:

افرادی که از لحاظ روانی سالم هستند، سازه های شخصی خود را در برابر تجربیات زندگی روزمره شان آزمایش می کنند . افراد سالم نه تنها رویدادها را پیش بینی می کنند ، بلکه هنگامی که اوضاع آن گونه که انتظار داشتند پیش نمی رود، می توانند به نحو رضایت بخشی با آن سازگار شوند.

افراد ناسالم، با سماجت به سازه های شخصی منسوخ شده می چسبند و از تایید کردن هرگونه سازه ی جدیدی که نگرش امیدبخش آن ها را در مورد دنیا بر هم می زند، می ترسند .

تعریف کلی از اختلال : هرگونه سازه ی شخصی که به رغم عدم تایید، مکررا از آن استفاده شود.

سیستم سازه شخص در زمان حال وجود دارد نه در گذشته یا آینده .بنابراین اختلال های روانی هم در حال حاضر وجود دارند و تجربیات کودکی یا رویدادهای آینده آن ها را ایجاد نمی کنند.

کلی چون معتقد است سیستم سازه ها شخصی هستند با طبقه بندی سنتی ناهنجاری ها مخالف است.

سیستم سازه های شخصی در افراد ناسالم به دو صورت در نفوذ پذیری شکست می خورد :

۱. خیلی نفوذ ناپذیرند : تجربیات جدید به سیستم سازه نفوذ نمی کنند که در این صورت فرد نمی تواند با دنیای واقعی سازگار شود .

۲. بسیار انعطاف پذیر هستند: سیستم سازه ای که خیلی شل و انعطاف پذیر است، به آشفتگی ، الگوی رفتار بی ثبات و یک رشته ارزش های موقتی منجر می شود. چنین فردی به راحتی توسط تاثیر رویدادهای جزئی غیرمنتظره پریشان می شود .

چهار عنصر مشترک در اغلب اختلال های انسان:

۱. تهدید

۲. ترس

۳. اضطراب

۴. گناه

تهدید: به خطر افتادن ثبات سازه های بنیادی افراد منجر به احساس تهدید می شود.

تعریف کلی از تهدید: آگاهی از تغییر فراگیر در ساختارهای اساسی فرد .

انسان می تواند توسط دیگران یا رویدادها تهدید شود.

مقاومت و انتقال منفی در درمان وسیله ای برای کاهش دادن تهدید و نگه داشتن سازه های شخصی موجود است.

ترس اختصاصی تر و پیش بینی نشده است.

تهدید به بازسازی گسترده درحالی که ترس به بازسازی جزئی نیاز دارد .

اختلال روانی زمانی ایجاد می شود که تهدید یا ترس دائما به فرد اجازه ندهد احساس امنیت کند.

اضطراب : پی بردن به اینکه رویدادهایی که فرد با آن ها مواجه می شود از دامنه مناسبت سیستم سازه او خارج هستند. افراد زمانی احساس اضطراب می کنند که با رویداد تازه ای مواجه شوند . اضطراب بیمارگون زمانی وجود دارد که فرد نتواند سازه های ناسازگار را تحمل کند و سیستم سازه او در هم بشکند. گناه :

اصل تبعی اجتماعی شدن کلی فرض می کند که افراد نقش اصلی ای را بازی می کنند که در محیط اجتماعی به آن ها درک هویت می بخشد. در صورتی که این نقش اصلی ضعیف شود یا از بین برود، فرد احساس گناه می کند. تعریف کلی از گناه: احساس از دست دادن ساختار نقش اصلی افراد زمانی احساس گناه می کنند که به صورت مغایر با درک هویتشان رفتار کنند . بدون درک هویت شخصی، گناه تجربه نمی شود.

کسی که وجدان رشد نیافته ای دارد، درک خود منسجم ندارد و ساختار نقش اصلی او ضعیف است. چنین فردی رهنمودهای باثباتی برای تخلف ندارد و حتی در صورت انجام رفتار فاسد و شرم آور احساس گناه نمی کند .

روان درمانی

پیشانی روانی در صورتی وجود دارد که افراد در تایید کردن ساختارهای شخصی خود، پیش بینی کردن رویداد های آینده و کنترل کردن محیط جاری خویش، مشکل داشته باشند.

زمانی که پیشانی کنترل ناپذیر شود، آن ها به جستجوی کمک بیرونی به شکل روان درمانی برمی آیند. از نظر کلی، افراد باید آزادانه روش عملی کردن را انتخاب کنند که با پیش بینی رویدادها توسط آنها خیلی هماهنگ باشند. درمانجویان و نه درمانگر باید هدف درمان را انتخاب کنند.

درمانجویان شرکت کنندگان فعال در فرایند درمان هستند و نقش درمانگر این است که به آن ها کمک کند سیستم های سازه خود را طوری تغییر دهند که بتوانند به نحو شایسته ای آینده را پیش بینی کنند. درمان با نقش مشخص :روش کلی برای تغییر دادن سازه های درمانجویان .

هدف از درمان با نقش مشخصی این است که به درمانجویان کمک شود با به نمایش گذاشتن نقش از پیش مشخص شده ای نگرش خود را به زندگی تغییر دهند .

این نقش ابتدا در محیط درمانی نسبتا امن و سپس در محیط خارج از درمان به مدت چند هفته اجرا می شود. هدف درمان با نقش مشخص حل کردن مشکلات خاص یا ترمیم کردن سازه های کهنه و منسوخ نیست. این فرآیندی خلاق است که به درمانجویان امکان می دهد به تدریج جنبه هایی از خودشان را که قبلا پنهان بوده اند، کشف کنند . در مراحل مقدماتی فقط نقش های حاشیه ای به درمانجویان معرفی می شود و بعد از تغییرات جزئی در ساختار شخصیت ، درمانجویان نقش اصلی تازه ای را امتحان می کنند که تغییر عمیق تر در ساختار شخصیت را میسر می سازند.

درمانجویان باید زندگی خود را از زوایه متفاوتی تعبیر کنند و خودشان را در نقش دیگری در نظر بگیرند.

آزمون REP: آزمون خزانه سازه نقش

هدف آزمون REP: پی بردن به نحوه ای که افراد آدم های مهم را در زندگی خودشان تعبیر می کنند.

هنگام اجرای آزمون REP فهرستی از عنوان نقش به فرد می دهند.

دلیلی که افراد در این آزمون برای شباهت ها و تفاوت های بین افراد می آورد ، سازه را تشکیل می دهد. می توان این آزمون را در ابتدای درمان و دوباره در پایان آن اجرا کرد. تغییرات در سازه های شخصی بیانگر ماهیت و میزان تحرک ایجاد شده در مدت درمان هستند.

پایایی و اعتبار این آزمون چندان بالا نیستند و سودمندی آن به مهارت و تجربه آزماینده بستگی دارد .

پژوهش های مربوط

براساس آزمون REP سازه های شخصی نوجوانان افسرده منعکس کننده سازه های بزرگسالی است که با عزت نفس پایین ، بدبینی ، تعبیر کردن قطبی ، انزوای میان فردی زیاد و منبع کنترل بیرونی مشخص می شوند.

کودکان برای توصیف خودشان و بزرگسالان از پنج صفت اصلی (شادخویی یا برون گرایی، خوشایندی، وظیفه شناسی، ثبات یا استواری هیجانی، و فرهنگ/نیروی عقلانی) شخصیت استفاده کردند اما همه آن ها از این ۵ صفت با فراوانی یکسانی استفاده نکردند .

آزمون REP برای ارزیابی روان رنجوری از ابزارهای متداول معتبر تر و مفید تر است یعنی مقیاس سازه شخصی نسبت به تفاوت های موجود بین خود واقعی و خود آرمانی مردان و زنان و همین طور اختلاف بین خود اجتماعی و خود اجتماعی آرمانی مردان حساس تر است .

درد مزمن فرآیند روانشناختی مهمی برای نظریه سازه ی شخصی است زیرا افرادی که دچار درد مزمن هستند بر خلاف کسانی که بیماری موقتی دارند باید یاد بگیرند با درد مداوم و عذاب آوری زندگی کنند و باید یاد بگیرند درد را به عنوان چیزی عادی در زندگی شان ارزیابی کنند .

افراد نزدیک به کسی که درد مزمن دارد ، درد را در زندگی فرد مبتلا مهم تر از خود فرد برداشت می کردند که این از اختلاف بین سیستم های سازه فرد مبتلا به درد و افراد نزدیک به او خبر می داد.

افراد نزدیک با اغراق کردن شدت درد، این موقعیت را به گونه ای تعبیر می کردند که برداشت از خودشان به عنوان "یاری رسان" و "محافظت کننده" را تقویت می کرد و این برداشت به نوبه ی خود به آن ها امکان می داد که مطابق با سازه های شخصی شان عمل کنند.

ارزیابی نظریه کلی

شاید کلی بر نظریه های شناختی بیشتر از نظریه های انسان گرا تاثیر گذاشته باشد.

دیوید وینتر و نیکول بارنهام، کلی را رهبر انقلاب شناختی خواندند.

نظریه سازه شخصی کلی راه حلی برای مسئله ثبات/تغییرپذیری در نظریه شخصیت است.

این دیدگاه هر چند که تا اندازه ای خوشبینانه است، اما نمی تواند تاثیرات مربوط به رشد و فرهنگ را بر شخصیت توجیه کند.

پژوهش : متوسط

ابطال پذیری : پایین

سازمان دهی دانش : پایین

رهمودی برای عمل : پایین

همسانی درونی : بسیار بالا

تعریف عملیاتی : پایین

اصل ایجاز : بالا

سطوح بالای آگاهی به آن فرایندهای روانشناختی اشاره دارند که به راحتی در قالب کلمات بیان می‌شوند و می‌توانند به دقت برای دیگران بازگو شوند. فرایندهای سطح پایین به صورت ناقص بیان می‌شوند و انتقال دادن آن‌ها دشوار یا غیرممکن است.

فصل (۱۶) : راجرز : نظریه فرد مدار

راجرز به عنوان پایه‌گذار درمان درمانجو مدار شهرت دارد.

راجرز نظریه شخصیت انسان‌گرایی را به وجود آورد.

سخنرانی‌های رنگ این عقیده را به راجرز منتقل کردند که درمان نوعی رابطه‌ی عاطفی است که موجب رشد می‌شود و گوش کردن همدلانه درمانگر و پذیرش نامشروط درمانجو توسط وی، این رابطه را پرورش می‌دهد.

راجرز بیمار را درمانجو نامید.

درمان راجرز از تاکید بر روش‌شناسی یا روش بی‌رهنمود به وجود آمد، روشی که فقط بر رابطه درمانجو-درمانگر تاکید داشت.

راجرز روش‌های فردمدار خود را به آموزش و پرورش و به سیاست بین‌المللی گسترش داد.

رابطه میان فردی بین دو نفر عنصر قدرتمندی است که رشد روانی را در هر دو نفر تقویت می‌کند.

راجرز در درجه اول دانشمند، در درجه دوم روان‌درمانگر و در درجه سوم نظریه‌پرداز بود.

نظریه فرد مدار

اسامی نظریه راجرز: بی‌رهنمود ، درمانجومدار ، دانشجو مدار ، گروه‌مدار، فرد به فرد.

برای اشاره به درمان راجرز از درمانجو مدار و در اشاره به نظریه شخصیت او از اصطلاح فرد مدار استفاده می‌شود.

نظریه فرد مدار ، نظریه‌ای کل نگر است .

اگر درمانگر همخوان باشد و به درمانجو توجه مثبت نامشروط و همدلی واقعی را انتقال دهد، در این صورت تغییر درمانی روی خواهد داد؛ اگر تغییر درمانی روی دهد، در این صورت درمانجو خودپذیری بیشتر، اعتماد بیشتر به خود و غیره را تجربه خواهد کرد.

فرض های اساسی نظریه فردمدار:

۱. گرایش تکوینی

۲. گرایش شکوفا شدن

گرایش تکوینی : در تمام ماده‌ها، ارگانیک و غیرارگانیک، گرایش به سمت تکامل یافتن از شکل ساده به شکل پیچیده وجود دارد. در کل جهان به جای فرآیند متلاشی کننده، فرآیند سازنده در جریان است. راجرز این فرایند را گرایش تکوینی نامید.

هشیاری انسان از ناهشیاری ابتدایی به آگاهی بسیار سازمان یافته تکامل می یابد.

گرایش شکوفا شدن : گرایشی در درون تمام انسان ها برای پیش‌روی به سمت کمال و تحقق بخشیدن به استعدادهاست. منبع رشد روانی و پختگی درون فرد قرار دارد و در نیروهای بیرونی یافت نمی شود.

افراد برای اینکه به سمت شکوفایی پیش بروند، نیازی ندارند هدایت ، کنترل، تشویق یا دستکاری شوند.

گرچه افراد نیازهای گوناگونی دارند و به صورت‌های متفاوتی رفتار می‌کنند، اما کل رفتار با این گرایش شکوفا شدن ارتباط دارد.

شکوفایی فرد کامل را از لحاظ فیزیولوژیکی . عقلانی، منطقی . هیجانی و هشیاری و ناهشیاری دربرمی‌گیرد.

گرایش شکوفایی به انسان‌ها محدود نمی‌شود. سایر حیوانات و حتی گیاهان گرایشی فطری به سمت رشد کردن و رسیدن به توانایی ژنتیکی‌شان دارند که وقتی شرایط خاصی فراهم باشد، تحقق می‌یابد.

اگر شرایط همخوانی، همدلی و توجه مثبت نامشروط در یک رابطه وجود داشته باشد رشد روانی الزاما اتفاق می‌افتد. راجرز همخوانی، توجه مثبت نامشروط و همدلی را شرایط لازم و کافی برای خودشکوفایی دانست. انسان‌ها با گیاهان و حیوانات در گرایش به شکوفایی سهیم هستند، اما فقط انسان‌ها خود پنداره دارند و از توانایی شکوفایی برخوردارند.

خود و خودشکوفایی

زمانی که بخشی از تجربه نوباوگان در آگاهی از "من" و "مرا" فردی و متمایز می‌شود، پرورش دادن خود پنداره مبهمی را آغاز می‌کنند. زمانی که نوباوگان یاد می‌گیرند چه چیزی خوب و چه چیزی بد است، به تدریج از هویت خودشان آگاه می‌شوند. بعداً با استفاده از ملاک گرایش شکوفایی شدن، ارزیابی تجربیات را به صورت مثبت یا منفی آغاز می‌کنند. بعد از اینکه نوباوگان ساختار خود ابتدایی را به وجود آوردند، گرایش آنها به شکوفایی کردن خود شروع به تکامل یافتن می‌کند. خود شکوفایی زیر سیستم گرایش شکوفایی است

گرایش شکوفایی به تجربیات ارگانیزمی فرد یعنی به شخص کامل، هشیار و ناهشیار، فیزیولوژیکی و شناختی اشاره دارد. خود شکوفایی: گرایش شکوفایی کردن خود به صورتی که در آگاهی درک می‌شود. در صورتی که ارگانیزم و خود پنداره هماهنگ باشند، این دو گرایش شکوفایی تقریباً برابر هستند اما وقتی که تجربیات ارگانیزمی افراد با برداشت آنها از خود هماهنگ نباشند، بین گرایش شکوفایی و گرایش خودشکوفایی اختلاف وجود دارد. دو زیر سیستم خود:

- خود پنداره

- خود آرمانی

خود پنداره: تمام جنبه‌های هستی و تجربیاتی را که توسط فرد در آگاهی درک می‌شوند را در بر می‌گیرد. خود پنداره با خود ارگانیزمی برابر نیست. بخش‌هایی از خود ارگانیزمی می‌توانند خارج از آگاهی فرد باشند یا اینکه به او تعلق نداشته باشند.

بعد از تشکیل خود پنداره افراد به سختی می‌توانند تغییر کنند و یادگیری‌های مهم برای آنها خیلی دشوار می‌شود و تجربیات ناهماهنگ با خود پنداره معمولاً یا انکار می‌شوند و یا به صورت تحریف شده پذیرفته می‌شوند. خود پنداره تثبیت شده تغییر را غیر ممکن نمی‌سازد بلکه فقط آنرا دشوار می‌سازد. تغییر در جوی از پذیرش توسط دیگران راحت‌تر صورت می‌گیرد.

خود آرمانی: نظر فرد در مورد خود آنگونه که دوست دارد باشد. خود آرمانی تمام نگرش‌هایی را که معمولاً مثبت هستند و افراد آرزو دارند داشته باشند، شامل می‌شود.

روش دسته‌بندی پرسش‌ها: روشی برای ارزیابی خود پنداره و خود آرمانی

شکافت عمیق بین خود آرمانی و خود پنداره بیانگر ناهمخوانی و شخصیت ناسالم است.

آگاهی: بازنمایی نمادی (نه لزوماً به صورت نمادهای کلامی) بخش‌هایی از تجربه مان

آگاهی مترادف هوشیاری و نمادی کردن است.

بدون آگاهی، خود پنداره و خود آرمانی وجود نخواهد داشت.

سطوح آگاهی: ۳ سطح

۱. برخی رویدادها زیر آستانه آگاهی تجربه می شوند که نادیده گرفته شده و یا انکار می شوند. ادراک نیمه هشار: تجربیات ناهماهنگ با خود پنداره که درک می شوند اما در آگاهی پذیرفته نمی شوند.
۲. برخی تجربیات دقیقاً نمادی می شوند و آزادانه به ساختار خود راه می یابند. این گونه تجربیات تهدیدکننده نیستند و با خود پنداره موجود هماهنگ هستند.
۳. تجربیاتی که به شکل تحریف شده درک می شوند. زمانی که تجربه افراد با نظر آنها در مورد خودشان هماهنگ نیست آن را بازآرایی یا تحریف می کنند به طوری که بتواند در خودپنداره موجود آنها وارد شود.

انکار تجربیات مثبت

فقط تجربیات منفی یا تحقیرآمیز تحریف یا انکار نمی شوند، بلکه بسیاری از افراد به سختی می توانند تحسین های صادقانه و پسخوراند مثبت را حتی زمانی که سزوار آن هستند بپذیرند. تحسین ها به این علت تحریف می شوند که فرد به تحسین کننده اعتماد ندارد یا اینکه خود را سزاوار تحسین نمی داند، آنها را انکار می کند. در هر دو صورت این تحسین تهدیدی نهفته دارد زیرا تحسینی که از جانب کسی صورت می گیرد به حق آن فرد برای انتقاد کردن و سرزنش کردن نیز اشاره دارد.

نیازها

افراد از گرایش فطری پیش روی به سمت خودشکوفایی برخوردارند. تجربیاتی که نگهدارنده یا تقویت کننده این پیش روی درک می شوند، ارزش گذاری مثبت و آن هایی که چنین درک نمی شوند ارزش گذاری منفی می شوند. نیازهای اساسی تمام افراد:

۱. نگهداری

۲. بهبود

۳. توجه مثبت

۴. توجه مثبت به خود

نگهداری

نیاز به نگهداری خود ارگانیزمی، ارضای نیازهای اساسی مانند غذا، هوا، ایمنی، گرایش به مقاومت کردن در برابر تغییر و جستجوی وضعیت سابق را نیز دربرمی گیرد.

ماهیت محافظه کارانه ی نیازهای نگهداری در میل افراد به محافظت کردن از خود پنداره موجود و راحت آنها آشکار می شود. افراد با عقاید جدید مبارزه می کنند؛ تجربیاتی که با خود پنداره اشان مطابقتی ندارد، تحریف می کنند؛ تغییر را عذاب آور و رشد را ترسناک می پندارند.

بهبود

با اینکه افراد میل نیرومندی به نگهداری وضعیت سابق دارند، باز هم مایلند یاد بگیرند و تغییر کنند. این نیاز به بیشتر شدن و رشد کردن بهبود نامیده می‌شود.

نیاز بهبود بخشیدن به خود در تمایل افراد به یادگیری چیزهایی که فوراً تقویت کننده نیستند آشکار می‌شود. افراد دوست دارند با تهدید و درد مواجه شوند زیرا که به صورت زیستی گرایش دارند ماهیت اساسی خود را تحقق بخشند. نیازهای بهبود به شکل های مختلف از جمله کنجکاوی، بازی گوشی، کاوش کردن و روابط دوستی ابراز می‌شوند. غذا و روابط جنسی جلوه هایی از نیاز به بهبود بخشیدن خود هستند. و هر دو می‌توانند نیازهای نگهداری هم باشند، مخصوصاً زمانی که عمدتاً ارضا نشده باشند.

توجه مثبت

زمانی که آگاهی شکل می‌گیرد، نوباوه نیاز به دوست داشتنی بودن و پذیرفته شدن توسط دیگران را که راجرز آن را توجه مثبت نامید، پرورش می‌دهند. توجه مثبتی که افراد از دیگران دریافت می‌کنند قوی تر از پاداشی است قوی تر از پاداشی باشد که از ارضای نیازهای ارگانیزمی آنان می‌گیرند.

توجه مثبت به خود

بعد از شکل گیری خود، افراد در نتیجه تجربیاتشان در مورد ارضا یا ناکامی نیازشان به توجه مثبت، پرورش دادن نیاز به توجه خود را آغاز می‌کنند. توجه مثبت به خود، احساس اعتماد به نفس و ارزشمندی را شامل می‌شود. توجه مثبت شرط لازم برای توجه مثبت به خود است، اما بعد از اینکه توجه مثبت به خود تثبیت شد، از نیاز مداوم به دوست داشتنی بودن مستقل می‌شود. منبع توجه مثبت به خود، در توجه مثبتی که فرد از دیگران دریافت می‌کند، قرار دارد اما بعد از اینکه تثبیت شد خودمختار می‌شود و تداوم می‌یابد.

شرایط ارزش

شرایط ارزش زمانی ایجاد می‌شود که توجه مثبت دیگران مشروط باشد؛ یعنی زمانی که فرد احساس کند که از برخی جهات برای او ارزش قائل می‌شوند و از جهات دیگر ارزشی برای او قایل نیستند. شرایط ارزش معیاری می‌شود که افراد به وسیله آن تجربیاتشان را قبول یا رد می‌کنند. اگر افراد دریابند که دیگران آنها را صرف نظر از اعمالشان می‌پذیرند، باور می‌کنند که به صورت نامشروط با ارزش هستند. افراد آن دسته از ارزیابی های دیگران را که با نظر منفی آنها در مورد خود هماهنگ هستند، باور می‌کنند، برداشت های خودشان را نادیده می‌گیرند و به تدریج با خود واقعی یا ارگانیزمی شان بیگانه می‌شوند. افراد از کودکی به بعد تا اندازه ای یاد می‌گیرند به ارزش گذاری ارگانیزمی خودشان اعتنایی نکنند و به جای آن به راهنمایی دیگران متکی باشند. بسته به اینکه فرد تا چه اندازه ای ارزش های دیگران را درون فکنی کرده باشد، به همان اندازه ناهمخوان و نامتعادل خواهد بود.

ارزش های دیگران را فقط می توان به صورت تحریف شده یا به قیمت ایجاد عدم تعادل و تعارض در درون خود جذب کرد .
تعارض و ناهمخوانی درونی از اختلاف بین ارزش های خود فرد که از تجربه ارگانیزمی مستقیم شکل گرفته و ارزش های تحریف شده ای که فرد از دیگران درون فکنی کرده است ، ناشی می شوند.
ارزیابی بیرونی خواه مثبت یا منفی رشد روانی را تقویت نمی کنند، بلکه فقط به افراد اجازه نمی دهند با تجربیاتشان کاملاً روبراست باشند .

وقتی کسی به تجربیاتش اعتماد ندارد، آگاهی خود را از آن ها تحریف می کند و بدین ترتیب اختلاف بین ارزش گذاری ارگانیزمی و ارزش هایی را که از دیگران درون فکنی کرده است، مستحکم می کند. در نتیجه چنین فردی از لحاظ روانی دچار رکود می شود.
برای درک بهتر رشد نابهنجار راجرز ، باید به خاطر سپرد که ارگانیزم و خود دو هستی مجزا هستند که می توانند با یکدیگر همخوان باشند یا نباشند. شکوفایی به گرایش پیش روی ارگانیزم به سمت تحقق اشاره دارد در حالی که خود شکوفایی تمایل خود پنداره به تحقق یافتن است و گاهی این دو گرایش با یکدیگر در تضاد هستند.

ناهمخوانی

عدم تعادل روانی زمانی آغاز می شود که فرد نتواند تجربیات ارگانیزمی را به عنوان تجربیات خود تشخیص دهد یعنی زمانی که تجربیات ارگانیزمی را دقیقاً در آگاهی نمادی نکند، زیرا آن تجربیات با خود پنداره در حال شکل گیری وی ناهماهنگ هستند.
ناهمخوانی بین خودپنداره فرد و تجربه ارگانیزمی علت رکود روانی است.

شرایط ارزشی که کودک پرورش داده است به خودپنداره کاذب منجر می شود. خودپنداره ای که برپایه تحریف ها و انکارها استوار است . خودپنداره ای که شکل می گیرد ، ادراک های نیمه هشیار را در بر دارد که با تجربیات ارگانیزمی فرد هماهنگ نیستند و این ناهمخوانی بین خود و تجربه منجر به رفتارهای ناسازگار و هماهنگ می شود.

آسیب پذیری : هرچه ناهمخوانی بین خود ادراکی (خود پنداره) و تجربه ارگانیزمی فرد بیشتر باشد، آسیب پذیرتر است.
و زمانی آسیب پذیرند که از اختلاف بین خود ارگانیزمی و تجربه مهم شان آگاه نباشند . این افراد به خاطر ناآگاهی از ناهمخوانی شان، طوری رفتار می کنند که نه برای خودشان و نه برای دیگران قابل درک است .

اضطراب و تهدید : زمانی که فرد به طور مبهم یا در سطح نیمه هشیار از اختلاف بین خودپنداره و تجربه ارگانیزمی اش آگاه می شود ، دچار اضطراب می گردد.

تعریف اضطراب : حالتی از ناراحتی یا تنش که علت آن معلوم نیست.

هنگامی که افراد از ناهمخوانی بین خودپنداره و تجربه ارگانیزمی شان آگاه تر شوند، اضطراب به تهدید تبدیل می شود .
اضطراب و تهدید گام هایی به سمت سلامت روانی هستند ، زیرا به افراد علامت می دهند که تجربه ارگانیزمی آن ها با خودپنداره شان ناهماهنگ است.

حالت دفاعی : محافظ خودپنداره در برابر اضطراب و تهدید است که از طریق تحریف یا انکار تجربیات ناهماهنگ با آن وظیفه خود را انجام می دهد.

چون خودپنداره از اظهارات خودوصفی متعدد تشکیل می شود، پدیده ای چندجنبه ای است.

تحریف : افراد به وسیله تحریف، تجربه را طوری سوء تعبیر می کنند که با جنبه هایی از خودپنداره آن ها متناسب باشد . آن ها این تجربه را در آگاهی درک می کنند اما نمی توانند معنی واقعی آن را بفهمند .

انکار: افراد از درک کردن تجربه در آگاهی خودداری می‌کنند یا حداقل اجازه نمی‌دهند جنبه‌هایی از آن نمادی شود. انکار به اندازه تحریف شایع نیست.

آشفته‌گی

گاهی دفاع‌ها شکست می‌خورند و رفتار آشفته یا روان‌پریش می‌شود. منشا رفتار آشفته مانند رفتار دفاعی بهنجار است، یعنی اختلاف بین تجربه ارگانیک می‌افراد نظر آن‌ها نسبت به خود. وقتی ناهمخوانی بین خودپنداره افراد و تجربه ارگانیک می‌آن‌ها به قدری واضح یا به قدری ناگهانی است که نمی‌توانند آن را انکار یا تحریف کنند، رفتارشان آشفته می‌شود.

آشفته‌گی می‌تواند به طور ناگهانی یا به تدریج و ظرف مدت طولانی روی دهد. افراد هنگام درمان خیلی به آشفته‌گی آسیب‌پذیر می‌شوند. افراد در حالت آشفته‌گی گاهی به طور هماهنگ با تجربه ارگانیک می‌و گاهی مطابق با خودپنداره متلاشی شده‌شان رفتار می‌کنند. راجرز به جای اصطلاح‌های روان‌رنجور و روان‌پریش از رفتارهای دفاعی و آشفته سخن می‌گوید. این اصطلاحات نشان می‌دهند که ناسازگاری روانی در یک پیوستار از اختلافات جزئی بین خود و تجربه تا ناهمخوانی زیاد قرار دارد.

روان‌درمانی

برای اینکه افراد رشد روانی کنند باید با درمانگری رابطه برقرار کنند که همخوان باشد و او را به صورت فردی در نظر بگیرد که جوی از پذیرش نامشروط و همدلی واقعی فراهم آورد. اگر شرایط درمانگر همخوان، توجه مثبت نامشروط و گوش کردن همدلانه در رابطه درمانجو- مشاور وجود داشته باشد، در این صورت فرایند درمان فراهم می‌شود. اگر فرایند درمان صورت پذیرد، در این صورت می‌توان نتایج خاصی را پیش‌بینی کرد. بنابراین درمان راجرزی را می‌توان برحسب شرایط، فرایند و نتایج در نظر گرفت.

شرایط

برای روی دادن رشد روانی شرایط زیر لازم و کافی است:

۱. درمانجوی مضطرب و آسیب‌پذیر باید با درمانگری همخوان تماس بگیرد که نسبت به درمانجو احساس همدلی کند و توجه مثبت نامشروط به او داشته باشد.

۲. درمانجو این ویژگی‌ها را در درمانگر تشخیص دهد

۳. تماس بین درمانجو و درمانگر باید برای مدتی استمرار داشته باشد.

همخوانی از توجه مثبت نامشروط و گوش کردن همدلانه اساسی‌تر است. همخوانی ویژگی‌ای کلی است که درمانگر از آن برخوردار است اما دو شرط دیگر، احساس‌ها یا نگرش‌های خاصی هستند که درمانگر نسبت به درمانجو دارد.

همخوانی مشاور:

(۱) اولین شرط لازم و کافی است برای تغییر درمانی

(۲) همخوانی در صورتی وجود دارد که تجربیات ارگانیک می‌فرد با آگاهی از آن‌ها و تمایل و توانایی ابراز کردن بی‌پرده این احساسات هماهنگ باشد.

- ۳) همخوان بودن یعنی واقعی یا اصیل بودن ، کامل یا منسجم بودن ، بودن به صورتی که فرد واقعا هست.
 - ۴) درمانگر همخوان از وانمود کردن دوستی و محبت زمانی که این هیجان‌ها واقعا احساس نمی‌شوند، خودداری می‌کند.
 - ۵) افراد همخوان احساس‌ها را با آگاهی و هر دو را با ابراز صادقانه هماهنگ می‌کنند.
 - ۶) همخوانی احساس‌ها ، آگاهی و براز را در برمی‌گیرد و ناهمخوانی می‌تواند از هر دو جهت ناشی شود :
اولا رابطه ی بین احساس و آگاهی می‌تواند قطع شود
دوما اختلاف بین آگاهی از تجربه و توانایی یا تمایل ابراز کردن آن به دیگری
 - ۷) درمانگران در صورتی کارآمدتر خواهند بود که احساس‌های واقعی خود را منتقل کنند، حتی اگر این احساس‌ها منفی یا تهدیدکننده باشند. عمل کردن غیر از این فریبکاری خواهد بود و درمانجویان به هرگونه نشانه‌های مهم ناهمخوانی هرچند نه لزوما به صورت هشیار پی خواهند برد.
- توجه مثبت نامشروط
- ۱) توجه مثبت نیاز به دوست داشتنی بودن ، بالارزش بودن و تایید شدن توسط دیگری است. در صورتی که این نیاز بدون هرگونه شرایط وجود داشته باشد، توجه مثبت نامشروط پیروی می‌دهد.
 - ۲) این نگرش صمیمانه ، مثبت، پذیرا، بدون انحصار طلبی ، بدون ارزیابی و بدون قید و شرط است .
 - ۳) برخورداری از صمیمیت غیرانحصارطلبانه به معنی اهمیت دادن به دیگری بدون مهار کردن یا تصاحب کردن آن فرد است.
 - ۴) توجه مثبت نامشروط بدان معنی است که درمانگران درمانجویان را ارزیابی نمی‌کنند و یک عمل را نمی‌پذیرند و عمل دیگر را رد کنند. ارزیابی بیرونی ، خواه مثبت یا منفی به حالت دفاعی درمانجو می‌انجامد و مانع از رشد روانی می‌شود.
 - ۵) توجه مثبت نامشروط :
- توجه : رابطه نزدیکی وجود دارد و درمانگر درمانجو را به صورت فرد مهمی می‌نگرد
 - مثبت : جهت رابطه به سمت احساس صمیمیت و اهمیت دادن است.
 - نامشروط : توجه مثبت، به رفتارهای خاص درمانجو وابسته نیست و لزومی ندارد که به طور مداوم کسب شود .
- گوش کردن همدلانه :
- ۱) همدلی زمانی وجود دارد که درمانگران به دقت احساس‌های درمانجویان خود را حس کنند و بتوانند این برداشت‌ها را منتقل کنند به طوری که درمانجویان بفهمند که فرد دیگری بدون تعصب، فرافکنی یا ارزیابی، وارد عالم احساسات آن‌ها شده است.
 - ۲) همدلی به معنی زیستن موقتی در زندگی فردی دیگر و حرکت کردن در آن با ظرافت و بدون قضاوت کردن است.
 - ۳) تفاهم همدلانه معتبر معمولا واکنش مثبت درمانجو را به دنبال دارد
 - ۴) گوش کردن همدلانه ابراز قدرتمندی است که همراه با صداقت و اهمیت دادن به رشد شخصی درمانجو کمک می‌کند.
 - ۵) زمانی که اشخاص با ذکاوت زیاد درک شده باشند، درمی‌یابند با دامنه وسیع‌تری از تجربیاتشان تماس برقرار کرده‌اند.
 - ۶) همدلی به این علت ثمربخش است که درمانجویان را قادر می‌سازد به خودشان گوش کنند و در واقع درمانگر خودشان شوند.

۷) همدردی به احساس نسبت به درمانجو اشاره دارد ، در حالی که همدلی حاکی از احساس همراه با درمانجوست. همدردی هرگز درمانی یا شفابخش نیست زیرا ناشی از ارزیابی بیرونی است و منجر به تاسف خوردن درمانجو برای خودش می شود . دلسوزی برای خود نگرش زیانبخشی است که خودپنداره را تهدید می کند و موجب عدم تعادل در ساختار خود می شود.

۸) درمانگر به احساس های درمانجو واکنش هیجانی و شناختی نشان می دهد، اما این احساس ها به درمانجو نه به درمانگر تعلق دارند .

مراحل تغییر درمانی

فرآیند تغییر شخصیت سازنده را می توان در یک پیوستار از حالت بسیار دفاعی تا بسیار منسجم قرار داد. راجرز این پیوستار را به ۷ مرحله تقسیم کرد.

۱. با عدم تمایل به انتقال دادن هرگونه اطلاعات درباره خود مشخص می شود.

افراد در این مرحله :

- درخواست کمک نمی کنند

- در صورت مراجعه برای درمان، انعطاف ناپذیر و نسبت به درمان مقاوم هستند.

- هیچ مشکلی را تشخیص نمی دهند

- از پذیرفتن هرگونه احساس یا هیجانات شخصی خودداری می کنند .

۲. قدری از انعطاف ناپذیری درمانجویان کاسته می شود

- درباره رویدادهای بیرونی و سایر افراد بحث می کنند ، اما هنوز از پذیرفتن احساس های خودشان خودداری می کنند یا نمی توانند آن ها را تشخیص دهند .

- ممکن است درباره ی احساس های شخصی شان صحبت کنند اما به گونه ای که انگار پدیده های عینی هستند.

۳. آزادانه تر درباره ی خود صحبت می کنند اما هنوز به صورت یک شی از آن سخن می گویند

- به صورت زمان گذشته یا آینده درباره ی احساسات سخن می گویند و از نشان دادن احساسات خودداری می کنند

- از پذیرفتن هیجانانشان امتناع می کنند

- احساسات شخصی را از موقعیت همین حالا دور نگه می دارند

- فقط به صورت مبهم درک می کنند که می توانند تصمیمات شخصی بگیرند و از پذیرفتن مسئولیت تصمیم گیری های خود طفره می روند.

۴. صحبت درباره احساسات عمیق را آغاز می کنند

- اما به آنچه اکنون احساس می کنند نمی پردازند

- آن ها تجربیات را تحریف و انکار می کنند اما به طور مبهم تشخیص می دهند که می توانند هیجانات خود را در زمان حال احساس کنند

- زیر سوال بردن برخی از ارزش های دیگران که درون فکنی کرده اند

- پی بردن به ناهمخوانی های بین خود پنداره و تجربه ارگانیزمی

- نسبت به مرحله سه مسئولیت بیشتری را می پذیرند و موقتا به خودشان اجازه می دهند درگیر رابطه با درمانگر شوند
- ۵. تغییر و رشد قابل ملاحظه ای را آغاز کرده اند
- احساسات را در زمان حال بیان می کنند اما این احساسات هنوز به دقت نمادی نشده است
- در مرحله مقدماتی اتکا به منبع ارزیابی درونی احساساتشان هستند و می خواهند به کشفیات تازه ای درباره خودشان برسند.
- تجربه تمایز احساسات بیشتر و پی بردن به تفاوت های ظرفیت بین آن احساسات
- آغاز تصمیم گیری ها توسط خودشان و پذیرفتن مسئولیت آن
- ۶. رشد چشم گیر و حرکت بر گشت ناپذیر به سمت کامل شدن یا خود شکوفایی
- آزادانه تجربیاتی را که تحریف یا انکار کرده بودند به آگاهی راه می دهند
- همخوان تر شده و می توانند تجربیات جاری خود را با آگاهی و با بیان آزاد هماهنگ کنند
- دیگر رفتار را از دیدگاه بیرونی ارزیابی نمی کنند بلکه به خود ارگانیزمی به عنوان معیاری برای ارزیابی تجربیات اتکا می کنند.
- پرورش توجه به خود نامشروط را آغاز می کنند
- آرمیدگی فیزیولوژیکی در این مرحله روی می دهد و افراد خود ارگانیزم کامل خویشتن را احساس می کنند.
- ۷. می تواند خارج از جلسه درمان روی دهد ، زیرا به نظر می رسد رشد در مرحله ۶ برگشت ناپذیر است.
- افرادی که به این مرحله می رسند، افراد کامل آینده اند .
- می توانند تجربیاتی که در جلسات درمانی کسب کرده اند ، به دنیای خارج تعمیم دهند.
- می توانند همیشه خودشان باشند، تجربیات خودشان را عمیقاً احساس کنند و این تجربیات را در زمان حال زنده کنند.
- خود ارگانیزمی متحد شده با خود پنداره ، منبع ارزیابی تجربیاتشان می شود.
- لذت بردن از اینکه ارزیابی آن ها سیال است و تغییر و رشد ادامه خواهد داشت.

نتایج

اگر فرآیند تغییر درمانی جریان یابد در این صورت نتایج قابل مشاهده خاصی را می توان انتظار داشت .

اساسی ترین نتیجه های درمانی :

- درمانجوی همخوانی است که کمتر دفاعی و نسبت به تجربه گشوده تر است
- تصویر روشن تری از خودشان و نگرش واقع بینانه تری از دنیا دارند
- تجربیات را در سطح نمادی در خود (self) جذب می کنند
- به نحو موثرتری می توانند مشکلات را حل کنند.
- از سطح بالاتر توجه مثبت به خود برخوردارند.
- کاهش شکاف بین خود آرمانی و خود واقعی
- وقتی خود آرمانی و خود واقعی همخوان تر شوند :
- ۱) تنش جسمانی و روانی کمتری را تجربه می کنند.
- ۲) نسبت به تهدید کمتر آسیب پذیر هستند و اضطراب کمتری دارند.
- ۳) کمتر از دیگران راهنمایی می خواهند و از عقاید دیگران برای ارزیابی تجربیاتشان کمتر استفاده می کنند.

- ۴) خودگردان تر می شوند و باور می کنند که منبع ارزشیابی در درون خودشان قرار دارد.
- ۵) دیگر احساس نمی کنند مجبورند دیگران را خشنود کنند و توقعات بیرونی را برآورده سازند.
- ۶) به راحتی می توانند نیاز به تحریف یا انکار را کاهش دهند.
- ۷) دیگران را بیشتر می پذیرند، توقعات کمتری از آن ها دارند و به آن ها اجازه می دهند خودشان باشند.
- شخصیت تغییر یافته ← فرد کامل ← فرد آینده

فرد آینده

علاقه راجرز به فرد سالم با علاقه مازلو برابری می کند.

- اگر سه شرط درمانی لازم و کافی همخوانی، توجه مثبت نامشروط، همدلی باشد شخص با چند ویژگی احتمالی پدیدار می شود:
۱. افراد سالم سازگارپذیرتر هستند. از دیدگاه تکاملی آن ها به احتمال بیشتری زنده می مانند و به همین خاطر افراد آینده نامیده می شوند. آن ها با محیط راکد سازگار نمی شوند چون می فهمند سازگاری با شرایط ثابت در بلند مدت ارزش بقای کمتری دارد.
 ۲. افراد آینده به تجربیاتشان گشوده هستند. به جای تحریف یا انکار تجربیاتشان، آن ها را در آگاهی به دقت نمادی می کنند. به خود ارگانیزمی شان اعتماد دارند زیرا می دانند تجربیات خودشان بهترین معیار برای تصمیم گیری است حقوق و احساس های دیگران را درک کرده و این ملاحظات را در هنگام تصمیم گیری در نظر دارند.
 ۳. گرایش به زندگی در زمان حال به طور کامل. چون این افراد به تجربیات گشوده هستند، حالت مداوم سیالی و تغییر را احساس می کنند. گرایش به زیستن در زمان حال که این گرایش زندگی وجودی نامیده می شود. افراد آینده نیازی ندارند خودشان را فریب دهند و دلیلی نمی بینند دیگران را تحت تاثیر قرار دهند.
 ۴. به توانایی های خود در برقراری روابط صمیمانه با دیگران اطمینان دارند. برقراری ارتباط با کسی که سالم است و این ارتباط به رشد هر دوی آن ها کمک می کند و در ارتباط با دیگران صادق هستند. به دنبال معنایی فراتر از خودشان هستند و آرزو دارند زندگی معنوی و آرامش درونی داشته باشند.
 ۵. افراد آینده یکپارچه تر و کامل تر هستند بدون اینکه بین فرآیندهای هشیار و ناهشیار آن ها مرزی وجود داشته باشد. چون تجربیاتشان را دقیقاً در آگاهی نمادی می کنند، تفاوت بین آنچه هست و آنچه باید باشد را به روشنی می بینند. هر احساسی را که تجربه می کنند آزادانه ابراز می دارند.
 ۶. اعتماد عمیق به ماهیت انسان دارند و برای نفع شخصی به دیگران آسیب نمی رسانند. برای کمک به دیگران آماده اند و در صورت احساس خشم آن را بر سر دیگران خالی نمی کنند.
 ۷. از پر مایگی بیشتر در زندگی لذت می برند. نه محرک های درونی را تحریف می کنند و نه اینکه جلوی هیجانانشان را می گیرند. عمیق تر از دیگران احساس می کنند. در زمان حال زندگی می کنند و در لحظه جاری پرمایه تر شرکت می کنند.

فلسفه علم

به عقیده راجرز، علم با تجربیات ذهنی شروع می شود و خاتمه پیدا می کند.

دانشمندان باید تعدادی از ویژگی های فرد آینده را داشته باشند یعنی باید تمایل داشته باشند به درون نگاه کنند، با احساس ها و ارزش های درونی هماهنگ باشند، شهودی و خلاق باشند، به تجربیات گشوده باشند، از تغییر استقبال کنند، نگرشی تازه داشته باشند و به خودشان عمیقاً اعتماد کنند.

دانشمندان باید در پدیده های تحت تاثیر کاملاً درگیر باشند.

دانش زمانی آغاز می شود که دانشمند شهودی درک کردن الگوها در میان پدیده ها را آغاز کند.

تحقیق شیکاگو

راجرز در راستای فلسفه علم خود اجازه نداد روش شناسی ماهیت پژوهش او را تعیین کند.

مقیاس S-O گرایش های ضددموکراتیک و نژادگرایی را ارزیابی می کند.

روش دسته بندی پرسش ها: این روش با ۱۰۰ اظهار ارجاع به خود شروع می شود که روی کارت های ۵*۳ چاپ شده اند. و از آزمودنی ها خواسته می شود این کارت ها را در ۹ دسته از "بیشترین شباهت به من" تا "کمترین شباهت به من" دسته بندی کنند. طبق نتایج این تحقیق بینش عقلانی به رشد روانی منجر نمی شود.

یک فرد معمولی که تحت درمان فردمدار قرار می گیرد، احتمالاً هرگز به مرحله ۷ نمی رسد. انتظار واقع بینانه این است که حداکثر به مرحله ۳ یا ۴ برسد. این درمان موثر است اما به فرد کامل منجر نمی شود.

پژوهش های مربوط

چارلز تراکس و رابرت کراکهاف: این مثلث درمانی ممکن است لازم باشد یا نباشد اما کافی نیست.

پرسشنامه رابطه بارت-لنارد برای ارزیابی برداشت های افراد از همخوانی، توجه مثبت نامشروط، و همدلی درمانگران ساخته شده است، اما این پرسشنامه توجه مثبت نامشروط را به دو عنصر مجزا تقسیم می کند، یعنی سطح توجه و نامشروط بودن توجه.

افراد جوان دارای عزت نفس مثبت، با بیش از یک نفر روابط کمک کننده به رشد دارند.

جوانان دوست دارند جنبه های مهمی از خودشان را برای دوستانی فاش کنند که به نظر آن ها همخوان هستند و از همدلی و توجه مثبت نامشروط برخوردارند.

ارزیابی نظریه راجرز

گرچه نظریه راجرز در زمینه روان درمانی و یادگیری کلاسی، پژوهش زیادی تولید کرده است، اما خارج از این دو زمینه فقط در حد متوسط ثمربخش بوده است.

ابطال پذیری ← بالا

توانایی سازمان دادن دانش ← بالا

همسانی درونی و تعریف عملیاتی ← بسیار بالا

برداشت از انسان

اسکینر معتقد بود افراد همیشه تحت کنترل هستند، خواه از آن باخبر باشند یا نباشند. چون آن ها عمدتاً به وسیله وابستگی های تصادفی کنترل می شوند که طرح اساسی ندارند، اغلب به اشتباه تصور می کنند که آزاد هستند.

راجرز معتقد بود که افراد تا اندازه‌ای از انتخاب آزاد و قابلیت خودگردانی برخوردارند. راجرز که قبول داشت بخشی از رفتار انسان کنترل شده، قابل پیش‌بینی و قانونمند است، معتقد بود که ارزش‌ها و انتخاب‌های مهم در حیطه کنترل شخصی هستند. برداشت راجرز از انسان خوشبینانه است. گرایش به سمت رشد و خودشکوفایی مبنای زیستی دارد. راجرز بر تفاوت‌های فردی و بی‌نظیری بیشتر از شباهت‌ها تاکید کرد. گرچه راجرز اهمیت فرایندهای ناهشیار را انکار نکرد، تاکید اصلی او بر توانایی افراد در انتخاب هشیارانه روند اعمالشان بود.

فصل (۱۷) : مزلو : نظریه کل نگر- پویشی

نظریه کل نگر پویشی مزلو فرض می‌کند که افراد همواره به وسیله ی یک نیاز یا نیازی دیگر برانگیخته می‌شوند و باید قبل از اینکه نیازها به وسیله نیازهای محبت و احترام برانگیخته شوند حداقل تا اندازه ای نیازهای سطح پایین تر مانند گرسنگی را ارضاء کنند و بعد از ارضای این نیازها می‌توانند به سمت خود شکوفایی پیش بروند. ابعاد دیگر نیازها یعنی شناختی و هنر شناختی به شکل‌گیری رفتار کمک می‌کنند. برخی افراد برای تداوم بخشیدن به وضعیت سابق به جای پیش‌روی در مسیر سلامت روانی یا خودشکوفایی توسط نیازهای روان‌رنجور برانگیخته می‌شوند.

مزلو را پدر نیروی سوم در روانشناسی می‌شناسند (نیروی اول روانکاوی و نیروی دوم رفتارگرایی بود) اما او خود را نه ضد فرویدی می‌دانست و نه ضد رفتارگرایی. او خود را هم روانکاو هم رفتارگرا می‌دانست. پایان‌نامه مازلو در زمینه تسلط و رفتار جنسی میمون‌ها حاکی از آن بود که سلطه اجتماعی، حداقل در نخستین‌ها از میل جنسی انگیزه قوی‌تری است.

سلسله مراتب نیازهای مازلو به طور برابر در مورد هرکسی کاربرد دارد.

نظریه مزلو درباره انگیزش

نظریه شخصیت مزلو بر چند فرض اساسی در مورد انگیزش استوار است :

۱. رویکرد کل نگر به انگیزش : شخص کامل نه اندام یا کارکردی واحد با انگیزه می‌شود
۲. انگیزش معمولاً پیچیده است و رفتار می‌تواند از چند انگیزه مجزا ناشی شود. همچنین انگیزش رفتار ممکن است برای فرد ناهشیار یا ناشناخته باشد.
۳. پذیرفتن انگیزش ناهشیار توسط مازلو یکی از تفاوت‌های مهم وی با آلپورت است.
۴. افراد مرتباً به وسیله ی یک نیاز یا نیاز دیگر برانگیخته می‌شوند. زمانی که نیازی ارضا می‌شود معمولاً نیروی انگیزشی خود را از دست می‌دهد و بعد نیاز دیگری جای آنرا می‌گیرد.
۵. همه افراد در هر جایی به وسیله نیازهای اساسی یکسانی برانگیخته می‌شوند.
۵. نیازها می‌توانند به صورت سلسله مراتبی ترتیب یابند.

سلسله مراتب نیازها

این مفهوم بر این فرض استوار است که نیازهای سطح پایین باید قبل از اینکه نیازهای سطح بالاتر برانگیخته شوند، ارضاء یا حداقل نسبتاً ارضاء شده باشند.

نیازها در یک سلسله مراتب ترتیب یافته‌اند، به طوری که هر پلکان بعدی بیانگر نیاز بالاتر اما برای بقا کمتر اساسی است و نیازهای سطح پایین بر نیازهای سطح بالا چیرگی دارند یعنی باید ابتدا ارضا آن‌ها ارضا شوند. نیازها به ترتیب چیرگی :

۱. فیزیولوژیکی

۲. ایمنی

۳. محبت و تعلق پذیری

۴. احترام

۵. خود شکوفایی

نیازهای فیزیولوژیکی

اساسی ترین نیازهای هر فرد : غذا ، آب ، اکسیژن ، حفظ دمای بدن و

این نیازها حداقل از دو نظر با سایر نیازها تفاوت دارد:

۱. تنها نیازی است که می تواند کاملاً یا بیشتر از حد ارضاء شود

۲. ماهیت تکرار شونده دارند. یعنی مثلاً بعد از اینکه افراد غذا می خورند، دوباره گرسنه می شوند. نیازهای سطح دیگر مرتباً تکرار نمی شوند.

نیازهای ایمنی

۱. امنیت جسمانی

۲. ثبات

۳. وابستگی

۴. محافظت

۵. رهایی از نیروهای تهدید کننده چون بیماری

۶. نیاز به قانون، نظم و ساختار

نیازهای ایمنی را نمی توان بیش از حد ارضاء کرد به طوری که انسان ها هرگز نمی توانند ایمنی خیلی زیاد داشته باشند.

کودکان بیشتر با نیازهای ایمنی برانگیخته می شوند

بزرگسالان روانرنجور نیز نسبتاً احساس نا ایمنی می کنند، زیرا ترس هاس غیر منطقی از دوران کودکی دارند که باعث می شود طوری عمل کنند که انگار از تنبیه والدین می ترسند. آن ها تصور می کنند هستی جسمانی شان تهدید می شود و از این رو خودشان را به موقعیت های امن و آشنا محدود می کنند. آن ها بیشتر از افراد سالم، انرژی خود را صرف ارضاء کردن نیازهای ایمنی می کنند و زمانی که در تلاش های خود موفق نمی شوند، از اضطراب بنیادی رنج می برند.

در مواقع خطر یا تهدید فوری برای سلامت جسمانی نیازهای سطح بالاتر نیروی خود را از دست می دهند و افراد عمدتاً با نیازهای ایمنی برانگیخته می شوند .

نیازهای محبت و تعلق پذیری

مانند میل به دوستی ، همسر و فرزندان ، نیاز به تعلق داشتن به خانواده ، محله ، ملت ، میل جنسی و تماس انسانی، نیاز به محبت کردن و محبت دیدن

افرادی که هرگز محبت ندیده اند، می توانند مدت های مدیدی بدون ابراز محبت زندگی کنند. آن ها فقدان محبت را امری بدیهی می دانند و در نهایت این نیاز را بی ارزش می شمارند.

افرادی که مقدار خیلی کمی محبت دیده‌اند در مقایسه با افرادی که مقدار مناسبی محبت دیده یا اصلاً ندیده‌اند، نیاز نیرومندتری برای محبت و پذیرش دارند.

کودکان برای رشد روانی به محبت نیاز دارند و تلاش‌های آن‌ها برای ارضا کردن این نیاز معمولاً صریح و مستقیم است. بزرگسالان نیز به محبت نیاز دارند اما تلاش‌های آن‌ها برای کسب آن گاهی به صورت هوشمندانه تحریف می‌شود.

بزرگسالانی که این نیازشان عمدتاً ارضاء نشده مانده است، به صورت آشکارتری سعی می‌کنند آن را ارضا کنند، اما با تلاش خیلی زیاد موفقیت خود را کاهش می‌دهند.

اگر نیاز محبت از همان زمان کودکی ارضا شود، آن‌ها احساس عزت نفس می‌کنند و حتی بزرگسالان خودشکوفایی می‌شوند که دیگر به محبت و پذیرش مستمر دیگران وابسته نیستند.

نیازهای احترام

شامل: حرمت نفس، اعتماد به نفس، شایستگی، آگاهی از اینکه دیگران به آن‌ها ارج می‌نهند.

دو نوع نیاز احترام:

۱. وجهه: ادراک مقام، تایید یا شهرتی که فرد در نظر دیگران کسب می‌کند

۲. عزت نفس: احساسی که فرد از ارزش‌ها و شایستگی‌های خودش دارد و به چیزی بیشتر از وجهه یا مقام استوار است و میل به استقامت، به پیشرفت، به بسندگی، به تسلط و شایستگی، به اطمینان از خود در برابر دیگران و به استقلال و آزادی را نشان می‌دهد.

عزت نفس به شایستگی واقعی و نه نظر دیگران استوار است.

نیازهای خود شکوفایی

تنها افرادی بعد از ارضای نیاز احترام به خود شکوفایی می‌رسند که دارای ارزش‌های B باشند و این ارزش‌ها شامل حقیقت، زیبایی، نیکی، یکپارچگی، سرزندگی، بی‌همتایی، کمال، کامل‌گری، عدالت، سادگی، تمامیت، راحتی، شوخ‌طبعی و خودمختاری می‌باشد.

نیازهای خود شکوفایی به کمال رساندن خود، تحقق بخشیدن به تمام استعدادها، و میل به خلاق شدن به تمام معنی است.

افراد خودشکوفای به همان صورتی که حیوانات و کودکان طبیعی هستند، طبیعی می‌باشند یعنی نیازهای انسانی اساسی خود را ارضا می‌کنند و اجازه نمی‌دهند فرهنگ آن‌ها را سرکوب کند.

پنج نیاز این سلسله مراتب، نیازهای اساسی یا همان نیازهای کوششی هستند.

نیازهای روانرنجور: با نیازهای اساسی ضدیت دارند و مانع از رشد روانی می‌شوند.

مازلو نیازهای دیگری را هم مشخص کرد که گاهی شرط لازم برای ارضای نیازهای اساسی هستند اما در بعد جداگانه‌ای عمل می‌کنند:

(۱) هنر شناسی: برخلاف نیازهای کوششی، همگانی نیستند. افرادی که نیازهای هنری نیرومند دارند، عاشق فضای مرتب و

زیبا هستند و در صورت ارضا نشدن این نیاز مریض می‌شوند.

چون نیازهای گوناگون همپوش هستند، همیشه نمی‌توان مبنای واقعی نیاز خاصی را مشخص کرد.

۲) شناختی : میل به دانستن ، حل کردن معماها ، درک کردن و کنجکاو بودن

زمانی که جلوییش گرفته شود تمام نیازهای دیگر هم تهدید می شود

آگاهی برای ارضا کردن هر یک از ۵ نیاز کوششی ضروری است .

لازم نیست افراد خودشکوفای نیروی عقلانی فطری برجسته‌ای داشته باشند.

هر نیازی که باشد چه کوششی، چه هنری و چه شناختی اگر جلوی ارضای آن گرفته شود، فرد بیمارگون می‌شود.

زمانی که مرتباً به افراد دروغ بگویند، دانش را از آن‌ها دریغ کنند یا آن‌ها را از کنجکاو محروم کنند، بیمار، پارانوئید و افسرده می‌شوند .

نیازهای شناختی علاوه بر اینکه با نیازهای کوششی رابطه همکنش دارند، از وجود مجزایی برخوردارند. نیاز به دانستن به خودی خود مهم است و همیشه با ارضای نیازی دیگر ارتباط ندارد.

نیازهای روان رنجور

خواه ارضا شود یا نشود فقط به رکود و آسیب می‌انجامد .

بی‌ثمرند و به سبک زندگی ناسالم تداوم می‌بخشند .

واکنشی هستند یعنی جبرانی برای نیازهای اساسی ارضا نشده می‌باشند.

اگر تمام قدرتی را که یک فرد روان‌رنجور قدرت‌طلب می‌خواهد به او بدهند، او را کمتر روان‌رنجور نمی‌کند، در ضمن نیاز او به قدرت را نیز ارضا نمی‌کند.

بحث کلی درباره نیازها

هرچه نیازها سطح پایین‌تر بیشتر ارضا شده باشند نیازهای سطح بعدی به احتمال بیشتری پدیدار می‌شوند و نیازها به تدریج ظاهر می‌شوند و یک نفر ممکن است به طور همزمان توسط دو نیاز از دو سطح یا بیشتر برانگیخته شود

ترتیب وارونه نیازها

با اینکه نیازها معمولاً به صورت سلسله‌مراتبی ارضا می‌شوند، گاهی وارونه می‌شوند.

در برخی افراد سایق خلاقیت می‌تواند بر نیازهای ایمنی و فیزیولوژیک حق تقدم یابد.

معمولاً ترتیب‌های وارونه بیشتر ظاهری هستند تا واقعی و برخی از انحرافات ظاهراً بدیهی در ترتیب نیازها، اصلاً وارونگی نیستند و اگر از انگیزش ناهشیار زیر بنای رفتار آگاه باشیم متوجه می‌شویم که نیازها وارونه نشده‌اند .

رفتار نا برانگیخته

با اینکه تمام رفتارها علت دارند برخی از رفتارها نا برانگیخته‌اند یعنی همه عوامل تعیین‌کننده، انگیزه نیستند.

برخی از رفتارها توسط نیاز ایجاد نمی‌شوند بلکه عوامل دیگر مانند بازتاب‌های شرطی، رسش یا داروها موجب آن می‌شوند.

انگیزش به تلاش برای ارضای برخی از نیازها محدود می‌شود .

بسیاری از آنچه را که ما زلو "رفتار بیانگر" نامید، نابرانگیخته هستند.

رفتار بیانگر و کنار آمدن

مازلو رفتار بیانگر را که اغلب برانگیخته است از رفتار کنار آمدن که همیشه برانگیخته است و به سمت ارضا کردن نیاز گرایش دارد، متمایز کرد.

رفتار بیانگر به خودی خود هدف است و به هدف دیگری خدمت نمی کند. معمولاً ناهشیار است و به صورت طبیعی و با تلاشی ناچیز صورت می گیرد. این رفتار هدفی ندارد، بلکه فقط شیوه بیان فرد است. این رفتار می تواند بدون تقویت یا پاداش ادامه یابد. معمولاً نا آموخته و خود انگیزه است و به جای محیط نیروهایی در درون فرد آن را ایجاد می کنند. رفتار کنار آمدن معمولاً هشیار، پر تلاش، آموخته شده و به وسیله محیط بیرونی ایجاد می شود. هدفمند هستند و همیشه نیازهای کمبود آن را برانگیخته می کنند.

محروم شدن از نیازها

ارضا نشدن هر نیاز اساسی به نوعی آسیب منجر می شود. محروم شدن از نیازهای فیزیولوژیکی: سوء تغذیه، خستگی، فقدان انرژی به خطر افتادن ایمنی: ترس، ناامنی، وحشت ارضا نشدن نیاز به محبت: گرفتن حالت دفاعی، بیش از حد پرخاشگر و کم جرات شدن فقدان احترام: خود ناباوری، خود خوار شماری، فقدان اعتماد به نفس محروم شدن از نیاز خود شکوفایی: منجر به فرآسیب می شود. مازلو فرآسیب را به صورت فقدان ارزش ها، فقدان شکوفایی و بی معنایی در زندگی تعریف کرد.

ماهیت مرتبط با غریزه نیازها

تعدادی از نیازهای انسان حتی با وجود اینکه می توان آن ها را با یادگیری تغییر داد ولی به صورت فطری تعیین می شوند. که نیازهای مرتبط با غریزه نامیده می شوند. ملاک تمایز نیازهای مرتبط با غریزه با نیازهای نامرتب با غریزه ۱. میزان آسیب در اثر ناکامی: جلوگیری از نیازهای مرتبط با غریزه موجب آسیب می شود در حالی که ناکامی نیازهای نامرتب با غریزه موجب آن نمی شود. ۲. نیازهای مرتبط با غریزه پایدار هستند و ارضای آنها به سلامت روانی منجر می شود. نیازهای بی ارتباط با غریزه معمولاً موقتی هستند و ارضای آن ها برای سلامت روانی شرط لازم نیست. ۳. نیازهای مرتبط با غریزه ویژه نوع هستند. فقط انسان ها می توانند با نیازهای محبت و خود شکوفایی برانگیخته شوند. ۴. تغییر دادن نیازهای غریزی دشوار است اما تاثیرات محیطی می توانند آن ها را شکل دهند، بازداري کنند و تغییر دهند. جامعه باید از نیازهای غریزی ضعیف، ظریف و حساس تر محافظت کند تا فرهنگ قوی بر آن ها غلبه نکند.

مقایسه نیازهای سطح بالا و پایین

نیازهای سطح بالا: محبت، احترام و خود شکوفایی
نیازهای سطح پایین: فیزیولوژیکی و ایمنی
نیازهای سطح بالا از این نظر به نیازهای سطح پایین شباهت دارند که مرتبط با غریزه هستند.

تفاوت ها:

۱. نیازهای سطح بالا در مقیاس نوع پیدایشی و تکاملی بعدا پدیدار شده اند و در روند رشد فرد هم بعدا پدیدار می شوند.
۲. با اینکه ارضای نیازهای سطح پایین مقداری لذت تولید می کند اما نیازهای سطح بالا خشنودی بیشتر و تجربیات اوج بیشتری به بار می آورند.

خود شکوفایی

مازلو مفهوم خودشکوفایی را گرچه کاربرد آن بیشتر زیستی بود تا روان شناختی از کورت گلدستاین اقتباس کرد. ارزش های افراد خود شکوفا که ارزش های B نامیده می شوند، بیانگر سلامت روانی است و با نیازهای کمبود که افراد غیر شکوفا را برانگیخته می کنند مغایر هستند .

مازلو نیازهای هستی را "فرا نیازها" نامید برای اینکه خاطر نشان سازد که آن ها سطح عالی نیازها هستند.

وی انگیزش افراد خود شکوفا را "فرا انگیزش" نامید

فرانگیزش با رفتار بیانگر مشخص می شود و با ارزش های هستی ارتباط دارد .

فرانگیزش افراد خودشکوفا را از افراد غیر خودشکوفا متمایز می کند.

ارزش های افراد خود شکوفا: ۱۴ ارزش هستی که تعداد دقیق آن ها مهم نیست زیرا در نهایت همه آن ها یکی می شوند یا حداقل همه آن ها همبستگی بالایی دارند.

۱. حقیقت

۲. نیکی

۳. زیبایی

۴. یک پارچگی

۵. سرزندگی

۶. بی همتایی

۷. کمال

۸. کامل گری

۹. عدالت

۱۰. سادگی

۱۱. تمامیت

۱۲. راحتی

۱۳. شوخ طبعی

۱۴. خودمختاری

در صورت ارضا نشدن فرایندها ، فرد بیماری وجودی را تجربه می کند ..

افرادی که از حقیقت محروم شده باشند دچار پارانویا می شوند

بدون عدالت و نظم دچار ترس و اضطراب می شوند

بدون شوخ طبعی ملول می شوند

محرومیت از هر گونه نیاز هستی، فرا آسیب یا فقدان فلسفه زندگی معنی دار به بار می آورد.

ملاک های خود شکوفایی

۱. این افراد باید از آسیب روانی رها باشند .

برخی از افراد روان رنجور و روان پریش ویژگی های مشترکی با افراد خود شکوفا دارند مثل :

- افزایش درک واقعیت

- تجربیات اسرار آمیز

- خلاقیت

- جدایی از دیگران

مازلو هر کسی را که علایم واضح آسیب روانی نشان می داد به استثنای برخی از بیماری های روان تنی از فهرست افرادخودشکوفا حذف کرد.

۲. افراد خود شکوفا سلسله مراتب نیازها را پشت سر گذاشته اند . بالای سطح حداقل معیشت هستند و تا کنون ایمنی آن ها تهدید نشده .باید طعم محبت را چشیده باشند و احساس ارزشمندی و احترام عمیق داشته باشند . چون نیازهای سطح پایین افراد خود شکوفا ارضا شده اند بهتر می توانند ناکامی این نیازها را تحمل کنند .

۳. برخوردار بودن از ارزش های هستی

۴. نیازهای خود را برای رشد کردن، پرورش یافتن و تبدیل شدن به آنچه قادر به شدن هستند برآورده می سازند . افراد خودشکوفا از تمام استعدادها، قابلیت ها، توانایی ها و غیره بهره برداری می کنند.

مازلو حدس زد ۱% از سالم ترین جمعیت بزرگسال ایالات متحده خود شکوفا هستند .

مازلو ۱۵ ویژگی برای افراد خود شکوفا بیان می کند :

۱. برداشت کارآمدتر از واقعیت

۲. پذیرش خود ، دیگران و طبیعت

۳. خود انگیختگی ، سادگی و طبیعی بودن

۴. تمرکز بر مشکلات

۵. نیاز به تنهایی

۶. خود مختاری

۷. تازگی درک مداوم

۸. تجربه اوج

۹. علاقه اجتماعی

۱۰. روابط میان فردی عمیق

۱۱. ساختار منش دموکراتیک

۱۲. تمایز وسیله از هدف

۱۳. شوخ طبعی فلسفی

۱۴. خلاقیت

۱۵. مقاومت در برابر فرهنگ پذیری

(۱) برداشت کارآمدتر از واقعیت: این افراد راحت تر می توانند تصنعی بودن آدم ها را تشخیص دهند. می توانند حالت واقعی را از ساختگی تشخیص دهند و به صفات مثبت و منفی را که به راحتی برای اغلب افراد آشکار نمی شود پی ببرند. آن ها می توانند بالاترین ارزش ها را روشن تر از سایر افراد درک کنند. این افراد ترس کمتری دارند و در مورد امور ناشناخته احساس آرامش بیشتری می کنند. بیشتر می توانند ابهام را تحمل کنند و فعالانه در جستجوی آن هستند.

(۲) پذیرش خود، دیگران و طبیعت: پذیرش خود آنگونه که هستند، حالت دفاعی و ظاهر ساختگی ندارند، احساس گناه خود شکن نمی کنند، اشتباهی خوبی برای غذا، خواب و میل جنسی دارند، از نقطه ضعف هایشان بیش از حد عیب جویی نمی کنند، زیر فشار اضطراب یا شرم زیاده از حد قرار ندارند، آن ها دیگران را می پذیرند و نیاز وسواسی به دستور دادن، آگاه ساختن یا تغییر دادن ندارند و می توانند ضعف های دیگران را تحمل کنند و قوت های دیگران آن ها را تهدید نمی کند. از خودشان یا دیگران توقع کمال ندارند.

(۳) خودانگیزگی، سادگی و طبیعی بودن:

- آن ها نامتعارفند (نه از روی وسواس)

- خیلی پایبند به اصولی اخلاقی هستند اما ممکن است غیر اخلاقی یا ناهم رنگ به نظر برسند

- شباهت بین افراد خودشکوکا و کودکان و حیوانات در خودانگیزگی و رفتار طبیعی آن هاست.

- آن ها معمولاً ساده زندگی می کنند.

- ظاهر سازی نمی کنند و از ابراز احساساتی که عمیقاً احساس می کنند واهمه ای ندارند.

(۴) تمرکز بر مشکلات:

- علاقه به مشکلات خارج از خودشان

- افراد غیر خود شکوکا خود مدارند و مشکلات دنیا را در رابطه با خودشان در نظر می گیرند درحالی که افراد خودشکوکا تکلیف گرا هستند.

- شغل افراد خود شکوکا فقط وسیله ی تامین معیشت نیست بلکه رسالت، وظیفه و هدف است

- چهار چوب دآوری خود را به فراتر از خویشستن گسترش می دهند.

- به مسائل جاودانی می پردازند و برای پرداختن به این مسائل، فلسفه ای قاطع و شالوده ای اخلاقی دارند.

(۵) نیاز به تنهایی:

- تنها بودن بدون اینکه احساس تنهایی کنند و زمانی که با دیگران یا تنها هستند احساس آرامش می کنند

- ممکن است این افراد منزوی و بی علاقه به نظر برسند ولی در واقع بی علاقه ای آن ها به مسائل جزئی محدود است

- برای تصمیم گیری مسئولانه توانایی بیشتری دارند

- خود ران هستند و در برابر تلاش های جامعه برای وادار کردن آنها به تبعیت از آداب و رسوم مقاومت می کنند.

(۶) خود مختاری:

- خودمختاری یا توانایی مستقل بودن از فرهنگ و محیط
- افراد خود شکوفا برای رشد به خودشان متکی هستند
- خودمختاری را تنها می توان به کمک روابط رضایت بخش با دیگران کسب کرد
- (۷) تازگی درک مداوم :
- توانایی شگفت آوری برای درک دوباره خوبی های اساسی زندگی به صورت تازه و بی آلایش همراه با حالت شکوه ، تعجب و حتی وجد دارند.
- (۸) تجربه اوج :
- تجربه های اسرار آمیزی که نوعی احساس تعالی در آن ها ایجاد می کند
- اغلب افراد یا تقریباً همه افراد، تجربیات اوج یا حالت های وجدآور داشته اند.
- همه تجربیات اوج شدت برابر ندارند (خفیف، متوسط، شدید).
- این تجربیات را نمی توان به اراده خود به بار آورد و معمولاً به صورت غیر منتظره ایجاد می شوند.
- تجربه اوج به چه می ماند؟
- ۱. کاملاً طبیعی و بخشی از ساخت انسان هستند
- ۲. افرادی که تجربه اوج دارند، کل دنیا را به صورت یک پارچه و یک تکه می بیند
- ۳. جایگاه خود را در این دنیا به روشنی درک می کنند
- ۴. افرادی که تجربه اوج دارند در این مدت اسرار آمیز ، احساس فروتنی بیشتر و در عین حال احساس قدرت بیشتری می کنند .
- ۵. آن ها احساس می کنند منفعل ، گیرنده و بیشتر طالب شنیدن و بیشتر قادر به شنیدن هستند.
- ۶. به طور همزمان احساس می کنند در قبال فعالیت ها و ادراکشان مسئولیت بیشتری دارند ، فعال تر و آزادترند .
- ۷. ترس ، اضطراب و تعارض ندارند و بامحبت تر، پذیرا تر و خودانگیخته تر می شوند.
- (۹) علاقه اجتماعی :
- از احساس جمعی یا احساس یکی بودن با کل بشریت برخوردارند.
- نوعی نگرش دلسوزانه نسبت به دیگران دارند.
- (۱۰) روابط بین فردی عمیق :
- کیفیت خاص روابط میان فردی در ارتباط با علاقه اجتماعی است که احساسات عمیق نسبت به افراد را در بر دارد.
- احساس مهرورزانه ای نسبت به دیگران در کل دارند، اما روابط صمیمانه آن ها به چند نفر محدود می شود.
- با افراد سالم دوست می شوند و از برقراری ارتباط با افراد ناسالم و ناپخته خود داری می کنند اما علاقه اجتماعی آن ها باعث می شود که با افراد کمتر سالم احساس همدلی کنند
- افراد خود شکوفا روابط متقابل را بر روابط یک طرفه ترجیح می دهند.
- (۱۱) ساختار منش دموکراتیک :
- آن ها می توانند با دیگران صرف نظر از طبقه اجتماعی، رنگ پوست و.. صمیمی و باملاحظه باشند و نسبت به تفاوت های سطحی بین مردم کاملاً نا آگاه هستند .

- توانایی آموختن از هر کسی را دارند. آن‌ها در موقعیت یادگیری تشخیص می‌دهند که چقدر کم می‌دانند
- در مورد خشم خودشان کمتر از افراد معمولی تردید نشان می‌دهند

(۱۲) تمایز وسیله از هدف :

- افراد خود شکوفا درک روشنی از رفتار درست و غلط دارند و درباره ارزش‌های بنیادی تعارض‌ناپذیری دارند
- بینش خود را به جای وسیله بر هدف متمرکز می‌کنند و توانایی زیادی در متمایز کردن این دو دارند
- چیزی را که دیگران وسیله در نظر می‌گیرند، افراد خود شکوفا اغلب به صورت هدف می‌انگارند.
- از انجام هر کاری به خاطر خود آن و نه به خاطر اینکه وسیله‌ای است برای هدف دیگر لذت می‌برند .

(۱۳) شوخ طبعی فلسفی :

- کمتر از دیگران سعی می‌کنند شوخی کنند اما تلاش‌های آن‌ها در جهت هدفی غیر از خنداندن مردم است.
- آن‌ها دیگران را سرگرم می‌کنند، آگاه می‌سازند و به موارد ابهام‌آمیز اشاره می‌کنند و به جای قهقهه لبخند برمی‌انگیزند.
- شوخی آن‌ها به جای اینکه سرهم‌بندی شده باشد، از موقعیت جدایی‌ناپذیر است؛ خودانگیخته است نه برنامه‌ریزی شده.

(۱۴) خلاقیت :

- مزلو معتقد بود که خلاقیت و خود شکوفایی ممکن است در عین حال یکی باشند.
- آن‌ها درک عمیقی از واقعیت و زیبایی دارند یعنی عناصری که شالوده خلاقیت واقعی را تشکیل می‌دهند

(۱۵) مقاومت در برابر فرهنگ پذیری :

- افراد خود شکوفا نوعی احساس جدایی از محیط دور و برشان دارند و می‌توانند از فرهنگی خاص فراتر روند
- آن‌ها نه ضدا اجتماعی نه به صورت ناهشیار غیرمعارف هستند، بلکه خودمختارند، از معیارهای سلوک خودشان پیروی می‌کنند و کورکورانه از مقررات دیگران اطاعت نمی‌کنند.
- انرژی خود را در مبارزه کردن علیه سنت‌ها و مقررات بی‌اهمیت جامعه هدر نمی‌دهند .
- افراد خود شکوفا کمتر فرهنگ پذیرفته، کمتر همنوا و کمتر قالبی هستند.
- افراد سالم بیشتر از دیگران فردیت یافته و کمتر همگن هستند .
- خود شکوفایی یعنی تبدیل شده به هر چیزی است که شخص می‌تواند بشنود یعنی به معنی تحقق بخشیدن به تمام استعدادها است .

محبت ، میل جنسی و خود شکوفایی

قبل از خود شکوفایی ارضای نیاز محبت و تعلق پذیری ضروریست . افراد خود شکوفا با کمبود محبت برانگیخته نمی‌شوند و آن‌ها از محبت B برخوردارند یعنی محبت به خاطر جوهر یا هستی دیگران .
محبت B به صورت متقابل احساس و تقسیم می‌شود و کمبود یا نقص در محبت کننده آن را برانگیخته نمی‌کند .
این نوع محبت رفتاری نابرانگیخته و بی‌انگیز است . نوعی محبت است که به محبت کنندگان امکان می‌دهد آرمیده و رو راست باشند و تودار نباشند .
افراد خود شکوفا از سطح عمیق‌تر محبت برخوردارند ، آمیزش جنسی بین افراد B نوعی تجربه اسرار آمیز می‌شود .

فعالیت جنسی بین محبت کنندگان B همیشه با افزایش تجربه هیجانی همراه نیست گاهی می تواند کاملاً باملاکت در پرتو شوخی و بازیگوشی انجام گیرد.

فلسفه علم

مازلو معتقد بود علم بدون ارزش برای بررسی شخصیت خیلی محدود است .
مازلو طرفدار فلسفه علم متفاوت انسان‌گرا و کل‌نگر بود که بدون ارزش نباشد و دانشمندانی داشته باشد که به انسان‌ها و موضوعاتی که بررسی می‌کنند، اهمیت بدهند.

همانند آلپورت موافق بود که علم روانشناسی باید بر اهمیت روش‌های فردی به جای بررسی گروه‌ها تأکید کند.
گزارش‌های ذهنی باید بر گزارش‌های عینی خشک ارجحیت داشته باشند
به جای روش سنتی که افراد را به صورت تکه تکه بررسی می‌کند به افراد اجازه داده شود به صورت کل نگرانه درباره خودشان صحبت کنند .

روانشناسان باید خودشان انسان‌های سالمی باشند و بتوانند ابهام و عدم قطعیت را تحمل کنند . آن‌ها باید شهودی باشند و بینش داشته و به قدر کافی جسور باشند که پرسش‌های درست را مطرح کنند. مایل باشند به مخصصه بیفتند و روش‌های خودشان را مورد سوال قرار دهند.

مازلو برای بررسی افراد خودشکופا و تجربیات اوج تحقیقش را به صورت شهودی آغاز کرد و بعد سعی نمود با استفاده از روش‌های فرد نگر و ذهنی حدس‌های خود را اثبات کند و اغلب کار گردآوری شواهد را به دیگران واگذار می‌کرد.

ارزیابی خودشکوفایی

اورتال شوسترم برای ارزیابی خود شکوفایی، پرسش‌نامه گرایش شخصی POI که پایایی و اعتبار مناسبی دارد را ساخت. این پرسشنامه از ۱۵۰ ماده گزینه بایست تشکیل می‌شود. POI ۲ مقیاس اصلی و ۱۰ خرده مقیاس دارد .
۲ مقیاس اصلی :

(۱) مقیاس شایستگی زمانی-عدم شایستگی زمانی - درجه‌ای که افراد زمان حال گرا هستند، ارزیابی می‌کند.

(۲) مقیاس حمایت : شیوه واکنش فرد بنابر خصلت خود گرا است یا دگرگرا

۱۰ خرده مقیاس POI :

۱. ارزش‌های خود شکوفایی

۲. انعطاف پذیری در بکار بردن ارزش‌ها

۳. حساسیت نسبت به نیازها و احساسات شخصی

۴. خود برانگیختگی در ابراز احساسات به صورت رفتاری

۵. حرمت نفس

۶. خود پذیری

۷. نظر مثبت درباره بشریت

۸. توانایی در نظر گرفتن اضداد زندگی به صورتی که ارتباط معنی دار با هم داشته باشند

۹. پذیرش پرخاشگری

۱۰. توانایی در برقرار کردن روابط صمیمانه

نمرات بالا در این ۱۲ مقیاس بیانگر سطوحی از خود شکوفایی است و نمرات پایین الزاما حاکی از بیماری نیست بلکه سرنخ هایی را در رابطه با ارزش ها و رفتار های خود شکوفایی فرد در اختیار می گذارد

POI شدیداً در برابر جعل مقاوم است مگر اینکه فرد با توصیف مازلو از افراد خود شکوفا آشنا باشد

انتقاد به POI: ناتوانی در متمایز کردن افراد خود شکوفای شناخته شده از افراد غیرخودشکوفا

دو شکل عملی POI:

(۱) طولانی است و ۳۰ تا ۴۵ دقیقه طول می کشد. ساختار دو ماده ای گزینه بایست می تواند در آزمودنی هایی که به خاطر محدودیت های آن دچار ناکامی می شوند، خصومت ایجاد کند

(۲) جونی و کراندال برای غلبه بر این دو محدودیت عملی : شاخص کوتاه خودشکوفایی را ساختند. که در این آزمون ۱۵ ماده از POI در مقیاس ۶ امتیازی لیکرت قرار داده شد.

سومین مقیاس خود شکوفایی، شاخص مختصر خود شکوفایی است که سامرلین و باندربیک آن را ساختند.

چهار عامل فرم تجدیدنظر شده شاخص مختصر خودشکوفایی:

۱. خود شکوفایی محوری یا استفاده کامل از استعداد ها

۲. خود مختاری

۳. گشودگی به تجربه

۴. احساس آرامش از تنهایی

عقده یونس

پیش روی به سمت شخصیت سالم بهنجار در هر پله از سلسله مراتب نیازها می تواند متوقف شود .

مانعی بر سر راه رشد افراد به سمت خود شکوفایی، عقده یونس یا ترس فرد از بهترین بودن است.

عقده یونس بیانگر :

- ترس از موفقیت

- ترس از اینکه فرد بهتری باشد

- احساس هیبت در حضور زیبایی و کمال است.

علت گریختن انسان ها از عظمت و خود شکوفایی :

۱. بدن انسان به قدر کافی برای تحمل کردن وجد شکوفایی به مدت طولانی قدرتمند نیست.

۲. دلیل دوم، اجتناب ناپذیری فروتنی است . افراد به عنوان دفاعی عیله خودبزرگ بینی یا غرور گناه آلود آرزوهایشان را تنزل می دهند ، احساس حماقت و خواری می کنند و روش خودشکن گریختن از تحقق بخشیدن به استعدادهایشان را اختیار می کنند.

عقده یونس در افراد روان رنجور خیلی بارز است اما تقریباً هر کسی از مقداری کم جراتی برای رسیدن به کمال و عزت برخوردار است .

افرادی که از فروتنی کاذب برای سرکوب خلاقیت خودشان استفاده می کنند و اجازه نمی دهند خود شکوفا شوند

روان درمانی

هدف درمان برخورداری درمانجویان از ارزش های هستی (ارزش های B) می باشد.

درمانجویان برای رسیدن به این هدف باید از وابستگی به دیگران آزاد باشند تا تکانه طبیعی آنها به سمت رشد و خود شکوفایی بتواند فعال شود.

روان درمانی نمی تواند فارغ از ارزش باشد بلکه باید این واقعیت را به حساب آورد که هر کسی گرایش فطری برای پیش روی به سمت شرایط بهتر و پر مایه تر یعنی خود شکوفایی را دارد.

چون نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی چیرگی دارند، افرادی که در این سطوح هستند، معمولاً انگیزه‌ای برای جست و جوی روان‌درمانی ندارند.

اغلب کسانی که درصدد درمان برمی‌ایند این دو نیاز سطح پایین را نسبتاً ارضا کرده‌اند ولی در ارضای نیاز محبت و تعلق پذیری مشکلاتی دارند.

روان‌درمانی عمدتاً فرایندی میان‌فردی است.

رابطه میان‌فردی سالم بین درمانجو و درمانگر بهترین داروی روانی است.

درمانجویان از طریق این رابطه پذیرا احساس می کنند ارزش محبت را دارند و چنین رابطه ای توانایی آن ها را در برقراری روابط سالم خارج از درمان تسهیل می کند.

این دیدگاه تقریباً شبیه به دیدگاه راجرز است .

پژوهش های مربوط

مقیاس شکوفایی استعداد (MAP) برای ارزیابی سطح خودشکوفایی طراحی شده است. این ابزار ۲۷ ماده‌ای دو مقیاس اصلی (گشودگی به تجربه و ارجاع به خود) و ۵ خرده‌مقیاس دارد (گشودگی به خود، گشودگی به دیگران، گشودگی به زندگی، سازگاری و خودمختاری).

طبق پژوهش افراد دارای مشکلات میان‌فردی هدایت‌شده درونی نبودند، در زمان حال زندگی نمی‌کردند، احساس‌های پرخاشگری را انکار می‌کردند، و در روابط میان‌فردی نزدیک و صمیمانه مشکلاتی داشتند.

مزلو معتقد نبود که افراد خودشکوفای هنرمندان و دانشمندان خلاق خواهند شد، بلکه باور داشت آن‌ها مشکلات روزمره زندگی را به شیوه خلاق و سازگارانه حل خواهند کرد.

ازمون‌های خلاقیت:

پرسشنامه شما چه فکر می‌کنید (HDYT): ۴ خرده مقیاس دارد. ۱. علاقه. ۲. اعتماد به نفس و انعطاف پذیری. ۳. نوآوری پرانرژی. ۴. انگیختگی و مخاطره جویی.

مقیاس شخصیت خلاق فهرست صفات

ارزیابی نظریه مازلو

تولید پژوهش ← اندکی بالاتر از متوسط

ابطال‌پذیری ← پایین

رهنمودی برای کارورزان ← بسیار سودمند

برداشت از انسان

شرارت از ناکامی نیازهای اساسی یا جلوگیری از آن‌ها ناشی می‌شود نه از خصلت انسان‌ها
رشد هم در سطح فردی و هم فرهنگی، کند و عذاب‌آور است، اما جزئی از تاریخ تکامل انسان‌هاست.
از نظر تاریخی و از نقطه نظر فردی انسان‌ها در فرایند انسان کامل‌تر شدن هستند، یعنی با پیشرفت تکامل، انسان‌ها بیشتر با
فرانگیزش‌ها و ارزش‌های B باانگیزه می‌شوند.

روانشناسی وجودی در فلسفه سورن کی‌یرگارد، فردریش نیچه، مارتین هایدگر، ژان پل سارتر و سایر فیلسوفان اروپایی ریشه دارد. اولین روانشناسان و روانپزشکان وجودی: لودویک بیزوانگر، مدارد باس، ویکتور فرانکل رویکرد می بر مبنای پژوهش علمی کنترل شده استوار نبود بلکه بر پایه تجربه بالینی قرار داشت. او انسان ها را به صورتی که در دنیای تجربیات زمان حال زندگی می کنند در نظر داشت و معتقد بود آن ها در نهایت مسئول آنچه خواهند شد، هستند.

می باور داشت خیلی از آدم ها جرات ندارند با سرنوشت خودشان مواجه شوند و در جریان گریختن از آن بیشتر آزادی خود را از دست می دهند. با نفی آزادی خودشان از مسئولیت می گریزند. تمایلی به انتخاب ندارند و آگاهی خود را نسبت به اینکه کیستند از دست می دهند و دچار احساس بی معنایی و بیگانگی می شوند.

افراد سالم سرنوشت خود را به چالش می طلبند ، آزادی خود را گرمی می دارند ، با خودشان و دیگران صادقانه زندگی می کنند ، اجتناب ناپذیر بودن مرگ را تشخیص می دهند و جرات زندگی کردن در زمان حال را دارند.

می تحت تاثیر این عقیده سالیوان قرار گرفت که درمانگر مشاهده‌گری مشارکت‌کننده است و درمان اقدامی انسانی است که می‌تواند زندگی بیمار و درمانگر را بهبود بخشد.

می دریافت که شفا فرایندی فعال است نه منفعل.

می در مدت بیماری و بهبود خود بیشتر تحت تاثیر نظر کی‌یرگارد درباره اضطراب به عنوان تلاشی علیه نیستی یعنی از دست دادن هشیاری قرار گرفت.

انسان‌ها فقط از طریق دست‌یافتن به جوهر ناهشیار وجودشان می‌توانند ارزی سلامت روانی را در سر پیورانند.

می انسان‌ها را هم خوب و هم شریر می‌دانست که قادرند فرهنگ‌های خوب و فاسد به بار آورند.

پیشینه وجود گرایی

کی‌یر گارد :

- روان‌شناسی وجودی نوین در نوشته‌های وی ریشه دارد.
- وی به گرایش فزاینده جوامع مدرن به انسانیت زدایی پرداخت.
- توجه به انسان تجربه‌کننده و تجربه انسان
- برداشت از انسان به صورت موجوداتی متفکر ، فعال و علاقمند
- میخواست با جلب توجه انسان به واقعیت تجربه فوری که زیر بنای ذهنیت و عینیت است ، بر دوگانگی عقل و هیجان چیره شود.
- تاکید بر توازن بین آزادی و مسئولیت
- افراد با گسترش دادن خود آگاهی و بعد با پذیرفتن مسئولیت اعمالشان آزادی عمل کسب می‌کنند با این حال کسب آزادی و مسئولیت به بهای اضطراب به دست می‌آید.

وجود گرایی چیست

عناصر مشترک بین متفکران وجودی:

۱- وجود مقدم بر جوهر است

وجود به معنی پدیدار شدن یا شدن است و جوهر به معنی ماده ی بی تغییر

وجود حاکی از فرایند است و جوهر به ثمره اشاره دارد

وجود با رشد و تغییر ارتباط دارد جوهر بر رکود و غایتمندی دلالت دارد

جوهر انسان ها در قدرت آن ها برای بازنگری در خودشان از طریق انتخاب هایی که می کنند، نهفته است.

۲- مخالف جدا کردن ذهن از عین

۳- انسان ها در جستجوی معنی برای زندگی شان هستند آن ها (نه همیشه به صورت هشیار) سوال های مهمی درباره هستی خودشان می پرسند

۴- در نهایت هریک از ما در قبال آنچه هستیم و آنچه خواهیم شد مسئولیم .

سارتر: انسان به جز آنچه از خودش می سازد، چیز دیگری نیست. این اولین اصل وجودگرایی است.

۵- اصولاً ضد نظری هستند ، نظریه انسان ها را بیشتر انسانیت زدایی می کند و با آنها به صورت عین برخورد می کند . تجربه اصیل بر توجیهات مصنوعی مقدم است. زمانی که تجربیات در قالب مدل های نظری از پیش موجود قرار داده می شوند، اصالت خود را از دست می دهند و از فردی که آن ها را تجربه می کند، جدا و منفک می شوند.

مفاهیم اساسی

دو مفهوم اساسی وجود گرایان : هستی – در – دنیا و نیستی

هستی – در – دنیا:

وجود گرایان برای شناختن انسان رویکرد پدیدار شناختی اختیار می کنند. انسان در دنیایی وجود دارد که از دیدگاه خود فرد بهتر می توان آن را شناخت. وقتی دانشمندان افراد را از چارچوب دآوری بیرونی بررسی می کنند دنیای وجودی آن ها را نقض می کنند. وحدت اساسی فرد و محیط با واژه Dasein به معنی وجود داشتن در دنیا بیان می شود که معمولاً به صورت هستی – در – دنیا نوشته می شود. خط های پیوند در این اصطلاح بر وحدت شخص و دنیا دلالت دارند.

هنگامی که افراد می کوشند بر طبیعت چیره شوند، رابطه خود را با دنیای طبیعی از دست می دهند.

بیگانگی با دنیا ، تماس نداشتن با بدن خود را نیز شامل می شود.

افرادی که اختلال روانی دارند و آن هایی که در جوامع مدرن زندگی می کنند از احساس انزوا و بیگانگی خود با دنیا رنج می برند. بیگانگی بیماری عصر مدرن است و در سه زمینه آشکار می شود :

۱- جدایی از طبیعت

۲- فقدان روابط میان فردی معنی دار

۳- بیگانگی با خود اصیل

انسان ها سه شکل همزمان هستی- در- دنیا را تجربه می کنند :

- umwelt : محیط اطراف ما

- mitwelt: روابط با دیگران

- eignewelt : روابط با خودمان

: Umwelt

دنیای اشیا و اوضاع و احوال است و حتی اگر آگاهی نداشته باشیم باز هم وجود دارند
دنیای طبیعی و قانون طبیعی است و سایق های زیستی مانند گرسنگی و خواب و پدید های طبیعی مانند تولد و مرگ را شامل
می شود.

انسان ها نمی توانند از umwelt بگیرند . باید یاد بگیرند در دنیای پیرامونشان زندگی کنند و با تغییرات آن سازگار شوند
نظریه فروید یا تاکید آن بر زیست شناسی و غرایز عمدتا به umwelt می پردازد .

: Mitwelt

انسان ها باید با مردم به عنوان مردم نه اشیا رابطه برقرار کنند
اگر کسی با مردم به عنوان عین رابطه برقرار کند در این صورت او فقط در umwelt زندگی می کند.
تفاوت بین umwelt و mitwelt را با مقایسه میل جنسی و عشق می توان درک کرد
عشق به معنی محترم شمردن هستی-در-دنیای فرد دیگر است، نوعی پذیرش نامشروط آن فرد. معیار اساسی این است که
desein آن فرد محترم شمرده شود.

نظریه سالیوان و راجرز با تاکید بر روابط میان فردی عمدتا به mitwelt می پردازد .

Eigenwelt

اشاره به رابطه فرد با خودش

معمولا نظریه پردازان شخصیت این حوزه را کاوش نمی کنند
به معنی آگاه بودن از خودمان به عنوان انسان و پی بردن به این موضوع است که وقتی با دنیای اوضاع و احوال و دنیای افراد رابطه
برقرار می کنیم کیستیم
افراد سالم به طور همزمان در umwelt ، mitwelt ، eigenwelt زندگی می کنند. آن ها با دنیای طبیعی سازگار می شوند با
دیگران به عنوان انسان رابطه برقرار می کنند و از معنی تمام این تجربیات آگاهی عمیقی دارند .

نیستی

هستی- در -دنیای آگاهی از خود به عنوان موجود زنده و پدیدار شونده را ایجاب می کند. این آگاهی به نوبه ی خود به وحشت از
نیستی می انجامد .

مرگ تنها مسیر به نابودی نیست بلکه بدیهی ترین مسیر است .

زندگی زمانی پرشورتر و معنی دارتر می شود که افراد با احتمال مرگ خود روبه رو شوند.

در صورتی که افراد جرات روبه رو شدن با نیستی خود را به وسیله تامل کردن درباره مرگ نداشته باشند، نیستی را به شکل های
دیگر تجربه می کنند مثلا به الکل یا دارو های دیگر روی می آورند . نیستی می تواند به صورت دنباله روی کورکورانه از انتظارات
جامعه یا به صورت خصومتی که در روابط با دیگران حاکم است، ابراز شود.

ترس از مرگ یا نیستی معمولا افراد را تحریک می کند به صورت دفاعی زندگی کنند و در مقایسه با زمانی که با مسئله نیستی
خودشان مواجه شوند از زندگی برداشت کمتری کنند .

گزینه سالم این است که با اجتناب ناپذیر بودن مرگ مواجه شویم و دریابیم که نیستی جز جدا نشدنی هستی است .
نظریه وجودی به تلاش فرد برای آگاه شدن از تجربیات زندگی و رسیدن به انسان کامل مربوط می‌شود.

اضطراب

بیشتر رفتارهای انسان به وسیله احساس وحشت و اضطراب نهفته برانگیخته می‌شود. ناتوانی در مواجه شدن با مرگ موقتا به فرد کمک می‌کند از اضطراب یا وحشت نیستی فرار کند اما این فرار نمی‌تواند دایمی باشد .

اضطراب : حالت ذهنی آگاه شدن فرد از اینکه وجودش می‌تواند نابود شود و او می‌تواند تبدیل به نیستی شود .

می‌همین طور اضطراب را به صورت تهدیدی برای ارزش‌های مهم فرد تعریف کرد.

اضطراب زمانی وجود دارد که فرد با مسئله‌ی تحقق بخشیدن به استعداد هایشان روبه‌رو شود . این رویاویی می‌تواند به رکود و تباهی منجر شود اما می‌تواند رشد و تغییر نیز به بار آورد

کسب آزادی ناگزیر به اضطراب می‌انجامد . آزادی بدون اضطراب نمی‌تواند وجود داشته باشد و اضطراب نیز نمی‌تواند بدون آگاهی از امکان آزادی وجود داشته باشد.

اضطراب سرگیجه آزادی است.

انواع اضطراب :

۱- روان رنجور

۲- بهنجار

اضطراب بهنجار :

رشد کردن و تغییر یافتن ارزش‌های فرد به معنی تجربه کردن اضطراب سازنده یا بهنجار است

اضطرابی که متناسب با تهدید است ، سرکوبی را شامل نمی‌شود و می‌توان در سطح هشیار به صورت سازنده با آن رو به رو شد.
زمانی که افراد از نوباوگی به بزرگسالی می‌رسند ارزش هایشان تغییر می‌کنند و در هر مرحله دستخوش اضطراب بهنجار می‌شوند.

اضطراب روان رنجور:

واکنشی که با تهدید نامتناسب است ، سرکوبی یا سایر شکل‌های تعارض درون روانی را شامل می‌شود و با انواع ممانعت از فعالیت و آگاهی کنترل می‌شود

اضطراب روان‌رنجور زمانی تجربه می‌شود که ارزش‌ها به عقاید جزئی تبدیل شده باشند . حق به جانب بودن کامل از نظر عقاید، امنیت موقتی به بار می‌آورد، اما این امنیتی است که به بهای دست شستن فرد از فرصت یادگیری تازه و رشد تازه تمام می‌شود.

گناه

گناه در صورتی ایجاد می‌شود که افراد استعداد هایشان را انکار کنند، نتوانند نیازهای هموعشان را به دقت درک کنند یا از وابستگی خود به دنیای طبیعی غافل بمانند.

اضطراب و گناه وجودی هستند یعنی آن‌ها به ماهیت هستی و نه به احساس‌هایی که از موقعیت‌ها یا خطاهای خاصی ناشی می‌شوند، اشاره دارند.

سه نوع گناه وجودی با سه شکل هستی -در- دنیا مطابقت دارد :

۱- گناهی که با *umwelt* مطابقت دارد : گناه وجودی لزومی ندارد که از اعمال یا شکست‌های فرد ناشی شود؛ این گناه می‌تواند از ناآگاهی فرد از هستی-در-دنیا ناشی شود. با پیشرفت تکنولوژیکی تمدن، انسان‌ها به طور فزاینده‌ای از طبیعت یعنی از *umwelt* دور می‌شوند. این بیگانگی به نوعی گناه وجودی منجر می‌شود که در جوامع پیشرفته شایع است. اتکای بدون بصیرت مردم به دیگران برای رفع نیازها به اولین نوع گناه وجودی کمک می‌کند. این نوع گناه که نتیجه جدایی فرد از طبیعت است ، گناه جدایی نیز نامیده می‌شود. مفهومی که به مفهوم تنگنای انسان اریک فروم شباهت دارد.

۲- گناه مطابق با *mitwelt* : از ناتوانی در درک کردن دقیق دنیای دیگران ناشی می‌شود. ما فقط می‌توانیم دیگران را از دید خودمان درک کنیم و هرگز نمی‌توانیم درباره نیازهای آن‌ها قضاوت درستی داشته باشیم. برخلاف هویت واقعی آن‌ها رفتار می‌کنیم چون نمی‌توانیم بدون خطا نیازهای دیگران را پیش بینی کنیم . در روابط مان با آن‌ها احساس بی‌کفایتی می‌کنیم که این احساس بی‌کفایتی به گناه منجر می‌شود. این مسئله‌ی شکست اخلاقی نیست بلکه نتیجه گریزناپذیر این واقعیت است که هریک از ما ادم مجزایی هستیم.

۳- گناه مطابق با *eigenwelt* : نوعی گناه وجودی که به انکار استعدادهایمان یا به ناکامی ما در تحقق بخشیدن به آن‌ها مربوط می‌شود. این گناه به رابطه ما با خود مربوط می‌شود. این نوع گناه یادآور مفهوم عقده یونس مازلو یا ترس از بهترین بودن است . گناه وجودی مانند اضطراب می‌تواند بر شخصیت تاثیر مثبت یا منفی داشته باشد . افراد می‌توانند از این گناه برای پرورش دادن برداشت سالم از انسان ، بهبود بخشیدن روابطشان با دیگران و به کار بردن خلاقانه‌ی استعدادهایشان استفاده کنند. در صورتی که افراد از پذیرفتن گناه وجودی خودداری کنند ، گناه روان رنجور یا بیمارگون می‌شود و گناه روان رنجور مانند اضطراب روان رنجور باعث ناتوانی جنسی ، افسردگی ، ظلم کردن به دیگران و ناتوانی در تصمیم گیری می‌گردد.

قصد مندی :

ساختاری که به تجربه معنی می‌دهد و امکان تصمیم گیری درباره آینده را به فرد می‌دهد. افراد بدون قصد مندی نه می‌توانند انتخاب کنند و نه طبق انتخابشان عمل نمایند . عمل به قصد مندی و قصد مندی به عمل اشاره دارد و این دو جدانشدنی هستند. می‌توان برای پر کردن شکاف بین ذهن و عین از اصطلاح قصدمندی استفاده کرد. قصدمندی عبارت است از ساختار معنی که به ذهن‌ها ، امکان می‌دهد دنیای بیرونی یعنی عین‌ها را ببینیم و درک کنیم. در قصدمندی دوگانگی بین ذهن و عین تا اندازه‌ای برطرف می‌شود.

گاهی قصدمندی ناهشیار است

مراقبت ، عشق و خواست

مراقبت کردن از کسی یعنی پذیرفتن آن فرد به عنوان ممنوع ، همدلی کردن با رنج یا شادی ، گناه یا شفقت اوست.

مراقبت فرایندی فعال و ضد بی تفاوتی است.

مراقبت حالتی است که به موجب آن چیزی اهمیت دارد.

مراقبت با عشق برابر نیست اما منبع عشق است . مراقبت منبع خواست نیز هست.

عشق ورزیدن به معنی مراقبت کردن ، پذیرفتن جوهر انسانی دیگر و محترم شمردن رشد اوست .

عشق خوشحالی از حضور دیگری و تایید کردن ارزش و رشد آن فرد به اندازه ارزش و رشد خود شخص است.

عشق بدون مراقبت فقط احساساتی گری پوچ یا انگیزش جنسی زود گذر است.

خواست ، قابلیت سازمان دادن خود به طوری که حرکت در جهتی خاص یا به سمت هدفی خاص صورت گیرد
خواست به خود آگاهی نیاز دارد میل ندارد، خواست به انتخاب اشاره دارد میل ندارد، میل به خواست گرمی، محتوا ، قدرت تخیل،
تازگی و پرمایگی می دهد. خواست به میل جهت و پختگی می بخشد. میل از خواست محافظت می کند و به آن امکان می دهد
بدون خطر کردن زیاد ادامه یابد .

وحدت عشق و خواست

در جامعه مدرن عشق با میل شهوانی تداعی شده درحالی که خواست به معنی تصمیم قاطعانه یا نیروی اراده، برداشت می شود.
وقتی که عشق به صورت میل جنسی درنظر گرفته می شود، زودگذر و فاقد احساس تعهد می شود. در این صورت خواستی وجود
ندارد بلکه فقط این میل است. وقتی که خواست به صورت نیروی اراده درنظر گرفته می شود، خودیاری شده و از شور و هیجان
تهی می شود. در این صورت مراقبتی وجود ندارد بلکه این فقط فریبکاری است.

برای جدایی عشق و خواست دلایل زیستی وجود ندارد . وقتی کودک به دنیا می آید با جهان (umwelt)، مادرش (mtiwelt) و
خودشان (eigenwelt) یکی هستند .

نیازهای ما بدون تلاش هشیار به صورتی زیستی از طریق تغذیه با پستان مادر ارضا می شود . این اولین آزادی اولین " آری " است.
بعدا که خواست شروع به رشد می کند خودش را به صورت مخالف یا اولین " نه " آشکار می سازد . این نه را نباید به صورت اظهار
علیه والدین درنظر گرفت بلکه باید آن را به صورت مطالبه خود قلمداد کرد. والدین این نه را به صورت منفی تعبیر کرده و ابراز
وجود کودک را سرکوب می کنند.

می معتقد بود تکلیف ما این است که عشق و خواست را متحد کنیم . این تکلیف آسانی نیست ولی امکان پذیر است. عشق شیرین
و خواست خودیاری هیچ کدام در متحد کردن عشق و خواست نقش ندارند. برای آدم پخته عشق و خواست به معنی به فکر کسی
بودن است. هر دو مراقبت را در بر دارند ، هر دو انتخاب را ایجاب می کنند ، هر دو بر عمل دلالت دارند ، هر دو نیاز مسئولیت
هستند

انواع عشق: عشق چیزی بیش از میل جنسی است اما میل جنسی نوعی از عشق است

۱- میل جنسی

۲- اروس

۳- فیلیا

۴- مهرورزی

میل جنسی :

نوعی کارکرد زیستی که می توان آن را از طریق آمیزش جنسی یا روش های دیگر آزاد کردن تنش جنسی ارضا کرد .
نیروی تولید مثل است، ساقی که به نژاد تداوم می بخشد و منع شدیدترین لذت و فراگیرترین اضطراب انسان است .
میل جنسی تحریک کردن اندامها و میل به تجربه کردن لذت است.

اروس

میل روانی است که از طریق پیوند با دوام با فردی عزیز آفریده می شود.

اروس، عشق ورزیدن است

میل به برقراری وحدت بادوام است

بر مراقبت و عطوفت استوار است .

اروس آرزو دارد وحدت بادوام با فرد دیگری برقرار کند، به طوری که هر دو همسر شادی و شغف را تجربه کنند.

اروس را می توان به صورت رهایی میل جنسی در نظر گرفت.

فیلیا

اروس، رهایی میل جنسی ، براساس فیلیا قرار دارد یعنی دوستی صمیمانه غیر جنسی بین دو نفر

فیلیا را نمی توان به عجله واداشت بلکه رشد و پرورش آن به زمان نیاز دارد .

عشق بین خواهر – برادر یا دوستان همیشگی نمونه ای از فیلیاست.

فیلیا به جز پذیرفتن فردی که برای ما عزیز است بودن با او ، خوشحال کردن او ما را به چیزی دیگری ملزم نمی کند .

فیلیا دوستی در ساده ترین حالت است

به عقیده سالیوان رفاقت یا فیلیا شرط لازم برای روابط شهوانی در اوایل و اواخر نوجوانی است

فیلیا اروس را امکان پذیر می سازد

رشد تدریجی و آرام دوستی واقعی شرط لازم برای وحدت با دوام دو نفر است

مهر ورزی

اروس به فیلیا وابسته است و فیلیا به مهرورزی نیاز دارد.

محترم شمردن دیگری ، علاقه مند به رفاه او بدون هر گونه نفعی که بتوان از آن به دست آورد ،عشق بی طرفانه مانند عشق خدا

به انسان

مهرورزی عشق نوع دوستانه است. عشق معنوی است که به رفتار ها یا ویژگی های طرف مقابل وابسته نیست بلکه نامشروط است

آزادی و سرنوشت

ترکیب چهار نوع عشق به ابراز وجود و تایید طرف مقابل نیاز دارد. این ترکیب مستلزم دفاع از آزادی فرد و روبرو شدن با سرنوشت

نیز هست .

تعریف آزادی

قابلیت انسان برای دانستن این موضوع که او موجودی تعیین شده است .

کلمه "تعیین شده" با آنچه می بعدها سرنوشت نامید، مترادف است.

آزادی از آگاهی سرنوشت فرد حاصل می شود : آگاهی از اینکه امکان مرگ در هر لحظه وجود دارد، از اینکه مرد یا زن است و...

آزادی امکان تغییر کردن است

آزادی مستلزم قادر بودن در پرورش احتمالات مختلف در ذهن است هرچند فعلا معلوم نباشد که فرد به چه صورتی باید عمل کند.

این وضعیت اغلب به افزایش اضطراب منجر می شود.

انواع آزادی :

۱. آزادی عمل : آزادی وجودی

۲. آزادی بودن : آزادی اساسی

آزادی وجودی :

آزادی عمل کردن طبق انتخاب های است که فرد می کند

آزادی اساسی :

آزادی عمل، آزادی بودن را تضمین نمی کند.

گاهی آزادی وجودی آزادی اساسی را مشکل تر می کند .

حبس انفرادی یا محرومیت از آزادی به افراد امکان می دهد تا با سرنوشتشان روبرو شوند و آزادی بودن کسب کنند. خود سرنوشت زندان ماست- اردوگاه اسرای ما که به ما امکان می دهد کمتر به آزادی عمل بپردازیم و بیشتر به فکر آزادی اساسی باشیم .

تعریف سرنوشت :

الگوی محدودیت و توانایی هایی که داده شده های زندگی را تشکیل می دهد .

سرنوشت نهایی ما مرگ است

عوامل زیستی، روانشناختی و فرهنگی در سرنوشت ما دخالت دارد.

سرنوشت به معنی از پیش مقدر شده یا محکوم شده نیست. این مقصد ما، پایانه ما، هدف ماست. ما درون مرزهای سرنوشتمان قدرت انتخاب داریم و این آزادی به ما امکان می دهد با سرنوشتمان مواجه شویم و به چالش با آن برخیزیم. به ما اجازه نمی دهد به میل خودمان تغییر کنیم.

ما نمی توانیم سرنوشتمان را باطل کنیم یا آنرا پاک یا جایگزین کنیم اما می توانیم تصمیم بگیریم چگونه پاسخ دهیم و چگونه با توانایی هایمان زندگی را سپری کنیم

آزادی و سرنوشت تناقض طبیعی زندگی هستند. تناقض این است که آزادی نیروی حیات خود را سرنوشت و سرنوشت اهمیت خود را به آزادی مدیون است .

آزادی بدون سرنوشت بی بند و باری است. بی بند و باری به هرج و مرج و در نهایت به تباهی آزادی منجر می شود. بدون سرنوشت هیچ آزادی ای نداریم ، اما بدون آزادی سرنوشت ما بی معنی است.

آزادی و سرنوشت به یکدیگر هستی می بخشند.

قدرت اساطیر

در صورتی که افراد اساطیری برای اعتقاد داشتن نداشته باشند به فرقه های مذهبی، اعتیاد به مواد مخدر و فرهنگ رایج روی می آورند به این امید که در زندگی خود معنی بیابند. اساطیر باورهای غلط نیستند ، بلکه آن ها نظام عقیدتی هشیار و ناهشیاری هستند که توجیهاتی را برای مشکلات شخصی و اجتماعی تامین می کنند .

اساطیر داستان هایی هستند که جامعه را متحد می سازند.

اساطیر برای سرزنده نگه داشتن روحمان و معنی تازه دادن به ما در دنیای پردردسر و اغلب بی معنی ضروری هستند .

افراد در دو سطح با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند :

- ۱- زبان واقع گرایانه: واقعیت بر افرادی که ارتباط برقرار می کنند حاکم است .
- ۲- از طریق اساطیر . در این سطح کل تجربه ی انسان از ارتباط مبتنی بر تجربه مهمتر است .افراد برای فرا رفتن از موقعیت عینی لحظه ای و گسترش دادن خود آگاهی و جستجو کردن هویت از اساطیر و نمادها استفاده می کنند .
- می : ماجرای ادیپ به این علت قدرتمند است که عناصری از بحران های وجودی را دربردارد که در همه مشترک است .
- بحران هایی از جمله، تولد ، جدایی یا عزت گزینی از والدین و خانه ، وحدت جنسی با یکی از والدین و خصومت نسبت به دیگری ، تاکید بر استقلال و جستجو برای هدایت و مرگ
- مفهوم اساطیر می با ناهشیار جمعی یونگ از این نظر شبیه اند که :
- ۱- اساطیر الگوهای کهن الگویی در تجربه ی انسان هستند
- ۲- راهی به تصاویر ذهنی همگانی هستند که خارج از تجربه ی فرد قرار دارند.
- ۳- اساطیر مانند کهن الگوها به رشد روانی فرد کمک می کنند
- ۴- اگر افراد اساطیر همگانی خود را انکار کنند یا فقط به کارکردهای قهقراپی اساطیر توجه کنند با خطر بیگانگی ، بی تفاوتی و پوچی یعنی عناصر اساسی در آسیب روانی مواجه می شوند

آسیب روانی

بی تفاوتی و پوچی - نه اضطراب و گناه - ناخوشی عصر نوین است .

چنانچه افراد سرنوشت خود را انکار کنند یا اساطیر خود را کنار بگذارند هدف خود را از دست می دهند و بی مقصد می شوند. آنها بدون هدف یا مقصد بیمار می شوند و به انواع رفتارهای خود شکن و خود ویرانگر می پردازند .

احساس بی معنایی به بی تفاوتی و به حالت کاهش هشیاری منجر می شود.

می آسیب روانی را به صورت فقدان ارتباط یعنی ناتوانی در شناختن دیگران و شریک کردن خود با آنها در نظر داشت .

افرادی که به پریشانی روانی مبتلا هستند، سرنوشت خود را انکار می کنند و از این رو آزادی خود را از دست می دهند.

انواع نشانه های روان رنجور برای چشمپوشی از آزادی است .نشانه های بیماری دنیای پدیداری فرد را تا بدان اندازه محدود می کنند که کنار آمدن را آسانتر نمایند .

نشانه ها می توانند موقتی باشند مانند زمانی که استرس موجب سر درد می شود و یا نسبتا دایمی باشند که از تجربیات اوایل کودکی ناشی شده است .

نشانه های روان رنجوری بیانگر ناکامی در سازگاری نیستند بلکه سازگاری مناسب و ضروری هستند که هستی - در - دنیا فرد بتواند به کمک آن محافظت شود .

روان درمانی

می اضطراب و گناه را اجزای اصلی آسیب روانی در نظر نداشت و تصور نمی کرد که هدف روان درمانی باید مداوا کردن بیماران مبتلا به اختلالی خاص یا برطرف کردن مشکلی خاص باشد بلکه هدف درمان این است که افراد را انسان تر کند و به آنها کمک نماید

آگاهی خود را آنقدر بالا ببرند که در وضعیت بهتری برای انتخاب کردن قرار بگیرند. از آن پس این انتخاب ها به رشد همزمان آزادی و مسئولیت منجر می شوند .

هدف از رواندرمانی آزاد کردن افراد است.

نشانه های روان رنجور صرفا روش هایی برای گریختن از آزادی هستند و خبر از آن می دهند که بیمار از امکانات درونی خود استفاده نمی کند .

می تاکید داشت روان درمانی باید به افراد کمک کند وجودشان را تجربه کنند و تسکین یافتن نشانه ها صرفا نتیجه همین تجربه است .

درمانگران وجودی فقط خودشان ، انسانیت خودشان را برای ارایه دارند. آن ها باید رابطه تک به تکی برقرار کنند که بیماران را قادر سازد از خودشان آگاه تر شوند و در دنیای خودشان کامل تر زندگی کنند.

باید بیماران را برای مواجه شدن با سرنوشتشان ، تجربه کردن ناامیدی ، اضطراب و گناه به چالش طلبید.

درمانگر و بیمار به جای عین ها به ذهن ها می نگرند .

می درمان را تا اندازه ای مذهب، تا اندازه ای علم و تا اندازه ای دوستی می دانست .

رابطه بین درمانگر و بیمار به خودی خود شفابخش است، و تاثیر تغییر دهنده آن از هر چیزی که ممکن است درمانگر بگوید یا هر گرایش نظری که ممکن است داشته باشد، مستقل است.

مهم ترین ویژگی مشترک می و راجرز این عقیده بود که درمان نوعی رویارویی انسانی است و رابطه من -تو از پتانسیل تسهیل کردن رشد در درمانگر و بیمار برخوردار است. اما در عمل می بیشتر سوال می کرد، اوایل کودکی بیمار را کاوش می کرد و رفتار فعلی بیمار را تعبیر می نمود .

پژوهش های مربوط

نظریه وجودی می تقریبا هیچ پژوهش تجربی مستقیمی را ایجاد نکرده است که به موضع انتقادی می در مورد ارزیابی عینی و کمی مربوط می شد.

می و یالوم معتقد بودند که تکلیف رشدی مهم پرداختن به وحشت از نابودی است.

زندگی فرایند کنار آمدن با مرگ و روبرو شدن با آن است.

گرینبرگ و همکارانش "نظریه چاره اندیشی برای وحشت" را که براساس مفهوم اضطراب وجودی قرار دارد، ساختند.

نظریه چاره اندیشی برای وحشت، فرض می کند که افکار مربوط به مرگ، احساس وحشت به بار می آورند که از طریق چند طرح دفاعی کنترل می شوند. این افکار مرگ می توانند هشیار یا ناهشیار باشند. افکار هشیار به دفاع های هشیار مانند روش های خوردن ناعاقلانه و افکار ناهشیار به دفاع های زیرسطح هشیار مانند جستجوی عزت نفس یا ایمان در جهان بینی فرهنگی فرد منجر می شوند.

تهدیدهای فناپذیری می توانند واقعی یا نمادی باشند.

تهدیدهای واقعی از جهان بینی فرهنگی ناشی می شوند که فناپذیری را به شکل بهشت، تناسخ یا نیروانا نوید می دهند.

فناناپذیری نمادی را می توان از طریق خدمت کردن به ارمان هایی غیر از آرمان های خود نظیر هنر و .. کسب کرد.

گرینبرگ و همکاران پیش‌بینی کردند که برجسته کردن فناپذیری فرد، یعنی بالا بردن افکار مرگ، نیاز به محافظت کردن از جهان‌بینی وی را افزایش خواهد داد. و نتیجه پژوهش نشان داد که برجسته کردن فناپذیری باعث می‌شود افراد با کسانی که جهان‌بینی آن‌ها را تهدید می‌کند به صورت پرخاشگرانه رفتار کنند.

ارزیابی نظریه می:

از وجودگرایی به طور کلی و از روانشناسی می به طور اخص انتقاد شده است که ضدعقلانی و ضدنظری هستند. این نظریه به قدری درهم و نامنظم است که نمی‌تواند فرضیه‌های روشنی را بیان کند که بتوان مفاهیم اصلی آن را تایید یا رد کرد.

تولید پژوهش ← بسیار پایین

سازمان دادن دانش ← متوسط

راهنمای عملی برای عمل کردن ← بسیار ضعیف

همسانی درونی ← ضعیف

ایجاز ← متوسط

برداشت از انسان

زمانی که انسان‌ها با دیگران و با خودشان بیگانه‌تر می‌شوند، قسمت‌هایی از هشیاری خود را نادیده می‌گیرند. آن‌ها از خودشان به عنوان موجودات ذهنی کمتر آگاه می‌شوند؛ یعنی کسی که می‌تواند از خود تجربه‌کننده آگاه باشد، در نتیجه قابلیت خود را در تصمیم‌گیری از دست می‌دهند.

انتخاب بدون عمل صرفاً یک آرزوست.

می بیشتر طرفدار غایت‌شناسی بود تا علیت. هر یک از ما هدف یا سرنوشت خاصی داریم که باید آن را کشف کنیم در غیر این صورت با خطر بیگانگی و روان‌رنجوری مواجه هستیم.

می در رابطه با موضوع نیروهای هشیار در برابر ناهشیار موضعی میانه داشت. انسان‌ها به طور فطری قابلیت زیادی برای خود آگاهی دارند، اما اغلب این قابلیت را کد می‌ماند.

در رابطه با عوامل تاثیرگذار اجتماعی در برابر زیستی موضعی میانه داشت.

برداشت می از انسان به سمت بی‌همتایی تمایل دارد.

